

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА

Кваліфікаційна наукова праця
на правах рукопису

ЗАТЕРТА ЗОРЯНА ВАСИЛІВНА

УДК 159.923.2:159.938-057.87

ДИСЕРТАЦІЯ

**ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ
СТУДЕНТІВ ФАХОВИХ КОЛЕДЖІВ**

053 Психологія

05 Соціальні та поведінкові науки

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____ З. В. Затерта

Науковий керівник: **Адамська Зоряна Михайлівна**, кандидат психологічних наук, доцент

Тернопіль – 2026

АНОТАЦІЯ

Затерта З. В. Ціннісні орієнтації як чинник розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії у галузі 05 Соціальні та поведінкові науки зі спеціальності 053 Психологія. Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка. Тернопіль, 2026.

Дисертаційне дослідження присвячене теоретичному обґрунтуванню, емпіричному дослідженню та практичному вирішенню проблеми ціннісних орієнтацій як чинника розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів. Актуальність теми дослідження зумовлена посиленням деструктивного впливу кризових чинників, серед яких особливої гостроти набувають наслідки повномасштабної війни, економічна нестабільність та загальна екзистенційна невизначеність. В умовах тривалого перебування в небезпечних для життя ситуаціях, що спричиняють когнітивні та емоційні деформації, критичної значущості набуває вивчення резильєнтності як динамічного процесу позитивної адаптації та мобілізації внутрішніх ресурсів особистості. Особливої уваги потребує студентська молодь фахових коледжів, оскільки ранній вступ у професійне життя на фоні вікової кризи юності вимагає формування стійкої системи ціннісних орієнтацій, які в свою чергу виступають фундаментом для формування життєвих смислів, переконань та пріоритетів, що визначають спрямованість поведінки, способи подолання труднощів та здатність особистості знаходити сенс у складних життєвих ситуаціях.

На основі теоретичного аналізу наукових підходів до проблеми резильєнтності визначено, що у сучасній психології цей феномен розглядається як динамічний процес позитивної адаптації особистості до несприятливих умов життєдіяльності. Резильєнтність забезпечує здатність людини конструктивно долати труднощі, мобілізувати внутрішні та зовнішні

ресурси, підтримувати психологічне благополуччя та особистісну цілісність. Обґрунтовано, що резильєнтність є значно ширшим феноменом, ніж стресостійкість чи життєстійкість, оскільки передбачає не лише опір негативним впливам, а й активне переосмислення досвіду та особистісне зростання в умовах кризи.

У науковій роботі систематизовано теоретичні підходи до структури резильєнтності особистості і визначено її основні компоненти: когнітивно-рефлексивний, емоційно-регулятивний та поведінковий. Когнітивно-рефлексивний компонент охоплює здатність до рефлексії, когнітивну гнучкість, переосмислення стресових подій та усвідомлення внутрішніх ресурсів особистості. Емоційно-регулятивний компонент включає здатність до ідентифікації емоцій, емоційної регуляції та емоційної стійкості в умовах стресу. Поведінковий компонент відображає адаптивність, використання конструктивних стратегій подолання труднощів, активну життєву позицію та здатність до соціальної взаємодії.

Теоретично обґрунтовано значущість ціннісних орієнтацій як чинника розвитку резильєнтності особистості. Визначено, що цінності виступають внутрішньою психологічною опорою особистості, забезпечують регуляцію її поведінки, підтримують внутрішню цілісність, визначають характер осмислення кризового досвіду та сприяють конструктивному подоланню життєвих труднощів. Особливого значення ціннісно-сміслова сфера набуває у студентському віці, оскільки саме в цей період актуалізуються процеси професійного самовизначення, відбувається формування життєвих цілей, переосмислюються власні цінності, вибудовується перспектива. Встановлено, що система ціннісних орієнтацій студентів фахових коледжів виступає важливим внутрішнім регулятором їхньої поведінки, який визначає спрямованість особистісного розвитку та є одним із провідних чинників розвитку резильєнтності.

Організація експериментального дослідження передбачала констатувальний, формувальний та контрольний етапи. У дослідженні взяли

участь 162 студенти фахових коледжів (Бродівського фахового педагогічного коледжу імені Маркіяна Шашкевича, Галицького фахового коледжу імені В'ячеслава Чорновола, Чортківського гуманітарно-педагогічного фахового коледжу імені Олександра Барвінського, Тернопільського кооперативного фахового коледжу, Фахового коледжу економіки, права та інформаційних технологій Західноукраїнського національного університету, Луцького педагогічного фахового коледжу Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний інститут»). Для реалізації завдань дослідження використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення показників резильєнтності (авторська анкета, «Тест «Хто Я?» М. Куна та Т. Макпартленда; опитувальник психологічної ресурсності О. Штепи; «Тест емоційного інтелекту MSCEIT-V 2.0» Дж. Майєр, П. Селовей, Д. Карузо; «Шкала сприйнятого стресу» (PSS-10) в адаптації О. Вельдбрехт та Н. Тавровецької; методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонд; опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф в адаптації С. Карсканової; методика «Brief-COPE» в адаптації Т. Яблонської, О. Верніка та Г. Гайворонського; шкала резильєнтності Коннор–Девідсон (CD-RISC-10); короткий опитувальник життєстійкості в українській адаптації В. Олефіра, М. Кузнецової, А. Павлової; методика Ш. Шварца PVQ-40 «Портрет цінностей» в адаптації І. Семків. З метою статистичної обробки результатів емпіричного дослідження застосовано методи математико-статистичного аналізу (кореляційний, факторний та регресійний аналізи).

Результати емпіричного дослідження засвідчили неоднорідність структури резильєнтності студентів фахових коледжів. Зокрема, найвищі показники виявлено в межах поведінкового компонента, а саме в адаптивних та поведінкових характеристиках, пов'язаних із соціальною взаємодією та психологічним благополуччям. Водночас в когнітивно-поведінковому компоненті виявлено низький рівень рефлексивності, а в емоційно-

регулятивному – низькі значення показників за шкалами ідентифікація та свідоме управління емоціями.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність значущих взаємозв'язків між структурними компонентами резильєнтності та системою ціннісних орієнтацій студентів фахових коледжів. Факторний аналіз дозволив виокремити чотири інтегровані фактори латентної структури резильєнтності студентів фахових коледжів: «Психологічне благополуччя та соціально-емоційна адаптація», «Особистісна стійкість та контроль», «Рефлексивна ресурсність» та «Адаптивні стратегії подолання». Проведений регресійний аналіз показав, що окремі ціннісні орієнтації, зокрема «традиції», «безпека», «самостійність» та «універсалізм» мають високий прогностичний потенціал щодо розвитку резильєнтності студентів, підтверджуючи значущість впливу ціннісних орієнтацій на структуру резильєнтності.

На основі результатів емпіричного дослідження розроблено структурну модель розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів, яка включає методологічний, формувальний та результативний блоки. Методологічну основу моделі становить аксіологічний, ресурсний, суб'єктно-діяльнісний та особистісно орієнтований підходи. Розроблено та апробовано програму соціально-психологічного тренінгу «Плекаємо резильєнтність», спрямовану на розвиток резильєнтності студентів через актуалізацію ціннісно-смислової сфери особистості. Зміст програми охоплював формування уявлень про природу резильєнтності, актуалізацію системи ціннісних орієнтацій та життєвих смислів, розвиток когнітивної гнучкості, емоційної усвідомленості та емоційної саморегуляції, актуалізацію внутрішніх психологічних ресурсів, формування адаптивних стратегій подолання труднощів. Завершальні заняття були спрямовані на інтеграцію набутого досвіду, побудову індивідуальної моделі резильєнтності та усвідомлення особистісних змін, досягнутих у процесі тренінгової взаємодії.

Результати формувального експерименту засвідчили ефективність запропонованої програми. У студентів експериментальної групи зафіксовано

позитивну динаміку розвитку резильєнтності, зокрема підвищення рівня психологічної стійкості, емоційної саморегуляції, адаптивності, рефлексивної ресурсності та психологічного благополуччя. У контрольній групі статистично значущих змін не виявлено, що підтверджує ефективність запропонованого формувального впливу.

Наукова новизна дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні ролі ціннісних орієнтацій як чинника розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів; емпіричному виявленні значних взаємозв'язків між структурними компонентами резильєнтності та системою ціннісних орієнтацій; визначенню прогностичного потенціалу цінностей «традиції», «безпека», «самостійність» та «універсалізм» щодо розвитку резильєнтності; розробці та апробації програми розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів засобами актуалізації ціннісно-смислової сфери особистості.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання програми соціально-психологічного тренінгу «Плекаємо резильєнтність» у системі психологічної підтримки студентів закладів фахової передвищої освіти та розвитку їх резильєнтності.

Ключові слова: резильєнтність, стресостійкість, життєстійкість, адаптація, студентська молодь, студенти фахових коледжів, стрес, цінності, ціннісні орієнтації, ціннісно-смислова сфера, аксіосфера, чинники резильєнтності, ресурсність, психологічне благополуччя, психоемоційний стан.

ABSTRACT

Zaterta Z. V. Value Orientations as a Factor in the Development of Resilience among Students of Professional Colleges. Qualifying scientific work submitted as a manuscript.

Dissertation for the degree of Doctor of Philosophy in the field of knowledge 05 Social and Behavioral Sciences, specialty 053 Psychology. Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University. Ternopil, 2026.

The dissertation research is devoted to the theoretical substantiation, empirical investigation, and practical solution of the problem of value orientations as a factor in the development of resilience among students of professional colleges. The relevance of the research topic is determined by the intensification of the destructive influence of crisis factors, among which the consequences of the full-scale war, economic instability, and general existential uncertainty have become particularly acute. Under conditions of prolonged exposure to life-threatening situations causing cognitive and emotional disturbances, the study of resilience as a dynamic process of positive adaptation and mobilization of an individual's internal resources acquires critical significance. Particular attention should be paid to students of professional colleges, since early entry into professional life against the background of the developmental crisis of adolescence requires the formation of a stable system of value orientations, which, in turn, constitutes the foundation for the formation of life meanings, beliefs, and priorities determining behavioral orientation, coping strategies, and an individual's ability to find meaning in difficult life circumstances.

Based on a theoretical analysis of scientific approaches to the problem of resilience, it has been determined that in contemporary psychology this phenomenon is regarded as a dynamic process of an individual's positive adaptation to adverse living conditions. Resilience ensures an individual's ability to overcome difficulties constructively, mobilize internal and external resources, maintain psychological well-being and personal integrity. It has been substantiated that resilience is a significantly broader phenomenon than stress resistance or hardiness, since it involves not only resistance to adverse influences but also active reinterpretation of experience and personal growth under crisis conditions.

The study systematizes theoretical approaches to the structure of individual resilience and identifies its principal components: cognitive-reflective, emotional-

regulatory, and behavioral. The cognitive-reflective component encompasses the capacity for reflection, cognitive flexibility, reinterpretation of stressful events, and awareness of personal internal resources. The emotional-regulatory component includes the ability to identify emotions, emotional regulation, and emotional stability under stressful conditions. The behavioral component reflects adaptability, the use of constructive coping strategies, an active life position, and the capacity for social interaction.

The significance of value orientations as a factor in the development of individual resilience has been theoretically substantiated. It has been established that values serve as an individual's internal psychological support, regulate behavior, maintain internal integrity, determine the interpretation of crisis experiences, and facilitate constructive coping with life difficulties. The value-semantic sphere acquires particular importance during the student years, as this period is characterized by processes of professional self-determination, formation of life goals, reconsideration of personal values, and construction of future perspectives. It has been found that the system of value orientations of professional college students functions as an important internal regulator of behavior, determining the direction of personal development and constituting one of the leading factors in the development of resilience.

The organization of the experimental study included ascertaining, formative, and control stages. The study involved 162 students of professional colleges (Brody Professional Pedagogical College named after Markiyan Shashkevych, Halytskyi Professional College named after Vyacheslav Chornovil, Chortkiv Humanitarian and Pedagogical Professional College named after Oleksandr Barvinskyi, Ternopil Cooperative Professional College, and the Professional College of Economics, Law and Information Technologies of the West Ukrainian National University, "Lutsk Pedagogical College" of the Volyn Regional Council). To implement the research objectives, a set of psychodiagnostic methods aimed at studying indicators of resilience was used, including: an author's questionnaire; the Who Am I? Test by M. Kuhn and

T. McPartland; O. Shtepa's Psychological Resourcefulness Questionnaire; the Mayer–Salovey–Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT- V 2.0) by J. Mayer, P. Salovey, and D. Caruso; the Perceived Stress Scale (PSS-10) adapted by O. Veldbrekht and N. Tavrovetska; the method for diagnosing socio-psychological adaptation by K. Rogers and R. Diamond; K. Ryff Psychological Well-Being Scale adapted by S. Karskanova; the Brief COPE inventory adapted by T. Yablonska, O. Vernik, and H. Haivoronskyi; the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10); the short hardiness questionnaire in the Ukrainian adaptation by V. Olefir, M. Kuznetsova, and A. Pavlova; and S. Schwartz Portrait Values Questionnaire (PVQ-40) adapted by I. Semkiv. Correlation, factor, and regression analyses were applied for the statistical processing of empirical data.

The results of the empirical study demonstrated the heterogeneity of the resilience structure among professional college students. In particular, the highest indicators were identified within the behavioral component, namely adaptive and behavioral characteristics related to social interaction and psychological well-being. At the same time, the cognitive-behavioral component demonstrated a low level of reflexivity, while the emotional-regulatory component showed low scores on the scales of emotional identification and conscious emotional regulation.

Correlation analysis confirmed the presence of significant relationships between the structural components of resilience and the system of value orientations among professional college students. Factor analysis made it possible to distinguish four integrated factors of the latent resilience structure of professional college students: «Psychological Well-Being and Social-Emotional Adaptation», «Personal Stability and Control», «Reflective Resourcefulness,» and «Adaptive Coping Strategies». Regression analysis revealed that particular value orientations, namely tradition, security, self-direction, and universalism, possess high predictive potential regarding the development of students' resilience, thereby confirming the significance of value orientations in shaping the structure of resilience.

Based on the findings of the empirical study, a structural model for the development of resilience among students of professional college was designed, comprising methodological, formative, and result-oriented components. The methodological foundation of the model is based on axiological, resource-based, subject-activity, and personality-oriented approaches. A socio-psychological training program entitled «Cultivating Resilience» was developed and tested, aimed at enhancing students' resilience through the actualization of the personality's value-semantic sphere. The content of the program encompassed the development of understanding regarding the nature of resilience, the actualization of systems of value orientations and life meanings, the enhancement of cognitive flexibility, emotional awareness and emotional self-regulation, the activation of internal psychological resources, and the development of adaptive coping strategies. The final sessions were focused on integrating the acquired experience, constructing an individual model of resilience, and fostering awareness of personal changes achieved throughout the training process.

The results of the formative experiment demonstrated the effectiveness of the proposed program. Students in the experimental group exhibited positive dynamics in the development of resilience, particularly through increased levels of psychological stability, emotional self-regulation, adaptability, reflective resourcefulness, and psychological well-being. No statistically significant changes were identified in the control group, thereby confirming the effectiveness of the proposed formative intervention.

The scientific novelty of the study lies in the theoretical substantiation of the role of value orientations as a determinant in the development of resilience among students of professional college; the empirical identification of significant interrelationships between the structural components of resilience and the system of value orientations; the determination of the predictive potential of the values of tradition, security, self-direction, and universalism with regard to resilience development; and the development and testing of a resilience enhancement

program for professional college students through the actualization of the personality's value-semantic sphere.

The practical significance of the study lies in the possibility of implementing the socio-psychological training program «Cultivating Resilience» within the system of psychological support for students of professional pre-higher education institutions and in promoting the development of their resilience.

Keywords: resilience, stress resistance, hardiness, adaptation, student youth, professional college students, stress, values, value orientations, value-semantic sphere, axiosphere, resilience factors, resourcefulness, psychological well-being, psycho-emotional state.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації:

1. Затерта З. В. Резильєнтність особистості як проблема сучасної психологічної науки. *Габітус*. 2024. № 58. С. 140-144. URL: DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.58.22>
2. Затерта З. В., Адамська З. М. Психологічні особливості розвитку резильєнтності у студентів фахових коледжів. *Наукові перспективи*. 2026. № 1(67). С. 1549–1661. URL: DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2026-1\(67\)-1749-1661](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2026-1(67)-1749-1661)
3. Затерта З. В. Емпіричне дослідження ціннісних орієнтацій як чинника розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів. *Наукові перспективи*. 2026. № 3(69). С. 1737–1748. URL:: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2026-3\(69\)-1737-1748](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2026-3(69)-1737-1748)
4. Затерта З. В. Ціннісно-сміслові ресурси та рівень психологічного благополуччя у структурі резилентності студентів фахових коледжів. *Перспективи та інновації науки*. 2026. № 4(62) С. 3673-3683. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-4\(62\)-3673-3683](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-4(62)-3673-3683)

Праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації:

1. Затерта З. В. Ціннісні орієнтації у структурі резильєнтності особистості. *Ціннісні орієнтири в сучасному світі: теоретичний аналіз та практичний досвід: збірник тез V Міжнародної науково-практичної конференції (11–12 травня 2023 р., м. Тернопіль)*. Тернопіль, 2023. С. 77–81. URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/30026>
2. Затерта З. В., Адамська З. М. До проблеми визначення резильєнтності особистості в психології. *Current issues of science, prospects and challenges: collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the IV International Scientific and Theoretical Conference (May 5, 2023; Sydney,*

Australia). Sydney: European Scientific Platform, 2023. С. 155–157. URL: <https://previous.scientia.report/index.php/archive/issue/view/05.05.2023>

3. Затерта З. В. Чинники розвитку резильєнтності особистості. *Аксіологічні вектори розвитку сучасної освіти: збірник тез міжнародної науково-практичної конференції (19–20 жовтня 2023 р., м. Тернопіль). Тернопіль, 2023. С. 434–439. URL: http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/31042/1/Zbirnyk_materialiv_konferentsii.pdf*

4. Затерта З. В. Ціннісні орієнтації студентів в умовах війни. *Сучасна освіта в глобальному і національному вимірах: виклики, загрози, ефективні рішення: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених (з міжнародною участю) (17 жовтня 2024 р., м. Тернопіль). Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2024. С. 538–542. URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/34177>*

5. Затерта З. В. Обґрунтування програми емпіричного дослідження особливостей ціннісних орієнтацій як чинника розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів. *Резильєнтність в умовах війни: теорія, практика та ресурси: зб. матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів освіти і молодих учених (23 квітня 2025 р., м. Тернопіль) / за ред. Г. К. Радчук. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2025. С. 121–127. (Електронне наукове видання). URL: https://tnpu.edu.ua/naukova-robota/konference/Zbirnyk_tez_konferentsii.pdf*

6. Затерта З. В. Психологічні ресурси резильєнтності особистості в дискурсі ціннісно-сміслової сфери. *Соціокультурні детермінанти міжпоколіннєвої синергії: політико-психологічний вимір: збірник тез Міжнародної науково-практичної конференції (26 березня 2026 р., м. Львів). Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2026. С. 250–252. URL: <https://lpnu.ua/sites/default/files/2025/pages/32963/zbirnik-tez-konferencii.pdf>*

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ОЗНАЧЕНЬ.....	15
ВСТУП.....	16
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ЯК ЧИННИКА РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	25
1.1 Резильєнтність особистості як проблема сучасної психологічної науки.....	25
1.2 Теоретичні підходи до визначення структури резильєнтності особистості.....	37
1.3 Чинники розвитку резильєнтності особистості.....	46
1.4 Ціннісні орієнтації як чинник розвитку резильєнтності.....	51
1.5 Психолого-педагогічні передумови розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів.....	64
Висновки до розділу 1.....	79
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ЯК ЧИННИКА РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ФАХОВИХ КОЛЕДЖІВ.....	81
2.1. Експериментально-діагностична модель дослідження ціннісних орієнтацій як чинника розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів.....	81
2.2. Емпіричні показники резильєнтності та ціннісних орієнтацій студентів фахових коледжів.....	102
2.3 Взаємозв'язок компонентів ціннісних орієнтацій та резильєнтності студентів фахових коледжів.....	123
2.4. Джерела становлення резильєнтності студентів фахових коледжів.....	133
2.5 Структурний аналіз ціннісних орієнтацій як чинника розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів.....	139
Висновки до розділу 2.....	147
РОЗДІЛ 3 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ФАХОВИХ КОЛЕДЖІВ.....	149
3.1. Концептуальні засади розвитку аксіосфери студентів фахових коледжів.....	149
3.2. Зміст програми соціально-психологічного тренінгу розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів.....	157
3.3. Результати апробації програми та її ефективності.....	177
Висновки до розділу 3.....	194
ВИСНОВКИ.....	196
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	199
ДОДАТКИ.....	221

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ФПВО – фахова передвища освіта

ЕГ – експериментальна група

КГ – контрольна група

АСТ – терапія прийняття та відповідальності

СПТ – соціально-психологічний тренінг

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний етап розвитку українського суспільства характеризується високим рівнем соціальної нестабільності, невизначеності та психологічної напруги, що зумовлено наслідками глобалізаційних процесів, соціально-економічних трансформацій, пандемічних викликів, воєнних подій та постійних змін умов життя. За таких обставин особливої значущості набуває проблема збереження психологічного благополуччя особистості, її здатності адаптуватися до складних життєвих ситуацій, підтримувати внутрішню стійкість та ефективно функціонувати в умовах стресу. Усе це зумовлює актуальність всебічного дослідження проблеми резильєнтності особистості.

