

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА

Факультет управління персоналу, соціології та психології

Кафедра педагогіки та психології

ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА «ЕКОНОМІЧНА ТА
СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ»

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 Психологія

Форма навчання: очна (денна, заочна)

Кваліфікаційна бакалаврська робота

на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ МАЙБУТНІХ
ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Здобувач: Данилевич Анастасія Євгенівна

_____ (підпис)

Науковий керівник: д.п.н., проф. _____

Ставицька С. О.

(підпис)

Робота допущена до захисту перед Екзаменаційною комісією (ЕК) з
атестації здобувачів вищої освіти

Завідувачка кафедри: д.п.н., проф.. _____ Артюшина М. В

(підпис)

Київ 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ	8
1.1.Феномен резильєнтності як психологічного ресурсу особистості в науковій літературі.....	8
1.2.Психологічні чинники та детермінанти формування резильєнтності майбутніх психологів в умовах війни.....	15
Висновки до розділу 1	21
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ	22
2.1. Організація та методики емпіричного дослідження	22
2.2. Емпіричне дослідження психологічних чинників та резильєнтності майбутніх психологів в умовах війни.....	29
2.3.Аналіз та інтерпретація результатів дослідження зв'язку особистісних ресурсів із рівнем резильєнтності студентської молоді	36
Висновки до 2 розділу.....	51
ВИСНОВКИ	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	57
ДОДАТКИ	62

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасний етап розвитку українського суспільства характеризується безпрецедентними викликами, зумовленими повномасштабною військовою агресією. Умови тривалого стресу, соціальної невизначеності та постійної загрози вимагають від особистості мобілізації внутрішніх ресурсів для збереження ментального здоров'я. У цьому контексті ключовим постає феномен резильєнтності – інтегративної здатності людини успішно адаптуватися до критичних обставин та відновлюватися після психотравмуючих подій. Враховуючи масштабність травматизації населення, ця характеристика перестає бути лише індивідуальною рисою і перетворюється на стратегічний чинник національної стійкості.

На світовому рівні резильєнтність визнана однією з 10 найбільш затребуваних навичок майбутнього. Для майбутніх психологів ця якість має подвійне значення: вона є не лише запорукою особистого виживання, а й фундаментальною професійною компетенцією. Фахівці, які готуються надати допомоги постраждалим, самі перебувають під впливом деструктивних чинників війни. Це актуалізує пошук механізмів самозбереження, оскільки ефективність фахової допомоги психолога безпосередньо корелює з рівнем його власної психологічної стійкості.

Вивчення даної проблеми спирається на фундаментальні праці А. Мастен, яка розглядала резильєнтність крізь призму успішної адаптації [34], та М. Раттера, який акцентував увагу на взаємодії факторів ризику та захисних механізмів [36]. Складну багаторівневу структуру цього феномену досліджували Д. Чикетті та К. Валентино, а вагомий внесок у вивчення стійкості особистості в умовах війни зробили О. Кокун, Т. Мельничук [10], Г. Лазос [15], О. Чиханцова [30], В. Федорчук та Л. Комарніцька [26]. Розробка конкретних технік і засобів розвитку стійкості представлена у працях М. Савчина та А. Зимянського [24].

Водночас специфіка психологічних чинників резильєнтності саме у студентів-психологів в умовах війни залишається недостатньо висвітленою.

Студентство як соціальна група є особливо вразливим до деструктивного впливу війни: вимушена евакуація, розрив соціальних зв'язків, зміна формату навчання на дистанційний створюють додаткове навантаження на психіку. Відсутність цілісного розуміння внутрішніх детермінант, які допомагають майбутнім фахівцям інтегрувати важкий життєвий досвід у професійну ідентичність, зумовлює наукову доцільність нашого дослідження «Психологічні чинники резильєнтності майбутніх психологів в умовах війни».

Мета дослідження – теоретично й емпірично дослідити психологічні чинники та визначити рівні сформованості резильєнтності майбутніх психологів, які здобувають освіту в умовах війни, та проаналізувати зв'язок між їхніми особистісними ресурсами та життєстійкістю.

Відповідно до мети дослідження було поставлено такі завдання:

- проаналізувати науково-теоретичні підходи до вивчення феномену резильєнтності у вітчизняній та зарубіжній психології;
- розкрити психологічний зміст резильєнтності та охарактеризувати її структуру й основні чинники;
- здійснити емпіричне дослідження рівнів резильєнтності майбутніх психологів та пов'язаних із нею особистісних ресурсів, життєстійкості й копінг-стратегій;
- визначити особливості взаємозв'язку між показниками резильєнтності та психологічними чинниками в умовах війни;
- проаналізувати та узагальнити результати емпіричного дослідження.

Об'єктом дослідження є психологічна резильєнтність особистості майбутнього фахівця-психолога.

Предмет дослідження – психологічні чинники резильєнтності майбутніх психологів в умовах війни.

Методи дослідження. Для розв'язання визначених завдань було використано комплекс теоретичних, емпіричних і статистичних методів:

– *теоретичні* – аналіз, систематизація й узагальнення даних, представлених у науковій літературі щодо сучасного стану досліджуваної проблеми;

– *емпіричні* – психодіагностичні методики: «Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона» (CD-RISC-10) – для оцінки здатності справлятися з життєвими викликами; методика «Особистісні ресурси» (О. В. Савченко, С. А. Сукач, А. В. Тімакова) – для діагностики ресурсної наповненості та стратегій їх відновлення; «Тест життєстійкості» (С. Мадді) – для вимірювання залученості, контролю та прийняття ризику; методика «Діагностика копінг-стратегій» (Р. Лазарус) – для визначення способів подолання стресових ситуацій в умовах війни;

– *математико-статистичні* – розрахунок середніх значень, відсотковий аналіз, кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона для підтвердження достовірності зв'язків між чинниками.

Теоретична значущість одержаних результатів полягає у систематизації досліджень щодо ресурсної складової резильєнтності та з'ясуванні специфіки взаємозв'язку між копінг-стратегіями й життєстійкістю майбутніх психологів у кризовий період.

Практичне значення одержаних результатів. Результати та висновки дослідження можуть бути використані у роботі психологічних служб університетів для створення програм оптимізації ресурсної наповненості студентів, розвитку їхньої професійної резильєнтності та адаптаційних можливостей в умовах війни.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, 2 розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Текст роботи ілюстровано таблицями та рисунками.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Феномен резильєнтності як психологічного ресурсу особистості в науковій літературі

Сучасний етап розвитку українського суспільства характеризується безпрецедентними викликами, зумовленими повномасштабною військовою агресією. Умови тривалого стресу, соціальної невизначеності та постійної загрози життю вимагають від особистості мобілізації всіх внутрішніх ресурсів для збереження психічного здоров'я та працездатності. У цьому контексті ключовим постає феномен резильєнтності – інтегративної здатності людини успішно адаптуватися до критичних обставин, відновлюватися після психотравмуючих подій та навіть знаходити нові смисли та ресурси для розвитку через пережитий досвід [34]. Враховуючи масштабність травматизації населення, ця характеристика перестає бути лише індивідуальною рисою і перетворюється на стратегічний чинник національної стійкості та відбудови.

Резильєнтність, у найпростішому розумінні, – це життєстійкість, здатність «пружинити» та витримувати удари долі. Це не означає бути невразливим або не відчувати болю. Навпаки, це означає мати достатньо внутрішньої сили та зовнішньої опори, щоб пройти крізь страждання, обробити його, інтегрально вплести в життєву історію та продовжити функціонування, часто навіть на більш високому рівні розуміння себе та світу. Для майбутніх психологів, які готуються до роботи з наслідками травми, власна резильєнтність стає не просто особистим щитом, а основним професійним інструментом та етичною вимогою, оскільки ефективність їхньої майбутньої допомоги прямо залежить від здатності зберігати психологічну цілісність у контакті з чужим болем [14].

Концепція резильєнтності має глибоке наукове коріння. Її витoki сягають піонерських лонгітюдних досліджень ризику та адаптації в розвитку

дитини. Класичною роботою, що заклала фундамент, є багаторічне дослідження Еммі Вернер та Рут Сміт на острові Кауаї (Гаваї) [39]. Вони спостерігали за сотнями дітей, які зростали в умовах крайньої бідності, сімейних проблем та інших несприятливих чинників. Незважаючи на статистично високі ризики, значна частина цих дітей не лише уникла серйозних психологічних проблем у дорослому віці, а й досягла значних успіхів. Це дослідження стало переломним, оскільки воно емпірично довело, наявність несприятливих обставин не є абсолютним вироком. Було виявлено цілу низку захисних факторів – як внутрішніх (наприклад, позитивний темперамент, високий інтелект), так і зовнішніх (стійкі стосунки з хоча б одним дорослим, підтримка поза сім'єю). Цей підхід змістив фокус психології з вивчення патології та дефіцитів на вивчення сил опору та ресурсів, що започаткувало ресурсну парадигму в науці.

Значний внесок у теоретичне осмислення резильєнтності зробив британський психолог Майкл Раттер, запропонувавши компенсаційну, або протективну модель [36]. Раттер категорично відкинув уявлення про резильєнтність як про статичну, вроджену рису «незламних» дітей. Натомість він запропонував розуміти її як динамічний процес, як безперервний результат взаємодії (трансакції) між індивідом і його середовищем протягом усього життя. Ключовим у цій моделі є поняття «захисних факторів», які модулюють або пом'якшують вплив факторів ризику. Раттер детально описав механізми цієї взаємодії: це може бути зміна самої стресової події, зміна її сприйняття індивідом, припинення негативних ланцюгових реакцій або створення нових можливостей для позитивного досвіду. Його робота наголосила на критичній ролі соціального контексту, зокрема значущих стосунків з дорослими поза сімейним колом (вчителі, наставники), які можуть стати потужним джерелом підтримки.

Сучасний етап розвитку теорії пов'язаний з переходом до системно-динамічного підходу, найяскравішими представниками якого є Енн Мастен та Денте Чикетті [34; 35]. Мастен запропонувала розглядати резильєнтність як

«звичайну магію». Ця метафора має глибокий сенс: вона означає, що основа стійкості полягає не в якихось надзвичайних, рідкісних якостях, а в нормальній, здоровій роботі фундаментальних адаптаційних систем людини, сформованих еволюцією саме для подолання труднощів. До цих базових систем належать: система ефективної саморегуляції емоцій та поведінки, система безпечної прив'язаності та формування стосунків, система когнітивного функціонування та навчання, а також система мотивації та смислотворення. Таким чином, резильєнтність трактується не як виняткова риса, доступна одиницям, а як універсальний потенціал, властивий людській природі, який може бути активований за належних умов та підтриманий через відповідне середовище.

Іншим важливим теоретичним напрямом є ресурсна модель [32], що базується на теорії збереження ресурсів С. Хобфолла. У цій моделі резильєнтність розглядається через призму збереження, накопичення та відновлення психологічних ресурсів. Стрес розуміється як загроза втрати ресурсів (внутрішніх: самооцінка, оптимізм; зовнішніх: соціальна підтримка, стабільність). Резильєнтна поведінка полягає у виборі стратегій, спрямованих на захист наявних ресурсів та інвестиції в нові, що запобігає їх повне виснаження.

Додатковий внесок у вивчення феномену внесли такі дослідження та концепції:

1. Концепція «пораненого цілителя» (пов'язана з ідеями К. Г. Юнга, а пізніше розвинута у психотерапевтичній практиці) підкреслює, що власний інтегрований травматичний досвід психолога може стати джерелом професійної глибини, автентичної емпатії та ефективності.

2. Дослідження посттравматичного зростання [37] розширюють уявлення про резильєнтність, показуючи, що після травми можливий не лише відхід до попереднього рівня функціонування, але й позитивні психологічні зміни (перегляд цінностей, зміцнення стосунків, відкриття нових можливостей).

3. Соціоекологічний підхід [38] робить акцент на тому, що резильєнтність – це результат налагодженої взаємодії між індивідом та його середовищем, яке має забезпечувати доступ до ресурсів, що мають значення в конкретному культурному контексті.

Важливим аспектом є чітке розмежування резильєнтності зі спорідненими, але не тотожними психологічними конструктами. Часто, особливо в неакадемічному середовищі, резильєнтність плутають зі стресостійкістю. Однак це різні явища. Стресостійкість здебільшого розуміється як здатність організму та психіки витримувати стресові навантаження без значних порушень функціонування, зберігаючи стан внутрішньої рівноваги (гомеостазу). Це поняття має переважно реактивний та статичний характер. На противагу цьому, резильєнтність є ширшим, активним та процесуальним конструктом. Вона обов'язково включає не лише фазу спротиву стресору, а й подальші процеси відновлення (реституції) та можливого посттравматичного зростання. Резильєнтна особистість не просто «тримає удар» як міцна стіна, а поводить себе як гнучке дерево: воно може сильно гнутися під шквалом бурі, але потім випростовується, відновлюючи свою форму, а іноді й стаючи міцнішим через цей досвід.

Близьким поняттям є життестійкість (hardiness) – концепція, розроблена Сальваторе Мадді [33]. Вона структурована триединою системою переконань: залученість (цікавість до життя, вкладення у діяльність), контроль (переконання у можливості впливати на події) та прийняття ризику (сприйняття змін як природного виклику для розвитку). Життестійкість є потужним внутрішнім, когнітивним ресурсом, який сприяє резильєнтності, проте не вичерпує її змісту. Резильєнтність, крім цих переконань, включає також емоційну регуляцію, конкретні поведінкові стратегії, соціальну взаємодію та нейробіологічні аспекти. Таким чином, життестійкість можна вважати однією з ключових складових резильєнтності, особливо на етапі первинної оцінки стресової ситуації та формування ставлення до неї.

Синтез сучасних наукових уявлень дозволяє виокремити три взаємопов'язані компоненти, що формують інтегральну структуру резильєнтності:

1. Емоційно-регуляторний компонент. Визначає здатність до ідентифікації, прийняття та ефективного управління інтенсивними, часто негативними емоціями (страх, гнів, жаль, розпач), які супроводжують кризові стани. Резильєнтна особистість не придушує емоції, а дозволяє їм бути, уникаючи при цьому емоційного захльостування. Ключову роль тут відіграють навички емоційного інтелекту, практики усвідомленості (mindfulness) та використання адаптивних стратегій регуляції (наприклад, когнітивна переоцінка, відволікання, фізична активність).

