**МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ**

**ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації**

**Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін**

# КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**на тему: «Формування життєстійкості студентської молоді в реаліях військового стану»**

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

Науковий керівник _____ **Ткачук Т. А.**
*підпис наукового керівника* д-р психол. наук, професор

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 _____ **Пстухова І.О.**
*підпис* к. пед. н., доц.

Ірпінь – 2026

Реєстрація №22 10.06.26 _____
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки до захисту
(до захисту, на доопрацювання) 04.06.26 (дата) (підпис)

Результат захисту 75 11.06.2026 _____
(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**

**Баннової Анни Василівни**
(прізвище, ім'я, по батькові)

*Тема кваліфікаційної роботи*: **Формування життєстійкості студентської молоді в реаліях військового стану**
Затверджена наказом ректора від 14.10.2025 № 1323
*Термін подачі закінченої роботи*: 08.06.2026

*Цільова установка* полягає у теоретичному обґрунтуванні важливості вивчення особливостей життєстійкості студентської молоді в реаліях військового стану; емпіричному дослідженні актуального рівня та структури життєстійкості студентів, зокрема загальної життєстійкості та її компонентів (залученості, контролю, прийняття виклику) за тестом життєстійкості С. Мадді, резильєнтності за шкалою життєстійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10), а також професійної життєстійкості, її складових і компонентів за опитувальником професійної життєстійкості О. М. Кокуна з використанням валідних психодіагностичних методик; виявленні рівневих, гендерних та курсових особливостей, сильних сторін (зокрема переважання середнього рівня життєстійкості за достатньої вираженості залученості та прийняття виклику) і дефіцитарних зон (передусім зниженого компонента контролю, невеликої частки студентів із високим рівнем життєстійкості та переважання середнього й нижчого за середній рівнів професійної життєстійкості), а також позитивної курсової динаміки від першого до старших курсів навчання; розробці психологічної програми формування життєстійкості студентської молоді засобами психологічного тренінгу та комплексу практичних рекомендацій для

практичних психологів, кураторів і викладачів закладів вищої освіти, спрямованих на розвиток життєстійкості, емоційної саморегуляції та адаптивних ресурсів студентів в умовах військового стану, що сприятиме їхньому особистісному й професійному становленню.

*Мета роботи* полягає в тому, щоб теоретично проаналізувати та емпірично дослідити особливості життєстійкості студентської молоді в реаліях військового стану, а також розробити психологічну програму щодо формування життєстійкості студентської молоді в умовах військового стану.

*Об'єктом дослідження* є життєстійкість особистості.

*Предметом дослідження* є формування життєстійкості студентської молоді в реаліях військового стану.

*База дослідження.* Базою дослідження став Державний податковий університет. У дослідженні взяли участь 55 здобувачів вищої освіти віком від 18 до 23 років, серед яких 27 чоловіків і 28 жінок, по 13-14 студентів з кожного з чотирьох курсів.

*Вихідні дані до роботи.* Вихідними даними для написання кваліфікаційної роботи слугували наукові публікації вітчизняних та зарубіжних авторів з проблем життєстійкості, резильєнтності та психологічних особливостей студентської молоді; нормативно-правові документи у сфері вищої освіти та психологічної підтримки особистості в умовах воєнного стану; а також емпіричні дані, отримані в результаті психодіагностичного обстеження 55 студентів з використанням тесту життєстійкості С. Мадді, шкали життєстійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) та опитувальника професійної життєстійкості О. М. Кокуна.

*Перелік графічного матеріалу.* У роботі використано графічний матеріал для наочного представлення результатів емпіричного дослідження, зокрема: кругова діаграма розподілу студентів за рівнями життєстійкості за тестом С. Мадді; горизонтальна стовпчаста діаграма вираженості субшкал життєстійкості за тестом С. Мадді (залученість, контроль, прийняття виклику); кругова діаграма розподілу за рівнями життєстійкості за шкалою Коннора-Девідсона (CD-RISC-10); кругова діаграма розподілу за п'ятьма рівнями професійної життєстійкості за опитувальником О. М. Кокуна; горизонтальна стовпчаста діаграма вираженості складових професійної життєстійкості (професійна включеність, професійний контроль, професійне прийняття ризику); горизонтальна стовпчаста діаграма вираженості компонентів професійної життєстійкості (емоційний, мотиваційний, соціальний, власне професійний); стовпчаста діаграма курсової динаміки життєстійкості студентської молоді; згрупована стовпчаста діаграма гендерних відмінностей за субшкалами життєстійкості. Кількісні результати узагальнено у таблицях відсоткового розподілу показників за рівнями, складовими, статтю та курсами навчання.

## Календарний план виконання роботи

| № п/п | 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 _____ Т.А. Ткачук
3. Керівник освітньо-професійної програми _____ М.Ю. Заушнікова
4. Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти _____ А.В. Баннова

# АНОТАЦІЯ

**«Формування життєстійкості студентської молоді в реаліях військового стану»**

Назва кваліфікаційної роботи

**Мета роботи** полягає в тому, щоб теоретично проаналізувати та емпірично дослідити особливості життєстійкості студентської молоді в реаліях військового стану, а також розробити психологічну програму щодо формування життєстійкості студентської молоді в умовах військового стану.

**Завдання роботи:** 1) здійснити теоретичний аналіз проблеми життєстійкості особистості в умовах війни; 2) емпірично дослідити особливості життєстійкості студентської молоді; 3) розробити психологічну програму щодо формування життєстійкості студентської молоді в умовах військового стану.

**Предметом дослідження** є формування життєстійкості студентської молоді в реаліях військового стану.

**Об'єктом дослідження** виступає життєстійкість особистості.

**Базою дослідження** виступає Державний податковий університет.

За результатами дослідження сформульовано основні висновки щодо особливостей життєстійкості студентської молоді в реаліях військового стану: встановлено переважання середнього рівня життєстійкості за всіма застосованими методиками; з'ясовано, що найрозвиненішими компонентами життєстійкості є залученість і прийняття виклику, а найслабшим, контроль; за опитувальником професійної життєстійкості О. М. Кокуна виявлено переважання середнього та нижчого за середній рівнів за невеликої частки високого; простежено позитивну курсову динаміку, зростання частки високого рівня життєстійкості від першого до старших курсів навчання; зафіксовано незначну гендерну специфіку з дещо вищими показниками контролю та прийняття виклику в чоловіків і залученості у жінок; розроблено психологічну програму формування життєстійкості студентської молоді засобами психологічного тренінгу.

**Одержані результати** можуть бути використані практичними психологами та психологічними службами закладів вищої освіти, кураторами академічних груп і викладачами у діагностико-розвивальній роботі зі студентською молоддю, у проведенні тренінгів формування життєстійкості та психологічної підтримки студентів в умовах воєнного стану, у консультуванні студентів, а також в освітньому процесі закладу вищої освіти.

**Кваліфікаційна робота містить:** 92 сторінки, 9 таблиць, 8 рисунків, список використаних джерел з 46 найменуваннями, 3 додатки.

**Ключові слова:** життєстійкість, резильєнтність, професійна життєстійкість, студентська молодь, військовий стан, психологічна програма.

**Рів виконання кваліфікаційної роботи:** 2026.

**Рік захисту роботи:** 2026.

# ABSTRACT

**«Formation of hardiness of student youth in the realities of martial law»**

The theme of the qualification work

**The aim of the work** is to theoretically analyze and empirically investigate the features of hardiness of student youth in the realities of martial law, as well as to develop a psychological program for the formation of hardiness of student youth in the conditions of martial law.

**Objectives of the work:** 1) to conduct a theoretical analysis of the problem of personal hardiness in the conditions of war; 2) to empirically investigate the features of hardiness of student youth; 3) to develop a psychological program for the formation of hardiness of student youth in the conditions of martial law.

**The subject of the research** is the formation of hardiness of student youth in the realities of martial law.

**The object of the research** is the personal resilience.

**The research was conducted** at the State Tax University.

**Based on the research results**, key conclusions were formulated regarding the features of hardiness of student youth in the realities of martial law: a predominance of the average level of hardiness was found across all applied methods; it was established that the most developed components of hardiness are commitment and challenge, while the weakest is control; the questionnaire of professional hardiness by O. Kokun revealed a predominance of the average and below-average levels with a small share of the high level; a positive course dynamic was traced, with an increase in the share of a high level of hardiness from the first to the senior years of study; a minor gender specificity was recorded, with slightly higher indicators of control and challenge in men and of commitment in women; a psychological program for the formation of hardiness of student youth by means of psychological training was developed.

**The obtained results** can be used by practical psychologists and the psychological services of higher education institutions, academic group curators, and lecturers in diagnostic and developmental work with student youth, in conducting trainings for the formation of hardiness and psychological support of students under martial law, in counseling students, as well as in the educational process of a higher education institution.

**The qualification paper contains:** 92 pages, 9 tables, 8 figures, a list of references with 46 entries, 3 appendices.

**Keywords:** hardiness, resilience, professional hardiness, student youth, martial law, psychological program.

**Year of completion of the qualification paper:** 2026.

**Year of defense:** 2026.

**ЗМІСТ**

ВСТУП ..... 9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ..... 14
1.1. Поняття життєстійкості в психологічній літературі ..... 14
1.2. Структура життєстійкості та її чинники ..... 21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В РЕАЛІЯХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ ..... 32
2.1. Зміст та організація дослідження ..... 32
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей життєстійкості студентської молоді в реаліях військового стану ..... 38
2.3. Психологічна програма щодо формування життєстійкості студентської молоді ..... 62
ВИСНОВКИ ..... 73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ..... 77
ДОДАТКИ ..... 82

# ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Актуальність теми «Формування життєстійкості студентської молоді в реаліях військового стану» зумовлена низкою взаємопов’язаних чинників, що набувають особливої значущості в сучасному українському суспільстві, яке живе в реаліях військового стану, та у світовому психологічному дискурсі.

По-перше, в умовах повномасштабної війни студентська молодь зазнає тривалого впливу кумулятивного стресу, спричиненого постійною загрозою життю, повітряними тривогами, вимушеними переміщеннями, втратами та невизначеністю майбутнього, а також додатковим навантаженням, пов’язаним із дистанційним і змішаним навчанням. У таких реаліях життєстійкість студентів постає ключовим психологічним ресурсом збереження психічного здоров’я, емоційної рівноваги та здатності продовжувати успішне навчання, що робить вивчення цього феномену особливо актуальним.

По-друге, у психологічній науці зростає увага до структури життєстійкості та її складників, зокрема загальної життєстійкості, професійної життєстійкості й резильєнтності як здатності особистості відновлюватися після впливу несприятливих обставин. Вивчення цих компонентів із застосуванням валідного оригінального інструментарію підвищує наукову коректність і практичну цінність отриманих даних, а також дозволяє врахувати гендерну специфіку та особливості життєстійкості студентів різних курсів навчання.

По-третє, результати досліджень вказують на необхідність розробки та впровадження психологічних програм формування життєстійкості студентської молоді в умовах військового стану. Такі програми мають спиратися на розвиток емоційної саморегуляції, конструктивних копінг-стратегій подолання стресу, зміцнення ціннісно-смислової сфери особистості, а також на створення безпечного й підтримувального освітнього середовища, що сприяє відновленню та психологічному зростанню здобувачів вищої освіти.

Значний внесок у дослідження проблеми життєстійкості особистості зробили як вітчизняні, так і зарубіжні науковці. Теоретичні основи розуміння життєстійкості та спорідненого поняття резильєнтності узагальнено у працях Д. Ассонова і О. Хаустової [1], Е. Грішина [6], Х. Дзюнь [7], Г. Лазос [16], О. Хамініч [32], О. Чиханцової і К. Гуцол [35] та О. Кокуна [12; 13], а життєстійкість як засіб подолання складних життєвих ситуацій розкрито у дослідженнях Т. Бондаревої [3], О. Односталко [20], Л. Степаненко [30] та В. Предко [27].

Структуру та чинники життєстійкості, її зв'язок із самовідношенням і ціннісно-смисловою сферою особистості проаналізовано у працях Ю. Іванової і Т. Селюкової [11], О. Чиханцової [34] та Р. Войцехівського [5]. Особливості життєстійкості й резильєнтності студентської молоді в умовах війни досліджували А. Буровицька [4], В. Єгорова [10], В. Дуб [9], Л. П'янківська [22] та С. Кондратюк [14], а психологічні особливості формування життєстійкості студентів розкрито у працях О. Письменної [23], В. Олешко [21] та Л. Сердюка і О. Купрєєвої [29].

Шляхи та програми формування і розвитку життєстійкості й резильєнтності здобувачів вищої освіти представлено у дослідженнях С. Левицької [17], О. Коновалової і С. Бикової [15], А. Плошинської [24], Л. Пляки [25], А. Покутньої [26], Л. Литвинової і В. Єгорової [18], К. Маннапової [19], М. Довбні [8], Т. Храбана [33] та О. Якимець [36]. Сучасні зарубіжні підходи до проблеми життєстійкості представлено концепцією hardiness С. Мадді та співавторів [41; 42], дослідженнями резильєнтності в розвитку особистості С. Лютар [40] й А. Мастен [43; 44], працею О. Романчука про психологічну стійкість у часи війни [28], а також узагальненнями К. Черрі [37], А. Деба [38], Т. Джейкобса [39], Р. Німана [45] і Г. Річардсона [46].

Незважаючи на значну кількість досліджень, присвячених окремим аспектам життєстійкості та резильєнтності особистості, проблема саме формування життєстійкості студентської молоді в реаліях військового стану залишається недостатньо вивченою та потребує подальших наукових розвідок і

практичних розробок. Саме цим і зумовлена актуальність обраної теми кваліфікаційної роботи.

**Об'єкт дослідження** – життєстійкість особистості.

**Предмет дослідження** – формування життєстійкості студентської молоді в реаліях військового стану.

**Мета дослідження** – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити особливості життєстійкості студентської молоді в реаліях військового стану, а також розробити психологічну програму щодо формування життєстійкості студентської молоді в умовах військового стану.

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

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми життєстійкості особистості в умовах війни;
2. Емпірично дослідити особливості життєстійкості студентської молоді;
3. Розробити психологічну програму щодо формування життєстійкості студентської молоді в умовах військового стану.

**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**:

- Тест життєстійкості С. Мадді (Hardiness Survey / Personal Views Survey III-R; S. Maddi, 1984, редакція 2006).
- Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC-10; K. Connor, J. Davidson, 2003; коротка версія 2007) в українській адаптації А. Стадніка і Ю. Мельника (2025).
- Опитувальник професійної життєстійкості О. М. Кокуна (Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2021).

**Теоретична значущість дослідження** полягає у поглибленні та систематизації наукових уявлень про життєстійкість студентської молоді в реаліях військового стану. Дослідження конкретизує розуміння загальної життєстійкості (за концепцією hardiness С. Мадді з компонентами залученості, контролю та прийняття ризику), резильєнтності (за моделлю К. Коннора і Дж. Девідсона) та професійної життєстійкості (за підходом О. Кокуна) у сучасних студентів на основі оригінального інструментарію, що може слугувати основою для подальших теоретичних розробок.

**Практична цінність даного дослідження** полягає у розробці конкретних, емпірично обґрунтованих рекомендацій і психологічної програми формування життєстійкості студентської молоді в умовах військового стану. Отримані результати можуть бути використані: 1) практичними психологами та психологічними службами закладів вищої освіти для діагностики й розвивальної роботи зі студентами; 2) кураторами та викладачами для створення безпечного освітнього середовища, що сприяє зміцненню життєстійкості здобувачів; 3) фахівцями психологічного супроводу в умовах воєнного стану для організації роботи з подолання стресу та емоційного відновлення молоді; 4) у профілактичній роботі, спрямованій на запобігання емоційному виснаженню та збереження психічного здоров'я студентської молоді.

**База дослідження.** Емпіричне дослідження проводилося на базі Державного податкового університету упродовж січня-березня 2026 року. У дослідженні взяли участь 55 здобувачів вищої освіти віком від 18 до 23 років, серед них 27 чоловіків і 28 жінок, по 13-14 студентів з кожного з чотирьох курсів навчання.

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

Баннова А. В., Ткачук Т. А. Формування життєстійкості студентської молоді в реаліях військового стану / Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства : програма XI Міжнародної

науково-практичної конференції (22-24 квітня 2026 року) – Ірпінь: ДПУ, 2026 [2].

**Структура роботи**. Бакалаврська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (46 найменувань). Загальний обсяг роботи становить 92 сторінки. Робота містить 9 таблиць, 8 рисунків та 3 додатки.

# РОЗДІЛ 1.
# ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

## 1.1. Поняття життєстійкості в психологічній літературі

Осмислення феномену життєстійкості в сучасних умовах часто базується на спорідненому понятті «резильєнтність», яке описує здатність індивіда не лише витримувати складні обставини, а й демонструвати прагнення до швидкого відновлення після деструктивного впливу зовнішніх чинників [15]. Коновалова О. та Бикова С. пропонують розглядати цей феномен як динамічний процес пошуку та формування ресурсів, що дозволяють особистості ефективно функціонувати в кризових умовах, перетворюючи потенційні загрози на можливості для зростання [15]. Розгляд життєстійкості в працях вітчизняних дослідників, таких як Грішин Е. [6], Єгорова В. [10], Односталко О. [20] та Якимець О. [36], акцентує увагу на здатності людини самостійно визначати шляхи розв'язку проблем, що є ключовим показником успішної самореалізації молоді. Теоретичні підходи до визначення цієї категорії вказують на її багатоаспектність, де резильєнтність виступає як патерн установок, що включає стійке прийняття реальності та глибоку віру в сенс буття навіть у ситуаціях крайньої нестабільності [15]. Трактування поняття в контексті військового стану набуває специфічного забарвлення, оскільки воно стає інструментом подолання «травми свідка» та хронічного стресу, спричиненого загрозою життю та невизначеністю майбутнього [15]. Даний науковий підхід дозволяє виокремити життєстійкість як фундаментальну характеристику психіки, що забезпечує збереження цілісності особистості під тиском екстремальних обставин.

Історична ретроспектива вивчення даного феномену сягає середини XX століття, коли Фройд З., Фройд А. та Холл К. розглядали механізми адаптації крізь призму несвідомих захисних функцій психіки [26]. Покутня А. зауважує, що етимологічне коріння терміна «резильєнтність» походить від латинського

«resalire», що означає здатність до швидкого відновлення форми або «відскоку» після механічного чи психологічного тиску [26]. У сучасній науковій парадигмі Мастен А. трактує життєстійкість як збереження стабільного рівня функціонування [44], тоді як Неман Р. акцентує увагу на вмінні пристосовуватися до трагічних подій та тривалого стресу [45]. Проблема термінологічної уніфікації в українській психології залишається відкритою, адже науковці використовують такі синонімічні конструкції, як «психологічна пружність», «життєздатність» та «емоційна стійкість» [34; 35]. Лазос Г. розширює розуміння поняття, визначаючи його як інтегральну спроможність особистості будувати повноцінне життя навіть за умови дії деструктивних чинників зовнішнього середовища [16]. Дзюнь Х. пропонує розглядати цей конструкт як адаптаційно-захисний механізм, що забезпечує не лише подолання психотравми, а й збереження особистісної цілісності в умовах соціальної нестабільності [7]. Системний аналіз іноземних джерел підтверджує, що резильєнтність не є статичною рисою, а являє собою динамічний процес позитивної адаптації, який може трансформуватися протягом усього життєвого шляху особистості [40].

Литвинова Л. та Єгорова В. пропонують розглядати життєстійкість як динамічний процес, що характеризується спроможністю психіки до стабільного функціонування в умовах стресу та швидким поверненням до нормального стану після завершення дії психотравмуючих факторів [18]. Дане трактування тісно корелює з поглядами Шамне А., який розмежовує поняття особистісного розвитку та соціалізації, визначаючи молодість як критичний період для становлення ідентичності та формування Я-концепції [18]. У межах психоаналітичного підходу, розвиненого в працях Адлера А., Фромма Е. та Еріксона Е., резильєнтність трактується як іманентно закладена в людській природі здатність до знаходження компромісу між внутрішніми несвідомими імпульсами та жорсткими вимогами соціуму [18]. Науковий аналіз підкреслює, що в умовах військового конфлікту життєстійкість стає невід’ємним компонентом ментального здоров’я, виконуючи роль інтегративного

психологічного комплексу, що забезпечує не лише виживання, а й здатність до стратегічного планування життєдіяльності [18].

Довбня М. обґрунтовує розуміння резилієнтності як вродженого механізму психіки, призначеного для адаптації індивіда до мінливого середовища з моменту народження [8]. Становлення цього наукового напряму пов'язують із працями Вернер Е. та Сміт Р., які ще у 1970-х роках ввели термін «резилієнтність» у психологічний дискурс, довівши можливість успішної соціалізації дітей навіть у деструктивних родинах [8]. Сучасні інтерпретації явища часто спираються на концепцію «антикрихкості» Талеба Н., що передбачає набуття суб'єктом переваг і зростання внаслідок впливу хаосу та непередбачуваних подій [8]. Хамініч О.М. звертає увагу на існуючу в літературі суперечність між трактуванням резилієнтності як статичної особистісної властивості та її розумінням як динамічного процесу позитивної адаптації [32]. Для подолання цієї термінологічної неоднозначності Мастен А. пропонує диференціювати поняття: використовувати «resiliency» для опису індивідуальних рис і «resilience» для позначення безпосередньої реакції системи на стресовий виклик [43]. Розгляд життєстійкості як здатності індивіда до оптимального відновлення психіки після впливу психотравмуючих обставин підтверджує її статус фундаментального механізму збереження вітальності особистості [8].

