

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

Факультет журналістики

Кафедра міжнародної журналістики

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректор з науково-педагогічної
та навчальної роботи



О.Б. Жильцов

2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Психологічна стійкість журналістів

для студентів

рівня вищої освіти першого (бакалаврського)

вибіркова навчальна дисципліна

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА	
Код ЄДРПОУ 45307966	
Програма № <u>2456/25</u>	
Начальник відділу моніторингу якості освіти	
<u>Григорук</u> (Підпис)	<u>Григорук</u> (Прізвище, ініціали)
« <u>20</u> » <u>25</u> р.	

Київ – 2025

Розробники:

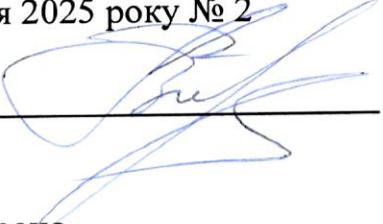
Багненко Володимир Юрійович, викладач кафедри міжнародної журналістики
Даниліна Олена Володимирівна, кандидат філологічних наук, доцент, доцент
 кафедри міжнародної журналістики

Викладач:

Багненко Володимир Юрійович, викладач кафедри міжнародної журналістики

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри міжнародної журналістики Факультету журналістики

Протокол від «16» вересня 2025 року № 2

Завідувач кафедри _____  Віталій ТЕРЕЩУК

Робочу програму перевірено

_____ . _____ . 2025 р.

Заступник декана _____  Роксолана ДЬЯЧЕНКО

Пролонговано:

на 20 __/20__ н.р. _____ (_____). «__» _____ 20__ р., протокол №__

на 20 __/20__ н.р. _____ (_____). «__» _____ 20__ р., протокол №__

на 20 __/20__ н.р. _____ (_____). «__» _____ 20__ р., протокол №__

на 20 __/20__ н.р. _____ (_____). «__» _____ 20__ р., протокол №__

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання
	<i>денна</i>
Вид дисципліни	вибіркова
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська
Курс	2
Семестр	3 або 4
Кількість змістових модулів з розподілом:	4
Обсяг кредитів	4
Обсяг годин, в тому числі	120
<i>аудиторні</i>	56
<i>модульний контроль</i>	8
<i>семестровий контроль</i>	–
<i>самостійна робота</i>	56
форма семестрового контролю	Залік

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Дисципліна «**Психологічна стійкість журналістів**» спрямована на формування у студентів знань, умінь і навичок, необхідних для збереження психічного здоров'я, професійної ефективності та моральної стійкості в умовах високого стресу, інформаційного тиску й емоційного навантаження, притаманних журналістській діяльності.

Курс охоплює сучасні підходи до розуміння психологічної стійкості, саморегуляції, профілактики професійного вигорання та подолання травматичних наслідків роботи в кризових і конфліктних ситуаціях.

Особлива увага приділяється розвитку емоційного інтелекту, навичок рефлексії, самопомоги, підтримки колег і створення безпечного професійного середовища.

Дисципліна інтегрує знання з психології, журналістики, комунікації та медіаетики, поєднуючи теоретичний матеріал з практичними вправами, кейсами та тренінговими методиками.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є закономірності формування, розвитку й підтримання здатності журналіста зберігати психологічну стійкість, ефективність професійної діяльності в умовах підвищеного стресу, інформаційного тиску та емоційних навантажень. Дисципліна охоплює дослідження механізмів стресостійкості, саморегуляції, когнітивної гнучкості, а також впливу травматичного та кризового контенту на психіку медійників. Особлива увага приділяється розвитку навичок відновлення після інтенсивної роботи, профілактиці професійного вигорання, емоційного виснаження та вторинної травматизації, що є критично важливими для журналістів, які працюють у зоні конфліктів, над темами війни, насильства чи соціальних криз.

Метою викладання навчальної дисципліни «**Психологічна стійкість журналістів**» є сформувані у майбутніх журналістів здатність підтримувати психологічну стійкість у процесі професійної діяльності, ефективно діяти в умовах стресу, невизначеності й інформаційного ризику, зберігаючи професійну етичність і психоемоційне благополуччя.