2. Когнітивно-смісловий компонент. Включає гнучкість мислення, здатність до реалістичної оцінки ситуації (без катастрофізації та заперечення) та, що найважливіше, до переосмислення досвіду (рефреймінгу). Центральною функцією цього компоненту є смислотворення. Умови травми руйнують звичні смислові конструкції людини. Резильєнтність вимагає їх відбудови: інтеграції травматичного досвіду в життєву історію, пошуку позитивних аспектів або уроків у стражданні, формування нових цілей та цінностей, що надають життєвої опори. Цей компонент безпосередньо пов'язаний з концепцією посттравматичного зростання.

3. Поведінково-діяльнісний компонент. Реалізується через вибір та впровадження ефективних копінг-стратегій. Резильєнтна поведінка — це передусім активна, проблемно-орієнтована діяльність. Вона включає постановку реалістичних цілей, планування кроків, навмисне звернення за соціальною підтримкою, а також турботу про власне фізичне здоров'я (режим сну, харчування, відпочинок). Цей компонент забезпечує трансляцію внутрішніх ресурсів та намірів у конкретні дії, спрямовані на подолання труднощів.

У науковій літературі існує низка моделей, що детально пояснюють механізми формування та функціонування резильєнтності. Їх порівняльний аналіз наведено в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1 – Основні теоретичні моделі резильєнтності та їх методологічна цінність

Автор	Ключова ідея	Основні фактори	Цінність для дослідження (в контексті війни та професійної підготовки)
Компенсаційна (протективна) модель (М. Раттер)	Резильєнтність як результат динамічної взаємодії негативних і позитивних впливів у процесі розвитку.	Фактори ризику (травма, нестабільність). Захисні фактори (позитивні стосунки, інтелект, соціальна підтримка). Компенсаторні механізми.	Дозволяє системно аналізувати вплив воєнних стресорів (ризиків) та шляхи їх пом'якшення через індивідуальні та соціальні ресурси (захист). Підкреслює роль університету як потенційного захисного середовища для студента [36].
Модель життєстійкості (Hardiness) (С. Мадді)	Стійкість як особистісна диспозиція — система переконань, що трансформує стрес у можливість росту.	Залученість. Контроль. Прийняття ризику.	Ключова для аналізу професійної мотивації майбутніх психологів. Допомогає зрозуміти, чи сприймають вони кризу як перешкоду чи як виклик для професійного становлення [33].
Системно-динамічна модель (А. Мастен, Д. Чикетті)	Резильєнтність — продукт нормальної роботи основних адаптаційних систем людини («звичайна магія»).	Базові адаптаційні системи: регуляція емоцій, прив'язаність, саморегуляція, когнітивне функціонування, соціальна взаємодія.	Підкреслює, що резильєнтність — змінюваний стан, а не риса. Орієнтує на розвиток конкретних адаптаційних навичок (саморегуляція) в освітньому процесі як основу професійної стійкості [34; 35].

Ресурсна модель (S. Hobfoll)	Резильєнтність розглядається через призму збереження, накопичення та відновлення психологічних ресурсів.	Стрес — загроза втрати ресурсів. Внутрішні ресурси (самооцінка, оптимізм). Зовнішні ресурси (соціальна підтримка, стабільність). Стратегії захисту та інвестування в ресурси.	Пояснює виснаження в умовах війни як втрату ресурсів. Вказує на необхідність цілеспрямованого поповнення ресурсного потенціалу студентів через навчальне середовище та підтримуючі практики [32].
------------------------------	--	---	---

У контексті професійної підготовки психологів резильєнтність набуває статусу фундаментальної метакомпетентності, що має подвійну природу. По-перше, це необхідна умова особистісного благополуччя та адаптації самого студента, який є суб'єктом травматичної воєнної реальності. Навчання під загрозою, в умовах горя, невизначеності та фізіологічного виснаження створює підвищене психоемоційне навантаження, що може призвести до академічної демотивованості, емоційного вигорання та розвитку психологічних розладів [11; 15]. По-друге, та це головне, резильєнтність виступає вирішальною професійною передумовою. Майбутній психолог готується до роботи зі стражданням інших, що неминуче пов'язане з ризиком вторинної травматизації, співпереживального стомлення та професійного вигорання. Фахівець, який не розвинув власних механізмів психологічної стійкості та відновлення, неспроможний надавати ефективну довготривалу допомогу: він швидко втрачає ресурси, починає уникати емоційного контакту з клієнтами або навіть проєктує на них власні невідпрацьовані проблеми [9; 26].

Таким чином, формування резильєнтності у майбутніх психологів має бути не випадковим результатом, а цілеспрямованим компонентом освітньої програми.

1.2. Психологічні чинники та детермінанти формування резильєнтності майбутніх психологів в умовах війни

Формування резильєнтності у студентів-психологів в умовах повномасштабної війни має суттєві відмінності від аналогічних процесів в інших соціальних групах чи в мирний час. Ця специфіка зумовлена подвійною, парадоксальною позицією, в якій опиняється студент-психолог. З одного боку, він є безпосереднім суб'єктом травматичної реальності, що переживає всі негаразди воєнного часу: страх за життя своє та близьких, реальні втрати, постійну невизначеність, вимушену міграцію, фізіологічне та емоційне виснаження. З іншого боку, він вже зараз є майбутнім професійним агентом психологічної допомоги. Він інкорпорує професійні знання, цінності, етичні принципи та починає формувати професійну ідентичність, спрямовану на підтримку інших у кризових станах. Ця подвійність створює унікальний, а часом і протирічливий, контекст для розвитку резильєнтності, де особистісне травматичне переживання може стати як джерелом професійної емпатії, глибини розуміння та автентичності, так і фактором підвищеного ризику вторинної травматизації та професійного вигорання ще на етапі навчання.

Таким чином, формування резильєнтності в цій групі є не лише питанням особистісного благополуччя, а й стратегічним завданням професійної підготовки, що безпосередньо визначатиме якість майбутньої психологічної допомоги в суспільстві, що відновлюється після колективної травми. Процес цього формування детермінований складною системою внутрішніх та зовнішніх факторів, що знаходяться в постійній динамічній взаємодії.

Внутрішні детермінанти становлять основу індивідуальної системи опору та відновлення. У стабільних умовах вони можуть функціонувати автономно, але в умовах хронічного стресу вони не є статичними, а потребують постійної актуалізації, свідомої підтримки та навмисного відновлення.

Перш за все, це життєстійкість (hardiness) як когнітивна основа адаптації [33]. Система переконань, запропонована С. Мадді, виступає центральним фільтром для інтерпретації військового досвіду. Для студента-психолога кожен з компонентів набуває специфічного професійного звучання. Залученість може трансформуватися в глибоку професійну мотивацію – бачення сенсу у продовженні навчання не просто як отримання диплома, а як акту особистого та професійного опору, інвестиції у власне майбутнє та у майбутнє відновлення країни [31]. Контроль проявляється у свідомому перефокусуванні з глобальної безпорадності («я нічого не можу зробити з війною») на ті аспекти життя, які підлягають управлінню: власний навчальний графік, реакції на події, режим дня, організація простору, турбота про близьких. Це допомагає зберегти відчуття агентності. Прийняття ризику допомагає сприймати невизначеність та небезпеку воєнного часу не лише як абсолютну загрозу, але й як екстремальне, унікальне поле для раннього формування професійної ідентичності, відпрацювання навичок кризової інтервенції на власному досвіді та розвитку екзистенційної глибини.

Ключовим є розвиток емоційної регуляції та рефлексії. Здатність до усвідомлення, диференціації та модуляції власних емоційних станів стає життєво необхідною в умовах перманентного емоційного навантаження. Для майбутнього психолога цей чинник має подвійну цінність: це одночасно і ключовий інструмент самодопомоги, і фундамент майбутньої професійної майстерності. Розвинена емоційна грамотність дозволяє чітко відрізнити професійну співпереживальну присутність (емпатію) від особистого злиття зі стражданням клієнта, що є центральним механізмом профілактики вторинної травматизації. Без цього вміння психолог ризикує «загубитися» в болі клієнта, почавши переживати його як власне [26].

Умови війни вимагають особливої гнучкості у виборі копінг-стратегій. Ефективними виявляються не лише традиційні проблемно-орієнтовані копінги (планування, пошук інформації), але й їх поєднання з іншими типами копінгу. Емоційно-орієнтовані стратегії, спрямовані на регуляцію напруги

(прийняття емоцій, їхня висловлення через творчість чи розмову, когнітивна переоцінка), допомагають впоратися з перевантаженням. Смыслотворчі стратегії – це надання особистого сенсу пережитому, інтеграція важкого досвіду в життєву історію, часто саме через призму професійного становлення («цей досвід дає мені глибше, екзистенційне розуміння того, з чим прийдуть мої майбутні клієнти»). Такі стратегії трансформують травму з джерела страждання в потенційний ресурс професійного розвитку [14; 29]. Стратегії соціальної підтримки – свідоме звернення за допомогою – для майбутніх психологів може бути ускладнене внутрішніми міфами про «незалежність та силу фахівця», який сам має допомагати, а не потребувати допомоги. Подолання цього міфу є важливим кроком.

Потужним внутрішнім ресурсом виступає професійна мотивація та ціннісно-смысловая сфера. Наявність чіткої, внутрішньо змотивованої професійної мети («я хочу допомагати людям саме в цей складний час», «я відчуваю це як покликання») виступає потужним захисним фактором. Вона структурує повсякденну діяльність, надає вищого сенсу подоланню труднощів навчання в екстремальних умовах. Це дозволяє трансформувати особисту травму з пасивного стану жертви в активну позицію «пораненого цілителя» – фахівця, чия власна рана, будучи загоєною та осмысленою, стає джерелом мудрості, співчуття та ефективної допомоги іншим [25; 31].

Однак у умовах системного та тривалого стресу, яким є війна, внутрішні ресурси можуть виснажуватися. Тому критичну роль починають відігравати зовнішні детермінанти, що виступають буферами та джерелами відновлення.

На перший план виходить система соціальної підтримки. У контексті навчання можна виділити кілька її ключових джерел. Академічна спільнота (група, факультет, університет) за умови сприятливого клімату перетворюється на групу взаємодопомоги. Спільність долі, цілей і переживань формує відчуття належності та колективної резильєнтності – ми разом це переживаємо і разом протистоїмо. Університет в ідеалі може та має стати «психологічним буфером» – структурованим, передбачуваним, безпечним

простором стабільності та нормальності серед зовнішнього хаосу [16]. Підтримка викладачів та наставників набуває нового виміру: їхня роль трансформується. Вони стають не лише трансляторами знань, а й живими моделями професійної стійкості, емпатичними свідками студентського досвіду, джерелом не лише академічних, але й практичних порад щодо самопомоги в умовах стресу [1]. Професійне співтовариство та ранній досвід супервізії також важливі. Доступ до майданчиків для обміну досвідом (конференції, семінари), а також впровадження елементів групової інтервізії або наставництва в навчальний процес формують у студента здорове уявлення про систему професійної підтримки як про норму, що запобігає майбутній професійній ізоляції та вигоранню [24; 27].

Не менш вагомим чинником є особливості освітнього середовища та змісту підготовки. Програма навчання може бути спеціально адаптована для розвитку резильєнтності. Це передбачає: інтеграцію практико-орієнтованих модулів з кризової психології, психології травми, самопомоги та профілактики вигорання прямо в основний навчальний план; акцент на рефлексивних практиках (ведення особистого журналу, супервізовані практикуми, групові обговорення етичних дилем в умовах війни), що сприяють усвідомленню власних реакцій та розвитку самосвідомості [28]; гнучкість формату навчання (змішане навчання, асинхронні елементи), що враховує можливі перебої зі зв'язком, вимушені переїзди та коливання психоемоційного стану студентів [21].

Також на формування резильєнтності впливає ширший соціокультурний та національний контекст. Для українських студентів додатковими, хоча й не прямими, ресурсами можуть виступати: відчуття спільної мети та солідарності у захисті країни, яке надає особистим зусиллям більш широкого сенсу; поступова дестигматизація звернення за психологічною допомогою в суспільстві та доступ до відповідних ресурсів; культурні та духовні цінності, історично що підкріплюють стійкість, такі як спільність, опора на громаду, віра. Для наочності система цих детермінант представлена в таблиці 1.2.

Таблиця 1.2 – Структура детермінант резилієнтності майбутніх психологів в умовах війни

Категорія чинників	Конкретні детермінанти	Механізм впливу на резильєнтність
ВНУТРІШНІ (ОСОБИСТІСНІ)	Життестійкість (залученість, контроль, прийняття ризику)	Забезпечує адаптивну когнітивну оцінку ситуації, трансформує загрозу у виклик, підтримує мотивацію до діяльності та навчання.
	Емоційна регуляція та рефлексія	Дозволяє управляти інтенсивними емоціями, попереджає емоційне захльостування, є основою для формування здорового професійного кордону та профілактики вторинної травматизації.
	Адаптивні копінг-стратегії (проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані, смыслотворчі)	Забезпечують конкретні інструменти подолання стресу, сприяють активним діям, переосмисленню досвіду та його інтеграції в професійну ідентичність.
	Професійна мотивація та ціннісні орієнтації	Надає вищого сенсу навчанню та переживанням, структурує діяльність, слугує внутрішньою опорою та джерелом сили в умовах втрати.
ЗОВНІШНІ (СЕРЕДОВИЩНІ)	Соціальна підтримка (академічна спільнота, викладачі, сім'я, друзі, професійне співтовариство)	Забезпечує емоційне підкріплення, інструментальну допомогу, відчуття приналежності та безпеки, виконує буферну функцію між індивідом і стресовим середовищем.
	Освітнє середовище (адаптована програма, рефлексивні практики, гнучкі формати)	Безпосередньо формує знання та навички самопомоги, створює безпечний простір для відпрацювання досвіду та розвитку професійної ідентичності, зменшує додатковий академічний стрес.
	Культурно-національний контекст (солідарність, спільна мета, доступ до допомоги, культурні цінності стійкості)	Формує макросередовище, що або сприяє (через підтримку та надання сенсу), або перешкоджає (через стигму та ізоляцію) індивідуальній стійкості.

Отже, формування резильєнтності у майбутніх психологів в умовах війни є специфічним процесом, детермінованим взаємодією особистісних

якостей та ресурсів навчально-соціального середовища. Внутрішні чинники складають психологічний каркас стійкості, але в умовах хронічного стресу вони динамічні та потребують свідомого відновлення та підтримки. Зовнішні чинники, зокрема соціальна підтримка академічної спільноти та цілеспрямовано адаптоване освітнє середовище, виступають критичними буферами, що захищають від виснаження та трансформують особистий травматичний досвід у ресурс професійного становлення. Університетська підготовка в цей період має виходити за межі традиційної трансляції знань і активно інкорпорувати практики розвитку резильєнтності, готуючи не просто фахівця з дипломом, а стійкого, рефлексивного професіонала, здатного до тривалої, етичної та ефективної роботи в умовах посткризового суспільства.