Науковий доробок Кобейс С. та Мадді С., започаткований у 1975 році, став фундаментом для розуміння життєстійкості як системи установок, що дозволяють людині перетворювати стресові події на досвід навчання [21]. Запропонований Леонтьєвим Д.О. переклад терміна «hardiness» як «життєстійкість» є найбільш вживаним у вітчизняному науковому дискурсі, де даний феномен порівнюється з категоріями життєздатності Ананьєва Б.Г., мужності творити Мейя Р., вкоріненості у бутті Хайдеггера М. та зрілості Олпорта Г. [21]. Олешко В. підкреслює, що життєстійка особистість характеризується інтегральним поєднанням високої активності, реалістичного сприйняття труднощів та позитивного мислення, що виступає прямою антитезою

віктимній поведінці [21]. Логінова М.В. доповнює цей портрет, визначаючи життєстійкість як складне психологічне утворення, притаманне екстравертним, пластичним та щирим індивідам із вираженим інтернальним локусом контролю [21]. Специфіка сприйняття життєвих викликів як шансу для саморозвитку дозволяє провести паралель із методом дерефлексії Франкла В., де будь-яка проблема переосмислюється як заклик до особистісного зростання [21]. Таким чином, сучасна інтерпретація поняття охоплює не лише спроможність до виживання, а й наявність внутрішнього потенціалу для ефективного функціонування в екстремальних умовах через глибоке осмислення буття.

Наукові розвідки Сердюк Л., Титаренко Т. та Чиханцової О. доводять, що актуальність вивчення даного феномену серед студентства в період війни зумовлена необхідністю збереження високої якості життя та професійної самореалізації молоді [29]. Мадді С., виступаючи основоположником термінологічного апарату, характеризує життєстійкість як комплексну рису, що забезпечує «психологічну живучість» та виступає надійним індикатором ментального здоров’я індивіда [42]. Погляди Мастен А. доповнюють це визначення, трактуючи конструкт як систему переконань, що стимулює готовність особистості брати на себе відповідальність за управління екстремальними ситуаціями та розглядати негативний досвід як корисний ресурс для навчання [43]. Чиксентміхайі М. акцентує увагу на інтегральній природі властивості, яка активується під час взаємодії особистості з життєвими викликами та базується на динамічних процесах смислової саморегуляції [23]. Дослідження Карвера К. та Шрайєра М. дозволяють диференціювати прояви стійкості на трьох рівнях: особистісно-смисловому (позитивне сприйняття світу), соціально-психологічному (адаптація до середовища) та психофізіологічному (оптимальна реакція на стрес) [23]. Несформованість даної якості, за спостереженнями Ларіної Т. та Титаренко Т., провокує розвиток регресивних форм поведінки, де замість конструктивного подолання труднощів молода людина обирає стратегії уникнення, що веде до втрати можливостей для набуття нового життєвого досвіду [23].

Войцехівський Р. розглядає стресостійкість як фундаментальний внутрішній ресурс, що забезпечує злагоджену роботу емоційної, вольової та когнітивної сфер особистості для збереження психічного добробуту в дестабілізованому світі [5]. Згідно з твердженнями Стороні М., цей феномен виступає як захисний щит, що дозволяє індивіду не лише витримувати тиск екстремальних обставин, а й активно долати наслідки травматичних подій, трансформуючи негативний досвід у конструктивні життєві уроки [31]. Дослідження підтверджують, що життєстійкість є не статичною вродженою характеристикою, а динамічною, набутою якісттю, що розвивається протягом життя під впливом соціального досвіду, виховання та процесів самопізнання [5]. Генезис поняття у вітчизняній науці тісно пов'язаний із категоріями життєздатності Ананьєва Б., зрілості Олпорта Г. та мужності творити Мейя Р., що дозволяє трактувати цей конструкт як багатогранну властивість, необхідну для успішного проходження крізь кризи без значних психологічних втрат [5]. Трактування життєстійкості як активного потенціалу особистості підкреслює її роль як механізму посттравматичного зростання, що стимулює розвиток адаптивних можливостей молоді в умовах тривалого стресу [5].

Маннапова К. зазначає, що в науковому дискурсі поняття «hardiness» часто ототожнюється з термінами «витривалість» або «психологічна живучість», що відображає здатність індивіда до мобілізації внутрішніх ресурсів у стресогенних обставинах [41]. Погляди Мадді С. акцентують увагу на тому, що життєстійкість не лише забезпечує ефективне функціонування людини, а й виступає фундаментальним показником її ментального здоров'я [41]. Богомаз С. доповнює це розуміння, визначаючи досліджуваний феномен як системну властивість, що дозволяє особистості трансформувати складні ситуації вибору на нові конструктивні можливості для саморозвитку [19]. Життєстійкість у працях Книжникової С. постає як інтегральна характеристика, що забезпечує опір деструктивним впливам середовища та сприяє перетворенню життєвих труднощів на ситуації розвитку [19]. Світоглядний аспект цієї категорії розкривається через паттерн смисложиттєвих орієнтацій та самоставлення, які,

за спостереженнями Наливайко Т., починають активно формуватися в підлітковому віці та досягають зрілості в юнацький період [19]. Чиханцова О. розглядає життєстійкість як складну ієрархічну систему взаємовідносин зі світом, що забезпечує трансценденцію та самореалізацію суб'єкта навіть за несприятливих соціальних умов [34]. Соціальний та ресурсний потенціал підкреслюється в роботах Ларіної Т. та Селюкової Т., де вона трактується як необхідна передумова для успішної адаптації та збереження фізичного й психічного благополуччя студентської молоді [11].

Левицька С. характеризує життєстійкість як інтегративну якість, що гарантує збереження психічної рівноваги та продуктивності через адаптацію до критичних обставин [17]. Генезис терміна тісно пов'язаний із дослідженнями Мадді С. та Кобейси С., які виявили, що третина працівників у стресових умовах демонструє не погіршення стану, а зростання енергії та мотивації завдяки активному використанню трансформаційного копінгу [42]. Руттер Д. доповнює це бачення, акцентуючи на відсутності психопатологічних наслідків як основному критерії стійкості, тоді як Вернер Е. та Сміт Р. на основі тридцятирічних спостережень довели спроможність індивіда до високої соціальної функціональності попри вплив бідності чи сімейних деструкцій [14]. Мастен А. описує цей феномен як «звичайну магію», підкреслюючи, що резильєнтність базується на стандартних адаптаційних системах людини, які активуються в зонах конфлікту для мінімізації негативних наслідків [17]. У межах моделі Річардсона Г. розвиток стійкості розглядається через парадигму дестабілізації, де досвід інсайту та саморефлексії дозволяє реконструювати життєвий шлях через внутрішні зміни та пошук нових ресурсів [28]. Таким чином, сучасна психологія розглядає життєстійкість як динамічну компетентність, притаманну кожній особистості, що дозволяє не лише протистояти загрозам, а й безперервно вдосконалювати власні навички в процесі позитивної адаптації.

Буровицька А. акцентує увагу на важливості розрізнення понять «резилієнс» як динамічного процесу адаптації та «резильєнтність» як сталої

властивості або здатності особистості до нормального функціонування в умовах стресу [4]. Етимологічний корінь терміна, що походить від латинського «salire» (стрибати) з префіксом «re-» (назад), підкреслює метафоричну здатність індивіда до «відскоку» або повернення у вихідний стан після значного психологічного чи механічного тиску [6]. Світовий досвід дослідження цієї категорії, започаткований у 70-х роках XX століття в працях Коннор К. та Девідсона Дж., розглядає резильєнтність не лише як засіб подолання труднощів, а й як передумову для досягнення позитивних результатів у майбутньому [4]. Вітчизняні науковці, зокрема Кокун О., Лазос Г. та Лукомська С., вказують на відсутність єдиного термінологічного підходу в українському науковому просторі, де часто паралельно використовуються поняття психологічної пружності, життєздатності та емоційної стійкості для опису опірності молоді в умовах воєнного конфлікту [12]. Трактування даного феномену як здатності повертатися до нормального стану після глибоких потрясінь дозволяє визначити його ключову роль у збереженні ментального здоров'я студентів, які стикаються з викликами евакуації, втрат та соціальної нестабільності [1].

Храбан Т. зазначає, що в сучасних умовах глобальних трансформацій метакогніція постає провідним чинником формування автономності та життєстійкості здобувачів освіти. Спроможність особистості усвідомлювати, контролювати та регулювати власні когнітивні процеси, на думку Ван Г., Джанг Х. та Купер М., забезпечує необхідний фундамент для ефективного навчання та адаптації в нестабільному світі [33]. Тлумачення життєстійкості у межах триархічної моделі WICS, запропонованої Стернбергом Р., акцентує увагу на синтезі мудрості, інтелекту та креативності, де етичний вимір та соціальна відповідальність виступають передумовами успішної поведінки індивіда [33]. Психологічний ресурс саморегуляції набуває особливої значущості в період військового стану, оскільки він дозволяє молоді зберігати внутрішню стабільність попри руйнування звичної освітньої інфраструктури та обмеження доступу до ресурсів [33]. Осмислення освіти як інструменту збереження національної єдності та життєстійкості допомагає студентам інтерпретувати

виклики як можливості для набуття нового досвіду, що відповідає концепціям автономії та навчання впродовж життя [33].

Плошинська А. розглядає резильєнтність як складний динамічний конструкт, що в умовах повномасштабної війни виступає фундаментом ментального здоров'я та забезпечує здатність молоді до конструктивного подолання наслідків хронічного стресу [24]. Генезис цього явища в сучасній науці тісно переплітається з соціокультурними практиками та екологічною свідомістю, де, за визначенням Поскробко Б. та Войцеховської З., «зелена терапія» постає не лише формою психологічної підтримки, а й інструментом відновлення цілісності світосприйняття індивіда [24]. Трактування життєстійкості як спроможності до «відскоку» після деструктивного зовнішнього впливу доповнюється концепцією Галлера Р., який вбачає у гармонійній взаємодії з природою інтегративну модель, що поєднує фізичну активність і сенсорний контакт для стабілізації внутрішнього стану людини [24]. Осмислення стійкості крізь призму екологічного підходу підкреслює її адаптивний характер, де успішність подолання кризи залежить від здатності особистості використовувати зовнішні природні ресурси для саморегуляції та мобілізації вітального потенціалу [24].

### 1.2. Структура життєстійкості та її чинники

Структурна організація життєстійкості студентської молоді охоплює комплекс когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів, що взаємодіють для створення психологічного імунітету. Коновалова О. та Бикова С. виокремлюють сім ключових факторів, які визначають рівень резильєнтності, серед яких центральне місце посідає об'єктивна оцінка власних здібностей та наявність реалістичних життєвих планів [15]. Значущим елементом цієї структури виступає комунікативна сфера, оскільки вміння будувати ефективну взаємодію та наявність соціальної підтримки суттєво полегшують процес переживання труднощів [15]. Дослідники наголошують, що розвинена

життєстійкість базується на вмінні відстоювати власні позиції та дотримуватися системи стійких морально-етичних цінностей, що формують внутрішню опору людини [15]. Важливим суб'єктивним чинником є також здатність до самостійного вирішення проблем, що, за спостереженнями фахівців, позитивно корелює з академічною успішністю та якістю міжособистісних стосунків здобувачів освіти [15]. П'янківська Л. підкреслює, що в умовах воєнного часу високий рівень стійкості демонструє лише чверть студентів, що вказує на дефіцит внутрішніх ресурсів у значної частини молоді та потребу в спеціальному психологічному супроводі [22]. Динаміка формування життєстійкості також залежить від зовнішніх факторів, як-от формат навчання (дистанційний чи офлайн) та рівень задоволеності життям, що безпосередньо впливає на когнітивну готовність особистості до подолання кризових станів [35]. Таким чином, структура життєстійкості є гнучкою системою, де внутрішні установки індивіда підсилюються або послаблюються зовнішнім середовищем та досвідом успішного подолання попередніх викликів.

Сучасна архітектура життєстійкості охоплює чотири вектори: фізичний, психічний, емоційний та соціальний, кожен з яких відповідає за певний аспект функціонування індивіда в кризових умовах [37]. Нейробіологічні дослідження, проаналізовані Деб А., вказують на важливість біологічних факторів, зокрема ефективної регуляції гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової осі та високого рівня нейропластичності, що забезпечує швидке відновлення після стресового виснаження [38]. Важливу роль у структурі стійкості відіграє когнітивний рефреймінг, який, за визначенням Велла С., дозволяє молоді інтерпретувати виклики як можливості для особистісного зростання, зберігаючи при цьому відчуття контролю над подіями [26]. Пляка Л. розширює перелік чинників, виокремлюючи академічний досвід, самоефективність та здоровий спосіб життя як фундамент для формування ресурсного стану студента [25]. Кокун О. та Мельничук І. пропонують ієрархічну модель чинників, що включає індивідуальний, сімейний та колективно-суспільний рівні, де кожен сегмент підсилює загальну опірність особистості [13]. Особливого значення набуває

розвиток емоційного інтелекту та практик усвідомленості (mindfulness), оскільки здатність до розпізнавання власних емоційних станів виступає потужним предикатором протидії тривожним та депресивним розладам [39]. Статистично підтверджений зворотний зв'язок між рівнем резильєнтності та симптомами ПТСР вказує на те, що сформована життєстійкість виконує роль буфера, який мінімізує патологічний вплив воєнних подій на психіку молоді [26]. Таким чином, комплексне поєднання внутрішніх психологічних ресурсів із зовнішньою соціальною підтримкою створює надійну систему захисту, необхідну для успішного функціонування студента в реаліях воєнного часу.

Фундаментальним системотвірним чинником у структурі психосоціального розвитку молоді виступають ціннісні орієнтації, які в концепціях Франкла В. та Шварца Ш. постають як ключова категорія смислотворення, що визначає вибір життєвих пріоритетів [18]. Литвинова Л. та Єгорова В. на основі емпіричних даних доводять, що реалії війни провокують суттєву трансформацію ціннісної ієрархії студентів, де домінуючу роль починають відігравати сімейні цінності та міжособистісні зв'язки, що стають головним джерелом внутрішньої опори [18]. Важливим компонентом структури стійкості є соціально-комунікативна сфера, оскільки здатність до екологічного вирішення конфліктів та відкритість у спілкуванні виступають потужними ресурсами адаптації до нових критичних ситуацій [18]. Водночас деструктивним чинником, що обмежує прояви життєстійкості, є високий рівень генералізованої тривожності, яка спричиняє когнітивне виснаження, труднощі з концентрацією уваги та зниження загальної працездатності молоді [18]. Стабільність ціннісних та діяльнісних установок у поєднанні з активною соціальною підтримкою та нормалізацією психоемоційних станів формує цілісний механізм резистентності, що дозволяє особистості зберігати автономність та зрілість у подоланні екстремальних викликів [18].

Ефективність функціонування молоді в умовах воєнного стану залежить від динамічного балансу між чинниками ризику (війна, втрати, соціальна нестабільність) та захисними ресурсами, які можуть мати як внутрішню

(інтелект, почуття гумору, саморегуляція), так і зовнішню (підтримка родини, безпечна спільнота) природу [8]. Модель «Колеса стійкості», запропонована Романчуком О., структурує ці ресурси через п’ять взаємопов’язаних сегментів: ціннісну опору (справедливість, людяність, відповідальність), ефективність дій, корисне мислення, емоційну регуляцію та якість міжособистісних стосунків [8]. Річардсон Г. розглядає розвиток стійкості через призму біо-психо-духовного гомеостазу, вказуючи на можливість реінтеграції особистості після травми, що часто веде до посттравматичного зростання та збагачення особистісних якостей [46]. Емпіричні дані свідчать про те, що студенти з високим рівнем резилієнтності демонструють активну соціальну позицію, залученість до волонтерської діяльності та успішність у навчанні, тоді як низькі показники стійкості часто корелюють із наявністю хронічних проблем зі здоров’ям та приналежністю до вразливих категорій населення [8]. Важливим чинником підтримки ментального благополуччя є також толерантність до невизначеності, оскільки здатність приймати виклики долі без надмірної тривоги дозволяє молоді уникати когнітивної тріади депресії – відчуття власної нікчемності, негативного бачення світу та безнадії щодо майбутнього [8]. Таким чином, формування життєстійкості передбачає не лише подолання стресу, а й якісну трансформацію особистості, що виходить із кризи з новими сенсами та глибшим розумінням власних можливостей [8].

Формування життєстійкості підпорядковується дії п’яти механізмів, серед яких Мадді С. виділяє трансформаційне перетворення ситуації, посилення імунної реакції та активний пошук соціальної підтримки [42]. Класифікація детермінант, розроблена Зеєром Е.Ф., структурує ці чинники за п’ятьма рівнями: від біологічних властивостей (стать, вік, здоров’я) до ціннісно-смислової спрямованості особистості [21]. Дослідження Водяхи С.А. підтверджують, що креативність та гнучкість мислення виступають когнітивними ресурсами, які прямо корелюють із рівнем адаптивності студентів [21]. Вибір копінг-стратегій також є вагомим предиктором стійкості, оскільки перевага проблемно-орієнтованого підходу над стратегіями уникнення забезпечує успішну

трансформацію життєвих обставин [21]. Гендерний аспект дослідження, представлений у працях Гуцунаєвої С.В. та Наливайко Т.В., вказує на відмінності в структурі стійкості: у чоловіків вона тісно пов’язана з вольовими установками та локусом контролю, тоді як у жінок – із самосвідомістю та позитивним самоставленням [21]. Особливої уваги заслуговує той факт, що у студентському віці компонент «прийняття ризику» часто переважає над «контролем» та «залученістю», що пояснюється браком практичного досвіду та надміру оптимістичним сприйняттям світу [21]. Предко В.В. акцентує увагу на тому, що в реаліях війни саме освітнє середовище має стати платформою для надання психологічної опори, стимулюючи студентів до перегляду життєвих цілей та побудови нових стратегій самореалізації [27]. Степаненко Л.В. та Панок В.Г. солідарні в тому, що життєстійкість забезпечує інтеграцію травматичного досвіду в цілісну структуру особистості, підвищуючи готовність молоді до прийняття відповідальних рішень у ситуаціях невизначеності [21; 30].

Важливим чинником формування стійкості студентів у період воєнного стану стає подолання ціннісного конфлікту, що виникає через розрив між очікуваннями молоді та жорсткою соціальною реальністю [17]. Левицька С. виокремлює самоусвідомлення, емоційну регуляцію та гнучкість у прийнятті рішень як ключові ресурси, що дозволяють зберігати мотивацію та сенс життя навіть за умов хронічної небезпеки [17]. У структурі резильєнтності за моделлю Шталя С. значуще місце посідають відмова від ролі жертви та налагодження міцних міжособистісних стосунків, що виступають надійним буфером проти тривожності [17]. Дослідження Водяху С.А. вказують на пряму залежність між креативністю та адаптивним потенціалом, оскільки здатність до творчого мислення полегшує пошук нестандартних виходів із кризових ситуацій [14]. Соціальна підтримка з боку родини та професійної спільноти, згідно з концепцією Кондратюк С.М., забезпечує емоційну стабільність та запобігає розвитку депресивних станів у здобувачів освіти [14]. Лапкіна Є.В. наголошує, що високий рівень стійкості прямо корелює з вибором активних проблемно-орієнтованих стратегій, тоді як низькі показники часто пов’язані з підвищеною

агресивністю та інтроверсією [29]. Особливого значення у воєнний час набувають навички заземлення та когнітивної реконструкції, які дозволяють студентам опановувати ситуативну тривогу та повертати відчуття контролю над власним життям [17]. Отже, інтеграція внутрішніх вольових настанов із зовнішньою професійною допомогою створює фундамент для збереження ментального благополуччя попри екстремальні виклики середовища.

Чинники, що визначають рівень резильєнтності студентів у реаліях військового стану, мають багатовекторну природу та охоплюють як внутрішні когнітивні установки, так і зовнішні ресурси підтримки. Буровицька А. виокремлює сім ключових детермінант стійкості, серед яких провідне місце посідає соціальна підтримка з боку родини, друзів та академічної спільноти, що суттєво мінімізує відчуття безпорадності в кризові часи [4]. Ментальні стратегії подолання стресу, зокрема позитивне мислення та зосередження на розв’язанні актуальних проблем, дозволяють молоді зберігати суб’єктивне відчуття контролю над подіями [4]. Вагомим складником структури стійкості виступає попередній академічний досвід, адже успішне вирішення інтелектуальних завдань та навички відстоювання власних думок зміцнюють віру студента у свою самоефективність [4]. Фізичне здоров’я, збалансоване харчування та достатня тривалість сну створюють необхідний фізіологічний резерв для протидії психоемоційному виснаженню [4]. Емоційна едукація, спрямована на розвиток навичок саморегуляції та розуміння емоцій інших людей, виступає критично важливою умовою для запобігання трансформації ситуативного стресу в хронічний дистрес [4]. Дослідниця зауважує, що активна участь у спорті, танцях чи творчій діяльності стає для студентів інструментом відновлення самопочуття та ефективним способом боротьби з тривогою, що виникає в умовах воєнної загрози [4]. Таким чином, системна взаємодія індивідуальних психологічних ресурсів із зовнішнім середовищем забезпечує стабільність освітнього процесу та професійне зростання молоді навіть у ситуаціях високого ризику.

