МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на тему: «Психологічні особливості нервово-психічної стійкості здобувачів вищої освіти»

Здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
ПСБЗ-22-1 групи,
спеціальності 053 «Психологія»
ОП «Психологія» _____ **Легусь Н.О.**
підпис

Науковий керівник _____ **Калениченко Р.А.**
підпис наукового керівника к. психол. наук, доц.

Гарант освітньо-
професійної програми _____ **Заушнікова М. Ю.**
підпис гаранта ОП к. психол. н., доц.

Допущено до захисту за рішенням кафедри
психології, педагогіки та суспільних дисциплін
протокол від «8» травня 2026 р. № 11

Завідувач кафедри _____ **Пєтухова І.О.**
підпис к. пед. н., доц.

Ірпінь – 2026

Реєстрація № 11 10.06.26 _____
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки до захисту 04.06.2026
(до захисту/ на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту 92 12.06.2026 _____
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: _____ Маслюк А.М.
(підпис) (ініціали, ПІБ)

Члени комісії: _____ Пєтухова І.О.
(підпис) (ініціали, ПІБ)

_____ Заушнікова М.Ю.
(підпис) (ініціали, ПІБ)

_____ Коваленко І.Є.
(підпис) (ініціали, ПІБ)

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технології, спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Психологія»

Затверджую:

Завідувач кафедри психології,
Педагогіки та суспільних дисциплін
_____ І.О. Пєтухова

Завдання на кваліфікаційну роботу
здобувача вищої освіти

Легусь Наталії Олександрівни
(прізвище, ім'я, по батькові)

Тема кваліфікаційної роботи: **Психологічні особливості нервово-психічної стійкості здобувачів вищої освіти**
Затверджена наказом ректора від 14.10.2025 № 1323
Термін подачі закінченої роботи: 08.06.2026

Цільова установка полягає у теоретичному обґрунтуванні важливості вивчення психологічних особливостей психічної стійкості здобувачів вищої освіти; емпіричному дослідженні актуального рівня та структури психічної стійкості студентської молоді, зокрема рівня нервово-психічної стійкості (за анкетою «Прогноз»), психологічної резильєнтності (за Шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона CD-RISC-25 та Короткою шкалою резильєнтності BRS Б. Сміта) і загальної самоефективності (за Шкалою загальної самоефективності GSE Р. Шварцера і М. Єрусалима) з використанням валідних психодіагностичних методик; виявленні рівневих, гендерних та вікових (за курсами навчання) особливостей, сильних сторін і дефіцитарних зон психічної стійкості, а також динаміки її показників від першого до четвертого курсу; розробці психологічної програми розвитку психічної стійкості здобувачів вищої освіти засобами психологічного тренінгу та комплексу практичних рекомендацій для психологічної служби закладу вищої освіти, кураторів і викладачів, спрямованих на зміцнення нервово-психічної стійкості, резильєнтності та самоефективності студентської молоді, що сприятиме її

адаптації, навчанню й особистісному розвитку в умовах сучасних викликів.

Мета роботи полягає в тому, щоб теоретично проаналізувати та емпірично дослідити психологічні особливості психічної стійкості здобувачів вищої освіти, а також розробити психологічну програму розвитку психічної стійкості здобувачів вищої освіти.

Об'єктом дослідження є психічна стійкість особистості.

Предметом дослідження є психологічні особливості психічної стійкості здобувачів вищої освіти.

База дослідження. Базою дослідження стали студенти Київського національного університету будівництва і архітектури. У дослідженні взяли участь 56 здобувачів вищої освіти першого-четвертого курсів віком від 18 до 25 років, по 14 студентів з кожного курсу (30 дівчат і 26 юнаків).

Вихідні дані до роботи. Вихідними даними для написання кваліфікаційної роботи слугували наукові публікації вітчизняних та зарубіжних авторів з проблем психічної стійкості, резильєнтності, самоефективності та психологічних особливостей здобувачів вищої освіти; нормативно-правові документи у сфері вищої освіти й охорони психічного здоров'я; а також емпіричні дані, отримані в результаті психодіагностичного обстеження 56 здобувачів вищої освіти з використанням анкети «Прогноз» для оцінки нервово-психічної стійкості, Шкали резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-25), Короткої шкали резильєнтності (BRS) Б. Сміта та Шкали загальної самоефективності (GSE) Р. Шварцера і М. Єрусалима.

Перелік графічного матеріалу. У роботі використано графічний матеріал для наочного представлення результатів емпіричного дослідження, зокрема: кругова діаграма розподілу здобувачів за рівнями нервово-психічної стійкості за анкетою «Прогноз»; кругова діаграма розподілу за рівнями психологічної резильєнтності за тестом Коннора-Девідсона (CD-RISC-25); стовпчаста діаграма профілю складових резильєнтності за факторами CD-RISC-25 (особиста компетентність, довіра до інстинктів, прийняття змін, контроль, духовні впливи); кругова діаграма розподілу за рівнями здатності до відновлення після стресу за Короткою шкалою резильєнтності (BRS); кругова діаграма розподілу за рівнями загальної самоефективності за Шкалою GSE; згрупована стовпчаста діаграма розподілу за рівнями резильєнтності залежно від статі; стовпчаста діаграма динаміки резильєнтності за курсами навчання. Кількісні результати узагальнено у таблицях відсоткового розподілу показників за рівнями, статтю та курсами навчання.

Календарний план виконання роботи

№ пп	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	
		За планом	Фактично
1	2	3	4
1.	Вибір теми, вивчення літературних джерел та складання плану роботи	01.10.2025	01.10.2025
2.	Підготовка першого розділу роботи та подання її керівнику	18.12.2025	18.12.2025
3.	Підготовка другого розділу роботи та подання її керівнику	18.03.2026	20.03.2026
4.	Доопрацювання роботи з урахуванням зауважень керівника	15.04.2026	20.04.2026
5.	Публікація тез у збірнику наукових матеріалів	15.05.2026	15.05.2026
6.	Попередній захист роботи	15.05.2026	20.05.2026
7.	Отримання відгуку керівника роботи	21.05.2026	28.05.2026
8.	Отримання зовнішньої рецензії	28.05.2026	28.05.2026
9.	Допуск роботи зав. кафедри до захисту	01.06.2026	04.06.2026
10.	Захист роботи	06.06.2026	11-12.06.2026

1. Дата видачі завдання «01» жовтня 2025 року
2. Керівник кваліфікаційної роботи _____ Р.А. Калениченко
3. Керівник освітньо-професійної програми _____ М.Ю. Заушнікова
4. Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти _____ Н.О. Легусь

АНОТАЦІЯ

«Психологічні особливості психічної стійкості здобувачів вищої освіти»

Назва кваліфікаційної роботи

Мета роботи полягає в тому, щоб теоретично проаналізувати та емпірично дослідити психологічні особливості психічної стійкості здобувачів вищої освіти, а також розробити психологічну програму розвитку психічної стійкості здобувачів вищої освіти.

Завдання роботи: 1) теоретично проаналізувати феномен психічної стійкості, визначити її сутність, структуру, функції та чинники формування у здобувачів вищої освіти; 2) емпірично дослідити психологічні особливості психічної стійкості здобувачів вищої освіти; 3) розробити психологічну програму розвитку психічної стійкості здобувачів вищої освіти.

Предметом дослідження є психологічні особливості психічної стійкості здобувачів вищої освіти.

Об'єктом дослідження виступає психічна стійкість особистості.

Базою дослідження виступає Київський національний університет будівництва і архітектури (м. Київ).

За результатами дослідження сформульовано основні висновки щодо психологічних особливостей психічної стійкості здобувачів вищої освіти: встановлено переважання середнього рівня резильєнтності та самоефективності за застосованими методиками; за анкетою «Прогноз» більшість досліджуваних виявили добрий і задовільний рівень нервово-психічної стійкості, водночас у частини студентів зафіксовано її знижений рівень (групу ризику); з'ясовано, що серед складових резильєнтності найвиразнішими є позитивне прийняття змін і особиста компетентність, а відносно слабшою, опора на духовні переконання; простежено позитивну вікову (курсову) динаміку, зростання частки високого рівня психічної стійкості від першого до четвертого курсу; зафіксовано незначну гендерну специфіку показників психічної стійкості; розроблено психологічну програму розвитку психічної стійкості здобувачів вищої освіти засобами психологічного тренінгу.

Одержані результати можуть бути використані практичними психологами та працівниками психологічної служби закладів вищої освіти, кураторами академічних груп і викладачами у діагностико-розвивальній роботі зі студентською молоддю, у проведенні тренінгових занять з розвитку психічної стійкості, у психологічному супроводі та консультуванні студентів в умовах воєнного стану, а також в освітньому процесі закладу вищої освіти.

Кваліфікаційна робота містить: 81 сторінка, 8 таблиць, 7 рисунків, список використаних джерел з 45 найменуваннями, 4 додатки.

Ключові слова: психічна стійкість, нервово-психічна стійкість, резильєнтність, самоефективність, здобувачі вищої освіти, психологічний тренінг.

Рів виконання кваліфікаційної роботи: 2026.

Рік захисту роботи: 2026.

ABSTRACT

«Psychological features of mental resilience in higher education students»

The theme of the qualification work

The aim of the work is to theoretically analyze and empirically investigate the psychological features of mental resilience in higher education students, as well as to develop a psychological program for the development of mental resilience in higher education students.

Objectives of the work: 1) to conduct a theoretical analysis of the phenomenon of mental resilience, to determine its essence, structure, functions, and factors of formation in higher education students; 2) to conduct an empirical study of the psychological features of mental resilience in higher education students; 3) to develop a psychological program for the development of mental resilience in higher education students.

The subject of the research is the psychological features of mental resilience in higher education students.

The object of the research is the mental resilience of the individual.

The research was conducted at Kyiv National University of Construction and Architecture (Kyiv).

Based on the research results, key conclusions were formulated regarding the psychological features of mental resilience in higher education students: a predominance of the average level of resilience and self-efficacy was found across the applied methods; according to the «Prognoz» questionnaire, most respondents showed good and satisfactory levels of neuropsychic stability, while a portion of the students showed its reduced level (a risk group); it was established that, among the components of resilience, the most pronounced are positive acceptance of change and personal competence, while reliance on spiritual beliefs is relatively weaker; a positive age (course) dynamic was traced, with an increase in the share of a high level of mental resilience from the first to the fourth year of study; a minor gender specificity of mental resilience indicators was recorded; a psychological program for the development of mental resilience in higher education students by means of psychological training was developed.

The obtained results can be used by practical psychologists and staff of the psychological services of higher education institutions, academic group curators, and lecturers in diagnostic and developmental work with students, in conducting training sessions for the development of mental resilience, in the psychological support and counseling of students under martial law, as well as in the educational process of a higher education institution.

The qualification paper contains: 81 pages, 8 tables, 7 figures, a list of references with 45 entries, 4 appendices.

Keywords: mental resilience, neuropsychic stability, resilience, self-efficacy, higher education students, psychological training.

Year of completion of the qualification paper: 2026.

Year of defense: 2026.

ЗМІСТ

ВСТУП 9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ 13
1.1. Структура психічної стійкості особистості 13
1.2. Психологічні особливості здобувачів вищої освіти юнацького віку як суб'єктів освітнього процесу 21
1.3. Чинники формування психічної стійкості у здобувачів вищої освіти 29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ 34
2.1. Зміст та організація дослідження 34
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей психічної стійкості здобувачів вищої освіти 38
2.3. Психологічна програма розвитку психічної стійкості здобувачів вищої освіти 53
ВИСНОВКИ 61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 64
ДОДАТКИ 70

ВСТУП

Актуальність дослідження. Актуальність теми «Психологічні особливості психічної стійкості здобувачів вищої освіти» зумовлена низкою взаємопов'язаних чинників, що набувають особливої значущості в сучасному українському суспільстві та світовому психологічному дискурсі.

По-перше, в умовах повномасштабної війни в Україні здобувачі вищої освіти зазнають дії кумулятивного стресу, хронічної загрози безпеці, економічної нестабільності та трансформації навчальних форматів, що підвищує ризики тривожних станів, емоційного виснаження й дезадаптації. За таких обставин психічна стійкість студентської молоді постає ключовим ресурсом збереження психічного здоров'я, успішного навчання та особистісного розвитку, а її вивчення набуває особливої гостроти.

По-друге, у психологічній науці зростає увага до структурних складників психічної стійкості, нервово-психічної стійкості, резильєнтності та самоефективності особистості. Вивчення цих компонентів із застосуванням валідного оригінального інструментарію підвищує наукову коректність і практичну цінність отриманих даних, а також дозволяє врахувати гендерну та вікову (курсову) специфіку психічної стійкості здобувачів.

По-третє, результати досліджень вказують на необхідність розробки та впровадження психологічних програм розвитку психічної стійкості студентської молоді. Такі програми мають спиратися на розвиток емоційної саморегуляції, самоефективності, конструктивних копінг-стратегій та створення психологічно безпечного освітнього середовища.

Значний внесок у дослідження проблеми психічної стійкості особистості зробили як вітчизняні, так і зарубіжні науковці. Теоретичні основи розуміння психічної стійкості, резильєнтності та споріднених понять узагальнено в сучасних українських працях В. Борисенко [1], Н. Вербина [2], В. Готич [3], І. Зошій [8], Л. Комарніцької [14], О. Мерзлякової [22], В. Москальця і О. Федик [23]. Проблематику стресостійкості та її структурно-функціональних моделей

розкрито у працях О. Когут [13], В. Корольчука [16] та С. Максименка [29]. Чинники й умови формування психологічної стійкості проаналізовано В. Клочковим [12], Н. Кравчук [19], І. Нагірнер [24], Г. Панковою [25] та А. Шейко [37]. Психічну стійкість студентської молоді та здобувачів вищої освіти досліджували Н. Жигайло і Т. Шолубка [5], І. Каськов і І. Соловей [11], О. Коновалова і С. Бикова [15], Н. Коструба і Л. Ляшко [17], Н. Ліба і М. Марценюк [21], Л. Потапюк [28], В. Шмаргун [30], З. Сивогракова [33], Г. Циганенко і Ю. Гундертайло [36]. Ресурси психологічної стійкості у протидії стресорам війни розглянуто О. Злобіною [7], а психологічні умови розвитку стресостійкості, Н. Сергієнко [32] і Ю. Тептюк [34]. Сучасні зарубіжні підходи представлено концепціями психологічної витривалості та резильєнтності (T. Biggs та співавтори [38], S. Green та співавтори [40], R. IJntema та співавтори [41], B. Le Roy та співавтори [42], E. Morel [43]), словником Американської психологічної асоціації [44], а також емпіричними дослідженнями резильєнтності студентів у періоди криз (M. Cassaretto та співавтори [39], L. Qin та співавтори [45]).

Незважаючи на значну кількість досліджень, присвячених окремим аспектам психологічної стійкості, проблема саме психологічних особливостей психічної стійкості здобувачів вищої освіти в сучасних соціокультурних умовах України, зокрема в умовах тривалого воєнного стану, залишається недостатньо вивченою та потребує подальших наукових розвідок і практичних розробок. Саме цим і зумовлена актуальність обраної теми кваліфікаційної роботи.

Об’єкт дослідження – психічна стійкість особистості.

Предмет дослідження – психологічні особливості психічної стійкості здобувачів вищої освіти.

Мета дослідження – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити психологічні особливості психічної стійкості здобувачів вищої освіти, а також розробити психологічну програму розвитку психічної стійкості здобувачів вищої освіти.

Для досягнення мети необхідно виконати наступні **завдання дослідження**:

1. Теоретично проаналізувати проблему психічної стійкості особистості, визначити її сутність, структуру, функції та чинники формування у здобувачів вищої освіти;
2. Емпірично дослідити психологічні особливості психічної стійкості здобувачів вищої освіти;
3. Розробити психологічну програму розвитку психічної стійкості здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження та вирішення поставлених завдань було використано комплекс методів дослідження:

- теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення;
- емпіричні: психодіагностичне тестування, спостереження, бесіда, методи описової статистики та відсоткового розподілу за рівнями.

Було застосовано такі психодіагностичні **методики**:

- Анкета «Прогноз» для оцінки рівня нервово-психічної стійкості.
- Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC-25; K. Connor, J. Davidson, 2003).
- Коротка шкала резильєнтності (Brief Resilience Scale, BRS; B. Smith et al., 2008).
- Шкала загальної самоефективності (Generalized Self-Efficacy Scale, GSE; R. Schwarzer, M. Jerusalem, 1995).

Теоретична значущість дослідження полягає у поглибленні та систематизації наукових уявлень про психологічні особливості психічної стійкості здобувачів вищої освіти. Дослідження конкретизує розуміння нервово-психічної стійкості, резильєнтності та самоефективності студентської молоді на основі оригінального зарубіжного інструментарію, що може слугувати основою для подальших теоретичних розробок.

Практична цінність даного дослідження полягає у розробці конкретних, емпірично обґрунтованих рекомендацій і психологічної програми розвитку психічної стійкості здобувачів вищої освіти. Отримані результати можуть бути використані: 1) практичними психологами та психологічними службами закладів

вищої освіти для діагностики й розвивальної роботи зі студентами; 2) кураторами академічних груп і викладачами для створення психологічно безпечного освітнього середовища; 3) у психологічному супроводі та консультуванні студентської молоді в умовах воєнного стану; 4) у профілактичній роботі, спрямованій на запобігання емоційному виснаженню та дезадаптації здобувачів.

База дослідження. Емпіричне дослідження проводилося на базі Київського національного університету будівництва і архітектури упродовж 2025/2026 навчального року. У дослідженні взяли участь 56 здобувачів вищої освіти віком від 18 до 25 років, які навчаються на першому-четвертому курсах, серед них 30 дівчат і 26 юнаків.

Апробація дослідження. Результати досліджень були відображені у програмі міжнародної науково-практичної конференції:

Легусь Н.О., Калениченко Р.А. Психологічні особливості психічної стійкості здобувачів вищої освіти / Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства : програма XI Міжнародної науково-практичної конференції (22-24 квітня 2026 року) – Ірпінь: ДПУ, 2026 [20].

Структура роботи. Бакалаврська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (45 найменувань). Загальний обсяг роботи становить 81 сторінку. Робота містить 8 таблиць, 7 рисунків та 4 додатки.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Структура психічної стійкості особистості

Психічна стійкість постає як фундаментальне інтегральне утворення, що визначає здатність людини зберігати функціональну ефективність та емоційний гомеостаз у ситуаціях високої невизначеності чи психологічного тиску [20]. Розгляд даної характеристики дозволяє ідентифікувати її як динамічну властивість, котра забезпечує не лише продуктивність діяльності, а й збереження цілісності «Я-концепції» під впливом дестабілізуючих факторів [20]. Становлення стійкості відбувається у процесі постійної взаємодії внутрішнього потенціалу індивіда із зовнішніми викликами соціального середовища, що робить її ключовим ресурсом підтримання загального психічного здоров'я [20]. Внутрішня структура психічної стійкості охоплює низку психологічних чинників, серед яких особливе місце посідає рівень самооцінки та стабільність ціннісних орієнтацій. Р. Калениченко акцентує увагу на тому, що адекватне сприйняття власних можливостей виступає психологічним бар'єром перед стресовими чинниками, запобігаючи деструктивним змінам особистості [10]. Окрім того, важливим елементом стабілізації стану особистості виступає емоційний інтелект, який дозволяє ідентифікувати внутрішні реакції та свідомо керувати ними, що є критично важливим для уникнення афективних порушень у кризових обставинах [20].