Висновок до розділу 1

Проведений аналіз наукових джерел і концептуальних підходів засвідчив, що резильєнтність є багатогранним, динамічним і системним феноменом, що поєднує внутрішні психологічні ресурси особистості з зовнішніми соціальними чинниками. Вона забезпечує здатність людини не лише протидіяти стресовим і травматичним подіям, а й відновлюватися, адаптуватися до змін та здійснювати особистісне зростання.

Для майбутніх психологів, особливо в умовах поточної воєнної ситуації, резильєнтність виступає ключовою метакомпетенцією, що визначає не тільки їхню психологічну стійкість як особистості, але й їхню ефективність у професійній діяльності. Вона включає такі компоненти, як емоційна регуляція, когнітивна гнучкість, сформовані копінг-стратегії, а також усвідомлену професійну мотивацію і здатність до смислоутворення в кризових умовах.

Формування резильєнтності у студентів-психологів є складним і багаторівневим процесом, що потребує цілеспрямованого впливу як на рівні внутрішніх можливостей особистості, так і через створення сприятливого соціального і освітнього середовища. Військові реалії роблять цей процес особливо важливим і водночас складним, підкреслюючи необхідність адаптації освітніх програм до специфіки стресових викликів часу.

Таким чином, розвиток резильєнтності стає не лише фактором збереження психічного здоров'я майбутніх психологів, а й фундаментом їхньої професійної компетентності, що забезпечує сталу якість психологічної допомоги в екстремальних умовах. Подальші дослідження та освітні практики мають бути спрямовані на інтеграцію теоретичних знань про резильєнтність із розробкою методик її формування і підтримки у навчальних закладах.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1 Організація та методики емпіричного дослідження

Сучасні реалії українського суспільства, які характеризуються безпрецедентним рівнем стресогенності та тривалою екстремальною ситуацією, зумовленою повномасштабною війною, ставлять перед психологічною наукою нові виклики. З огляду на це, вивчення феномену резильєнтності набуває не просто теоретичної, а гострої практичної значущості. Особливої актуальності це питання набуває в контексті професійної підготовки майбутніх фахівців допоміжних професій, зокрема психологів. Саме від рівня їхньої власної психологічної стійкості, здатності до відновлення та наявності сформованих копінг-ресурсів залежатиме не лише їхнє суб'єктивне благополуччя, а й ефективність майбутньої професійної діяльності в умовах повоєнного відновлення нації [3].

Спираючись на теоретико-методологічний аналіз, проведений у першому розділі нашого дослідження, ми дійшли висновку, що резильєнтність є складним, багатовимірним і динамічним конструктом. Як зазначає Г. П. Лазос, це не просто вроджена риса, а радше психологічний ресурс подолання стресу, здатність особистості зберігати цілісність та інтегрувати травматичний досвід у власну життєву історію [15]. Враховуючи багатогранність даного феномену, емпіричне вивчення психологічних чинників резильєнтності майбутніх психологів вимагає комплексного підходу та ретельного добору психодіагностичного інструментарію.

Метою емпіричного дослідження є виявлення та комплексний аналіз психологічних чинників, що детермінують рівень резильєнтності майбутніх психологів, які здобувають освіту в умовах війни.

Реалізація поставленої мети передбачала послідовне вирішення низки дослідницьких завдань, що зумовило поділ нашої роботи на кілька взаємопов'язаних етапів:

1. Підготовчо-організаційний етап – передбачав визначення бази дослідження, формування вибірки, підбір та адаптацію психодіагностичного інструментарію відповідно до мети і завдань роботи, розробку процедури збору даних.

2. Констатувальний (діагностичний) етап – полягав у безпосередньому проведенні емпіричного зрізу (опитування респондентів) з дотриманням етичних норм психологічного дослідження.

3. Аналітико-інтерпретаційний етап – включав кількісну та якісну обробку отриманих результатів, їх статистичний аналіз, графічне представлення даних, а також психологічну інтерпретацію виявлених закономірностей і формулювання висновків.

Враховуючи безпекову ситуацію в країні та специфіку організації освітнього процесу, збір емпіричних даних здійснювався переважно у дистанційному форматі з використанням спеціалізованих платформ для онлайн-опитувань (Google Forms). Такий формат дозволив не лише забезпечити безпеку учасників, але й залучити до дослідження студентів, які наразі перебувають у різних регіонах України, а також тих, хто тимчасово виїхав за кордон [21]. При цьому суворо дотримувалися принципи добровільності, конфіденційності та анонімності, що є критично важливим фактором для отримання щирих відповідей при дослідженні особистісних переживань в умовах тривалого стресу.

Загалом у дослідженні взяли участь 60 респондентів. Досліджувану вибірку склали здобувачі вищої освіти (майбутні психологи). Аналіз соціально-демографічних характеристик вибірки свідчить про її репрезентативність відносно генеральної сукупності студентів психологічних спеціальностей. Основну частину респондентів склали здобувачі 4-го курсу навчання вікових категорій 17–20 років та 21–24 роки. Гендерний розподіл

характеризується типовим для психологічних факультетів домінуванням осіб жіночої статі, хоча до вибірки також увійшли представники чоловічої статі. Більшість опитаних навчаються за денною формою, проте репрезентовані й здобувачі заочної форми навчання. Важливим аспектом нашої вибірки є те, що студенти перебувають у різних умовах: частина з них знаходиться на території України (відчуючи безпосередній вплив факторів війни: повітряні тривоги, блекауту тощо), інша частина – тимчасово перебуває за кордоном, де стикається з викликами адаптації та синдромом біженця. Такий склад вибірки дозволяє нам охопити широкий спектр проявів психологічної стійкості [11].

Враховуючи складність предмета дослідження, для отримання об'єктивних, надійних і валідних результатів нами було сформовано психодіагностичний комплекс, що складається з чотирьох стандартизованих методик. Добір інструментарію здійснювався за принципом взаємодоповнюваності: методики спрямовані на вивчення різних аспектів адаптивного потенціалу особистості – від загальної здатності відновлюватися до конкретних поведінкових копінг-стратегій.

Першою методикою нашого комплексу виступила «Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона» (Connor-Davidson Resilience Scale – CD-RISC) у її короткій 10-пунктовій версії (CD-RISC-10). Дана методика була розроблена для оцінки здатності особистості справлятися з життєвими викликами та ефективно відновлюватися після стресових впливів. Вибір саме короткої версії зумовлений її високою психометричною надійністю та економністю часу заповнення, що є суттєвою перевагою при роботі з респондентами в умовах інформаційного перевантаження та хронічної втоми. Шкала CD-RISC-10 розглядає резильєнтність як багатовимірну характеристику, що відображає здатність підтримувати психологічну рівновагу у складних обставинах. Зміст тверджень стосується таких аспектів: здатність адаптуватися до змін, толерантність до невизначеності, збереження фокусу та ясного мислення під тиском, здатність не розчаровуватися через невдачі, вміння бачити комічне у проблемах, відчуття себе сильною людиною

та здатність конструктивно поводитися з негативними емоціями (сумом, страхом, гнівом). Опитувальник складається з 10 тверджень, ступінь згоди з якими респондент повинен оцінити за 5-бальною шкалою Лікерта (від 0 – «зовсім не вірно» до 4 – «майже завжди вірно»). Загальний показник резильєнтності розраховується шляхом сумування балів, що дозволяє визначити загальний рівень стійкості до стресових факторів [34]. Високі показники за цією шкалою свідчать про гнучкість нервової системи та сформований механізм пружності психіки, який О. А. Чиханцова описує як ключову детермінанту психологічної стійкості молоді [30].

Другою методикою, яку ми використали, стала авторська методика «Особистісні ресурси» (розробники: О. В. Савченко, С. А. Сукач, А. В. Тімакова). Доцільність включення цього інструменту в загальну батарею тестів зумовлена тим, що резильєнтність неможлива без наявності внутрішніх резервів. Як справедливо зауважують О. М. Кокун та Т. О. Мельничук у своєму теоретичному аналізі, психологічна стійкість особистості в умовах війни базується на постійному балансуванні між витратами енергії на подолання стресу та здатністю до її відновлення [10]. Методика спрямована на діагностику суб'єктивного відчуття ресурсної наповненості особистості та частоти використання стратегій їх відновлення. Опитувальник складається з 13 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою (від 1 – «повністю не погоджуюсь / майже ніколи» до 5 – «повністю погоджуюсь / майже завжди»). Інструмент дозволяє диференційовано оцінити кілька важливих зрізів:

- емоційну та енергетичну наповненість у поточний момент життя (твердження про насиченість життя емоціями, відчуття енергії, що б'є через край);

- здатність до самовідновлення (турбота про тіло, виконання приємних справ, вибір відповідного контенту для нормалізації емоційного фону);

- ступінь виснаженості після стресу (наявність періодів безсилля і спустошеності після подій, відчуття браку внутрішніх ресурсів, вечірня втома). Методика дозволяє не лише констатувати рівень «заряду» внутрішніх

батареї майбутніх психологів, але й зрозуміти, наскільки усвідомлено вони застосовують методи самодопомоги. Це надзвичайно важливо, адже, як доводять дослідження А. І. Буровицької, саме навички самовідновлення є профілактикою професійного вигорання та травми свідка у фахівців допомагаючих професій [2].

Третім компонентом емпіричного дослідження виступив класичний «Тест життєстійкості» С. Мадді (у російськомовній адаптації Д. О. Леонтьєва, О. І. Рассказової, яку ми застосовували в перекладі українською мовою). Використання цієї методики має на меті вивчення фундаментальних екзистенційних установок особистості, що лежать в основі здатності перетворювати стресові події на новий досвід. Згідно з концепцією С. Мадді, життєстійкість (*hardiness*) є системою переконань про себе, світ та відносини зі світом. Це диспозиція, яка включає три порівняно автономні компоненти: залученість, контроль та прийняття ризику [33]. Методика є достатньо об'ємною і налічує 43 твердження, які респонденти оцінюють за 4-бальною шкалою (від «Ні» до «Так»). Аналіз отриманих даних дозволяє виділити загальний індекс життєстійкості та оцінити вираженість трьох субшкал:

1. Залученість (*Commitment*) – визначається як переконаність у тому, що залученість у те, що відбувається, дає максимальний шанс знайти щось вартісне та цікаве для особистості. Людина з розвиненою залученістю отримує задоволення від власної діяльності, відчуває свою значущість. Натомість низький рівень цього компонента формує відчуття відкинутості, відчуженості від життя (синдром «життя проходить повз»). В умовах воєнного стану саме залученість до навчання, волонтерства чи професійної діяльності часто виступає рятівним колом для студентів [11].

2. Контроль (*Control*) – являє собою переконаність у тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат подій, навіть якщо цей вплив не абсолютний і успіх не гарантований. Ця установка протилежна відчуттю власної безпорадності. Люди з високим рівнем контролю відчувають себе господарями своєї долі, вони здатні брати відповідальність за свої рішення. У

ситуації макросоціальної кризи, де об'єктивний контроль над реальністю втрачено, внутрішній локус контролю стає основою збереження психічного здоров'я.

3. Прийняття ризику (Challenge) – переконаність особистості в тому, що все, що з нею трапляється, сприяє її розвитку через знання, отримані з досвіду – як позитивного, так і негативного. Майбутній психолог із високим показником за цією шкалою сприймає життя як спосіб набуття досвіду, готовий діяти за відсутності надійних гарантій успіху, приймаючи невизначеність як нормальний атрибут людського існування.

Четверта методика, «Діагностика копінг-стратегій» Р. Лазаруса (у співавторстві зі С. Фолкман), стала логічним завершенням нашої психодіагностичної батареї. Якщо попередні методики вивчали потенціал, установки та ресурси, то опитувальник Лазаруса дозволяє дослідити безпосередньо поведінковий прояв резильєнтності – стратегії подолання стресу. Саме копінг-стратегії виступають тим механізмом, за допомогою якого потенціал життєстійкості перетворюється на реальну стійкість у конкретній кризовій ситуації. Опитувальник складається з 50 тверджень (у деяких адаптаціях 51, як і у використаному нами варіанті), кожне з яких описує певний тип поведінки або думок у складній ситуації. Респондент оцінював частоту використання кожної реакції (0 – ніколи, 1 – рідко, 2 – іноді/часто). Згідно з ключем методики, обробка даних передбачає виокремлення 8 основних стратегій подолання:

- конфронтативний копінг – агресивні зусилля щодо зміни ситуації, певний ступінь ворожості та готовності до ризику;
- дистанціювання – когнітивні зусилля з відокремлення від ситуації та зменшення її значущості;
- самоконтроль – зусилля, спрямовані на регулювання власних почуттів та дій, приховування емоцій від оточуючих;

- пошук соціальної підтримки – зусилля щодо отримання співчуття, інформації або конкретної допомоги від інших людей (родичів, друзів, фахівців);
- прийняття відповідальності – визнання власної ролі в проблемі з супутнім намаганням її виправити;
- втеча-уникання – уявне прагнення та поведінкові зусилля, спрямовані на ухилення від проблеми (через сон, переїдання, фантазування, уникання спілкування);
- планування вирішення проблеми – довільні, проблемно-орієнтовані зусилля щодо зміни ситуації, складання плану дій;
- позитивна переоцінка – зусилля зі створення позитивного значення ситуації з акцентом на власному особистісному зростанні, часто з релігійним або філософським підтекстом.

Важливість використання цього інструменту підкреслюється в роботах І. М. Шевченко та О. С. Палія, які зазначають, що зріла професійна ідентичність майбутнього психолога корелює з використанням продуктивних копінг-стратегій, таких як планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка, натомість надмірне використання втечі-уникання свідчить про психологічну вразливість [31].

Зібравши дані за допомогою описаного комплексу методик, ми перейшли до етапу їх систематизації та обробки. Первинні «сирі» бали були зведені у загальні матриці результатів. Для кількісного аналізу даних застосовувалися методи описової статистики. Було вираховано абсолютні та відносні частоти вияву (у відсотках) відповідей за кожним пунктом опитувальників та за кожною шкалою. Таке детальне відсоткове представлення дозволяє скласти глибокий психологічний профіль досліджуваної групи, що є базисом для подальшого якісного аналізу.

