

спроможні до ідентифікації емоційних станів, оскільки низький рівень даної якості характерний для 39% представників вибірки, в керування емоціями – 48%.

Отже, досліджувані студенти-психологи характеризуються переважанням знижених показників емоційного інтелекту, відчувають труднощі в ідентифікації та керуванні емоційними станами оточуючих людей, натомість, мають краще розвинений внутрішньоособистісний емоційний інтелект.

ЛІТЕРАТУРА

1. Жванія Т. В. Проблема емоційної готовності студентів-психологів до професійної діяльності. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди*. 2013. Вип. 51. С.52–62.
2. Павлова І. Г. Розвиток емоційної зрілості студентів-майбутніх психологів управління. *Наука і освіта*. 2015. №3. С.73–77.

КРИТИЧНЕ МИСЛЕННЯ ЯК РЕСУРС РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Тимарєв Д. В.

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

denys.ddpu@gmail.com

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю формування психологічної резилієнтності особистості в умовах воєнного стану, коли зростає рівень стресу, тривоги та невизначеності. У таких обставинах критичне мислення виступає важливим когнітивним ресурсом, який забезпечує здатність до усвідомленого аналізу ситуацій, зваженого прийняття рішень і збереження внутрішньої стабільності. Розвиток критичного мислення сприяє формуванню адаптивних стратегій поведінки, підвищенню саморегуляції та опору деструктивному інформаційному впливу. Осмислене ставлення до подій і вміння відокремлювати факти від емоцій допомагають особистості підтримувати психологічну рівновагу навіть у кризових умовах. Таким чином, дослідження взаємозв'язку критичного мислення та психологічної резилієнтності є актуальним завданням сучасної психологічної науки та практики.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично визначити роль критичного мислення як ресурсу розвитку психологічної резилієнтності особистості в умовах воєнного стану.

Методика дослідження ґрунтується на застосуванні теоретичного аналізу наукових джерел, узагальнення сучасних підходів до вивчення

критичного мислення та психологічної резиліентності. Для емпіричної частини використано психодіагностичні методики, спрямовані на виявлення рівня критичного мислення (тест Ватсона – Глейзера) та показників резиліентності (шкала стресостійкості К. Коннора і Дж. Девідсона). Отримані результати підлягали кількісному й якісному аналізу з метою виявлення взаємозв'язків між досліджуваними показниками.

У сучасних умовах воєнного стану питання розвитку психологічної резиліентності особистості набуває особливого значення, оскільки здатність зберігати внутрішню стабільність і критичність мислення є запорукою ефективного подолання стресових ситуацій. Критичне мислення виступає важливим когнітивним ресурсом, який забезпечує людині можливість усвідомлено аналізувати події, розрізняти факти й оцінювати інформацію без підпадання під маніпулятивні впливи.

Як зазначають В. Курило та В. Степаненко, критичне мислення є структурним компонентом психологічної резиліентності, адже воно сприяє розвитку когнітивної гнучкості, саморефлексії та відповідальності за прийняті рішення. Цей процес передбачає здатність особистості зберігати раціональність навіть у складних соціально-політичних умовах, що підвищує її психологічну стійкість до стресу [1].

Дослідження О. Рибчук демонструє, що розвиток критичного мислення в офіцерів є дієвим інструментом зміцнення їхньої резиліентності, оскільки дозволяє переосмислювати бойовий досвід, адаптуватися до змін і підтримувати самоконтроль у кризових ситуаціях. Психологічна підготовка, спрямована на формування критичного мислення, активізує внутрішні ресурси особистості та забезпечує її здатність ефективно діяти в умовах невизначеності [2].

Згідно з міжнародними дослідженнями, проведеними С. Аламдарі, К. Бішоп і М. Маккі Аламдарі, важливими чинниками резиліентності серед дорослих, які зазнали наслідків масових конфліктів, є когнітивна гнучкість, здатність до рефлексії та використання критичного мислення для пошуку конструктивних рішень. Автори підкреслюють, що критичне мислення допомагає не лише зберегти психічну рівновагу, але й трансформувати травматичний досвід у ресурс подальшого розвитку [3].

Таким чином, аналіз наукових джерел свідчить, що критичне мислення виконує функцію психологічного захисного механізму, який підтримує резиліентність, сприяє осмисленню подій та формує стійкість до зовнішніх впливів у період соціальних і воєнних викликів.