Психічна стійкість у науковому дискурсі розглядається як багатоаспектна властивість особистості, що інтегрує в собі урівноваженість, опірність та здатність протидіяти несприятливому тиску обставин, дозволяючи зберігати здоров'я і працездатність у різних випробуваннях [21]. У філософському вимірі дане явище корелює з уявленням про внутрішній мікрокосмос людини, водночас у психології акцент зміщується на функціональні процеси взаємодії суб'єкта із

середовищем, де використовуються терміни «витривалість», «когерентність» та «регуляція» [21]. Сучасний науковий дискурс висвітлює необхідність чіткого розмежування та встановлення ієрархічних зв'язків між поняттями психологічної витривалості, стійкості та життєстійкості, оскільки їх синонімічне вживання часто призводить до термінологічної плутанини [1]. В. Борисенко пропонує розглядати психологічну витривалість як найбільш об'ємну процесуальну характеристику психічного здоров'я, що охоплює здатність індивіда не лише витримувати тиск, а й ефективно керувати стресовими станами [1]. Н. Вербин наголошує на існуванні спільного фундаментального компонента цих явищ, який виявляється у здатності особистості діяти зважено та помірковано навіть у вкрай несприятливих умовах [2]. В. Готич, аналізуючи англомовну літературу, акцентує на доцільності перекладу терміна «resilience» саме як психологічної стійкості, що відображає регулятивні чинники, тоді як «hardiness» (життєстійкість) стосується глибинних особистісних настанов [3]. Дослідники Т. Біггс, Т. Січ та С. Джонстон розробили модель, де витривалість (endurance) трактується як здатність суб'єкта тривалий час утримувати власні ресурси в стані мобілізації, у той час як стійкість (resilience) виконує функцію «перезарядки» або відновлення після завершення активної фази протидії стресу [38]. С. Максименко розглядає стійкість як інтегративну властивість, що забезпечує загальну надійність психіки у фрустраційних ситуаціях, констатуючи сталість процесу особистісного становлення та його активний характер [29].

Л. Куліков інтерпретує аналізований феномен через сукупність таких параметрів, як резистентність та емоційний баланс, що дозволяють людині підтримувати гармонію із буттям [37]. Дослідники Б. Душков, А. Корольов та Б. Смірнов визначають стійкість через збереження продуктивного функціонування психіки у тривалих напружених ситуаціях, що постає передумовою для безпомилкового виконання діяльності у складній обстановці [37]. М. Секач доповнює цей підхід, трактуючи стійкість як системний прояв гармонійного зв'язку індивіда з оточенням, де ключову роль відіграє

спрямованість усіх компонентів психіки на саморегуляцію та моделювання реальності [37].

Системний підхід до аналізу досліджуваного явища дозволяє трактувати психічну стійкість як складну структуровану субстанцію, що об'єднує комплекс здібностей та багаторівневих феноменів, які виявляються відповідно до індивідуальних характеристик суб'єкта [12]. А. Петровский та М. Ярошевский визначають дану характеристику як цілісну властивість особистості, яка гарантує опірність фруструючим та стресогенним чинникам, забезпечуючи умови для повноцінної самореалізації та вольової регуляції [12]. Важливим доповненням виступає позиція Л. Божович, згідно з якою стійкість постає певним рівнем сформованості індивіда, що характеризується володінням специфічним психологічним «імунітетом» стосовно зовнішніх деструктивних впливів [12]. В. Варварів акцентує на здатності особистості протистояти негативній напруженості, пропонуючи порівнювати результати діяльності «до» та «після» виникнення стресової ситуації для оцінки рівня стабільності поведінки [12]. Концептуальна модель С. Мадді розкриває життєстійкість (hardiness) як сукупність трьох взаємопов'язаних компонентів: залученості, контролю та прийняття ризику, де кожен елемент сприяє збереженню здоров'я та активності в ризиконебезпечних обставинах [12]. О. Когут розглядає стресостійкість як системно-інтегративну властивість, що забезпечує прогнозованість реакцій та оптимізацію поведінкових стратегій подолання надскладних ситуацій через ціннісно-смислову трансформацію досвіду [13].

Психічна стійкість у наукових розвідках Н. Кравчук інтерпретується як ідентичне психологічній стійкості утворення, що постає фундаментальною властивістю особистості, окремими аспектами якої виступають урівноваженість та опірність [19]. Дана характеристика дозволяє суб'єкту зберігати працездатність і здоров'я під несприятливим тиском обставин, виступаючи мірою балансу між сталістю та мінливістю індивіда [19]. М. Варій доповнює цю структуру через виокремлення домінант активності – пізнавальної, діяльнісної та інтеракційної, які в сукупності забезпечують здатність людини протидіяти

життєвим труднощам [19]. Гнучкість психіки при цьому визначається як значно важливіший показник, ніж статична міцність нервової системи, адже саме здатність до адекватного реагування на мінливу обстановку забезпечує ефективне пристосування [19]. Дослідники Л. Аболін та В. Бодров використовують споріднений термін «психологічна пружність», що акцентує на вмінні психічної системи ідентифікувати та блокувати негативні впливи ще до моменту настання деструктивних змін [19]. С. Гончаренко у межах аналізу стресових станів вказує на детермінуючу роль психологічної настроєності, стверджуючи, що активність та цілеспрямованість особистості на досягнення конкретної мети виступають основними запобіжниками дезорганізації діяльності [19].

Сучасна психологічна думка інтерпретує резильєнтність як динамічний процес збереження або повернення особистості до попереднього рівня функціонування після пережитого інтенсивного стресу чи травми [8]. Дж. Бонанно на основі європейських досліджень стверджує, що саме стійкість є найбільш поширеною траєкторією розвитку людини після травматичних подій, тоді як хронічні деструктивні реакції виникають лише у меншості випадків [14]. Концепція «hardiness», розроблена С. Кобас та С. Мадді, доповнює це розуміння через виокремлення специфічних когнітивних і поведінкових характеристик, які допомагають індивіду витримувати зовнішній тиск без втрати внутрішньої стабільності [14]. Л. Комарніцька пропонує розглядати психологічну стійкість як інтегративний ресурс, що охоплює когнітивну гнучкість, емоційне саморегулювання, позитивну самоідентичність та здатність до рефлексії у контексті загроз [14]. Важливим нейропсихологічним ресурсом у цій структурі постає надійна прив’язаність (secure attachment), яка знижує реактивність на стресові чинники на генетичному та гормональному рівнях, забезпечуючи готовність до тривалого перебування в ізольованому або екстремальному середовищі [42].

Наукове осмислення психологічної стійкості у працях І. Зошій базується на інтеграції декількох методологічних підходів, що дозволяє всебічно розкрити

природу цього явища в умовах екстремальних викликів [9]. П. Зільберман, В. Мерлін та В. Пономаренко визначають аналізований конструкт як функцію взаємодії зовнішнього середовища та специфічної організації людського існування, що постає як цілісна система, здатна до максимально ефективного функціонування через єдність лабільності та стабільності індивіда [9]. У межах когнітивного підходу, представленого розвідками Р. Лазаруса та Е. Носенко, наголошується на тому, що рівень стійкості прямо залежить від способу інтерпретації подій та здатності суб'єкта до гнучкої зміни власних поглядів задля збереження внутрішнього спокою [16]. Біологічна теорія (Е. Геллгорн) фокусує увагу на генетичних та фізіологічних детермінантах, зокрема стабільності нервової системи та гормональному балансі, тоді як особистісний підхід (В. Крайнюк, О. Саннікова) трактує стійкість як складну конфігурацію рис, що включає самоконтроль, адекватну самооцінку та впевненість у власних силах [9]. І. Аршава підкреслює значущість емоційної складової стійкості, розглядаючи її як запобіжник дезорганізації діяльності під впливом стресогенних факторів [9]. Сукупність цих чинників забезпечує не лише опірність негативним впливам, а й збереження загальної ефективності та здоров'я особистості в критичних ситуаціях [9].

Наукові розвідки І. Каськова та І. Соловей розширюють розуміння психологічної стійкості як інтегративного утворення, що об'єднує емоційні, вольові, інтелектуальні та мотиваційні вектори психічної діяльності задля досягнення оптимального результату в дестабілізуючих умовах [11]. Ю. Александровський, А. Вальдман та В. Лебедєв характеризують аналізований феномен як своєрідний бар'єр, що забезпечує адекватність психічної адаптації індивіда до навколишнього середовища та запобігає розвитку особистісних розладів [11]. О. Конопкін та В. Моросанова акцентують увагу на стилістичній різноманітності саморегуляції як фундаменту стресостійкості, що дозволяє особистості зберігати свідомий контроль над когнітивними установками навіть у ситуаціях високої невизначеності [11]. Ф. Василюк доповнює теоретичний базис типологією переживання критичних ситуацій, де стійкість постає як

здатність людини долати наслідки фрустрації та складних обставин без деструктивних змін особистісної структури [11]. Окремим аспектом виступає резистентність — здатність психічної системи повертатися до вихідного стану рівноваги після відхилення, зумовленого зовнішніми чинниками, що забезпечує довготривалу життєздатність суб'єкта [11]. С. Максименко підкреслює, що подолання критичних обставин вимагає залучення нових психологічних ресурсів і творчих методів, оскільки стандартні алгоритми поведінки в умовах непередбачуваності виявляються неефективними [11].

Еволюція поглядів на психічну стійкість у межах світової психологічної думки останніх десятиліть відображає перехід від аналізу стабільних умов існування (світ SPOD) до функціонування особистості в умовах глобальної турбулентності, що описується концепціями світів VUCA, BANI та SHIVA [22]. О. Мерзлякова зазначає, що закономірна трансформація зовнішнього середовища від передбачуваного до крихкого та нелінійного вимагає переосмислення стійкості не як статичного стану, а як динамічної здатності до відродження та гнучкого реагування на поточні виклики [22]. Словник Американської психологічної асоціації пропонує розглядати даний феномен як процес і результат успішного пристосування до складного життєвого досвіду, що досягається завдяки розумовій, емоційній та поведінковій гнучкості [44]. Г. Ванільд та Г. Янг акцентують на тому, що стійкість виступає персональною характеристикою, яка модерує негативний вплив стресу, тоді як С. Лютар та Д. Чіккетті трактують її як динамічний процес позитивної адаптації в контексті пережитих значних життєвих негараздів [22]. Дослідження Дж. Флемінга та Р. Ледогара вказують на необхідність виходу за межі суто індивідуальних якостей при вивченні цього явища, наголошуючи на значущості сімейних, громадських та культурних факторів, які формують колективний контекст резильєнтності [22]. С. Кондлі доповнює цю ієрархію чинників, вказуючи на взаємодію генетичного складу особистості з типом зовнішньої підтримки, що отримується від соціальних інституцій [22].

Науковий підхід В. Москальця та О. Федик ґрунтується на ототожненні понять резильєнтності та психологічної стійкості, що розглядаються як здатність особистості підтримувати стабільне функціонування психіки під деструктивним тиском патогенних стресорів [23]. Е. Морель структурує цей феномен через низку особистісних компонентів, серед яких визначальними є екзистенційна відповідальність за власне життя, оптимізм та орієнтація на майбутнє як засіб самомобілізації у критичних ситуаціях [23]. Д. Геллерштейн доповнює цю модель, виокремлюючи в основі стійкості два фундаментальні блоки: генетично зумовлений (фізіологічні особливості нервової системи) та психологічний, що охоплює соціальний капітал індивіда, його здатність приймати підтримку та наявність високих життєвих смислів [23]. Системне поєднання когнітивного (раціональна оцінка), афективного (емоційна стабільність) та поведінкового (конструктивні копінг-стратегії) складників, згідно з висновками Н. Коструби та Л. Ляшко, утворює функціональну структуру, яка дозволяє суб'єкту як чинити опір середовищу, так й досягати позитивної саногенної адаптації [17]. Процес відновлення потенціалу після травматизації може набувати форм трансформації або процвітання, що свідчить про динамічну природу стійкості як ресурсу, який здатний до зміцнення у процесі подолання життєвих випробувань [23].

Психологічна стійкість у науковому дискурсі визначається як фундаментальна характеристика, що дає змогу особистості переносити екстраординарні та критичні умови без внутрішньої дезінтеграції, сприяючи підвищенню рівня адаптації та соціальної зрілості [5]. Розуміння стійкості як властивості системи повертатися до вихідного стану після дестабілізуючого впливу дозволяє ідентифікувати межі функціональної стабільності індивіда: повернення до рівноваги свідчить про стійкість, тоді як фіксація у зміненому, деструктивному стані констатує нестійкість психіки [5]. Ф. Василюк розглядає критичні ситуації як обставини, у яких суб'єкт неспроможний задовольнити базові мотиви та цінності звичними методами, що зумовлює необхідність залучення неординарних психологічних ресурсів [5]. Інтегративна сутність явища виявляється через синергію емоційних, вольових, інтелектуальних та

мотиваційних компонентів, взаємодія яких забезпечує продуктивне досягнення мети навіть під тиском патогенних чинників [5]. М. Савчин акцентує на значущості духовного потенціалу людини як внутрішньої опори, що визначає здатність до саморегуляції у періоди глибоких соціокультурних трансформацій [5]. С. Лисюк та В. Бодров підкреслюють, що вивчення стійкості неможливе без врахування багаторазового досвіду подолання стресових факторів, оскільки саме в процесі зіткнення з викликами формується механізм адекватної оцінки ситуації та вибору стратегій протидії [5].

Резильєнтність у сучасних наукових інтерпретаціях постає як багаторівнева структура, що інтегрує когнітивні, афективні та поведінкові характеристики особистості, забезпечуючи її здатність зберігати внутрішню стабільність у кризових обставинах [18]. Н. Коструба та Л. Ляшко наголошують на важливості розгляду даного феномену через призму динамічної взаємодії індивідуальних властивостей та чинників зовнішнього середовища, де стійкість виступає не статичною якістю, а процесом успішної адаптації [18]. Е. Морель виокремлює сім ключових компонентів резильєнтності, серед яких особливе значення мають екзистенційна відповідальність за власне життя, оптимізм, орієнтація на майбутнє та здатність до побудови мережі соціальних контактів [43]. Дослідження Д. Геллерштейна дозволяє диференціювати вроджений складник (фізіологічна толерантність до стресу) та психологічний компонент, який включає соціальний капітал і здатність суб’єкта до віднайдення змістів у травматичних життєвих обставинах [18]. Модель психологічного імунітету та еластичності (PI-PE) пояснює функціонування стійкості через два послідовні механізми: толерантність як здатність утримуватися від захисної реакції та наративну конструкцію як спроможність осмислити і прийняти пережитий досвід [41]. Успішна адаптація в межах цієї моделі може мати форму відновлення, трансформації або процвітання, що підкреслює активний характер подолання особистістю життєвих негараздів [18].

1.2. Психологічні особливості здобувачів вищої освіти юнацького віку як суб'єктів освітнього процесу

Специфіка студентського віку, що охоплює періоди пізньої юності та ранньої зрілості, робить здобувачів освіти особливо чутливими до масованого травмування психіки, оскільки саме на цьому етапі відбувається інтенсивне планування майбутнього та формування Его-ідентичності за Е. Еріксоном [26]. В. Москалець та О. Федик наголошують, що руйнація життєвих перспектив внаслідок війни загрожує процесам самоактуалізації молоді, вимагаючи мобілізації надпотужних внутрішніх ресурсів для збереження психічного здоров'я [23]. Х. Дзюнь визначає почуття «Ми» – усвідомлення невід'ємної належності до соціуму та впевненість у підтримці групи – як ключову соціальну потребу, задоволення якої прямо пропорційно впливає на рівень благополуччя студента [23]. Концептуальною основою зміцнення стійкості у закладах вищої освіти постає вчення В. Франкла про «над-смисл», де віра у Трансцендентне та пошук високого значення власних страждань виступають потужними антифрустраційними засобами [23]. Роль освітнього середовища у цьому контексті полягає у створенні доброзичливої морально-психологічної атмосфери, де куратори, психологи та викладачі виступають фасилітаторами розвитку психологічної компетентності студентів [23]. Застосування методів біофідбеку та розвиток навичок саморегуляції дозволяють молодій людині контролювати власні фізіологічні реакції на стрес, переходячи від стану межового функціонування до стабільної життєдіяльності [23].

Етап здобуття вищої освіти є специфічним періодом особистісного становлення, який характеризується підвищеною сенситивністю до когнітивних та соціальних трансформацій [20]. Необхідність адаптації до інтенсивного інформаційного потоку, високої конкуренції та самостійного планування життєдіяльності створює додаткове навантаження на психіку студента [20]. Формування стійкості у цьому контексті безпосередньо залежить від мотиваційної сфери, де внутрішня спрямованість на професійне зростання та

чітке усвідомлення життєвих цілей надають навчальній діяльності сенсотворчого характеру [20].

Ефективність подолання академічних труднощів визначається також вибором відповідних копінг-стратегій, серед яких найбільш дієвими виявляються активні методи розв'язання проблем та пошук соціальної підтримки [20]. Схильність до пасивного уникання або ігнорування стресорів, навпаки, суттєво обмежує адаптаційний потенціал молоді та створює передумови для емоційного виснаження. Роль освітнього середовища у цьому процесі є детермінуючою, адже позитивний мікроклімат у групі та підтримка з боку викладацького складу виконують функцію зовнішнього ресурсу стійкості [20]. Системне залучення студентів до роботи психологічних служб, зокрема через тренінги із саморегуляції та розвитку критичного мислення, сприяє трансформації теоретичних знань у стійкі навички стресостійкої поведінки [20].

Процес адаптації до умов закладу вищої освіти безпосередньо пов'язаний із ламанням звичних динамічних стереотипів та перебудовою ціннісних орієнтацій, що за відсутності навичок психологічної саморегуляції провокує глибокі емоційні переживання [21]. Юнацький вік, охоплюючи період становлення основних стабілізуючих структур, стає етапом формування ідентичності та морального самовизначення, що вимагає особливої уваги до підтримки психічного стану молоді [21]. Прояви нестійкості у цей період можуть мати поведінковий, мотиваційний або комунікативний характер, що призводить до зниження ефективності учбової діяльності та втрати фізичного здоров'я [21]. Г. Шахматов вказує на детермінуючу роль інформаційного навантаження у навчальному процесі, зазначаючи, що надлишок або дефіцит відомостей, які надходять від викладача, здатен спровокувати стан апатії та загальмованості [21]. Важливим показником сформованості психічної стійкості у студентському середовищі виступає не лише академічна успішність, а й поєднання високого вольового контролю з емоційною гнучкістю, що дозволяє продуктивно долати конфлікти та адаптуватися до інноваційних педагогічних технологій [21]. Окремим чинником стабілізації виступає виховне середовище: атмосфера

доброти та гармонії сприяє високим науковим досягненням, тоді як контакт із деструктивним оточенням суттєво послаблює індивідуальну стійкість здобувача [21].

Функціонування стійкості у студентському віці спирається на ієрархізовану конфігурацію внутрішніх чинників, серед яких О. Леонтьєв виокремлює ступінь включеності персонального «Я» у систему колективних взаємозв'язків, що нівелює егоцентричну позицію та сприяє конструктивній соціальній інтеграції [12]. Моральний вектор формування стійкості, за твердженням А. Анпілогової, базується на здатності здобувача регулювати власну поведінку згідно із засвоєними етичними нормами та ідеалами, що виступають внутрішніми орієнтирами у ситуаціях вибору [12]. Вольова сфера студента, що охоплює мужність, цілеспрямованість та наполегливість, накладає відбиток на функціонування інтелекту та стабільність самооцінки, виступаючи фундаментом свідомої саморегуляції незалежно від конкретних академічних обставин [12]. К. Маннапова визначає аналізований феномен як основний функціональний компонент життєздатності, що забезпечує збереження цілісності індивідуальності та успішну адаптацію в динамічному освітньому середовищі [12]. О. Тімченко підкреслює, що індивідуальна стійкість до стресу веде до підтримання психологічного гомеостазу системи та оптимальної взаємодії суб'єкта з навколишнім середовищем у різних умовах життєдіяльності [12]. Розвиток когнітивного компонента, а саме здатності до глибокої переробки інформації та розуміння власних психічних станів, дозволяє студентам ефективно долати стан емоційного порушення при виконанні складних навчальних завдань [12].