Варто наголосити на тому факті, що організація емпіричного дослідження у такий складний час вимагала від нас особливої уваги не лише до змістового наповнення батареї тестів, але й до самого процесу їх подачі.

Запитання методик часто зачіпають глибинні, інтимні переживання, пов'язані з екзистенційною тривогою, відчуттям безсилля або спустошеності. З метою недопущення ретравматизації або емоційного виснаження респондентів у процесі тестування, інструкції до методик містили екологічні та підтримуючі формулювання, а сам процес тестування не був обмежений жорсткими часовими рамками.

Тож, обраний нами підхід до вивчення резильєнтності майбутніх психологів є цілісним та багатограним. Від застосування коротких скринінгових шкал (CD-RISC-10) для оцінки загальної пружності психіки, через вимірювання енергетичних детермінант (методика «Особистісні ресурси»), до глибокого аналізу світоглядних установок («Тест життєстійкості» Мадді) та поведінкових патернів («Копінг-стратегії» Лазаруса) – усе це разом формує міцне підґрунтя для подальшого емпіричного аналізу. Подібне поєднання психодіагностичних інструментів дозволить не просто зафіксувати наявний рівень стресостійкості студентів, але й виявити внутрішні мішені для психологічних інтервенцій, спрямованих на формування професійної резильєнтності майбутніх психологів у процесі їхньої фахової підготовки.

2.2. Емпіричне дослідження психологічних чинників та резильєнтності майбутніх психологів в умовах війни

Осягнення феномену резильєнтності в умовах макросоціальної кризи, якою є повномасштабна війна, вимагає від дослідника не лише ґрунтовної теоретичної бази, а й ретельно спланованого емпіричного пошуку. Зважаючи на багатовимірність та складність предмета нашого дослідження, емпіричний етап роботи був побудований з урахуванням ключових методологічних принципів сучасної психології: принципу системності, детермінізму, єдності свідомості та діяльності, а також принципу екологічності психодіагностичного втручання.

Як зазначає Г. П. Лазос, резильєнтність не варто розглядати як сталу, незмінну рису характеру; це радше динамічний процес адаптації особистості до значних джерел стресу, травм або трагедій [14]. Відповідно, наше емпіричне дослідження було спрямоване не просто на «замір» рівня стійкості, а на виявлення того комплексу психологічних чинників (ресурсних, смислових, поведінкових), які забезпечують цю стійкість у здобувачів вищої освіти – майбутніх психологів.

Організація емпіричного дослідження розгорталася у кілька послідовних та взаємопов'язаних етапів. На першому (підготовчо-організаційному) етапі було сформульовано мету та гіпотезу дослідження, визначено об'єкт і предмет, підібрано адекватний психодіагностичний інструментарій та сформовано репрезентативну вибірку. На другому (діагностичному) етапі здійснювався безпосередній збір первинних емпіричних даних шляхом тестування респондентів. Важливо підкреслити, що діагностичний етап реалізовувався у суворій відповідності до етичних стандартів проведення психологічних досліджень в умовах війни, що передбачало інформовану згоду учасників, гарантію анонімності та конфіденційності отриманих даних.

Базою для проведення емпіричного дослідження стали заклади вищої освіти України, що здійснюють підготовку фахівців за спеціальністю 053 «Психологія». Загальний обсяг вибірки склав 60 осіб ($N=60$). Формування вибіркової сукупності здійснювалося методом випадкового цілеспрямованого відбору (*random purposive sampling*), що дозволило забезпечити необхідний рівень репрезентативності даних.

Для складання цілісного уявлення про специфіку досліджуваної групи, ми провели ретельний соціально-демографічний аналіз вибірки. Узагальнені результати цього аналізу систематизовано у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 – Соціально-демографічні характеристики вибірки дослідження
($N=60$)

Характеристика	Категорія	Абсолютна кількість (осіб)	Відсоток від загальної вибірки (%)
Стать	Жіноча	51	85,0
	Чоловіча	9	15,0
Вік	17–20 років	24	40,0
	21–24 роки	36	60,0
Курс навчання	4 курс	60	100,0
Форма навчання	Денна	48	80,0
	Заочна	12	20,0
Місце перебування	В Україні	45	75,0
	За кордоном (тимчасово переміщені)	15	25,0

Аналіз даних, наведених у таблиці 2.1, дозволяє зробити низку важливих констатацій щодо специфіки контингенту респондентів. По-перше, гендерний розподіл (85% жінок та 15% чоловіків) є абсолютно типовим для вітчизняних психологічних факультетів, що підтверджується численними статистичними спостереженнями в галузі соціології освіти. Відтак, наша вибірка адекватно відображає гендерну структуру генеральної сукупності студентів-психологів.

По-друге, усі 100% опитаних є студентами четвертого курсу бакалаврату. Вибір саме випускного курсу як об'єкта дослідження не є випадковим. За твердженням І. М. Шевченко та О. С. Палія, на завершальному етапі навчання у закладі вищої освіти відбувається активна кристалізація професійної ідентичності майбутнього фахівця [28]. Четвертокурсники вже володіють певним масивом фахових знань, проходять виробничу практику і постають перед необхідністю інтеграції теоретичного багажу з власною життєвою реальністю. У цей сенситивний період війна виступає найпотужнішим каталізатором або, навпаки, інгібітором їхнього професійного та особистісного розвитку.

Окремого аналізу заслуговує такий показник, як місце перебування респондентів на момент проведення опитування. З метою наочної візуалізації

цього географічно-соціального розшарування нами було побудовано секторну діаграму (рис. 2.1).



Рис. 2.1 – Розподіл досліджуваної вибірки за місцем перебування в умовах війни

Як видно з рисунка 2.1 та даних таблиці, чверть нашої вибірки (25%) складають студенти, які через бойові дії були змушені покинути територію України і наразі перебувають за кордоном у статусі осіб з тимчасовим захистом. Інша, більша частина (75%), продовжує залишатися в Україні, функціонуючи в умовах безпосередньої загрози, повітряних тривог та інфраструктурних обмежень. Такий диференційований склад вибірки надає нашому дослідженню особливої евристичної цінності. Як слушно зазначає Ю. В. Осадча, психологічні наслідки війни для молоді мають різну специфіку залежно від їхньої географічної локалізації [19]. Студенти в Україні стикаються з первинною травматизацією та вітальними загрозами, тоді як студенти за кордоном проживають складний досвід втрати звичного соціального середовища, синдром провини вцілілого та виклики міжкультурної адаптації. Відповідно, психологічні чинники резильєнтності в цих двох підгрупах можуть мати різну конфігурацію, що вимагає врахування цього критерію під час організації дослідження.

Переходячи до обґрунтування програми емпіричного дослідження, слід детально зупинитися на операціоналізації ключових психологічних чинників, які, на нашу думку, детермінують рівень резильєнтності. Спираючись на теоретичну модель, описану в першому розділі, ми виділили три фундаментальні блоки чинників, що підлягали емпіричному вимірюванню:

1. Ресурсний чинник – наявність внутрішніх енергетичних резервів та здатність особистості до самовідновлення.
2. Смысловий (екзистенційний) чинник – система переконань про себе і світ, що визначає базову життєстійкість (hardiness).
3. Поведінковий чинник – арсенал копінг-стратегій, які людина використовує для подолання стресових ситуацій.

Для діагностики виокремлених чинників та загального рівня резильєнтності було сформовано батарею стандартизованих та адаптованих психодіагностичних методик. Критеріями відбору інструментарію слугували його надійність, валідність, адекватність меті дослідження та прийнятність для використання в умовах тривалого стресу (уникнення надмірно громіздких опитувальників, які могли б спричинити когнітивну втому респондентів).

Базовою методикою для оцінки загальної пружності психіки стала «Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона» (CD-RISC-10). В науковому дискурсі ця шкала визнана одним із найбільш надійних інструментів скринінгової діагностики резильєнтності (К. Connor, J. Davidson). Вона дозволяє оцінити, наскільки швидко та ефективно суб'єкт здатен відновлюватися після травматичного впливу або серйозних життєвих невдач. Десять пунктів опитувальника фокусуються на таких аспектах, як гнучкість в умовах змін, здатність долати труднощі з гумором, збереження фокусу під тиском та здатність витримувати емоційний дискомфорт. Застосування цієї методики дає змогу отримати інтегральний показник здатності майбутнього психолога адаптуватися до обставин непереборної сили, що є критичним в умовах воєнного стану [7].

Для вимірювання ресурсного чинника було застосовано методику «Особистісні ресурси» (автори: О. В. Савченко, С. А. Сукач, А. В. Тімакова). В умовах пролонгованої соціальної кризи питання збереження та поповнення ресурсів виходить на перший план. Як зазначають О. В. Воронова та М. С. Барчій, ресурси є тим «паливом», без якого механізм резильєнтності просто не запуститься [4]. Опитувальник складається з 13 тверджень, які виявляють рівень життєвої енергії, ступінь післястресового виснаження та частоту звернення до практик турботи про себе (тілесні практики, релаксація, усвідомлене споживання контенту). Важливість цієї методики для нашого дослідження полягає в тому, що вона дозволяє зафіксувати розрив між бажанням долати труднощі та реальною фізіологічною і психічною можливістю це робити.

Оцінка смислового (екзистенційного) чинника здійснювалася за допомогою класичного «Тесту життєстійкості» (С. Мадді) у відповідній адаптації. Згідно з концепцією Сальваторе Мадді, життєстійкість розглядається як патерн структури установок і навичок, що дозволяє перетворити зміни у можливості. Ця диспозиція формується трьома компонентами: залученістю, контролем і прийняттям ризику [30]. Включення цієї методики до діагностичного комплексу обґрунтовується необхідністю зрозуміти глибинні переконання студентів. Наприклад, чи сприймають вони війну як фатальний кінець своїх перспектив (низький локус контролю та залученості), чи як надзвичайно складне, болюче, але все ж таки випробування, що несе в собі новий досвід (високе прийняття ризику). Як доводить у своїх роботах О. А. Васильєва, саме ці світоглядні установки є фундаментом психологічної готовності майбутніх фахівців до професійної діяльності у кризових умовах [3].

Діагностика поведінкового чинника реалізовувалася через застосування методики «Діагностика копінг-стратегій» Р. Лазаруса та С. Фолкман (The Ways of Coping Questionnaire – WCQ). Концепція копінгу (від англ. to cope – долати) є невіддільною від поняття резильєнтності. Якщо резильєнтність – це

властивість системи зберігати цілісність, то копінг – це конкретні дії, спрямовані на підтримку цієї цілісності. Опитувальник дозволяє ідентифікувати вісім базових стратегій подолання стресу: конфронтацію, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втечу-уникання, планування вирішення проблеми та позитивну переоцінку. Вивчення домінуючих копінг-стратегій у майбутніх психологів є вкрай важливим, оскільки не всі способи додання є однаково ефективними в довгостроковій перспективі. Зокрема, В. М. Федорчук наголошує, що надмірне захоплення стратегіями уникнення або надмірним самоконтролем може призвести до дезадаптації особистості та розвитку психосоматичних ускладнень [24].

Сама процедура збору емпіричних даних здійснювалася з використанням цифрових технологій (зокрема, платформи Google Forms), що було продиктовано безпековими міркуваннями та розпорошеністю респондентів географічно. Дослідження проводилося у вільний від навчальних занять час, щоб уникнути впливу академічного стресу на результати тестування. Кожному учаснику попередньо надавалася електронна форма інформованої згоди, де пояснювалася мета дослідження, наголошувалося на добровільності участі та відсутності «правильних» чи «неправильних» відповідей. Інструкції до методик були сформульовані максимально екологічно, з повагою до можливих емоційних реакцій учасників.

Наступним аспектом організації дослідження стало також забезпечення можливості зворотного зв'язку. Респондентам було запропоновано, за бажанням, залишити контактні дані для отримання узагальнених результатів та коротких психологічних рекомендацій щодо підвищення власної стресостійкості. Це дозволило реалізувати не лише діагностичну, але й певну психоедукаційну функцію нашого наукового пошуку.

Таким чином, спроектована нами організаційно-методична парадигма дослідження відповідає сучасним вимогам до вивчення складних

психологічних явищ в екстремальних умовах. Використання комплексу з чотирьох валідизованих психодіагностичних інструментів дозволить нам охопити всі рівні функціонування резильєнтності: від базової вітальності та ресурсів, через когнітивні переконання, до конкретних стратегій поведінки. Обрана вибірка студентів четвертого курсу, яка включає як осіб, що залишилися в Україні, так і тих, хто вимушено виїхав за кордон, репрезентує зріз найгостріших проблем та викликів, з якими стикається сучасне покоління майбутніх психологів. Саме на цьому надійному методологічному фундаменті буде побудовано наш подальший кількісний та якісний аналіз результатів, який дозволить виявити ключові психологічні мішені для розробки програм психологічної підтримки та розвитку резильєнтності у закладах вищої освіти.

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження зв'язку особистісних ресурсів із рівнем резильєнтності студентської молоді

Ключовим вектором цього етапу дослідження став перехід від первинного описового аналізу до встановлення статистично значущих закономірностей функціонування резильєнтності в умовах макросоціальної кризи. Базовою гіпотезою нашого дослідження, яка потребувала емпіричної верифікації, стало припущення про те, що рівень резильєнтності майбутніх психологів не є ізольованим феноменом, а тісно корелює з наявністю усвідомлених особистісних ресурсів, специфікою екзистенційних установок (життєстійкістю) та домінуючим копінг-репертуаром.

Для досягнення поставленої мети та математико-статистичного підтвердження висунутих гіпотез, первинні «сирі» бали, отримані в ході тестування 60 респондентів, були піддані процедурі стандартизації та рівневої диференціації.

Розпочнемо наш аналітичний огляд із базового показника – загального рівня здатності до відновлення, діагностованого за допомогою методики «Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона» (CD-RISC-10). На основі

підрахунку сумарних балів кожного респондента (максимально можливий бал – 40), всю досліджувану вибірку було розподілено на три рівневі групи: з низьким, середнім та високим рівнем резильєнтності. Критеріями для розподілу слугували стандартні нормативні показники методики, адаптовані під специфіку юнацького віку. Кількісний розподіл респондентів за цими рівнями представлено у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 – Розподіл майбутніх психологів за рівнем резильєнтності (за методикою CD-RISC-10)

Рівень резильєнтності	Діапазон балів	Абсолютна кількість (осіб)	Відносна частота (%)
Високий	31 – 40	23	38,3
Середній	21 – 30	28	46,7
Низький	0 – 20	9	15,0
Разом		60	100,0

Аналізуючи дані, систематизовані у таблиці 2.2, можемо констатувати, що ядром нашої вибірки є студенти із середнім рівнем резильєнтності (46,7%). З психологічної точки зору це абсолютно нормативна, адекватна реакція людської психіки на умови пролонгованого дистресу. Студенти цієї групи демонструють достатню гнучкість у повсякденному житті, вони здатні витримувати навчальні навантаження та адаптуватися до змін (що підтверджується їхніми відповідями на окремі пункти шкали, проаналізованими нами у попередньому підрозділі). Проте їхній адаптаційний потенціал має певні межі: зіткнення з надміру інтенсивними або несподіваними травматичними тригерами може тимчасово дезорганізувати їхню поведінку. Як зазначають О. В. Воронова та М. С. Барчій у своєму дослідженні окремих аспектів резильєнтності особистості [4], середній рівень свідчить про те, що процес формування психологічної пружності ще триває, і психіка активно «навчається» опрацьовувати новий кризовий досвід.