Внутрішня архітектура метакогнітивної діяльності за моделлю Флавелла Дж. охоплює знання про власне мислення та вміння свідомо регулювати

пізнавальні операції, що виступає центральним компонентом стійкості у навчанні [33]. Храбан Т. структурує цей процес через взаємодію трьох елементів: метакогнітивних знань, досвіду та стратегій. Метакогнітивний досвід як суб'єктивне переживання успіху чи труднощів створює основу для розвитку внутрішньої мотивації, тоді як стратегії моніторингу та оцінювання результатів забезпечують ефективне використання знань у критичних ситуаціях [33]. Важливим суб'єктивним чинником зміцнення життєстійкості є здатність до саморефлексії, що, згідно з результатами досліджень Сун К. та Джанг Л., підвищує рівень навчальної автономії та дозволяє студентам самостійно формувати власні освітні траєкторії [33]. Сучасні дидактичні підходи, зокрема гейміфікація та проєктно-проблемне навчання, виступають зовнішніми стимулами для розвитку цих навичок, створюючи умови для безстрашного експериментування та пошуку нестандартних рішень [33]. Сукупність когнітивних настанов та емоційно-регулятивних механізмів забезпечує психологічну рівновагу молоді, дозволяючи інтегрувати травматичний досвід війни у цілісну структуру особистості для подальшого професійного та духовного зростання [33].

Важливим середовищним чинником зміцнення життєстійкості студентів виступає залучення до природотерапевтичних програм, які, за спостереженнями Бутчака С., Грижинця В. та Мельник Н., забезпечують психоемоційне розвантаження та зниження інтенсивності стресових реакцій [24]. Структурна організація резильєнтності в умовах війни суттєво підкріплюється розвитком когнітивної гнучкості та уваги, що стає можливим завдяки використанню спеціально облаштованих гарденотерапевтичних локацій та регулярних сільвіотерапевтичних прогулянок [24]. Дослідження Олешко О., Левандовської С. та Струтинської Ю. підтверджують, що активна участь у терапевтичному садівництві сприяє формуванню внутрішньої опори та підвищенню психологічної витривалості молоді, виконуючи роль буфера проти тривожних станів [24]. Суттєвим детермінантом успішної адаптації є також розвиток здатності до саморефлексії в процесі взаємодії з живим середовищем, що

дозволяє студентам переосмислювати травматичні зміни та закріплювати нові способи саморегуляції [24]. Інтеграція цифрових форматів, зокрема віртуальних екскурсій та спеціалізованих відеоблогів, проаналізована Мацолою В. та Наконечною А., розширює доступ до ресурсів стійкості в умовах ізоляції чи дистанційного навчання, створюючи передумови для безперервної підтримки ментального благополуччя здобувачів освіти [24]. Системне поєднання реальної та віртуальної взаємодії з природними об'єктами посилює когнітивну активність і одночасно мінімізує симптоми емоційного виснаження, що робить такий підхід дієвим інструментом трансформації особистості в екстремальних реаліях [24].

Узагальнення зазначених факторів дозволяє стверджувати, що цілеспрямований розвиток самоефективності та емоційного інтелекту в процесі навчання є ключовою умовою збереження ментального здоров'я студентської молоді під час військового стану.

Трьохкомпонентна модель Мадді С. розкриває механізм життєстійкості через взаємодію залученості, контролю та прийняття ризику, де кожен елемент виконує специфічну захисну функцію [42]. Залученість забезпечує відчуття значущості власної діяльності, контроль дозволяє суб'єкту відчувати себе активним творцем подій, а прийняття ризику трансформує стресові зміни на природні виклики для вдосконалення [23]. Ларіна Т. пропонує розширене бачення структури, виокремлюючи три взаємопов'язані аспекти: безпосередню стійкість, функціональну стабільність психіки та опірність (резистентність) до зовнішніх обмежень свободи вибору [23]. Генезис життєстійких установок тісно пов'язаний із раннім досвідом взаємодії з батьками, де прийняття та підтримка ініціативи дитини закладають фундамент для майбутньої автономії [23]. Маннапова К. зазначає, що в юнацькому віці розвиток здатності до саморегуляції дозволяє студентам співвідносити рівень напруження із внутрішніми ресурсами організму, запобігаючи переходу психоемоційного стресу у соматичні захворювання [19]. Важливу роль у підтримці стійкості відіграє професійна ідентичність, оскільки залученість до фахової діяльності надає молоді нових життєвих смислів та слугує опорою в умовах воєнного конфлікту [3].

Дослідження Дуб В. підкреслюють, що висока самоповага та оптимізм у поєднанні з інтернальним локусом контролю виступають ключовими предикторами вибору продуктивних стратегій подолання кризових станів [9].

Структурна архітектура психологічної стійкості за Войцехівським Р. має синергійний характер і базується на взаємодії чотирьох компонентів: когнітивного, емоційного, поведінкового та екзистенційного [5]. Когнітивна складова охоплює моделі мислення та здатність до позитивного переосмислення подій, тоді як емоційний компонент фокусується на навичках саморегуляції та вміннях усвідомлювати й екологічно виражати власні емоції [5]. Поведінковий вектор відображає активність особистості у використанні адаптивних копінг-стратегій, а екзистенційний блок забезпечує міцну опору на внутрішню філософію, сенс життя та систему цінностей, що дозволяє зберігати стабільність навіть за умов високої невизначеності [32]. Важливим соціальним чинником формування цієї структури виступає найближче оточення, зокрема родина та академічна спільнота. Дослідниця Бочаріна Н. зауважує, що прагнення до успіху в навчанні стає потужним стимулом для розвитку гнучкості реакцій молоді, що прямо корелює з рівнем їхньої життєстійкості [5]. Ранній дитячий досвід та якість взаємодії з батьками, за спостереженнями Омельченка Я. та Хованця О., закладають фундамент емоційних реакцій та ціннісних орієнтирів, які надалі визначають опірність індивіда до стресу [5]. Гендерна специфіка досліджуваного явища, проаналізована Наливайко Т. та Шакуровою З., вказує на те, що чоловіча стійкість детермінована вольовими установками та інтернальним локусом контролю, тоді як жіноча – позитивним самоставленням та стабільністю афективної сфери [5]. Сукупність цих внутрішніх та зовнішніх факторів створює цілісну систему захисту, яка дозволяє студентам зберігати когнітивну продуктивність та автономність у складних реаліях воєнного часу [5].

Структурна цілісність життєстійкості забезпечується гармонійним поєднанням когнітивних настанов та поведінкових навичок, що формують стійкий спосіб життя індивіда. Логінова М. стверджує, що в основі цієї структури лежать переконання щодо залученості, контролю та прийняття ризику, які в

сукупності з цілями та планами особистості визначають її здатність до подолання життєвих викликів [19]. Богомаз С. виокремлює в складі досліджуваного феномену такі компоненти, як оптимізм, самоефективність та загальна задоволеність життям, що значно підсилюють адаптивний потенціал студента [19]. Книжникова С. розширює цей перелік, додаючи до структури адекватну самооцінку, розвинену вольову регуляцію та високий рівень соціально-комунікативної компетентності [19]. Маннапова К. наголошує на значущості вольового самоконтролю та наполегливості як свідомо мобілізованого енергетичного потенціалу, необхідного для завершення дій у складних умовах [19]. Важливу роль у зміцненні стійкості відіграє рольовий репертуар особистості, оскільки розвиток компетентного типу поведінки та здатність до гнучкої зміни соціальних ролей сприяють соціально-психологічній адаптації та емоційному комфорту [19]. Потреба в досягненні успіху та позитивний емоційний стан виступають додатковими мотиваційними чинниками, що спонукають студента до активної інструментальної діяльності замість використання пасивних стратегій ескапізму чи уникнення проблем [19]. Сформованість здатності до саморозуміння та саморегуляції дозволяє молоді не лише ідентифікувати власні захисні тактики, а й знаходити оптимальні способи взаємодії з навколишньою дійсністю в кризові періоди [19].

**Висновки до розділу 1**

1. Теоретичний аналіз показав, що життєстійкість особистості є складним багатоаспектним психологічним утворенням, яке інтегрує когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти й виявляється у здатності людини зберігати психічну рівновагу, продуктивність і цілісність «Я» в умовах стресу та невизначеності. Узагальнення класичних західних концепцій (життєстійкості С. Кобейс і С. Мадді, резильєнтності К. Коннора і Дж. Девідсона) та доробку сучасних українських дослідників (Л. Сердюк, Т. Титаренко, О. Чиханцової, К. Маннапової, С. Левицької,

О. Кокуна) засвідчило співіснування споріднених, проте не тотожних понять (життєстійкість, стресостійкість, резильєнтність, психологічна витривалість) і дало змогу витлумачити життєстійкість як систему установок, що дозволяють особистості перетворювати стресові події на досвід зростання, а її психологічна оцінка можлива лише з урахуванням як загальної, так і професійної життєстійкості особистості.

2. Встановлено, що життєстійкість студентської молоді має багатокомпонентну структуру та формується під впливом комплексу взаємопов'язаних чинників. Структурно вона розкривається через трикомпонентну модель С. Мадді (залученість, контроль, прийняття виклику), а також через поєднання когнітивного, емоційного, поведінкового й соціального векторів функціонування особистості. До внутрішніх (особистісних) чинників належать ціннісно-смислова сфера, самоефективність, емоційний інтелект, метакогнітивна регуляція та конструктивні копінг-стратегії; до соціально-психологічних, соціальна підтримка, психологічно безпечне освітнє середовище та якість міжособистісних стосунків; до ситуаційних, умови воєнного стану, що актуалізують потребу в безпеці й емоційній опорі. Підкреслено, що студентський (юнацький) вік є сенситивним до дії стресогенних чинників, а життєстійкість студентської молоді піддається цілеспрямованому розвитку засобами психологічного супроводу, причому саме узгоджене поєднання внутрішніх ресурсів із підтримуючим середовищем, а не наявність окремого чинника, визначає її рівень.

Таким чином, теоретичний аналіз проблеми життєстійкості студентської молоді засвідчив її складність і багатоаспектність та підтвердив необхідність емпіричного вивчення загальної життєстійкості, резильєнтності й професійної життєстійкості студентської молоді з урахуванням курсової та гендерної специфіки, що й стало завданням другого розділу роботи.

# РОЗДІЛ 2.
# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В РЕАЛІЯХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

## 2.1. Зміст та організація дослідження

Емпіричний етап дослідження було спрямовано на вивчення особливостей життєстійкості студентської молоді в реаліях військового стану. Метою цього етапу стало виявлення рівнів сформованості життєстійкості, її змістових складових та профільних особливостей у здобувачів вищої освіти, які навчаються й проживають в умовах тривалого воєнного протистояння. Логіка емпіричного дослідження вибудовувалася як профільно-рівнева та описова: ми прагнули не лише встановити, наскільки вираженою є життєстійкість у респондентів, а й описати її внутрішню структуру, співвідношення окремих компонентів, а також простежити особливості розподілу досліджуваних за рівнями вираженості показників. Такий підхід дав змогу відобразити життєстійкість студентів не як одиничну характеристику, а як багатогранне особистісне утворення, що інтегрує установки залученості до життя, відчуття контролю над подіями та готовність приймати виклики невизначеного майбутнього.

Вибір профільно-рівневої та описової стратегії аналізу зумовлений самою природою досліджуваного феномену. Життєстійкість в умовах війни функціонує як ресурс, що допомагає особистості зберігати психологічну рівновагу, продовжувати навчальну та життєву активність попри хронічний стрес, загрозу безпеці, вимушені переміщення, переривання звичного укладу життя. Саме тому нас цікавило передусім те, як представлені різні рівні цього ресурсу серед студентської молоді, які складові життєстійкості є опорними, а які потребують підтримки й розвитку. Описовий аналіз із відсотковим розподілом за рівнями та побудовою індивідуальних і групових профілів дає змогу отримати наочну,

психологічно змістовну картину, придатну для подальшого формулювання практичних рекомендацій і програми розвитку.

Базою дослідження виступив Державний податковий університет. До участі було залучено здобувачів вищої освіти, що навчаються за програмами першого (бакалаврського) рівня. Вибірку склали молоді люди віком від вісімнадцяти до двадцяти трьох років, серед яких представлені як чоловіки, так і жінки у приблизно рівному співвідношенні, що забезпечило збалансованість вибірки за статтю. Учасники репрезентують усі чотири роки навчання, від першого до четвертого курсу, причому представництво кожного курсу було рівномірним. Така структура вибірки була запланованою: вона дає змогу простежити можливі особливості життєстійкості на різних етапах студентського шляху, від адаптації першокурсників до завершального етапу професійного становлення випускників, а також урахувати віковий чинник у межах періоду пізньої юності та ранньої дорослості. Усі досліджувані на момент проведення дослідження перебували в умовах правового режиму воєнного стану, що становить ключовий контекст для інтерпретації отриманих результатів.

Дослідження здійснювалося з дотриманням етичних засад психологічного дослідження. Участь усіх здобувачів була добровільною й ґрунтувалася на принципі поінформованої згоди: респондентам попередньо роз’яснювали мету дослідження, його зміст, орієнтовну тривалість роботи з методиками, а також право відмовитися від участі чи припинити її на будь-якому етапі без жодних наслідків. Було гарантовано анонімність та конфіденційність: отримані дані опрацьовувалися узагальнено, без можливості ідентифікації окремої особи, і використовувалися виключно з науковою метою. Особливу увагу приділяли психологічній безпеці учасників, адже тематика дослідження дотична до переживань, пов’язаних із війною. Дослідник підтримував доброзичливу, неоцінювальну атмосферу, не наполягав на відповідях, що викликали б емоційний дискомфорт, і був готовий надати підтримку чи скерувати до фахової допомоги в разі потреби. Дотримання цих принципів забезпечувало не лише

наукову коректність, а й психологічну екологічність процедури для молодих людей, які й без того перебувають у стані підвищеного навантаження.

Емпіричне дослідження проводилося впродовж січня – березня 2026 року й охоплювало три послідовні етапи. На першому, підготовчому етапі (січень 2026 року) було уточнено мету, завдання та гіпотетичні припущення емпіричної частини, остаточно сформовано діагностичний інструментарій, здійснено добір та опрацювання методик відповідно до предмета дослідження, узгоджено організаційні питання з базою дослідження, сформовано вибірку та проведено інструктаж щодо процедури. На другому, діагностичному етапі (лютий 2026 року) відбувалося безпосереднє збирання емпіричних даних: робота з кожною з трьох методик організовувалася в комфортному для учасників темпі, з роз'ясненням інструкцій та можливістю уточнити незрозумілі моменти. На третьому, аналітико-інтерпретаційному етапі (березень 2026 року) здійснювалося опрацювання первинних даних, їх упорядкування, обчислення відсоткового розподілу за рівнями, побудова профілів, психологічна інтерпретація результатів та формулювання висновків і практичних рекомендацій.

Діагностичний інструментарій було дібрано так, щоб різнобічно охопити феномен життєстійкості: від класичної психологічної моделі особистісних установок до сучасної шкали психологічної резильєнтності та вітчизняного підходу до професійної життєстійкості. До комплексу увійшли три методики.

Першою методикою став Тест життєстійкості С. Мадді (Hardiness Survey, Personal Views Survey III-R), розроблений автором у 1984 році й оновлений у редакції 2006 року. Методика реалізує концепцію життєстійкості як системи установок, що допомагають особистості витримувати стресові обставини й перетворювати їх на досвід зростання. Опитувальник містить вісімнадцять тверджень, кожне з яких респондент оцінює за чотирибальною шкалою від нуля до трьох залежно від міри згоди. Структурно методика охоплює три субшкали по шість пунктів кожна, з можливим діапазоном балів від нуля до вісімнадцяти за кожною субшкалою, та інтегральний показник загальної життєстійкості з

діапазоном від нуля до п’ятдесяти чотирьох. Перша субшкала, залученість, відображає переконаність особистості в тому, що активна участь у подіях власного життя дає найбільші шанси знайти щось важливе й цікаве; психологічно високий рівень залученості означає, що студент не самоусувається від навчання, спілкування, громадської активності навіть у тривожні часи, а зберігає інтерес до життя й відчуття власної потрібності. Друга субшкала, контроль, характеризує впевненість у тому, що боротьба й власні зусилля здатні впливати на перебіг подій, на противагу відчуттю безпорадності; в умовах війни, коли багато обставин справді не залежать від людини, збережене відчуття контролю над тим, що піддається впливу, є важливою опорою проти вивченої безпорадності. Третя субшкала, прийняття виклику, виражає переконаність у тому, що зміни, навіть несприятливі, є природною частиною життя й джерелом розвитку, а не лише загрозою; для молоді, що дорослішає в умовах невизначеності, готовність сприймати виклик допомагає перетворювати тривогу на мобілізацію. Проведення передбачає індивідуальну або групову письмову роботу без обмеження часу. Оскільки в дослідженні використано власний переклад оригінальної англомовної версії методики без звернення до іншомовних адаптацій та їхніх нормативів, рівні вираженості показників визначалися умовно, за розподілом результатів усередині самої вибірки: на основі емпіричного розподілу балів виокремлено низький, середній та високий рівні залученості, контролю, прийняття виклику й загальної життєстійкості. Така умовність інтерпретації прямо зазначається й враховується при формулюванні висновків.

Другою методикою стала Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона у короткій версії (CD-RISC-10), запропонована К. Коннором та Дж. Девідсоном у 2003 році й представлена в десятипунктовому варіанті 2007 року, в українській адаптації А. Стадніка та Ю. Мельника 2025 року. Методика спрямована на вимірювання психологічної резильєнтності, тобто здатності особистості адаптуватися й відновлюватися після стресу, труднощів і несприятливих обставин. Опитувальник містить десять тверджень, які респондент оцінює за

п’ятибальною шкалою від нуля до чотирьох відповідно до того, наскільки сказане є справедливим для нього останнім часом; загальний бал перебуває в діапазоні від нуля до сорока. Принципово важливо, що в цій короткій версії шкала є одновимірною: вона дає єдиний загальний показник резильєнтності й не передбачає поділу на субшкали чи окремі компоненти, тому в дослідженні аналізується виключно загальний бал без виокремлення внутрішніх вимірів. Психологічно високий результат за цією шкалою свідчить про здатність студента зберігати гнучкість і витримку перед лицем труднощів, швидко відновлювати рівновагу після стресових подій, вірити у власну спроможність упоратися з обставинами, що в реаліях війни є безпосереднім показником психологічної опірності. Проведення є простим і нетривалим, що зручно для масового діагностування. Рівні вираженості резильєнтності визначалися умовно, за розподілом результатів усередині вибірки: на основі емпіричного розподілу загального балу виокремлено низький, середній та високий рівні. Вибір цієї методики зумовлений її лаконічністю, сучасністю, наявністю саме української адаптації та її доброю придатністю для вивчення відновлювального потенціалу особистості в кризових умовах.

Третьою методикою став Опитувальник професійної життєстійкості О. М. Кокуна, розроблений в Інституті психології імені Г. С. Костюка НАПН України у 2021 році й супроводжений методичними рекомендаціями 2024 року. Ця вітчизняна методика дає змогу вивчити життєстійкість особистості саме в контексті її професійної та навчально-професійної діяльності, що особливо доречно для студентської молоді, для якої навчання є провідною формою діяльності й простором становлення фахівця. Опитувальник містить двадцять чотири пункти з оцінюванням за п’ятибальною шкалою від нуля до чотирьох, із загальним показником у діапазоні від нуля до дев’яноста шести. Структура методики є двовимірною. З одного боку, виокремлюються три складові, що відтворюють логіку класичної моделі життєстійкості стосовно професійної сфери: професійна включеність, професійний контроль та професійне прийняття ризику, кожна з діапазоном балів від нуля до тридцяти двох. Професійна

включеність характеризує захопленість навчально-професійною діяльністю та відчуття її осмисленості; професійний контроль відображає переконаність у власному впливі на перебіг і результати діяльності; професійне прийняття ризику виражає готовність діяти й розвиватися в умовах невизначеності й можливих труднощів. З іншого боку, методика дає змогу оцінити чотири компоненти професійної життєстійкості: емоційний, мотиваційний, соціальний та власне професійний, кожен з діапазоном балів від нуля до двадцяти чотирьох. Емоційний компонент відображає здатність зберігати емоційну рівновагу й опановувати напругу; мотиваційний характеризує силу прагнення до діяльності та подолання перешкод; соціальний відбиває опору на підтримку оточення й уміння взаємодіяти; власне професійний стосується впевненості у фаховій спроможності. Така структура дає об’ємну картину того, на які саме внутрішні й зовнішні ресурси спирається студент у навчально-професійній діяльності в умовах війни. Проведення передбачає письмову роботу за зрозумілою інструкцією. На відміну від двох попередніх методик, інтерпретація результатів за опитувальником О. М. Кокуна спирається на офіційні нормативні дані: для загального показника професійної життєстійкості передбачено п’ять нормативних рівнів вираженості, від низького до високого, що дає змогу співвідносити індивідуальні та групові результати з установленими автором орієнтирами. Вибір цієї методики зумовлений її україномовним походженням, сучасністю, відповідністю навчально-професійному контексту студентства та наявністю обґрунтованих нормативів.

Спосіб опрацювання отриманих даних відповідав описовому, профільно-рівневому задуму дослідження. Для кожної методики й для кожної її складової обчислювався відсотковий розподіл досліджуваних за відповідними рівнями вираженості: умовними низьким, середнім та високим для тесту С. Мадді й шкали CD-RISC-10 та офіційними нормативними рівнями для опитувальника О. М. Кокуна. Поряд із цим здійснювався профільний аналіз, що передбачав зіставлення часток досліджуваних за окремими субшкалами й складовими, побудову узагальнених профілів вираженості показників життєстійкості, а також

порівняння відсоткового розподілу в підгрупах, виокремлених за статтю та роком навчання. Такий спосіб опрацювання дав змогу описати, які складові життєстійкості є найбільш та найменш сформованими в студентської молоді, як співвідносяться різні аспекти цього ресурсу, чи простежуються відмінності між підгрупами. Усі результати подавалися й тлумачилися в описовій формі, у межах якісно-кількісного опису та змістової психологічної інтерпретації життєстійкості студентів у реаліях військового стану.