Психологічна витривалість здобувачів вищої освіти виступає запорукою збереження ефективності навчальної та пізнавальної діяльності, забезпечуючи належний рівень урівноваженості та опірності під час академічних викликів [1]. Успішність подолання життєвих труднощів у студентському віці безпосередньо корелює з балансом інтраперсональних якостей, таких як оптимізм та віра у власні можливості, та інтерперсональних характеристик, зокрема здатності до

продуктивної комунікації та рефлексії [1]. Н. Підбуцька та О. Курявська визначають соціальну підтримку та емпатію як критично важливі ресурси, що підвищують емоційне благополуччя молоді та сприяють формуванню конструктивних копінг-стратегій у ситуаціях ізоляції чи фрустрації [27]. С. Грін та А. Грант підкреслюють, що цілеспрямований розвиток життєстійкості та надії через систему психологічного супроводу дозволяє передбачити вищу навчальну успішність і забезпечує захист психіки від наслідків посттравматичного стресу [40]. Важливим аспектом формування стійкості є також розвиток самоконтролю, який уможливлює свідому регуляцію імпульсів та підсилення бажаних мотиваційних станів, що позитивно впливає на індивідуальне мислення студента [38]. Здатність до навчання на власних помилках та уникнення стратегій пасивного уникання дозволяє майбутнім фахівцям не лише зберігати психічний гомеостаз, а й використовувати складні обставини як стимул для подальшого професійного та особистісного самоствердження [1].

Дослідження особливостей психічного стану студентів у періоди криз вказують на фундаментальну роль стійкості як медіатора між рівнем самоефективності та показниками ментального здоров'я [45]. Л. Цін та співавтори доводять, що розвиток самоефективності здобувачів вищої освіти напряму підсилює їхній адаптаційний потенціал, дозволяючи мінімізувати деструктивний вплив зовнішньої невизначеності [45]. О. Мерзлякова виокремлює комплекс індивідуальних факторів стійкості молоді, серед яких критичне значення мають адекватне самооцінювання, віра у власні здібності та розвинена емоційна інтелігенція, що дозволяє не лише регулювати власні стани, а й продуктивно взаємодіяти з оточенням [22]. Впровадження інноваційних програм, подібних до австралійської моделі BRiTE, демонструє, що цілеспрямована робота над соціальним благополуччям, мотиваційним самоконтролем та ініціативністю здобувачів сприяє трансформації освітнього середовища у систему, яка плекає резильєнтність [22]. О. Баніт та О. Мерзлякова підкреслюють, що когнітивні установки, навички аналізу та критичного мислення виступають найвпливовішим способом подолання стресу в

академічному середовищі, зміцнюючи світогляд майбутніх фахівців [22]. Важливим аспектом стабілізації стану студентів є також практика уважності (mindfulness) та формування мереж підтримки, що дозволяють молодій людині усвідомити власну приналежність до спільноти та знайти ресурси для подолання наслідків психотравмуючих подій [44].

Освітнє середовище, за переконанням Н. Кравчук, є одним із найбільш стресогенних просторів, де інформаційне перенасичення та високі вимоги до інтелектуальної сфери можуть провокувати стани фрустрації у здобувачів із недостатньо сформованою стійкістю [19]. Г. Циганенко та Ю. Гундертайло наголошують на необхідності розвитку психологічної пружності як здатності не лише відновлювати здоров'я після навантажень, а й володіти конкретними навичками поведінки в несподіваних чи надзвичайних ситуаціях [36]. Внутрішні особистісні ресурси, такі як оптимістична налаштованість, терплячість та впевненість у собі, дозволяють студентам гармонізувати свій настрій і нівелювати вплив агресивних або депресивних чинників [19]. Л. Хей трактує стрес як наслідок втрати внутрішнього миру та гармонії, пропонуючи використовувати когнітивні стратегії для повернення суб'єкту контролю над власними відчуттями та відповідальності за свій психологічний стан [19]. Фундаментальною опорою стійкості у студентському віці виступає також віра, що розуміється як інтелектуально-вольовий феномен, який забезпечує спокійну впевненість у власному життєвому виборі та не потребує постійного підкріплення з боку зовнішніх оцінок [19]. Процес зміцнення стійкості вимагає переходу від зовнішнього контролю до самовиховання, де рівень індивідуального досвіду та здатність до саморегуляції стають ключовими чинниками успішної професійної адаптації [19].

Аналіз особливостей формування стійкості у студентської молоді, зокрема в умовах війни та соціальних потрясінь, вказує на необхідність системного поєднання когнітивних, біологічних та особистісних моделей адаптації [8]. І. Зошій акцентує увагу на тому, що психічна стійкість здобувачів у складних життєвих обставинах виступає динамічним процесом, який безпосередньо

залежить від здатності до свідомої саморегуляції та соматичної стабільності нервової системи [8]. Емпіричні дані підтверджують існування тісних кореляційних зв'язків між високим рівнем життєстійкості студентів та їхньою фізичною активністю, а також наявністю ціннісної підтримки у формі віри [7]. Застосування конструктивних coping-моделей (наприклад, мультимодальної моделі BASIC Ph) у поєднанні з розвиненими когнітивними функціями та адекватною самооцінкою дозволяє молоді ефективно нівелювати вплив академічного стресу [7]. Соціальна підтримка з боку родини та найближчого оточення постає фундаментальним зовнішнім ресурсом, що суттєво підвищує адаптивність здобувачів і знижує ризики виникнення тривожних станів у періоди суспільної нестабільності [25]. Впровадження спеціалізованих тренінгових програм, спрямованих на розвиток емоційної стійкості та оптимізму, сприяє зростанню міжособистісної взаємодії та виступає предиктором успішного посттравматичного зростання особистості студента [4].

Особливості психічної стійкості здобувачів вищої освіти в умовах сучасності визначаються впливом кумулятивного стресу, викликаного як наслідками пандемії COVID-19, так і викликами воєнного стану [9]. І. Зошій на основі емпіричного дослідження 136 студентів констатує, що значна частина молоді (близько 30%) демонструє низький або нижчий за середній рівень резильєнтності, що проявляється у підвищеній тривожності та вразливості до академічного навантаження [9]. Стресостійкість у цьому віці виступає фундаментом успішної соціальної взаємодії, де високий рівень саморегуляції та емоційна стабільність дозволяють молодій людині вибудовувати життєві плани навіть в умовах відчуття незахищеності [9]. В. Корольчук зазначає, що формування стійкості у студентів є складним системним процесом, де психологічна готовність до стресу стає мірою піддатливості особистості деструктивним впливам [16]. В. Шмаргун акцентує на важливості розвитку самоконтролю та мотиваційної складової як інструментів подолання станів емоційного порушення, що часто супроводжують дистанційний формат навчання [30]. Створення сприятливого психологічного клімату в академічних

групах, стимулювання самопізнання через тренінги релаксації та медитації, а також надання вчасної консультативної підтримки дозволяють трансформувати освітній простір у ресурсне середовище для зміцнення психічного здоров'я майбутніх фахівців [34].

Здобувачі вищої освіти в умовах воєнного стану стикаються з унікальною конфігурацією стресогенних чинників, де хронічна загроза безпеці поєднується з економічною нестабільністю та трансформацією навчальних форматів [11]. І. Каськов та І. Соловей зазначають, що постійне перебування в стані тривоги та страху за близьких призводить до когнітивного виснаження, зниження концентрації уваги та деформації мотиваційної сфери, коли майбутні перспективи видаються студентам примарними [11]. Н. Жигайло та Н. Харко вказують на специфіку дистанційного навчання як чинника вимушеної самоізоляції, що потребує від молоді значних ресурсів самоорганізації для подолання відчуття безпорадності та втоми від дедлайнів [6]. Г. Сельє визначає спектр особистісних стресорів, включаючи незадовільні умови побуту, порушення сну та міжособистісні конфлікти, які в синергії з академічним тиском вимагають від студента мобілізації внутрішнього потенціалу [31]. Важливим інструментом підтримки стійкості у цей період виступає віра (у власні сили або вищі сенси), яка стає внутрішньою опорою та допомагає проживати найважчі моменти [35]. Формування стійкості у здобувачів нерозривно пов'язане з дотриманням інформаційної гігієни, розвитком емоційного інтелекту та створенням комфортного психолого-педагогічного середовища, що сприяє трансформації стресового досвіду в чинник особистісного зростання [11].

Специфіка студентського віку зумовлює високу вразливість молоді до стресу, де навчальна діяльність у сучасних умовах стає джерелом постійної психічної напруги [5]. Н. Жигайло та Т. Шолубка пропонують диференціювати стресори здобувачів на навчальні (нецікава спеціальність, конфлікти з викладачами, академічна заборгованість, страх відрахування) та особисті (некомфортні умови проживання, дефіцит сну, низька самооцінка), що в сукупності провокують емоційне виснаження та зниження розумової

працездатності [5]. Війна як екстремальний зовнішній фактор радикально змінює освітній контекст, додаючи до переліку деструктивних впливів постійну тривогу за безпеку, перепади настрою та погіршення когнітивних процесів, зокрема пам'яті та концентрації уваги [5]. І. Нагірнер та А. Вдовиченко наголошують, що в таких умовах освітня політика має бути орієнтована на створення комфортного середовища через розвиток суб'єктних механізмів стійкості та впровадження стратегій управління стресом [24]. Важливим інструментом формування адаптивного потенціалу студентів виступає оволодіння навичками саморегуляції, що включають дихальні вправи («дихання за квадратом»), медитацію, аутогенне тренування та прогресивну релаксацію [5]. Н. Сергієнко та З. Сивогракова констатують, що систематичне використання методів психологічної підтримки, зокрема ведення щоденника, дотримання інформаційної гігієни та розвиток емоційного інтелекту, дозволяє молоді не лише зберігати психічне здоров'я, а й успішно реалізовувати професійні плани в умовах соціальної нестабільності [32; 33].

Емпіричний аналіз проявів стійкості у студентської молоді в умовах повномасштабної війни виявляє суттєві кореляційні зв'язки між рівнем резильєнтності та вибором конструктивних копінг-стратегій [18]. Н. Коструба та Л. Ляшко доводять, що високі показники стійкості безпосередньо пов'язані з орієнтацією здобувачів на вирішення конкретних завдань, тоді як емоційна спрямованість копінг-поведінки, навпаки, корелює з низьким рівнем адаптивності та схильністю до самозвинувачення [18]. Стабільність психічного здоров'я студентів знаходить відображення у таких рисах особистості, як добросовісність, емоційна стабільність та відкритість новому досвіду, що формує цілісний і реалістичний погляд на життя [18]. Виражена схильність до дружелюбності, емпатії та альтруїзму виступає потужним соціальним ресурсом, що дозволяє молоді відчувати приналежність до спільноти та будувати довірливі стосунки в періоди екстремального стресу [18]. Задоволеність власною життєдіяльністю та позитивне ставлення до взаємодії з оточенням виконують функцію внутрішніх стабілізаторів, які запобігають виникненню тривожних

станів і сприяють реалізації навчальних цілей попри зовнішні загрози [18]. Розвиток здатності до саморегуляції та осмислення досвіду через наративні практики стає передумовою для успішного функціонування здобувачів у складних життєвих обставинах, трансформуючи виклики війни у досвід особистісного самоствердження [18].

1.3. Чинники формування психічної стійкості у здобувачів вищої освіти

Психічна стійкість здобувачів вищої освіти не є вродженою сталою рисою, а постає результатом складної взаємодії численних чинників, що діють на різних рівнях організації особистості та її життєвого простору. У сучасній психологічній науці прийнято розрізняти внутрішні (особистісні), соціально-психологічні та ситуаційні групи детермінант, кожна з яких робить свій внесок у спроможність молодої людини зберігати психічну рівновагу й продуктивно функціонувати в умовах академічних та життєвих навантажень. Саме комплексний, багаторівневий підхід дає змогу адекватно описати механізми формування резильєнтності студентської молоді [15].

Першу й чи не найвагомішу групу становлять внутрішні, особистісні чинники. До них належать передусім адекватна самооцінка та позитивне самоставлення, які забезпечують упевненість у власних силах і готовність діяти у складних обставинах. Тісно пов’язаною з ними є академічна самоефективність, тобто переконаність здобувача в здатності успішно опановувати навчальні завдання; емпіричні дані засвідчують, що самоефективність виступає захисним чинником психічного здоров’я і знижує рівень емоційного дистресу студентів [39]. Суттєву роль відіграє емоційний інтелект як здатність розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції й емоції інших, що безпосередньо підтримує емоційну стабільність особистості. Не менш важливою є саморегуляція поведінки й діяльності, яка дозволяє свідомо керувати станами, мобілізувати ресурси та утримувати цілеспрямованість попри труднощі.

Дослідники підкреслюють значення когнітивно-мотиваційних складників, зокрема навчальної мотивації, здатності розв'язувати проблеми та реалістичного планування життя, що в сукупності формують резильєнтну позицію особистості [15]. Окремою опорою психічної стійкості є ціннісно-смислова сфера: наявність осмислених життєвих цілей, стійких цінностей і відчуття осмисленості буття надає поведінці спрямованості та підтримує мотивацію навіть у кризові періоди. Помітну стабілізаційну роль відіграють також внутрішній локус контролю та диспозиційний оптимізм, що формують переконання у власній спроможності впливати на перебіг подій і очікування сприятливого результату. Завершальним внутрішнім ресурсом виступають копінг-стратегії, тобто індивідуальні моделі подолання труднощів; побудова конструктивних, проблемно-орієнтованих копінг-моделей розглядається як важливий механізм активізації адаптаційних ресурсів особистості [28]. На зв'язку особистісних ресурсів зі стійкістю наголошує і [24], тоді як [21] акцентує роль саморегуляції та емоційної сфери у збереженні психічної рівноваги студентів.

Друга група об'єднує соціально-психологічні чинники, що пов'язані з оточенням здобувача та якістю його взаємин. Чільне місце тут посідає соціальна підтримка, яка послідовно виявляється одним із найпотужніших захисних чинників психічного благополуччя студентів; відчуття того, що людина може розраховувати на допомогу інших, помітно знижує рівень дистресу [39]. Важливим є освітнє середовище закладу вищої освіти, його психологічна безпека, доброзичливість атмосфери та наявність спеціалізованих психологічних служб, семінарів і практикумів, що цілеспрямовано сприяють розвитку стійкості [15]. Якість стосунків з викладачами, заснованих на повазі, підтримці та зворотному зв'язку, а також взаємини з однолітками й приналежність до студентської спільноти формують відчуття включеності та зменшують переживання ізоляції. Додатковими ресурсами цієї групи є студентське самоврядування та практики наставництва, які розширюють мережу підтримки й дають молодій людині досвід відповідальної взаємодопомоги. Не варто недооцінювати й сімейний контекст: підтримуюче сімейне оточення, емоційна

близькість та схвалення з боку рідних становлять фундаментальний ресурс, на який молода людина спирається у періоди напруження. Значущість міжособистісних стосунків, сфери спілкування та асертивності як чинників резильєнтності докладно обґрунтовано в сучасних дослідженнях студентської молоді [15]. Роль соціально-психологічного середовища підкреслює і [37], а [25] звертає увагу на взаємозв'язок стійкості з характером міжособистісної взаємодії та підтримки.

Третя група охоплює ситуаційні чинники, дія яких особливо загострилася в умовах сьогодення. Передусім ідеться про умови воєнного стану, що різко збільшують кількість стресогенних впливів на фізичне й психічне здоров'я здобувачів; за таких обставин на перший план виходять збереження психологічної безпеки, емоційна стабільність як динамічна властивість психологічної адаптації та активізація особистісних адаптаційних ресурсів [28]. Постійним супутником навчання є академічний стрес, зумовлений інтенсивністю навантажень, сесійними випробуваннями та невизначеністю перспектив, який потребує сформованих навичок саморегуляції. Окремий ситуаційний вплив пов'язаний із дистанційним навчанням: воно змінює формат взаємодії, послаблює безпосередні соціальні контакти й висуває вимоги до самоорганізації, причому якість цифрового середовища та доступ до технологій частково опосередковують сприятливий вплив інших захисних чинників, тобто недостатня технологічна доступність здатна послаблювати їхній ефект [39]. Вагомими ситуаційними чинниками є також фінансово-побутова невизначеність та вимушене переміщення частини здобувачів, що додатково навантажують адаптаційні ресурси особистості. На значущості формату й методів навчання у зміцненні стресостійкості наголошує Л. Потапюк [28], а проблематику стресу й адаптації студентів розглядають [12] та [11].

Узагальнюючи, формування психічної стійкості у здобувачів вищої освіти постає як системний процес, у якому внутрішні особистісні ресурси, соціально-психологічна підтримка та ситуаційні обставини перебувають у безперервній взаємодії. Жоден чинник окремо не визначає рівень резильєнтності:

вирішальним є їхнє узгоджене поєднання, за якого особистісні якості підкріплюються підтримуючим середовищем і реалізуються в конкретних умовах життєдіяльності. Таке розуміння обґрунтовує доцільність цілеспрямованого психологічного супроводу студентства, орієнтованого одночасно на розвиток внутрішніх ресурсів та створення сприятливого освітнього й соціального середовища.

Висновки до розділу 1

1. Теоретичний аналіз показав, що психічна стійкість особистості є складним багаторівневим інтегративним утворенням, яке поєднує нервово-психічну стійкість, психологічну резильєнтність та самоефективність і забезпечує здатність людини зберігати функціональну ефективність, емоційну рівновагу та цілісність «Я» в умовах стресу й невизначеності. Узагальнення наукових підходів засвідчило співіснування споріднених, проте не тотожних понять (психологічна витривалість, стійкість, життєстійкість, резильєнтність) і багатокомпонентну структуру стійкості, що інтегрує когнітивний, емоційний, вольовий та мотиваційний складники. Систематизація класичних зарубіжних концепцій (життєстійкості С. Мадді, резильєнтності К. Коннора і Дж. Девідсона, самоефективності А. Бандури та Р. Шварцера, когнітивної теорії стресу Р. Лазаруса) і доробку сучасних українських дослідників (В. Борисенко, І. Зошій, Н. Коструби і Л. Ляшко, О. Мерзлякової, В. Москальця і О. Федик) дала змогу визначити психічну стійкість як динамічну властивість, що формується у процесі взаємодії внутрішнього потенціалу особистості із зовнішніми викликами середовища.
2. Встановлено, що психічна стійкість здобувачів вищої освіти формується під впливом комплексу взаємопов’язаних чинників. До внутрішніх (особистісних) належать адекватна самооцінка, академічна

самоефективність, емоційний інтелект, саморегуляція, ціннісно-смислова сфера та конструктивні копінг-стратегії; до соціально-психологічних, соціальна підтримка, психологічно безпечне освітнє середовище, якість стосунків з викладачами й однолітками та сімейний контекст; до ситуаційних, умови воєнного стану, академічний стрес і специфіка дистанційного навчання. Підкреслено, що юнацький вік і період здобуття вищої освіти є сенситивними до дії стресогенних чинників, а психічна стійкість студентської молоді виявляє позитивну динаміку з курсом навчання та піддається цілеспрямованому розвитку засобами психологічного супроводу. Саме узгоджене поєднання особистісних ресурсів із підтримуючим середовищем, а не наявність окремого чинника, визначає рівень стійкості майбутніх фахівців.