Досить вагомою є частка майбутніх психологів із високим рівнем резильєнтності – 38,3%. Це репрезентанти так званої «мобілізаційної» моделі

поведінки. Вони сприймають війну і пов'язані з нею виклики не як підставу для фрустрації, а як складну життєву задачу, яку необхідно розв'язати. Їм притаманна толерантність до невизначеності, здатність швидко повертати когнітивний контроль над ситуацією та вміння дисоціюватися від деструктивних емоцій у моменти небезпеки. З огляду на обраний ними фах, наявність такого потужного прошарку стійких студентів є позитивним прогностичним маркером для майбутнього української психологічної практики.

На особливу увагу заслуговує група ризику – 15% студентів із низьким рівнем резильєнтності. Для цих юнаків і дівчат характерне відчуття власної вразливості, схильність до катастрофізації подій, тривалі періоди відновлення навіть після незначних стресорів та труднощі з емоційною регуляцією. У контексті підготовки до професії психолога така особистісна диспозиція є вкрай загрозливою, адже без здатності «тримати удар» фахівець швидко стане жертвою травми свідка (vicarious trauma).

Розуміючи, що резильєнтність не функціонує у вакуумі, ми перейшли до аналізу енергетичного базису стійкості, вимірюного за допомогою методики «Особистісні ресурси». Процедура обробки даних передбачала підрахунок загального ресурсного індексу особистості (максимальний бал – 65). Результати рівневої диференціації за цією методикою наочно представлені у рис. 2.2.

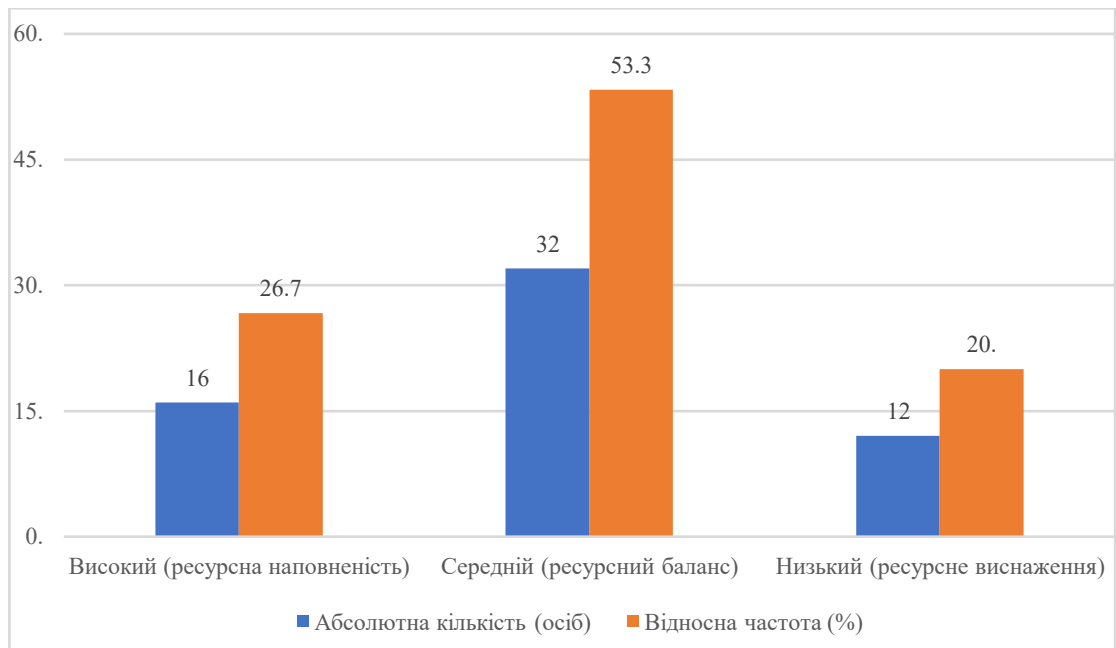


Рис. 2.2 – Розподіл респондентів за рівнем актуальних особистісних ресурсів

Зіставлення даних дозволяє виявити надзвичайно цікавий феномен, який ми умовно позначили як «парадокс ресурсного дефіциту стійкості». Зверніть увагу: кількість студентів із високим рівнем резильєнтності (38,3%) суттєво перевищує кількість тих, хто володіє високим рівнем особистісних ресурсів (лише 26,7%). Водночас група з низьким рівнем ресурсів (20%) є більшою за групу з низькою резильєнтністю (15%).

Така статистика математично підтверджує нашу тезу, озвучену на етапі якісного аналізу: майбутні психологи часто демонструють високу адаптивність та зовнішню стійкість, функціонуючи «у борг» у власної психіки. Високий рівень резильєнтності в умовах хронічного макростресу підтримується шляхом інтенсивного спалювання наявних ресурсів. Понад половина вибірки (53,3%) перебуває у стані крихкого «ресурсного балансу» (середній рівень). Це стан, при якому енергії вистачає рівно на виконання поточних, найбільш нагальних соціальних та академічних завдань (відвідування пар, базовий побут, мінімальна комунікація), проте відсутній «запас міцності» для розвитку, творчості чи планування довгострокових перспектив.

Згідно з теоретико-емпіричними висновками Г. П. Лазос щодо ролі резильєнтності як ресурсу подолання стресу [15], таке балансування на межі

виснаження є типовим маркером життя в умовах війни. Організм і психіка студентів працюють у режимі підвищеного енергоспоживання (через постійну базову тривогу та порушення циркадних ритмів під час нічних тривог), що закономірно призводить до зниження загального ресурсного індексу. Група ж ресурсного виснаження (20%) – це респонденти, які вже перетнули межу компенсаторних можливостей свого організму; для них характерні апатія, астенія та відчуття хронічної втоми.

Згідно з теоретичною парадигмою нашого дослідження, фундаментом резильєнтності виступає специфічна система екзистенційних переконань про себе та навколишній світ. Для операціоналізації цього конструкту ми звернулися до класичної концепції С. Мадді та використали методику «Тест життєстійкості».

Життєстійкість (hardiness) розглядається нами як ключова внутрішня диспозиція, що опосередковує вплив стресорів на соматичне та психічне здоров'я. Відповідно до алгоритму обробки даних, ми підраховували загальний індекс життєстійкості для кожного з 60 респондентів. На основі отриманих балів досліджувану вибірку було структуровано за трьома рівнями вираженості цієї ознаки. Кількісний розподіл представлено у рис. 2.3.

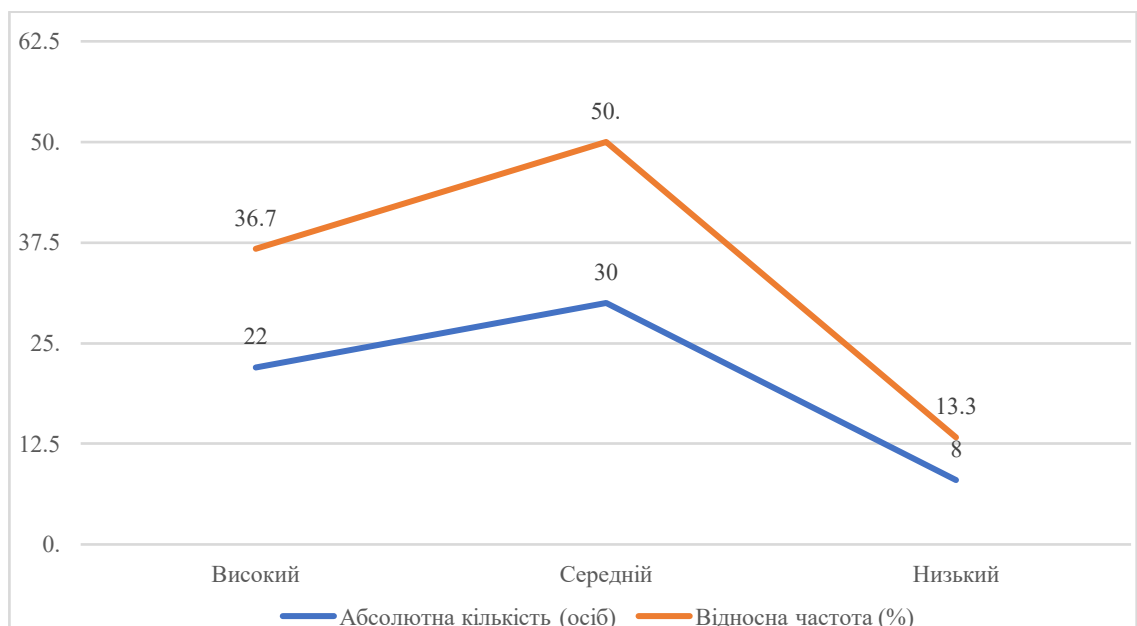


Рис. 2.3 – Розподіл майбутніх психологів за рівнем життєстійкості (за методикою С. Мадді)

Звертаючись до результатів, відображених у рис. 2.3, можемо простежити чітку тенденцію, яка концептуально перегукується з попередніми показниками адаптивності (за методикою CD-RISC-10). Половина досліджуваної вибірки (50%) характеризується середнім рівнем життєстійкості. Для цієї когорти студентів притаманне прагнення до контролю над власним життям та інтерес до подій, що відбуваються навколо, однак в умовах пролонгованої невизначеності (що є ключовою ознакою воєнного стану) їхні переконання можуть похитнутися. Вони не завжди готові сприймати непередбачувані ситуації як виклик чи можливість для розвитку, часто віддаючи перевагу збереженню статусу-кво.

Досить вагомим є показник високого рівня життєстійкості – 36,7%. З психологічної точки зору, наявність такої кількості високожиттєстійких здобувачів освіти серед майбутніх психологів є надзвичайно сприятливим фактором. Як переконливо доводить у своїх роботах О. А. Чиханцова [30], саме високий індекс життєстійкості корелює зі здатністю суб'єкта конструювати нові смисли в ситуаціях, де об'єктивна реальність здається руйнівною. Студенти цієї групи демонструють високу залученість у власне життя: вони не відчують себе «сторонніми спостерігачами», навіть попри загальний суспільний травматизм. Вони усвідомлюють, що війна суттєво обмежує їхні можливості, проте вірять, що активна діяльність та подолання перешкод дають їм безцінний досвід (компонент «прийняття ризику»).

Натомість низький рівень життєстійкості виявлено у 13,3% респондентів. У світоглядній картині цих юнаків та дівчат переважає почуття власної безпорадності, відчуженості та переконаність у неможливості впливати на хід подій (зовнішній локус контролю). Будь-які зміни сприймаються ними як загроза вітальності. Наявність цієї групи підтверджує тезу про те, що макросоціальний стрес має поляризуючий ефект: частину молоді він мобілізує (посттравматичне зростання), а іншу – виснажує та занурює у стан вивченої безпорадності.

Зафіксувавши ціннісно-сміслові опори особистості, ми перейшли до аналізу їх поведінкової реалізації. Резильєнтність неможливо дослідити повноцінно без аналізу того, як саме людина долає стрес у повсякденній реальності. З цією метою нами було проаналізовано дані за методикою «Діагностика копінг-стратегій» Р. Лазаруса.

Оскільки респонденти використовують весь спектр копінг-стратегій з різною частотою, для наукової об'єктивності ми визначили ті стратегії, які є домінуючими (тобто мають найвищі середні бали та найчастіше використовуються респондентами як основний інструмент адаптації). Розподіл домінуючих копінг-стратегій у досліджуваній вибірці представлено у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3 – Ієрархія домінуючих копінг-стратегій серед майбутніх психологів (за методикою Р. Лазаруса)

Найменування копінг-стратегії	Ранг (за частотою використання)	Відсоток респондентів з високим рівнем вираженості стратегії (%)	Характер стратегії
Планування вирішення проблеми	I	68,3	Проблемно-орієнтований (адаптивний)
Позитивна переоцінка	II	63,3	Емоційно-орієнтований (адаптивний)
Пошук соціальної підтримки	III	58,3	Змішаний (адаптивний)
Самоконтроль	IV	45,0	Емоційно-орієнтований (умовно адаптивний)
Втеча-уникання	V	38,3	Емоційно-орієнтований (неадаптивний)
Дистанціювання	VI	31,7	Емоційно-орієнтований (неадаптивний)

Прийняття відповідальності	VII	26,7	Проблемно-орієнтований (умовно адаптивний)
Конфронтативний копінг	VIII	18,3	Проблемно-орієнтований (неадаптивний)

Аналіз ієрархії, наведеної в таблиці 2.3, дозволяє зробити надзвичайно важливі висновки щодо якості резильєнтності сучасної молоді. Беззаперечним лідером у копінг-репертуарі студентів виступає «Планування вирішення проблеми» (68,3%). Цей факт є вагомим свідченням психологічної зрілості вибірки. Зіткнувшись із загрозою, майбутні психологи не впадають у паніку і не діють хаотично. Їхня адаптація має раціональний, когнітивно структурований характер: вони аналізують ситуацію, розробляють алгоритм дій та покроково його реалізують. У контексті професіогенезу така схильність до структурування кризи є індикатором готовності до професійної діяльності.

Другу та третю сходинки займають «Позитивна переоцінка» (63,3%) та «Пошук соціальної підтримки» (58,3%). Як зауважують І. М. Шевченко та О. С. Палій [31], такий тандем є найбільш виграним для збереження психологічного благополуччя в умовах соціальної кризи. Позитивна переоцінка («пошук сенсу у стражданні») дозволяє знизити афективне напруження, а звернення по соціальну підтримку компенсує дефіцит власних ресурсів. Студенти активно комунікують з однолітками, викладачами та рідними, обмінюючись не лише інформацією, а й емоційним теплом, що запобігає розвитку ізоляції.