## 2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей життєстійкості студентської молоді в реаліях військового стану

Відповідно до завдань емпіричного дослідження та логіки дібраного психодіагностичного інструментарію аналіз отриманих результатів здійснювався послідовно за трьома методиками. Спершу розглянуто загальну особистісну життєстійкість студентської молоді та її компоненти за тестом життєстійкості С. Мадді, далі резильєнтність як здатність адаптуватися до змін і відновлюватися після стресу за шкалою Коннора-Девідсона CD-RISC-10, і нарешті професійну життєстійкість, її складові та компоненти за опитувальником О. М. Кокуна. Такий порядок аналізу дає змогу рухатися від найзагальнішого особистісного ресурсу стійкості до його вужчих, професійно орієнтованих проявів і поступово вибудувати цілісну картину життєстійкості студентства в реаліях військового стану. У межах кожної методики результати подано спершу узагальнено, у вигляді розподілу здобувачів вищої освіти за рівнями вираженості досліджуваної властивості, а потім деталізовано за окремими компонентами або складовими. Слід наголосити, що для тесту С. Мадді та шкали Коннора-Девідсона рівні вираженості життєстійкості встановлювалися як умовні, тобто за особливостями розподілу досліджуваної вибірки, тоді як для опитувальника О. М. Кокуна застосовувалися офіційні нормативні рівні, передбачені методичними рекомендаціями автора. Усі результати подаються у відсотковому вираженні.

Першим напрямом аналізу емпіричних даних стало вивчення загальної життєстійкості студентської молоді за тестом життєстійкості С. Мадді. Ця методика розглядає життєстійкість як інтегральну систему переконань особистості про себе, про світ і про взаємини зі світом, яка дає людині змогу витримувати стресові навантаження, зберігати внутрішню рівновагу і продовжувати продуктивну діяльність попри несприятливі обставини. Оскільки в дослідженні застосовано власний переклад оригінальної авторської версії методики без звернення до будь-яких сторонніх адаптацій та їхніх нормативів, рівні вираженості життєстійкості (низький, середній, високий) встановлювалися як умовні, тобто на підставі розподілу балів у самій досліджуваній вибірці. Узагальнений розподіл здобувачів вищої освіти за рівнями загальної життєстійкості подано нижче (табл. 2.1, рис. 2.1).

*Таблиця 2.1.*

**Розподіл студентської молоді за рівнями життєстійкості за тестом С. Мадді, %**

| Рівень життєстійкості | Частка студентів |
|---|---|
| Низький | 27,3 |
| Середній | 50,9 |
| Високий | 21,8 |

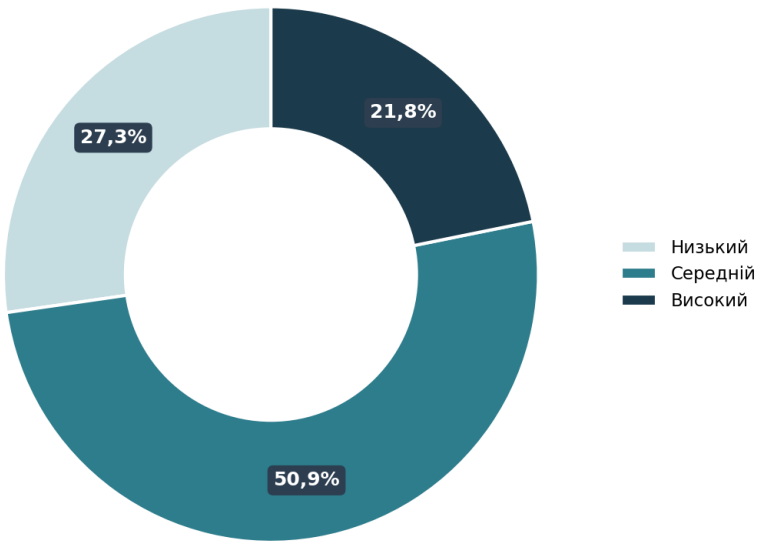



**Рис.2.1. Розподіл студентської молоді за рівнями життєстійкості за тестом С. Мадді, %**

Аналіз отриманих даних засвідчив, що у досліджуваній вибірці переважає середній рівень загальної життєстійкості, який виявлено у 50,9 % студентської молоді, тобто приблизно у половини учасників дослідження. Цей результат означає, що значна частина здобувачів вищої освіти володіє помірно вираженою системою переконань, яка загалом дає їм змогу витримувати стресові навантаження воєнного часу, зберігати психологічну рівновагу і продовжувати навчальну діяльність. Водночас така життєстійкість не є цілком сформованою і стійкою: вона забезпечує задовільне функціонування в умовах звичних труднощів, проте за умови накопичення стресів, тривалого перебування в обстановці небезпеки і невизначеності адаптаційні ресурси цих студентів можуть виявитися недостатніми. Саме тому середній рівень життєстійкості варто розглядати не як благополучний, а радше як зону помірного ризику, що потребує підтримки і зміцнення.

Високий рівень загальної життєстійкості виявлено у 21,8 % студентської молоді, тобто приблизно у п’ятої частини вибірки. Ці молоді люди вирізняються зрілою і узгодженою системою життєстійких переконань: вони сприймають складні обставини як такі, що піддаються осмисленню і опануванню, зберігають відчуття осмисленості власного життя, активно залучаються в події і не уникають труднощів. В умовах військового стану такі студенти становлять помітний психологічний ресурс студентської спільноти, оскільки здатні не лише самостійно справлятися з навантаженнями, а й підтримувати однокурсників, виступати своєрідними носіями стійкості в академічному середовищі. Утім частка таких студентів є порівняно невеликою, що вказує на обмеженість резерву повноцінно сформованої життєстійкості у досліджуваному середовищі.

Низький рівень загальної життєстійкості зафіксовано у 27,3 % студентської молоді, тобто приблизно у кожного четвертого учасника дослідження. Це означає, що помітна частина здобувачів вищої освіти зазнає труднощів у протистоянні стресовим обставинам, схильна переживати безпорадність, відчуженість від подій власного життя, втрату відчуття контролю над ситуацією. Така молодь гостро реагує на навантаження воєнного часу, важче

відновлюється після стресових впливів, частіше зневірюється у власних силах. Звертає на себе увагу те, що частка студентів з низьким рівнем життєстійкості дещо перевищує частку студентів з високим рівнем. Це співвідношення є показовим: воно свідчить, що в умовах тривалого військового стану нижній полюс вираженості життєстійкості виявляється наповненішим за верхній, а отже, потреба в психологічній підтримці перевищує наявний у студентському середовищі ресурс стійкості. Саме ця група студентів становить основну цільову аудиторію розвивальної і профілактичної роботи.

Загалом отриманий розподіл за рівнями загальної життєстійкості свідчить, що життєстійкість значної частини студентської молоді в реаліях військового стану потребує цілеспрямованого формування. Лише близько п’ятої частини вибірки демонструє повноцінно сформовану стійкість, тоді як решта студентів перебувають або в зоні помірного ризику, або потребують активної психологічної допомоги. Це підтверджує доцільність розроблення спеціальної програми зміцнення життєстійкості студентства.

Аналіз компонентів життєстійкості. Тест С. Мадді дає змогу не лише визначити загальний рівень життєстійкості, а й оцінити вираженість трьох її компонентів: залученості, контролю і прийняття виклику. Залученість відображає переконаність особистості в тому, що участь у подіях життя дає максимальний шанс знайти для себе щось значуще, що навколишній світ небайдужий і вартий зусиль. Контроль виражає переконаність у тому, що боротьба, активність і власні зусилля дають змогу впливати на результат подій, навіть якщо цей вплив не є цілковитим. Прийняття виклику відображає сприйняття змін, труднощів і нового досвіду як невід’ємної частини життя і джерела особистісного розвитку, а не лише як загрози. Частку студентської молоді з високим рівнем вираженості за кожним компонентом подано нижче (табл. 2.2, рис. 2.2).

*Таблиця 2.2.*

**Вираженість субшкал життєстійкості**
**за тестом С. Мадді (частка високого рівня), %**

| Субшкала (компонент) життєстійкості | Частка високого рівня |
|---|---|
| Залученість | 43,6 |
| Контроль | 34,5 |
| Прийняття виклику | 49,1 |

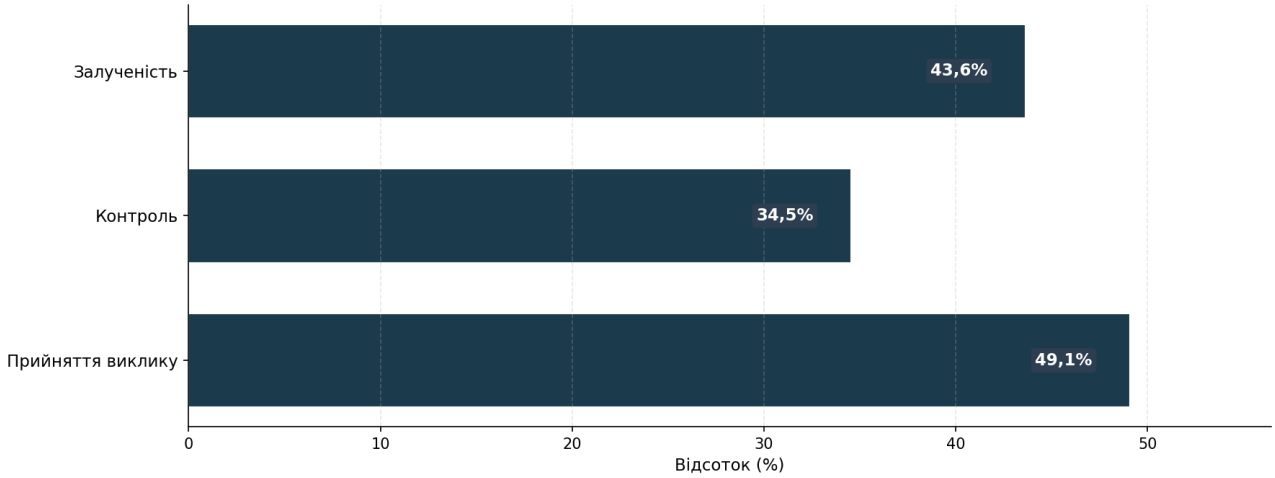



**Рис 2.2. Вираженість субшкал життєстійкості**
**за тестом С. Мадді (частка високого рівня), %**

Отримані дані засвідчили, що компоненти життєстійкості розвинені у студентської молоді нерівномірно. Найвищі показники зафіксовано за компонентом прийняття виклику: високий рівень виявлено у 49,1 % студентів, тобто майже у половини вибірки. Такий результат можна психологічно витлумачити через особливості життєвої ситуації сучасної молоді. Тривалі умови воєнного часу, постійні зміни, непередбачуваність обставин і необхідність раз у раз пристосовуватися до нових реалій привчають студентів сприймати нестабільність як звичну, майже буденну рису життя. Готовність діяти в умовах невизначеності і ставитися до змін як до виклику, а не лише як до загрози, стає для цього покоління необхідною умовою виживання і подальшого розвитку.

Відносно висока вираженість прийняття виклику є сильною стороною життєстійкості студентства, на яку можна спиратися в розвивальній роботі.

Компонент залученості має другий за величиною показник: високий рівень виявлено у 43,6 % студентської молоді. Це означає, що значна частина здобувачів вищої освіти зберігає відчуття осмисленості власного життя, інтерес до навчання, потребу в спілкуванні і переконаність у тому, що варто бути активним учасником подій, а не лише стороннім спостерігачем. Збережена залученість є важливим ресурсом, оскільки саме вона підтримує мотивацію до навчальної діяльності і причетність до студентської спільноти навіть у складних обставинах. Водночас слід зауважити, що більша частина студентів не демонструє високого рівня залученості. Це може бути проявом емоційного виснаження, відстороненості, апатії, зниження інтересу до подій, що нерідко супроводжують тривале перебування у стані хронічного стресу і фонової тривоги, властивого умовам військового стану. Тому підтримання й відновлення залученості також залишається важливим завданням психологічної роботи зі студентством.

Найнижчі показники серед трьох компонентів зафіксовано за компонентом контролю: високий рівень виявлено у 34,5 % студентів, тобто приблизно лише у третини вибірки. Такий результат видається цілком закономірним саме для умов військового стану. Об’єктивна неможливість впливати на хід воєнних подій, на повітряні тривоги, на перебіг бойових дій і на безпеку рідних формує у молоді відчуття обмеженості власних можливостей, послаблює переконаність у тому, що особисті зусилля здатні змінити ситуацію. Постійне зіткнення з обставинами, які не залежать від людини, поступово підриває відчуття керованості життя і може поширюватися навіть на ті сфери, де вплив особистості насправді можливий, зокрема на навчання і власні життєві плани. Знижений рівень контролю постає одним з найуразливіших аспектів життєстійкості студентства і потребує особливої уваги під час розвивальної роботи. Виявлений профіль компонентів засвідчує, що психологічна підтримка має приділяти першочергову увагу зміцненню відчуття контролю і підтриманню залученості, тоді як

прийняття виклику є відносно сильною стороною, яка може слугувати опорою для формування решти компонентів.

Наступним напрямом дослідження стало вивчення резильєнтності студентської молоді за шкалою життєстійкості Коннора-Девідсона CD-RISC-10. Ця методика розглядає життєстійкість дещо в іншому ракурсі, ніж тест С. Мадді, а саме як здатність особистості адаптуватися до змін, протистояти стресовим обставинам і відновлюватися після впливу несприятливих життєвих подій. Застосування цієї шкали доповнює картину, отриману за тестом С. Мадді, і дає змогу перевірити узгодженість результатів двох незалежних методик. Принципово важливою особливістю короткої версії CD-RISC-10 є те, що вона є одновимірною: на відміну від тесту С. Мадді або опитувальника О. М. Кокуна, ця шкала не передбачає виокремлення субшкал, окремих компонентів чи факторів, а дає змогу обчислити лише єдиний загальний показник резильєнтності. Тому аналіз результатів за цією методикою обмежується розподілом студентів за загальними рівнями вираженості життєстійкості, які, з огляду на застосований переклад і характер дослідницьких завдань, встановлювалися як умовні, тобто за розподілом балів у досліджуваній вибірці. Розподіл студентської молоді за рівнями резильєнтності подано нижче (табл. 2.3, рис. 2.3).

*Таблиця 2.3.*

**Розподіл студентської молоді за рівнями життєстійкості за шкалою Коннора-Девідсона (CD-RISC-10), %**

| Рівень життєстійкості (резильєнтності) | Частка студентів |
|---|---|
| Низький | 27,3 |
| Середній | 52,7 |
| Високий | 20,0 |

Аналіз отриманих даних показав, що у досліджуваній вибірці переважає середній рівень резильєнтності, виявлений у 52,7 % студентської молоді, тобто більш ніж у половини учасників дослідження. Студенти із середнім рівнем

загалом зберігають здатність адаптуватися до змін, справлятися з повсякденними труднощами і відновлюватися після стресових подій, проте ця здатність має певні межі. Процес відновлення в такої молоді може бути уповільненим, після значних навантажень вони потребують довшого часу для повернення до рівноваги, а їхні внутрішні ресурси резильєнтності потребують регулярного поповнення і підтримки. У реаліях військового стану, коли стресові впливи мають затяжний і повторюваний характер, така помірна резильєнтність може поступово виснажуватися, що знову вказує на потребу в цілеспрямованій психологічній підтримці.

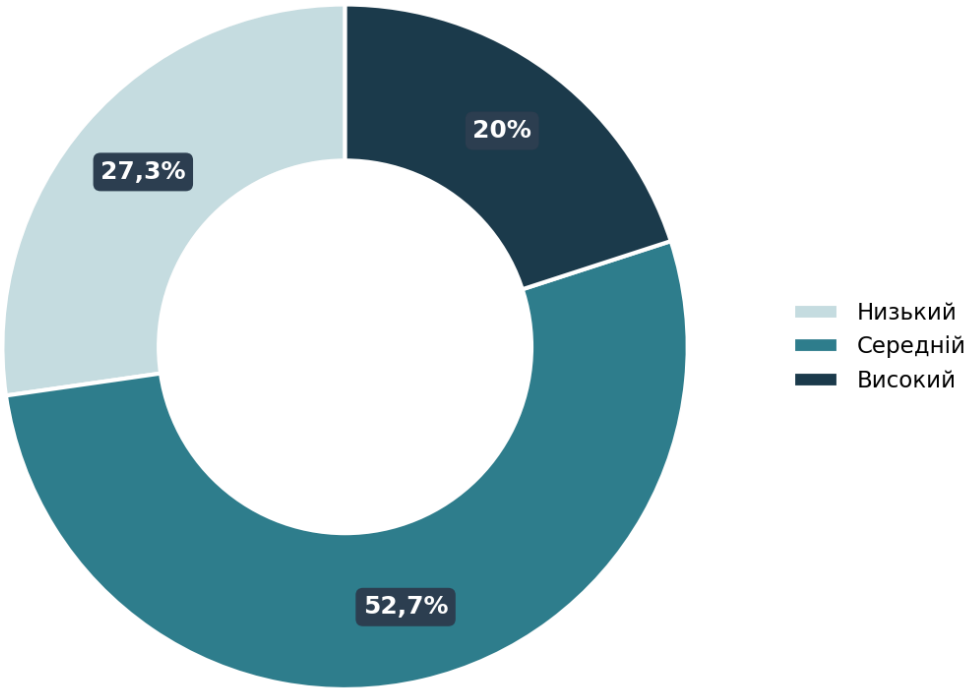



**Рис.2.3. Розподіл студентської молоді за рівнями життєстійкості за шкалою Коннора-Девідсона (CD-RISC-10), %**

Високий рівень резильєнтності виявлено у 20,0 % студентської молоді, тобто приблизно у кожного п’ятого учасника дослідження. Ці молоді люди вирізняються розвиненою здатністю гнучко пристосовуватися до змін, упевнено справлятися з труднощами і стресовими навантаженнями, зберігати зосередженість і ясність мислення навіть під тиском обставин. Вони не занепадають духом у разі невдач, відносно швидко й ефективно відновлюються

після несприятливих впливів і сприймають себе достатньо сильними у протистоянні життєвим викликам. Така резильєнтність є цінним особистісним ресурсом, що дає змогу не лише витримувати навантаження воєнного часу, а й зберігати продуктивність у навчанні.

Низький рівень резильєнтності зафіксовано у 27,3 % студентської молоді, тобто приблизно у кожного четвертого учасника. Ця група студентів має знижену здатність адаптуватися до змін і протистояти стресовим обставинам, схильна тривалий час перебувати під впливом негативних переживань, важче відновлюється після стресу, частіше відчуває втому, вразливість і невпевненість у власних силах. Для такої молоді несприятливі події воєнного часу стають джерелом затяжного емоційного напруження, що позначається і на навчальній діяльності, і на загальному самопочутті. Як і за тестом С. Мадді, частка студентів з низьким рівнем дещо перевищує частку студентів з високим рівнем, що додатково підтверджує наявність помітної групи ризику в студентському середовищі.

Звертає на себе увагу виразна подібність профілю резильєнтності за шкалою Коннора-Девідсона до профілю загальної життєстійкості за тестом С. Мадді. В обох випадках переважає середній рівень, який охоплює приблизно половину вибірки, частка низького рівня становить близько чверті учасників і дещо перевищує частку високого рівня, а високий рівень демонструє приблизно п’ята частина студентів. Таке збігання результатів двох незалежних методик, які спираються на різні концептуальні моделі і різні набори тверджень, має важливе методологічне значення: воно підвищує обґрунтованість отриманих даних і дає підстави вважати виявлену картину стійкою, а не випадковою. Узгодженість результатів підтверджує висновок про те, що адаптаційні ресурси значної частини студентства в реаліях військового стану перебувають у стані напруження і потребують цілеспрямованого зміцнення.

Третім напрямом емпіричного дослідження стало вивчення професійної життєстійкості студентської молоді за опитувальником професійної життєстійкості О. М. Кокуна. Професійна життєстійкість відображає здатність

особистості зберігати продуктивність, внутрішню рівновагу і захопленість діяльністю в умовах труднощів, навантажень і невизначеності, що супроводжують професійну сферу. Дослідження цієї властивості є особливо доречним для студентства, яке перебуває в період активного професійного становлення, поєднує навчання з першим досвідом фахової діяльності і готується до входження у професію в надзвичайно складних обставинах військового стану. На відміну від двох попередніх методик, рівні вираженості професійної життєстійкості за опитувальником О. М. Кокуна встановлювалися не умовно, а за офіційними нормативними даними, які передбачають п’ять рівнів вираженості показника: низький, нижчий за середній, середній, вищий за середній і високий. Така деталізованіша шкала дає змогу точніше схарактеризувати розташування студентської молоді на континуумі професійної життєстійкості. Розподіл здобувачів вищої освіти за рівнями професійної життєстійкості подано нижче (табл. 2.4, рис. 2.4).