У сучасних наукових підходах резильєнтність розглядається не лише як індивідуальна властивість чи форма психологічної стійкості, а передусім як динамічний процес адаптації особистості до несприятливих умов життєдіяльності. Резильєнтність забезпечує здатність людини конструктивно долати труднощі, мобілізувати внутрішні та зовнішні ресурси, зберігати цілісність особистості та підтримувати психологічне благополуччя навіть за умов тривалого стресу та кризових впливів. Водночас зміст феномену резильєнтності є значно ширшим, оскільки передбачає не лише опір негативним впливам чи відновлення після кризових подій, а й активне переосмислення набутого досвіду, здатність трансформувати несприятливі життєві обставини в джерело особистісного розвитку та зростання.

Проблема розвитку резильєнтності набуває особливої значущості серед студентської молоді, зокрема тих, хто навчається у фахових коледжах, адже цей етап життя характеризується інтенсивним особистісним становленням, професійним самовизначенням, переосмисленням життєвих цінностей та формуванням світоглядних орієнтирів. Навчання у фаховому коледжі супроводжується необхідністю адаптації до нових соціальних вимог, професійної підготовки, підвищеного емоційного навантаження, розширення

відповідальності та самостійності. Водночас недостатній рівень психологічної стійкості може спричинити труднощі адаптації, підвищення тривожності, емоційне виснаження та дезадаптивні форми реагування.

У цьому контексті особливого значення набуває проблема ціннісних орієнтацій особистості як системи життєвих смислів, переконань і пріоритетів, що визначають спрямованість поведінки людини, її ставлення до себе, до інших людей та навколишнього світу. Цінності особистості виступають одночасно джерелом і носієм смислу, відображаючи індивідуальне ставлення людини до реальних явищ та життєвих обставин. Водночас цінності не є статичними утвореннями, а формуються та трансформуються в процесі соціального й особистісного розвитку. Основною формою їхнього прояву в індивідуальній свідомості є ціннісні орієнтації, що визначають стратегічні життєві цілі, світоглядні настанови та особливості життєвого вибору особистості. Саме ціннісні орієнтації значною мірою впливають на способи подолання труднощів, характер осмислення кризового досвіду та здатність людини знаходити сенс у складних життєвих ситуаціях. У зв'язку з цим ціннісні орієнтації можуть розглядатися як один із важливих психологічних чинників розвитку резильєнтності, оскільки вони забезпечують смислову регуляцію поведінки, підтримують внутрішню цілісність особистості та сприяють мобілізації внутрішніх ресурсів в умовах життєвих викликів.

Наукове осмислення феномену резильєнтності представлено у працях як зарубіжних, так і українських дослідників. Теоретико-методологічні засади вивчення резильєнтності розкрито в розвідках M. Rutter, E. Werner, A. Masten, S. Luthar, G. Bonanno, M. Ungar, S. Maddi, S. Kobasa, F. Lösel, J. Block, C. Wagnild. В українській психологічній науці проблему резильєнтності висвітлено у працях Е. Грішина, Г. Лазос, Л. Прокоф'євої, О. Романчука, О. Хамініч, О. Чиханцової та інших дослідників.

Проблема цінностей і ціннісних орієнтацій особистості також посідає важливе місце у психологічних дослідженнях. Теоретичні підходи до

вивчення цінностей представлені у працях М. Рокича, Ш. Шварца, В. Франкла, О. Маслоу, Є. Фромма, М. Шелера, Р. Інглгарта, які розглядали цінності як основу смислової регуляції поведінки та світоглядної спрямованості особистості. В українській психології проблему цінностей та ціннісних орієнтацій досліджували І. Галян, Н. Гарькавець, З. Карпенко, Р. Радчук, О. Москаленко, Н. Піковець, М. Шевчук, Т. Яценко та ін. в працях яких, ціннісні орієнтації виступають як система особистісних смислів і життєвих пріоритетів; механізм смислової регуляції поведінки; основа світоглядної спрямованості особистості; чинник професійного та особистісного самовизначення; внутрішній регулятор життєвого вибору та поведінкової активності людини.

Попри значну кількість наукових розвідок, присвячених дослідженню резильєнтності та ціннісних орієнтацій особистості, проблема ціннісних орієнтацій як чинника розвитку резильєнтності залишається недостатньо вивченою. Зокрема, потребують подальшого наукового осмислення можливості розвитку резильєнтності через актуалізацію ціннісно-смилових ресурсів особистості.

Тому, зважаючи на окреслені теоретичні напрацювання та водночас недостатній рівень розробленості проблеми впливу ціннісних орієнтацій на розвиток резильєнтності, постає потреба у подальшому дослідженні психологічних механізмів цього взаємозв'язку та можливостей розвитку резильєнтності через актуалізацію ціннісно-смилових ресурсів особистості. Відтак обрана тема дослідження «Ціннісні орієнтації як чинник розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів» є своєчасною та актуальною як у теоретичному, так і в практичному аспектах.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертація виконана згідно з тематичним планом науково-дослідних робіт кафедри психології розвитку та консультування Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка за напрямом «Психолого-педагогічні засади становлення освітнього діалогу як

інноваційної психодидактичної технології» (номер державної реєстрації 0118U003130); «Психолого-педагогічні засади фасилітації життєстійкості сучасної молоді в умовах трансформації українського суспільства» (номер державної реєстрації 0125U004300).

Тему дисертаційної роботи затверджено на засіданні вченої ради Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка (протокол № 3 від 25.10.2022 р.)

Об'єкт дослідження – резильєнтність студентів фахових коледжів.

Предмет дослідження – ціннісні орієнтації, як чинник розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження особливостей впливу ціннісних орієнтацій на розвиток резильєнтності студентів фахових коледжів, розробка та апробація програми розвитку резильєнтності засобами актуалізації системи ціннісних орієнтацій.

Відповідно до поставленої мети виникає необхідність вирішення таких завдань дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз основних підходів до визначення резильєнтності особистості та її структури в сучасній психологічній науці.
2. Теоретично обґрунтувати ціннісні орієнтації як чинник розвитку резильєнтності.
3. Проаналізувати психолого-педагогічні передумови розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів.
4. Обґрунтувати експериментально-діагностичну модель дослідження ціннісних орієнтацій як чинника розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів.
5. Емпірично дослідити та здійснити структурний аналіз ціннісних орієнтацій як чинника розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів.
6. Розробити й апробувати програму розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів засобами актуалізації ціннісно-смыслових ресурсів особистості.

У процесі дослідження було використано такі **методи**:

1) *теоретичні*: аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація наукових положень та фактів з метою розкриття змісту основних понять досліджуваної проблеми.

2) *емпіричні* – констатувальний та формувальний експерименти, авторська анкета, психодіагностичні методики: «Тест «Хто Я?» М. Куна та Т. Макпартленда; опитувальник психологічної ресурсності О. Штепи; «Тест емоційного інтелекту MSCEIT-V 2.0» Дж. Майєр, П. Селовей, Д. Карузо; «Шкала сприйнятого стресу» (PSS-10) в адаптації О. Вельдбрехт та Н. Тавровецької; методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонд; опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф в адаптації С. Карсканової; методика «Brief-COPE» в адаптації Т. Яблонської, О. Верніка та Г. Гайворонського; шкала резильєнтності Коннор–Девідсон (CD-RISC-10); короткий опитувальник життєстійкості в українській адаптації В. Олефіра, М. Кузнецової, А. Павлової; методика Ш. Шварца PVQ-40 «Портрет цінностей» в адаптації І. Семків.

3) *математико-статистичні*: описова статистика (середні значення, стандартні відхилення, відсоткові співвідношення); коефіцієнт кореляції r -Пірсона, експлораторний факторний аналіз методом головних осей з oblimin-обертанням, множинний лінійний регресійний аналіз, U-критерій Манна–Уїтні, критерій Вілкоксона та показники розміру ефекту (r). Статистична обробка даних виконувалася за допомогою програм IBM SPSS Statistics 22 та Microsoft Excel 2019.

4) *інтерпретаційні* – структурний та порівняльний методи.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження проводилось на базі Бродівського фахового педагогічного коледжу імені Маркіяна Шашкевича, Галицького фахового коледжу імені В'ячеслава Чорновола, Чортківського гуманітарно-педагогічного фахового коледжу імені Олександра Барвінського, Тернопільського кооперативного фахового

коледжу, Фахового коледжу економіки, права та інформаційних технологій Західноукраїнського національного університету, Луцького педагогічного фахового коледжу Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний інститут». На констатувальному етапі дослідження взяли участь 162 студенти різних спеціальностей. До формувального експерименту було залучено 40 осіб (експериментальна група – 20 осіб та контрольна група – 20 осіб).

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що:

– **вперше** теоретично обґрунтовано та досліджено ціннісні орієнтації як чинник розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів; емпірично обґрунтовано структурну модель резильєнтності студентів фахових коледжів на основі результатів факторного аналізу, в межах якої виокремлено такі інтегровані фактори: «Психологічне благополуччя та соціально-емоційна адаптація», «Особистісна стійкість та контроль», «Рефлексивна ресурсність», «Адаптивні стратегії подолання»; встановлено наявність значущих взаємозв'язків між структурними компонентами резильєнтності та системою ціннісних орієнтацій студентів; визначено, що ціннісні орієнтації «традиції», «безпека», «самостійність» та «універсалізм» мають високий прогностичний потенціал щодо розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів, що підтверджує значущість ціннісних орієнтацій в структурі резильєнтності особистості; розроблено та апробовано програму розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів засобами актуалізації системи ціннісних орієнтацій особистості;

– **поглиблено** наукові уявлення про психологічні механізми розвитку резильєнтності студентської молоді; розуміння взаємозв'язку ціннісних орієнтацій особистості та резильєнтності; можливості використання соціально-психологічного тренінгу для розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів;

– **конкретизовано** змістові характеристики структурних компонентів резильєнтності студентів фахових коледжів, а також роль ціннісних

орієнтацій у процесі психологічної адаптації, саморегуляції, осмислення кризового досвіду та мобілізації внутрішніх ресурсів особистості;

– **подальшого розвитку набуло** наукове уявлення про роль резильєнтності, що передбачає переосмислення набутого досвіду, здатність трансформувати несприятливі життєві обставини в джерело особистісного розвитку та зростання.

Практичне значення одержаних результатів полягає в обґрунтуванні експериментально-діагностичної моделі дослідження ціннісних орієнтацій як чинника розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів на основі добору комплексу психодіагностичних методик, а також в розробленні та апробації розвивальної програми «Плекаємо резильєнтність», спрямованої на актуалізацію системи ціннісних орієнтацій особистості. Результати дослідження можуть бути використані в процесі професійної підготовки студентів фахових коледжів та закладів вищої освіти, під час викладання навчальних дисциплін психологічного циклу; в організації діяльності психологічної служби закладів освіти; у практиці психолого-педагогічного супроводу студентської молоді в умовах війни. Розроблена програма розвитку резильєнтності може бути адаптована для роботи з різними категоріями здобувачів освіти, які потребують розвитку психологічної стійкості та актуалізації системи ціннісних орієнтацій.

Результати дослідження **впроваджено** в освітній процес Бродівського фахового педагогічного коледжу імені Маркіяна Шашкевича (протокол №4 засідання циклової комісії психолого-педагогічних дисциплін від 20.03.2026 р.), Чортківського гуманітарно-педагогічного фахового коледжу імені Олександра Барвінського (протокол №2 від 21.03.2026), Луцького педагогічного фахового коледжу Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний інститут» (протокол №6 від 01.05.2026).

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні та практичні результати дослідження обговорені на конференціях різного рівня, зокрема: на 4 міжнародних науково-практичних конференціях: «IV International

Scientific and Theoretical Conference «Current Issues of Science, Prospects and Challenges» (Sydney, Australia, 2023), «Ціннісні орієнтири в сучасному світі: теоретичний аналіз та практичний досвід» (м. Тернопіль, 2023 р.), «Аксіопсихологічні вектори розвитку сучасної освіти» (м. Тернопіль, 2023 р.), Соціокультурні детермінанти міжпоколінневої синергії: політико-психологічний вимір (м. Львів, 2026 р.); на 5 Всеукраїнських науково-практичних конференціях: «Сучасна освіта в глобальному і національному вимірах: виклики, загрози, ефективні рішення» (м. Тернопіль, 2024 р.), «Резильєнтність в умовах війни: теорія, практика та ресурси» (м. Тернопіль, 2025 р.), «Від компетентного викладача з високим рівнем професійної культури – до конкурентноспроможного випускника коледжу» (м. Броди, 2025 р.), «Актуальні проблеми та перспективи розвитку психології та соціальної роботи» (м. Кропивницький, 2026 р.), «Допомога в часи кризи: сучасні стратегії консультування та підтримки дітей та дорослих» (м. Київ, 2026 р.).

Публікації. Основні результати наукового пошуку відображено у 10 публікаціях (8 з яких – одноосібні): 4 статті у наукових фахових виданнях України категорії Б, інші 6 публікацій – тези у збірниках матеріалів науково-практичних конференцій.

Особистий внесок здобувача. Особистим внеском в опублікованих працях у співавторстві є: теоретичний аналіз наукових джерел щодо розмежування понять «резильєнтність» та «резилієнс» (тези «До проблеми визначення резильєнтності особистості в психології», написана у співавторстві з З. Адамською); кількісний та якісний аналіз отриманих даних емпіричного дослідження інтегральних показників резильєнтності та їх інтерпретація (наукова стаття у фаховому виданні категорії Б «Психологічні особливості розвитку резильєнтності у студентів фахових коледжів», написана у співавторстві з З. Адамською); співавторкою надано наукове консультування та здійснено редакційне доопрацювання.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (198 найменувань, з них 36 іноземною мовою), 6 додатків (на 89 сторінках). Загальний обсяг дисертації становить 300 сторінок. Основний зміст викладено на 183 сторінках. Робота містить 10 таблиць, 33 рисунки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ЯК ЧИННИКА РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

У першому розділі розглянуто основні підходи до визначення резильєнтності особистості, її структурні компоненти; теоретично обґрунтовано ціннісні орієнтації як чинник розвитку резильєнтності; проаналізовано психолого-педагогічні передумови розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів

1.1 Резильєнтність особистості як проблема сучасної психологічної науки

Питання стійкості людини перед труднощами завжди викликало інтерес у дослідників, які вивчали різноманітні аспекти людського життя, зокрема психологів, соціальних працівників, педагогів і медиків. У цьому контексті поняття резильєнтності, яке позначає здатність психіки протистояти викликам, набуває особливої актуальності. Це пов'язано з потребою долати стресові ситуації, що виникають через сучасні соціально-економічні проблеми: життя під час повномасштабної війни, соціально-політичні конфлікти, загострення економічних труднощів тощо. У сучасному науковому дискурсі спостерігається суттєве зростання уваги до феномену резильєнтності, що зумовлює необхідність його концептуального переосмислення та уточнення як у вітчизняній, так і в зарубіжній психологічній науці. Важливим завданням дослідників постає забезпечення теоретичної узгодженості дефініцій та методологічних підходів до вивчення резильєнтності, аби сформулювати її цілісне й системне розуміння.

Контекст наукового осмислення феномену резильєнтності вже привернув увагу чималої кількості дослідників, серед яких С. Ваништендаль,

Г. Лазос, А. Махнач, О. Рильська, Т. Титаренко та ін., і розглядається крізь призму різних наук. У медицині це явище аналізують для розуміння природи та процесу лікування розладів (К. Bolton та ін.). У сфері менеджменту досліджуються питання самеєфективності та впевненості керівників бізнес-організацій (К. Connor та ін.). У соціальній педагогіці та соціальній роботі воно вивчається через аспекти типів прив'язаності та динаміки ранніх дитячо-батьківських стосунків (А. Masten, St. Richardson та ін.). Значна увага також приділяється особистісним ресурсам, таким як комунікабельність, відкритість і здатність до «екологічної взаємодії».

На основі здійсненого психологічного аналізу можна окреслити кілька ключових висновків. По-перше, генезис резильєнтності як психологічного явища значною мірою пов'язаний з дослідженнями Е. Вернер. Ще у 1970-х роках минулого століття вона провела дослідження гавайських дітей, намагаючись виокремити фактори, які впливають на успішність їхньої соціалізації та адаптації в умовах потенційного травматичного середовища. Її дослідження зосереджувалися на «здоровій адаптації», тобто здатності дітей успішно долати несприятливі обставини порівняно з іншими респондентами, які демонстрували меншу пристосованість за тих самих умов [198].

Первинне тлумачення поняття «резилієнтність» пов'язане з фізичною характеристикою матеріалів, і визначається як здатність матеріалу відновлювати свою початкову форму після деформації.

Таку інтерпретацію терміну підтримує низка науковців, зокрема і Г. Лазос [68]. Серед ключових у формуванні концепту резильєнтності можна назвати епідеміологічні дослідження британського психіатра М. Rutter, які демонструють успішну адаптацію безпритульних дітей та молоді завдяки дії захисних факторів, таких як позитивні стосунки з дорослими [192]. Іншим прикладом є результати роботи лабораторії під керівництвом Р. Benson: серед 350 американських учнів було ідентифіковано 40 зовнішніх і внутрішніх факторів, вивчення яких стало основою для розробки психотехнологій,

спрямованих на формування в респондентів резильєнтних особистісних якостей та здатності долати стресові життєві обставини [162].

Теоретичний аналіз джерельної бази дозволяє виокремити два основних концептуальних підходи до інтерпретації досліджуваного феномену:

1. Перший, атрибутивний підхід, у межах якого резильєнтність розглядається як відносно стабільна індивідуально-типологічна характеристика або вроджена властивість, що виконує роль захисного механізму перед обличчям життєвих викликів. У такому контексті феномен трактується через гнучкість, спритність та винахідливість індивіда, а також його спроможність долати складні обставини виключно конструктивним шляхом. забезпечує захист особистості (Г. Вагнілд, Г. Янг, К. Коннор, Дж. Девідсон).

2. Другий, процесуальний підхід, що трактує резильєнтність як динамічний, нелінійний процес успішної адаптації, мобілізації та розвитку нових внутрішніх ресурсів особистості у відповідь на значущі загрози (С. Лутхар, Д. Чікетті, Ф. Джордано).

У межах нашого дослідження ми опираємось на позицію вчених, які схиляються до трактування резильєнтності не як стійкої особистісної якості, а як динамічного процесу. Зокрема, Ф. Джордано виокремлює такі засадничі характеристики цього процесу: його нелінійність та мінливість; переважно неусвідомлений характер протікання; значну тривалість у часі, а також спрямованість на інтенсивний розвиток. Останнє передбачає не лише опір деструктивним чинникам, а й здатність вибудовувати повноцінне життя «всупереч» обставинам або «завдяки» здобутому досвіду [172].

Така зміна наукових акцентів зумовлює переорієнтацію дослідницької уваги на вивчення тих особистісних ресурсів, що сприяють розширенню адаптаційного потенціалу людини. Водночас в англomовній науковій літературі утвердилася думка, що ключовим детермінантом психологічної

резильєнтності виступає життєстійкість, яка інтегрує такі компоненти, як контроль, залученість та прийняття ризику [185].