Разом із тим, ми не можемо ігнорувати зворотний бік медалі. Четверту та п'яту позиції займають «Самоконтроль» (45%) та «Втеча-уникання» (38,3%). Наявність цих стратегій у верхній частині ієрархії є своєрідним симптомом «перегріву» психіки. Високий самоконтроль в умовах війни часто трансформується у придушення емоцій (спроба «тримати обличчя», коли всередині вирує страх чи біль). З часом невідреаговані емоції акумулюються, що змушує психіку вдаватися до ескапізму (втечі-уникання). Студенти можуть

дистанціюватися від реальності через надмірний сон, безцільний серфінг у соціальних мережах, заїдання стресу тощо. З точки зору психологічної науки (зокрема, в працях В. М. Федорчука [26]), епізодичне використання уникання є прийнятним способом знеболення, проте його закріплення як стійкого патерну становить пряму загрозу для формування професійної резилієнтності психолога.

Після здійснення розгорнутого якісного та кількісного опису досліджуваних феноменів, логіка нашого наукового пошуку вимагає переходу до етапу емпіричної верифікації висунутих гіпотез. З метою виявлення та математичного обґрунтування прихованих закономірностей, що визначають структуру психологічної стійкості майбутніх психологів, ми звернулися до методів інференційної статистики. Зокрема, для встановлення сили, напрямку та статистичної значущості зв'язків між рівнем резильєнтності та окремими її психологічними детермінантами (ресурсами, життестійкістю, копінг-стратегіями) було застосовано кореляційний аналіз за критерієм r-Пірсона.

Обробка масивів «сирих» даних здійснювалася за допомогою спеціалізованого програмного забезпечення для статистичного аналізу. Рівень статистичної значущості визначався за стандартними для психологічних досліджень критеріями ($p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$). Узагальнені результати проведеного математико-статистичного аналізу у вигляді зведеної кореляційної матриці представлено у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4 – Матриця інтеркореляцій між рівнем резильєнтності та психологічними чинниками особистості майбутніх психологів (N=60)

Психологічні показники (змінні)	Коефіцієнт кореляції Пірсона (r) з рівнем резильєнтності (CD-RISC-10)	Рівень значущості (p)
Загальний рівень особистісних ресурсів	0,642**	$p \leq 0,01$
Загальний індекс життестійкості (С. Мадді)	0,715**	$p \leq 0,01$
Субшкала «Залученість»	0,584**	$p \leq 0,01$
Субшкала «Контроль»	0,688**	$p \leq 0,01$

Субшкала ризиків	«Прийняття	0,512**	$p \leq 0,01$
Адаптивні копінг-стратегії (Р. Лазарус)			
Планування проблеми	вирішення	0,495**	$p \leq 0,01$
Позитивна переоцінка		0,530**	$p \leq 0,01$
Пошук соціальної підтримки		0,384*	$p \leq 0,05$
Умовно адаптивні та неадаптивні копінг			
Самоконтроль емоцій)	(придушення	-0,215	$p > 0,05$
Втеча-уникання		-0,478**	$p \leq 0,01$
Конфронтативний копінг		-0,312*	$p \leq 0,05$

Примітка: – статистично значущий зв'язок на рівні $p \leq 0,01$; * – статистично значущий зв'язок на рівні $p \leq 0,05$.

Як засвідчують дані кореляційної матриці, наша гіпотеза про складну, системну детермінацію резильєнтності знайшла своє беззаперечне статистичне підтвердження. Аналізуючи отриману кореляційну плеяду, вважаємо за доцільне детальніше зупинитися на найбільш виражених взаємозв'язках, оскільки саме вони розкривають внутрішню механіку адаптації студентів до умов воєнного часу.

Насамперед, звертає на себе увагу наявність тісного, прямого та статистично високозначущого зв'язку між загальним рівнем резильєнтності та особистісними ресурсами ($r = 0,642$ при $p \leq 0,01$). Цей математичний факт блискуче ілюструє енергетичну природу психологічної пружності. Чим частіше майбутній фахівець використовує практики самовідновлення (релаксацію, інформаційну гігієну, турботу про тіло) і чим вищим є його суб'єктивне відчуття життєвої наповненості, тим вищою є його здатність тримати удар у кризових ситуаціях. Отриманий коефіцієнт кореляції підтверджує позицію О. А. Ігнатюк щодо того, що резильєнтність не здатна функціонувати в умовах хронічного енергетичного дефіциту [7]. Отже, будь-яка програма профілактики професійного вигорання майбутніх психологів

повинна починатися не з когнітивних тренінгів, а саме з відновлення базового фізичного та емоційного ресурсу.

Найпотужнішим предиктором резильєнтності, як і очікувалося, виявився загальний індекс життєстійкості ($r = 0,715$ при $p \leq 0,01$). Життєстійкість формує той самий екзистенційний фундамент, на якому будується вся адаптивна поведінка суб'єкта. Прикметно, що серед структурних компонентів життєстійкості найтісніший зв'язок із резильєнтністю демонструє субшкала «Контроль» ($r = 0,688$ при $p \leq 0,01$). У площині психологічного аналізу цей зв'язок є глибоко символічним. Війна як макротравма об'єктивно руйнує відчуття контролю над власним життям: людина не може контролювати тривоги, обстріли чи відключення електроенергії. У такій ситуації збереження резильєнтності виявляється можливим лише за умови інтерналізації локусу контролю – тобто переконаності студента в тому, що він здатний контролювати хоча б свої реакції, власне навчання та свій найближчий мікросвіт. Відсутність такого переконання неминуче призводить до фаталізму та психологічного колапсу.

Дещо нижчими, але також високозначущими є зв'язки резильєнтності із «Залученістю» ($r = 0,584$) та «Прийняттям ризику» ($r = 0,512$). Це означає, що психологічно стійкі студенти відмовляються сприймати себе як пасивних жертв обставин. Вони продовжують бути включеними у професійне навчання, вибудовують соціальні зв'язки та ставляться до кризового досвіду як до складної, але цінної школи життя, що цілком узгоджується з концепцією посттравматичного зростання Р. Тедескі та Л. Калхауна [37].

Переходячи до аналізу поведінкового блоку чинників, варто відзначити чітку диференціацію кореляційних зв'язків залежно від адаптивності копінг-стратегій. Статистично підтверджено пряму залежність резильєнтності від використання продуктивних копінгів: «Позитивної переоцінки» ($r = 0,530$) та «Планування вирішення проблеми» ($r = 0,495$). Студенти-психологи, які володіють високою стійкістю, стикаючись із труднощами, схильні аналізувати ситуацію, скласти покроковий план дій та шукати у проблемі точки для

власного духовного чи професійного зростання. Вони частіше звертаються по соціальну підтримку ($r = 0,384$), розуміючи, що прохання про допомогу є ознакою зрілості, а не слабкості [31].

Надзвичайно показовими є обернені кореляційні зв'язки. Так, виявлено статистично значущу негативну кореляцію між рівнем резильєнтності та використанням неадаптивної стратегії «Втеча-уникання» ($r = -0,478$ при $p \leq 0,01$). Чим частіше здобувач освіти намагається дистанціюватися від реальності через заперечення проблеми, надмірний сон чи інші форми ескапізму, тим нижчими є показники його психологічної пружності. Уникання створює лише тимчасову ілюзію безпеки, проте в довгостроковій перспективі воно призводить до накопичення стресу та зниження адаптаційних можливостей організму.

Звертає на себе увагу обернений зв'язок із «Конфронтативним копінгом» ($r = -0,312$ при $p \leq 0,05$). Це вказує на те, що агресивні, імпульсивні реакції на стрес та спроби вирішити проблему шляхом конфлікту також є факторами, що руйнують резильєнтність майбутнього фахівця. Адекватна психологічна стійкість передбачає гнучкість та асертивність, а не агресивну ригідність.

Що стосується стратегії «Самоконтроль» (у значенні придушення емоцій), то кореляційний зв'язок виявився оберненим, але не досяг рівня статистичної значущості ($r = -0,215$, $p > 0,05$). Це можна пояснити специфікою професійної підготовки: студентам-психологам прищеплюють навички контейнерування емоцій, тому для багатьох із них самоконтроль є необхідним робочим інструментом. Проте негативний напрямок зв'язку все ж таки сигналізує про потенційну небезпеку надмірної емоційної депривації.

Отже, можна з упевненістю стверджувати, що резильєнтність майбутніх психологів в умовах війни не є простою сумою вроджених рис. Це складна, багатокомпонентна та динамічна система. Її каркасом виступають стійкі екзистенційні переконання (внутрішній локус контролю та залученість), енергетичним двигуном – особистісні ресурси, а практичним інструментом реалізації – проблемно-орієнтовані та соціальні копінг-стратегії.

Отримані емпіричні дані дають нам повне право перейти до фінального етапу нашого дослідження – розробки практичних рекомендацій щодо цілеспрямованого розвитку психологічної стійкості у студентів, які обрали для себе надскладний, але життєво необхідний для сучасного суспільства фах психолога.

Узагальнюючи масив емпіричних даних та зважаючи на виявлені кореляційні закономірності, постає нагальна потреба у розробці дієвої системи психолого-педагогічних інтервенцій. З огляду на те, що стійкість майбутнього фахівця формується не стихійно, а під впливом конкретних екзистенційних та ресурсних чинників, проста трансляція академічних знань в умовах війни виявляється недостатньою. Екстраполуючи результати нашого дослідження на площину реального освітнього процесу, вважаємо за доцільне сформулювати низку практичних рекомендацій для закладів вищої освіти, спрямованих на превенцію професійного вигорання студентства.

По-перше, з огляду на підтверджений нами феномен «ресурсних гойдалок» та пряму статистичну залежність стійкості від енергетичного тону, освітні програми мають інтегрувати елементи сомато-емоційної регуляції. Йдеться про необхідність впровадження технік психогігієни, методів заземлення та інформаційного детоксу безпосередньо в структуру практичних і лабораторних занять [9]. Викладацькому складу варто враховувати, що зниження базової тривожності та відновлення вітальності здобувачів є необхідним фундаментом, без якого засвоєння фахових компетенцій стає неможливим. Навчання студентів-психологів інструментам власного ресурсного менеджменту дозволить зміцнити їхній внутрішній локус контролю та посилити загальний індекс життестійкості.

По-друге, виявлена у значної частини вибірки схильність до придушення емоцій (надмірного самоконтролю) та ескапізму диктує необхідність трансформації підходів до практичної підготовки. Вкрай ефективним кроком у цьому напрямку вбачається організація при університетах постійно діючих балінтовських груп, інтервізійних зустрічей та

груп емоційної підтримки. Участь у таких форматах допоможе молоді екологічно відреагувати стрес, легалізувати власні страхи та сумніви. Як наслідок, це сприятиме конвертації неадаптивних копінг-стратегій (зокрема, втечі-уникання) у конструктивний пошук соціальної підтримки та позитивну переоцінку травматичного досвіду [26].

Зрештою, інституційний вимір проблеми передбачає цілеспрямоване формування травма-інформованого освітнього середовища. Силабуси психологічних факультетів доцільно розширити спеціалізованими вибірковими курсами, присвяченими психології кризових станів, розвитку життєстійкості та технологіям професійного самозбереження. Тільки за умови такого комплексного, системного супроводу заклад вищої освіти зможе забезпечити повноцінний перехід студента від особистісної вразливості до зрілої професійної резилієнтності, що є критичною передумовою його майбутньої ефективності в складних реаліях повоєнної відбудови України.

Висновки до 2 розділу

Підбиваючи підсумки емпіричного етапу нашого наукового пошуку, можемо з упевненістю стверджувати, що проблема резильєнтності здобувачів вищої освіти виходить далеко за межі суто теоретичних дискусій. Здійснене нами дослідження дозволило перевести абстрактні психологічні конструкти у площину конкретних вимірювань і побачити живу, динамічну картину того, як саме майбутні психологи долають безпрецедентний за своїми масштабами макросоціальний стрес. Застосування комплексного психодіагностичного інструментарію на репрезентативній вибірці (60 студентів четвертого курсу, які перебувають як в Україні, так і за її межами) дало змогу не лише зафіксувати наявний рівень їхньої стійкості, але й розкрити приховані механізми її функціонування.

Аналіз отриманих масивів даних виявив досить парадоксальну, проте психологічно закономірну специфіку внутрішніх опор сучасного студентства. З одного боку, більшість респондентів демонструє середній (46,7%) та високий (38,3%) рівень базової резильєнтності. Це свідчить про неабияку когнітивну гнучкість, здатність витримувати невизначеність та прояв феномену посттравматичного зростання. Водночас ми зафіксували чітко виражений ефект «ресурсних гойдалок». Висока денна мобілізація та свідомий оптимізм у багатьох випадках супроводжуються вечірнім тотальним виснаженням і відчуттям браку життєвої енергії. Відтак, зовнішня адаптивність майбутніх фахівців часто підтримується шляхом критичного перенапруження нервової системи – вони функціонують, так би мовити, «у борг» у власної психіки.

Оцінюючи ціннісно-смісловий вимір досліджуваного явища (за методикою С. Мадді), ми з'ясували, що фундаментом життєстійкості молоді виступає сильне прагнення до контролю над власним життям та збереження залученості, незважаючи на війну. Що ж стосується безпосереднього поведінкового репертуару, то в ієрархії копінг-стратегій домінують зрілі,

проблемно-орієнтовані патерни: планування вирішення проблеми (68,3%), позитивна переоцінка (63,3%) та активний пошук соціальної підтримки (58,3%). Разом із тим, у значної частини вибірки фіксується небезпечна для майбутнього фахівця тенденція до приховування власних негативних емоцій (надмірний самоконтроль) та епізодичного звернення до ескапізму (стратегія втечі-уникання).

Ключовим досягненням цього розділу стало математико-статистичне підтвердження висунутих гіпотез. За допомогою кореляційного аналізу (за критерієм r -Пірсона) ми встановили, що психологічна пружність не є ізольованою рисою – це складна система, яка гостро реагує на дефіцити. Виявлено прямі, статистично високозначущі зв'язки (при $p \leq 0,01$) між рівнем резильєнтності та актуальними особистісними ресурсами ($r = 0,642$), а також загальним індексом життєстійкості ($r = 0,715$). Особливо тісно стійкість корелює з наявністю внутрішнього локусу контролю ($r = 0,688$). Крім того, резильєнтність знаходиться у прямій залежності від адаптивних копінгів і має виражений обернений зв'язок із неадаптивною стратегією «втеча-уникання» ($r = -0,478$). Архітектоніка цих зв'язків неспростовно доводить: стійкість втрачає свою ефективність, щойно суб'єкт виснажує свої фізичні ресурси або обирає шлях уникання проблеми.