Основні **завдання** дисципліни:

- ознайомити студентів із теоретичними засадами психологічної стійкості, механізмами адаптації та саморегуляції;
- розкрити особливості професійного стресу та ризику психоемоційного виснаження у журналістській діяльності;
- розвинути навички усвідомлення власних емоційних станів, емоційної грамотності та стресостійкості;
- навчити методам самопомоги, стабілізації, відновлення ресурсів після впливу травматичних подій;
- сформувані уявлення про етичні аспекти висвітлення травматичних тем (війна, насильство, катастрофи) з позиції психологічної безпеки журналіста та респондента;

- сприяти розвитку командної взаємодтримки й професійної культури турботи у медіасередовищі.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

знати:

- психологічні особливості професійної діяльності журналістів у стресових і кризових умовах;
- теоретичні засади психологічної стійкості, її структуру та чинники формування;
- механізми виникнення гострого й хронічного стресу, професійного вигорання та вторинної травматизації;
- підходи до розвитку резилієнтності: когнітивно-поведінковий, наративний, емоційно-регулятивний та ресурсно-орієнтований;
- техніки саморегуляції, відновлення та профілактики емоційного виснаження;
- особливості реагування на травматичний контент, роботу зі свідченнями насильства, війни або катастроф;
- етичні стандарти психологічної безпеки в журналістиці;
- методи командної підтримки та організаційної психологічної безпеки в редакціях;
- основи кризової комунікації й управління емоційними станами в інформаційно-насичених ситуаціях;
- принципи особистісного та професійного благополуччя в медіасфері.

уміти:

- ідентифікувати власні стресові реакції та оцінювати рівень психологічного навантаження;
- застосовувати техніки саморегуляції (дихальні методи, тілесні практики, когнітивну реструктуризацію, мікровідновлення);
- будувати індивідуальний план підтримки психологічної стійкості в коротко- та довгостроковій перспективі;
- працювати з травматичним і чутливим контентом без шкоди для власного психічного здоров'я;
- використовувати навички емоційної грамотності та стрес-менеджменту під час виконання професійних завдань;
- запобігати професійному вигоранню через балансування навантаження, ресурсні практики та чіткі межі;
- організовувати психологічно безпечні комунікації в команді, підтримувати колег у кризових ситуаціях;
- застосовувати інструменти кризового інтерв'ювання та етичного репортажу в роботі зі свідками травми;
- відновлювати працездатність після інтенсивних репортажних подій, шокового контенту або польових відряджень;

- інтегрувати отримані навички у власну професійну практику для збереження стійкості, ефективності та емоційного благополуччя.

Дисципліна спрямована на формування таких **компетентностей**:

загальні:

- **ЗК03** Здатність бути критичним і самокритичним;
- **ЗК07** Здатність працювати в команді;
- **ЗК10** Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

фахові:

- **СК04** Здатність організувати й контролювати командну професійну діяльність.

3. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ЗА ДИСЦИПЛІНОЮ

Після опанування дисципліни студент повинен продемонструвати такі результати навчання:

- **ПРН-13** Передбачати реакцію аудиторії на інформаційний продукт чи на інформаційні акції, зважаючи на положення й методи соціальнокомунікаційних наук;
- **ПРН-18** Використовувати необхідні знання й технології для виходу з кризових комунікаційних ситуацій на засадах толерантності, діалогу й співробітництва.

4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторні					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Змістовий модуль 1. Когнітивний компонент психологічної стійкості							
Тема 1. Психологічна стійкість як феномен професійної діяльності журналіста	13	2		4			7
Тема 2. Когнітивні процеси у збереженні психічної рівноваги	15	2		6			7
<i>Модульний контроль</i>	2						
Разом	30	4		10			14
Змістовий модуль 2. Емоційний компонент психологічної стійкості							
Тема 3. Емоційний компонент стійкості	13	2		4			7
Тема 4. Емоційна саморегуляція	15	2		6			7
<i>Модульний контроль</i>	2						
Разом	30	4		10			14
Змістовий модуль 3. Поведінковий компонент психологічної стійкості							
Тема 5. Захисні механізми психіки і як ми діємо	13	2		4			7
Тема 6. Копінгові стратегії і як вони допомагають зменшувати стрес	15	2		6			7
<i>Модульний контроль</i>	2						
Разом	30	4		10			14
Змістовий модуль 4. Соціальна стійкість і екзистенційна стійкість							
Тема 7. Соціальна стійкість і як її розвивати	15	2		6			7
Тема 8. Екзистенційна стійкість. Як знаходити сенс і як це тримає стійкість	13			6			7
<i>Модульний контроль</i>	2						
Разом	30	2		12			14
УСЬОГО	120	14		42			56

5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовий модуль 1.