Поняття «резильєнтність» часто використовується в контексті здатності психіки відновлюватися після несприятливих обставин. Це визначення дає змогу проаналізувати, як деякі люди здатні витримувати, відновлюватися і навіть психологічно зростати та адаптуватися після складних життєвих подій чи катастроф. Таке трактування у вітчизняних наукових дослідженнях з'явилося порівняно недавно.

Більшість психологів зазначають, що резильєнтність – це багатовимірний і динамічний набір особистісних рис, що визначають здатність дорослих людей, які пережили потенційно руйнівну подію, таку як смерть близької людини або ситуація, що загрожує життю, підтримувати стабільний і здоровий рівень психологічного та фізичного функціонування, відчувати позитивні емоції та вчитися на своєму досвіді, навіть у ситуаціях, що загрожують життю.

У широкому сенсі резильєнтність – це здатність людини або соціальної системи вести нормальне і повноцінне життя, незважаючи на складні обставини. У вузькому сенсі її можна трактувати як здатність людини витримувати та адаптуватися до негативних або травматичних подій. Її результатом є висока адаптаційна здатність, психологічне благополуччя та успіх в особистій діяльності [30].

Ф. Лозель визначає резильєнтність як це здатність людини або соціальної системи будувати повноцінне існування, незважаючи на складні обставини [182].

У психології суть перших досліджень резильєнтності полягала у спробі визначити, чи є цей феномен рисою особистості, чи динамічним станом. Зокрема, перші дослідження починалися з того, що вчені намагалися виявити особливості молодих людей, які досягли певних успіхів у житті, але при цьому мають складні умови життя, низький соціально-економічний статус і батьків з різними видами психічних захворювань [141].

С. Лепор, Т. Ревенсон розглядають резильєнтність не лише як здатність до відновлення попередніх форм (здатність досягти попереднього стабільного психологічного стану), а й як набуття позитивних моделей поведінки, відновлення підвищеної функціональності та посттравматичне зростання [180].

Прихильник цієї концепції К. Болтон, зазначає, що резильєнтну особистість можна розглядати як людину, яка демонструє адаптивні поведінкові патерни не лише після травматичної події, а і продовжує «психологічно зростати» [163].

Варто відзначити, що концептуалізація поняття «резильєнтність особистості» тісно пов'язана з ізраїльським досвідом. Адже Ізраїль прагне зміцнити резильєнтність свого населення до воєн, які фактично не закінчуються в їхній країні. На жаль, змушені переймати цей досвід і сучасне населення України, яке потерпає від російської агресії [117].

Сьогодні науковці застосовують більш комплексний та змістовний підхід до вивчення поняття резильєнтності особистості. Зупинимосся на найбільш актуальних зарубіжних наукових дослідженнях.

Так, Г. Вагнілд, Г. Янг визначають резильєнтність як особистісну рису людини, що пом'якшує вплив стресових факторів і сприяє успішній адаптації особистості [197].

С. Лутхар, Д. Чікетті, Б. Бекер розглядають резильєнтність як динамічний процес, що передбачає успішну адаптацію в загрозливих ситуаціях, які переживає людина [184].

К. Коннор, Дж. Девідсон стверджують, що резильєнтність передбачає особистісні якості, які уможливлюють розвиток людини в несприятливих ситуаціях і збагачують особистість характеристиками стійкості до стресу та тривоги [167].

Г. Боннано трактує це поняття як багатовимірний і динамічний комплекс характеристик, притаманних людській природі. Цей динамізм втілює здатність душі гнучко адаптуватися до змін [164].

Р. Ньюман зазначає, що резильєнтність – це здатність людини адаптуватися до травм, життєвих негараздів і постійних життєвих стресів [188].

У дослідженнях С. Фергус, М. Цімерман йдеться не лише про здатність адаптуватися, а й про успішну особистісну реорганізацію, розвиток особистості та набуття нових конструктивних стратегій подолання стресових ситуацій [169].

Американська психологічна асоціація (АРА) дотримується думки, що резильєнтність – це не що інше, як процес адаптації людини в умовах втоми, фізичної травми та психологічної посттравми; постійний вплив несприятливих умов: проблеми вдома і в подружніх стосунках, постійний стрес на роботі, економічні проблеми, стихійні лиха, війна тощо [191].

К. Болтон трактує це поняття як гіпотетичний захисний фактор-механізм, що захищає людину від дезадаптації внаслідок впливу стресових факторів [163].

А. Мастен розглядає резильєнтність з двох аспектів: з одного боку, як здатність динамічної системи успішно адаптуватися до несприятливих умов, що порушують життєдіяльність людини та унеможливають її адекватне функціонування і розвиток; з іншого боку, – розвиток під негативним впливом стресора [186].

Також Д. Геллерштайн виокремив два основні компоненти: фізичну стійкість як міру резильєнтності та толерантності, а також психологічну резильєнтність, яка включає набуття різних психологічних навичок, що допомагають розвивати та долати негативні наслідки після стресу, в тому числі розвивати та підтримувати соціальні зв'язки, отримувати доступ до соціальної підтримки, осмислювати складні події та ситуації, підвищувати освітній рівень, а також психологічну витривалість [175].

М. Унгар досліджував резильєнтність до значних негараздів – психологічних, екологічних чи обох разом. І визначив її як здатність індивіда знаходити шлях до життєдайних ресурсів, відчувати благополуччя, а також

стан сім'ї, громади та культурного середовища, який дозволяє йому отримати доступ до таких ресурсів та емоцій доступними способами [196].

К. Черрі, вивчаючи поняття резильєнтності, виокремив такі її характеристики [147]:

- менталітет виживання: стійкі люди бачать себе як тих, хто виживає, вони знають, що навіть у складних ситуаціях можуть продовжувати діяти, поки не досягнуть своєї мети;
- ефективна емоційна регуляція: життєстійкість характеризується здатністю керувати емоціями; це не означає, що життєстійкі люди не відчують сильних емоцій, таких як гнів, смуток і страх, але вони усвідомлюють, що ці емоції тимчасові і ними можна керувати;
- навички вирішення проблем: коли виникають проблеми, життєстійкі люди раціоналізують ситуацію і намагаються знайти рішення, щоб змінити ситуацію;
- самоспівчуття;
- соціальна підтримка: наявність людей, які підтримують; життєстійкі люди визнають важливість підтримки і знають, коли просити про допомогу.

Основні ідеї трактування поняття резильєнтності у концепції Г. Лазос зводяться до наступного [68]:

- позитивні результати, яких досягає людина при зіткненні зі стресовими факторами;
- збереження основних рис особистості в загрозливих (травматичних) ситуаціях;
- загальне відновлення після травматичної ситуації та досягнення довгострокового успіху (зростання).

Концептуалізуючи поняття резильєнтності, Г. Лазос підкреслює, що сьогодні існує багато поглядів, спрямованих на ототожнення понять «резилієнс», «життєстійкість», «життєздатність», і робить спробу

проаналізувати відмінності між ними. Зокрема, дослідниця вказує, що резилієнс використовується в контексті опису особистісних характеристик, тоді як резильєнтність використовується як більш широке поняття, що включає механізми подолання, адаптивний захист, особистісне загартування, повноцінне функціонування та потенціал для посттравматичного зростання [68].

В свою чергу, К. Маннапова підкреслює, що життєстійкість входить до системи понять виживання як функція здатності людини зберігати стабільність, а тому визначається важливим функціональним елементом життєздатності [73].

Л. Березовська у праці, присвяченій теоретичним аспектам життєздатності, пояснює цей термін через призму базової здатності людини зберігати свою цілісність [11]. Беручи до уваги цей підхід, деякі автори розглядають життєстійкість у трьох вимірах: стабільності, відповідності та резистентності (опірності). При цьому наявність стресових факторів не є обов'язковою. Відзначається, що умови життя є основною точкою опори. Загалом вони залежать від реалізації базових освітніх інституцій та професійних можливостей [73].

Зважаючи на це, О. Хамініч зазначає, що життєстійкість нечутлива до вже відкритих механізмів опору, а її синоніми не є достатньо адекватними. На думку науковця, це феномен, який визначає взаємодію людини зі світом загалом. Спираючись на досвід наукових досліджень, фахівець вважає перспективним розглядати життєстійкість у контексті адаптації та саморегуляції особистості як важливий чинник подолання стресових ситуацій [141].

Резилієнс-категорія виявляє також і тісний зв'язок із поняттями стресостійкості та толерантності до стресу (невизначеності). За визначенням О. Когут, «стресостійкість – це інтегративна системна властивість особистості, яка характеризується взаємодією когнітивної, емоційної та фізіологічної складових, які є основою для свідомого здобуття навичок

саморегуляції, що забезпечують їй успішне досягнення цілі в критичній ситуації» [57].

Дослідниця М. Шпак вказує, що стресостійкість є інтегральною властивістю особистості, яка охоплює комплекс когнітивних, емоційних, адаптивних та особистісних властивостей, що забезпечують здатність людини протистояти стресу, чинити опір негативному впливу стресових факторів з метою збереження психічного здоров'я [156].

Продовжуючи аналіз термінологічного поля, варто зауважити, що поруч із «резильєнтністю» у сучасних розвідках часто вживаються поняття «психологічна зрілість» та «стресостійкість» [57; 61; 65]. Попри їхню певну семантичну близькість, категорія резильєнтності є значно ширшою, оскільки передбачає не лише опір негативним впливам, а й активне переосмислення досвіду та особистісне зростання в умовах кризи.

Емпіричне підтвердження значущості особистісного зростання як компонента резильєнтності знаходимо у працях Н. Савелюк. Досліджуючи психологічне благополуччя студентської молоді, авторка виявила, що і в період пандемії, і на початку воєнного стану в Україні найбільш вираженим показником у структурі благополуччя залишається саме «особистісне зростання». Це дає підстави стверджувати, що фундаментальним внутрішнім ресурсом студентів, незалежно від зовнішніх обставин, є прагнення до перманентного саморозвитку, самовдосконалення та відчуття власної реалізації. Таким чином, самоефективність та орієнтація на самопізнання стають тими стабільними опорами, які дозволяють зберігати життєздатність та психологічну цілісність у кризових умовах [119].

За визначенням українських дослідників О. Медянова, Л. Дворніченко, О. Кононенко, резильєнтність – це здатність людини протистояти складним життєвим обставинам і знаходити ресурси для відновлення після травматичних або стресових подій, а також це динамічна риса особистості, що охоплює низку когнітивних, емоційних, адаптивних та особистісних

характеристик, які забезпечують здатність витримувати стрес і протистояти негативному впливу стресорів для збереження психічного здоров'я [77].

Дослідники Т. Панченко, Ю. Сидоренко визначають резильєнтність як здатність повернутися до достресової ситуації, використовуючи особисті ресурси, після стресової або травматичної ситуації. Іншими словами, резильєнтність – це не пристосування до нової реальності, а повернення до попереднього нормального життя без шкоди для фізичного чи психічного здоров'я. На результат цього процесу сприятливо впливає низка захисних факторів [99].

Деякі науковці пропонують розглядати резильєнтність як психічну рису, яка визначає здатність протистояти стресу та проявляти психічну стабільність, що запобігає емоційному вигоранню, тривозі та депресії, а також уможливорює відновлення після складних життєвих обставин [62].

Дослідження механізмів впливу стресорів на організм людини підтверджують, що стрес пошкоджує мозок. Тривале перебування в небезпечних для життя ситуаціях збільшує секрецію гормонів. Через гормональну активність знижується активність нейронів. Структури, які допомагають нервовим клітинам передавати електричні або хімічні сигнали іншим клітинам, руйнуються. Таким чином, нервові клітини руйнують тканину мозку в частині мозку, що відповідає за навчання, пам'ять та емоційні функції [80].

Проте руйнівна дія хронічного стресу на нейробіологічному рівні не завжди призводить до тотальної дезадаптації суб'єкта, оскільки фізіологічним змінам протиставить себе внутрішній захисний потенціал індивіда. Як зазначають дослідники, зокрема Г. Радчук та В. Олексюк, А. Несух, наявність існування індивідуальних відмінностей у процесі відновлення особистості після деструктивного впливу стресогенних чинників дає підстави припустити наявність інтегральної інтелектуально-психічної властивості — резильєнтності. І саме тому, в сучасній психологічній науці цей феномен інтерпретується як здатність людини не лише успішно нівелювати наслідки

негативних життєвих подій та демонструвати високий адаптивний потенціал у мінливих умовах, а й забезпечувати за цих обставин стимул для особистісного зростання та збереження психічного здоров'я [113].

Т. Цюман, О. Нагула, З. Адамська розглядають резильєнтність (стійкість), як позитивну психологічну адаптацію через здатність підтримувати або відновлювати власне психологічне благополуччя, незважаючи на труднощі та виклики, пов'язані з періодом війни [146].

Особливої уваги, на нашу думку, заслуговує авторське визначення дослідниці О. Іванової, відповідно до якого резильєнтність – це закономірне і динамічне поєднання знань, умінь, практичних навичок, способів мислення, професійних, світоглядних і громадянських якостей, морально-етичних і духовних цінностей, особистісна властивість, що визначає відносно стійку здатність людини до свідомої саморегуляції в різних життєвих ситуаціях [47].

Г. Лазос визначає резильєнтність як біопсихосоціальний феномен, що охоплює особистий, міжособистісний та соціальний досвід і є закономірним результатом різних процесів розвитку в часі. Резильєнтність часто асоціюється зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих ситуацій і може розглядатися або як специфічна особистісна риса, притаманна людині, або як динамічний процес, залежно від фокусу та предмета дослідження. На неї впливає багато внутрішніх і зовнішніх факторів, але найчастіше досліджуються емоційний інтелект, хороші стосунки з оточенням, адекватна самооцінка, впевненість у власній ефективності, характер стосунків у ранньому дитинстві та з батьками, а також тип прив'язаності. Важливо зазначити, що резильєнтність відіграє важливу роль у здатності та формуванні розвитку посттравматичного стресу у людини [68].

О. Романчук розглядає резильєнтність як психологічну стійкість, яка являє собою здатність долати життєві труднощі, зберігаючи психічне здоров'я та особистісну цілісність. Вона необхідна нам не тільки для того, щоб впоратися з усіма стресами і випробуваннями, пов'язаними з жахами війни, але й для того, щоб разом перемогти. Психологічна стійкість – це завжди про

цінності та сенс. Саме тому ми знову і знову звертаємося до ідеї, що з нами правда і за нами перемога, адже ми боремося за свою свободу і вільне майбутнє на нашій землі [116].

У контексті дослідження психологічної стійкості, зокрема в умовах війни, автор звертає увагу на інтеграцію індивідуальних та колективних чинників. На думку О. Романчука, резильєнтність може набувати форми національної психологічної стійкості, коли, попри катастрофічні обставини, суспільство загалом, а не лише окремі особи, зберігає здатність до ефективного функціонування. Така макрорівнева резильєнтність заснована на єдності, солідарності зусиль, спільних цінностях та взаємній підтримці членів спільноти. З цієї точки зору, чим глибше вкорінена у суспільстві культура взаємодопомоги й довіри, тим легше колективу відновитися й реабілітуватися навіть після найтяжчих потрясінь [116].

Таким чином, на основі здійсненого теоретичного аналізу можна зробити висновок про те, що феномен резильєнтності посідає важливе місце у сучасній психологічній науці, оскільки відображає здатність особистості не лише протистояти деструктивним впливам, а й трансформувати їх у ресурс для розвитку. Аналіз зарубіжних і вітчизняних досліджень показує, що резильєнтність розглядається як багатовимірне явище, яке може трактуватися і як стійка особистісна характеристика, і як динамічний процес позитивної адаптації. Водночас у сучасному дискурсі дедалі більше утверджується підхід до її розуміння саме як процесу, що передбачає мобілізацію внутрішніх ресурсів, посттравматичне зростання та формування нових стратегій подолання.

Отже, резильєнтність постає інтегративною категорією, що поєднує у собі елементи життєстійкості, стресостійкості та психологічної зрілості, забезпечуючи людині можливість зберігати цілісність і реалізовувати свій потенціал навіть у кризових умовах. Це визначає її значущість як ключового чинника психологічного благополуччя та успішної соціальної адаптації.

1.2 Теоретичні підходи до визначення структури резильєнтності особистості

Перехід від теоретичного аналізу основних підходів до визначення поняття «резильєнтність» до дослідження її внутрішньої структури потребує детального розгляду компонентного складу цього феномену. В сучасній психологічній літературі резильєнтність трактується як багатовимірний і динамічний комплекс характеристик, що об'єднує когнітивні, емоційні, адаптивні та індивідуально-особистісні ресурси.

Науковий пошук структури резильєнтності охоплює широкий спектр детермінант – від внутрішніх чинників (саморегуляція, емоційна стійкість, навички вирішення проблем) до зовнішніх ресурсів (соціальна підтримка, сімейне та культурне середовище). Зокрема, дослідники наголошують на важливості системного підходу, виокремлюючи в структурі явища як фізичну витривалість, так і психологічні навички осмислення складних подій.

Різноманітність теоретичних моделей зумовлена відмінностями у фокусі досліджень: одні автори акцентують увагу на особистісних якостях (впевненість, самоспівчуття, гнучкість), інші – на процесуальних характеристиках (адаптивні поведінкові патерни, посттравматичне зростання). Саме тому важливо проаналізувати основні підходи до визначення структурних компонентів резильєнтності, що дозволить сформувати повноцінне уявлення про механізми забезпечення психологічної цілісності особистості в умовах життєвих випробувань.

Відомий американський дослідник Д. Хеллерштейн проаналізував і виявив, що резильєнтність має дві основні складові: фізичну та психологічну. Фізична виступає показником стресостійкості та толерантності. А психологічна складова передбачає доступ до соціальної підтримки, пошук сенсу життя у складних подіях та ситуаціях, підвищення рівня освіти та навчання різним психологічним навичкам, які допомагають долати негативні наслідки стресу [176]. Виходячи з вище зазначеного резильєнтні люди мають

три характеристики: прийняття реального, глибока віра в сенс життя, що підкріплена стійкими цінностями та надзвичайна здатність до імпровізації [30].

Водночас рівень розвитку резильєнтності у кожної людини різний і залежить від певних факторів. До таких факторів належать особливості нервової системи, особливості розвитку в дитинстві, характер виховного середовища, тип емоційного зв'язку зі значущим дорослим і те, як цей зв'язок формується.

Втім, цю характеристику можна розвинути завдяки вихованню. На думку багатьох дослідників, кожен з нас може вчитися і розвивати навички, щоб ефективніше функціонувати в кризових ситуаціях і краще долати труднощі. Найціннішим аспектом резильєнтності як ефективного процесу подолання труднощів є те, що вона не тільки визначається особистісними рисами, але й включає в себе нашу здатність звертати увагу, думати і діяти.

Американський дослідник Гленн Р. Ширальді, який працював в Міжнародному фонді критичних стресових ситуацій та активно вивчав ресурси особистості в надзвичайно складних життєвих ситуаціях, на основі практичного досвіду та численних емпіричних досліджень виділив низку складових резильєнтності [173].

Першою складовою є здоровий, оптимально функціонуючий мозок і фізичне здоров'я. Мозок може вчитися, запам'ятовувати, вирішувати проблеми, планувати і координувати роботу всього організму. Досягти цього оптимального рівня допомагають різні звички, зокрема регулярні фізичні вправи, дієта, здоровий сон, відмова від шкідливих звичок і систематична турбота про здоров'я. До них належать відмова від шкідливих звичок, систематичні перевірки стану здоров'я, правильне харчування, дотримання розпорядку дня і якісний відпочинок. Це будівельні блоки оптимальної роботи мозку [173].

Інші складові резильєнтності включають регулювання реакції організму на стрес, сильні негативні емоції, вміння справлятися з негативними емоціями, вдячність, реалістичний оптимізм і почуття гумору [173].

П'ятикомпонентна модель резильєнтності J. Clarke та J. Nicholson включає такі складники [166]:

1. Оптимізм – фундаментальна психологічна установка, що базується на позитивній антиципації життєвих подій та переконанні у сприятливому вирішенні складних ситуацій. У межах позитивної психології М. Селігмана оптимізм інтерпретується як когнітивна навичка («навчений оптимізм»), що протиставляється феномену завченої безпорадності. Психологічний механізм даного компонента передбачає свідому трансформацію песимістичного атрибутивного стилю на оптимістичний через корекцію способу пояснення причин успіхів та невдач, що підкріплюється моделлю когнітивного тренування ABCDE.