Спираючись на ці емпіричні констатації, ми змогли аргументовано перейти до прикладної частини роботи. Очевидним є те, що стихійне формування стресостійкості в умовах війни коштує студентам занадто дорого. З огляду на це, нами було розроблено та обґрунтовано низку практичних рекомендацій для оптимізації освітнього середовища закладів вищої освіти. Вони фокусуються на трьох основних мішенях: оптимізації ресурсного менеджменту студентів (інтеграція практик сомато-емоційної регуляції), корекції неадаптивної копінг-поведінки (організація інтервізійних та балінтовських груп для екологічного проживання емоцій) та створенні травма-інформованого середовища через впровадження спеціалізованих навчальних дисциплін.

Лише такий превентивний, системний підхід здатен захистити студентів-психологів від передчасного вигорання та забезпечити формування у них глибокої, професійної резильєнтності, яка стане їхнім головним інструментом у подальшій роботі з травмованим українським суспільством.

ВИСНОВКИ

У ході теоретичного та емпіричного дослідження психологічних чинників резильєнтності майбутніх психологів в умовах війни стану було в повному обсязі досягнуто поставленої мети, вирішено всі визначені завдання та сформульовано низку висновків.

1. На основі аналізу науково-теоретичних підходів у вітчизняній та зарубіжній психології встановлено, що резильєнтність не є статичною чи вродженою рисою характеру. Вона розглядається як динамічний процес та інтегративна здатність особистості успішно адаптуватися до критичних обставин, долати екстремальні життєві виклики і відновлюватися після психотравмуючих подій. В умовах повномасштабної війни фокус досліджень зміщується з вивчення травми та патології на ресурсну парадигму – пошук механізмів посттравматичного зростання. Для студентів-психологів резильєнтність має подвійне функціональне навантаження: вона виступає не лише особистим захисним механізмом виживання в умовах макросоціального стресу, а й фундаментальною професійною метакомпетенцією, без якої неможливе ефективне надання допомоги іншим без ризику власного вигорання.

2. Розкрито психологічний зміст резильєнтності, який являє собою складну багатовимірну систему, що формується на перетині трьох базових компонентів: емоційно-регуляторного (здатність витримувати і модулювати інтенсивні переживання), когнітивно-сміслового (гнучкість мислення та пошук сенсу) і поведінково-діяльнісного (практичні кроки з подолання кризи). З'ясовано, що архітектоніка стійкості спирається на внутрішні детермінанти (життєстійкість, професійна мотивація, адаптивні копінг-стратегії) та зовнішні буфери. При цьому зовнішні чинники, такі як соціальна підтримка, наявність безпечного освітнього середовища та академічного співтовариства, відіграють роль критичних амортизаторів, що запобігають тотальному виснаженню індивідуальних ресурсів майбутнього фахівця.

3. Здійснене емпіричне дослідження (із залученням 60 студентів четвертого курсу та використанням валідизованого психодіагностичного комплексу: шкали CD-RISC-10, методики оцінки особистісних ресурсів, тесту життєстійкості С. Мадді та опитувальника копінг-стратегій Р. Лазаруса) дозволило діагностувати актуальний стан молоді. Виявлено, що більшість майбутніх психологів демонструють середній та високий рівні резильєнтності, зберігаючи здатність до навчання та планування. Однак зафіксовано небезпечний феномен «ресурсних гойдалок»: висока соціальна та когнітивна адаптивність часто забезпечується ціною глибокого вечірнього виснаження, періодичної втрати сенсів та функціонування «у борг» у власної психіки. В ієрархії копінг-репертуару домінують зрілі стратегії (планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка), проте спостерігається і тривожна тенденція до надмірного самоконтролю (придушення емоцій) та періодичного використання ескапізму.

4. Визначено особливості та статистично підтверджено специфіку взаємозв'язків між показниками резильєнтності та психологічними чинниками за допомогою кореляційного аналізу (r-Пірсона). Доведено наявність прямого високозначущого зв'язку між резильєнтністю та загальним рівнем актуальних особистісних ресурсів, а також індексом життєстійкості. Зокрема, найтісніший позитивний зв'язок виявлено із субшкалою «Контроль», що свідчить про критичну важливість збереження внутрішнього локусу контролю в ситуації глобальної невизначеності. Встановлено, що психологічна стійкість позитивно корелює із застосуванням проблемно-орієнтованих копінгів та має виражений обернений (негативний) зв'язок із неадаптивними стратегіями, насамперед із «втечею-униканням» та «конфронтацією». Це математично доводить, що уникання проблем або ізоляція стрімко руйнують захисний бар'єр особистості.

5. Аналіз та узагальнення результатів емпіричного зрізу вказують на те, що резильєнтність студентів-психологів в умовах війни є крихким динамічним утворенням, яке не здатне тривалий час самовідновлюватися без зовнішньої

інституційної підтримки. Самостійного опрацювання травми виявляється недостатньо, що актуалізує необхідність системних змін у підготовці фахівців. На основі отриманих даних сформульовано висновок про необхідність створення травма-інформованого середовища у закладах вищої освіти. Для запобігання професійному вигоранню та вторинній травматизації обґрунтовано доцільність інтеграції в освітній процес практик сомато-емоційної регуляції, впровадження студентських балінтовських та інтервізійних груп для екологічного відреагування накопиченого стресу, а також розширення навчальних планів спеціалізованими дисциплінами з кризової психології та професійного самозбереження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балахтар К. С. Резильєнтність викладача ЗВО в умовах воєнного стану. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія «Педагогіка. Психологія»*. 2022. Вип. 1(20). С. 55–62.
2. Буровицька А. І. Особливості резильєнтності студентів під час навчання в умовах воєнного часу. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. Вип. 2(4). DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-2>.
3. Васильєва О. А. Резильєнтність як чинник формування психологічної готовності майбутніх психологів до професійної діяльності в умовах воєнного стану. *Вікова та педагогічна психологія*. 2024. Вип. 64. С. 43–49. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208>.
4. Воронова О. Ю., Барчій М. С. Окремі аспекти дослідження резильєнтності особистості. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2024. № 1. DOI: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.1.5>.
5. Грішин Е. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2021. Вип. 64. С. 62–81.
6. Дмитришин С. Резильєнтність особистості: сутність феномену та методи розвитку. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2024. Вип. 20. С. 67–74. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2024.20.10>.
7. Запорожченко О., Матейко Н., Чистовська Ю., Прокоф'єва О., Прокоф'єва О. Резильєнтність та її роль в подоланні складних життєвих обставин. *Наукові інновації та передові технології (Серія «Управління та адміністрування», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Психологія», Серія «Педагогіка»)*. 2024. № 2(30). С. 1540–1551. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-2\(30\)-1540-1551](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-2(30)-1540-1551).
8. Ігнатюк О. А. Резильєнтність як ключова компетентність і суб'єктивний чинник психологічного благополуччя особистості

соціального працівника, педагога, психолога в умовах воєнного стану. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія*. 2025. № 2(6). С. 138–144. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2025-2-21>.

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

10. Кокун О. М., Мельничук Т. О. Психологічна стійкість особистості в умовах воєнного стану: теоретичний аналіз. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2022. Вип. 49(52). С. 54–65.

11. Костенко Н. В., Овчарук О. В. Психологічні наслідки війни для студентської молоді та шляхи підтримки. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2023. Вип. 12. С. 45–58.

12. Кравчук Н. П. *Розвиток резильєнтності у майбутніх фахівців дошкільної освіти у процесі фахової підготовки: теорія та практика* : монографія. Умань : Візаві, 2023. 222 с.

13. Креденцер О., Сергієнко Д. Резильєнтність як чинник суб'єктивного благополуччя психологів в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2024. Том 32, № 2. С. 85–95. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2024.2.32.7>.

14. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Том 3 : Консультативна психологія і психотерапія*. Вінниця : ФОП Рогальська І. О., 2018. Вип. 14. С. 26–64.

15. Лазос Г. П. Резильєнтність як психологічний ресурс подолання стресу. *Психологічні перспективи*. 2021. Вип. 37. С. 89–101.

16. Литвин М. С., Гриценко А. О. Роль викладача вищої школи в підтримці психологічної стійкості студентів під час війни. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2022. Вип. 84. С. 150–154.

17. Медянова О. В., Дворніченко Л. Л., Любіна Л. А., Шкраб'юк В. С., Кононенко О. І. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2023. № 10(28). С. 601–612. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/5187/5217>.
18. Мельничук І. Я. Теоретико-методологічні основи розвитку та корекції резильєнтності. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. Вип. 2. С. 82–87. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-12>.
19. Мельничук Л. Б., Терновик Н. А., Яцюрик А. О. Резильєнтність як суб'єктивний чинник психологічного благополуччя майбутніх фахівців дошкільної освіти в умовах воєнного стану. *Вісник Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені Академіка Степана Дем'янчука*. 2025. № 4. С. 123–130. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-2021/2025-2-18>.
20. Москаленко О. В. Психологічна резильєнтність як умова підтримки психологічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2025. № 2. С. 67–70. URL: <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/309> (дата звернення: 11.09.2025).
21. Осадча Ю. В. Дистанційне навчання в умовах війни: виклики та можливості для розвитку особистої резилієнтності студентів. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2023. Том 93, № 1. С. 123–137.
22. П'янківська Л. В. Особливості прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного часу. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»*. 2023. № 10(28). С. 623–633. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10\(28\)-623-633](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10(28)-623-633).

23. Руденко О. В., Гонтар Ю. В. Структура резилієнсу у контексті розвитку резильєнтності особистості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2022. Том 33(72), № 2. С. 73–78.
24. Савчин М. М., Зимянський А. Б. *Психологічна стійкість та ресурсні стани в екстремальних умовах* : навч.-метод. посіб. Київ : Освіта України, 2023.
25. *Соціокультурні детермінанти розвитку психології особистості в Україні* : монографія / В. Турбан та ін. ; за наук. ред. В. Турбан. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 296 с.
26. Федорчук В. М., Комарніцька Л. В. Професійна резилієнтність психолога: запобігання вигоранню в умовах кризи. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія»*. 2022. Вип. 2(15). С. 45–49.
27. Федорчук В. М., Комарніцька Л. М. Психологічне забезпечення резильєнтності суспільства в умовах постійного стресу. *Всеукраїнська науково-практична конференція. Кам'янець-Подільський* : Кам'янець-Подільський державний інститут, 2022. С. 225–228.
28. Цюман Т., Нагула О., Адамська З. Психологічні умови резильєнтності педагога в період воєнного стану. *Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2022. № 38(2). С. 83–89. DOI: <https://doi.org/10.28925/2311-2409.2022.3813>.
29. Чиханцова О. А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2023. Том 34(73), № 1. С. 35–40.
30. Чиханцова О. В. Детермінанти психологічної стійкості студентської молоді в умовах тривалого стресу. *Молодий вчений*. 2023. № 1(113). С. 231–235.
31. Шевченко І. М., Палій О. С. Ціннісно-смилова сфера та професійна ідентичність майбутніх психологів в умовах соціальної

кризи. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Психологія*. 2024. Вип. 8. С. 112–120.

32. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44, No. 3. P. 513–524.

33. Maddi S. R. Hardiness: The Courage to Grow from Stresses. *The Journal of Positive Psychology*. 2006. Vol. 1, No. 3. P. 160–168.

34. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56, No. 3. P. 227–238.

35. Masten A. S., Cicchetti D. Risk and resilience in development and psychopathology: The legacy of Norman Garmezy. *Development and Psychopathology*. 2012. Vol. 24, No. 2. P. 333–334.

36. Rutter M. Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*. 1987. Vol. 57, No. 3. P. 316–331.

37. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15, No. 1. P. 1–18.

38. Ungar M. The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American Journal of Orthopsychiatry*. 2011. Vol. 81, No. 1. P. 1–17.

39. Werner E. E., Smith R. S. *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. Ithaca, NY : Cornell University Press, 1992.

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця - Результати за методикою «Особистісні ресурси» (О. В. Савченко,
С. А. Сукач, А. В. Тімакова).

№	Твердження опитувальника	1 бал	2 бали	3 бали	4 бали	5 балів
1	В актуальний момент я відчуваю наповненість свого життя, насиченість його емоціями.	0 (0%)	2 (3,3%)	13 (21,7%)	19 (31,7%)	26 (43,3%)
2	Я відчуваю, що кожного дня можу без зусиль відновлюватися та наповнюватися енергією для активного життя.	3 (5%)	4 (6,7%)	14 (23,3%)	18 (30%)	21 (35%)
3	Турбота про своє тіло (душ, медитація, стретчінг, релаксація) дає мені змогу привести себе в норму після стресу.	1 (1,7%)	2 (3,3%)	6 (10%)	30 (50%)	21 (35%)
4	Я відчуваю, як моя енергія б'є через край.	1 (1,7%)	5 (8,3%)	16 (26,7%)	24 (40%)	14 (23,3%)
5	Зранку я наповнений силами, енергією та натхненням на цілий день.	0 (0%)	5 (8,3%)	15 (25%)	26 (43,3%)	14 (23,3%)
6	Виконання приємних для мене справ (догляд за собою, відпочинок, ласощі) дає мені змогу нормалізувати мій стан після стресової ситуації.	0 (0%)	3 (5%)	11 (18,3%)	25 (41,7%)	21 (35%)
7	Після певних стресових подій я можу ще 1–2 дні переживати безсилля та спустошеність.	2 (3,3%)	6 (10%)	10 (16,7%)	27 (45%)	15 (25%)
8	Я усвідомлено вибираю певний відеофільм для перегляду або певну музику для прослуховування, що допомагає мені виразити певні емоції, поліпшити свій емоційний стан.	1 (1,7%)	0 (0%)	9 (15%)	32 (53,3%)	18 (30%)
9	У мене є достатньо ресурсу зараз, щоб завершити будь-яку розпочату справу з легкістю.	0 (0%)	5 (8,3%)	8 (13,3%)	35 (58,3%)	12 (20%)

10	Я можу про себе сказати, що я – людина, яка легко відновлюється навіть після сильної стресової ситуації.	0 (0%)	2 (3,3%)	15 (25%)	29 (48,3%)	14 (23,3%)
11	Зараз я відчуваю брак внутрішніх ресурсів задля підтримки активного життєвого ритму.	1 (1,7%)	6 (10%)	16 (26,7%)	26 (43,3%)	11 (18,3%)
12	Я свідомо намагаюся підтримувати оптимістичний погляд на майбутнє для долаття життєвих складнощів.	0 (0%)	0 (0%)	9 (15%)	31 (51,7%)	20 (33,3%)
13	Увечері я зазвичай переживаю повне спустошення та безсилля.	5 (8,3%)	5 (8,3%)	15 (25%)	26 (43,3%)	9 (15%)

