

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІНСТИТУТ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ СПЕЦІАЛІСТІВ ФАРМАЦІЇ  
КАФЕДРА ОРГАНІЗАЦІЇ, ЕКОНОМІКИ ТА УПРАВЛІННЯ ФАРМАЦІЄЮ

**ПІДГОТОВКА СПЕЦІАЛІСТІВ ФАРМАЦІЇ  
В РАМКАХ КОНЦЕПЦІЇ  
«НАВЧАННЯ ПРОТЯГОМ ЖИТТЯ  
(LIFE LONG LEARNING)»:  
НАУКА, ОСВІТА, ПРАКТИКА**

**МАТЕРІАЛИ ІV НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ  
ІНТЕРНЕТ КОНФЕРЕНЦІЇ  
З МІЖНАРОДНОЮ УЧАСТЮ, ЯКА ПРИСВЯЧЕНА  
ПАМ'ЯТІ ПРОФ. ТОЛОЧКО ВАЛЕНТИНА МИХАЙЛОВИЧА**

21 листопада 2025 року

**АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ  
РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У КОНТЕКСТІ СТРЕСОВИХ  
СИТУАЦІЙ**

**Карпова С. П.**

**Кафедра загальної хімії**

**Національний фармацевтичний університет**

**м. Харків, Україна**

[za9594506@gmail.com](mailto:za9594506@gmail.com)

**Вступ.** На сучасному етапі розвитку суспільства, коли військові дії посилюють страх, позбавляють відчуття безпеки і захищеності, викликають серйозні занепокоєння щодо фізичного та психічного стану людини, особливо актуальною стала проблема вивчення резильєнтності особистості. Сучасна ситуація, повна загроз і ризиків, підкреслює необхідність психологічної стійкості, опірності до відчуття загрози, невизначеності, наявності психологічних ресурсів для збереження рівноваги та стійкості особистості. Актуальність дослідження обумовлена глибокими трансформаціями, які переживає українське суспільство в умовах тривалого збройного конфлікту. Війна не лише завдає фізичних руйнувань, а й справляє суттєвий вплив на психоемоційний стан особистості, породжуючи високий рівень стресу, тривожності, втрату контролю над власним життям та порушення відчуття безпеки. Тому феномен резилієнтності, що проявляється як здатність адаптуватися до складних життєвих обставин, долати травматичні події та зберігати психологічну стійкість, набуває особливої ваги.

**Мета дослідження.** Обґрунтування та емпіричне дослідження рівнів резильєнтності, як кластеру компетенцій, що є умовою формування стійкості в період воєнного стану.

**Методи дослідження.** Використані теоретичні методи дослідження:

аналіз, узагальнення, систематизація наукових та науково-теоретичних, методичних праць з проблеми визначення сутності поняття резильєнтності та її взаємозв'язку з психологічними особливостями у контексті стресових ситуацій.

**Результати дослідження.** Аналіз наукових джерел, присвячених розгляду поняття та психологічних особливостей резильєнтності дає можливість стверджувати, що на сьогодні не існує єдиного визначення цього поняття. Але більшість дослідників підходять до визначення резильєнтності як до складного, системного, багатовимірного поняття і стверджують, що резильєнтність включає як психологічні, так і біологічні фактори; розглядається як особистісна характеристика, так і динамічний процес; залежить від низки внутрішніх і зовнішніх факторів (емоційний інтелект, адекватна самооцінка, впевненість, позитивна взаємодія з оточенням); пов'язана із здатністю психіки до відновлення після несприятливих умов та можливістю посттравматичного зростання особистості. Вивчення психологічного феномену резильєнтності має надзвичайно важливе практичне значення, так як це дозволить створити низку психокорекційних програм, спрямованих на розвиток високого рівня резильєнтності, життєстійкості особистості, подолання посттравматичних проявів, відновлення після пережитих стресових ситуацій тощо особливо в умовах воєнних дій. Низка наукових джерел з окресленої проблематики засвідчує про існування тісного взаємозв'язку між резильєнтністю та психоемоційними станами: чим вищий рівень резильєнтності, тим нижчі показники симптомів посттравматичного стресового розладу – інтрузій, уникнень, депресії та тривоги.

**Висновки.** Отже, резильєнтність варто розвивати протягом життя особливо починаючи з дитячого та підліткового віку, оскільки вона характеризується як здатність достатньо добре та ефективно протистояти негативним викликам життя, ефективно долати труднощі, толерувати стрес та справлятися з психоемоційним болем – акцентуючи на важливості розвитку

стресостійкості особистості. Проведене емпіричне дослідження дало змогу виявити психологічні особливості розвитку резильєнтності особистості в умовах воєнного стану та вираженість показників прояву симптомів посттравматичного стресового розладу, інтрузії та уникнення, тривоги, депресії. Проаналізувавши особливості симптомів посттравматичного стресового розладу виявлено, що у більшій частині досліджуваних людей спостерігається схильність до інтрузії, так званих нав'язливих спогадів про травмуючі, негативні події. Знижений рівень резильєнтності характеризується слабкою здатністю людини протидіяти стресовим ситуаціям, призводить до виникнення негативних емоційних станів, підвищеної тривожності тощо. Небезпека переживання тривалого стресового стану призводить до зниження ефективності діяльності, погіршення пам'яті, уваги, мислення, переживання почуття втоми, депресії, тривоги та інших проблем зі здоров'ям. Психологічна допомога особистості в умовах воєнних дій щодо підвищення рівня резильєнтності має бути спрямована на виявлення, вивчення та розвитку факторів і ресурсів позитивного функціонування особистості, її особистісного потенціалу, розвитку її життєвих перспектив, особистісного зростання, позитивного відношення та самосприйняття шляхом пошуку та актуалізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів психологічного відновлення, що забезпечують позитивне відношення, особистісне зростання, автономію, самостійність вибору, допомагають протидіяти негативному впливу середовища тощо та урахуванні механізмів формування й розвитку резильєнтності особистості. Запропоновані практичні рекомендації можуть бути ефективними для підвищення рівня резильєнтності.