2. Орієнтація на рішення – в основі цього компонента лежить здатність особистості фокусуватися на конструюванні стратегій подолання та моделюванні бажаної перспективи, мінімізуючи ретроспективний аналіз причин виникнення проблеми. Спираючись на засади терапії, орієнтованої на рішення (С. де Шейзер, І. Берг), резильєнтна особистість актуалізує власні внутрішні ресурси та сильні сторони. Орієнтація на рішення передбачає розвинені навички планування та готовність до проактивних змін у майбутньому.

3. Почуття особистої відповідальності – відображає рівень зрілості особистості та її готовність визнавати себе суб'єктом власних когніцій, емоційних станів і поведінкових актів. Почуття відповідальності корелює з внутрішнім локусом контролю, що виключає тенденцію до екстерналізації причин подій. Як інтегральна якість, відповідальність виступає фундаментом для саморегуляції та стійкої мотивації, тоді як її дефіцит призводить до прокрастинації, зниження критичності мислення та залежності від зовнішніх обставин.

4. Гнучкість і відкритість – характеризують здатність суб'єкта до ефективної адаптації в умовах високої невизначеності та кризових навантажень. Гнучкість реалізується на когнітивному (нестереотипність мислення, прийняття стресової ситуації), поведінковому (корекція копінг-стратегій) та емоційному (регуляція станів, збереження спокою) рівнях. Вона виступає антиподом психологічної ригідності. Відкритість, тісно пов'язана з гнучкістю, виявляється у готовності до інтеграції нового досвіду та ідей, здатності до емпатії та когнітивного переосмислення суперечливої інформації. Це сприяє залученню соціальної підтримки та стимулює посттравматичне зростання особистості.

5. Управління стресом та тривогою – охоплює систему когнітивних, емоційних та поведінкових стратегій, спрямованих на підтримання гомеостазу та мінімізацію деструктивного впливу стресорів. Когнітивний аспект передбачає рефреймінг ситуацій та прийняття неконтрольованих факторів. Поведінковий аспект включає проактивність, використання конструктивних копінгів, практики майндфулнесу та тайм-менеджмент. Емоційний складник базується на навичках саморегуляції та здатності до збереження функціональності попри складні переживання. Управління стресом та тривогою забезпечує цілеспрямований рух особистості навіть за умов тривалої психологічної травматизації.

Вітчизняні дослідники психології особистості Є. Потапчук та О. Поліщук виокремлюють шестикомпонентну модель резильєнтності і визначають структуру стійкості через взаємодію таких складників, як оптимізм, соціальні контакти, самопроєктування, самооставлення, а також наявність чітко детермінованих життєвих цілей та сенсів [104].

С. Шталь виокремлює сім елементів резильєнтності [147]:

1. Оптимізм – здатність дивитися в майбутнє з надією та позитивом і вірити, що все буде добре. Оптимісти визнають, що вони здатні взяти на себе відповідальність за своє життя і що труднощі та кризи є тимчасовими.

2. Прийняття обставин, які неможливо змінити, і відпускання минулого. Прийняття також означає здатність відкидати зміни.

3. Орієнтація на вирішення ситуації – це означає прийняття ситуації та залишення її позаду та очікування на пошук рішення.

4. Відмова від ролі жертви – відмова бути пасивним і займати активну позицію у складних ситуаціях. Щоб досягти цього, іноді необхідно змінити своє ставлення до інших, замислитися над своїм ставленням до себе і стати більш активним.

5. Брати відповідальність за себе, проявляти ініціативу та бути активним у досягненні власних цілей. Важливо не ухилятися від відповідальності, а брати на себе в міру своїх можливостей.

6. Планування майбутнього – вміння ретельно, проактивно та свідомо планувати своє майбутнє. Життєстійкі люди планують своє майбутнє життя і ставлять перед собою цілі, як вони хочуть жити і працювати в майбутньому. Для планування важливо обирати цілі, які є досяжними, конкретними та відповідають їхній особистості.

7. Фокус на побудові стосунків – здатність створювати і використовувати мережу особистих зв'язків, тобто систему взаємостосунків.

Схожу структуру резильєнтності виділяє дослідниця Е. Морель. Вона виокремлює такі компоненти [147]:

1. Оптимізм. У межах когнітивно-поведінкового підходу С. Селігмана оптимізм інтерпретується через поняття атрибутивного стилю – способу пояснення суб'єктом причин значущих подій. Оптимістичний стиль характеризується тенденцією трактувати успіхи як внутрішні, стабільні та глобальні чинники, тоді як невдачі розглядаються як зовнішні, тимчасові та локальні обставини. Такий механізм когнітивної оцінки забезпечує збереження самооцінки та зміцнює віру у власну спроможність долати труднощі. У структурі резильєнтності особливого значення набуває реалістичний оптимізм, що передбачає позитивне очікування майбутнього за

умови об'єктивного усвідомлення можливих перешкод та активного планування дій.

2. Орієнтація на вирішення проблеми. Цей компонент репрезентує систему когнітивних і поведінкових патернів, спрямованих на подолання стресогенних чинників через активну трансформацію ситуації (планування, аналіз інформації, конструктивна діяльність). Спираючись на транзактний підхід Р. Лазаруса та С. Фолкмана, автор наголошує, що високий рівень резильєнтності корелює з пріоритетним використанням проблемно-орієнтованих стратегій. Це дозволяє особистості підтримувати суб'єктивне відчуття контролю, структурувати виклики як конкретні завдання та забезпечувати ефективне психологічне відновлення.

3. Почуття відповідальності. Цей параметр тісно пов'язаний із внутрішнім локусом контролю, що визначає позицію особистості як активного суб'єкта власної життєдіяльності. Усвідомлення відповідальності стимулює відмову від пасивних стратегій уникнення на користь активного пошуку ресурсів та планування дій. Визнання відповідальності за процес власного відновлення сприяє швидшій адаптації та виступає каталізатором посттравматичного зростання.

4. Орієнтація на майбутнє. Складний когнітивний конструкт, що інтегрує думки людини про майбутню перспективу, її стратегічні плани та цілі. Цей компонент дозволяє нівелювати деструктивну дію актуальних труднощів, надаючи їм статусу тимчасових, та забезпечує збереження надії й осмисленості повсякденної рутини. Орієнтація на майбутнє реалізується через механізми проактивності, когнітивного переосмислення стресових подій як етапів руху до мети та збереження цілеспрямованості в умовах кризи.

5. Фокус на наявність контактів (соціальна підтримка). Соціальна підтримка розглядається як фундаментальний зовнішній ресурс особистості. Розвинена система міжособистісних зв'язків (родина, друзі, професійна спільнота) забезпечує доступ до емоційних, інформаційних та інструментальних ресурсів у критичних ситуаціях. Соціальна мережа виконує

функцію психологічного буфера, що знижує інтенсивність впливу стресорів, запобігає соціальній ізоляції та стимулює використання адаптивних моделей подолання.

6. Самоусвідомлення. Здатність до глибокої рефлексії власних когніцій, емоційних станів, мотивів, ціннісних орієнтацій, а також сильних і слабких сторін особистості. Самоусвідомлення підсилює резильєнтність через механізми ідентифікації індивідуальних реакцій на напруження, що дозволяє запобігти ескалації стресу, та забезпечує усвідомлений вибір найбільш адекватних копінг-стратегій, виходячи з реальних внутрішніх можливостей.

7. Прийняття. У моделі Е. Мореля прийняття постає не як пасивна покора, а як вольовий когнітивний акт визнання об'єктивної реальності без її викривлення чи заперечення. Психологічний ефект прийняття полягає у вивільненні внутрішньої енергії, яка раніше витрачалася на опір неминучому, та її переспрямуванні на конструктивні дії. Прийняття виступає фундаментом для ефективної емоційної регуляції та є необхідною передумовою для початку процесу вирішення проблеми та планування майбутнього.

Дослідник Ш. Хешмат виокремлює вісім компонентів конструкту резильєнтності [177].

1. Наявність значущих цілей. Життєстійкі люди знаходять своє покликання і присвячують себе справам, які надають мету і сенс їхньому життю. Наявність значущої мети може викликати стрес і дистрес у короткостроковій перспективі, але є значущою в довгостроковій перспективі (наприклад, виховання дітей, особистий розвиток, підготовка до марафону)

2. Впевненість у собі (виклик припущенням). Життєстійкість вимагає креативності та гнучкості. Ці навички дозволяють розглядати багато перспектив, щоб не опинитися в полоні звичного мислення.

3. Когнітивна гнучкість. Життєстійкі люди, як правило, більш гнучкі у своєму мисленні та реакції на стрес. Важливими характеристиками когнітивної гнучкості є прийняття реальних життєвих ситуацій, навіть якщо

вони лякають. Уникнення і заперечення – найпоширеніші контрпродуктивні стратегії подолання складних життєвих ситуацій; вони можуть допомогти тимчасово, але в кінцевому підсумку стають перешкодою для особистісного зростання.

4. Особистісне зростання через страждання. Життестійкі люди часто стикаються з невдачами і використовують їх як можливість вчитися і розвиватися.

5. Сміливість діяти. Сміливість – важливий аспект позитивної психології, який дозволяє людям долати особисті обмеження і жити повноцінним життям. Наприклад, мужність людини, яка зазнала насильства в дитинстві, долає глибоку психологічну травму, щоб стати люблячою і продуктивною дорослою людиною. Ті, хто рухається вперед, незважаючи на труднощі, набувають внутрішньої сили.

6. Емоційна регуляція. Люди можуть звільнитися від деструктивних емоцій, таких як гнів і ненависть, розвиваючи здатність обирати, як інтерпретувати складні життєві обставини. Здатність контролювати потік думок і візуалізувати майбутнє сприяє благополуччю.

7. Сила волі. Це внутрішній ресурс, який часто приносить життестійкість і стосується здатності людини діяти незалежно від інших і створювати власні життєві цілі. Впевненість у тому, що все знаходиться поза межами контролю, є наслідком відчуття безсилля.

8. Соціальна підтримка. Життестійкі люди черпають силу зі своїх соціальних зв'язків. Вони також надають соціальну підтримку іншим. Соціальна підтримка зменшує тривогу і стрес. Завдяки сильній соціальній підтримці їм не доводиться використовувати багато власних особистих ресурсів, щоб впоратися з труднощами.

Ще одним ключовим аспектом резильєнтності, який активно вивчається в сучасній психології, є когнітивна гнучкість та здатність до рефлексії. Люди з високим рівнем адаптивності зазвичай уміють творчо переосмислювати свій досвід, сприймаючи проблеми як можливості для зростання та вдосконалення.

На думку Р. Salovey та J. Mayer, емоційно інтелектуальні люди – тобто ті, які здатні розпізнавати емоції свої та інших, а також управляти ними відповідно до обставин, – мають більший потенціал для розвитку резильєнтних якостей. До ключових рис резильєнтної особистості належать здатність гнучко реагувати на зміни, ефективно контролювати негативні емоції та налаштовуватися на конструктивний пошук рішень під час кризових ситуацій [187].

Деякі дослідники аналізують резильєнтність через призму теорії ресурсів, наголошуючи на їхній ключовій ролі у протистоянні стресовим факторам. У цьому контексті ресурси (особисті, міжособистісні, соціальні) виконують захисні та компенсаторні функції, допомагаючи людині долати труднощі. Коли індивід стикається з численними викликами, саме достатність або нестача таких ресурсів значною мірою впливає на його здатність адаптуватися та конструктивно вирішувати кризові ситуації. При цьому ресурси можуть включати не лише матеріальні чи соціальні аспекти, але й такі внутрішні якості, як оптимізм, віра у власні сили, підтримка близького оточення та позитивне ставлення до майбутнього [178].

Таким чином, здійснений теоретичний аналіз підходів до визначення структури резильєнтності особистості, дозволив нам зробити висновки про те, що в більшості досліджень резильєнтність постає складним, багатовимірним і динамічним системним конструктом, що інтегрує когнітивні, емоційні, адаптивні та індивідуально-особистісні ресурси. Більшість дослідників сходяться на думці, що цей феномен не є статичною рисою, а являє собою процес мобілізації внутрішніх і зовнішніх детермінант для збереження цілісності та успішного функціонування в умовах кризи.

У структурі резильєнтності умовно можна виділити два рівні, які охоплюють фізичний та психологічний компоненти. Фізичний компонент базується на оптимальному функціонуванні мозку та загальному стані здоров'я, що виступає біологічним фундаментом стійкості. Психологічний компонент включає набір навичок (емоційну регуляцію, когнітивну гнучкість,

навички вирішення проблем), які дозволяють особистості адаптуватися до деструктивних впливів.

Ключовими когнітивно-поведінковими детермінантами резильєнтності можна виокремити реалістичний оптимізм, почуття особистої відповідальності та орієнтація на рішення. Оптимізм розглядається як «навчена навичка» позитивної антиципації подій. Відповідальність корелює з внутрішнім локусом контролю, що стимулює проактивну позицію особистості. Орієнтація на рішення забезпечує здатність конструювати стратегії подолання, мінімізуючи ретроспективну фіксацію на проблемі.

Важливою складовою структури є ціннісно-смилова спрямованість особистості, що реалізується через наявність значущих життєвих цілей, віру в сенс життя та орієнтацію на майбутнє. Саме здатність до осмислення травматичного досвіду та сприйняття викликів як можливостей для розвитку забезпечує механізм посттравматичного зростання. Соціальні контакти та розвинена мережа взаємостосунків виконують функцію зовнішнього ресурсу («психологічного буфера»), що дозволяє особистості отримувати емоційну та інструментальну допомогу, знижуючи інтенсивність впливу стресорів.

Резильєнтність характеризується високим рівнем гнучкості та самоусвідомлення, що виявляється у здатності до рефлексії власних станів, прийнятті неминучих обставин без заперечення реальності та вчасному коригуванні копінг-стратегій. Це дозволяє особистості не лише повертатися до достресового стану, а й здійснювати успішну реорганізацію внутрішніх ресурсів для виходу на новий рівень функціонування.

1.3 Чинники розвитку резильєнтності особистості

Як уже було зазначено вище, резильєнтність є потужним психологічним ресурсом, який визначає задовільний стан психічного здоров'я особистості, мінімізує виникнення стресу та сприяє поступовій адаптації до нових умов

життя після травмуючих подій та ситуацій. Остання гарантує повноцінне функціонування особистості та визначається певними характеристиками.

Е. Грішин виділяє такі характеристики:

- регуляторні здібності, такі як саморегуляція, стійкість, самоконтроль, воля до успіху та проактивні копінг-стратегії;
- когнітивні характеристики – оптимістичне сприйняття реальності, когнітивна гнучкість, осмислене життя, фокус на досягненні конкретних цілей, емоційний інтелект та здатність регулювати свої емоції;
- соціально-поведінкові характеристики – належне виховання та соціалізація, добрі стосунки з дорослими в дитинстві, наявність партнера та друзів, розбудова соціального капіталу [30].

В умовах складних викликів сьогодення кожному з нас важливо формувати в собі ті риси, що забезпечать належний рівень резильєнтності, яка є потужним фактором, що сприяє високій адаптивності особистості, забезпечує її психологічне благополуччя та соціальний успіх.

В українській психології значна увага приділяється зв'язку між резильєнтністю та професійною діяльністю, особливо в галузях «допомагаючих» професій, таких як психологія, соціальна робота та медицина. Наприклад, В. Баранівський зазначає, що у процесі професійної підготовки майбутніх психологів і педагогів розвиток резильєнтності є важливим інструментом протидії емоційному вигоранню, яке є особливо поширеним у стресових умовах роботи. Резильєнтні фахівці краще керують стресом, більш позитивно ставляться до викликів своєї професії й демонструють менше ознак емоційного виснаження. Зазначається також тісний зв'язок між резильєнтністю і самоактуалізацією, яка в сучасних дослідженнях трактується як прагнення людини максимально реалізувати свій особистісний потенціал [8].

О. Медянова, Л. Дворніченко, Л. Любіна, В. Шкраб'юк, О. Кононенко стверджують, що резильєнтність особистості виконує низку важливих

функцій як в особистій сфері, так і в суспільстві та міжособистісних стосунках [77]:

- управління стресом (резильєнтність допомагає людям справлятися зі стресом і негараздами);
- підтримка особистого психічного здоров'я (життєстійкість допомагає запобігти проблемам психічного здоров'я та зменшити «тяжкість» психічних розладів;
- депресії, тривожні розлади, ПТСР тощо;
- сприяння особистісному розвитку та підвищенню адаптивності (люди можуть розвивати нові здібності та навички, долаючи труднощі).

Дослідники визначають чинники, які сприяють розвитку резильєнтності, серед яких [77]:

- 1) відновлення почуття безпеки через розуміння конкретної життєвої ситуації кожної людини у зв'язку із загрозами для життя в умовах воєнного стану;
- 2) безпечне та органічне реагування на емоційні проблеми, що накопичилися внаслідок порушення базового відчуття безпеки та значного стресу, пов'язаного з військовими діями;
- 3) врахування особливостей функціонування мозку в умовах зовнішньої загрози;
- 4) опора на джерело психологічного та фізичного комфорту, що є важливим фактором відновлення резильєнтності особистості.

Розвиток резильєнтності – це складний особистісний процес. Він вимагає поєднання внутрішніх сил і зовнішніх ресурсів. Наразі не існує універсального способу розвитку резильєнтності, однак ми спробуємо окреслити чинники розвитку резильєнтності особистості.

Одна людина може відчувати симптоми депресії та тривоги після травматичної події, в той час як інша може не відчувати жодних симптомів. Стійкість, адаптивність і наполегливість можуть допомогти підвищити резильєнтність, змінивши певні думки та поведінку. Дослідження показали,

що люди, які вірять, що можуть покращити свої соціальні та інтелектуальні навички, мають нижчу стресову реакцію на негаразди і є більш життєстійкими, менш стресово реагують на виклики і краще справляються з роботою.

Опираючись на існуючі моделі резильєнтності, Т. Панченко та Ю. Сидоренко визначили чинники, що сприяють розвитку резильєнтності [99].

1. Оптимістичне ставлення до ситуацій. Доведено, що песимізм, виражений у поєднанні зі стресовими ситуаціями, має значний негативний вплив на компоненти резильєнтності.

2. Особистісні якості, такі як самосвідомість, самоєфективність і саморегуляція. Завдяки самосвідомості люди можуть дізнатися більше про себе і свій спосіб життя, що формує основу для поваги до себе. Віра в себе, свої сили та здатність творити і змінювати речі є гарним підґрунтям для розвитку резильєнтності особистості.

На основі аналізу досліджень можна виділити чинники, які сприяють розвитку резильєнтності. До них належать оптимізм, соціальні відносини (оточення), самопроєктування, самоставлення, цілі та сенс життя.

Враховуючи вищезазначені чинники, можна зрозуміти, що люди з вираженим здоровим оптимізмом більш впевнено дивляться в майбутнє. Життєстійкі люди можуть встановлювати і використовувати системи особистих контактів і взаємин, діяти за власними проєктами щодо свого майбутнього і життєвих планів. Життєстійкі люди думають про світ і про себе, прогнозують свою соціальну активність і поведінку інших людей стосовно них, вміють налагоджувати міжособистісні стосунки. Такі люди можуть обирати відповідні цілі, знаходити своє покликання і мають рішучість наповнити своє життя сенсом і значущістю.

Отже, на основі здійсненого нами теоретичного аналізу чинників розвитку резильєнтності особистості, можемо висновки про те, що резильєнтність постає як потужний динамічний ресурс, що забезпечує

задовільний стан психічного здоров'я, мінімізує вплив стресу та сприяє успішній адаптації особистості до нових умов життєдіяльності після травматичних подій. Розвиток цього феномену є складним особистісним процесом, який не має універсального алгоритму, проте базується на синергії внутрішніх сил та зовнішніх ресурсів особистості.

Когнітивно-регуляторна сфера особистості є фундаментом її стійкості. До ключових внутрішніх чинників можна віднести оптимістичне сприйняття реальності, когнітивну гнучкість, емоційний інтелект та розвинені регуляторні здібності (саморегуляцію, самоконтроль, волю до успіху). Важливу роль відіграє віра людини у власну здатність вдосконалювати соціальні та інтелектуальні навички, що суттєво знижує інтенсивність стресової реакції на негаразди.