Таким чином, теоретичний аналіз проблеми психічної стійкості здобувачів вищої освіти засвідчив її складність і багатоаспектність та підтвердив необхідність емпіричного вивчення нервово-психічної стійкості, резильєнтності й самоефективності студентської молоді з урахуванням гендерної та вікової (курсової) специфіки, що й стало завданням другого розділу роботи.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

2.1. Зміст та організація дослідження

Емпіричне дослідження психічної стійкості особистості здійснювалося на базі Київського національного університету будівництва і архітектури (м. Київ) упродовж 2025/2026 навчального року. Особливістю періоду проведення стало те, що збір даних відбувався в умовах тривалого воєнного стану, який істотно підвищив рівень повсякденного психологічного навантаження на здобувачів вищої освіти. Перебування у стані хронічної невизначеності, переживання тривоги за власну безпеку та безпеку близьких, порушення звичного ритму навчання й життя, необхідність адаптуватися до постійних зовнішніх загроз створюють той особливий контекст, у якому проблема психічної стійкості набуває не лише наукового, а й прикладного, життєво важливого значення. Саме тому вивчення ресурсів стійкості сучасного студентства видається своєчасним і соціально затребуваним.

Організація дослідження повністю узгоджувалася з усталеними етичними принципами психологічної науки. Участь кожного здобувача була суто добровільною, без жодного примусу чи адміністративного тиску. Перед початком діагностики учасникам надавалася зрозуміла інформація про мету, зміст та орієнтовну тривалість обстеження, після чого вони висловлювали інформовану згоду на участь. Гарантувалася повна конфіденційність: отримані відомості опрацьовувалися виключно в узагальненому вигляді, без можливості ідентифікації окремої особи, а результати використовувалися лише з науковою метою. Учасники мали право відмовитися від подальшого проходження методик на будь-якому етапі без пояснення причин.

Характеристика вибірки. До участі в дослідженні було залучено 56 здобувачів вищої освіти віком від 18 до 25 років, які навчаються на 1-4 курсах

бакалаврату. За статевим складом вибірку утворили 30 дівчат і 26 юнаків, що забезпечило приблизно рівномірне представлення обох статей і дало змогу здійснити коректне порівняння за гендерною ознакою. За курсом навчання учасники розподілилися рівномірно: по 14 осіб на кожному з чотирьох курсів, що створило збалансовані підстави для аналізу вікової (курсової) динаміки досліджуваних характеристик.

Вибір саме студентської молоді як об’єкта дослідження не є випадковим. Період ранньої дорослості, на який припадає здобуття вищої освіти, вирізняється підвищеною сенситивністю до стресових впливів. Студентський вік супроводжується інтенсивним особистісним становленням, пошуком ідентичності, освоєнням нових соціальних ролей, побудовою життєвих планів, а водночас значним навчальним навантаженням, екзаменаційними переживаннями, фінансовою та побутовою невизначеністю. У поєднанні з обставинами воєнного часу ці чинники роблять студентство особливо вразливою категорією, для якої здатність зберігати психічну рівновагу та відновлюватися після несприятливих впливів стає визначальним ресурсом збереження психологічного добробуту й успішності навчання.

Етапи дослідження. Дослідження було організоване послідовно й охоплювало три взаємопов’язані етапи. На підготовчому етапі здійснювалося теоретичне опрацювання проблеми, аналіз наукових джерел, визначення понятєвого апарату, формулювання мети, завдань і гіпотези, а також добір психодіагностичного інструментарію відповідно до предмета дослідження. На цьому ж етапі формувалася вибірка та узгоджувалися організаційні питання щодо проведення обстеження.

Діагностичний етап передбачав безпосередній збір емпіричних даних за допомогою обраного комплексу методик. Обстеження проводилося в груповій формі, у спокійній і доброзичливій атмосфері, з попереднім інструктажем щодо правил заповнення бланків. Завершальний, аналітичний етап був присвячений упорядкуванню одержаного матеріалу, його кількісному та якісному

опрацюванню, інтерпретації результатів, формулюванню узагальнень і висновків, а також окресленню практичних рекомендацій.

Психодіагностичний інструментарій. Для всебічного вивчення психічної стійкості як інтегративного утворення було сформовано комплекс із чотирьох взаємодоповнювальних методик, які охоплюють її різні складники: нервово-психічну стійкість, резильєнтність та загальну самоефективність.

Анкета «Прогноз» застосовувалася для оцінювання рівня нервово-психічної стійкості (НПС) особистості, тобто здатності зберігати врівноваженість і працездатність за умов психоемоційного напруження. Методика містить 84 твердження, на які досліджуваний відповідає за дихотомічним принципом «так» або «ні». Окремо передбачено контрольну шкалу щирості, яка виконує допоміжну, а не діагностичну функцію: вона дає змогу оцінити відвертість відповідей, і за низької достовірності результат не підлягає змістовій інтерпретації. Сумарний показник за основними твердженнями переводиться у стандартну десятибальну шкалу (стени), на підставі якої встановлюється один із чотирьох рівнів нервово-психічної стійкості: висока, добра, задовільна та незадовільна (низька, що відповідає групі ризику). Чим вищим є рівень, тим більшою мірою виражена здатність особистості зберігати стійкість і тим нижчою є ймовірність дезадаптації під впливом стресових чинників.

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-25; K. Connor, J. Davidson, 2003) використовувалася для вимірювання резильєнтності, тобто здатності особистості успішно протистояти труднощам та відновлюватися після несприятливих подій. Методика складається з 25 тверджень, які оцінюються за відповідним діапазоном, а сумарний показник розташовується в межах від 0 до 100 балів, причому вищий бал свідчить про вищий рівень резильєнтності. Опитувальник дає змогу аналізувати п’ять змістових факторів: особиста компетентність і наполегливість; довіра до власних інстинктів і толерантність до стресу; позитивне прийняття змін і стосунки; контроль; духовні впливи. Оскільки універсальних нормативних відсічень для цієї методики не існує, рівні

виразності резильєнтності (низький, середній, високий) визначалися за квартилями власної вибірки дослідження. Інструкції та твердження було перекладено з англомовного першоджерела (Connor, Davidson, 2003). Окремо зауважимо, що в українському науковому просторі існує адаптована А. Стаднік та Ю. Мельником коротка форма CD-RISC-10, яку в межах цього дослідження згадуємо лише як споріднену скорочену версію інструмента, тоді як у роботі застосовувався повний варіант CD-RISC-25.

Коротка шкала резильєнтності (BRS; B. Smith та ін., 2008) залучалася як лаконічний і змістовно сфокусований інструмент вимірювання здатності до відновлення після стресу. Методика налічує лише 6 тверджень і є одновимірною, тобто оцінює резильєнтність як єдину цілісну властивість без поділу на окремі фактори. Підсумковий показник обчислюється як середній бал відповідей і розташовується в діапазоні від 1.00 до 5.00. Відповідно до встановлених рівнів, значення в межах від 1.00 до 2.99 відповідає низькій здатності до відновлення, від 3.00 до 4.30, нормальній, а від 4.31 до 5.00, високій. Вищий середній бал засвідчує більшу здатність особистості швидко повертатися до рівноваги після несприятливих впливів.

Шкала загальної самоефективності (GSE; R. Schwarzer, M. Jerusalem, 1995) в українській адаптації І. Галецької застосовувалася для діагностики загальної самоефективності, тобто узагальненої впевненості особистості у власній спроможності долати труднощі та досягати поставлених цілей завдяки власним зусиллям. Методика містить 10 тверджень і є одновимірною. Сумарний показник обчислюється як проста сума відповідей і перебуває в межах від 10 до 40 балів. На основі умовного поділу цього діапазону встановлюються три рівні самоефективності: низький, середній та високий. Вищий сумарний бал відповідає більшій вираженості загальної самоефективності особистості.

Процедура опрацювання даних. Опрацювання одержаних емпіричних даних здійснювалося передусім описово, із орієнтацією на якісно-кількісний аналіз вираженості досліджуваних характеристик. Основу аналізу склав відсотковий розподіл досліджуваних за рівнями виразності кожного показника:

за рівнями нервово-психічної стійкості згідно з анкетою «Прогноз», за рівнями резильєнтності згідно зі шкалами CD-RISC-25 та BRS, а також за рівнями загальної самоефективності згідно зі шкалою GSE. Такий підхід дав змогу наочно простежити, яка частка вибірки тяжіє до високих, середніх чи низьких значень кожної властивості, і скласти узагальнену картину виразності складників психічної стійкості.

Окрему увагу було приділено побудові профілю факторів резильєнтності за методикою CD-RISC-25, що дало змогу визначити, які змістові складники резильєнтності виявилися найвиразнішими, а які, навпаки, найменш представленими у вибірці. Для поглибленого розуміння специфіки психічної стійкості студентської молоді відсотковий розподіл за рівнями додатково розглядався у порівняльному ключі: за статтю (зіставлення часток дівчат і юнаків на кожному з рівнів) та за курсом навчання (простеження курсової динаміки виразності досліджуваних характеристик від першого до четвертого курсу). Поєднання загального відсоткового розподілу з порівняльним аналізом за статтю й курсом забезпечило цілісне та змістовно багате висвітлення особливостей психічної стійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей психічної стійкості здобувачів вищої освіти

Логіка викладу емпіричних результатів вибудувана так, щоб поступово розгорнути цілісну картину психічної стійкості здобувачів вищої освіти від базового, регуляторного рівня до інтегративних особистісних ресурсів. Спершу проаналізовано показники нервово-психічної стійкості за анкетою «Прогноз», які характеризують стресостійкість і ризик дезадаптації; далі розглянуто резильєнтність за шкалою Коннора-Девідсона (CD-RISC-25) з її факторною структурою; потім подано результати за короткою шкалою резильєнтності (BRS), що відображає здатність до відновлення після стресу; і нарешті

проаналізовано загальну самоефективність за шкалою (GSE). Після опису розподілу за рівнями для кожної методики результати зіставлено за статтю та курсом навчання, що дає змогу простежити гендерну специфіку і вікову (курсову) динаміку досліджуваних характеристик. Завершує підрозділ узагальнення, у якому окремі показники інтегруються в єдине розуміння психічної стійкості як багатокомпонентного утворення.

Анкета «Прогноз» спрямована на оцінювання рівня нервово-психічної стійкості, тобто інтегральної здатності особистості зберігати врівноваженість психічних процесів і доцільність поведінки в умовах підвищеного навантаження та емоційного напруження. Опитувальник містить 84 твердження з варіантами відповіді «так» або «ні» та контрольну шкалу щирості, за низькими показниками якої результат вважається недостовірним і не підлягає змістовій інтерпретації. Сумарний показник переводиться у стандартну десятибальну шкалу (стени), на підставі якої визначається один із чотирьох рівнів нервово-психічної стійкості: висока, добра, задовільна та незадовільна (низька, група ризику). Вищий рівень відповідає більшій стійкості до стресу і меншій імовірності зривів адаптації, тоді як нижчі значення свідчать про схильність до нервово-психічної нестабільності та підвищену вразливість у складних обставинах. Узагальнений розподіл здобувачів за рівнями нервово-психічної стійкості представлено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Розподіл здобувачів вищої освіти за рівнями нервово-психічної стійкості (методика «Прогноз») (у %)

Рівень нервово-психічної стійкості	Частка здобувачів
Висока	14,3
Добра	33,9
Задовільна	37,5
Незадовільна (група ризику)	14,3

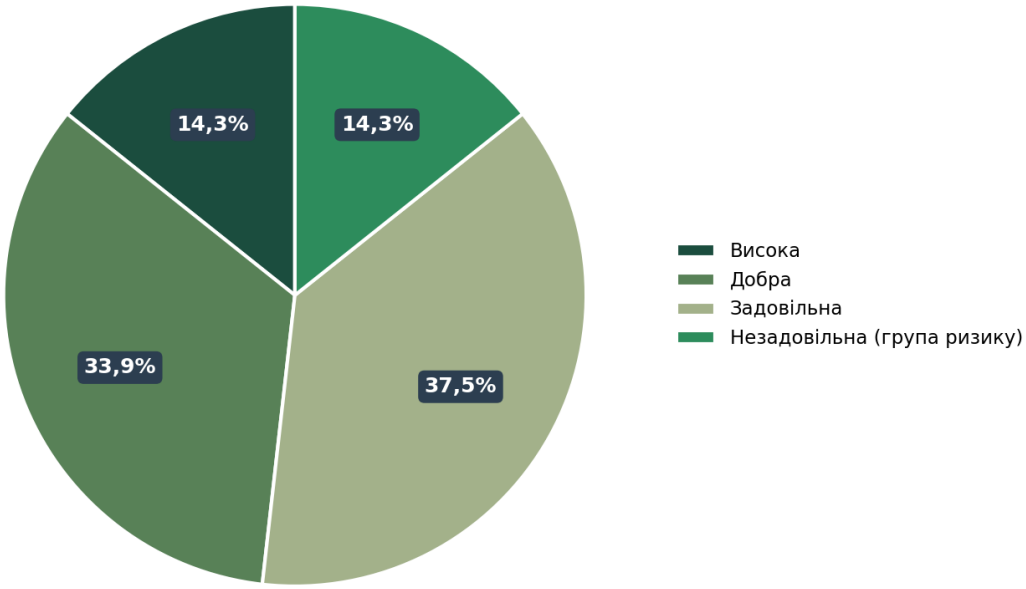


Рис.2.1. Розподіл за рівнями нервово-психічної стійкості (методика «Прогноз»), %

Як видно з наведених даних, у досліджуваній групі найпоширенішим виявився задовільний рівень нервово-психічної стійкості, який охоплює 37,5 % здобувачів, тобто понад третину вибірки. Дещо менша частка припадає на добрий рівень (33,9 %), а високий рівень засвідчили 14,3 % опитаних. Натомість незадовільний рівень, що співвідноситься з групою ризику, виявлено також у 14,3 % здобувачів. Таким чином, розподіл має виразний центральний максимум зі зміщенням до середніх позицій шкали, тоді як крайні рівні (високий і незадовільний) представлені рівномірно і кожен охоплює приблизно кожного сьомого учасника дослідження.

Змістовий аналіз цих результатів дозволяє говорити про загалом помірно сприятливий прогноз нервово-психічної стійкості в обстеженій групі. Якщо об’єднати високий і добрий рівні, то майже половина здобувачів (близько 48 %) демонструє достатній запас стресостійкості, передбачувану поведінку в напружених ситуаціях і низьку ймовірність дезадаптивних реакцій. Водночас понад третину вибірки становлять особи зі зниженою (задовільною) стійкістю, у яких ресурс саморегуляції зберігається, проте є обмеженим і може вичерпуватися під час тривалого або інтенсивного навантаження. Особливої

уваги потребує та частина здобувачів, яка опинилася на незадовільному рівні: приблизно кожен сьомий учасник належить до групи ризику з підвищеною схильністю до емоційних зривів, тривожних реакцій і труднощів адаптації.

Отримана картина набуває особливого значення в контексті умов, у яких відбувалося дослідження. Поєднання типового для студентства академічного стресу (іспити, дедуктивне навантаження, поєднання навчання з працею, невизначеність щодо майбутнього) із тривалим перебуванням в умовах воєнного стану створює додаткове хронічне напруження, яке безпосередньо позначається на нервово-психічній сфері. За таких обставин навіть задовільний рівень стійкості може ставати фактором уразливості, а наявність помітної групи ризику свідчить про потребу в цілеспрямованому психологічному супроводі. Це стосується насамперед заходів зі зниження тривоги, формування навичок саморегуляції та стресостійкості, що в подальшому обґрунтовує доцільність розроблення відповідної тренінгової програми.

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-25) спрямована на вимірювання психологічної резильєнтності, тобто здатності особистості зберігати продуктивне функціонування, гнучко пристосовуватися й відновлюватися після впливу несприятливих, стресогенних і травматичних обставин. Методика містить двадцять п’ять тверджень, які здобувач оцінює за ступенем відповідності власному досвіду, а підсумковий показник може коливатися в діапазоні від нуля до ста балів, де вищий бал засвідчує вищу резильєнтність. Інструкції та формулювання пунктів було перекладено з англомовного першоджерела (Connor, Davidson, 2003); коротка форма CD-RISC-10 в українському варіанті розглядається лише як споріднена за змістом версія тієї самої концепції. Оскільки універсальних нормативних відсічень для повної шкали не існує, поділ на рівні (низький, середній, високий) здійснено за квартилями власної вибірки: до низького рівня віднесено здобувачів із показниками нижче першого квартиля, до високого, з показниками вище третього квартиля, а проміжний інтервал утворив середній рівень. Такий підхід дає змогу описати внутрішню диференціацію саме обстеженої студентської

групи, а не порівнювати її з зовнішнім еталоном. Узагальнений розподіл за рівнями подано в таблиці 2.2 та на рисунку 2.2.

Таблиця 2.2.

Розподіл здобувачів за рівнями психологічної резильєнтності за тестом CD-RISC-25 (у %)

Рівень резильєнтності	Частка здобувачів
Низький	26,8
Середній	50,0
Високий	23,2

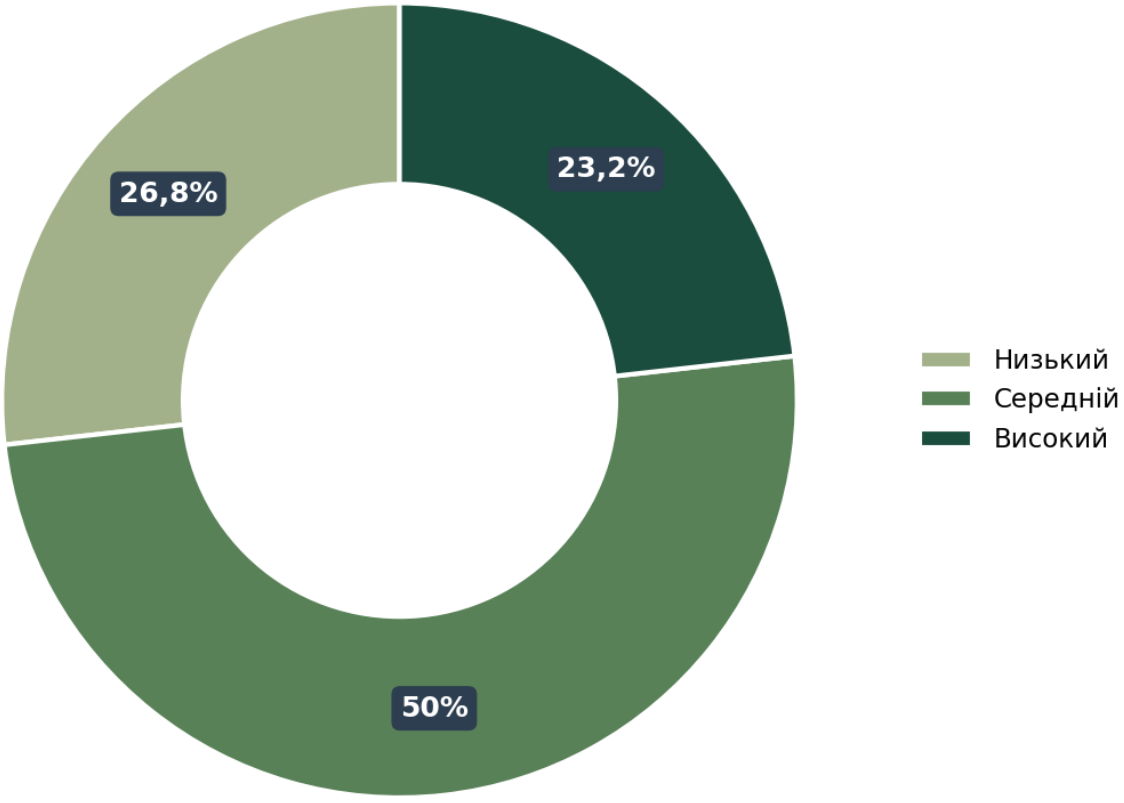


Рис.2.2. Рівень психологічної резильєнтності за CD-RISC-25, %

Як видно з наведених даних, в обстеженій вибірці виразно домінує середній рівень резильєнтності, який охоплює рівно половину здобувачів (50,0 %). Це означає, що для більшості студентської молоді характерна помірно сформована здатність протистояти труднощам: такі особи загалом упораються з

повсякденними стресовими навантаженнями, зберігають базову працездатність і поступово відновлюють рівновагу після неприємних подій, проте їхня адаптивність ще не є стабільно високою і за умов тривалого або інтенсивного тиску може давати збої. Подібна конфігурація є цілком очікуваною для віку 18-25 років, коли механізми саморегуляції, копінг-стратегії та особистісні ресурси перебувають у стадії активного дозрівання, а життєвий досвід подолання серйозних криз ще обмежений.