*Таблиця 2.4.*

**Розподіл студентської молоді за рівнями професійної життєстійкості за опитувальником О. М. Кокуна, %**

| Рівень професійної життєстійкості | Частка студентів |
|---|---|
| Низький | 16,4 |
| Нижчий за середній | 23,6 |
| Середній | 29,1 |
| Вищий за середній | 20,0 |
| Високий | 10,9 |

Аналіз отриманих даних засвідчив, що у досліджуваній вибірці найбільш представленим є середній рівень професійної життєстійкості, який виявлено у 29,1 % студентської молоді. Другим за поширеністю виявився рівень, нижчий за середній, зафіксований у 23,6 % студентів. Отже, у сукупності понад половину вибірки становлять студенти з середнім і нижчим за середній рівнями професійної життєстійкості. Це означає, що більшість здобувачів вищої освіти

володіє лише помірно або недостатньо вираженою здатністю зберігати продуктивність і захопленість діяльністю в умовах фахових навантажень. Така молодь загалом справляється з навчально-професійними завданнями, проте її ресурси професійної стійкості залишаються несформованими, а за умови накопичення труднощів і тиску обставин ці студенти можуть втрачати працездатність, захопленість і впевненість у власних професійних можливостях.

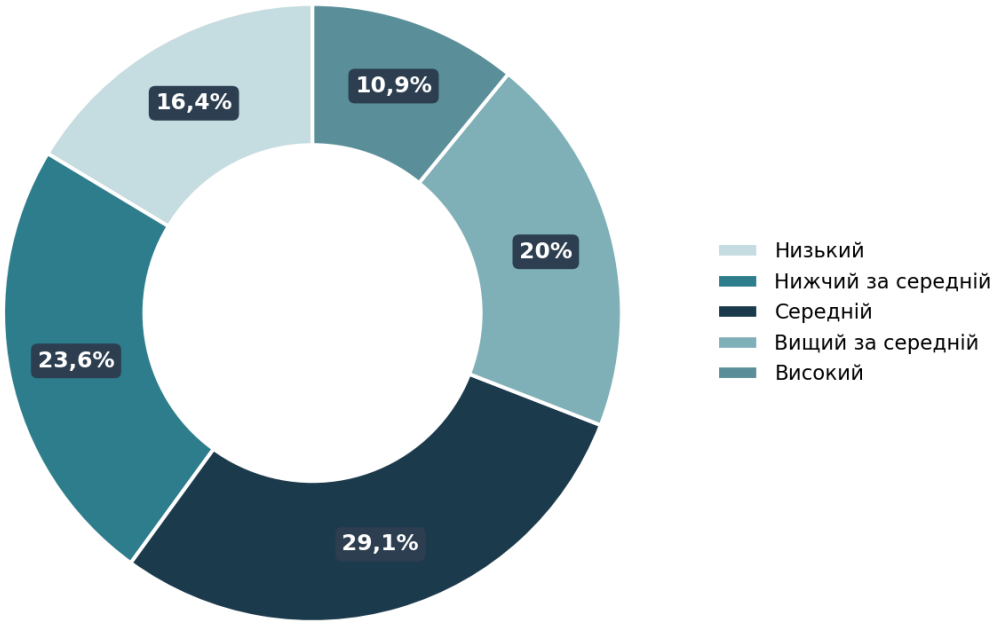



**Рис.2.4. Розподіл студентської молоді за рівнями професійної життєстійкості за опитувальником О. М. Кокуна, %**

Низький рівень професійної життєстійкості зафіксовано у 16,4 % студентської молоді. Ця група студентів гостро реагує на навчальні та фахові труднощі і невизначеність, схильна переживати занепокоєння, швидко втрачати захопленість діяльністю і відчувати знижену впевненість у власних професійних силах. В умовах військового стану, коли освітній процес і перспективи майбутнього працевлаштування ускладнені об’єктивними обставинами, низька професійна життєстійкість становить суттєвий ризик для повноцінного професійного становлення цих студентів.

Рівень, вищий за середній, виявлено у 20,0 % студентської молоді, а власне високий рівень професійної життєстійкості зафіксовано лише у 10,9 % студентів.

Сукупно ці дві групи, що репрезентують верхній полюс вираженості показника, охоплюють менше третини вибірки, причому частка власне високого рівня є найменшою серед усіх п’яти рівнів. Такий результат потребує психологічного тлумачення з урахуванням вікового і соціального статусу досліджуваних. Студенти ще не є професіоналами у повному розумінні: вони лише опановують майбутній фах, мають обмежений досвід реальної фахової діяльності, а їхня професійна ідентичність перебуває на стадії становлення. Тому цілком закономірно, що сформована, зріла професійна життєстійкість, яка передбачає тривалий досвід подолання саме фахових труднощів, властива лише невеликій частині студентства. Невисокі показники професійної життєстійкості відображають не стільки особистісну слабкість студентів, скільки об’єктивну незавершеність їхнього професійного розвитку, що додатково ускладнюється реаліями військового стану.

Загалом отриманий розподіл за рівнями професійної життєстійкості узгоджується з результатами двох попередніх методик: і тут переважають середні та нижчі за середній значення, тоді як верхній полюс вираженості залишається порівняно малозаповненим. Це підтверджує висновок про загальну вразливість адаптаційних і професійних ресурсів студентської молоді в реаліях військового стану і про потребу в цілеспрямованому зміцненні саме професійної складової життєстійкості.

Аналіз складових професійної життєстійкості. Опитувальник О. М. Кокуна дає змогу не лише визначити загальний рівень професійної життєстійкості, а й оцінити вираженість трьох її складових, які концептуально співвідносяться з компонентами життєстійкості за моделлю С. Мадді: професійної включеності, професійного контролю і професійного прийняття ризику. Частку студентської молоді з високим рівнем вираженості за кожною складовою подано нижче (табл. 2.5, рис. 2.5).

Отримані дані засвідчили, що складові професійної життєстійкості розвинені у студентської молоді нерівномірно. Найвищі показники зафіксовано за складовою професійної включеності: високий рівень виявлено у 43,6 %

студентів. Це означає, що значна частина студентства зберігає захопленість навчально-професійною діяльністю, зацікавленість у фахових справах і відчуття осмисленості майбутньої професії. Збережена професійна включеність є важливим мотиваційним ресурсом, оскільки саме вона спонукає студентів продовжувати навчання, докладати зусиль до опанування фаху і пов'язувати з ним власне майбутнє навіть в умовах невизначеності воєнного часу.

*Таблиця 2.5.*

**Вираженість складових професійної життєстійкості (частка високого рівня), %**

| Складова професійної життєстійкості | Частка високого рівня |
|---|---|
| Професійна включеність | 43,6 |
| Професійний контроль | 32,7 |
| Професійне прийняття ризику | 40,0 |

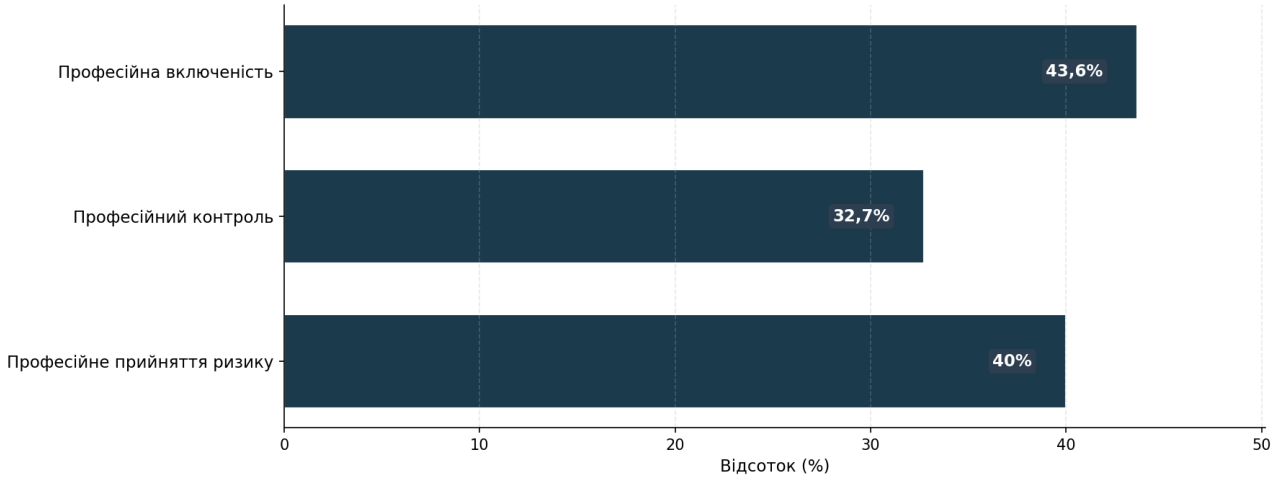



**Рис.2.5. Вираженість складових професійної життєстійкості (частка високого рівня), %**

Складова професійного прийняття ризику має другий за величиною показник: високий рівень виявлено у 40,0 % студентської молоді. Така молодь готова діяти в умовах невизначеності, братися за нові й нестандартні фахові завдання і сприймати їх як можливість для професійного зростання, а не лише як

загрозу невдачі. Цей результат добре узгоджується з даними тесту С. Мадді, за яким прийняття виклику також виявилося відносно сильною стороною студентства. Така узгодженість невипадкова: умови воєнного часу привчають молодь сприймати зміни і ризик як звичну складову життя, і ця готовність поширюється також і на професійну сферу.

Найнижчі показники серед трьох складових зафіксовано за складовою професійного контролю: високий рівень виявлено у 32,7 % студентів, тобто приблизно лише у третини вибірки. Знижений професійний контроль означає послаблену переконаність у тому, що власні зусилля реально впливають на хід і результат діяльності, що людина здатна керувати своєю фаховою траєкторією. Такий результат є цілком закономірним для умов військового стану, у яких студенти об’єктивно позбавлені можливості впевнено планувати власне професійне майбутнє, передбачати перспективи працевлаштування і кар’єрного розвитку. Прикметно, що цей результат збігається з даними тесту С. Мадді, за яким контроль також виявився найслабшим компонентом життєстійкості студентства. Таке повторення закономірності за двома різними методиками дає вагомі підстави вважати знижене відчуття контролю найуразливішим аспектом життєстійкості студентської молоді як у загальноособистісному, так і в професійному вимірі.

Аналіз компонентів професійної життєстійкості. Окрім трьох складових, опитувальник О. М. Кокуна дає змогу оцінити вираженість чотирьох компонентів професійної життєстійкості: емоційного, мотиваційного, соціального і власне професійного. Така деталізація дозволяє з’ясувати, на які саме психологічні механізми спирається професійна стійкість студентства і які з них є відносно сильними, а які потребують зміцнення. Частку студентської молоді з високим рівнем вираженості за кожним компонентом подано нижче (табл. 2.6, рис. 2.6).

Отримані дані засвідчили, що компоненти професійної життєстійкості також розвинені нерівномірно. Найвищі показники зафіксовано за мотиваційним компонентом: високий рівень виявлено у 45,5 % студентської молоді. Це означає,

що майже половина студентів зберігає виражену мотивацію до навчально-професійної діяльності, прагнення до фахового зростання і досягнення поставлених цілей. Висока вираженість мотиваційного компонента є особливо цінним ресурсом, оскільки саме мотивація живить наполегливість у подоланні труднощів і підтримує спрямованість на майбутню професію навіть тоді, коли зовнішні обставини несприятливі. Цей результат узгоджується з відносно високими показниками професійної включеності і свідчить, що мотиваційно-ціннісне ставлення студентства до майбутнього фаху загалом збережене.

*Таблиця 2.6.*

**Вираженість компонентів професійної життєстійкості (частка високого рівня), %**

| Компонент професійної життєстійкості | Частка високого рівня |
|---|---|
| Емоційний | 36,4 |
| Мотиваційний | 45,5 |
| Соціальний | 41,8 |
| Власне професійний | 32,7 |

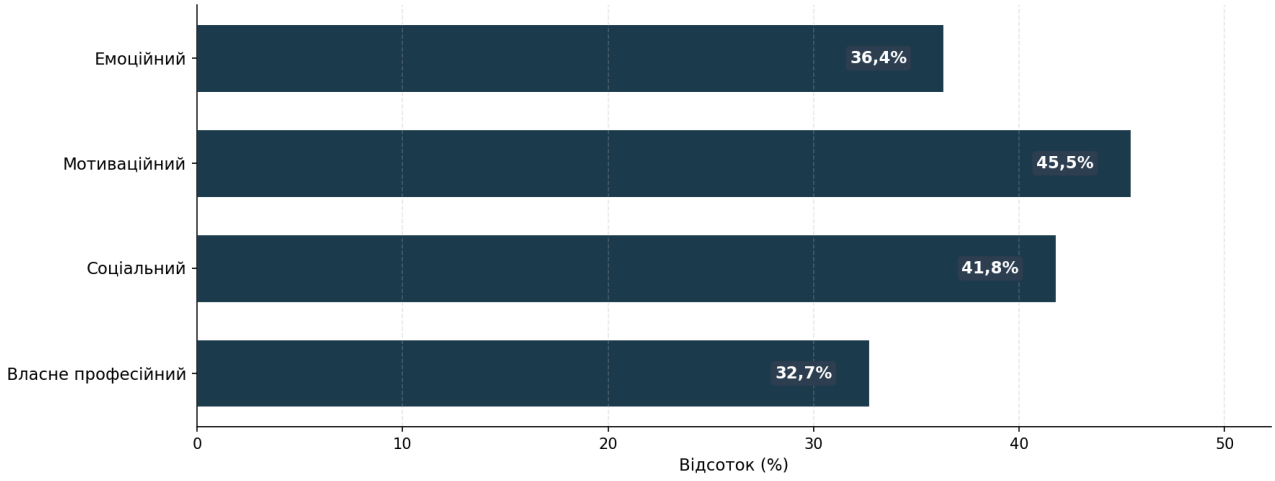



**Рис.2.6. Вираженість компонентів професійної життєстійкості (частка високого рівня), %**

Соціальний компонент має другий за величиною показник: високий рівень виявлено у 41,8 % студентської молоді. Це вказує на те, що значна частина студентів здатна спиратися на соціальні зв'язки, шукати і приймати підтримку з боку однокурсників, викладачів і близьких людей, відчувати себе частиною професійної і навчальної спільноти. Соціальна підтримка є потужним ресурсом резильєнтності, особливо в умовах війни, коли спільнота і взаємодопомога стають важливими чинниками психологічного виживання. Емоційний компонент виявлено на високому рівні у 36,4 % студентської молоді, що відображає здатність частини студентів регулювати власні емоційні стани, зберігати рівновагу і не дозволяти негативним переживанням дезорганізовувати діяльність. Утім менша вираженість цього компонента порівняно з мотиваційним і соціальним вказує на те, що емоційна саморегуляція студентства в умовах хронічного стресу воєнного часу залишається відносно вразливою.

Найнижчі показники серед чотирьох компонентів зафіксовано за власне професійним компонентом: високий рівень виявлено у 32,7 % студентів, тобто приблизно лише у третини вибірки. Власне професійний компонент відображає сформованість фахових настанов, упевненість у власній професійній компетентності і здатність зберігати продуктивність безпосередньо у професійній діяльності. Найнижча його вираженість серед усіх компонентів є цілком закономірною і знову пов'язана з тим, що студенти перебувають лише на початку професійного шляху, мають обмежений досвід реальної фахової діяльності і ще не встигли сформувати стійкої професійної ідентичності. Прикметно, що показник власне професійного компонента збігається з показником професійного контролю, що додатково підкреслює: саме сфера реального фахового самоздійснення і відчуття керованості професійним майбутнім є для студентства найменш забезпеченою ресурсами. Виявлений профіль компонентів має важливе практичне значення: він засвідчує, що психологічна робота зі зміцнення професійної життєстійкості студентства може спиратися на відносно сильні мотиваційний і соціальний компоненти, водночас приділяючи першочергову увагу розвитку власне професійного компонента і

відчуття професійного контролю, які є найуразливішими ланками професійної стійкості майбутніх фахівців в умовах військового стану.

Важливим завданням емпіричного дослідження було простеження курсової динаміки життєстійкості студентської молоді Державного податкового університету, тобто змін її вираженості від першого до четвертого курсу навчання. Аналіз курсової динаміки дає змогу з'ясувати, як на життєстійкість впливають процеси адаптації до закладу вищої освіти, поступове накопичення навчального і життєвого досвіду, особистісне дозрівання здобувачів та наближення до завершення фахової підготовки. Для цього вибірку було поділено на чотири підгрупи відповідно до курсу навчання і простежено, яка частка студентів кожного курсу демонструє низький, середній і високий рівні життєстійкості за тестом С. Мадді. Узагальнені результати курсового розподілу подано в таблиці 2.7 та на рисунку 2.7.

*Таблиця 2.7.*

**Курсова динаміка життєстійкості студентської молоді (за тестом С. Мадді), %**

| Курс навчання | Низький | Середній | Високий |
|---|---|---|---|
| I курс | 35,7 | 50,0 | 14,3 |
| II курс | 28,6 | 50,0 | 21,4 |
| III курс | 21,4 | 50,0 | 28,6 |
| IV курс | 30,8 | 46,2 | 23,1 |

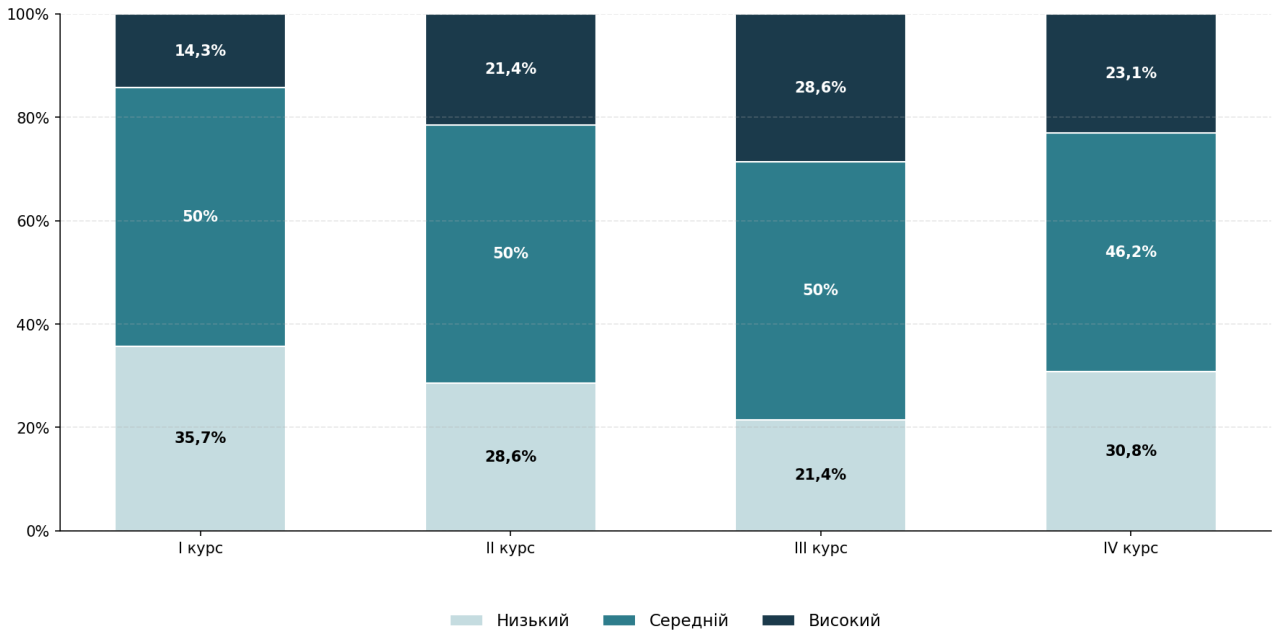



**Рис.2.7. Курсова динаміка життєстійкості студентської молоді (за тестом С. Мадді), %**

Аналіз курсового розподілу виявляє виразну тенденцію поступового зміцнення життєстійкості від першого до третього курсу навчання. На першому курсі частка студентів з високим рівнем життєстійкості є найнижчою серед усіх курсів і становить лише 14,3 %, тоді як середній рівень охоплює половину підгрупи (50,0 %), а низький рівень виявлено у 35,7 % першокурсників. Такий результат видається цілком закономірним з психологічного погляду. Першокурсники одночасно переживають кілька накладених один на одного стресів: адаптацію до нового освітнього середовища і вимог університету, входження в незнайому студентську спільноту, відрив від звичного шкільного оточення і нерідко від родини. Цей адаптаційний стрес посилюється загальним напруженням воєнного часу, повітряними тривогами, переживаннями за безпеку близьких, відчуттям невизначеності. У сукупності ці обставини тимчасово знижують відчуття опанованості життя і послаблюють життєстійкість наймолодших студентів, які ще не встигли виробити власні способи протистояння труднощам в умовах війни.

На другому курсі частка студентів з високим рівнем життєстійкості зростає до 21,4 %, тоді як частка низького рівня зменшується до 28,6 %, а середній рівень

зберігається на позначці 50,0 %. Це свідчить про поступове завершення процесу адаптації: другокурсники вже опанували навчальні навички, налагодили соціальні зв'язки в академічній групі, краще орієнтуються в організації освітнього процесу. Найвищу частку студентів з високим рівнем життєстійкості зафіксовано на третьому курсі і вона досягає 28,6 %, при цьому частка низького рівня знижується до найменшого значення серед усіх курсів і становить 21,4 %. Третьокурсники накопичили достатній досвід подолання навчальних і життєвих труднощів, упевненіше почуваються в університетському середовищі, виробили дієві стратегії опанування стресу і збереження внутрішньої рівноваги навіть у нестабільних умовах. Цей курс можна вважати своєрідним піком життєстійкості в межах бакалаврської підготовки, коли молода людина вже подолала адаптаційну кризу, але ще не наблизилася впритул до тривог завершального етапу навчання.