Когнітивний компонент психологічної стійкості

Тема 1. Психологічна стійкість як феномен професійної діяльності журналіста

Лекція 1 (4 години)

Поняття стійкості, її структура та функції. Особливості журналістської професії як стресогенного середовища.

Практичне заняття 1 (4 години)

Заняття спрямоване на формування навичок психологічної стійкості й передбачає 2 форми тренінгової роботи: слухання безпосереднього співрозмовника; сприймання інформації з відеоматеріалу. Практична робота з аналізу рівня якості та проблемності матеріалів друкованих та онлайн видань.

Рекомендовані джерела: основні 1–6, додаткові 7–17.

Тема 2. Когнітивні процеси у збереженні психічної рівноваги

Лекція 2 (2 години)

Роль мислення в регуляції емоцій та поведінки. Когнітивні схеми, установки та переконання. Когнітивні викривлення: їх природа, функції та вплив на професійну діяльність журналіста. Здатність до реалістичної оцінки подій у стресових ситуаціях. Усвідомленість як форма когнітивної стабільності.

Практичне заняття 2 (6 годин)

Робота спрямована на розвиток навичок критичного мислення та розпізнавання когнітивних викривлень.

Форми роботи:

- аналіз типових когнітивних помилок у професійних матеріалах;
- вправи на виявлення власних автоматичних думок;
- робота в парах над технікою «зупинки думок» та «оцінки доказів»;
- застосування когнітивних інструментів до реальних прикладів конфліктних або емоційно-навантажених сюжетів.

Рекомендовані джерела: основні 1–6, додаткові 7–17.

Змістовий модуль 2.

Емоційний компонент психологічної стійкості

Тема 3. Емоційний компонент стійкості

Лекція 3 (2 години)

Поняття емоційної стійкості. Біологічні та психологічні основи емоційної реактивності. Розпізнавання та називання емоцій як фундамент емоційної

грамотності. Вплив емоцій на прийняття рішень у професійній діяльності журналіста. Толерантність до стресу.

Практичне заняття 3 (4 години)

Заняття має на меті розвиток навичок емоційної обізнаності.

Форми роботи:

- вправи на розпізнавання емоцій (вербальні й тілесні маркери);
- робота з емоційними шкалами;
- аналіз емоційного впливу відеосюжетів та репортажів;
- обговорення кейсів, де емоції змінили перебіг професійної взаємодії.

Рекомендовані джерела: основні 1–6, додаткові 7–17.

Тема 4. Емоційна саморегуляція

Лекція 4 (2 години)

Стратегії емоційної саморегуляції: відстрочення реакції, рефреймінг, дихальні техніки, тілесні інструменти. Роль самопідтримки й самоспівчуття. Межі професійної дистанції й емпатії. Управління емоційними наслідками роботи з травматичним контентом.

Практичне заняття 4 (6 годин)

Формування навички відновлення та регуляції емоційного стану.

Форми роботи:

- навчання 3–4 дихальним технікам;
- тілесні вправи на швидке зниження напруги;
- практикум з рефреймінгу емоційних ситуацій;
- робота з мікропаузами та мікровідновленнями у робочому дні.

Рекомендовані джерела: основні 1, 2, додаткові 7, 12.

Змістовий модуль 3.

Поведінковий компонент психологічної стійкості

Тема 5. Захисні механізми психіки і як ми діємо

Лекція 5 (2 години)

Поняття психологічного захисту. Основні типи захисних механізмів (проєкція, заперечення, раціоналізація, ізоляція афекту, інтелектуалізація). Функції та обмеження захистів. Відмінність між захисними механізмами та копінг-стратегіями. Значення захистів у професійних кризових ситуаціях.