Високий рівень резильєнтності виявлено приблизно в кожного четвертого здобувача (23,2 %). Ці особи демонструють упевнену здатність зберігати самовладання, швидко мобілізуватися й знаходити конструктивні рішення навіть у несприятливих обставинах, що в умовах тривалого воєнного стану є особливо цінним адаптивним ресурсом. Водночас близькою за обсягом виявилася частка здобувачів із низьким рівнем (26,8 %), яка навіть дещо перевищує групу з високими показниками. Для цих студентів характерні підвищена вразливість до стресу, труднощі з відновленням після емоційних потрясінь і схильність сприймати перешкоди як надмірно загрозливі, що робить їх першочерговою адресною групою для психологічної підтримки та цілеспрямованого розвитку відновлювальних ресурсів. Загалом профіль за загальним показником засвідчує радше зону росту, ніж усталену стійкість: переважання середнього рівня вказує на значний потенціал для зміцнення резильєнтності засобами психологічного супроводу.

Поглиблене розуміння виявленої картини дає аналіз внутрішньої структури резильєнтності, адже CD-RISC-25 охоплює п’ять змістових факторів, що відображають відносно самостійні складові відновлювального потенціалу особистості. Для зіставлення факторів між собою показники переведено в нормований вигляд, тобто виражено як відсоток від теоретичного максимуму відповідної складової, що уможливлює коректне порівняння попри різну кількість пунктів у факторах. Відповідний профіль подано в таблиці 2.3 та на рисунку 2.3.

Таблиця 2.3.

Профіль складових резильєнтності за факторами тесту CD-RISC-25 (нормований середній бал, у % від максимуму)

Фактор резильєнтності	Вираженість, % від максимуму
Особиста компетентність, наполегливість	67,2
Довіра до інстинктів, толерантність до стресу	62,5
Позитивне прийняття змін, стосунки	69,0
Контроль	65,0
Духовні впливи	57,5

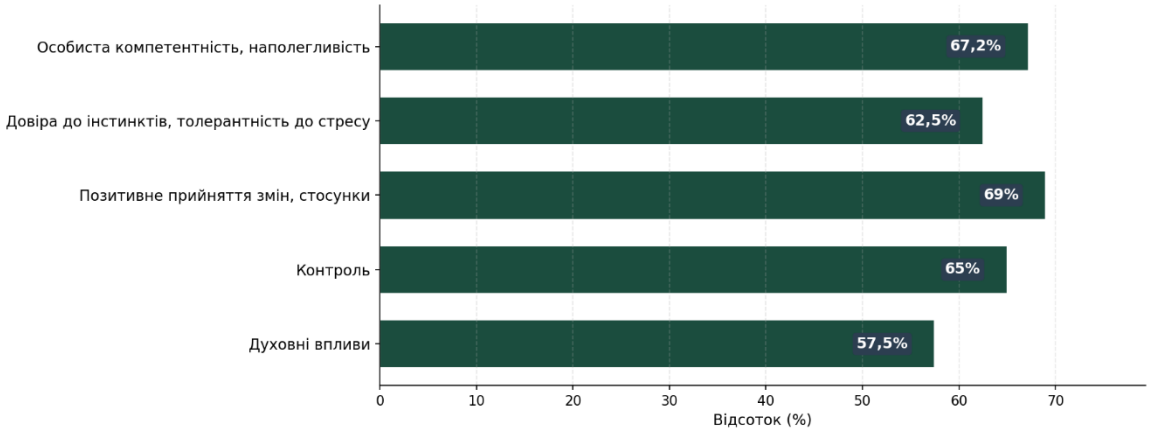


Рис.2.3. Профіль складових резильєнтності за факторами CD-RISC-25 (нормований середній бал, %)

Аналіз профілю демонструє відносно рівномірну, проте змістовно показову конфігурацію складових. Найвиразніше представлений фактор позитивного прийняття змін і стосунків (69,0 % від максимуму), який відображає готовність сприймати зміни як природну й потенційно корисну частину життя, гнучко адаптуватися до нових умов і спиратися на підтримку значущих інших. Висока вираженість цієї складової є особливо суттєвою для студентської молоді в умовах війни, коли звичний устрій життя постійно порушується, а здатність переналаштовуватися й знаходити опору в міжособистісних зв'язках стає ключовим адаптивним механізмом. Майже на тому самому рівні перебуває особиста компетентність і наполегливість (67,2 %), що засвідчує сформоване

відчуття власної дієздатності, орієнтацію на досягнення мети та готовність докладати зусиль попри перешкоди; саме ця складова є внутрішнім стрижнем цілеспрямованої поведінки й важливою опорою для продовження навчання в ускладнених обставинах.

Проміжні позиції посідають фактори контролю (65,0 %) та довіри до інстинктів і толерантності до стресу (62,5 %). Фактор контролю відображає переконаність особистості в тому, що вона здатна впливати на перебіг подій власного життя й керувати своїми реакціями, тоді як довіра до інстинктів і толерантність до стресу характеризують здатність покладатися на власну інтуїцію в умовах невизначеності та витримувати емоційне напруження без дезорганізації діяльності. Помірна, дещо стриманіша вираженість цих складових є закономірною для воєнного періоду: відчуття контролю над життям об’єктивно підривається зовнішніми загрозами, на які людина не може повноцінно вплинути, а постійна невизначеність ускладнює спокійне переживання стресу. Це означає, що саме формування реалістичного відчуття контролю над тим, що піддається регулюванню, і розвиток навичок стресостійкості мають стати окремими напрямами психологічної роботи.

Найслабше у структурі резильєнтності представлений фактор духовних впливів (57,5 % від максимуму). Ця складова відображає опору на віру, духовні чи світоглядні переконання, відчуття сенсу й вищого порядку, що допомагають витримувати випробування. Найнижча її вираженість є типовою для студентського віку, коли світоглядні й сенсожиттєві орієнтири ще перебувають у процесі становлення, а молодь схильна спиратися радше на раціональні та діяльнісні ресурси, ніж на духовні опори. Загалом окреслена конфігурація профілю є сприятливою: провідними виявилися саме ті складові, що пов’язані з гнучкістю, активністю й соціальною підтримкою, тоді як зони відносного дефіциту (духовно-смислові опори, відчуття контролю) окреслюють чіткі мішені для тренінгової програми, спрямованої на цілісне зміцнення психічної стійкості студентської молоді.

Наступним кроком емпіричного дослідження стало вивчення здатності здобувачів до відновлення після пережитих стресових подій за допомогою Короткої шкали резильєнтності (BRS) Б. Сміта та співавторів. На відміну від багатофакторної моделі CD-RISC-25, ця методика є одновимірною та зосереджується на серцевинному прояві резильєнтності, а саме на здатності особистості повертатися до попереднього стану рівноваги після зіткнення з труднощами. Підсумковий показник обчислюється як середній бал у діапазоні від 1,00 до 5,00, де вищі значення відповідають кращій здатності до відновлення, а отримані результати співвідносяться з трьома рівнями вираженості: низьким, нормальним та високим. Такий лаконічний інструмент дав змогу доповнити розгорнуту картину резильєнтності інтегральною оцінкою відновлювального потенціалу студентської молоді в умовах тривалого воєнного стану. Відсотковий розподіл здобувачів за рівнями подано в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Розподіл здобувачів за рівнями здатності до відновлення після стресу за Короткою шкалою резильєнтності BRS (у %)

Рівень	Частка здобувачів
Низька	30,4
Нормальна	51,8
Висока	17,9

Як видно з наведених даних, більш ніж половина опитаних, а саме 51,8 %, продемонстрували нормальний рівень здатності до відновлення. Це означає, що переважна частина здобувачів загалом спроможна оговтуватися після стресових впливів, проте робить це у звичайному, помірному темпі, без вираженого ресурсного запасу. Високий рівень, який свідчить про швидке та повноцінне повернення до психологічної рівноваги навіть після значних потрясінь, виявлено лише в 17,9 % учасників, тобто приблизно в кожного шостого. Така конфігурація узгоджується з результатами за шкалою CD-RISC-25, де також переважав середній рівень резильєнтності, і підтверджує, що для більшості студентської

молоді характерна радше достатня, ніж винятково висока пристосувальна спроможність.

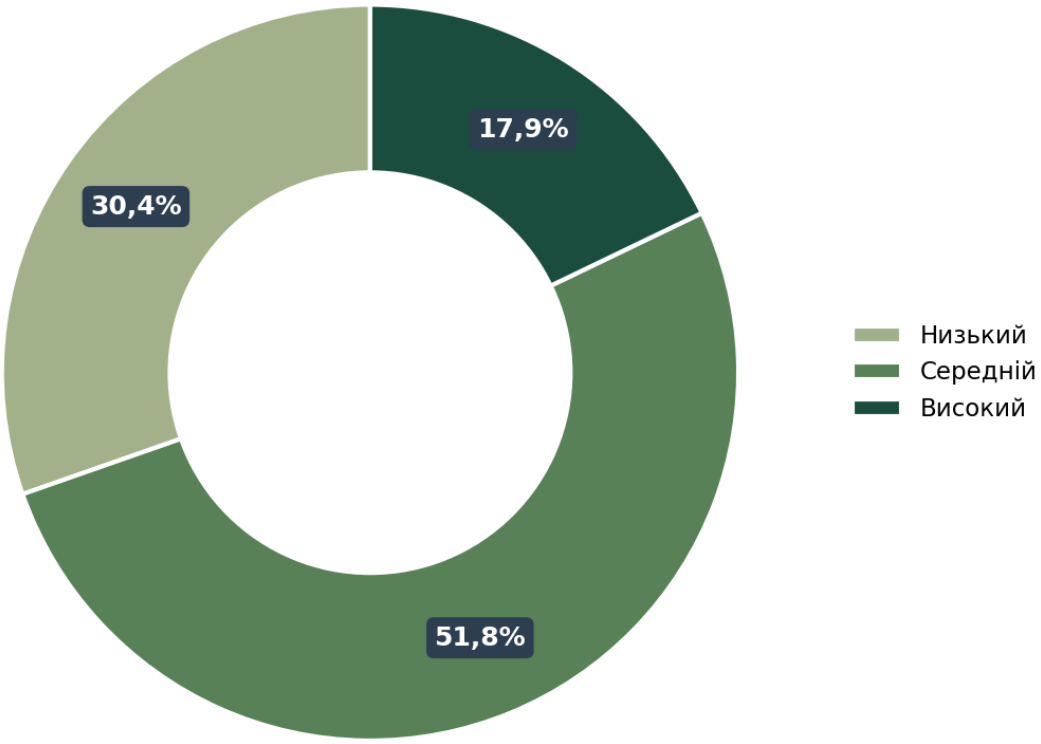


Рис.2.4. Рівень здатності до відновлення після стресу за BRS Б. Сміта, %

Особливу увагу привертає частка здобувачів із низьким рівнем здатності до відновлення, яка становить 30,4 %, тобто майже третину вибірки. Для цих молодих людей характерні тривале переживання наслідків стресових подій, утруднене повернення до звичного режиму функціонування та підвищена вразливість до повторних навантажень. В умовах тривалого воєнного стану, що супроводжується хронічним напруженням та накопиченням травматичного досвіду, така питома вага студентів зі зниженим відновлювальним потенціалом викликає обґрунтоване занепокоєння. Саме ця категорія здобувачів потребує першочергової психологічної підтримки та цілеспрямованого розвитку навичок саморегуляції, оскільки за відсутності належного супроводу ризик дезадаптації для них є найвищим.

Завершальним діагностичним інструментом стала Шкала загальної самоефективності (GSE) Р. Шварцера та М. Єрусалима в україномовній адаптації І. Галецької. Самоефективність розуміється як узагальнене переконання

особистості у власній спроможності організувати та виконати дії, необхідні для подолання різноманітних життєвих труднощів, і розглядається в межах нашого дослідження як вагомий особистісний ресурс психічної стійкості. Методика є одновимірною, містить десять тверджень, а сумарний показник коливається в діапазоні від 10 до 40 балів, де вищі значення відображають сильнішу віру людини у власну ефективність. На основі умовного поділу діапазону виокремлено низький, середній та високий рівні. Відсотковий розподіл здобувачів подано в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Розподіл здобувачів за рівнями загальної самоефективності за шкалою GSE (у %)

Рівень загальної самоефективності	Частка здобувачів
Низький	23,2
Середній	53,6
Високий	23,2

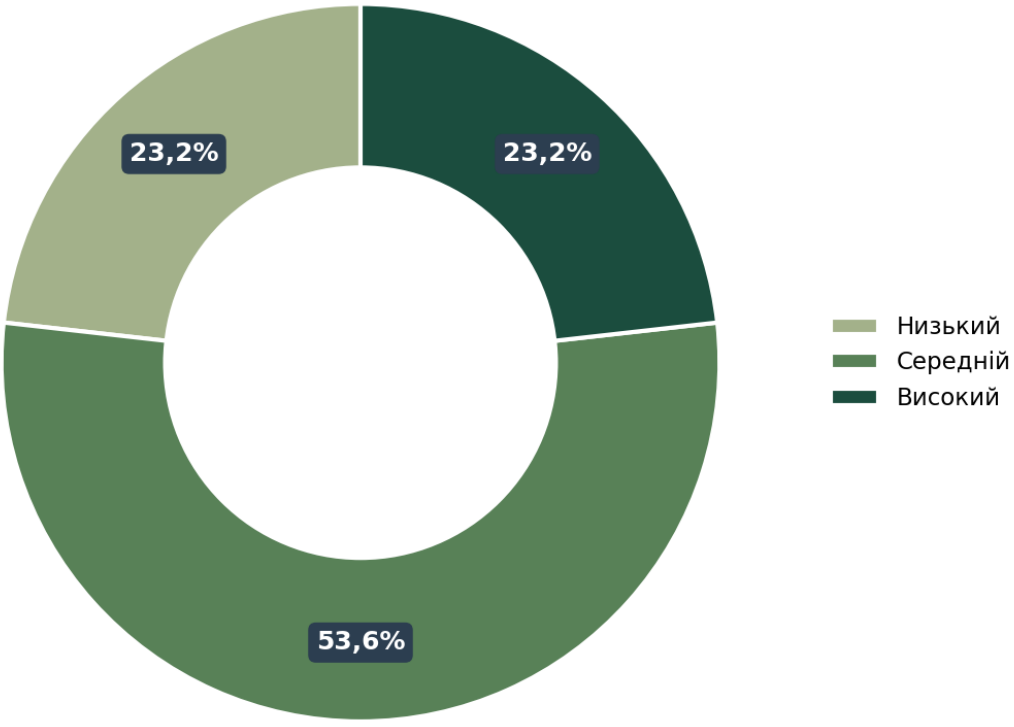


Рис.2.5. Рівень загальної самоефективності за GSE Шварцера-Єрусалима, %

Отримані результати засвідчують, що домінувальним є середній рівень загальної самоефективності, властивий 53,6 % здобувачів, тобто більш ніж половині вибірки. Ці студенти переважно вірять у власну здатність упоратися з поставленими завданнями та подолати перешкоди, проте така впевненість не є беззастережною та може похитнутися за умов підвищеного навантаження або несподіваних ускладнень. Прикметно, що низький і високий рівні виявилися однаково представленими, по 23,2 % кожен, тобто приблизно по кожному четвертому-п’ятому учаснику. Здобувачі з високим рівнем демонструють стійке переконання у власній компетентності та готовність наполегливо діяти навіть у складних обставинах, тоді як студенти з низьким рівнем схильні сумніватися у власних силах, уникати труднощів та швидше відмовлятися від зусиль при перших невдачах.

Зіставлення цих даних із показниками резильєнтності та нервово-психічної стійкості виявляє узгоджену картину: самоефективність тісно переплітається із загальною психічною стійкістю особистості та виступає її внутрішнім підґрунтям. Переконання у власній спроможності впливати на перебіг подій підживлює здатність до відновлення після стресу та зміцнює опірність дезадаптації, тоді як знижена самоефективність послаблює мотивацію до активного подолання труднощів. Наявність майже чверті здобувачів із низьким рівнем самоефективності, які ризикують пасивно реагувати на виклики воєнного часу, підкреслює доцільність включення до програми психологічного супроводу вправ, спрямованих на формування віри у власні можливості та накопичення досвіду успішного подолання перешкод.

Для глибшого розуміння індивідуально-психологічних особливостей психічної стійкості було здійснено порівняльний аналіз показників резильєнтності за шкалою CD-RISC-25 залежно від статі та курсу навчання здобувачів. Такий зріз дає змогу простежити, наскільки досліджуване утворення є чутливим до статевих відмінностей та як воно змінюється впродовж

професійного становлення студентської молоді. Розпочнемо з порівняння за статтю, результати якого відображено в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6.

Розподіл за рівнями резильєнтності (CD-RISC-25) залежно від статі (у %)

Рівень резильєнтності	Дівчата	Юнаки
Низький	30,0	23,1
Середній	50,0	50,0
Високий	20,0	26,9

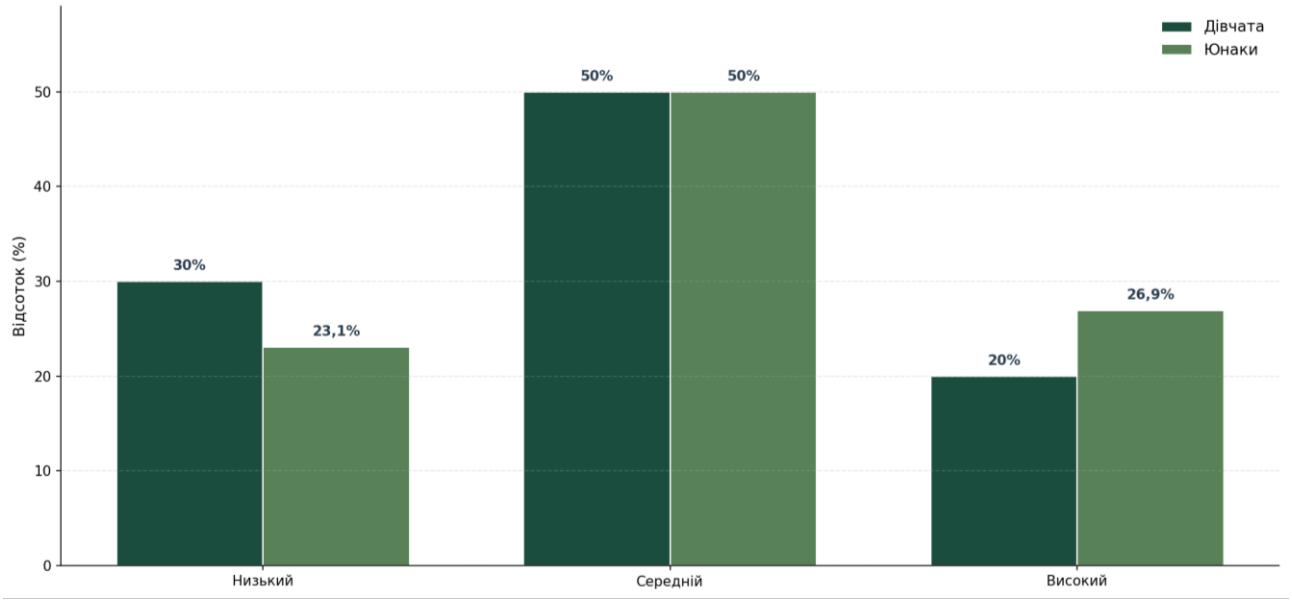


Рис.2.6. Розподіл за рівнями резильєнтності (CD-RISC-25) залежно від статі, %

Порівняння розподілів засвідчує загальну подібність профілів резильєнтності в дівчат та юнаків: в обох групах однаково переважає середній рівень, властивий рівно половині представників кожної статі. Водночас простежується незначна перевага юнаків у частці високого рівня резильєнтності, яка становить 26,9 % проти 20,0 % у дівчат, тоді як низький рівень дещо частіше трапляється серед дівчат, 30,0 % проти 23,1 % у юнаків. Це може вказувати на дещо вищу схильність хлопців до впевненого та активного подолання труднощів, що почасти узгоджується з традиційними уявленнями про гендерні особливості реагування на стрес.