Додаток Б

Таблиця – Результати за методикою «Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона» (CD-RISC-10)

№	Твердження опитувальника	0 балів	1 бал	2 бали	3 бали	4 бали
1	Я здатний адаптуватися, коли відбуваються зміни	0 (0%)	0 (0%)	13 (21,7%)	33 (55%)	14 (23,3%)
2	Я можу впоратися з усім, що трапляється на моєму шляху	1 (1,7%)	0 (0%)	9 (15%)	33 (55%)	17 (28,3%)
3	Я намагаюся бачити гумористичну сторону речей, коли стикаюся з проблемами	0 (0%)	3 (5%)	14 (23,3%)	27 (45%)	16 (26,7%)
4	Подолання стресу може зробити мене сильнішим	1 (1,7%)	1 (1,7%)	11 (18,3%)	30 (50%)	17 (28,3%)
5	Я схильний відновлюватися після хвороби, травми чи інших труднощів	1 (1,7%)	2 (3,3%)	14 (23,3%)	28 (46,7%)	15 (25%)
6	Я вірю, що можу досягти своїх цілей, навіть якщо є перешкоди	0 (0%)	3 (5%)	15 (25%)	24 (40%)	18 (30%)
7	Під тиском я залишаюся зосередженим і чітко мислю	1 (1,7%)	5 (8,3%)	20 (33,3%)	24 (40%)	10 (16,7%)
8	Мене нелегко розчарувати невдачею	2 (3,3%)	8 (13,3%)	23 (38,3%)	20 (33,3%)	7 (11,7%)
9	Я вважаю себе сильною людиною, коли маю справу з життєвими викликами та труднощами	0 (0%)	3 (5%)	17 (28,3%)	29 (48,3%)	11 (18,3%)
10	Я здатний справлятися з неприємними або болючими почуттями, такими як смуток, страх і гнів	2 (3,3%)	2 (3,3%)	25 (41,7%)	17 (28,3%)	14 (23,3%)

Додаток В

Таблиця – Результати за методикою «Діагностика копінг-стратегій» (Р. Лазарус)

	Твердження опитувальника	0 балів (ніколи)	1 бал (рідко)	2 бали (іноді)
1	Зосереджується (ась) на тому, що мені потрібно було робити далі, - на наступному кроці.	2 (3,3%)	20 (33,3%)	38 (63,3%)
2	Починав (а) щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати; головне - робити хоч що-небудь.	1 (1,7%)	22 (36,7%)	37 (61,7%)
3	Намагався (ась) схилити вищестоящих до того, щоб вони змінили свою думку.	3 (5%)	19 (31,7%)	38 (63,3%)
4	Говорив (а) з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію.	0 (0%)	18 (30%)	42 (70%)
5	Критикував (а) і докоряв (а) себе.	2 (3,3%)	21 (35%)	37 (61,7%)
6	Намагався (ась) не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є.	4 (6,7%)	15 (25%)	41 (68,3%)
7	Сподівався (ась) на диво.	1 (1,7%)	25 (41,7%)	34 (56,7%)
8	Упокорюється (ась) з долею: буває, що мені не щастить.	2 (3,3%)	24 (40%)	34 (56,7%)
9	Вів/вела себе, як ніби нічого не сталося.	3 (5%)	20 (33,3%)	37 (61,7%)
10	Намагався (ась) не означити своїх почуттів.	1 (1,7%)	19 (31,7%)	40 (66,7%)
11	Намагався (ась) побачити в ситуації щось позитивне.	0 (0%)	17 (28,3%)	43 (71,7%)
12	Спав (а) більше, ніж звичайно.	5 (8,3%)	22 (36,7%)	33 (55%)
13	Зривав (а) свою досаду на тих, хто накликав на мене проблеми.	4 (6,7%)	25 (41,7%)	31 (51,7%)
14	Шукав (а) розуміння та співчуття у кого-небудь.	1 (1,7%)	16 (26,7%)	43 (71,7%)
15	У мені виникла потреба виразити себе творчо.	2 (3,3%)	23 (38,3%)	35 (58,3%)
16	Намагався (ась) забути все це.	3 (5%)	21 (35%)	36 (60%)

17	Чи звертався (лася) за допомогою до фахівців.	6 (10%)	24 (40%)	30 (50%)
18	Змінювався (ась) або зростав (ла) як особистість в позитивну сторону.	1 (1,7%)	19 (31,7%)	40 (66,7%)
19	Вибачався (ась) або намагався (лася) якось все загладити.	2 (3,3%)	20 (33,3%)	38 (63,3%)
20	Складав (а) план дій і слідував (а) йому.	0 (0%)	15 (25%)	45 (75%)
21	Намагався (ась) дати якийсь вихід своїм почуттям.	1 (1,7%)	18 (30%)	41 (68,3%)
22	Чи розумів (а), що я сам викликав цю проблему.	3 (5%)	22 (36,7%)	35 (58,3%)
23	Набирався (ась) досвіду в цій ситуації.	0 (0%)	17 (28,3%)	43 (71,7%)
24	Говорив (а) з ким-небудь, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації.	1 (1,7%)	19 (31,7%)	40 (66,7%)
25	Намагався (ась) поліпшити своє самопочуття їжею, випивкою, палінням.	4 (6,7%)	21 (35%)	35 (58,3%)
26	Ризикував (а) де тільки можна.	5 (8,3%)	25 (41,7%)	30 (50%)
27	Намагався (ась) не працювати занадто активно.	2 (3,3%)	22 (36,7%)	36 (60%)
28	Поспішно довірявся (ась) першому почуттю.	3 (5%)	20 (33,3%)	37 (61,7%)
29	Знаходив (а) нову віру в щось.	1 (1,7%)	18 (30%)	41 (68,3%)
30	Знову відкривав (а) для себе щось важливе в житті.	2 (3,3%)	19 (31,7%)	39 (65%)
31	Щось міняв (а) так, що все залагоджує.	0 (0%)	16 (26,7%)	44 (73,3%)
32	У цілому уникав (а) спілкування з людьми.	3 (5%)	24 (40%)	33 (55%)
33	Чи не допускав (а) це до себе, намагався (лася) особливо про це не замислюватися.	2 (3,3%)	21 (35%)	37 (61,7%)
34	Питав (а) ради у родича чи друга, яких поважав (а).	1 (1,7%)	15 (25%)	44 (73,3%)
35	Намагався (ась), щоб інші не дізналися, як погано йдуть справи.	2 (3,3%)	19 (31,7%)	39 (65%)
36	Відмовлявся (ась) сприймати цю справу занадто серйозно.	4 (6,7%)	26 (43,3%)	30 (50%)

37	Говорив (а) з ким-то про те, що я відчуваю.	1 (1,7%)	18 (30%)	41 (68,3%)
38	Стояв (а) на своєму і боровся (лась) за те, чого хотів.	0 (0%)	14 (23,3%)	46 (76,7%)
39	Зганяв (а) це на інших людях.	5 (8,3%)	27 (45%)	28 (46,7%)
40	Користувався (ась) минулим досвідом, мені вже доводилося потрапляти в таке становище.	1 (1,7%)	16 (26,7%)	43 (71,7%)
41	Знав (а), що треба робити і подвоював (а) свої зусилля, щоб все налагодити.	0 (0%)	15 (25%)	45 (75%)
42	Відмовлявся (ась) вірити, що це дійсно відбулося.	3 (5%)	23 (38,3%)	34 (56,7%)
43	Я давав (а) собі обіцянки, що наступного разу все буде по-іншому.	1 (1,7%)	19 (31,7%)	40 (66,7%)
44	Знаходив (а) пару інших способів вирішення проблеми.	2 (3,3%)	18 (30%)	40 (66,7%)
45	Намагався (ась), щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах.	1 (1,7%)	17 (28,3%)	42 (70%)
46	Щось міняв (а) в собі.	2 (3,3%)	20 (33,3%)	38 (63,3%)
47	Хотів (а), щоб все це швидше якось утворилося або скінчилося.	0 (0%)	14 (23,3%)	46 (76,7%)
48	Представляв (а) собі, фантазував (а), як все це могло б обернутися.	1 (1,7%)	21 (35%)	38 (63,3%)
49	Молився.	4 (6,7%)	18 (30%)	38 (63,3%)
50	Прокручував (а) в розумі, що мені сказати або зробити.	1 (1,7%)	16 (26,7%)	43 (71,7%)
51	Думав (а) про те, як би в даній ситуації діяв чоловік, яким я захоплююся, і намагався (лася) наслідувати його.	3 (5%)	20 (33,3%)	37 (61,7%)

Додаток Г

Таблиця – Результати за «Тестом життєстійкості» (С. Мадді) (в адаптації Д.

О. Леонтєва, О. І. Рассказової)

№	Твердження опитувальника	Ні	Скоріше ні, ніж так	Скоріше так, ніж ні	Так
1	Я часто не впевнений в своїх рішеннях.	5 (8,3%)	12 (20%)	35 (58,3%)	8 (13,3%)
2	Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла.	6 (10%)	16 (26,7%)	34 (56,7%)	4 (6,7%)
3	Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка.	13 (21,7%)	12 (20%)	26 (43,3%)	9 (15%)
4	Я постійно зайнятий, і мені це подобається.	2 (3,3%)	10 (16,7%)	37 (61,7%)	11 (18,3%)
5	Часто я віддаю перевагу «плисти за течією».	4 (6,7%)	10 (16,7%)	39 (65%)	7 (11,7%)
6	Я міняю свої плани в залежності від обставин.	5 (8,3%)	5 (8,3%)	45 (75%)	5 (8,3%)
7	Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій розпорядок дня.	3 (5%)	9 (15%)	33 (55%)	15 (25%)
8	Непередбачені труднощі часом сильно стомлюють мене.	0 (0%)	11 (18,3%)	34 (56,7%)	15 (25%)
9	Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно.	0 (0%)	5 (8,3%)	47 (78,3%)	8 (13,3%)
10	Часом я так втомлююся, що вже ніщо не може зацікавити мене.	2 (3,3%)	11 (18,3%)	36 (60%)	11 (18,3%)
11	Часом все, що я роблю, здається мені марним.	1 (1,7%)	11 (18,3%)	36 (60%)	12 (20%)
12	Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене.	0 (0%)	12 (20%)	33 (55%)	15 (25%)
13	Краще синиця в руках, ніж журавель у небі.	5 (8,3%)	14 (23,3%)	33 (55%)	8 (13,3%)
14	Увечері я часто відчуваю себе абсолютно розбитою.	2 (3,3%)	11 (18,3%)	39 (65%)	8 (13,3%)
15	Я вважаю за краще ставити перед собою важкодоступні цілі і досягати їх.	4 (6,7%)	16 (26,7%)	33 (55%)	7 (11,7%)

16	Іноді мене лякають думки про майбутнє.	0 (0%)	13 (21,7%)	38 (63,3%)	9 (15%)
17	Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав.	0 (0%)	13 (21,7%)	37 (61,7%)	10 (16,7%)
18	Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль.	4 (6,7%)	19 (31,7%)	33 (55%)	4 (6,7%)
19	Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.	3 (5%)	17 (28,3%)	33 (55%)	7 (11,7%)
20	Проблеми, що виникають часто здаються мені нерозв'язними.	5 (8,3%)	20 (33,3%)	32 (53,3%)	3 (5%)
21	Зазнавши поразки, я буду намагатися взяти реванш.	2 (3,3%)	13 (21,7%)	34 (56,7%)	11 (18,3%)
22	Я люблю знайомитися з новими людьми.	0 (0%)	12 (20%)	39 (65%)	9 (15%)
23	Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве.	1 (1,7%)	15 (25%)	32 (53,3%)	12 (20%)
24	Мені завжди є чим зайнятися.	0 (0%)	13 (21,7%)	36 (60%)	11 (18,3%)
25	Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо.	1 (1,7%)	11 (18,3%)	38 (63,3%)	10 (16,7%)
26	Я часто шкодую про те, що вже зроблено.	2 (3,3%)	13 (21,7%)	36 (60%)	9 (15%)
27	Якщо проблема вимагає великих зусиль, я вважаю за краще відкласти її до кращих часів.	1 (1,7%)	18 (30%)	32 (53,3%)	9 (15%)
28	Мені важко зближуватися з іншими людьми.	4 (6,7%)	18 (30%)	32 (53,3%)	6 (10%)
29	Як правило, оточуючі слухають мене уважно.	1 (1,7%)	17 (28,3%)	36 (60%)	6 (10%)
30	Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому.	1 (1,7%)	17 (28,3%)	33 (55%)	9 (15%)
31	Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений.	2 (3,3%)	18 (30%)	34 (56,7%)	6 (10%)

32	Мені здається, життя проходить повз мене.	6 (10%)	17 (28,3%)	32 (53,3%)	5 (8,3%)
33	Мої мрії рідко збуваються.	6 (10%)	17 (28,3%)	31 (51,7%)	6 (10%)
34	Несподіванки дарують мені інтерес до життя.	5 (8,3%)	11 (18,3%)	35 (58,3%)	9 (15%)
35	Часом мені здається, що всі мої зусилля марні.	5 (8,3%)	18 (30%)	32 (53,3%)	5 (8,3%)
36	Часом я мрію про спокійне розмірене життя.	6 (10%)	16 (26,7%)	29 (48,3%)	9 (15%)
37	Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате.	6 (10%)	16 (26,7%)	33 (55%)	5 (8,3%)
38	Навколишні мене недооцінюють.	5 (8,3%)	18 (30%)	31 (51,7%)	6 (10%)
39	Як правило, я працюю із задоволенням.	5 (8,3%)	11 (18,3%)	36 (60%)	8 (13,3%)
40	Іноді я відчуваю себе зайвим навіть в колі друзів.	8 (13,3%)	21 (35%)	27 (45%)	4 (6,7%)
41	Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються.	3 (5%)	18 (30%)	32 (53,3%)	7 (11,7%)
42	Друзі поважають мене за завзятість і непохитність.	0 (0%)	12 (20%)	35 (58,3%)	13 (21,7%)
43	Я охоче беруся втілювати нові ідеї.	0 (0%)	5 (8,3%)	39 (65%)	16 (26,7%)