Практичне заняття 5 (4 години)

Форми роботи:

- аналіз ситуацій, де учасники використовують різні механізми захисту;
- робота з розпізнаванням власних захисних реакцій;
- групові рольові вправи, що демонструють продуктивні та непродуктивні захисти;

- обговорення, як захисти впливають на якість журналістського матеріалу.

Рекомендовані джерела: основні 1–6, додаткові 7–17.

Тема 6. Копінгові стратегії і як вони допомагають зменшувати стрес

Лекція 6 (2 години)

Копінг як адаптивна система поведінки. Проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та унікальні стратегії. Ефективність копінгу в умовах високого професійного навантаження. Вибір копінгу залежно від типу стресора. Виснаження та дезадаптивні стилі.

Практичне заняття 6 (6 годин)

Форми роботи:

- визначення власного стилю копінгу (тестові методики);
- груповий аналіз ситуацій із застосуванням різних стратегій;
- моделювання ефективних копінгових рішень у професійних кейсах;
- навчання навичкам швидкого оцінювання стресора.

Рекомендовані джерела: основні 1–4, додаткові 14.

Змістовий модуль 4.

Соціальна і екзистенційна компоненти психологічної стійкості

Тема 7. Соціальна стійкість і як її розвивати

Лекція 7 (2 години)

Поняття соціальної стійкості. Соціальні зв'язки як фактор психічного здоров'я. Мережа підтримки: структура, функції, ризики виснаження. Взаємодія в стресових професійних середовищах. Соціальний капітал і його роль у кризових ситуаціях.

Практичне заняття 7 (6 годин)

Форми роботи:

- вправи на виявлення власної мережі підтримки;
- побудова карти ресурсних зв'язків;
- обговорення ситуацій, де соціальна взаємодія змінила перебіг професійної події;
- тренінг навичок просити про допомогу та пропонувати її.

Рекомендовані джерела: основні 2, 4, додаткові 8, 11.

Тема 8. Екзистенційна стійкість. Як знаходити сенс і як це тримає стійкість

Практичне заняття 8 (6 годин)

Екзистенційний вимір стійкості. Усвідомлений сенс як регулятор поведінки та емоцій. Життєві цінності, мотивація, внутрішній локус контролю.

Роль сенсотворення в подоланні криз і професійних викликів. Травматичний досвід і пошук смислу (за В. Франклом та сучасними авторами).

Форми роботи:

- вправи на виявлення ключових цінностей;
- методика «сенсової карти»;
- аналіз професійних кейсів через призму ціннісних орієнтацій;
- обговорення ролі сенсу в журналістській роботі з травматичними історіями;
- коротка практика письма: «Який сенс тримає мене в роботі?».

Рекомендовані джерела: основні 1–4, додаткові 7, 13.

6. КОНТРОЛЬ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів за одиницю	Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3		Модуль 4	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів						
Відвідування лекцій	1	2	2	2	2	2	2	1	1
Відвідування практичних занять	1	5	5	5	5	5	5	6	6
Робота на практичному занятті	10	5	50	5	50	5	50	6	60
Виконання завдань для самостійної роботи	5	4	20	4	20	4	20	4	20
Виконання модульної контрольної роботи	25	1	25	1	25	1	25	1	25
Разом:			102		102		102		112
Максимальна кількість балів: 418									
Розрахунок коефіцієнта: 418/100 = 4,18									

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання

№ теми	Питання для самостійної роботи	К-ть годин	Бали
Змістовий модуль 1			
1.	Ведення щоденника когнітивної стійкості.	3	5
2.	Виконання 1 вправи з кількох “3 версії події”, “Мої докази сили”, “Вправа на позитивне переосмислення”	4	5
3.	Перегляд серіалу “Після життя”	3	5
4.	Опрацювання відеоматеріалів та складання основних тез виступів.	4	5
Змістовий модуль 2			
5.	Ведення щоденника емоційної стійкості і відслідковування власних навичок стійкості	3	5
6.	Виконання вправ з практичних занять: “Думка — не факт”, “Побачити емоцію”, “Антикатастрофізація”	4	5
7.	Записувати і аналізувати власні емоційні стани.	3	5
8.	Почитати книгу з списку літератури на тему емоційної стійкості.	4	5
Змістовий модуль 3			
9.	Ведення щоденника поведінкової стійкості і відслідковування власних навичок стійкості	3	5
10.	Перегляд фільму «Втеча з Шоушенку», написання есе про копінгіві стратегії головного героя	4	5
11.	Виконання вправ з практичних занять: “Контроль кола стресу”, “Пауза і три вдихи”, “Опора на тіло”	3	5