Разом із тим виявлені відмінності є помірними та не дають підстав говорити про принципову розбіжність у рівні психічної стійкості представників різних статей. Зважаючи на порівняно невеликий обсяг вибірки, отримані співвідношення слід трактувати радше як описові тенденції, що окреслюють загальний напрям можливих відмінностей, аніж як остаточні закономірності. Така обережна інтерпретація убезпечує від надмірних узагальнень та водночас підказує, що під час розроблення програми психологічного супроводу гендерний чинник доцільно враховувати делікатно, без жорсткого протиставлення груп. Перейдемо до аналізу динаміки резильєнтності за курсами навчання, поданої в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7.

Розподіл за рівнями резильєнтності (CD-RISC-25)

за курсами навчання (у %)

Рівень резильєнтності	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
Низький	42,9	28,6	21,4	14,3
Середній	42,9	57,1	57,1	42,9
Високий	14,3	14,3	21,4	42,9

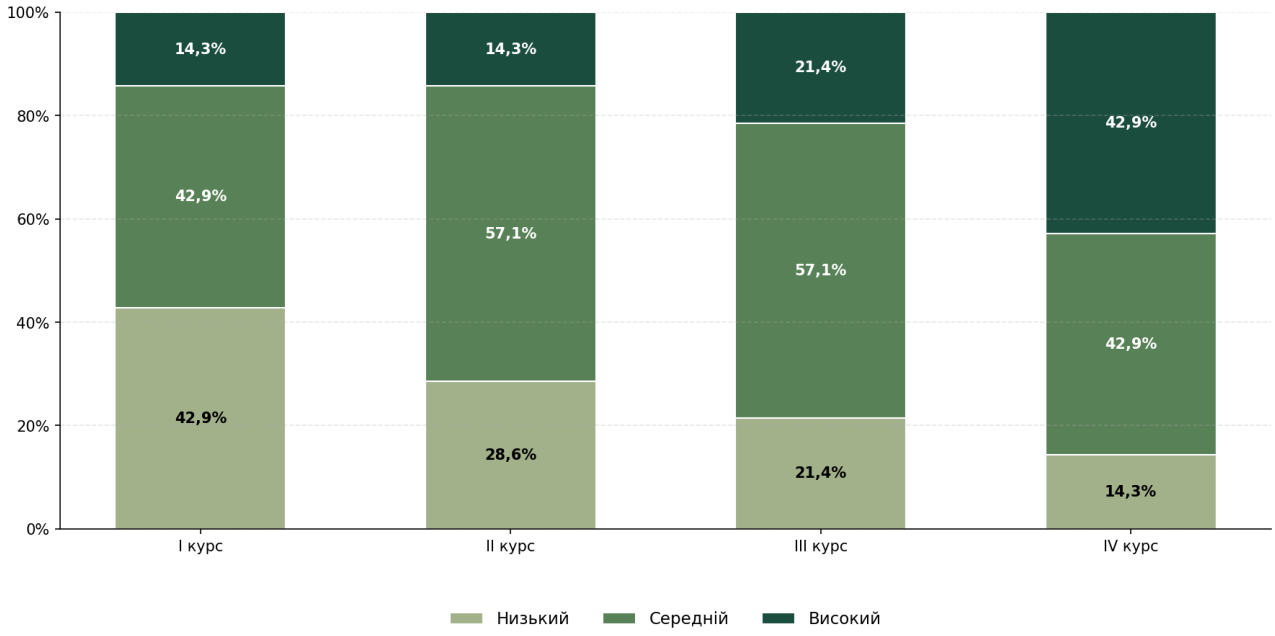


Рис.2.7. Динаміка резильєнтності (CD-RISC-25) за курсами навчання, %

Аналіз розподілу за курсами навчання виявляє виразну позитивну динаміку резильєнтності в міру професійного дорослішання здобувачів. Найпоказовішою є зміна частки високого рівня, яка послідовно зростає від 14,3 % на першому курсі до 42,9 % на четвертому, тобто збільшується майже втричі. Паралельно спостерігається протилежна тенденція щодо низького рівня: якщо серед першокурсників він характерний для 42,9 % опитаних, то до четвертого курсу його питома вага скорочується до 14,3 %. Така дзеркальна динаміка свідчить про поступове накопичення адаптаційного досвіду, зміцнення внутрішніх ресурсів та вироблення дієвих стратегій подолання труднощів упродовж навчання.

Отримана закономірність видається цілком очікуваною та психологічно обґрунтованою: старшокурсники мають більший досвід долання навчальних, соціальних та життєвих викликів, краще орієнтуються в освітньому середовищі та володіють ширшим арсеналом копінг-стратегій. Перебування в умовах воєнного стану, попри загальний негативний вплив, водночас актуалізує мобілізаційні ресурси особистості, і саме старші здобувачі встигають інтегрувати цей досвід у стійкіші моделі реагування. Найвразливішою натомість постає категорія першокурсників, для яких поєднання адаптації до закладу вищої освіти із загальним напруженням воєнного часу створює підвищене навантаження, що зумовлює доцільність першочергової уваги до студентів молодших курсів.

Узагальнюючи результати за чотирма застосованими методиками, можемо констатувати кілька наскрізних закономірностей. По-перше, за всіма досліджуваними вимірами психічної стійкості, а саме нервово-психічною стійкістю за анкетою «Прогноз», резильєнтністю за CD-RISC-25 і BRS та загальною самоефективністю за GSE, у вибірці здобувачів переважає середній рівень вираженості, що відповідає достатньому, проте не оптимальному ступеню адаптаційного потенціалу. По-друге, в усіх методиках стабільно виявляється помітна частка студентів зі зниженими показниками, яка утворює своєрідну групу ризику дезадаптації та потребує першочергового психологічного

супроводу. По-третє, чітко простежується позитивна курсова динаміка зі зростанням частки високого рівня резильєнтності від молодших до старших курсів за помірної та обережно інтерпретованої гендерної специфіки. Сукупність цих фактів підтверджує висунуту гіпотезу: психічна стійкість постає інтегративним особистісним утворенням, що поєднує нервово-психічну стійкість, резильєнтність та самоефективність, залежить від особистісних, статевих і курсових чинників та може бути цілеспрямовано підвищена засобами спеціально розробленої психологічної тренінгової програми.

2.3. Психологічна програма розвитку психічної стійкості здобувачів вищої освіти

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що у переважної частини здобувачів вищої освіти психічна стійкість сформована на середньому рівні, а певна частка опитаних за анкетою «Прогноз» потрапляє до групи ризику за рівнем нервово-психічної стійкості. Це актуалізує потребу в цілеспрямованому психологічному впливі, здатному зміцнити внутрішні опори особистості в умовах тривалого воєнного стану. На підставі отриманих даних розроблено психологічну тренінгову програму розвитку психічної стійкості «Внутрішня опора», що інтегрує роботу з трьома взаємопов’язаними складниками, нервово-психічною стійкістю, резильєнтністю та самоефективністю.

Мета програми, розвиток психічної стійкості здобувачів вищої освіти як інтегративного особистісного утворення, що поєднує нервово-психічну стійкість, резильєнтність і самоефективність та забезпечує здатність зберігати функціональність, відновлюватися й конструктивно діяти в умовах стресу й невизначеності.

Цільова аудиторія програми, студенти 1-4 курсів бакалаврату, зокрема ті, хто за результатами діагностики виявив середній або низький рівень розвитку складників психічної стійкості, а також здобувачі, зацікавлені у зміцненні власних адаптаційних ресурсів.

Завдання програми:

- розширити уявлення учасників про природу стресу, механізми його впливу та про психічну стійкість як ресурс, що піддається розвитку;
- сформувати навички емоційної саморегуляції та опанування власних психоемоційних станів у напружених ситуаціях;
- розвинути вміння когнітивного переосмислення труднощів і роботи з деструктивними установками;
- зміцнити віру у власну спроможність долати перешкоди й досягати поставлених цілей, тобто самоефективність;
- розширити репертуар конструктивних стратегій подолання та навичок звернення по соціальну підтримку;
- сприяти усвідомленню ціннісно-смислових опор особистості й формуванню індивідуального плану підтримки психічної стійкості.

Програму побудовано на таких принципах: добровільності участі та активності кожного учасника; конфіденційності й психологічної безпеки групового простору; системності й послідовності переходу від простих технік до складніших; опертя на наявні ресурси та сильні сторони особистості; врахування індивідуальних особливостей і життєвого досвіду студентів; єдності діагностики, розвитку та рефлексії здобутого досвіду.

Форма реалізації, груповий психологічний тренінг, що охоплює 10 занять тривалістю по 90 хвилин, з періодичністю одне заняття на тиждень; оптимальний склад групи, 10-14 осіб, що забезпечує водночас динаміку групової взаємодії та достатню увагу до кожного учасника.

Зміст програми реалізується за трьома взаємодоповнювальними напрямами впливу. Когнітивно-поведінковий напрям спрямований на роботу з думками, установками та поведінковими стратегіями, опанування технік саморегуляції й конструктивного копінгу. Експресивно-творчий напрям передбачає використання елементів арт-технік, метафоричних і образних засобів, рольового програвання ситуацій, що сприяє вираженню переживань і пошуку нових способів реагування. Психоедукативно-розвивальний напрям

забезпечує засвоєння знань про стрес, стійкість і ресурси особистості та формування усвідомленого ставлення до власного психоемоційного стану.

Зміст програми структуровано у вигляді послідовності з десяти тематично завершених занять, кожне з яких розвиває окремий складник психічної стійкості й водночас підпорядковане загальній логіці руху від обізнаності до сформованого вміння спиратися на власні ресурси. Тематичний план програми подано в таблиці 2.8.

Таблиця 2.8.

Тематичний план психологічної тренінгової програми розвитку психічної стійкості «Внутрішня опора»

№	Тема заняття	Зміст і методи роботи	Тривалість
1	«Знайомство. Що таке психічна стійкість»	Згуртування групи, психоедукація, самодіагностика ресурсів	90 хв
2	«Стрес і його механізми»	Психоедукація про стрес і дистрес, розпізнавання стресорів	90 хв
3	«Емоційна саморегуляція»	Дихальні техніки, релаксація, практики усвідомленості	90 хв
4	«Думки, що підтримують»	Когнітивне переосмислення, робота з ірраціональними установками	90 хв
5	«Я можу: самоефективність»	Зміцнення віри у власні сили, опертя на досвід успіху	90 хв
6	«Стратегії подолання»	Конструктивні копінг-стратегії, навички розв’язання проблем	90 хв
7	«Поряд з іншими: соціальна підтримка»	Комунікативні навички, асертивність, мережа підтримки	90 хв
8	«Сенс і цінності»	Ціннісно-смислова опора, життєві цілі, пошук сенсу	90 хв
9	«Джерела відновлення»	Ресурсні стани, самопідтримка, профілактика виснаження	90 хв
10	«Моя опора: підсумок»	Інтеграція, індивідуальний план стійкості, рефлексія	90 хв

Опис ключових занять

Заняття 3 «Емоційна саморегуляція» спрямоване на формування навичок опанування психоемоційних станів, що є базовою умовою нервово-психічної стійкості. У вступній частині відбувається привітання, рефлексія емоційного стану учасників за технікою «емоційного прогнозу погоди» та вправа на концентрацію уваги, що сприяє переходу до робочого режиму. Основна частина розпочинається з короткої психоедукації про фізіологію стресової реакції та роль тіла й дихання в саморегуляції. Далі учасники опановують дихальні техніки, передусім діафрагмальне дихання та дихання за квадратом, що дозволяють знижувати рівень напруження. Окремий блок присвячено м'язовій релаксації за принципом послідовного напруження й розслаблення груп м'язів, а також практикам усвідомленості, зокрема вправі «сканування тіла» та зосередженню на відчуттях «тут і тепер». Завершальна частина передбачає обмін враженнями про дієвість випробуваних технік, добір кожним учасником найзручніших способів саморегуляції та домашнє завдання щодо щоденного застосування однієї з опанованих практик.

Заняття 4 «Думки, що підтримують» зосереджене на когнітивному складнику психічної стійкості й розвитку вміння переосмислювати труднощі. У вступній частині проводиться розминка та обговорення досвіду виконання попереднього домашнього завдання. Основна частина передбачає психоедукацію щодо зв'язку між ситуацією, думкою, емоцією та поведінкою, унаочнену на конкретних життєвих прикладах учасників. Далі група знайомиться з типовими деструктивними автоматичними думками й ірраціональними установками, такими як катастрофізація, надмірне узагальнення та чорно-біле мислення. Центральною є вправа з виявлення власних негативних думок та їх когнітивного переосмислення, коли учасники вчаться формулювати реалістичніші й підтримувальні твердження, шукати докази «за» і «проти» певної думки. Застосовуються робота в парах та техніка «адвокат самого себе». Завершальна частина включає рефлексію змін у сприйнятті ситуацій та домашнє завдання з ведення щоденника думок.

Заняття 7 «Поряд з іншими: соціальна підтримка» присвячене розвитку міжособистісного ресурсу психічної стійкості, оскільки здатність звертатися по допомогу та підтримувати інших є важливим чинником відновлення. У вступній частині використовується вправа на згуртування й створення атмосфери довіри, наприклад «коло вдячності». Основна частина зосереджена на усвідомленні власної мережі підтримки, для чого учасники складають індивідуальну «карту підтримки» зі значущими людьми та ресурсами. Опрацьовуються комунікативні навички та асертивна поведінка, уміння висловлювати прохання й відмову без агресії та провини, що відпрацьовується в рольових програваннях типових ситуацій. Окрема увага приділяється навичкам надання підтримки іншим та активного слухання. Завершальна частина передбачає обмін відчуттями від вправ, усвідомлення цінності взаємопідтримки та домашнє завдання щодо звернення по підтримку або її надання в реальній ситуації.

Унаслідок реалізації програми очікується позитивна динаміка за всіма складниками психічної стійкості учасників. Передусім прогнозується зростання частки здобувачів із високим рівнем резильєнтності та самоефективності, а також підвищення рівня нервово-психічної стійкості за анкетою «Прогноз» із відповідним зменшенням частки осіб, що належать до групи ризику. На рівні особистісних змін очікується розширення репертуару технік емоційної саморегуляції, сформованість навичок когнітивного переосмислення труднощів, зміцнення віри у власну спроможність, активніше опертя на соціальну підтримку та усвідомлення власних ціннісно-смислових опор.

Для закріплення здобутого ефекту доцільно дотримуватися низки методичних рекомендацій, адресованих психологічній службі закладу вищої освіти. Психологам варто проводити програму невеликими групами з урахуванням рівня розвитку складників психічної стійкості учасників, поєднувати групову роботу з індивідуальним консультуванням здобувачів групи ризику, а також передбачати підтримувальні зустрічі через певний час після завершення основного циклу занять. Кураторам академічних груп рекомендовано підтримувати сприятливий психологічний клімат, своєчасно

помічати ознаки емоційного виснаження студентів та скеровувати їх до фахівців психологічної служби. Викладачам доцільно враховувати психоемоційний стан здобувачів в умовах воєнного стану, застосовувати елементи психоедукації щодо стресу й саморегуляції в освітньому процесі та створювати атмосферу підтримки й прийняття.

Оцінювання результативності програми передбачається здійснювати описово, шляхом порівняння відсоткового розподілу учасників за рівнями виразності складників психічної стійкості до початку та після завершення занять. Зіставлення часток здобувачів із високим, середнім і низьким рівнями резильєнтності, самоефективності та нервово-психічної стійкості дає змогу простежити характер змін, що відбулися, та оцінити ефективність програми без застосування формалізованих числових показників. Додатковим джерелом інформації слугують якісний аналіз зворотного зв'язку учасників, їхні самозвіти та рефлексивні нотатки, що відображають суб'єктивне сприйняття змін у власній здатності витримувати навантаження й відновлюватися.

Висновки до розділу 2

1. У ході організації та проведення емпіричного дослідження було визначено його методологічні засади, окреслено мету, об'єкт і предмет емпіричного пошуку, дібрано адекватний поставленим завданням психодіагностичний інструментарій. Дослідження проводилося на базі Київського національного університету будівництва і архітектури (м. Київ) упродовж 2025/2026 навчального року, в умовах воєнного стану. Участь у ньому взяли 56 здобувачів вищої освіти 1-4 курсів віком 18-25 років, серед них 30 дівчат і 26 юнаків, по 14 осіб на кожному курсі. Для досягнення мети обрано й обґрунтовано комплекс із чотирьох взаємодоповнювальних методик, що охоплюють різні складники психічної стійкості, анкету «Прогноз» для оцінювання нервово-психічної стійкості (НПС), Шкалу резильєнтності Коннора-Девідсона

(CD-RISC-25, інструкції до якої перекладено з оригіналу, тоді як коротку форму CD-RISC-10 Стаднік-Мельник розглянуто лише як споріднену), Коротку шкалу резильєнтності (BRS; B. Smith та ін., 2008), а також Шкалу загальної самоефективності (GSE; R. Schwarzer, M. Jerusalem, адаптація І. Галецької). Процедура охоплювала підготовчий, діагностичний та аналітичний етапи з дотриманням етичних норм, а отримані результати опрацьовано у відсотковому розподілі за рівнями з подальшим порівнянням за статтю і курсом навчання.

2. Аналіз та інтерпретація результатів дозволили виявити специфічний профіль психічної стійкості здобувачів. За анкетою «Прогноз» високу нервово-психічну стійкість виявлено в 14,3 % опитаних, добру у 33,9 %, задовільну у 37,5 %, незадовільну, що відповідає групі ризику, у 14,3 %. Отже, високий і добрий рівні разом охоплюють близько 48 % вибірки, тоді як задовільний (знижений) показник властивий понад третині здобувачів, а до групи ризику належить приблизно кожен сьомий. За Шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона низький рівень засвідчили 26,8 % осіб, середній 50,0 %, високий 23,2 %. Профіль за п’ятьма факторами (у відсотках від максимуму) виявив таку ієрархію, позитивне прийняття змін і стосунки 69,0 (найвиразніший складник), особиста компетентність і наполегливість 67,2, контроль 65,0, довіра до інстинктів і толерантність до стресу 62,5, духовні впливи 57,5 (найслабший), що окреслює мішені психологічного впливу. За Короткою шкалою резильєнтності низьку резильєнтність зафіксовано у 30,4 % здобувачів, нормальну у 51,8 %, високу у 17,9 %. За Шкалою загальної самоефективності низький рівень притаманний 23,2 % осіб, середній 53,6 %, високий 23,2 %. Порівняння за статтю засвідчило незначну перевагу юнаків на високому рівні резильєнтності (26,9 % проти 20,0 % у дівчат), що має характер описової тенденції. Порівняння за курсом виявило виразну позитивну динаміку, частка високого рівня резильєнтності зростає з 14,3 % на І курсі до 42,9 % на IV курсі, тоді як

частка низького знижується з 42,9 % до 14,3 %, що засвідчує накопичення особистісного ресурсу стійкості упродовж навчання. Отримані дані підтвердили висунуту гіпотезу.