Ціннісно-смилова спрямованість є головним вектором проактивної адаптації. Встановлено, що наявність чітко детермінованих життєвих цілей, усвідомлених цінностей та прагнення до самоактуалізації дозволяє особистості зберігати цілісність у кризових умовах. Смиложиттєві орієнтації та здатність до самопроєктування майбутнього надають людині рішучості діяти всупереч обставинам, перетворюючи виклики на можливості для особистісного зростання.

Соціально-поведінкові детермінанти визначають екологічність процесу відновлення. Належний рівень соціалізації, позитивний досвід стосунків у дитинстві, наявність підтримки з боку близького оточення (друзів, партнерів) та розбудова соціального капіталу створюють надійний «психологічний буфер». Соціальні взаємини дозволяють особистості не лише отримувати допомогу, а й ефективно інтегруватися в суспільство після пережитих потрясінь.

В умовах зовнішніх загроз (зокрема й війни) критичного значення набувають специфічні чинники безпеки, до яких належать відновлення базового почуття безпеки через глибоке розуміння поточної ситуації, врахування фізіологічних особливостей функціонування мозку під впливом

стресу та забезпечення джерел фізичного і психологічного комфорту. Ці фактори є необхідною передумовою для подальшої мобілізації внутрішніх ресурсів людини.

Отже, резильєнтність особистості інтегрує в собі оптимізм, розвинену самосвідомість, соціальну підтримку та смисложиттєву наповненість, що в сукупності забезпечує високу адаптивність, психологічне благополуччя та здатність до повноцінного функціонування в умовах складних життєвих викликів.

1.4 Ціннісні орієнтації як чинник розвитку резильєнтності

Розгляд ціннісних орієнтацій як чинника розвитку резильєнтності потребує ґрунтовного аналізу сутності категорій «цінність» та «ціннісні орієнтації» в межах психологічного знання. Як зазначає У. Михайлишин, за умов трансформації соціальних ідеалів та дефіциту віри в оптимістичне майбутнє, особливої ваги набуває розвиток суспільно корисних цінностей, що мають загальнозначущий та неперехідний характер [81]. Цінності виступають ключовим чинником структури особистості, який не лише регулює соціальну взаємодію та процес узгодження інтересів, а й задає фундаментальні критерії для оцінювання суспільних явищ та безпосередньо спрямовує поведінку індивіда [82].

У науковому дискурсі феномен цінностей розглядається як одна з форм суб'єкт-суб'єктних стосунків, що знайшло відображення у працях таких дослідників, як Г. Балл, І. Бех, М. Боришевський, І. Дударенко, Н. Жигайло, Л. Карамушка, З. Карпенко, С. Максименко, В. Москаленко, В. Панок, Г. Радчук, М. Савчин, Т. Титаренко та ін.

Ціннісні орієнтації є механізмом, який перетворює загальні цінності на особистісні смисли людини. У цьому контексті ціннісні орієнтації розглядаються сучасними дослідниками крізь призму таких понять, як

психологічна установка, ставлення та особистісний смисл. Теоретичне обґрунтування такого підходу міститься у працях Г. Балла, І. Беха, Д. Леонтьєва, З. Карпенко, Е. Носенко, Г. Радчук, В. Татенка, Ю. Трофімова, Ю. Швалба та інших науковців. Їхні доробки репрезентують внутрішню структуру ставлення особистості до різноманітних об'єктів суспільного буття, від матеріальних та духовних благ до морально-правових норм, що дозволяє розглядати ціннісні орієнтації як стійку систему координат індивіда в соціумі.

З огляду на це, ціннісні орієнтації є важливою складовою світогляду особистості, яка відображає її вподобання, спрямованість та позицію стосовно узагальнених людських цінностей. Їх нерідко трактують як соціальні цінності, що інтегруються в особистість у процесі соціалізації, водночас визначаючи основні мотиви її поведінки. З іншого боку, ціннісні орієнтації виступають ключовою метою і сутністю виховання, а також розглядаються в контексті освітнього аспекту.

Варто сказати, що більшість дослідників, які займаються вивченням цього феномену, дійшли певної узгодженості – система ціннісних орієнтацій значною мірою впливає на розвиток особистості. Однак, через різноманіття підходів і теоретичних основ у трактуванні цього явища, отримані дослідження не завжди можна порівняти між собою, оскільки вчені аналізують його крізь призму різних напрямків у психології [45].

Цінності та ціннісні орієнтації вивчаються в різних галузях науки: у психології, філософії, соціології та педагогіці. Наявність стійких цінностей характеризує зрілість суспільства, що часто є загальним показником особистісного розвитку його громадян. Це пов'язано з тим, що зміни, які відбуваються в нашому суспільстві, призводять до відмови від стереотипів і дають людині можливість самостійно ставити перед собою цілі та визначати реальні умови для їх досягнення [14].

Особливо зараз, коли старі принципи втратили своє значення, а нові перебувають на стадії трансформації, сучасна молодь стоїть перед складним

вибором. Їхні системи цінностей формуються під впливом глобальних змін в ієрархії загальнолюдських ціннісних орієнтацій.

Відомо, що система ціннісних орієнтацій являє собою осмислене ставлення людини до соціальної дійсності і тому визначає мотивацію її поведінки та має значний вплив на всі аспекти її діяльності. Це складний соціально-психологічний феномен, який характеризує спрямованість і зміст діяльності людини, визначає її загальне ставлення до світу і самої себе, надає сенс і спрямованість позиції, поведінці та вчинкам [11].

Значний внесок у становлення теорії цінностей зробили американські та західноєвропейські вчені, зокрема П. Блау, Ф. Знанецький, А. Маслоу, М. Рокич, У. Томас, С. Морісс, С. Фелдман, В. Франкл, Ш. Шварц та ін. Біля витоків аксіології як філософської дисципліни стоїть І. Кант, проте першу спробу надати поняттю «цінність» категоріального статусу здійснив Г. Лотце. Дослідник стверджував, що саме світ цінностей є ключем до розуміння буття, визначаючи їх як особливу силу, за допомогою якої людина створює власну реальність [183]. З часів Г. Лотце цінності сприймаються як своєрідний «логічний кристал», що дає можливість досягнути глибинні процеси в соціальних системах, виявити їхню сутність та визначити вектор суспільного розвитку, від розквіту до стагнації [182].

В американській психологічній школі одним із найбільш поширених підходів до вивчення аксіосфери особистості є концепція М. Рокича, який визначав цінності як життєві принципи, що детермінують поведінку людини. Автор запропонував класифікацію, яка включає два основні види: термінальні та інструментальні цінності. До термінальних він відніс переконання щодо кінцевих цілей індивідуального існування (щастя, мудрість, благополуччя), тоді як інструментальні цінності відображають уявлення про бажані методи досягнення цих цілей (акуратність, вихованість, толерантність). Згідно з М. Рокичем, ціннісна система людини є порівняно невеликою за обсягом, організованою в ієрархію та універсальною за своєю природою, хоча ступінь вираженості окремих елементів у різних людей варіюється [56].

Розвиваючи ідеї М. Рокича, Ш. Шварц у 90-х роках ХХ ст. розробив оновлений методологічний підхід, в основі якого лежить тип мотиваційних цілей, що виражаються через цінності. Вчений виокремив базові людські цінності, що репрезентують універсальні потреби та виявляються у всіх культурах. За концепцією Ш. Шварца ціннісна система функціонує на двох взаємопов'язаних рівнях: на рівні нормативних ідеалів, що відображають загальні принципи поведінки, та на рівні індивідуальних пріоритетів, які тісно корелюють із конкретними вчинками особистості й часто зазнають впливу групового тиску [131].

Узагальнюючи визначення цінностей багатьох західних теоретиків, Ш. Шварц і У. Білські виокремлюють такі їх характеристики [75]:

- 1) цінності – це переконання, це не холодні думки; коли цінності активізуються, вони змішуються з почуттями;
- 2) цінності – це бажані для людини цілі й образ поведінки, що сприяє досягненню цих цілей;
- 3) цінності не обмежені певними діями і ситуаціями;
- 4) цінності виступають як стандарти, які керують вибором або оцінкою вчинків, людей, подій, ситуацій тощо;
- 5) цінності впорядковані за важливістю відносно одна одної.

У екзистенційній психології В. Франклом розроблена концепція особистості, згідно з якою людина в житті керується високим прагненням реалізувати сутність життя. Відповідно до концепції існує три види цінностей, які наповнюють життя людини змістом [63]:

- творчі цінності, що втілюються у творчих вчинках та праці;
- чуттєві цінності, що знаходять втілення у повазі до природи, мистецтва, любові;
- цінності зв'язків, що проявляються у ставленні людини до власної долі, різноманітних життєвих обставин, стосунків між людьми.

Глибоке осмислення природи ціннісних орієнтацій представлено у працях і українських вчених. Питання ціннісної регуляції життєдіяльності

особистості посідає чільне місце. Зокрема, Н. Піковець, спираючись на концептуальний підхід Б. Братуся, вказує, що людську діяльність можна аналізувати та регулювати як з огляду на її ефективність у досягненні певних результатів, так і через призму моральної оцінки. Такий підхід дозволяє розглядати ціннісні орієнтації не лише як інструментальний засіб досягнення цілей, а як глибинний етичний фундамент, що визначає спрямованість особистості в кризових ситуаціях [102].

Відповідно до цього можна виокремити чотири рівні смислової сфери особистості. Перший нульовий рівень складають прагматичні, ситуаційні смисли, які визначаються матеріальною логікою досягнення мети в конкретних умовах. Такі смисли складно назвати повноцінно особистісними, оскільки вони надто залежні від ситуативного контексту й виконують лише допоміжну функцію регуляції свідомості.

Наступний, або перший, рівень смислової сфери особистості характеризується егоцентричною спрямованістю. Основою таких смислів є особистий інтерес, вигода, комфорт чи престиж. Інші люди сприймаються переважно через призму їхньої ролі у задоволенні цих інтересів: як корисні (тобто «добрі») чи перешкоджаючі (тобто «погані» або ворожі).

Другий рівень охоплює групоцентричну орієнтацію, де центральним смисловим акцентом стає соціальне оточення – група, яку людина або ідентифікує із собою, або підносить вище за власні інтереси та цілі. Ставлення до інших людей у цьому контексті значною мірою визначається віднесенням їх до категорії «своїх» чи «чужих», що суттєво впливає на якість міжособистісної взаємодії.

На третьому рівні формуються колективістські та суспільно орієнтовані цінності, що сягають свого піку у загальнолюдському (або, власне, моральному) вимірі. Тут домінують просоціальні смисли, які характеризуються прагненням особистості до створення таких результатів діяльності чи комунікації, що несуть користь не лише близьким або знайомим людям, але й ширшому суспільству чи навіть людству загалом. На відміну від

попередніх рівнів, де смисли мали здебільшого утилітарний характер і були спрямовані на благо обмеженої соціальної групи, просоціальний рівень демонструє справжню альтруїстичну спрямованість [102].

Узагальнюючи концепцію, можна відзначити, що особистісні цінності постають як усвідомлені й прийняті людиною універсальні смисли її існування. Вони функціонують як базові складники її свідомості, визначаючи основне й відносно стабільне ставлення до ключових сфер буття: навколишнього світу, інших людей і себе самої.

Згідно з підходом Т. Яценко, цінності особистості утворюють систему її ціннісних орієнтацій, що постають як сукупність найважливіших якостей внутрішньої структури особистості, які мають для неї особливу значущість. Ціннісні орієнтації формують певну вісь свідомості та поведінки індивіда, безпосередньо впливаючи на його розвиток. У цьому контексті система ціннісних орієнтацій виступає регулятором особистісного становлення та слугує критерієм норм і правил поведінки [160].

Дослідниця визначає ціннісні орієнтації як соціальні, економічні, політичні, моральні, релігійні, естетичні, гносеологічні, онтологічні та ідеологічні засади оціночних суджень суб'єкта про навколишню дійсність. Вони утворюють змістову сторону спрямованості особистості. Це явище є динамічним, оскільки кожне нове покоління засвоює досвід попереднього покоління крізь призму власного сприйняття, додаючи власні ціннісні компоненти. На цей процес безпосередньо впливають трансформації в економічній, культурній, політичній та інших сферах життя суспільства [160].

В свою чергу Г. Радчук відзначає, що цінності особистості є одночасно джерелом і носієм смислу для особистості та визначають її ставлення до реальних об'єктів і явищ. Цінності є динамічними структурами і не можуть розглядатися автономно, незалежно від соціального та особистісного розвитку. Основною формою існування цінностей та їх відображення в індивідуальній свідомості є ціннісна орієнтація, яка визначає стратегічну життєву мету та загальний світогляд людини [112].

Особливо актуальним таке тлумачення постає сьогодні, коли українське суспільство в умовах війни перебуває в пошуку ресурсу для адаптації до мінливого середовища, що породжує різні виклики та загрози. Довготривала травма знижує соціальну та адаптаційну спроможність людини, її цілісність, усталені комунікативні та особистісні навички, професійну самоефективність та психологічне благополуччя. Саме цінності визначають зміст і форму адаптації особистості до середовища, яке є джерелом автономних і культурно обумовлених цінностей.

Варто звернути увагу, що цінності є ядром у розвитку резильєнтності і полягають в умінні знайти сенс свого життя, своє покликання жити з гідністю, навіть у часи важких випробувань [145].

Така роль цінностей у структурі життєстійкості зумовлює необхідність глибшого аналізу самого процесу надання об'єктам ціннісного статусу. У широкому розумінні, зазвичай, коли ми говоримо про цінності, ми маємо на увазі об'єкти, які людина цінує у своєму житті. Значення об'єкта може також включати певні людські емоції, стосунки між людьми та загальне бачення духовного світу. Водночас у цьому процесі бере участь не лише суб'єкт – глядач, який надає об'єкту статусу цінності та визначає його як такий. Крім того, знаходження цінності – це певного роду дія. Коли я щось ціную, я не лише вказую на це, я використовую це у своїй поведінці, створюю або захищаю це, намагаюся отримати це, утримую себе від чогось [9].

Подібна дієва природа цінностей відображена й у вітчизняних класифікаціях. Серед різноманітних визначень поняття «цінність» Л. Долинська та Н. Максимчук виокремлюють такі: цінність як сукупність матеріальних і духовних об'єктів, що мають значущість для суб'єкта завдяки їхній здатності задовольняти його потреби та інтереси; при цьому характер цінності визначається саме через взаємодію особистості з цими об'єктами; цінність як ідеал суспільної та особистісної діяльності; цінність як певний феномен свідомості і форма дії [33].

Розвиваючи думку про інтеграцію зовнішнього та внутрішнього в аксіологічній сфері, М. Боришевський стверджує, що система цінностей втілюється в конкретному явищі, пов'язаному з тією життєдіяльністю, в якій вона втілюється і засвоюється. Інакше кажучи, це перенесення суспільних цінностей на цінності, які є суб'єктивно значущими для індивіда [16].

У свою чергу, О. Москаленко доповнює таке бачення, акцентуючи увагу на вибірковості та стійкості цього процесу. Дослідниця визначає ціннісні орієнтації як систему вибіркової та відносно стійкої спрямованості інтересів і потреб особистості на певні аспекти соціальних цінностей. Детермінантами ціннісних орієнтацій є матеріальні умови життя та типові особливості, нахили і здібності особистості [86].

В умовах війни в Україні особливо актуальним є вчення видатного психолога В. Франкла, який вважав, що цінності мають велике значення в контексті набуття сенсу життя [9]. Тому вважаємо за доцільне включити цінності та ціннісні орієнтації як чинники розвитку життєстійкості особистості.

В українській психології сфера ціннісного сприйняття вивчалася низкою дослідників. У працях М. Боришевського та М. Савчина детермінантами ціннісно-сміслового розвитку особистості є психологічні моделі становлення та розвитку духовності [16; 123]; В. Москалець визначає духовні цінності як національне виховання, важливий орієнтир для розвитку [87].

3. Карпенко та Г. Радчук розглядають цінності стосовно динамічної системи особистісних смислів, що виявляються в ціннісних установках, мотивах смислотворення та поведінки [51,112]:

1) цінності як суспільні ідеали - узагальнені уявлення про єдність у різних сферах суспільного життя;

2) матеріальне втілення цінностей у вигляді матеріальних і нематеріальних культурних артефактів та поведінки людей, що відображають певні ціннісні ідеали (етичні, естетичні, політичні, правові тощо);

3) особистісні мотиваційні структури – зокрема особистісні цінності, які вкорінені в структурі особистості та виступають внутрішніми носіями соціальної регуляції.

У дослідженні Г. Радчук цінності розглядаються як «стрижень, що визначає розвиток особистості». Таким чином, ціннісно-смилова сфера розглядається як стійкий компонент особистості і пов'язана з «набуттям фіксованої і стійкої системи цінностей, смислів, позицій і установок, які характеризують місце людини у світі і в житті, її ставлення до навколишнього світу і до самої себе» [112, с. 150].

З. Карпенко до проблем узгодження «внутрішніх» і «зовнішніх» цінностей підходить з позиції телеологічного підходу як наслідку холістичного зв'язку явищ: «...внутрішня доцільність функціонування організму і забезпечує таке пристосування організму до середовища, якого вимагає характер внутрішніх цінностей особистості» [51, с.10].

Відтак, дослідниця виділяє три форми репрезентації цінності [51]:

- по-перше, цінність постає як суспільний ідеал, узагальнене уявлення про досконалість в різних сферах суспільного життя;
- по-друге, цінність має предметне втілення у вигляді витворів матеріальної та духовної культури або людських вчинків, що віддзеркалюють певні ціннісні ідеали (етичні, естетичні, політичні, правові та ін.);
- по-третє, мотиваційні структури особистості і насамперед особистісні цінності, що виступають як внутрішні носії соціальної регуляції, закорінені в структурі особистості.

У такому контексті ціннісна сфера постає не статичним утворенням, а динамічним процесом. Тобто цінності визначають зміст і спосіб адаптації до середовища, що, у свою чергу, виступає автономним, культурно визначеним джерелом цінностей; тобто відбувається взаємовплив, в центрі якого знаходиться особистість, її свідомість.

Відповідно, особливого значення набуває процес ціннісного самовизначення у закладах освіти, який є особливо необхідним для успішної

реалізації майбутньої професійної діяльності. У найбільш загальному вигляді цінність може бути визначена як комплекс спрямованих від суб'єкта до об'єктивної реальності вольових, емоційних, інтелектуальних переживань, що втілюють в собі найбільш значущий зміст цілей і смислів досягнення. Однак при зіставленні індивідуальних переживань окремих суб'єктів можливі аналогії, які дозволяють говорити про існування загальних цінностей, характерних для великих груп людей.

Саме цей зв'язок між індивідуальними смислами та загальносупільними ідеалами повною мірою розкривається через категорію «ціннісні орієнтації». Вони виступають інтегративним утворенням, що охоплює цілі, прагнення, життєві ідеали та установки на ті чи інші цінності матеріальної або духовної культури. Ціннісні орієнтації стають основним каналом перетворення культурних цінностей у стимули і мотиви практичної поведінки людини, визначаючи типи пізнавальних реакцій та форми усвідомлення особистістю навколишнього світу.

І. Андрійчук наголошує, що основне значення ціннісних орієнтацій полягає у формуванні особистості. Відкриття людиною цінності тотожне віднаходженню особистістю самої себе. Ціннісні орієнтації – це узагальнені уявлення людей про цілі та норми своєї поведінки, це існуючі у свідомості кожної людини орієнтири, з якими вона узгоджує свої дії. Очевидно, що уявлення про власне майбутнє пов'язане з цінностями. Тому самовизначення фокусується у ціннісно-орієнтаційній сфері особистості, спрямовується потребою самовдосконалення, у якій центральне місце займає проблема сенсу життя [3].

У контексті аналізу внутрішніх складників цього феномену багато вчених вважають, що ціннісні орієнтації є найважливішим компонентом внутрішньої структури особистості. Зокрема, А. Фурман зазначає, що вони визначаються життєвим досвідом індивіда, тобто сумою його переживань. Вони також розрізняють те, що є важливим і що є неважливим для конкретної людини [140].

Продовжуючи розгляд ціннісно-орієнтаційної сфери як цілісного явища, дослідниця Є. Манузіна вважає, що це особливе психологічне утворення, що утворює ієрархічну систему та існує лише як елемент у структурі особистості. А, власне, ціннісно-орієнтаційна система може розглядатися як підсистема більш широкої системи, – «життєвого світу людини» [137].