12.	Почитати книгу з списку літератури на тему поведінкової стійкості.	4	5
Змістовий модуль 4			
13.	Ведення щоденника екзистенційної стійкості відслідковування власних навичок стійкості	3	5
14.	Виконання вправ з практичних занять	4	5
15.	Перегляд фільму “Хоробре серце” і відслідковування навичок екзистенційної стійкості	3	5
16.	Почитати книгу з списку літератури на тему екзистенційної стійкості.	4	5

Критерії оцінювання

Бал	Критерій
5	здобувач засвоїв теоретичний матеріал, який винесений на самостійну роботу, застосування для оформлення результатів самостійної роботи не тільки рекомендованої, а й додаткової літератури та творчого підходу; чітке володіння понятійним апаратом, теорією; вміння використовувати їх для виконання конкретних практичних завдань, розв’язання ситуацій. Оформлення результатів самостійної роботи повинно бути логічним та послідовним.
4	здобувач засвоїв теоретичний матеріал з відповідної теми який винесений на самостійну роботу, та наявне вміння орієнтуватися в ньому, усвідомлене застосування знань для розв’язання практичних задач; за умови виконання всіх вимог, які передбачено для оцінки «5 балів», при наявності незначних помилок або не зовсім повних висновків за одержаними результатами. Оформлення виконаного завдання з самостійної роботи має бути послідовним.
2–3	здобувач не повністю засвоїв тему для самостійного опрацювання не досконало володіє основними поняттями та положеннями навчальної дисципліни, невпевнено орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі, непереконливо відповідає, додаткові питання викликають невпевненість або відсутність знань.
1	здобувач не опанував навчальний матеріал з відповідної теми для самостійного опрацювання, не знає основних понять і термінів наукової дисципліни, не орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі, відсутнє наукове або логічне мислення.

6.3. Форма проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Виконання модульних контрольних робіт здійснюється за допомогою засобів комп’ютерного тестування. Модульний контроль знань студентів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу змістового модуля.

Критерії оцінювання модульної контрольної роботи — максимум 25 балів за кожен модульну роботу.

6.4. *Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання*

Підсумкове оцінювання знань здобувачів з дисципліни відбувається у формі заліку за підсумковою оцінкою з курсу.

6.5. *Шкала відповідності оцінок*

Оцінка	Кількість балів
відмінно	90–100
дуже добре	82–89
добре	75–81
задовільно	69–74
достатньо	60–68
незадовільно	0–59

7. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТКА ДИСЦИПЛІНИ

Разом: 120 год., з них: лекції — 14 год., практичні заняття — 42 год., модульний контроль — 8 год., самостійна робота — 56 год.

Модулі (назви, бали)	Змістовий модуль 1 Когнітивний компонент психологічної стійкості (102 бали)		Змістовий модуль 2. Емоційний компонент психологічної стійкості (102 бали)	
	1	2	3	4
Теми лекцій	Психологічна стійкість як феномен професійної діяльності журналіста (1 бал)	Когнітивні процеси у збереженні психічної рівноваги (1 бал)	Емоційний компонент стійкості (1 бал)	Емоційна саморегуляція (1 бал)
Теми практичних занять	Психологічна стійкість як феномен професійної діяльності журналіста (22 бали)	Когнітивні процеси у збереженні психічної рівноваги (33 бали)	Емоційний компонент стійкості (22 бали)	Емоційна саморегуляція (33 бали)
Самостійна робота	(5 + 5 балів)	(5 + 5 балів)	(5 + 5 балів)	(5 + 5 балів)
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота 1 (25 балів)		Модульна контрольна робота 2 (25 балів)	