3. На основі отриманих емпіричних даних розроблено психологічну розвивальну програму «Внутрішня опора», що являє собою груповий психологічний тренінг із 10 занять тривалістю по 90 хвилин кожне. Метою програми є розвиток психічної стійкості здобувачів вищої освіти у єдності її складників, нервово-психічної стійкості, резильєнтності та самоефективності. За змістом програма охоплює три взаємопов'язані напрями впливу, когнітивно-поведінковий, експресивно-творчий і психоедукативно-розвивальний, що відповідає виявленим у профілі слабшим ланкам стійкості. Сформульовано практичні рекомендації, для психологічної служби ЗВО, що передбачають поєднання групової роботи з індивідуальним консультуванням осіб групи ризику та проведенням підтримувальних зустрічей; для кураторів академічних груп, які стосуються створення сприятливого психологічного клімату, своєчасного виявлення здобувачів зі зниженими показниками та їх скерування до фахівців; для викладачів, яким доцільно враховувати психоемоційний стан студентів, упроваджувати елементи психоедукації та підтримувати атмосферу опертя на ресурси в освітньому процесі.

ВИСНОВКИ

Таким чином, аналіз і узагальнення результатів проведеного дослідження психологічних особливостей психічної стійкості здобувачів вищої освіти дало змогу сформулювати наступні основні висновки роботи.

1. Аналіз теоретичних підходів до проблеми психічної стійкості показав, що це складне інтегративне особистісне утворення, яке поєднує нервово-психічну стійкість, резильєнтність та самоефективність і забезпечує здатність особистості зберігати функціональність, емоційну рівновагу й відновлюватися в умовах стресу та невизначеності. У науковій літературі психічна стійкість розглядається в колі споріднених, проте не тотожних понять, психологічної витривалості, стійкості, життєстійкості та резильєнтності, кожне з яких висвітлює окрему грань здатності особистості протистояти несприятливим впливам. Засадничими для розуміння феномену є концепція життєстійкості С. Мадді, що розкриває цю властивість через переконання особистості щодо залученості, контролю та прийняття виклику, модель резильєнтності К. Коннора і Дж. Девідсона, у якій наголошено на здатності відновлюватися після потрясінь та адаптуватися до змін, теорія самоефективності А. Бандури та Р. Шварцера, що пов’язує стійкість із упевненістю особистості у спроможності долати труднощі власними зусиллями, а також когнітивна теорія стресу Р. Лазаруса, яка висвітлює роль суб’єктивного оцінювання ситуації та способів опанування нею. Вагомий внесок у дослідження проблеми зробили українські науковці, зокрема В. Борисенко, І. Зошій, Н. Коструба і Л. Ляшко, О. Мерзлякова, В. Москалець і О. Федик, Л. Комарніцька, О. Когут, які розглядають психічну стійкість як ресурс особистісного зростання та збереження психологічного благополуччя. Узагальнення наукових поглядів дало підстави визначити психічну стійкість як багатокомпонентне

утворення, що охоплює когнітивний, емоційний, вольовий і мотиваційний складники, які діють у взаємозв'язку та забезпечують цілісність реагування особистості на стрес. Окреслено основні чинники її формування у здобувачів вищої освіти, внутрішні особистісні, соціально-психологічні та ситуаційні, зокрема вплив воєнного стану. Доведено, що юнацький вік і період здобуття вищої освіти є сенситивними до дії стресових чинників, а тому потребують особливої уваги до розвитку психічної стійкості.

2. Емпіричне дослідження, проведене за участю 56 здобувачів вищої освіти 1-4 курсів віком 18-25 років на базі Київського національного університету будівництва і архітектури, дозволило виявити основні психологічні особливості психічної стійкості студентської молоді. Діагностичний комплекс охопив чотири методики, анкету «Прогноз» для визначення нервово-психічної стійкості, шкалу резильєнтності CD-RISC-25, шкалу здатності до відновлення BRS та шкалу загальної самоефективності GSE, що забезпечило різнобічне охоплення досліджуваного явища. Установлено, що за всіма застосованими методиками у здобувачів переважає середній рівень психічної стійкості. За анкетою «Прогноз» більшість досліджуваних виявили добрий і задовільний рівень нервово-психічної стійкості, водночас частина студентів увійшла до групи ризику. У структурі резильєнтності найвиразнішими виявилися такі складові, як позитивне прийняття змін та особиста компетентність, тоді як найслабше представленою є опора на духовні переконання. Здатність до відновлення й загальна самоефективність здобувачів перебувають переважно на середньому рівні. Гендерна специфіка психічної стійкості виявилася незначною, простежено лише дещо вищу частку високого рівня резильєнтності у юнаків. Натомість вікова, курсова динаміка має виразно позитивний характер, частка високого рівня психічної стійкості зростає від першого до четвертого курсу, що свідчить про поступове накопичення

особистісних ресурсів упродовж навчання. Отримані результати підтвердили висунуту гіпотезу, психічна стійкість є інтегративним особистісним утворенням, яке залежить від особистісних, статевих і курсових чинників та потребує цілеспрямованого розвитку.

3. На основі результатів теоретичного аналізу та емпіричного дослідження розроблено психологічну програму «Внутрішня опора», що має формат групового психологічного тренінгу. Метою програми є розвиток психічної стійкості здобувачів вищої освіти у єдності її складників, нервово-психічної стійкості, резильєнтності та самоефективності. За змістом програма передбачає три взаємопов'язані напрями впливу, когнітивно-поведінковий, спрямований на формування адаптивних способів мислення й опанування стресу, експресивно-творчий, орієнтований на розкриття внутрішніх ресурсів та емоційне відреагування, і психоедукативно-розвивальний, що забезпечує засвоєння знань про природу психічної стійкості та шляхи її зміцнення. Сформульовано практичні рекомендації, для психологічної служби закладу вищої освіти, групова розвивальна робота, індивідуальне консультування здобувачів групи ризику та підтримувальні зустрічі, для кураторів академічних груп, створення сприятливого соціально-психологічного клімату, своєчасне виявлення студентів зі зниженою стійкістю та їх скерування до фахівців, для викладачів, урахування психоемоційного стану здобувачів, упровадження елементів психоедукації й підтримання атмосфери прийняття. Упровадження цих рекомендацій сприятиме цілеспрямованому зміцненню психічної стійкості студентської молоді в умовах освітнього процесу та збереженню її психологічного благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Борисенко В. Є. Психологічна витривалість vs. психологічна стійкість та психологічна життєстійкість. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2025. Вип. 1. С. 5-11.
2. Вербин Н. Сутність, зміст і структура професійної витривалості майбутніх магістрів військового управління на етапі оперативно-тактичного рівня підготовки. Педагогічні науки. 2017. Вип. 2, № 88. С. 51-55.
3. Готич В. Resilience, hardiness, психологічна стійкість, життєстійкість: порівняльний аналіз понять у соціально-психологічних дослідженнях. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія». 2023. Вип. 34. С. 7-12.
4. Готич В. О. Resiliens, hardiness, психологічна стійкість, життєстійкість: порівняльний аналіз понять у соціально-психологічних дослідженнях. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Т. 34 (73), № 3. С. 7-12. URL: http://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2023/2.pdf
5. Жигайло Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Вип. 14. С. 3-14.
6. Жигайло Н., Харко Н. Онлайн-освіта: вимушена самоізоляція чи система отримання знань студентами закладів вищої освіти. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. Вип. 8.
7. Злобіна О. Ресурси психологічної стійкості у протидії стресорам війни. Соціологія: теорія, методи, маркетинг : наук. журн. 2024. № 4. С. 111-134. URL: https://stmm.in.ua/archive/ukr/2024-4/8.pdf
8. Зошій І. В. Психологічна стійкість особистості в екстремальних умовах життєдіяльності. Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія. 2024. № 2 (4). С. 104-108.

9. Зошій І. В. Психологічна стійкість особистості в екстремальних умовах життєдіяльності. Наукові записки ЛДУБЖД. Педагогіка і психологія. 2024. № 2 (4). С. 104-108.
10. Калениченко Р. А. та ін. Психологія бізнесу : навч. посібник. Ірпінь : ДПУ, 2023. 269 с. URL: https://repositary.knuba.edu.ua/handle/123456789/11508
11. Каськов І. В., Соловей І. О. Формування психологічної стійкості студента до стресогенних чинників середовища в умовах військового стану. Вісник Національного університету оборони України. 2025. № 1 (83). С. 82-88.
12. Клочков В. В. Психологічні чинники стійкості особистості: наукові погляди. Вісник Національного університету оборони України. 2022. № 5 (69). С. 58-66.
13. Когут О. О. Психологія стресостійкості особистості : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Переяслав : Університет Григорія Сковороди, 2021. 518 с.
14. Комарніцька Л. М. Психологічна стійкість як ресурс адаптації до екстремальних умов. Інклюзія і суспільство. 2025. Вип. 2 (10). С. 80-85.
15. Коновалова О. В., Бикова С. В. Формування резильєнтності у студентської молоді. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2023. № 3. С. 13-17. DOI: https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.2
16. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. Київ, 2009. 511 с.
17. Коструба Н., Ляшко Л. Особистісні особливості психологічної стійкості молоді в умовах війни. Psychological Prospects Journal. 2023. Вип. 42. С. 82-96.
18. Коструба Н., Ляшко Л. Особистісні особливості психологічної стійкості молоді в умовах війни. Psychological Prospects Journal. 2023. Вип. 42. С. 82-96.
19. Кравчук Н. П. Особливості формування психологічної стійкості у дітей дошкільного віку. Інноваційна педагогіка. 2018. Вип. 4, Т. 1. С. 119-122.
20. Легусь Н. О., Калениченко Р. А. Психологічні особливості психічної стійкості здобувачів вищої освіти. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства : програма XI

Міжнародної науково-практичної конференції (22-24 квітня 2026 року). Ірпінь : ДПУ, 2026.

21. Ліба Н. С., Марценюк М. О. Формування та розвиток психічної стійкості студентської молоді. Освіта і наука. 2018. Вип. 2 (25). С. 129-134.
22. Мерзлякова О. Л. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд). Аналітичний вісник у сфері освіти й науки : довідковий бюлетень. 2023. Вип. 18. С. 96-120.
23. Москалець В. П., Федик О. В. Психологічна стійкість студентів в умовах злочинної війни московії проти України. Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія. 2024. Вип. 1. С. 116-124.
24. Нагірнер І. І. Умови формування психологічної стійкості в навчальному процесі ВНЗ. Сучасні проблеми науки і освіти. 2015.
25. Панкова Г. Ш. Психологічна стійкість як ключовий чинник адаптації до наслідків війни: дослідження серед дорослого цивільного населення. Габітус. 2024. № 65. С. 192-196. URL: http://habitus.od.ua/65-2024
26. Петренко Б. Б. Особливості психічних станів студентів під час війни : дипломна робота на здобуття освітнього ступеня магістра спеціальності «Психологія». Київ : Національний авіаційний університет, 2023. 64 с.
27. Підбуцька Н., Курявська О. Критерії психологічного здоров’я особистості. Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти. 2010. С. 255-260.
28. Потапюк Л. М. Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2023. № 2. С. 34-38. DOI: https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.2.6
29. Психологія когнітивних процесів : науковий посібник / С. Максименко та ін. Київ : Людмила, 2022. 420 с.
30. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.

31. Сельє Г. Стресс без дистресса. Журнал неврології ім. Б. М. Маньковського. 2016. Т. 4, № 1. С. 78-89. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/jorn_2016_1_13
32. Сергієнко Н. П. Особливості психологічної стійкості особистості під час подолання критичних ситуацій. URL: http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/4065/1/Сергієнко%20Н.П..pdf
33. Сивогракова З. А. Психологічні особливості подолання студентами складних життєвих ситуацій : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2010. 289 с.
34. Тептюк Ю. О. Психологічні умови виникнення та розвитку стресостійкості у професійній діяльності працівників соціальної сфери. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. 2017. № 2 (37). С. 47-51.
35. Тептюк Ю. О. Психологічні умови виникнення та розвитку психологічної стійкості у професійній діяльності працівників соціальної сфери. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки. 2017. № 2 (37).
36. Циганенко Г., Гундертайло Ю. Психологічна стійкість у шкільному колективі, як її підтримувати. Психолог. 2017. № 5-6. С. 68-69.
37. Шейко А. О. Чинники психологічної стійкості осіб юнацького віку.
38. Biggs, T. A., Seech, T. R., Johnston, S. L., & Russell, D. W. (2023). Psychological endurance: How grit, resilience, and related factors contribute to sustained effort despite adversity. *The Journal of General Psychology*, *151*, 1-43.
39. Cassaretto, M., Espinosa, A., & Chau, C. (2024). Effects of resilience, social support, and academic self-efficacy, on mental health among Peruvian university students during the pandemic: The mediating role of digital inclusion. *Frontiers in Psychology*, *15*, Article 1282281. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1282281
40. Green, S., Grant, A. M., & Rynsaardt, J. (2020). Evidence-based life coaching for senior high school students: Building hardiness and hope. In *Coaching researched: A coaching psychology reader*, 257-268.
41. IJntema, R. C., Schaufeli, W. B., & Burger, Y. D. (2021). Resilience mechanisms at work: The psychological immunity-psychological elasticity (PI-PE)

model of psychological resilience. *Current Psychology*, 1-13. https://doi.org/10.1007/s12144-021-01813-5

42. Le Roy, B., Martin-Krumm, C., Pinol, N., Dutheil, F., & Trousselard, M. (2023). Human challenges to adaptation to extreme professional environments: A systematic review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, *146*, Article 105054. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2023.105054
43. Morel, E. (2021). *Die 7 Säulen der Resilienz*. Stefan Mähleke.
44. Resilience. (n.d.). In *APA dictionary of psychology*. American Psychological Association. https://dictionary.apa.org/resilience
45. Qin, L.-L., et al. (2023). The fully mediating role of psychological resilience between self-efficacy and mental health: Evidence from the study of college students during the COVID-19 pandemic. *Healthcare*, *11*(420), 1-14. https://doi.org/10.3390/healthcare11030420
46. Biggs T.A., Seech T.R., Johnston S.L., Russell D.W. Psychological endurance: How grit, resilience, and related factors contribute to sustained effort despite adversity. The Journal of General Psychology. 2023. Vol. 151. P. 1–43.
47. Cassaretto M., Espinosa A., Chau C. Effects of resilience, social support, and academic self-efficacy, on mental health among Peruvian university students during the pandemic: the mediating role of digital inclusion. Frontiers in Psychology. 2024. Vol. 15. Article 1282281. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1282281
48. Green S., Grant A.M., Rynsaardt J. Evidence-based life coaching for senior high school students: Building hardiness and hope. Coaching Researched: A Coaching Psychology Reader. 2020. P. 257–268.
49. IJntema, R. C., Schaufeli, W. B., & Burger, Y. D. (2021). Resilience mechanisms at work: The psychological immunity-psychological elasticity (PI-PE) model of psychological resilience. Current Psychology, 1-13. http://dx.doi.org/10.1007/s12144-021-01813-5
50. Le Roy B., Martin-Krumm C., Pinol N., Dutheil F., Trousselard M. Human challenges to adaptation to extreme professional environments: A systematic

review. Neuroscience & Biobehavioral Reviews. 2023. Vol. 146. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2023.105054 .

51. Morel, E. (2021). Die 7 Säulen der Resilienz. Stefan Mähleke, 212

52. Resilience. APA Dictionary of Psychology. American Psychological Association. URL: https://dictionary.apa.org/resilience

53. The Fully Mediating Role of Psychological Resilience between SelfEfficacy and Mental Health: Evidence from the Study of College Students during the COVID-19 Pandemic / L.-L. Qin et al. Healthcare. 2023. Vol. 11, No. 420. P. 1–14. DOI: https://doi.org/10.3390/healthcare11030420.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Анкета «Прогноз» для оцінки рівня нервово-психічної стійкості

Мета методики

Анкета «Прогноз» призначена для:

- первинного орієнтовного виявлення осіб з ознаками нервово-психічної нестійкості;
- оцінки рівня нервово-психічної стійкості як ресурсу збереження організованості поведінки та працездатності в стресових умовах;
- прогнозування ризику нервово-психічних зривів і дезадаптації в умовах підвищеного навантаження;
- скринінгового психодіагностичного обстеження в межах комплексного вивчення психічної стійкості особистості;
- моніторингу стану осіб, які перебувають під впливом тривалих стресогенних чинників.

Контингент: методика застосовується для обстеження підлітків, молоді та дорослих. У межах нашого дослідження анкета використовувалася для діагностики здобувачів вищої освіти віком 18-25 років.

Інструкція

«Шановний учаснику! Вам пропонується низка тверджень, що стосуються особливостей Вашого самопочуття, поведінки та переживань. Уважно прочитайте кожне твердження і вирішіть, чи є воно правильним стосовно Вас. Якщо Ви погоджуєтеся з твердженням, поставте позначку у графі «так», якщо не погоджуєтеся, у графі «ні». Відповідайте на всі твердження поспіль, нічого не пропускаючи. Над відповідями довго не замислюйтеся, тут немає правильних чи неправильних відповідей, важлива лише Ваша щира думка. Намагайтеся відповідати відверто, перша природна реакція зазвичай є найточнішою.»

Стимульний матеріал (приклади тверджень)

Нижче наведено **репрезентативні приклади тверджень** опитувальника, які ілюструють зміст і формулювання пунктів методики. Це лише приклади; повний опитувальник «Прогноз» містить **84 твердження**, на кожне з яких передбачено відповідь «так» або «ні», та окрему **контрольну шкалу щирості (відвертості)**, вбудовану в загальний перелік пунктів.

№	Твердження	так	ні
1	Іноді мені на думку спадають такі недобрі думки, що про них краще нікому не розповідати.		
2	Бувають дні, коли я почуваюся втомленим(-ою) і знесиленим(-ою) без видимої причини.		
3	Часто я почуваюся ні на що не здатним(-ою).		
4	Зазвичай я сплю спокійно, і ніщо мене не тривожить.		
5	Інколи мене непокоїть сильне серцебиття, хоча для цього немає очевидної причини.		
6	Мій настрій легко змінюється навіть від незначних подій.		
7	Часом я так наполягаю на своєму, що люди втрачають зі мною терпіння.		
8	Я нерідко відчуваю занепокоєння або напруження без зрозумілої причини.		
9	Мені важко зосередитися на завданні, навіть коли я цього прагну.		
10	Бувало, що через хвилювання я втрачав(-ла) сон.		
11	Я легко ображаюся навіть на дрібні зауваження на свою адресу.		
12	Загалом я почуваюся впевнено і спокійно в більшості життєвих ситуацій.		
13	Час від часу мене турбують неприємні відчуття в тілі без хвороби.		
14	Я ніколи не відкладав(-ла) на завтра те, що мав(-ла) зробити сьогодні.		
15	Мені трапляється бути дратівливим(-ою) і запальним(-ою).		
16	Я завжди кажу лише правду і ніколи не перебільшую.		

Примітка. Пункти на кшталт прикладів 14 та 16 («ніколи не відкладав», «завжди кажу лише правду») за змістом належать до **шкали щирості**: надмірна кількість «соціально бажаних» відповідей сигналізує про прагнення показати себе у вигідному світлі та ставить під сумнів достовірність результату. Повний бланк методики містить 84 твердження, серед яких розподілені пункти основної шкали НПС та пункти контрольної шкали щирості.

Ключ обробки результатів

Обробку результатів здійснюють у певній послідовності: спершу аналізують контрольну шкалу, потім, за умови достовірності, основну шкалу нервово-психічної стійкості.