Емпіричне дослідження було проведено серед 120 здобувачів освіти факультету професійної та педагогічної освіти ДВНЗ

«Донбаський державний педагогічний університет» з метою визначення взаємозв'язку між рівнем розвитку критичного мислення та показниками психологічної резиліентності. До вибірки увійшли студенти віком від 18 до 23 років, серед яких 84% – жінки, 16% – чоловіки. Для діагностики критичного мислення було використано тест Ватсона – Глейзера, а рівень резиліентності визначався за шкалою стресостійкості К. Коннора – Дж. Девідсона

Розширений аналіз емпіричних результатів показав, що різниця у рівнях розвитку критичного мислення суттєво впливає на здатність здобувачів освіти адаптуватися до стресових умов і підтримувати психологічну стійкість. Зокрема, студенти з високим рівнем критичного мислення (28%) продемонстрували розвинені навички аналітичного оцінювання ситуацій, уміння аргументовано приймати рішення та емоційну врівноваженість у складних умовах навчання. Їхній середній показник резиліентності за шкалою Коннора – Девідсона становив 73 ± 6 балів, що свідчить про виражену здатність до відновлення після стресу.

Учасники з середнім рівнем критичного мислення (54%) виявили тенденцію до вибіркової аналітичності – вони могли розпізнавати суперечливу інформацію, однак частіше піддавалися емоційному впливу та сумнівам. Їхній середній рівень резиліентності (65 ± 8 балів) засвідчує достатній потенціал до адаптації, який може бути посилений цілеспрямованим розвитком критичного мислення.

Натомість 18% респондентів із низьким рівнем критичного мислення показали обмежену здатність до рефлексії, труднощі в оцінюванні інформаційних джерел і схильність до зовнішнього контролю. Вони демонстрували знижений рівень резиліентності (54 ± 7 балів), що проявлялося у швидкому виснаженні, невпевненості та труднощах у прийнятті рішень у кризових ситуаціях.

Кореляційний аналіз ($r = 0,64$; $p < 0,01$) засвідчив статистично значущий позитивний зв'язок між критичним мисленням і психологічною резиліентністю, що підтверджує взаємозалежність когнітивних і емоційно-вольових механізмів особистісної стабільності. Чим більш розвинені навички аналізу, порівняння, логічного висновування та саморефлексії, тим вищі показники самоконтролю, оптимізму й здатності до подолання труднощів.

Таким чином, розвиток критичного мислення можна розглядати як ключовий чинник формування психологічної резиліентності майбутніх педагогів. Його підвищення сприяє формуванню стійких копінг-стратегій, усвідомленого реагування на виклики та здатності підтримувати конструктивну поведінку навіть у стресових умовах воєнного часу.

Отримані результати теоретичного й емпіричного дослідження підтверджують, що критичне мислення є не лише когнітивною здатністю, а й важливим психологічним ресурсом стресостійкості та адаптації особистості в умовах воєнного стану. Його розвиток забезпечує здатність до об'єктивного аналізу подій, гнучкості у прийнятті рішень і зниження рівня емоційної вразливості. Виявлений позитивний кореляційний зв'язок між критичним мисленням і показниками резилієнтності свідчить про те, що когнітивна зрілість прямо пов'язана із здатністю до психологічного відновлення. Це особливо важливо для майбутніх педагогів, діяльність яких передбачає високу відповідальність, комунікативну стійкість і вміння зберігати внутрішню рівновагу в умовах соціальної напруги.

На основі отриманих результатів можна запропонувати такі практичні рекомендації:

1. У процесі професійної підготовки майбутніх педагогів доцільно інтегрувати тренінгові модулі з розвитку критичного мислення (аналіз інформації, дебати, обговорення моральних дилем тощо).

2. Рекомендується використання психологічних практикумів і кейсів, спрямованих на формування навичок рефлексії, оцінки ризиків і прийняття рішень у ситуаціях невизначеності.

3. До навчальних програм варто включати елементи психоедукації, що пояснюють роль когнітивних процесів у стресостійкості та підтримці ментального здоров'я.

4. Психологам-консультантам і викладачам доцільно використовувати арт-терапевтичні, коучингові та когнітивно-поведінкові техніки, які сприяють зміцненню внутрішніх ресурсів резилієнтності.

Отже, розвиток критичного мислення має розглядатися як пріоритетний напрям підготовки педагогічних кадрів, адже саме воно забезпечує стійкість, усвідомленість і гуманістичну спрямованість особистості у складних соціально-політичних реаліях сьогодення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Курило В. С., Степаненко В. І. Критичне мислення як складова резистентності до маніпулятивного впливу та резилієнтності особистості в умовах війни. *Інноватика у сучасній освіті*. 2023. № 62 (ч. 2). С. 25–35
2. Рибчук О. Г. Активізація ресурсу резилієнтності офіцера шляхом розвитку критичного мислення. *Прикладна психологія. Професійна й організаційна психологія*. 2024. № 2. С. 8–20.
3. Alamdari, S. M., Bishop, C. M., & Makki Alamdari, M. (2022). Resilience factors among adults affected by mass conflict: Recommendations for researchers. *Journal of Social Inclusion*, 10(2), P. 1–10.