На четвертому курсі частка студентів з високим рівнем життєстійкості дещо знижується і становить 23,1 %, середній рівень охоплює 46,2 % випускників, а частка низького рівня зростає до 30,8 %. Важливо наголосити, що це незначне зниження не свідчить про послаблення особистісних ресурсів випускників і не означає втрати раніше набутих надбань. Воно радше відображає специфіку завершального етапу навчання, який сам по собі є джерелом нового напруження. Студенти-випускники стикаються з так званою тривогою завершення: невизначеністю щодо працевлаштування, потребою професійного самовизначення, складністю життєвого планування в умовах триваючого військового стану, коли майбутнє важко прогнозувати. Ці переживання тимчасово підвищують психоемоційне навантаження і дещо послаблюють відчуття стійкості навіть у тих студентів, які впродовж навчання демонстрували зрілу життєстійкість.

Загалом виявлена курсова динаміка має чітку психологічну логіку: висхідний рух життєстійкості в напрямі від першого до третього курсу, що відображає поступове особистісне дозрівання і набуття досвіду подолання, та незначне зниження на випускному курсі, зумовлене тривогою щодо

майбутнього. Ця закономірність має істотне значення для організації психологічної підтримки студентства. Вона вказує, що найбільшої уваги психологічної служби університету потребують дві групи: першокурсники, які переживають адаптаційний стрес, і випускники, які стикаються з тривогою завершення навчання. Водночас отримані дані переконливо підтверджують теоретичне положення про те, що життєстійкість не є сталою вродженою властивістю, а змінюється під впливом життєвого досвіду і, відповідно, може цілеспрямовано формуватися засобами психологічного впливу.

Окремим завданням емпіричного дослідження було вивчення гендерних відмінностей у вираженості життєстійкості студентської молоді. Для цього вибірку було поділено на дві підгрупи за статтю і порівняно частки чоловіків та жінок, які демонструють високий рівень за кожним з трьох компонентів життєстійкості за тестом С. Мадді, а саме за залученістю, контролем і прийняттям виклику. Такий підхід дає змогу з'ясувати, чи має життєстійкість юнаків і дівчат однакову внутрішню будову, чи відрізняється профіль сильних і вразливих сторін у студентів різної статі. Результати порівняння подано в таблиці 2.8 та на рисунку 2.8.

*Таблиця 2.8.*

**Гендерні відмінності за субшкалами життєстійкості (частка високого рівня), %**

| Субшкала життєстійкості | Чоловіки | Жінки |
|---|---|---|
| Залученість | 40,7 | 46,4 |
| Контроль | 40,7 | 28,6 |
| Прийняття виклику | 51,9 | 46,4 |

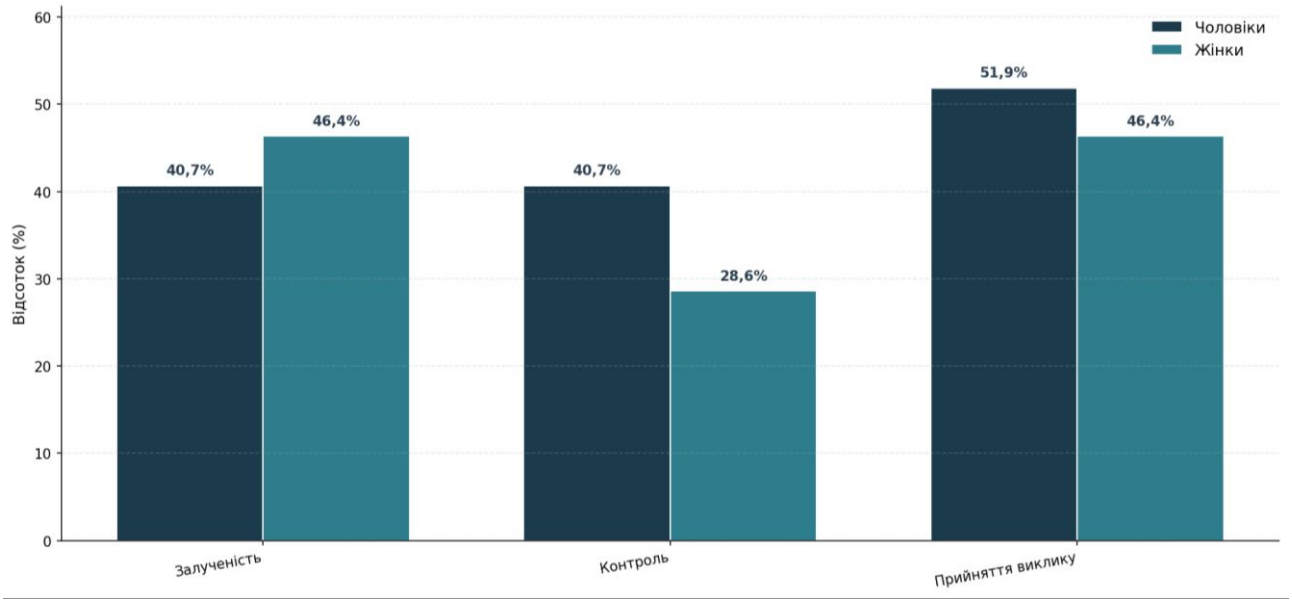



**Рис.2.8. Гендерні відмінності за субшкалами життєстійкості (частка високого рівня), %**

Аналіз порівняння свідчить, що гендерні відмінності у вираженості життєстійкості справді існують, проте мають радше помірний характер і стосуються передусім внутрішньої структури життєстійкості, а не її загального рівня. За компонентом залученості дещо вищі показники демонструють жінки: високий рівень виявлено у 46,4 % студенток проти 40,7 % студентів-юнаків. Це може бути пов’язане з більшою орієнтацією дівчат на міжособистісні стосунки, спілкування, емоційну близькість і соціальну підтримку, що живить відчуття осмисленості життя і причетності до подій. Залученість як переконаність у тому, що варто бути активним учасником власного життя, у студенток підтримується насамперед через сферу взаємин, дружніх і родинних зв’язків, які для дівчат у часи війни нерідко стають головним джерелом психологічної опори.

Найпомітніша відмінність зафіксована за компонентом контролю. Високий рівень контролю виявлено у 40,7 % юнаків і лише у 28,6 % дівчат. Отже, юнаки виявляють помітно більшу переконаність у тому, що особисті зусилля здатні впливати на хід подій, частіше зберігають відчуття керованості ситуації і власної суб’єктності. Студентки ж в умовах військового стану схильні гостріше переживати безпорадність перед обставинами, що від них не залежать, частіше

відчувають, що події життя розгортаються поза їхнім контролем. Така відмінність узгоджується з психологічними уявленнями про відмінності у способах опанування стресу: юнаки частіше орієнтуються на проблемно-сфокусовані стратегії і дію, тоді як дівчата частіше переживають емоційне навантаження від неможливості вплинути на ситуацію. Ця особливість указує на те, що формування і зміцнення відчуття контролю є особливо актуальним напрямом психологічної роботи саме зі студентками.

За компонентом прийняття виклику дещо вищі показники демонструють юнаки: високий рівень виявлено у 51,9 % хлопців проти 46,4 % дівчат. Юнаки загалом виявляють трохи більшу готовність діяти в умовах невизначеності і сприймати зміни як можливість для розвитку, а не лише як загрозу. Водночас ця відмінність є незначною, і прийняття виклику залишається відносно сильним компонентом життєстійкості як у чоловіків, так і у жінок. Це означає, що готовність студентської молоді сприймати нестабільність воєнного часу як звичну реальність і знаходити в змінах можливості для зростання є спільною сильною стороною обох гендерних груп.

Загалом отримані дані свідчать, що життєстійкість юнаків і дівчат має дещо відмінний профіль: для студенток відносно сильнішою стороною виступає залученість, для студентів-юнаків – контроль і прийняття виклику. Найвразливішим аспектом, який потребує першочергової уваги під час розвивальної роботи, є знижене відчуття контролю у студенток. Водночас помірний характер виявлених відмінностей дає підстави стверджувати, що психологічна програма формування життєстійкості може бути спільною для студентів обох статей, із додатковим акцентуванням на тих компонентах, які виявляються вразливішими для конкретної групи: на зміцненні контролю в роботі з дівчатами і на підтриманні залученості та осмисленості в роботі з юнаками.

Узагальнення результатів проведеного емпіричного дослідження дає змогу сформулювати цілісну картину особливостей життєстійкості студентської молоді Державного податкового університету в реаліях військового стану і

визначити як наявний психологічний потенціал студентства, так і ті зони, що потребують цілеспрямованого розвитку.

Передусім дослідження за трьома незалежними методиками виявило узгоджену загальну картину. За тестом життєстійкості С. Мадді у студентської молоді переважає середній умовний рівень загальної життєстійкості (50,9 %), тоді як високий рівень демонструє приблизно п’ята частина вибірки (21,8 %), а низький рівень зафіксовано більш ніж у чверті студентів (27,3 %). Аналогічний профіль отримано за Шкалою життєстійкості Коннора-Девідсона, яка розглядає життєстійкість як здатність адаптуватися до змін, протистояти стресу і відновлюватися після несприятливих подій: середній умовний рівень охоплює 52,7 % студентів, високий – 20,0 %, низький – 27,3 %. Збігання результатів двох незалежних методик, побудованих на різних теоретичних засадах, свідчить про надійність отриманої картини і вказує на те, що резильєнтність та адаптаційні ресурси значної частини студентства перебувають у стані помітного напруження.

Дослідження професійної життєстійкості за опитувальником О. М. Кокуна, рівні якого визначалися за офіційними нормативними значеннями, доповнює і уточнює цю картину. Розподіл студентів за п’ятьма нормативними рівнями показав, що переважають проміжні значення: середній рівень становить 29,1 %, нижчий за середній – 23,6 %, вищий за середній – 20,0 %, тоді як на полюсах розташувалися низький рівень (16,4 %) і високий рівень (10,9 %). Звертає на себе увагу той факт, що частка студентів з власне високим рівнем професійної життєстійкості є невеликою, а сумарно нижчі за середній і низький рівні охоплюють значну частину вибірки. Це свідчить про те, що професійна стійкість студентства, тобто здатність зберігати продуктивність, захопленість і внутрішню рівновагу в навчально-фаховій діяльності, є особливо вразливою в умовах війни, коли освітній процес і перспективи працевлаштування ускладнені об’єктивними обставинами.

Аналіз внутрішньої будови життєстійкості за трьома методиками виявив узгоджений і психологічно показовий профіль. За тестом С. Мадді найкраще

розвиненим виявився компонент прийняття виклику, дещо менше – залученість, а найслабшим – контроль. Подібну закономірність зафіксовано і за складовими професійної життєстійкості за опитувальником О. М. Кокуна: відносно сильними сторонами студентства є професійна включеність і професійне прийняття ризику, тоді як найслабшою складовою постає професійний контроль. Аналіз чотирьох компонентів професійної життєстійкості показав найвищу вираженість мотиваційного і соціального компонентів, дещо нижчу – емоційного, а найнижчу – власне професійного. Збігання профілю за різними методиками додатково підтверджує висновок про знижене відчуття контролю як найуразливіший аспект життєстійкості студентської молоді. Цей результат є закономірним наслідком умов військового стану, у яких студенти об'єктивно позбавлені можливості впливати на багато важливих обставин власного життя, і саме він окреслює першочергову мішень психологічної роботи.

Простеження курсової динаміки виявило тенденцію поступового зростання частки студентів з високим рівнем життєстійкості від першого до третього курсу з наступним незначним зниженням на випускному курсі. Ця закономірність підтверджує, що життєстійкість формується під впливом життєвого і навчального досвіду, і вказує на першокурсників, які переживають адаптаційний стрес, та випускників, які стикаються з тривогою завершення навчання, як на групи, що потребують посиленої психологічної підтримки. Вивчення гендерних відмінностей виявило помірні розбіжності у структурі життєстійкості: для студенток відносно сильнішим компонентом є залученість, для студентів-юнаків – контроль і прийняття виклику, причому найпомітніша відмінність стосується саме зниженого відчуття контролю у дівчат.

Таким чином, отримані дані дають змогу окреслити як сильні сторони, на які може спиратися психологічна робота, так і зони розвитку. Сильною стороною студентської молоді є готовність сприймати зміни і труднощі як виклик і можливість для зростання, а також збережена включеність у навчально-професійну діяльність і опора на соціальні зв'язки. Водночас виразними зонами розвитку постають знижене відчуття особистісного і професійного контролю,

недостатньо сформована залученість у частини студентів, а також невелика частка молоді з високою професійною життєстійкістю, що в сукупності робить адаптаційні ресурси студентства вразливими перед накопиченням стресів воєнного часу. Виявлені особливості переконливо свідчать про потребу в цілеспрямованій психологічній роботі з формування життєстійкості студентської молоді, яка має приділяти першочергову увагу зміцненню відчуття контролю, підтриманню залученості й осмисленості, спиратися на відносно сильний компонент прийняття виклику та враховувати курсові й гендерні особливості студентства. Саме це стало підставою для розроблення психологічної програми формування життєстійкості студентської молоді, представленої в наступному підрозділі.

## 2.3. Психологічна програма щодо формування життєстійкості студентської молоді

Результати емпіричного дослідження, представлені у підрозділі 2.2, засвідчили наявність низки змістових зон, які потребують цілеспрямованого психологічного впливу. Зокрема, у більшості здобувачів вищої освіти зафіксовано переважання помірного рівня загальної життєстійкості, відносне зниження показників за компонентом контролю порівняно із залученістю та прийняттям виклику, а також малу частку студентів із високим рівнем професійної життєстійкості. Така картина вказує на те, що значна частина молоді в умовах військового стану зберігає базову здатність протистояти стресу, проте відчуває дефіцит відчуття керованості власного життя, не завжди трансформує труднощі у ресурс розвитку та недостатньо спирається на життєстійкі настанови у навчально-професійній діяльності. Саме ці зони розвитку стали підставою для розроблення цілісної психологічної програми формування життєстійкості, яка отримала назву «Незламність». Назва відображає провідну ідею програми: підтримка внутрішньої опори особистості, що дає змогу зберігати цілісність, продуктивність і сенс життя навіть у ситуації тривалої невизначеності та загрози.

Концептуальною основою програми «Незламність» виступає трикомпонентна модель життєстійкості С. Мадді, згідно з якою життєстійкість як інтегральна особистісна диспозиція утворюється трьома взаємопов'язаними настановами: залученістю, контролем та прийняттям виклику. Залученість тлумачиться як переконаність особистості у тому, що активна участь у подіях власного життя дає змогу знаходити у ньому цінне та значуще; контроль відображає впевненість у тому, що людина здатна впливати на перебіг подій та результати власних зусиль; прийняття виклику пов'язане з розумінням того, що зміни й труднощі є природною частиною життя та джерелом нового досвіду й розвитку. Саме поєднання цих настанов забезпечує здатність особистості витримувати стресові навантаження без зниження продуктивності та психічного благополуччя, що набуває особливого значення для студентської молоді в умовах війни.

Мета програми полягає у створенні психолого-педагогічних умов для формування та розвитку життєстійкості студентської молоді через зміцнення настанов залученості, контролю й прийняття виклику, а також через розширення репертуару конструктивних стратегій подолання стресу в умовах військового стану.

Реалізація мети передбачає розв'язання таких завдань: поглиблення усвідомлення учасниками власних емоційних станів, ресурсів і способів реагування на стрес; розвиток навичок саморегуляції та підтримки психоемоційної рівноваги; зміцнення відчуття особистого контролю через формування навичок цілепокладання, планування та розмежування зон впливу й зон, які не залежать від людини; розвиток здатності переосмислювати труднощі як виклики й можливості для зростання; підтримку соціальної залученості та вміння спиратися на ресурс міжособистісних зв'язків; перенесення сформованих життєстійких настанов у навчально-професійну діяльність здобувачів.

Програму побудовано на сукупності принципів. Принцип добровільності участі передбачає усвідомлене залучення студентів до роботи групи та право регулювати міру власної відкритості. Принцип безпеки й психологічного

комфорту забезпечує створення підтримувального середовища, вільного від оцінювання й тиску, що є особливо важливим з огляду на травматичний контекст воєнного часу. Принцип активності учасників орієнтує на навчання через власний досвід, рефлексію та практичну дію. Принцип системності й послідовності зумовлює поетапне ускладнення завдань і логічний перехід від усвідомлення до формування навичок та їх закріплення. Принцип індивідуального підходу передбачає врахування особистісних особливостей, актуального стану та темпу кожного учасника. Принцип опори на ресурси спрямовує роботу не на фіксацію дефіцитів, а на актуалізацію наявних сильних сторін особистості.

Програма реалізується у формі соціально-психологічного тренінгу, що відбувається у групах по дванадцять-чотирнадцять осіб. Загальна тривалість охоплює десять занять по дев’яносто хвилин, які проводяться раз на тиждень, що забезпечує можливість засвоєння й перенесення набутого досвіду у повсякденне життя між зустрічами. Робота спирається на широкий арсенал активних методів: групову дискусію, міні-лекції з елементами діалогу, психогімнастичні вправи, техніки усвідомленості та саморегуляції, рольові й моделювальні ігри, аналіз ситуацій, арт-терапевтичні прийоми, рефлексивні практики та ведення щоденника спостережень.

Змістово програма організована у три модулі, що відповідають компонентам моделі С. Мадді. Перший модуль спрямовано на розвиток залученості й передбачає роботу з усвідомленням власних емоцій, цінностей та сенсів, зміцнення інтересу до життя й включеності у навчальну діяльність. Другий модуль присвячено формуванню контролю та охоплює розвиток навичок цілепокладання, планування, прийняття рішень і розмежування зон відповідальності, що безпосередньо відповідає на виявлене у підрозділі 2.2 відносне зниження цього компонента. Третій модуль зорієнтовано на прийняття виклику й передбачає переосмислення труднощів, розвиток гнучкості та готовності діяти в умовах невизначеності. Вступне й підсумкове заняття

обрамлюють програму, забезпечуючи входження у роботу та закріплення результатів.

Логіка побудови програми відображає поступовий рух від формування довіри й мотивації до опанування конкретних навичок та їх інтеграції у життєвий досвід учасників. Вступне заняття створює умови для знайомства, формування групових норм і первинного усвідомлення поняття життєстійкості. Подальші заняття згруповано у три тематичні модулі, кожен з яких послідовно опрацьовує одну з настанов життєстійкості. Завершальне заняття узагальнює набутий досвід, підтримує перенесення навичок у реальне життя та забезпечує емоційне завершення групової роботи. Такий порядок дає змогу учасникам спочатку відновити відчуття включеності й опори, далі зміцнити відчуття керованості життя, а потім розвинути здатність сприймати труднощі як ресурс, що відповідає виявленим зонам розвитку та цілісно охоплює структуру життєстійкості (табл. 2.9).

*Таблиця 2.9.*

**Тематичний план психологічної програми «Незламність»**

| № | Тема заняття | Мета та основний зміст |
|---|---|---|
| 1 | Вступне заняття. «Знайомство з життєстійкістю» | Знайомство учасників, формування групових правил і атмосфери безпеки; ознайомлення з поняттям життєстійкості та її значенням в умовах війни; актуалізація мотивації до участі та визначення особистих очікувань. |
| 2 | Модуль 1. Залученість. «Я та моє життя» | Усвідомлення власних емоцій і станів; розвиток уважності до себе; обговорення цінностей та джерел інтересу до життя; зміцнення відчуття причетності до подій власного життя. |
| 3 | Модуль 1. Залученість. «Сенси й опори» | Робота зі смисложиттєвими орієнтаціями; пошук особистих опор і ресурсів; усвідомлення значущості навчання та повсякденної діяльності; формування активної життєвої позиції. |
| 4 | Модуль 1. Залученість. «Я серед інших» | Розвиток соціальної залученості; усвідомлення ролі підтримувальних зв’язків; навички звернення по допомогу та надання підтримки; зміцнення відчуття належності до групи. |

| | | |
|---|---|---|
| 5 | Модуль 2. Контроль. «Зона мого впливу» | Розмежування того, що піддається й не піддається впливу; зниження тривоги через зосередження на керованому; усвідомлення власної відповідальності та меж контролю в умовах невизначеності. |
| 6 | Модуль 2. Контроль. «Ціль і крок» | Розвиток навичок цілепокладання та планування; формулювання реалістичних цілей; опанування технік поділу завдань на посильні кроки; підтримка відчуття керованості життя. |
| 7 | Модуль 2. Контроль. «Рішення та саморегуляція» | Опанування технік прийняття рішень; розвиток навичок емоційної саморегуляції та відновлення рівноваги; формування здатності діяти попри стрес і зберігати продуктивність. |
| 8 | Модуль 3. Прийняття виклику. «Труднощі як можливість» | Переосмислення труднощів і змін; пошук досвіду й ресурсу у складних ситуаціях; розвиток гнучкості мислення; формування ставлення до викликів як до джерела зростання. |
| 9 | Модуль 3. Прийняття виклику. «Я в умовах змін» | Розвиток готовності діяти в умовах невизначеності; моделювання поведінки у нових ситуаціях; зміцнення впевненості у власних силах; інтеграція трьох настанов життєстійкості. |
| 10 | Підсумкове заняття. «Моя незламність» | Узагальнення набутого досвіду; закріплення життєстійких настанов; складання індивідуального плану підтримки життєстійкості; рефлексія змін та емоційне завершення роботи групи. |

Заняття другого тематичного блоку «Я та моє життя» закладає основу розвитку залученості й починається з опанування навичок усвідомленості та саморегуляції. Учасникам пропонується вправа «Сканування тіла», у межах якої вони послідовно спрямовують увагу на тілесні відчуття, вчаться помічати напруження й відпускати його, що сприяє поверненню у теперішній момент і зниженню тривоги. Далі застосовується техніка усвідомленого дихання, яка дає змогу швидко відновлювати рівновагу у стресових ситуаціях, актуальних для воєнного часу. Рефлексивна вправа «Карта моїх емоцій» спрямована на розпізнавання й називання власних станів, розширення емоційного словника та прийняття різних переживань без знецінення. Завершує заняття групове обговорення джерел інтересу до життя, що зміцнює відчуття включеності й

допомагає учасникам побачити цінне у повсякденні навіть в умовах невизначеності.