1. Контрольна шкала щирості (відвертості). Підраховують кількість збігів відповідей із ключем шкали щирості. Ця шкала виконує функцію контролю достовірності. Якщо показник за шкалою щирості є **високим (орієнтовно 10 і більше «сирих» балів)**, результат вважають недостовірним, обстеження за основною шкалою **не інтерпретують**, а респондентові за можливості пропонують повторне тестування з акцентом на відвертості відповідей.

2. Основна шкала нервово-психічної стійкості. Підраховують **«сирий» бал** як суму збігів відповідей респондента з ключем шкали НПС (за прямими та зворотними пунктами). Принциповою особливістю методики є **зворотний**

напрям шкали: чим **більше** сума «сирих» балів, тим **нижча** нервово-психічна стійкість і тим вищий ризик нервово-психічних зривів.

3. Переведення у стандартну шкалу (стени). «Сирий» бал переводять у **стандартну десятибальну шкалу (стени)** за нормативною таблицею. На відміну від «сирого» бала, шкала стенів має **прямий** напрям: чим **вищий** стен, тим **вища** нервово-психічна стійкість.

Таблиця переведення «сирих» балів у стени:

«Сирий» бал за шкалою НПС	Стен
5 і менше	10
6	9
7-8	8
9-10	7
11-13	6
14-17	5
18-22	4
23-28	3
29-32	2
33 і більше	1

Інтерпретація результатів. Рівні НПС

Отриманий стен співвідносять з одним із чотирьох рівнів нервово-психічної стійкості. Що вищий рівень, то вища стійкість і сприятливіший прогноз поведінки в стресових умовах; що нижчий рівень, то більший ризик нервово-психічних зривів та дезадаптації.

Рівень НПС	Стени	Характеристика
Висока нервово-психічна стійкість	9-10	Нервово-психічні зриви малоймовірні; особа зберігає організованість поведінки, емоційну рівновагу і працездатність навіть в умовах значного навантаження та стресу; прогноз сприятливий
Добра нервово-психічна стійкість	6-8	Зриви ймовірні лише за умови значного та тривалого стресу; в основному зберігаються самоконтроль і адекватність реагування; прогноз загалом сприятливий
Задовільна нервово-психічна стійкість	3-5	Можливі нервово-психічні зриви, передусім у напружених, екстремальних умовах; самоконтроль і працездатність можуть знижуватися під дією стресу; доцільні психологічна підтримка та профілактика
Незадовільна нервово-психічна стійкість, група ризику	1-2	Висока ймовірність нервово-психічних зривів і дезадаптації; виражена вразливість до стресу, утруднення емоційної саморегуляції; особа потребує поглибленого обстеження та психологічного супроводу

ДОДАТОК Б

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC-25; K. Connor, J. Davidson)

Мета методики

Шкала резильєнтності CD-RISC-25 призначена для:

- кількісної оцінки рівня резильєнтності (психологічної пружності, здатності до відновлення) особистості;
- виявлення психологічних ресурсів, що сприяють подоланню стресових і травматичних ситуацій;
- моніторингу динаміки резильєнтності у процесі психотерапії або психологічного супроводу;
- наукових досліджень феноменів стресостійкості, посттравматичного зростання, психічного здоров'я;
- оцінки ефективності тренінгових та психопрофілактичних програм.

Контингент: особи від 16 років (для повної версії), без обмежень за освітнім, соціальним і професійним статусом. Методика широко використовується у дослідженнях здобувачів вищої освіти, медичних працівників, ветеранів бойових дій, осіб, які пережили травматичні події. Особливо актуальна для досліджень в умовах війни в Україні (2022-2026).

Інструкція

«Шановний учаснику! Будь ласка, прочитайте кожне з наведених нижче тверджень і вкажіть, наскільки воно є справедливим щодо Вас протягом **останнього місяця**. Якщо за останній місяць Вам не доводилося стикатися із певними ситуаціями, відповідайте, як, на Вашу думку, Ви могли б почуватися чи діяти. Виберіть один із п'яти варіантів відповіді: 0, «зовсім не правильно щодо мене», 1, «рідко правильно», 2, «іноді правильно», 3, «часто правильно», 4, «правильно майже завжди». Тут немає правильних чи неправильних відповідей, важлива лише Ваша щира думка.»

Стимульний матеріал (бланк опитувальника)

№	Твердження	0	1	2	3	4
1	Я здатен(-а) пристосовуватися до змін.					
2	У мене є тісні та довірливі стосунки з близькими людьми.					
3	Іноді доля чи Бог можуть мені допомогти.					
4	Я можу впоратися з тим, що відбувається в моєму житті, незалежно від обставин.					

5	Минулі успіхи дають мені впевненість у вирішенні нових викликів і труднощів.					
6	Я бачу гумористичний бік у складних ситуаціях.					
7	Подолання стресу робить мене сильнішим(-ою).					
8	Я маю тенденцію відновлюватися після хвороби, травми або інших труднощів.					
9	Я вважаю, що більшість речей трапляється з певної причини.					
10	Я роблю все, що можу, незалежно від результату.					
11	Я можу досягти своїх цілей, навіть якщо є перешкоди.					
12	Навіть коли все виглядає безнадійно, я не здаюся.					
13	У важкі часи я знаю, до кого можу звернутися по допомогу.					
14	Перебуваючи в стресі, я залишаюся зосередженим(-ою) і чітко мислю.					
15	Я волію бути ініціатором у вирішенні проблем, ніж покладатися на інших.					
16	Мене не легко розчарувати невдачами.					
17	Я вважаю себе сильною особистістю, коли стикаюся зі складнощами життя.					
18	Я можу приймати непопулярні чи важкі рішення, які впливають на інших людей.					
19	Я можу впоратися з неприємними або болісними почуттями, такими як сум, страх або злість.					
20	Іноді мені доводиться діяти на основі здогадки, без усвідомлення того, чому я так чиню.					
21	Я маю чітке розуміння свого життєвого призначення.					
22	Я відчуваю, що контролюю своє життя.					
23	Я люблю виклики.					
24	Я наполегливо працюю над досягненням своїх цілей, незалежно від перешкод.					
25	Я пишаюся своїми досягненнями.					

Ключ обробки результатів

Усі 25 пунктів є **прямими**, за кожен пункт респондент отримує ту кількість балів, яка відповідає обраному варіанту відповіді (від 0 до 4). Загальний показник резильєнтності дорівнює сумі балів за всіма 25 пунктами та може коливатися від **0 до 100 балів**. Реверсія пунктів не застосовується.

П’ятифакторна структура (за оригіналом Connor & Davidson, 2003):

Фактор 1. Персональна компетентність, високі стандарти, наполегливість

Пункти: 10, 11, 12, 16, 17, 23, 24, 25 (8 пунктів; макс. бал, 32)

Фактор 2. Довіра до власних інстинктів, толерантність до негативного афекту, зміцнюючий ефект стресу

Пункти: 6, 7, 14, 15, 18, 19, 20 (7 пунктів; макс. бал, 28)

Фактор 3. Позитивне прийняття змін і безпечні стосунки

Пункти: 1, 2, 4, 5, 8 (5 пунктів; макс. бал, 20)

Фактор 4. Контроль

Пункти: 13, 21, 22 (3 пункти; макс. бал, 12)

Фактор 5. Духовний вплив

Пункти: 3, 9 (2 пункти; макс. бал, 8)

Інтерпретація результатів. Норми

Загальний бал за CD-RISC-25 коливається в діапазоні від 0 до 100, причому вищий бал відповідає вищій резильєнтності. У нормативних дослідженнях дорослої популяції загальний бал є відносно високим, тоді як у вибірках з підвищеним рівнем стресу він помітно нижчий. В українських дослідженнях воєнного періоду середні значення тяжіють до середнього діапазону шкали (Прокоф'єва Л. О., 2024; Стаднік А. В., Мельник Ю. Б., 2025).

Орієнтовні рівні (на основі квартильного розподілу нормативних вибірок та української адаптації):

Рівень резильєнтності	Діапазон балів	Характеристика
Низький	0-55	Знижена здатність до відновлення після стресу; обмежений арсенал засобів психологічної саморегуляції; підвищена вразливість до травматичних впливів
Середній	56-75	Достатній адаптаційний ресурс для типових стресових ситуацій; можливість зростання резильєнтності за умови психологічної підтримки
Високий	76-100	Розвинена здатність до активного відновлення; гнучкість мислення; наполегливість; ефективні стратегії подолання труднощів

Якісна інтерпретація факторів

Фактор 1 (Персональна компетентність) відображає віру у власні здібності, наполегливість у досягненні цілей, здатність ставити перед собою високі стандарти і прагнути до них. Високі бали свідчать про сильне его, високу самоефективність, цілеспрямованість.

Фактор 2 (Довіра до інстинктів і толерантність до негативу) характеризує здатність діяти інтуїтивно у складних ситуаціях, переносити негативні емоції без руйнування поведінки, сприймати стрес як такий, що зміцнює особистість. Високі бали відображають емоційну зрілість.

Фактор 3 (Прийняття змін, безпечні стосунки) оцінює гнучкість, здатність адаптуватися до нового, наявність надійних, довірливих міжособистісних стосунків як ресурсу. Високі бали, показник соціальної інтегрованості.

Фактор 4 (Контроль) характеризує переживання керованості життя, відчуття власного впливу на події, наявність життєвої мети. Часто буває знижений у вибірках, що зазнали впливу війни або інших масових травматичних подій.

Фактор 5 (Духовний вплив) відображає віру у вищі сили, сенс подій, здатність знаходити трансцендентний сенс у переживаннях.

ДОДАТОК В

Коротка шкала резильєнтності (Brief Resilience Scale, BRS) Б. Сміта та співавторів

Мета методики

Brief Resilience Scale (BRS), компактна 6-пунктова самооцінкова методика, призначена для діагностики **здатності особистості «повертатися назад» (bounce back)**, швидко відновлюватися та повертатися до психологічної рівноваги після стресових подій, негараздів і життєвих криз.

На відміну від CD-RISC, який оцінює резильєнтність як набір особистісних ресурсів та якостей (наполегливість, оптимізм, гнучкість тощо), BRS вимірює саме операційний показник динаміки відновлення, швидкість і повноту повернення до функціонального стану. Тому ці дві методики є взаємодоповнювальними, а не дублюючими: CD-RISC надає інформацію про потенціал резильєнтності, BRS, про її актуальну дієвість.

Контингент: дорослі особи від 18 років, без обмежень за освітнім, соціальним і професійним статусом. Методика валідизована в популяціях здорових осіб, кардіологічних пацієнтів, осіб з хронічним болем, ревматологічних пацієнтів, студентів вищої школи. Легко застосовується в дослідженнях здобувачів вищої освіти, ветеранів, осіб у воєнних і кризових ситуаціях.

Переваги методики:

- компактність (6 пунктів, 1-2 хвилини на заповнення);
- чітка одновимірна структура;
- висока надійність;
- доступність у відкритому доступі;
-

Інструкція

«Шановний учаснику! Будь ласка, прочитайте кожне з 6 наведених нижче тверджень і вкажіть, наскільки Ви з ним згодні або не згодні стосовно себе. Виберіть один із п’яти варіантів відповіді: 1, «повністю не згоден», 2, «не згоден», 3, «нейтрально», 4, «згоден», 5, «повністю згоден». Тут немає правильних чи неправильних відповідей; намагайтеся відповідати щиро.»

Стимульний матеріал (бланк опитувальника)

№	Твердження	1 (повністю не згоден)	2 (не згоден)	3 (нейтрально)	4 (згоден)	5 (повністю згоден)
1	Я схильний(-а) швидко відновлюватися після важких часів.					
2	Мені важко пережити стресові події. *(зворотний пункт)*					
3	Мені не потрібно багато часу, щоб оговтатися від стресової події.					
4	Мені важко знов відчувати себе нормально, коли трапляється щось погане. *(зворотний пункт)*					
5	Я зазвичай долаю важкі часи з невеликими труднощами.					
6	Мені важко прийти до тями, коли в моєму житті щось іде не так. *(зворотний пункт)*					

Ключ обробки результатів

Кодування пунктів

Прямі пункти (1, 3, 5): кодуються прямо, обраний бал (1, 2, 3, 4, 5) береться без зміни.

Зворотні пункти (2, 4, 6): кодуються із реверсією за формулою:

- 1 → 5
- 2 → 4
- 3 → 3
- 4 → 2
- 5 → 1

Підрахунок підсумкового балу

Підсумковий показник BRS обчислюється як **середнє арифметичне** усіх 6 пунктів (з урахуванням реверсії пунктів 2, 4, 6):

BRS = (П1 + П2_рев + П3 + П4_рев + П5 + П6_рев) / 6

Підсумковий бал коливається у діапазоні від **1,00 до 5,00**.

Інтерпретація результатів. Норми

Рівень BRS	Діапазон балів	Характеристика
Низька резильєнтність («низька здатність до відновлення»)	1,00 – 2,99	Сповільнене повернення до психологічної рівноваги; складність переживати негативні події; підвищена вразливість до стресу; необхідність психологічної підтримки
Середня (нормативна) резильєнтність	3,00 – 4,30	Типовий темп повернення до рівноваги; адекватні ресурси для подолання звичних стресових ситуацій
Висока резильєнтність («висока здатність до відновлення»)	4,31 – 5,00	Швидке повернення до функціональної рівноваги; ефективна емоційна саморегуляція; «ядро стійкості»

Якісна інтерпретація

Методика BRS вимірює одновимірний конструкт, **здатність «bounce back»**, тобто динаміку повернення особистості до психологічного функціонування після стресу. Концептуально цей показник представлений як «м'яч-ефект»: чим вище бал, тим швидше і повніше людина повертається до психічного гомеостазу після зовнішніх або внутрішніх потрясінь.

Низькі показники (≤ 2,99) свідчать про:

- труднощі з регуляцією емоцій після стресових подій;
- тривале «застрягання» у негативному переживанні;
- знижену здатність до психологічної само-перебудови;
- потребу в зовнішніх ресурсах та психологічній підтримці.

Високі показники (≥ 4,31) свідчать про:

- швидке відновлення гомеостазу;
- розвинену емоційну гнучкість;
- здатність витягти з негативної ситуації мінімальні психологічні втрати;
- ефективну адаптацію до змін.

ДОДАТОК Г

Шкала загальної самоефективності (Generalized Self-Efficacy Scale, GSE) Р. Шварцера, М. Єрусалима, в українській адаптації І. Галецької

Мета методики

Шкала загальної самоефективності (GSE) призначена для:

- діагностики оптимістичної віри особистості у власні здібності справлятися з різноманітними життєвими труднощами;
- оцінки стійкого узагальненого почуття особистої компетентності в різних сферах життя;
- наукових досліджень феноменів адаптації, мотивації, стресостійкості, психічного здоров'я;
- моніторингу динаміки самоефективності в процесі психотерапії, тренінгових програм, реабілітаційних інтервенцій;
- застосування в крос-культурних дослідженнях (методика перекладена більш ніж на 30 мов і валідизована у 25+ країнах).

Теоретична база: методика спирається на **теорію самоефективності Альберта Бандури** (Albert Bandura, Стенфордський університет, 1977, 1997), згідно з якою самоефективність визначається як «віра в особисті здібності організовувати і виконувати курси дій, необхідних для досягнення певних результатів». Самоефективність є ключовим механізмом самоактивації людини, передумовою для постановки цілей, наполегливості, опанування трудних ситуацій, відновлення після невдач.

Контингент: особи від 12 років (підліткова версія, від 9 років); шкала однаково валідна для дорослих чоловіків і жінок різних соціальних і професійних груп.

Інструкція

«Шановний учаснику! Будь ласка, оцініть, наскільки кожне з наведених нижче тверджень є правильним щодо Вас. Виберіть один із чотирьох варіантів відповіді: 1, «зовсім не вірно щодо мене», 2, «скоріше не вірно щодо мене», 3, «скоріше вірно щодо мене», 4, «повністю вірно щодо мене». Тут немає правильних чи неправильних відповідей. Намагайтеся відповідати щиро, оцінюючи свої типові реакції в подібних ситуаціях.»

Стимульний матеріал (бланк опитувальника)

№	Твердження	1 (зовсім не вірно)	2 (скоріше не вірно)	3 (скоріше вірно)	4 (повністю вірно)
1	Я завжди можу впоратися зі складними проблемами, якщо докладу до цього зусиль.				
2	Якщо хтось мені протистоїть, я можу знайти способи й засоби досягти того, чого хочу.				
3	Я впевнений(-а), що зможу досягти своїх цілей.				
4	Я впевнений(-а), що зможу ефективно справитися з несподіваними подіями.				
5	Завдяки своїй винахідливості я знаю, як впоратися з непередбачуваними ситуаціями.				
6	Я можу вирішити більшість проблем, якщо докладу необхідних зусиль.				
7	Я можу залишатися спокійним(-ою) перед обличчям труднощів, тому що покладаюся на свої здібності справлятися зі стресом.				
8	Коли я стикаюся з проблемою, я зазвичай можу знайти кілька рішень.				
9	Якщо я опинюся у складній ситуації, я зможу придумати хороше рішення.				
10	Я зазвичай здатний(-на) впоратися з усім, що трапляється на моєму шляху.				

Ключ обробки результатів

Усі 10 пунктів є **прямими**, реверсія не застосовується. За кожен пункт респондент отримує бал від 1 до 4 відповідно до обраного варіанта. Підсумковий показник самоефективності дорівнює **сумі балів за всіма 10 пунктами** і коливається в діапазоні від **10 до 40 балів**.

Підсумковий бал GSE = П1 + П2 + П3 + П4 + П5 + П6 + П7 + П8 + П9 + П10

(діапазон: 10-40)

Інтерпретація результатів. Норми

Нормативні дані: у міжнародному дослідженні Р. Шварцера на вибірці 19 120 респондентів з 25 країн середній показник GSE був відносно високим. У дослідженнях української студентської молоді (Антін В., 2024; Шевченко Н. Ф., 2025) середній показник перебуває у верхній частині середнього рівня.

Орієнтовні рівні самоефективності:

Рівень самоефективності	Діапазон балів	Характеристика
Низький	10 – 24	Знижена віра у власні здібності; схильність до уникнення викликів; передчасна відмова від спроб у разі утруднень; переживання безпорадності; невпевненість
Середній	25 – 32	Загалом збережена віра у власну спроможність; помірна впевненість у досягненні цілей; адекватне сприйняття власних можливостей
Високий	33 – 40	Сильна оптимістична віра у власні сили; проактивна позиція; наполегливість; здатність ставити перед собою серйозні цілі та досягати їх

Якісна інтерпретація шкали

Методика GSE вимірює **узагальнену загальну самоефективність**, стабільну, не ситуативно-специфічну впевненість особистості у власних спроможностях справлятися з різноманітними життєвими викликами. Це потужний психологічний ресурс, що пов’язаний з: активним подоланням стресу (проблемно-фокусований копінг); наполегливістю у досягненні цілей; сприйняттям складних завдань як викликів, а не загроз; швидким відновленням після невдач; психологічним благополуччям і задоволеністю життям; здоровою поведінкою (фізична активність, режим, відмова від шкідливих звичок).

Низькі показники (10-24) свідчать про: слабку впевненість у власних здібностях; схильність зупинятися перед складністю; негативні автоматичні думки на кшталт «у мене все одно не вийде»; ризик навченої безпорадності та депресивних проявів; потребу в психотерапевтичній або психоедукативній допомозі.

Високі показники (33-40) свідчать про: розвинену самоефективність як стійку особистісну рису; здатність брати на себе складні завдання; стресостійкість і життєвий оптимізм; активну адаптацію в нових і непередбачуваних ситуаціях; однак потребу зважати на можливе перебільшене самооцінювання.