У зв'язку з цим Є. Гороваха через поняття системи розглядає ціннісні орієнтації як важливий компонент структури особистості [27].

Більш розширено цей взаємозв'язок представлено у працях М. Шевчука, яка розвиває науковий погляд на взаємозв'язок ціннісних орієнтацій і структури особистості. На думку авторки, поняття ціннісні орієнтації визначає елементи мотиваційної структури особистості, на основі яких людина обирає цілі та мотивацію для певної діяльності. Ціннісні орієнтації – це поняття, яке відображає, що означають для особистості об'єкти та явища соціальної дійсності і формує внутрішню основу ставлення до різних цінностей морального, матеріального та політичного порядку. Унікальність ціннісних орієнтацій полягає в тому, що, на відміну від усіх інших категорій цінностей, вони найтіснішим чином пов'язані з поведінкою, керують нею як свідомою дією і пронизують всю структуру індивідуальної психіки, охоплюючи елементи реальної поведінки, від потреб до ідеалів [152].

Л. Долинська, Н. Максимчук розглядають ціннісні орієнтації як один із компонентів структури особистості і визначають їх як складне утворення, що містить у собі рівноправні форми взаємодії суспільства та індивіда в особистості, навколишній світ, конкретні форми усвідомлення індивідом свого минулого, сьогодення і майбутнього, а також характер власного «Я». Наявність системи сформованих ціннісних орієнтацій гарантує гармонію внутрішнього світу особистості, сприяє систематизації її знань, норм, поведінкових фіксацій і самостверджень, реалізації соціальних очікувань. Ціннісні орієнтації визначають [33] :

- загальну спрямованість інтересів і прагнень особистості;

- ієрархію індивідуальних уподобань і моделей поведінки;
- цілі та мотиваційні програми;
- рівень уподобань;
- уявлення про реальне і механізм вибору за критерієм значущості.

Водночас за такою структурованістю криється складна внутрішня динаміка, пов'язана з постійним вибором та узгодженням суперечливих прагнень. Так, І. Галян відзначає, ціннісні орієнтації постають детермінантами розвитку моральної активності та морального самовдосконалення особистості: «Кожна особистісна цінність є не просто дискретним джерелом сенсу життя, але і як цінність-стимул або цінність-перешкода стосовно інших значущих для особистості джерел смислу життя. Зі збільшенням кількості цінностей, з яких особистість черпає смисл свого життя, зростає змістова неоднорідність цього сенсу і ймовірність того, що окремі цінності будуть конфліктувати і боротися між собою за право бути втіленими в життя» [26, с. 228].

Вирішення цих внутрішніх протиріч стає можливим завдяки еволюції ціннісної ієрархії особистості. У свідомості людини, як зазначають Т. Тюріна та Л. Климанська, закладений великий потенціал для її саморозвитку. Процес самозміни та зростання людської свідомості, відповідно до еволюції її ціннісних орієнтацій, відбувається поетапно: від егоцентричних установок до родинних, потім національних і соціальних, а далі – до загальнолюдських, ноосферних (космопланетарних) і духовних цінностей. Усі ці рівні цінностей присутні в людині одночасно, тісно взаємопов'язані та взаємозалежні: кожен наступний рівень спирається на попередній і поступово виростає з нього. Водночас для кожної людини, залежно від її духовної зрілості, ключовими стають ті цінності, які є найбільш значущими та важливими саме на конкретному етапі її життя. Саме вони визначають її пріоритети, спрямованість, життєвий вибір і духовну якість її існування [136].

Таким чином, здійснений теоретичний аналіз ролі ціннісних орієнтацій у процесі розвитку резильєнтності особистості, дає підстави стверджувати, що

ціннісні орієнтації постають як складне інтегративне психологічне утворення, яке виконує функцію механізму перетворення загальносуспільних цінностей на глибоко індивідуальні особистісні смисли. Вони формують фундаментальну «вісь» свідомості, яка не лише регулює соціальну взаємодію, а й виступає внутрішнім вектором, що спрямовує поведінку, вчинки та вибір особистості за критерієм значущості.

Цінності впевнено можна назвати «ядром» і ключовим внутрішнім ресурсом розвитку резильєнтності, оскільки вони забезпечують здатність особистості знаходити сенс життя та жити з гідністю навіть у часи найважчих випробувань. Саме ціннісно-смилова сфера визначає зміст і спосіб адаптації людини до середовища, перетворюючи зовнішні виклики на стимули для особистісного зростання. Функціонування ціннісної системи в структурі резильєнтності має багаторівневий характер, охоплюючи суспільні ідеали, їхнє предметне втілення в культурі та особистісні мотиваційні структури. Особистісні цінності, будучи вкоріненими в структуру «Я», виступають внутрішніми носіями соціальної регуляції, що дозволяє людині зберігати стабільність і цілісність незалежно від деструктивного впливу зовнішніх обставин.

Ефективність резильєнтної відповіді безпосередньо залежить від ієрархічної зрілості ціннісних орієнтацій. Розвиток особистості відбувається через поступову еволюцію смислів – від прагматичних та егоцентричних установок до групоцентричних і, зрештою, загальнолюдських (просоціальних) та духовних цінностей. Вищі рівні ціннісної ієрархії забезпечують найвищу стійкість, оскільки орієнтують людину на альтруїстичну діяльність та реалізацію сутнісних смислів життя.

В умовах сучасних криз (зокрема війни в Україні) цінності стають головним чинником збереження психологічного благополуччя. Довготривала травма знижує адаптаційні можливості людини, проте наявність стійкої системи ціннісних орієнтацій дозволяє подолати відчуття безсилля, відновити професійну самоефективність та реалізувати потребу в самовдосконаленні.

Цінності вказують шлях і надають силу для проактивного планування майбутнього всупереч обставинам. Ціннісні орієнтації виконують роль «логічного кристала», крізь призму якого людина оцінює реальність, диференціює значуще від другорядного та вибудовує стратегічну життєву мету. Це динамічне утворення не лише гарантує гармонію внутрішнього світу, а й стимулює моральну активність, стаючи фундаментом для формування стійкої та життєздатної особистості.

1.5 Психолого-педагогічні передумови розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів

Обґрунтування ціннісних орієнтацій як чинника розвитку резильєнтності особистості дозволяє перейти до аналізу конкретних передумов, за яких цей внутрішній ресурс актуалізується у студентському середовищі. Розгляд психолого-педагогічних передумов розвитку резильєнтності здобувачів фахової передвищої освіти (ФПВО) потребує цілісного підходу, що інтегрує аналіз їхнього соціально-правового статусу, вікових психофізіологічних особливостей та специфіки становлення ціннісно-сміслової сфери.

На сучасному етапі розвитку української освіти фаховий коледж постає як унікальний простір, де вчорашній школяр не лише здобуває повну загальну середню освіту, а й паралельно розпочинає шлях професійного становлення, що відповідає 5-му рівню Національної рамки кваліфікацій. Така інституційна специфіка створює особливу ситуацію розвитку, яка вимагає від юнаків та дівчат високого рівня адаптивності, ранньої відповідальності та здатності діяти в умовах певної невизначеності.

Ефективність розвитку резильєнтності в цей період безпосередньо залежить від того, наскільки успішно особистість долає кризу юності, інтегрує нові соціальні ролі та трансформує власну систему цінностей у стійкий

механізм саморегуляції. З огляду на це, першочергового аналізу потребують вікові та соціально-психологічні характеристики студентів фахових коледжів як фундамент для їхньої подальшої професійної та особистісної стійкості.

Аналіз вікових особливостей розвитку студентів фахових коледжів потребує першочергового врахування специфіки їхнього соціально-правового статусу як ФПВО. Відповідно до Закону України «Про фахову передвищу освіту», цей освітній рівень інтегрує одночасне здобуття повної загальної середньої освіти та формування освітньо-професійної кваліфікації фахового молодшого бакалавра (5-й рівень НРК). Така інституційна особливість зумовлює специфічну ситуацію розвитку особистості. Адже, перебуваючи в таких умовах, вчорашній школяр набуває статусу студента [106].

На рівні ФПВО здобувається освітньо-професійний ступінь фахового молодшого бакалавра, що відповідає 5-му рівню Національної рамки кваліфікацій і дає можливість виконувати виробничі завдання підвищеної складності в конкретній галузі, здійснювати обмежені управлінські функції, які характеризуються певною невизначеністю умов та потребують застосування положень і методів відповідної науки [106].

Відповідно до кваліфікаційних вимог 5-го рівня НРК, підготовка фахівця передбачає опанування всебічних спеціалізованих емпіричних та теоретичних знань у конкретній сфері навчання або професійної діяльності. Критично важливим аспектом є не лише обсяг цих знань, а й усвідомлення меж власної компетентності, що визначає здатність фахівця до адекватної самооцінки та залучення додаткових ресурсів у разі потреби. Такий когнітивний фундамент є необхідною умовою для формування професійної ідентичності здобувачів фахової передвищої освіти [106].

Інструментальна складова підготовки характеризується наявністю широкого спектру когнітивних та практичних умінь, необхідних для розв'язання складних задач у спеціалізованих сферах. Це передбачає здатність до ідентифікації та застосування даних для знаходження творчих рішень або відповідей на конкретні та абстрактні проблеми. На цьому рівні

діяльність фахівця виходить за межі репродуктивного виконання завдань і вимагає аналітичного підходу до вибору стратегій вирішення професійних ситуацій [106].

Управлінський та регулятивний компоненти кваліфікації охоплюють планування, аналіз, контроль та оцінювання як власної роботи, так і результатів діяльності інших осіб у спеціалізованому контексті. Здатність до організації та нагляду в умовах непередбачуваних змін виступає інтегральним показником професійної зрілості. Важливою характеристикою є орієнтація на постійне покращення результатів діяльності та готовність продовжувати навчання з високим ступенем автономії, що забезпечує адаптивність фахівця до динамічних вимог ринку праці [106].

Комунікативний аспект 5-го рівня НРК акцентує увагу на ефективній взаємодії з широким колом осіб, зокрема колегами, керівниками та клієнтами. Взаємодія здійснюється у площині професійного розуміння, навичок та конкретної діяльності. Майбутній фахівець повинен володіти здатністю до чіткого донесення власного розуміння, знань, суджень та набутого досвіду, що є обов'язковою умовою для інтеграції у професійну спільноту та успішної соціалізації у трудовому колективі [106].

Відповідно, реалізація окреслених професійних вимог 5-го рівня НРК стає можливою лише за умови досягнення здобувачем певного рівня психофізіологічної та соціальної зрілості, що безпосередньо пов'язано з особливостями юнацького віку. Відповідно до вікової періодизації М. Савчина період юності охоплює вік від 15 до 21–22 років, який дослідник розглядає як вирішальну фазу переходу від дитинства до дорослості. У межах цієї класифікації юність визначається як час інтенсивного соціального дозрівання, коли особистість не лише опановує систему наукових знань, а й здійснює фундаментальний вибір життєвого шляху [122].

Водночас, соціальний контекст цього розвитку обумовлений належністю до студентства як окремої спільноти. Студентство фахових коледжів визначається як специфічна соціально-демографічна група, яку

об'єднує спільний вид професійної підготовки. Як зазначає О. Євдокімова, попри різне соціальне походження, здобувачі формують єдину спільноту завдяки груповій самосвідомості та спільним цілям. Соціальна функція цієї групи полягає у забезпеченні фахового потенціалу суспільства, що вимагає від молоді інтенсивного засвоєння фахових знань та практичних навичок. Цей період збігається з фазою «професійної проби», де навчання стає сенсом соціального утвердження особистості [34].

Однак зміна соціального статусу та підвищення рівня відповідальності нерідко супроводжуються внутрішньою напругою. Вступ до закладу фахової передвищої освіти вимагає від здобувача швидкої адаптації до нових вимог та зміни життєвих стереотипів. Сучасні умови вимагають високої життєстійкості та адаптивних здібностей, які часто виявляються важливішими за академічну успішність. О. Євдокімова вказує на небезпеку проявів соціального інфантилізму – стану, коли фізично доросла людина залишається психологічно несамотійною. Це може призводити до розгубленості перед труднощами навчання та нездатності приймати вольові рішення [34].

Досліджуючи специфіку переживання воєнного стресу студентською молоддю, Н. Савелюк зазначає, що на початку війни найбільш вираженим у цієї категорії є інтелектуальний стрес. Науковиця пов'язує це із провідним видом діяльності студентів, вказуючи, що в загальній психологічній структурі такого стресу домінують порушення уваги, нав'язливі негативні думки та відчуття хронічної нестачі часу. Водночас авторка зауважує, що відносно найменша вираженість фізіологічних симптомів у студентів пояснюється загальними віковими особливостями – перебуванням у розквіті фізичного здоров'я та значними адаптаційними фізіологічними можливостями. Таким чином, унікальність психологічних реакцій молоді на ситуацію нестабільності визначається як соціальним статусом здобувача освіти, так і його віковим ресурсом [118].

Разом із тим, успішне проходження цього етапу та адаптація до високих вимог професійного середовища неможливі без належного рівня внутрішньої

саморегуляції. Саме тому ключовою психологічною передумовою розвитку резильєнтності постає здатність особистості до конструктивного опрацювання власних емоційних станів. У цьому контексті особливого значення набуває розвиток емоційного інтелекту як складного психологічного утворення.

Науковці, зокрема Л. Ніколаєв, Д. Чижма, Ю. Шамардак відзначають, що емоційний інтелект дає змогу студенту ефективно активізувати внутрішні ресурси в складних життєвих ситуаціях. Емоційний інтелект не лише сприяє побудові відкритих і конструктивних взаємин з оточенням, а й виступає надійним бар'єром проти деструктивного впливу стресу. Його структура охоплює здатність до свідомого керування емоціями, їх глибоке осмислення, а також уміння розпізнавати емоційні стани та інтегрувати їх у процеси мислення для прийняття виважених рішень [92].

Логічним продовженням емоційної зрілості є здатність до раціонального аналізу дійсності. Людина з високим рівнем емоційного інтелекту зазвичай проявляє адекватні й раціональні емоційні реакції. Ці емоції стають поштовхом до здатності мислити логічно, неупереджено, спираючись на факти та докази, а також приймаючи обґрунтовані рішення. Усе це є основою розвитку критичного мислення. Для того, щоб раціонально мислити, людина повинна мати бажання й намір до такого способу роздумів. Критичне мислення забезпечує раціональний фундамент для роботи емоційного інтелекту та формує ключові когнітивні структури в особистості [78].

Таким чином, критичне мислення та емоційний інтелект є взаємопов'язаними базовими складниками особистості, які утворюють потужну синергію для досягнення успіху. У цей віковий період рефлексія виступає центральним новоутворенням, яке слугує важливим механізмом для самопізнання, осмислення власних дій і аналізу потенційних інтелектуальних і особистісних ресурсів. Саме тому інтелектуальна рефлексія визначається як

ключова особливість і важливий чинник розвитку критичного мислення у юнацькому віці.

Варто відзначити, що цей період є найбільш сприятливим для розвитку рефлексії як здатності аналізувати власні вчинки та внутрішній світ у взаємодії з оточенням М. Савчин, С. Максименко. У контексті становлення стійкої особистості рефлексія стає інструментом саморегуляції, дозволяючи студенту усвідомити свої сильні та слабкі сторони. Конструктивна рефлексія допомагає перетворювати навчальні проблеми на зони росту, стимулюючи активність у самовдосконаленні та самостійному плануванні професійної кар'єри [72].

Рефлексія дає можливість аналізувати своє життя, переглядати його з певної відстані. Це сприяє усвідомленню своїх взаємозв'язків із людьми та суспільством, розумінню моральних основ цих взаємин і формуванню потреби у вдосконаленні духовного життя. Через роздуми про себе та самоаналіз юнаки обирають власну моральну позицію й обґрунтовують свої життєві мотиви. Усвідомлення свого внутрішнього світу, прийняття незворотності часу та створення більш цілісного уявлення про себе свідчать про якісний перехід самосвідомості на новий рівень розвитку.

Когнітивний аспект цього прогресу виражається у зміцненні системи особистісних цінностей та зосередженні на самовдосконаленні. Емоційний аспект характеризується трансформацією фрагментарних самооцінок періоду підліткового віку в більш цілісне ставлення до себе. Щодо регулятивного аспекту, він проявляється у здатності молодих людей оцінювати свій успіх чи невдачі в окремих видах діяльності, не зводячи їх до загальної думки про себе і свої можливості [121].

Як зазначає М. Савчин, формування такого цілісного уявлення про себе є фундаментом особистісного розвитку. У цьому віці студенти поступово починають усвідомлювати і оцінювати особливості свого тіла, зовнішній вигляд і привабливість, згодом переходячи до осмислення духовних, морально-психологічних якостей, інтелектуальних здібностей та вольових

рис. Особлива роль у цьому процесі належить особистісній рефлексії – зануренню у власний внутрішній світ, аналізу своїх вчинків, почуттів і переживань. На ранньому етапі юності цей процес здійснюється за допомогою самоспостереження і самоаналізу, що може спонукати до внутрішнього діалогу: яким «Я» є сьогодні, яким хочу бути і яким повинен стати. Процес відкриття себе як унікальної особистості невід’ємно пов’язаний із усвідомленням соціального світу, де саморефлексія спрямована на пошук свого місця в суспільстві [123].

Важливим напрямом такої рефлексії в умовах фахового коледжу стає сфера професійного самовизначення. На етапі навчання професійна спрямованість стає провідною складовою особистості. Згідно з теорією Д. Сьюпера, цей вік відповідає стадії дослідження, коли молода людина апробує себе в обраній ролі. Формування цілісної «Я-концепції» дозволяє студенту співвідносити власні можливості з вимогами професії. Ефективність цього процесу буде залежати від готовності до самостійного вибору та здатності нести відповідальність за результати своєї діяльності, що, як було зазначено вище, є необхідною умовою підготовки фахівця 5-го рівня НРК.

Визначальною особливістю цієї фази є інтенсивне становлення професійної рефлексії. М. Варбан зазначає, що цей період забезпечує плавний перехід до дорослішання і є межим для розвитку таких компонентів самосвідомості, як «Я-професійне», «Я-соціальне» та «Я-рефлексивне». У цьому контексті значущою є позиція Ш. Бюлер, яка підкреслювала, що юнацький вік пов’язаний із формуванням особливих видів рефлексії (порівняльної, визначальної та синтезуючої), що дозволяють шукати ефективні способи розкриття власного «Я» через соціальну інтеграцію [19].

Професійний шлях при цьому розглядається як фундаментальний засіб самореалізації. К. Юнг наголошував, що професійна самореалізація виступає не лише засобом адаптації до соціальних умов, а й шляхом до гармонійного розвитку особистості. Він підкреслював важливість рефлексивного осмислення життєвого шляху як способу захисту від можливих психічних

розладів [127]. Це особливо актуально, оскільки молоді люди часто стикаються з завищеними професійними очікуваннями чи соціальним незадоволенням. Якщо індивід здатний усвідомлювати свої проблеми та аналізувати причини їх виникнення, він компенсує можливий негатив прагненням до самореалізації у творчих чи професійних зверненнях. Регулярна рефлексія щодо зовнішніх і внутрішніх викликів забезпечує захист від депресії та сприяє соціальному самоствердженню [127].

Узагальнюючи психологічний зміст цього етапу, варто підкреслити, що розвиток особистості у віці 15–19 років безпосередньо пов'язаний із подоланням кризи юності. Спираючись на концепцію Е. Еріксона, важливо зауважити, що в цей час відбувається активне формування Его-ідентичності – відчуття власної цілісності. При сприятливому перебігу кризи студент усвідомлює власну автентичність і життєвий вектор. Натомість несприятливий розвиток призводить до дифузії ролей, тривожності та непевності.

Згідно з концепцією Е. Еріксона, однією з ключових позитивних якостей юнацького віку є вірність, яку визначено як здатність індивіда сприймати моральні, етичні та ідеологічні основи суспільства і дотримуватися їх у своїй діяльності. У цей час студенти починають глибше усвідомлювати власні емоції, внутрішні переживання та неповторність свого «Я» [121].

Науковці наголошують, що у віковій категорії 15–18 років індивіди схильні оцінювати події зовнішнього світу крізь призму власного досвіду та ціннісного бачення. Студенти аналізують оточуючі події з огляду на їхню відповідність особистим уявленням: «Чи це мені притаманне?» або «Чи правильно і доцільно так діяти?». Такий процес саморефлексії сприяє формуванню індивідуального життєвого шляху та переконань [122].