Заняття п’ятого блоку «Зона мого впливу» є ключовим для подолання виявленого у підрозділі 2.2 зниження компонента контролю. Центральною є вправа «Коло впливу», у якій учасники розподіляють тривожні для них ситуації на ті, що піддаються впливу, ті, на які можна вплинути частково, і ті, що знаходяться поза межами контролю. Така робота допомагає перерозподілити психічну енергію з марного переживання нерозв’язних обставин на конкретні дії у межах власних можливостей, що особливо важливо в умовах війни, коли частина подій об’єктивно не залежить від людини. Вправа «Що я можу зробити вже сьогодні» переводить усвідомлення у площину практичної дії та формує відчуття суб’єктності. Завершальна рефлексія закріплює розуміння того, що навіть у некерованих обставинах залишається простір для вибору власної реакції й позиції, що зміцнює внутрішню опору.

Логічним продовженням роботи з контролем виступає заняття «Ціль і крок», на якому учасники опановують навички цілепокладання та планування. Вправа «Від мрії до кроку» передбачає формулювання значущої цілі та її послідовний поділ на посильні етапи, що знижує відчуття перевантаженості й безпорадності. Техніка планування дня з урахуванням ресурсного стану навчає узгоджувати завдання з власними можливостями та уникати виснаження. Аналіз навчальних ситуацій допомагає перенести сформовані навички у площину професійного становлення, що відповідає на виявлену малу частку студентів із високим рівнем професійної життєстійкості.

Заняття восьмого блоку «Труднощі як можливість» спрямоване на формування настанови прийняття виклику. Провідною є техніка когнітивного переосмислення, у межах якої учасники вчаться знаходити у складних подіях власного досвіду елементи, що сприяли зростанню, набуттю нових умінь чи зміцненню стосунків. Вправа «Лист собі майбутньому» підтримує перспективне бачення та віру у можливість подолання труднощів. Робота з історіями подолання, зокрема прикладами стійкості у воєнних реаліях, допомагає

сформувати ставлення до змін і випробувань як до природної частини життя та джерела розвитку, а не лише загрози. Завершальна групова рефлексія закріплює гнучкість мислення й готовність діяти в умовах невизначеності.

Реалізація програми «Незламність» дає підстави очікувати позитивних змін, що безпосередньо співвідносяться з виявленими у підрозділі 2.2 зонами розвитку. Передусім прогнозується зростання частки студентів із вираженим відчуттям контролю, оскільки саме на зміцнення цього компонента зорієнтовано окремий модуль програми. Очікується підвищення загального рівня життєстійкості за рахунок переходу частини учасників від помірного до високого рівня, а також гармонізація співвідношення між настановами залученості, контролю й прийняття виклику. Прогнозується розширення репертуару конструктивних стратегій подолання стресу, посилення навичок саморегуляції та зростання здатності переосмислювати труднощі як ресурс. У площині навчально-професійної діяльності очікується збільшення частки здобувачів із вищим рівнем професійної життєстійкості завдяки перенесенню сформованих настанов у контекст фахового становлення. Опосередкованими ефектами можуть стати покращення психоемоційного стану, зміцнення підтримувальних соціальних зв’язків і підвищення задоволеності навчанням.

На підставі здобутих результатів і логіки програми сформульовано практичні рекомендації для трьох груп.

Психологічним службам закладів вищої освіти доцільно впроваджувати програму «Незламність» як складову системної роботи з підтримки життєстійкості студентства в умовах військового стану; здійснювати попередню та повторну психологічну діагностику для відстеження динаміки; формувати групи з урахуванням актуального стану учасників; забезпечувати можливість індивідуального супроводу для студентів, які переживають гострі стресові стани, та підтримувати взаємодію з кризовими й волонтерськими ініціативами.

Кураторам академічних груп і викладачам рекомендовано підтримувати у навчальному середовищі атмосферу психологічної безпеки й прийняття; інтегрувати елементи розвитку залученості, контролю й прийняття виклику у

освітній процес через реалістичне цілепокладання, поетапне планування завдань і конструктивний зворотний зв’язок; уникати надмірного тиску й оцінювального ставлення; своєчасно помічати ознаки виснаження здобувачів і скеровувати їх до психологічної служби; власним прикладом демонструвати конструктивні способи реагування на труднощі.

Здобувачам вищої освіти варто свідомо турбуватися про власний психоемоційний стан, регулярно застосовувати засвоєні техніки саморегуляції та усвідомленості; зосереджувати зусилля на тому, що піддається їхньому впливу, не виснажуючи себе переживанням нерозв’язних обставин; ставити реалістичні цілі та поділяти їх на посильні кроки; сприймати труднощі як можливість для зростання; підтримувати соціальні зв’язки й не уникати звернення по допомогу, а також спиратися на ресурс навчальної спільноти.

Узагальнюючи, розроблена психологічна програма «Незламність» є цілісним, теоретично обґрунтованим і практично орієнтованим інструментом формування життєстійкості студентської молоді. Спираючись на трикомпонентну модель С. Мадді та результати емпіричного дослідження, вона послідовно опрацьовує виявлені зони розвитку й створює умови для зміцнення внутрішньої опори особистості, що набуває особливої значущості для збереження психологічного благополуччя, продуктивності та життєвих перспектив здобувачів вищої освіти в умовах війни.

**Висновки до розділу 2**

1. Емпіричне дослідження життєстійкості студентської молоді в реаліях військового стану проведено впродовж січня – березня 2026 року на базі Державного податкового університету. Вибірку склали 55 здобувачів вищої освіти віком 18-23 роки, з-поміж яких 27 чоловіків і 28 жінок, по 13-14 студентів з кожного з чотирьох курсів навчання, що забезпечило рівномірне представлення гендерних і курсових підгруп. Діагностичний інструментарій сформовано з трьох оригінальних методик: Тесту

життєстійкості С. Мадді (Hardiness Survey, PVS III-R) із трьома субшкалами – залученість, контроль і прийняття виклику; Шкали життєстійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) в українській адаптації А. Стадніка та Ю. Мельника, яка є одновимірною й вимірює інтегральний показник життєстійкості; Опитувальника професійної життєстійкості О. М. Кокуна, що передбачає п’ять офіційних рівнів вираженості, три складові та чотири компоненти. Дослідження розгорталося за трьома етапами – підготовчим, діагностичним та аналітико-інтерпретаційним. Підготовчий етап охопив добір методик, формування вибірки й інструктування учасників; діагностичний – безпосереднє проведення обстеження; аналітико-інтерпретаційний – опрацювання й тлумачення отриманих даних. Опрацювання результатів здійснювалося шляхом відсоткового розподілу здобувачів за рівнями життєстійкості та за окремими підшкалами, складовими й компонентами кожної з методик.

2. Аналіз результатів за Тестом життєстійкості С. Мадді засвідчив переважання середнього рівня загальної життєстійкості, виявленого у 50,9 % здобувачів, тоді як низький рівень притаманний 27,3 %, а високий – лише 21,8 % опитаних. Розподіл за субшкалами показав, що найвища частка високого рівня припадає на прийняття виклику (49,1 %) та залученість (43,6 %), натомість контроль виявився найслабшою складовою з найнижчою часткою високого рівня (34,5 %). Результати за Шкалою Коннора-Девідсона (CD-RISC-10), що оцінює життєстійкість як одновимірний інтегральний показник, узгоджуються з попередніми: середній рівень зафіксовано у 52,7 % студентів, низький – у 27,3 %, високий – у 20,0 %. За Опитувальником професійної життєстійкості О. М. Кокуна найчисленнішою виявилася група із середнім рівнем (29,1 %), за нею – нижчий за середній (23,6 %) та вищий за середній (20,0 %), тоді як низький рівень притаманний 16,4 %, а високий – лише 10,9 % здобувачів. Серед складових професійної життєстійкості найбільша

частка високого рівня припадає на професійну включеність (43,6 %) та професійне прийняття ризику (40,0 %), а професійний контроль є найслабшою складовою (32,7 %). Аналіз компонентів виявив, що найвиразніше представлений мотиваційний компонент (45,5 %), далі – соціальний (41,8 %) та емоційний (36,4 %), а власне професійний компонент має найнижчу частку високого рівня (32,7 %). Курсова динаміка частки високого рівня життєстійкості демонструє поступове зростання від I курсу (14,3 %) до II (21,4 %) і III (28,6 %) з незначним зниженням на IV курсі (23,1 %). Гендерний аналіз за субшкалами Мадді показав, що в чоловіків вищими є контроль (40,7 % проти 28,6 % у жінок) і прийняття виклику (51,9 % проти 46,4 %), тоді як у жінок переважає залученість (46,4 % проти 40,7 %). Отримані дані підтверджують висунуте припущення про те, що життєстійкість студентів характеризується переважанням середнього рівня за достатньої залученості й прийняття виклику, але зниженого контролю, а професійна життєстійкість перебуває переважно на середньому та нижчому за середній рівні, що окреслює як наявний потенціал особистості, так і чіткі зони її розвитку.

3. З урахуванням виявлених зон розвитку розроблено психологічну програму «Незламність» – соціально-психологічний тренінг формування життєстійкості студентської молоді в умовах військового стану. Програма складається з 10 занять тривалістю 90 хвилин кожне й розрахована на роботу в групах по 12-14 осіб. Її метою є формування життєстійкості студентів, розвиток навичок емоційної саморегуляції, конструктивних копінг-стратегій подолання стресу та ціннісно-смислової опори в реаліях війни. Програму структуровано за трьома напрямами, що відповідають модулям моделі С. Мадді. Модуль «Залученість» спрямований на відновлення інтересу до життя й навчання, актуалізацію цінностей і смислів, зміцнення соціальних зв’язків. Модуль «Контроль» передбачає визначення зони власного

впливу, опанування навичок керування стресом і тривогою, розвиток умінь розв'язання проблем. Модуль «Прийняття виклику» орієнтований на переосмислення змін як можливості розвитку та актуалізацію особистісних ресурсів подолання. На основі результатів дослідження сформульовано рекомендації трьом групам. Практичним психологам і психологічним службам закладів вищої освіти доцільно впроваджувати діагностику життєстійкості, проводити тренінги її формування й забезпечувати кризову психологічну підтримку. Кураторам академічних груп та викладачам рекомендовано створювати безпечне підтримувальне освітнє середовище, що сприяє адаптації й самореалізації здобувачів. Самим здобувачам вищої освіти варто розвивати навички емоційної саморегуляції, зміцнювати ціннісно-смислову сферу та опановувати конструктивні копінг-стратегії подолання труднощів.

Таким чином, проведене емпіричне дослідження дало змогу всебічно охарактеризувати особливості життєстійкості студентської молоді в реаліях військового стану, виявити переважання середнього рівня її вираженості за достатньої залученості й прийняття виклику та зниженого контролю, а також встановити переважно середній і нижчий за середній рівень професійної життєстійкості. Узгодженість показників за трьома методиками, простежена курсова й гендерна динаміка та підтверджене дослідницьке припущення стали підґрунтям для розроблення психологічної програми «Незламність» і практичних рекомендацій, що окреслюють шляхи цілеспрямованого розвитку життєстійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнних викликів.

# ВИСНОВКИ

Таким чином, аналіз і узагальнення результатів проведеного дослідження психологічних особливостей життєстійкості студентської молоді в реаліях військового стану дало змогу сформулювати наступні основні висновки роботи.

1. За результатами теоретичного аналізу наукових джерел з'ясовано, що життєстійкість є інтегративним психологічним утворенням особистості, яке визначає здатність людини витримувати стресові обставини, зберігати внутрішню рівновагу і продовжувати продуктивну діяльність попри несприятливі умови життя. Поняття життєстійкості (hardiness) було введено в науковий обіг у межах концепції С. Кобейс і С. Мадді, які розглядали її як систему переконань особистості про себе, світ і стосунки зі світом. Установлено, що згідно з трикомпонентною моделлю С. Мадді життєстійкість охоплює три взаємопов'язані складники: залученість як переконаність у тому, що участь у подіях життя дає змогу віднайти в них значуще; контроль як переконаність у тому, що активна боротьба здатна впливати на результат подій; прийняття виклику як сприйняття змін і труднощів як невід'ємної частини життя та джерела особистісного розвитку. Розкрито співвідношення життєстійкості із суміжним феноменом резильєнтності, що в моделі К. Коннора і Дж. Девідсона трактується як здатність особистості адаптуватися до змін, протистояти стресовим обставинам і відновлюватися після несприятливих подій. Проаналізовано також дослідження резильєнтності у розвитку особистості, представлені працями А. Мастен, С. Лютар і Г. Річардсона, та концепцію професійної життєстійкості О. Кокуна, який виокремлює професійну включеність, професійний контроль і професійне прийняття ризику. Узагальнення вітчизняного доробку (Л. Сердюк, Т. Титаренко, О. Чиханцова, К. Маннапова, С. Левицька, Р. Войцехівський) засвідчило, що життєстійкість не є вродженою властивістю, а формується упродовж

життя через здійснення життєвих виборів і подолання криз. Систематизовано чинники життєстійкості, які охоплюють внутрішні (ціннісно-смислова сфера, самоефективність, емоційний інтелект, конструктивні копінг-стратегії), соціально-психологічні (соціальна підтримка, сприятливе освітнє середовище закладу вищої освіти) та ситуаційні (умови військового стану як потужний стресовий контекст). Обґрунтовано положення про сенситивність студентського (юнацького) віку до цілеспрямованого формування життєстійкості, оскільки саме на цьому етапі активно вибудовується ціннісно-смислова сфера, світоглядні орієнтири та механізми саморегуляції особистості.

2. За результатами емпіричного дослідження, проведеного на базі Державного податкового університету на вибірці з 55 здобувачів вищої освіти віком від 18 до 23 років (27 чоловіків і 28 жінок, студенти чотирьох курсів) із застосуванням тесту життєстійкості С. Мадді, шкали резильєнтності Коннора-Девідсона та опитувальника професійної життєстійкості О. Кокуна, з’ясовано загальні особливості та рівні розвитку досліджуваного феномену. Установлено, що за тестом С. Мадді у студентської молоді переважає середній рівень загальної життєстійкості, а аналіз субшкал виявив нерівномірність розвитку її складників: найкраще розвиненими виявилися прийняття виклику та залученість, тоді як контроль постав найслабшою складовою, що є закономірним наслідком умов військового стану, у яких студенти об’єктивно позбавлені можливості впливати на багато важливих обставин життя. Дослідження за одновимірною шкалою Коннора-Девідсона показало подібну картину з переважанням середнього рівня резильєнтності. За опитувальником О. Кокуна професійна життєстійкість студентів перебуває переважно на середньому та нижчому за середній рівні за невеликої частки високого, причому серед її складових найсильнішою виявилася професійна включеність, а найслабшою професійний контроль, що узгоджується з профілем

компонентів за тестом С. Мадді. Простежено позитивну курсову динаміку, за якої частка студентів із високим рівнем життєстійкості зростає від першого до старших курсів із незначним зниженням на випускному курсі, що пов’язане з тривогою щодо невизначеного майбутнього. Виявлено гендерну специфіку: у чоловіків вираженішими є контроль і прийняття виклику, тоді як у жінок переважає залученість. Узагальнення емпіричних даних дало підстави для висновку про те, що життєстійкість студентської молоді характеризується переважанням середнього рівня за достатньої залученості й прийняття виклику, але зниженого відчуття контролю, а професійна життєстійкість перебуває на етапі становлення, що окреслює як наявний особистісний потенціал, так і зони цілеспрямованого розвитку. Отримані результати підтвердили висунуте припущення про те, що життєстійкість студентської молоді в умовах військового стану піддається цілеспрямованому психологічному формуванню.

3. На підставі теоретичних узагальнень та емпіричних даних розроблено й обґрунтовано соціально-психологічний тренінг формування життєстійкості студентської молоді в умовах військового стану «Незламність», що складається з десяти занять і реалізується у групах по дванадцять-чотирнадцять осіб. Метою програми є формування життєстійкості, розвиток емоційної саморегуляції, конструктивних копінг-стратегій і ціннісно-смислової опори особистості. Програму побудовано за трьома напрямами, що відповідають модулям трикомпонентної моделі С. Мадді: модуль «Залученість» спрямований на підтримку інтересу до життя й навчання, прояснення цінностей та зміцнення соціальних зв’язків; модуль «Контроль» передбачає окреслення зони особистого впливу, опанування навичок керування стресом і тривогою та розв’язання проблем; модуль «Прийняття виклику» зорієнтований на переосмислення змін як можливості та активізацію ресурсів подолання. На основі результатів дослідження

сформульовано окремі практичні рекомендації для трьох груп: для практичних психологів і психологічних служб закладів вищої освіти (запровадження систематичної психодіагностики, групової та індивідуальної підтримки з акцентом на зміцненні відчуття контролю); для кураторів академічних груп і викладачів (створення сприятливого освітнього середовища, увага до адаптації першокурсників і тривоги випускників); для здобувачів вищої освіти (опанування технік емоційної саморегуляції, розвиток конструктивних копінг-стратегій і соціальної взаємодії). Упровадження розробленої програми сприятиме зміцненню життєстійкості студентської молоді, підвищенню її психологічної стійкості й адаптаційних ресурсів та збереженню психічного здоров'я в реаліях військового стану.

Таким чином, проведене дослідження підтвердило доцільність і практичну значущість обраної проблематики, дозволило виявити загальні особливості та рівні розвитку життєстійкості студентської молоді в реаліях військового стану, а також обґрунтувати комплексну психологічну програму її формування. Перспективи подальших наукових пошуків убачаються у вивченні ефективності розробленої програми за результатами її апробації, у дослідженні життєстійкості студентів різних спеціальностей і форм навчання та в розробленні диференційованих програм психологічної підтримки для першокурсників і випускників як груп, що потребують посиленої уваги психологів.

# СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ


1. Ассонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. 2019. URL: https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/219.
2. Баннова А. В., Ткачук Т. А. Формування життєстійкості студентської молоді в реаліях військового стану. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства : програма XI Міжнародної науково-практичної конференції (22-24 квітня 2026 року). Ірпінь : ДПУ, 2026.
3. Бондарева Т. С. Життєстійкість особистості в контексті способів долання складних життєвих ситуацій. Актуальні проблеми психології. 2018. Вип. 14. Т. III : Консультативна психологія і психотерапія. С. 233-254.
4. Буровицька А. І. Особливості резильєнтності студентів під час навчання в умовах воєнного часу. Наукові записки. Серія: Психологія. 2024. Вип. 2 (4). С. 17-23. DOI: https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-2.
5. Войцехівський Р. А. Психологічна стійкість як чинник самореалізації студентської молоді в умовах війни : кваліфікаційна робота магістра. Чернігів : Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, 2025. 93 с.
6. Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. 2023. Вип. 64. С. 62-81.
7. Дзюнь Х. Б. Резильєнтність у вимірі психологічних досліджень: теоретико-методологічні підходи. Габітус. 2024. № 64. С. 16-20.
8. Довбня М. О. Формування резилієнтності у студентів коледжу в умовах воєнного стану в Україні : кваліфікаційна робота магістра. Вінниця : Комунальний заклад вищої освіти «Вінницька академія безперервної освіти», 2026. 80 с.
9. Дуб В. Г. Життєстійкість як умова самоздійснення студента мігранта. Проблеми гуманітарних наук. Серія «Психологія». 2017. Вип. 41. С. 59-69.

10. Єгорова В. Особливості життєстійкості студентів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021. Вип. 15. С. 58-66.
11. Іванова Ю., Селюкова Т. Особливості життєстійкості та самовідношення в осіб із різним рівнем прояву асертивної поведінки. Бочаровські читання. 2018. С. 135-138.
12. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
13. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.
14. Кондратюк С. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. С. 28-48. URL: https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/265.
15. Коновалова О. В., Бикова С. В. Формування резильєнтності у студентської молоді. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2023. Вип. 3. С. 13-17. DOI: https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.2.
16. Лазос Г. П. Резільєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. 2018. Т. 3, вип. 14. С. 26-64.
17. Левицька С. Формування життєстійкості особистості в умовах воєнного стану : кваліфікаційна робота магістра. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2024. 73 с.
18. Литвинова Л., Єгорова В. Психокорекційний алгоритм формування резильєнтності студентської молоді в умовах війни. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2025. Вип. 23. С. 112-122. DOI: https://doi.org/10.30970/PS.2025.23.13.
19. Маннапова К. Р. Метод психодрами у формуванні життєстійкості студентів закладів вищої освіти. Науковий вісник Херсонського державного

університету. Серія Психологічні науки. 2019. Вип. 3. С. 86-93. DOI: https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2019-3-12.