Модулі (назви, бали)	Змістовий модуль 3. Поведінковий компонент психологічної стійкості (102 бали)		Змістовий модуль 4. Соціальна стійкість і екзистенційна стійкість (112 балів)	
	5	6	7	8
Теми лекцій	Захисні механізми психіки і як ми діємо (1 бал)	Копінгові стратегії і як вони допомагають зменшувати стрес (1 бал)	Соціальна стійкість і як її розвивати (1 бал)	
Теми практичних занять	Захисні механізми психіки і як ми діємо (22 бали)	Копінгові стратегії і як вони допомагають зменшувати стрес (33 бали)	Соціальна стійкість і як її розвивати (33 бали)	Екзистенційна стійкість. Як знаходити сенс і як це тримає стійкість (33 бали)
Самостійна робота	(5 + 5 балів)	(5 + 5 балів)	(5 + 5 балів)	(5 + 5 балів)
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота 1 (25 балів)		Модульна контрольна робота 2 (25 балів)	
Підсумковий контроль	ЗАЛІК			

8. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

Основні:

1. Берн Е. Ігри, в які грають люди. Психологія людських взаємин. Київ : КМ-Букс, 2019. 256 с.
2. Бессел Ван Дер Колк. Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому. Київ : Віват, 2022. 624 с.
3. Лівін М., Полудьонний І. Простими словами. Як говорити про ментальне здоров'я. Київ : Наш Формат, 2020. 240 с.
4. Талеб Н. Шкура у грі. Приховані асиметрії у повсякденному житті. Харків : Наш Формат, 2019. 392 с.
5. Тедескі Р. Трансформовані травмою. Як подолання криз робить нас сильнішими. Львів : Вид-во Старого Лева, 2023. 288 с.
6. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Київ : Книги-XXI, 2016. 200 с.

Додаткові:

7. Зошій І. В. Психологічна стійкість особистості в екстремальних умовах життєдіяльності. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності*. Педагогіка і психологія. 2024. № 2 (4). С. 104–108. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2024-2-17>
8. Кокур О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744751/>
9. Комарніцька Л. М. Психологічна стійкість як ресурс адаптації до екстремальних умов. *Інклюзія і суспільство*. 2025. № 2. С. 80–85. DOI: <https://doi.org/10.32782/2787-5137-2025-2-10>
10. Москалець В. П., Федик О. В. Психологічна стійкість студентів в умовах злочинної війни московії проти України. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2024. № 1. С. 116–125. DOI: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.1.21>
11. Павлушенко С. Аналіз наукових підходів до визначення психологічного змісту феномена психологічної стійкості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. № 3(85). С. 161–166. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2025-85-3-161-166>
12. Перрі Б. Д., Вінфрі О. Книга Що з тобою сталося? Про травму, психологічну стійкість і зцілення. Харків : Віват, 2023. 320 с.
13. Шеленкова Н. Психологічна стійкість молоді до впливу маніпуляцій в рекламному контенті: емпіричне дослідження. *Psychology Travelogs*. 2025. № 2. 150–160. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2025-2-15>

14. Bonanno G. A. Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*. 2004. Volume 59, No. 1. P. 20–28. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
15. Brooks R., Goldstein S. *The Power of Resilience: Achieving Balance, Confidence, and Personal Strength in Your Life*. McGraw-Hill, 2004.
16. Palamarchuk O., Haba I. Psychological resistance as a component of the professional integration of the personality in the conditions of modern challenges. *Personality and Environmental Issues*, 2024, Volume 3, Issue 1. P. 5–11. DOI: [10.31652/2786-6033-2024-3\(1\)-5-11](https://doi.org/10.31652/2786-6033-2024-3(1)-5-11)
17. *Psychological Resilience and Wellbeing* / Ed. by S. Palmer, K. Gyllensten. SAGE Publications, 2015. Volume One: The history and development of theories: Resilience and wellbeing Volume Two: The measurement of resilience and wellbeing Volume Three: The enhancement of resilience and wellbeing.

9. ДОДАТКОВІ РЕСУРСИ

1. Anxiety and Depression Association of America (ADAA). URL: <https://adaa.org>
2. BetterHelp (освітній розділ). URL: <https://betterhelp.com/advice>
3. Mental Health America (MHA). URL: <https://mhanational.org>
4. National Institute of Mental Health (NIMH). URL: <https://nimh.nih.gov>
5. Ukrainian Institute of Cognitive-Behavioral Therapy (UICBT). URL: <https://cbt.ua>