На нашу думку, дослідниця М. Мінаєва вдало підкреслює, що власне під час процесу рефлексії відбувається поступове звернення до осмислення сенсу життя, здійснюється самоаналіз та виявляється схильність до професійного й особистісного самовизначення. З цього випливає прагнення діяти відповідно

до моделі перспективного мислення, орієнтуючись на досягнення бажаних результатів [83].

Науковці, зокрема І. Бех та М. Савчин, характеризують юнацький вік як етап, найбільш сприятливий для формування моральних цінностей. Саме в цей період особистість глибше усвідомлює свою ідентичність, відкриває індивідуальну унікальність, розвиває рефлексивні здібності та здатність до планування майбутнього [12; 121].

Важливе значення для самореалізації особистості в студентському віці мають життєві плани та завдання, які відображають процес усвідомлення свого внутрішнього світу. Як стверджував А. Адлер: життєві завдання, зокрема трудові обов'язки, дружні стосунки та кохання, є ключовими викликами, з якими індивід має навчитися взаємодіяти. За його словами, здатність усвідомлювати ці завдання та знаходити ресурси для їх реалізації є фундаментом успішного розвитку особистості [2].

В свою чергу, О. Мірошник зазначає, що життєві плани є результатом узагальнення та інтеграції часткових цілей в одному системному комплексі цінностей. Водночас вони є конкретизацією мисленнєвих і мотиваційних орієнтирів. Від абстрактної мрії чи недосяжного ідеалу людина поступово переходить до реалістичного плану дій, спрямованого на досягнення практичного результату [84].

М. Гладкевич підкреслює, що процес формування студентами власних життєвих планів набуває особливої актуальності саме в період юності, який супроводжується активним пошуком сенсу буття та прагненням до самовизначення як у професійній сфері, так і в особистому житті. У цей час молода людина схильна аналізувати власні життєві вибори, ставити нові цілі та орієнтуватися на майбутнє [28].

А. Сіленко та О. Чусова відзначають, що західна культура індустріальних суспільств демонструє тенденцію до подовженого періоду юнацького становлення особистості в професійному аспекті, оскільки цей етап включає тривалі етапи підготовки до професійної діяльності [127].

Низка науковців, зокрема І. Попович, І. Галян, Г. Лялюк, Р. Чопик, Є. Карпенко, Ю. Мельник відзначає, що система цінностей і смислів виступає фундаментальним регулятором розвитку в період професійного самовизначення особистості. Процес формування смислів розглядається як результат гармонізації між параметрами ціннісної вагомості та рівнем її доступності. Скорочення суперечностей у системі цінностей основних сфер життя сприяє процесу самоактуалізації, забезпечуючи більш цілісний розвиток індивіда. Хоча змінити систему цінностей особистості надзвичайно складно, регулювання окремих її елементів усе ж можливе. Це дозволяє впливати на якісні характеристики її структури, знижувати внутрішні конфлікти, зміцнювати її цілісність та інтегрувати в єдиний комплекс взаємодію між особистістю та середовищем [189].

І. Галян зазначає, що ціннісні орієнтації являють собою своєрідні психологічні утворення, які складають ієрархічну систему та інтегруються у структуру особистості як її складові. Вони відображають суб'єктивне ставлення людини до різних складових соціальної системи, демонструючи один із аспектів ціннісного ставлення. Насамперед, ціннісні орієнтації пов'язані з вибором або відмовою від певних життєвих смислів, а також готовністю чи небажанням діяти згідно з ними. Вони визначають загальний напрям інтересів і прагнень особистості, формують ієрархію її виборів у будь-якій сфері, встановлюють цільову та мотиваційну програму поведінки, впливають на рівень амбіцій і ступінь рішучості у реалізації життєвих планів [26].

Отже, можемо бачити, що ціннісні орієнтації виступають не просто елементом структури особистості, а фундаментальним внутрішнім механізмом, який визначає стратегію життя та професійного становлення студента фахового коледжу. Вони виконують роль комплексної програми, що координує вибір конкретних життєвих смислів та забезпечує рішучість у реалізації довгострокових планів. Таким чином, саме ієрархія цінностей інтегрує окремі прагнення молодшої людини в єдину спрямованість, яка

дозволяє зберігати стійкість і професійну ідентичність у мінливому соціальному середовищі.

С. Собкова підкреслює, що ціннісні орієнтації формуються у людини в процесі соціальної взаємодії як необхідний і унікальний продукт її психічного розвитку, представляючи собою відносно стійке, але водночас динамічне утворення, яке піддається внутрішнім змінам і коливанням [128].

Система ціннісних орієнтацій є ключовим елементом особистості, що визначає її ставлення до соціальної реальності та здійснює значний вплив на всі аспекти життєдіяльності. Виходячи з цього, її можна розглядати як психологічний чинник, який впливає на формування та реалізацію особистістю її власного стилю життя, забезпечуючи його індивідуальність [85].

У складі мотиваційної сфери особистості ціннісні орієнтації беруть участь у процесі пізнання людиною як навколишнього природного і соціального середовища, так і самопізнання. Вони виконують роль регулятора поведінки. У сфері моральності така регуляція відбувається через механізми рефлексії та розвитку комунікативних навичок, адже істинно моральна поведінка базується на незалежно прийнятому рішенні, а не на впливі зовнішнього тиску. У ході соціально-виховної діяльності особистість проходить етапи від формування ставлення до найближчих, значущих для неї культурних явищ і процесів до осмислення та оцінювання поведінки й дій, які безпосередньо її не торкаються.

А. Вінніченко описує структурні складові ціннісних орієнтацій здобувачів освіти як незбалансовані. У випускників спостерігається низький рівень потреби у самоосвіті та самовдосконаленні. Їхня система ціннісних орієнтацій здебільшого базується на прагматичних цінностях, що значно послаблює мотивацію до професійного зростання в умовах інтеграції та глобалізації світового простору [21].

Проблематика формування, становлення та прояву ціннісних орієнтацій у молоді, яка здобуває фахову передвищу та вищу освіту, є об'єктом наукових

досліджень таких учених, як О. Блискун, Ю. Бохонкова, В. Бочелюк, В. Вакуленко, І. Галян, Н. Гарькавець, Є. Зеленов, Т. Лисенко, Г. Ложкін, У. Михайлишин, В. Москаленко, Л. Пілецька, Е. Помиткін, В. Осьодло, Г. Радчук та інших.

У контексті глобалізаційних процесів сучасного світу спостерігається двоїстість впливу на ціннісні орієнтири молоді. З одного боку, відзначається уніфікація стилю життя та систем цінностей, з іншого – зростає зацікавленість у власній культурі, історії, звичаях і традиціях, що актуалізує проблему збереження національної ідентичності. Тому стає нагальним завданням формування особистості, здатної поєднувати глобальне бачення світових процесів із носієм морально-етичних цінностей, які визначають її взаємини з собою, суспільством та природою [13].

Як уже було сказано вище, ціннісні орієнтації є одним із ключових структурних компонентів особистості, адже вони вбирають у себе суб'єктивне ставлення індивіда до об'єктивних аспектів людського буття та формують вектор його соціальної поведінки. Вони суттєво впливають на стиль мислення, життєву позицію, а також регулюють перебіг емоційних і мотиваційних процесів.

Дослідники В. Вакуленко та О. Стягунова говорять, що, власне, через ціннісні орієнтації особа вирішує багато важливих питань, пов'язаних з освітньою, професійною, громадською та іншими видами діяльності. У цих орієнтирах відображається результат навчання і виховання, досвід особистісного розвитку в різні вікові періоди, а також специфіка індивідуального світовідчуття [18].

Н. Гарькавець вказує на те, що студентська молодь є специфічною соціальною групою, яка характеризується нестабільною структурою та багатоманітністю функцій, виступаючи своєрідною фокус-групою майбутнього суспільства. Інтенсивна складова структури студентства включає розмаїття його потреб, амбіцій, здібностей і запитів у матеріальній, культурній, духовній та політичній сферах. При цьому екстенсивна складова

цієї структури перебуває у певному зв'язку з соціальним попитом на студентство [27].

Наукові концепції пояснюють психологічну природу цінностей студентської молоді через її ціннісні орієнтації, які постають системними утвореннями, що характеризуються суб'єктивністю, відкритістю, ієрархічністю та водночас динамічністю й стабільністю. Вони відображають змістовий аспект спрямованості, вибірковості у поведінці та специфіку оцінної діяльності молодих людей у соціумі. Як результат інтеріоризації та екстеріоризації цінностей у формі певних смислових конструкцій, ціннісні орієнтації виконують роль ключових регуляторів соціальної активності студентської молоді як окремої соціально-демографічної спільноти.

З цього стає очевидним, що саме в освітньому середовищі фахового коледжу процес узгодження цінностей студента набуває вирішального значення, оскільки ранній вступ у професійне життя вимагає від особистості швидкого подолання внутрішньої невизначеності. Ми вважаємо, що гармонізація ціннісної ієрархії дозволяє здобувачу перейти від розмитих уявлень про власне майбутнє до формування чіткої професійної позиції. Таке зміцнення внутрішньої структури особистості стає ресурсом резильєнтності, забезпечуючи готовність студента свідомо та відповідально реагувати на виклики сучасного освітньо-професійного простору.

Науковці також вказують на ціннісні орієнтації, які сформовані на основі життєвого досвіду індивіда та визначають спрямованість мотиваційної програми поведінки, забезпечують сенсорну регуляцію життєдіяльності та інтенсифікують адаптаційні процеси. Особистісне розуміння, як ключовий детермінант суб'єктивного рівня, впливає на ефективність професійної діяльності. Розвиток системи цінностей і особистісного розуміння обумовлюється насиченістю змісту цього процесу, активним залученням студентів до різноманітної соціальної діяльності і цілеспрямованим стимулюванням з боку закладів освіти, що сприяє становленню стійкої й структурованої особистості [189].

Д. Подолянчук вказує, що ціннісні орієнтації студентської молоді становлять особистісний вибірковий підхід до актуальних на даний час матеріальних та духовних суспільних цінностей. Вони формують світогляд людини, виконують роль життєвого орієнтиру та стають основою для самооцінки й оцінки різних подій, суспільних явищ і дій інших людей [74].

Таким чином, фаховий коледж виступає простором, де теоретичні цінності проходять перевірку першим практичним досвідом. А це, своєю чергою, дає студенту можливість переконатися у правильності свого вибору професії. Власне, саме така інтеграція особистих смислів у навчальний процес формує механізми психологічної стійкості до впливу стресів, перетворюючи здобувача на фахівця, здатного зберігати стійкість у мінливому середовищі.

Ціннісні орієнтації становлять одну з ключових проблем, що тривалий час залишається в центрі уваги наук, спрямованих на дослідження людини. Її актуальність, започаткована ще в період античності, зберігається й сьогодні через важливість системи цінностей, яка визначає змістовний аспект розвитку та саморозвитку особистості. У межах цієї системи акумулюються основні принципи ставлення особистості до довкілля, інших людей та самої себе [102].

Саме ціннісні орієнтації формують базис світоглядної позиції, життєвої активності та мотиваційного фону, що стимулює професійне та індивідуальне самовизначення. У зв'язку з цим особливу значущість набуває вивчення цінностей та ціннісних орієнтацій особистості майбутніх фахівців. Від пріоритетів сучасної молоді залежить не лише її власна траєкторія розвитку, а й майбутнє суспільства загалом. Студенти демонструють як різноманітність світоглядних установок, поведінкових мотивів і характерологічних рис, так і динамічну зміну своїх орієнтирів. Ціннісні орієнтації здобувачів освіти фахової передвищої освіти мають вирішальне значення у процесі розвитку особистості, визначаючи основи психолого-педагогічного супроводу в підготовці майбутніх спеціалістів. З огляду на роль студентської молоді як активного соціального актора, здатного стимулювати й каталізувати суспільні

трансформації, виникає сукупність дослідницьких завдань. Їх метою є аналіз ціннісних орієнтацій у структурі особистості студентів фахових коледжів.

Таким чином, стає очевидним, що саме в освітньому середовищі фахового коледжу процес узгодження цінностей студента набуває вирішального значення, оскільки ранній вступ у професійне життя вимагає від особистості швидкого подолання внутрішньої невизначеності. Ми вважаємо, що гармонізація ціннісної ієрархії дозволяє здобувачу перейти від розмитих уявлень про власне майбутнє до формування чіткої професійної позиції. Таке зміцнення внутрішньої структури особистості стає ресурсом резильєнтності, забезпечуючи готовність студента свідомо та відповідально реагувати на виклики сучасного освітньо-професійного простору.

У низці досліджень відзначається, що юнацький вік є сенситивним для утворення ціннісної орієнтації як стійкої особистісної властивості, яка впливає на становлення світогляду учнів, їх відношень з довкіллям. Саме у цьому віковому періоді «закладається здатність об'єктивної оцінки самого себе і довкілля, що найбільше впливає на становлення закономірностей, які згодом вказуватимуть на позицію у житті вже дорослої людини». Юнацький вік – етап формування самосвідомості і власного світогляду, прийняття відповідальних рішень, людської близькості, коли цінності дружби, любові можуть бути першорядними [160].

Отже, аналіз ціннісних орієнтацій у структурі особистості студентів фахових коледжів дозволяє розглядати їх як ключову психолого-педагогічну передумову та фундамент розвитку резильєнтності, що забезпечує не лише успішну професійну адаптацію, а й загальну життєву стійкість майбутнього фахівця.

Висновки до розділу 1

На основі здійсненого теоретичного аналізу проблеми ціннісних орієнтацій як чинника розвитку резильєнтності особистості можна зробити такі висновки:

1. Резильєнтність – це складний біопсихосоціальний феномен та динамічний процес, що забезпечує здатність особистості до успішної адаптації, збереження психічного здоров'я та особистісної цілісності в умовах значущих загроз. Окреслено перехід від наукового розуміння резильєнтності як стабільної індивідуальної риси (атрибутивний підхід) до її трактування як нелінійного процесу мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів, що веде не лише до відновлення до попереднього достресового стану, а й до посттравматичного зростання.

2. Інтегральна структура резильєнтності інтегрує фізичний та психологічний рівні. Фізичний рівень охоплює оптимальне функціонування мозку та загальний стан здоров'я, тоді як психологічний – включає систему когнітивних (оптимізм, орієнтація на рішення), емоційних (саморегуляція, емоційний інтелект) та поведінкових (копінг-стратегії) навичок. Ключовими характеристиками резильєнтної особистості є прийняття реальності, глибока віра в сенс життя та адаптивна гнучкість.

3. Розвиток резильєнтності зумовлений синергією внутрішніх детермінант та зовнішніх ресурсів. До провідних внутрішніх чинників віднесено розвинену самосвідомість, емоційний інтелект, когнітивну гнучкість та прагнення до успіху. Зовнішнім ресурсом виступає соціальна підтримка та міжособистісні стосунки, які мінімізують деструктивний вплив стресових факторів. В умовах воєнного стану критичного значення набувають чинники відновлення базового почуття безпеки та врахування фізіологічних особливостей роботи мозку під впливом стресу.

4. Регулятивним механізмом розвитку резильєнтності визначаються ціннісні орієнтації, крізь призму яких особистість здійснює вибір за критерієм

значущості та перетворює загальносуспільні цінності на індивідуальні смисли. Стійка ієрархія цінностей, орієнтована на просоціальні та духовні смисли, забезпечує найвищий рівень стійкості, дозволяючи особистості зберігати гідність та знаходити сенс життя навіть у кризових ситуаціях.

5. Розвиток резильєнтності студентів фахових коледжів має специфічні психолого-педагогічні передумови, зумовлені раннім початком професійного становлення та психологічними особливостями юності. Ключовими ресурсами стійкості в цей період є інтелектуальна та особистісна рефлексія, критичне мислення та формування Его-ідентичності. Успішність подолання кризи юності та адаптація до високих професійних вимог безпосередньо залежать від здатності студента інтегрувати професійні цілі у власну систему ціннісних орієнтацій.

Отже, резильєнтність особистості в юнацькому віці є інтегративним утворенням, де ціннісно-сміслова сфера виступає стратегічним вектором, що забезпечує стабільність саморегуляції та готовність до конструктивної життєдіяльності всупереч складним зовнішнім обставинам.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ЯК ЧИННИКА РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ФАХОВИХ КОЛЕДЖІВ

У другому розділі представлено експериментально-діагностичну модель дослідження ціннісних орієнтацій як чинника розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів. Описано логіку проведення, етапи дослідження та інструментарій; узагальнено кількісні та якісні результати за окремими показниками. Встановлено емпіричну структуру резильєнтності (на основі кореляційного й факторного аналізу) та виокремлено ціннісні орієнтації як чинник її розвитку.

2.1 Експериментально-діагностична модель дослідження ціннісних орієнтацій як чинника розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів

На основі теоретико-методологічного аналізу проблеми резильєнтності студентів фахових коледжів та визначення ролі ціннісних орієнтацій у її розвитку постає необхідність емпіричної перевірки окреслених положень. У межах цього розділу представлено результати констатувального етапу дослідження, спрямованого на вивчення структури резильєнтності студентів фахових коледжів, її основних компонентів та їх показників, а також на обґрунтування детермінуючого впливу ціннісних орієнтацій особистості на розвиток резильєнтності студентів в умовах професійного становлення.

Загалом дисертаційне дослідження здійснювалося у кілька етапів.

Перший етап, теоретико-методологічний, передбачав аналіз наукової літератури з проблеми резильєнтності та ціннісних орієнтацій особистості. На цьому етапі було визначено основні засади дослідження, уточнено зміст основних понять, обґрунтовано структуру та психологічний зміст

резильєнтності студентів фахових коледжів. Особливу увагу приділено аналізу ціннісних орієнтацій як психологічного чинника розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів. На цьому етапі було сформульовано мету, завдання та гіпотезу дослідження.

Другий, констатувальний етап передбачав визначення психодіагностичного інструментарію відповідно до теоретично обґрунтованої структури резильєнтності та логіки емпіричного дослідження (Табл.2.1).

Логіка констатувального етапу емпіричного дослідження ґрунтувалася на послідовному переході від опису окремих показників резильєнтності до виявлення їхніх взаємозв'язків, латентної структури та психологічних чинників розвитку. Така послідовність дозволила не лише охарактеризувати особливості прояву резильєнтності студентів фахових коледжів, а й емпірично обґрунтувати модель формувального експерименту.

Першим напрямом емпіричного аналізу став описовий аналіз отриманих результатів авторської анкети, наступним – вивчення особливостей прояву когнітивно-рефлексивного, емоційно-регулятивного та поведінкового компонентів резильєнтності, а також інтегральних показників психологічної стійкості студентів. На цьому етапі було визначено рівні розвитку окремих показників, виявлено домінуючі тенденції та найбільш уразливі аспекти функціонування резильєнтності студентської молоді. Окремо здійснено аналіз ціннісних орієнтацій як потенційного чинника розвитку резильєнтності.

Другий напрям передбачав проведення кореляційного аналізу з метою встановлення взаємозв'язків між структурними компонентами, інтегральними показниками резильєнтності та життєстійкості та системою ціннісних орієнтацій особистості. Це дозволило виявити, які саме психологічні характеристики та цінності найбільшою мірою пов'язані з розвитком резильєнтності студентів фахових коледжів.

Третім напрямом став факторний аналіз, спрямований на виявлення латентної структури резильєнтності студентів фахових коледжів. Його

застосування дозволило узагальнити систему виявлених взаємозв'язків та виокремити інтегровані фактори, які об'єднують окремі психологічні показники у цілісні структурні компоненти. Саме результати факторного аналізу стали підґрунтям для побудови структурної моделі резильєнтності та визначення ключових напрямів формувального впливу. На основі отриманої факторної структури було виокремлено нові показники, які надалі стали основою програми соціально-психологічного тренінгу «Плекаємо резильєнтність».

Четвертий напрям передбачав застосування регресійного аналізу з метою обґрунтування ціннісних орієнтацій як чинника розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів. У межах цього аналізу ціннісні орієнтації та окремі психологічні характеристики розглядалися як потенційні чинники, що впливають на рівень та особливості прояву резильєнтності. Регресійний аналіз дозволив встановити, які саме цінності мають найбільший прогностичний потенціал щодо розвитку психологічної стійкості особистості та підтвердити значущість ціннісно-сміслового чинника у структурі резильєнтності.