20. Односталко О. Ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Луцьк, 2020. 183 с.
21. Олешко В. Г. Формування життєстійкості у студентів в процесі навчання : кваліфікаційна робота бакалавра. Харків : Харківський національний університет внутрішніх справ, 2025. 76 с.
22. П’янківська Л. Особливості прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного часу. Перспективи та інновації науки. 2023. Вип. 10. С. 623-633.
23. Письменна О. В. Психологічні особливості формування життєстійкості у студентів в період воєнного часу : кваліфікаційна робота магістра. Одеса : Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, 2024. 106 с.
24. Плошинська А. А. Формування резильєнтності студентів в умовах воєнного часу засобами природотерапії. Proceedings of the International scientific and practical conference “Science, Technology and Culture: From Tradition to Digital Future” (December 8-10, 2025). Vienna, Austria : naukainfo.com, 2025. С. 172-179. URL: https://naukainfo.com/conference?id=80.
25. Пляка Л. В. Шляхи розвитку резильєнтності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Т. 34 (73), № 6. С. 50-55.
26. Покутня А. Я. Психологічні механізми формування резильєнтності студентів в умовах воєнного стану : кваліфікаційна робота магістра. Київ : Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, 2025. 86 с.
27. Предко В. В. Складна життєва ситуація як провідна умова формування життєстійкості особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2021. Вип. 1. С. 74-99. DOI: https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-54-1-74-99.
28. Романчук О. Psychological Resilience in a time of war. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. URL: https://i-cbt.org.ua/psychological-resilience-in-a-time-of-war/.

29. Сердюк Л. З., Купрєєва О. І. Психологічні засади підвищення життєстійкості у студентів в умовах воєнного часу. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2017. Вип. 15. Т. XI : Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. С. 481-491.
30. Степаненко Л. В. Життєстійкість як ресурс копінг-захисних механізмів емоційної саморегуляції особистості. Габітус. 2022. Вип. 34. С. 58-63.
31. Стороні Мію. Стресостійкість. Прості поради, як жити в сучасному світі / пер. з англ. Олени Замойської. Київ : Книголав, 2022. 272 с. URL: https://knigolove.ua/book/stresostijkist (дата звернення: 30.11.2025).
32. Хамініч О. М. Резільєнтність: життєстійкість, життєздатність або резільєнтність? Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2016. Вип. 6, т. 2. С. 160-165.
33. Храбан Т. Є. Розвиток метакогнітивних стратегій у студентів як чинник формування їхньої життєстійкості в умовах воєнного стану. Світ дидактики: дидактика в сучасному світі : зб. матеріалів V Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, 09-10 грудня 2025 р. Київ : Видавництво Людмила, 2026. С. 175-178.
34. Чиханцова О. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць К-ПНУ ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2018. Вип. 42. С. 211-231.
35. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практичний посібник / Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г. С. Костюка. Київ, 2022. 128 с. DOI: https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/07.
36. Якимець О. Побудова резильєнтності учнів та студентів під час навчального процесу. Реалізація освітніх ініціатив в умовах воєнного часу: вітчизняний та зарубіжний досвід. 2022. Вип. 1. С. 17-27.

37. Cherry, K. (2022). What is resilience? *Verywell Mind*. https://www.verywellmind.com/what-is-resilience-2795059
38. Deb, A. (2018). Psychology of resilience. In G. Misra (Ed.), *Psychosocial interventions for health and well-being* (pp. 43-57). Springer. https://doi.org/10.1007/978-81-322-3782-2_4
39. Jacobs, T. (2015). More evidence that mindfulness breeds resilience. *Pacific Standard*. https://psmag.com/social-justice/more-evidence-mindfulness-breeds-resilience/
40. Luthar, S. S. (2006). Resilience in development: A synthesis of research across five decades. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology: Risk, disorder, and adaptation* (pp. 739-795).
41. Maddi, S. (2002). The story of hardiness: 20 years of theorizing, research and practice. *Consulting Psychology Journal*, *54*, 173-185.
42. Maddi, S. R., Khoshaba, D. M., Harvey, R. H., Fazel, M., & Resurreccion, N. (2011). The personality construct of hardiness, V: Relationships with the construction of existential meaning in life. *Journal of Humanistic Psychology*, *51*(3), 369-388. https://doi.org/10.1177/0022167810388941
43. Masten, A. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. The Guilford Press.
44. Masten, A. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, *85*, 6-20.
45. Neman, R. (2005). APA's resilience initiative. *Professional Psychology: Research and Practice*, *36*, 227.
46. Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, *58*(3), 307-321. https://doi.org/10.1002/jclp.2020

# ДОДАТКИ

## ДОДАТОК А

### Тест життєстійкості (Personal Views Survey III-R) С. Мадді

**Мета методики:** діагностика загального рівня життєстійкості особистості та трьох її компонентів, а саме залученості (commitment), контролю (control) і прийняття виклику (challenge).

**Структура методики.** Методика Personal Views Survey III-R містить 18 тверджень, які стосуються трьох компонентів життєстійкості. Твердження сформульовані як у прямому, так і у зворотному напрямі, що дає змогу зменшити вплив установки на згоду. За кожним компонентом обчислюється окремий показник, сума трьох показників утворює загальний бал життєстійкості.

**Інструкція для досліджуваного.** Просимо Вас відповісти на 18 запитань. Уважно прочитайте кожне твердження і оберіть варіант відповіді, який найточніше відображає Вашу думку. Тут немає правильних і неправильних відповідей, оскільки всі люди різні. Відповідайте відверто, спираючись на власний досвід. Кожне твердження оцініть за чотирибальною шкалою:

0 балів: ні, це зовсім не так;

1 бал: скоріше ні, ніж так;

2 бали: скоріше так, ніж ні;

3 бали: так, це цілком так.

### ТЕКСТ ОПИТУВАЛЬНИКА

**Шкала залученості (commitment)**

1. Більшу частину свого життя я витрачаю на справи, які мають для мене сенс.
2. Мені цікаво жити, і я з інтересом ставлюся до того, що відбувається довкола.
3. Часто я почуваюся непотрібним і відстороненим від подій, що відбуваються поряд.
4. Іноді мені здається, що все, що я роблю, не має жодного значення.
5. Я почуваюся залученим до того, що відбувається в моєму житті, і дорожу цим.
6. Зазвичай мені нудно і нецікаво виконувати щоденні справи.

**Шкала контролю (control)**

7. Я переконаний, що власними зусиллями можу впливати на те, що відбувається в моєму житті.

8. Часто я відчуваю, що події життя від мене не залежать і мені залишається лише з ними змиритися.

9. Коли я докладаю зусиль, я зазвичай досягаю бажаного результату.

10. Мені здається, що більшість моїх дій навряд чи здатні щось змінити.

11. Намагатися щось змінити переважно марно, бо все одно все станеться так, як має статися.

12. Я вірю, що від моїх рішень і вчинків залежить, як складатиметься моє майбутнє.

**Шкала прийняття виклику (challenge)**

13. Зміни і нові обставини я сприймаю як можливість дізнатися щось нове про себе і світ.

14. Я вважаю, що труднощі допомагають людині розвиватися і ставати сильнішою.

15. Несподівані події радше захоплюють мене, ніж лякають.

16. Я готовий діяти навіть тоді, коли не маю впевненості в результаті.

17. Стабільність і незмінність приваблюють мене більше, ніж нове і невідоме.

18. Ризик і невизначеність радше виснажують мене, ніж надихають.

## КЛЮЧ ДО МЕТОДИКИ

Твердження поділяються на прямі та зворотні. У прямих твердженнях бали зараховуються відповідно до відповіді досліджуваного. У зворотних твердженнях бали обчислюються за оберненою шкалою: 0 балів дорівнює 3, 1 бал дорівнює 2, 2 бали дорівнюють 1, 3 бали дорівнюють 0.

**Зворотні (інверсні) твердження:** 3, 4, 6, 8, 10, 11, 17, 18.

**Прямі твердження:** 1, 2, 5, 7, 9, 12, 13, 14, 15, 16.

**Підрахунок показників за компонентами:**

Шкала **залученості**: сума балів за твердженнями 1, 2, 3, 4, 5, 6.

Шкала **контролю**: сума балів за твердженнями 7, 8, 9, 10, 11, 12.

Шкала **прийняття виклику**: сума балів за твердженнями 13, 14, 15, 16, 17, 18.

**Загальний показник життєстійкості**: сума балів за всіма 18 твердженнями (сума трьох шкал).

## ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ

Кожна шкала компонента життєстійкості може набувати значень від 0 до 18 балів. Загальний показник життєстійкості може набувати значень від 0 до 54 балів. Що вищим є бал, то сильніше виражена відповідна властивість.

**Рівні за окремим компонентом життєстійкості (залученість, контроль, прийняття виклику):**

| Рівень | Діапазон балів |
|---|---|
| Низький | 0-6 |
| Середній | 7-12 |
| Високий | 13-18 |

**Рівні загального показника життєстійкості:**

| Рівень | Діапазон балів |
|---|---|
| Низький | 0-18 |
| Середній | 19-36 |
| Високий | 37-54 |

**Змістова характеристика рівнів.**

*Високий рівень життєстійкості* свідчить про сформовану систему переконань особистості, яка дає змогу витримувати стресові обставини, сприймати труднощі як такі, що піддаються опануванню, зберігати відчуття осмисленості життя і активно діяти в умовах невизначеності.

*Середній рівень життєстійкості* характеризує особистість, яка загалом справляється зі стресовими навантаженнями, проте її адаптаційні ресурси не є повністю сформованими і за умови накопичення труднощів можуть виявитися недостатніми.

*Низький рівень життєстійкості* свідчить про труднощі у протистоянні стресовим обставинам, схильність переживати безпорадність і відстороненість від подій життя, втрату відчуття контролю над ситуацією.

**Інтерпретація компонентів.** Висока *залученість* означає переконаність у тому, що участь у подіях життя дає змогу знайти щось значуще. Високий *контроль* означає переконаність у тому, що боротьба і власні зусилля здатні впливати на результат подій. Високе *прийняття виклику* означає сприйняття змін як невід'ємної частини життя і джерела особистісного розвитку.

**ДОДАТОК Б**

## Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)

**Мета методики:** діагностика рівня життєстійкості особистості, тобто здатності адаптуватися до змін, протистояти стресовим обставинам і відновлюватися після несприятливих життєвих подій.

**Структура методики.** Шкала CD-RISC-10 містить 10 пунктів, сформульованих у прямому напрямі. Методика є одновимірною: вона дає змогу визначити загальний (інтегральний) рівень життєстійкості особистості як суму балів за всіма пунктами, без виокремлення субшкал. Окремі пункти відображають різні прояви життєстійкості (здатність адаптуватися до змін, справлятися з труднощами і стресом, зберігати зосередженість і ясність мислення, не занепадати духом у разі невдач, опановувати неприємні переживання), проте окремих субшкальних чи компонентних показників методика не передбачає.

**Інструкція для досліджуваного.** Опитування проводиться з метою дослідження особистості. Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин. За кожним пунктом слід обрати один варіант відповіді від 0 до 4. Тут немає правильних чи неправильних відповідей. Кожне твердження оцініть за п’ятибальною шкалою:

0: зовсім не вірно;

1: рідко вірно;

2: іноді вірно;

3: часто вірно;

4: майже завжди вірно.

### ТЕКСТ ОПИТУВАЛЬНИКА

| № | Твердження |
|---|---|
| 1 | Я здатний адаптуватися, коли відбуваються зміни. |
| 2 | Я можу впоратися з усім, що трапляється на моєму шляху. |
| 3 | Я намагаюся бачити гумористичну сторону речей, коли стикаюся з проблемами. |
| 4 | Подолання стресу може зробити мене сильнішим. |
| 5 | Я схильний відновлюватися після хвороби, травми чи інших труднощів. |
| 6 | Я вірю, що можу досягти своїх цілей, навіть якщо є перешкоди. |
| 7 | Під тиском я залишаюся зосередженим і чітко мислю. |
| 8 | Мене нелегко розчарувати невдачею. |
| 9 | Я вважаю себе сильною людиною, коли маю справу з життєвими викликами та труднощами. |
| 10 | Я здатний справлятися з неприємними або болючими почуттями, такими як смуток, страх і гнів. |

## БЛАНК ВІДПОВІДЕЙ

Відповіді досліджуваного вносяться до бланку у вигляді числа від 0 до 4 під номером відповідного пункту.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | |

## КЛЮЧ ДО МЕТОДИКИ

Усі 10 пунктів є прямими, зворотних пунктів методика не містить. Бали зараховуються відповідно до відповіді досліджуваного: обране число дорівнює кількості балів за відповідний пункт.

**Загальний показник життєстійкості** обчислюється як сума балів за всіма 10 пунктами.

Мінімально можливе значення загального показника становить 0 балів, максимально можливе значення становить 40 балів.

## ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ

Загальний показник життєстійкості може набувати значень від 0 до 40 балів. Що вищим є бал, то вищим є рівень життєстійкості особистості.

**Рівні життєстійкості:**

| Рівень | Діапазон балів |
|---|---|
| Низький | 0-20 |
| Середній | 21-30 |
| Високий | 31-40 |

**Змістова характеристика рівнів.**

*Високий рівень життєстійкості* свідчить про розвинену здатність особистості адаптуватися до змін, упевнено справлятися з труднощами і стресовими навантаженнями, зберігати зосередженість і ясність мислення під тиском, не занепадати духом у разі невдач та опановувати неприємні переживання. Такі особи ефективно відновлюються після несприятливих впливів і сприймають себе сильними у протистоянні життєвим викликам.

*Середній рівень життєстійкості* характеризує особистість, яка загалом зберігає здатність адаптуватися до змін і справлятися зі стресовими подіями, проте процес відновлення може бути уповільненим, а внутрішні ресурси такої людини потребують поповнення і підтримки.

*Низький рівень життєстійкості* свідчить про знижену здатність адаптуватися до змін і протистояти стресовим обставинам, схильність тривалий час перебувати під впливом негативних переживань, відчувати втому, вразливість і невпевненість у власних силах у складних життєвих ситуаціях.

**ДОДАТОК В**

## Опитувальник професійної життєстійкості О. М. Кокуна

**Мета методики:** діагностика загального рівня професійної життєстійкості особистості, її трьох складових (професійної включеності, професійного контролю, професійного прийняття ризику) та чотирьох компонентів (емоційного, мотиваційного, соціального, власне професійного).

**Структура методики.** Опитувальник професійної життєстійкості містить 24 запитання. Усі запитання сформульовані у прямому напрямі. Опитувальник дає змогу оцінити загальний рівень професійної життєстійкості, а також ступінь вираженості трьох її складових і чотирьох компонентів. Трьома складовими професійної життєстійкості є професійна включеність, професійний контроль і професійне прийняття ризику. Чотирма компонентами професійної життєстійкості є емоційний, мотиваційний, соціальний і власне професійний компоненти.

**Інструкція для досліджуваного.** Опитування проводиться з метою дослідження особистості. Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з кожним із наведених тверджень, обвівши кружечком відповідну цифру. Тут немає правильних чи неправильних відповідей, відповідайте відверто. Кожне запитання оцініть за п’ятибальною шкалою:

0: ні;

1: скоріше ні;

2: важко сказати;

3: скоріше так;

4: так.

## ТЕКСТ ОПИТУВАЛЬНИКА

| № | Запитання |
|---|---|
| 1 | Чи отримуєте Ви задоволення від процесу своєї роботи? |
| 2 | Чи подобається Вам постійно бути в курсі робочих справ? |
| 3 | Чи виникає у Вас стан внутрішнього піднесення, коли доводиться братися за нестандартні робочі справи? |
| 4 | Чи намагаєтеся Ви постійно бути в курсі всіх своїх робочих справ? |
| 5 | Чи потрібне, на Вашу думку, чітке планування роботи? |
| 6 | Чи підвищує Вашу професійну відповідальність виникнення нестандартної ситуації? |
| 7 | Чи сильно Вас захоплює взаємодія з колегами під час розв’язання поставлених завдань? |
| 8 | Чи вважаєте Ви, що постійний взаємний контроль за діяльністю колег по роботі (у розумних межах) йде їй на користь? |
| 9 | Чи має бути повна мобілізованість природною реакцією групи колег, що спільно працюють, на виникнення нештатних ситуацій? |

| | |
|---|---|
| 10 | Чи часто у думках Ви повертаєтеся до робочих справ поза роботою? |
| 11 | Чи часто Ви перевіряєте відповідність поставлених на роботі завдань тому, як вони виконуються? |
| 12 | Чи згодні Ви з тим, що ефективне професійне зростання неможливе без постійного розв'язання нестандартних та відповідальних завдань? |
| 13 | Чи часто Ви стикаєтеся у процесі своєї роботи з чимось цікавим та (чи) вартим уваги? |
| 14 | Чи часто у Вас виникає занепокоєння, коли з якихось причин стає неможливо передбачити особливості своєї роботи наперед? |
| 15 | Чи сильно псується у Вас настрій, коли на роботі доводиться вирішувати непередбачувані ситуації? |
| 16 | Чи часто обставини Вашої роботи складаються так, що доводиться постійно тримати у фокусі уваги свої робочі справи? |
| 17 | Чи потрібний, на Вашу думку, постійний моніторинг ходу професійної діяльності (своєї, колег, організації)? |
| 18 | Чи посилюється у Вас бажання працювати у разі збільшення відповідальності за кінцевий результат роботи? |
| 19 | Чи прагнете Ви бути в курсі робочих та позаробочих справ своїх колег? |
| 20 | Чи важко Вам працювати з колегами, які не здатні взяти на себе відповідальність за результати своєї та (чи) спільної роботи? |
| 21 | Чи активізується Ваша взаємодія з колегами, коли доводиться розв'язувати незвичні завдання? |
| 22 | Чи важко Вам відмовитися під час роботи від виконання позаробочих справ? |
| 23 | Чи переконані Ви в тому, що все, що Ви робите на роботі, йде на користь кінцевому результату? |
| 24 | Чи згодні Ви з тим, що працювати в умовах невизначеності має вміти кожний працівник? |

## БЛАНК ВІДПОВІДЕЙ

Відповіді досліджуваного вносяться до бланку у вигляді числа від 0 до 4 під номером відповідного запитання.

| № | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Бал | | | | | | | | | | | | |

| № | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Бал | | | | | | | | | | | | |

## КЛЮЧ ДО МЕТОДИКИ

Усі 24 запитання є прямими, зворотних запитань опитувальник не містить. Бали зараховуються відповідно до відповіді досліджуваного: обране число дорівнює кількості балів за відповідне запитання.

**Підрахунок показників.** За кожним показником обчислюється сума балів за відповідними запитаннями. Загальний показник професійної життєстійкості дорівнює сумі балів за всіма 24 запитаннями.

| № | Показник | Сума балів за запитаннями | Діапазон балів |
|---|---|---|---|
| 1 | Загальний рівень професійної життєстійкості | 1-24 (усі запитання) | 0-96 |
| 2 | Рівень професійної включеності | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | 0-32 |
| 3 | Рівень професійного контролю | 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16 | 0-32 |
| 4 | Рівень професійного прийняття ризику | 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24 | 0-32 |
| 5 | Рівень емоційного компонента | 4, 5, 6, 16, 17, 18 | 0-24 |
| 6 | Рівень мотиваційного компонента | 1, 2, 3, 13, 14, 15 | 0-24 |
| 7 | Рівень соціального компонента | 7, 8, 9, 19, 20, 21 | 0-24 |
| 8 | Рівень професійного компонента | 10, 11, 12, 22, 23, 24 | 0-24 |

## ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ

Загальний показник професійної життєстійкості може набувати значень від 0 до 96 балів. Кожна з трьох складових (професійна включеність, професійний контроль, професійне прийняття ризику) може набувати значень від 0 до 32 балів. Кожен з чотирьох компонентів може набувати значень від 0 до 24 балів. Що вищим є бал, то сильніше виражена відповідна властивість.

Нормативні діапазони інтерпретації загального рівня професійної життєстійкості визначено за результатами стандартизації методики на вибірці дорослого населення України (1257 осіб).

**Нормативні показники загального рівня професійної життєстійкості:**

| Рівень професійної життєстійкості | Діапазон балів |
|---|---|
| Низький | 0-53 |
| Нижчий за середній | 54-60 |
| Середній | 61-66 |
| Вищий за середній | 67-74 |
| Високий | 75-96 |

Для узагальненого аналізу п’ять нормативних градацій можуть зводитися до трьох рівнів: низького (низький і нижчий за середній), середнього (середній) і високого (вищий за середній і високий).

**Змістова характеристика рівнів.**

*Високий рівень професійної життєстійкості* свідчить про сформовану здатність особистості зберігати продуктивність, внутрішню рівновагу і захопленість професійною діяльністю в умовах труднощів, навантажень і невизначеності. Такі особи активно включені в роботу, відчувають контроль над її процесом і результатом, готові братися за нестандартні й відповідальні завдання.

*Середній рівень професійної життєстійкості* характеризує особистість, яка загалом справляється з професійними труднощами, проте її ресурси стійкості не є повністю сформованими, а за умови накопичення навантажень і стресів можуть виявитися недостатніми.

*Низький рівень професійної життєстійкості* свідчить про знижену здатність зберігати стійкість у професійній діяльності, схильність гостро реагувати на труднощі та невизначеність, переживати занепокоєння і втрату захопленості роботою.

**Інтерпретація складових.** Складова *професійної включеності* відображає захопленість процесом роботи, зацікавленість у професійних справах і відчуття осмисленості трудової діяльності. Складова *професійного контролю* характеризує переконаність у тому, що власні зусилля впливають на хід і результат роботи, готовність відстежувати і регулювати робочий процес. Складова *професійного прийняття ризику* відображає готовність діяти в умовах невизначеності, братися за нестандартні завдання і сприймати їх як можливість професійного зростання.

**Інтерпретація компонентів.** *Емоційний компонент* відображає емоційне ставлення особистості до професійних труднощів і навантажень. *Мотиваційний компонент* характеризує спрямованість на роботу, інтерес до неї та прагнення досягати результату. *Соціальний компонент* відображає здатність продуктивно взаємодіяти з колегами і спиратися на спільну діяльність. *Власне професійний компонент* характеризує ставлення до змісту і завдань професійної діяльності, готовність до її ускладнення і розвитку.