Третій формувальний етап дослідження передбачав розробку програми соціально-психологічного тренінгу розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів та її апробацію. Відповідно до поставленої мети було сформульовано припущення про те, що впровадження програми «Плекаємо резильєнтність», побудованої на основі результатів кореляційного, факторного та регресійного аналізу, сприятиме розвитку структурних компонентів резильєнтності студентів фахових коледжів через актуалізацію ціннісних орієнтацій як чинника резильєнтності. Детальний опис процедури формувального впливу представлений в розділі 3.

Четвертий, підсумковий етап присвячений аналізу отриманих результатів, обґрунтуванню ефективності програми соціально-психологічного тренінгу та узагальненню результатів дисертаційного дослідження.

В емпіричному дослідженні, яке проводилося з 2024 по 2026 рр. взяли участь здобувачі фахової передвищої освіти – студенти фахових коледжів: Бродівського фахового педагогічного коледжу імені Маркіяна Шашкевича, Галицького фахового коледжу імені В'ячеслава Чорновола, Чортківського гуманітарно-педагогічного фахового коледжу імені Олександра Барвінського, Тернопільського кооперативного фахового коледжу, Фахового коледжу економіки, права та інформаційних технологій Західноукраїнського національного університету, Луцького педагогічного фахового коледжу Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний інститут». Сукупна вибірка досліджуваних склала 162 студенти фахових коледжів віком від 15 до 19 років. Збір емпіричних даних відбувався за допомогою Google Forms.

Таким чином, логіка емпіричного дослідження ґрунтується на послідовному переході від побудови експериментально-діагностичної моделі до аналізу окремих компонентів резильєнтності, виявлення взаємозв'язків між ними та визначення латентної структури психологічної стійкості студентів. Особлива увага приділяється аналізу ціннісної сфери особистості як чинника резильєнтності студентів фахових коледжів.

В межах емпіричного дослідження резильєнтності студентів фахових коледжів нами було розроблено цілісну модель, що передбачає її розгляд як складного багатовимірного психологічного утворення. Логіка дослідження ґрунтується на поєднанні структурного та функціонального підходів, що дозволяє не лише описати окремі показники, а й виявити їхню системну організацію під впливом чинників. Відповідно до теоретичного обґрунтування, модель включає діагностику структури резильєнтності через її когнітивно-рефлексивний, емоційно-регулятивний та поведінковий компоненти, а також аналіз ціннісних орієнтацій, як чинника розвитку резильєнтності.

Таблиця 2.1

Емпірична модель дослідження резильєнтності студентів фахових коледжів

Компоненти резильєнтності	Методики дослідження	Діагностичні шкали (показники)
Когнітивно-рефлексивний	Тест «Хто Я?» М. Куна та Т. Макпартленда	- рівень рефлексивності; - рівень самооцінки;
	Опитувальник психологічної ресурсності О. Штепи	- знання власних психологічних ресурсів; - уміння оновлювати власні психологічні ресурси; - уміння вміщувати власні психологічні ресурси;
Емоційно-регулятивний	Тест емоційного інтелекту MSCEIT-V 2.0 (Дж. Майєр, П. Селовей, Д. Карузо)	- сприймання, оцінка та вираження емоцій (ідентифікація емоцій); - свідома регуляція емоцій;
	«Шкала сприйнятого стресу» (PSS-10) в адаптації О. Вельдбрехт та Н. Тавровецької	- рівень сприйнятого стресу; - сприйняття безпорадності; - нестача самоефективності;
Поведінковий	Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонд	- адаптація; - прийняття інших; - інтернальність; - самоприйняття; - емоційна комфортність; - прагнення до домінування;
	Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф в адаптації С. Карсканової	- позитивні стосунки з тими, хто оточує; - автономія; - управління середовищем; - особистісне зростання; - цілі у житті; - самоприйняття;
	Методика «Brief-COPE» в адаптації Т. Яблонської, О. Верніка та Г. Гайворонського	- копінг, сфокусований на проблемі; - копінг, сфокусований на емоціях; - унікаючий копінг;
Інтегральні показники	Шкала резильєнтності Коннор – Девідсон (CD-RISC-10)	- рівень розвитку резильєнтності;
	Короткий опитувальник життєстійкості в українській адаптації В. Олефіра, М. Кузнєцової, А. Павлової	- рівень розвитку життєстійкості; - залученість; - контроль; - прийняття ризику (виклику);
Ціннісний чинник	Методика Ш. Шварца PVQ-40 «Портрет цінностей» в адаптації І. Семків	- самостійність; - стимуляція; - гедонізм;

		- досягнення; - влада; - безпека; - конформізм; - традиція; - доброзичливість; - універсалізм;
--	--	--

Насамперед для отримання первинних даних та врахування унікального життєвого контексту досліджуваних нами було використано авторську анкету. Цей інструментарій розглядається нами як засіб дослідження, що дозволяє зафіксувати суб'єктивні уявлення студентів про бар'єри та ресурси власної стійкості в умовах війни. Анкета містить блоки запитань щодо територіальної стабільності (зокрема досвіду міграції), розуміння поняття «резильєнтність», ідентифікації ключових особистісних характеристик та життєвих опор, що складають фундамент стійкості у свідомості студентської молоді. А також оцінку рівня розвитку власної резильєнтності (Додаток А).

Когнітивно-рефлексивний компонент резильєнтності досліджувався за допомогою тесту «Хто Я?» М. Куна та Т. Макпартленда [4]. Вибір цієї методики обґрунтований тим, що процес формування резильєнтності безпосередньо пов'язаний з розвитком рефлексивних механізмів особистості, які забезпечують усвідомлення власного досвіду, внутрішніх станів, ресурсів та способів взаємодії з середовищем. Саме здатність до рефлексії дозволяє особистості осмислювати власні переживання, оцінювати життєві труднощі та здійснювати свідомий вибір стратегій адаптації у складних ситуаціях. Тест дозволяє дослідити особливості рефлексивного самоприйняття через вільні самоописи, у яких фіксуються суб'єктивно значущі смисли та уявлення особистості про власне «Я». У контексті дослідження резильєнтності це є особливо важливим, оскільки саме рефлексивне самоосмислення постає основою формування внутрішньої цілісності, психологічної гнучкості та здатності до конструктивного подолання труднощів (Додаток А.1).

Використання окремих шкал психологічної ресурсності О. Штепи з метою дослідження окремих показників когнітивно-рефлексивного

компонента резильєнтності є теоретично обґрунтованими. Оскільки саме вони найбільшою мірою відображають метакогнітивний рівень, що охоплює систему знань особистості про власні пізнавальні процеси, а також механізми їх контролю, регуляції та свідомого управління. Саме метакогнітивні знання, цілі та стратегії забезпечують здатність особистості до рефлексивного відстеження власного внутрішнього стану та свідомого регулювання діяльності [170].

Нами було включено три шкали: «знання власних психологічних ресурсів», «уміння оновлювати власні психологічні ресурси» та «уміння вміщувати власні психологічні ресурси» (Додаток А.2). Вибір саме цих показників зумовлений тим, що вони репрезентують послідовний цикл метакогнітивного опрацювання внутрішніх ресурсів, від їх усвідомлення до свідомого регулювання та інтеграції у структуру самосприйняття особистості. Шкала «знання власних психологічних ресурсів» відображає декларативний рівень саморефлексії та пов'язана зі здатністю особистості усвідомлювати свої сильні сторони, внутрішні опори та потенційні джерела психологічної підтримки. У когнітивному аспекті цей показник репрезентує формування когнітивної картки власних можливостей, що є необхідною умовою свідомого використання ресурсів у стресових ситуаціях. Без такого усвідомлення психологічні ресурси залишаються неактуалізованими та не можуть бути інтегрованими в процес подолання труднощів. Шкала «уміння оновлювати власні психологічні ресурси» відображає процесуальний рівень рефлексії та характеризує здатність особистості усвідомлювати власне виснаження, аналізувати психоемоційний стан та визначати способи психологічного відновлення. А це передусім про здатність до рефлексивного аналізу свого стану та прийняття поінформованого рішення щодо необхідності відновлення внутрішніх ресурсів.

Шкала «уміння вміщувати власні психологічні ресурси» пов'язана зі здатністю особистості усвідомлювати та інтегрувати складність своїх внутрішніх переживань, не вдаючись до їх витіснення чи фрагментації. У

психологічному контексті поняття «вміщування» близьке до феномену контейнування і передбачає здатність витримувати емоційне напруження, усвідомлювати суперечливість власних станів та підтримувати цілісність «Я» в умовах стресу. У когнітивному аспекті ця шкала відображає рівень когнітивної складності та інтегрованості самосприйняття. Інші шкали методики О. Штепи не були включені до цього компонента, оскільки вони більшою мірою відображають емоційно-мотиваційні, поведінкові чи ціннісно-сміслові аспекти функціонування особистості, а не безпосередньо процеси рефлексивного опрацювання внутрішніх ресурсів. Натомість обрані три шкали найточніше відповідають концепції резильєнтності як активного процесу когнітивної саморегуляції та управління власним психологічним потенціалом.

Емоційно-регулятивний компонент у межах нашої моделі відображає рівень емоційної напруженості особистості, особливості переживання стресу та здатність до свідомої регуляції власних емоційних станів. Виокремлення цього компонента зумовлене тим, що саме емоційна сфера визначає первинну реакцію особистості на стресові події, рівень внутрішньої дестабілізації та здатність підтримувати психологічну рівновагу в умовах тривалого психоемоційного навантаження.

У контексті сучасних соціальних умов, пов'язаних з війною, нестабільністю та високим рівнем невизначеності, емоційно-регулятивний компонент набуває особливого значення, оскільки саме він відображає психологічну «чутливість» студента до дестабілізуючих факторів середовища та здатність не переходити від стану напруження до дистресу, безпорадності. Для діагностики цього компонента було використано тест емоційного інтелекту MSCEIT-V 2.0 (Дж. Майєр, П. Селовей, Д. Карузо) [161]. Використання цього інструментарію дозволяє дослідити не лише емоційні переживання особистості, а й її здатність усвідомлювати, інтерпретувати та свідомо регулювати власні емоційні стани. У межах нашого дослідження особливого значення набувають шкали «сприймання, оцінка та вираження

емоцій» та «свідома регуляція емоцій». Шкала «сприймання, оцінка та вираження емоцій» відображає здатність особистості розпізнавати емоційні стани, диференціювати емоційні переживання та інтерпретувати емоційні сигнали середовища. У структурі резильєнтності ця здатність є важливою передумовою емоційної усвідомленості, оскільки дозволяє своєчасно помічати ознаки внутрішнього напруження та запобігати накопиченню емоційного дистресу. Шкала «свідома регуляція емоцій» характеризує здатність особистості контролювати інтенсивність емоційних реакцій, керувати власними переживаннями та підтримувати психологічну рівновагу в умовах стресу. У межах резильєнтності цей показник відображає сформованість механізмів емоційної саморегуляції, що забезпечують конструктивне реагування на труднощі та запобігають розвитку дезадаптивних емоційних станів (Додаток А.3).

Водночас для дослідження емоційної вразливості та суб'єктивного переживання психоемоційного навантаження було використано шкалу сприйнятого стресу PSS-10 в адаптації О. Вельдбрехта та Н. Тавровецької [20]. Ця методика дозволяє оцінити, наскільки життєва ситуація переживається особистістю як неконтрольована, перевантажувальна чи стресогенна. PSS-10 спрямована на вивчення власне суб'єктивного переживання стресу, тобто, як людина емоційно оцінює власну життєву ситуацію. У структурі емоційно-регулятивного компонента показники за методикою PSS-10 виконують функцію індикатора психоемоційного навантаження та емоційної вразливості особистості. Високі значення показників сприйнятого стресу можуть свідчити про труднощі емоційної адаптації, виснаження внутрішніх ресурсів і недостатню сформованість механізмів емоційної саморегуляції. Особливого значення в межах дослідження набувають показники «сприйняття безпорадності» та «нестача самоефективності», які дозволяють виявити суб'єктивне відчуття неспроможності впливати на власну життєву ситуацію та емоційно контролювати перебіг подій. Саме ці характеристики є важливими

елементами емоційної дестабілізації та психологічної вразливості в умовах тривалого стресу (Додаток А.4).

Таким чином, поєднання MSCEIT-V 2.0 та PSS-10 дозволяє комплексно дослідити показники емоційно-регулятивного компонента резильєнтності. Якщо MSCEIT відображає рівень сформованості внутрішніх механізмів емоційної саморегуляції та емоційної компетентності, то PSS-10 дозволяє оцінити інтенсивність психоемоційного навантаження та суб'єктивне переживання стресу. Це забезпечує можливість аналізу не лише здатності особистості регулювати власні емоції, а й рівня її емоційної вразливості в умовах тривалого психоемоційного напруження.

Поведінковий компонент резильєнтності в межах нашої моделі відображає способи взаємодії особистості з соціальним середовищем. Характер адаптації до стресових умов та особливості реалізації внутрішніх ресурсів у поведінці. Виокремлення цього компонента зумовлене тим, що резильєнтність виявляється не лише на рівні внутрішніх переживань чи рефлексивного осмислення досвіду, а й у конкретних способах реагування на труднощі, здатності підтримувати ефективне функціонування та зберігати активну життєву позицію в умовах психоемоційного навантаження.

У структурі резильєнтності поведінковий компонент відображає практичну реалізацію адаптаційного потенціалу особистості через систему копінг-стратегій, особливості соціальної взаємодії, рівень психологічного благополуччя та здатність до конструктивного подолання труднощів. Саме тому для його дослідження було використано комплекс взаємодоповнюваних методик, які дають змогу оцінити різні аспекти поведінкового функціонування особистості.

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонд [110] дозволяє дослідити особливості адаптації особистості до соціального середовища, рівень інтернальності, самосприйняття та здатність підтримувати конструктивну взаємодію з іншими (Додаток А.5). Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф в адаптації

С. Карсканової [52] був використаний з огляду на те, що психологічне благополуччя розглядається як показник ефективного функціонування особистості та її здатності підтримувати активну життєву позицію (Додаток А.6). Методика «Brief-COPE» в адаптації Т. Яблонської, О. Верніка та Г. Гайворонського [159] була включена для діагностики показників поведінкового компонента як інструмент дослідження актуальних копінг-стратегій особистості. Її використання дозволяє оцінити способи поведінкового реагування на стресові ситуації, рівень активності особистості у подоланні труднощів та схильність до конструктивних чи дезадаптивних стратегій подолання. Як показник резильєнтності копінг-стратегії виступають безпосереднім механізмом поведінкової реалізації адаптаційного потенціалу особистості (Додаток А.7).

Таким чином, поєднання зазначених методик дозволяє комплексно дослідити поведінковий компонент резильєнтності через аналіз адаптаційних механізмів, способів соціального функціонування, рівня психологічного благополуччя та актуальних стратегій подолання стресу.

З метою визначення загального рівня психологічної стійкості та інтегрального прояву резильєнтності в межах розробленої моделі було використано шкалу резильєнтності Коннор–Девідсон (CD-RISC-10) [110; 167] та короткий опитувальник життєстійкості в українській адаптації В. Олефіра та співавторів [94]. Шкала резильєнтності Коннор–Девідсон (CD-RISC-10) використовується як інтегральний показник психологічної пружності особистості та її здатності до відновлення після психотравмувальних або стресових подій. В межах нашого дослідження ця методика дозволяє оцінити загальний рівень сформованості резильєнтності як здатності адаптивно реагувати на труднощі, мобілізувати внутрішні ресурси та підтримувати психологічну рівновагу в умовах тривалого психоемоційного навантаження. Включення цієї методики до моделі обґрунтовується тим, що CD-RISC-10 відображає інтегральний показник резильєнтності (Додаток А.8).

Короткий опитувальник життєстійкості в українській адаптації В. Олефіра та співавторів дозволяє дослідити рівень життєстійкості як особистісної установки активного залучення до життя та готовності долати труднощі. Теоретичним підґрунтям методики є концепція життєстійкості С. Мадді, відповідно до якої психологічна стійкість формується через три взаємопов'язані компоненти: залученість, контроль та прийняття виклику (Додаток А.9).

У структурі нашої моделі показник залученості відображає здатність особистості підтримувати включеність у життєві процеси та зберігати інтерес до діяльності навіть в умовах стресу; контроль свідчить про впевненість у можливості впливати на перебіг власної життя та активно діяти в складних ситуаціях; прийняття виклику про готовність сприймати труднощі як умову особистісного розвитку та джерело нового досвіду. Таким чином, застосування цих методик дозволяє оцінити загальний рівень психологічної стійкості особистості та інтегральний рівень функціонування резильєнтності як цілісної системи взаємодії когнітивно-рефлексивних, емоційно-регуляторних та поведінкових механізмів адаптації.

Ціннісний фактор у межах нашої моделі розглядається як один із ключових чинників розвитку резильєнтності, оскільки саме система цінностей визначає життєві пріоритети особистості, способи інтерпретації складних ситуацій, характер реагування на труднощі та вибір стратегій подолання стресу. Цінності виконують функцію внутрішніх регуляторів поведінки, задаючи сенсові орієнтири, через які особистість оцінює події, приймає рішення та вибудовує взаємодію з соціальним середовищем.

Для цього було використано методику Ш. Шварца PVQ-40 «Портрет цінностей» в адаптації І. Семків [131], яка дозволяє реконструювати індивідуальну структуру базових ціннісних орієнтацій особистості. Теоретичним підґрунтям методики є концепція базових людських цінностей Ш. Шварца, відповідно до якої цінності розглядаються як відносно стійкі мотиваційні цілі, що визначають спрямованість поведінки та способи

адаптації особистості до соціальної реальності. У контексті дослідження резильєнтності ця методика є особливо значущою, оскільки дозволяє виявити, які саме цінності виступають внутрішніми психологічними опорами особистості в умовах невизначеності, стресу та соціальних викликів. Аналіз значущих цінностей дає можливість простежити, які мотиваційні орієнтації підтримують психологічну стійкість, сприяють збереженню автономності, активності та здатності до конструктивного подолання труднощів (Додаток А.10).

Первинний етап діагностики передбачав застосування *авторської анкети*, для отримання рефлексивних самозвітів здобувачів освіти щодо їхнього розуміння феномену резильєнтності, усвідомлення власних ресурсів стійкості та впливу ціннісних орієнтирів на здатність долати життєві виклики. Оскільки розвиток особистісної стійкості відбувається у процесі взаємодії індивіда з кризовими ситуаціями середовища, важливу роль у цьому процесі відіграє суб'єктивна інтерпретація пережитого досвіду.

Методологічною основою розробки анкети стали концепції резильєнтності як динамічного процесу, теорії ціннісно-сислової регуляції поведінки та аксіологічний підхід до розвитку особистості. При формулюванні питань враховувалася специфіка когнітивно-рефлексивного компонента (розуміння поняття «резильєнтність»), ресурсно-аксіологічного складника (ідентифікація ціннісних опор, таких як сім'я, віра, свобода) та мотиваційна готовність до саморозвитку. Включення блоку особистісних характеристик (оптимізм, гнучкість, відповідальність) дозволило визначити суб'єктивний образ «резильєнтної особистості» у свідомості студентства.

Отримані результати анкетування, що поєднали кількісні показники самооцінки стійкості та якісні дані відкритих запитань, дозволили уточнити напрями подальшого емпіричного дослідження та верифікувати вибір стандартизованих психодіагностичних методик. Такий підхід забезпечив врахування унікального життєвого контексту студентів фахових коледжів, що

є необхідною умовою для глибокого аналізу ціннісних орієнтацій як детермінант їхньої резильєнтності.

Когнітивно-рефлексивний компонент представлений показниками, отриманими за тестом «Хто Я?» М. Куна та Т. Макпартленда. Ця методика дозволила вивчити особливості самосприйняття та змістові характеристики ідентичності як чинників, що зумовлюють функціонування резильєнтності студентів; допомогла розкрити структуру Я-концепції особистості через вільні самоописи, що дало змогу зафіксувати суб'єктивні смисли, якими студент наділяє власне «Я» у контексті взаємодії із соціальним середовищем. Вибір зазначеного інструментарію обґрунтований тим, що запитання «Хто Я?» безпосередньо апелює до внутрішніх ціннісних індикаторів особистості, які визначають її стійкість та здатність до адаптації [4]. Головною перевагою є відсутність жорсткої регламентації кількості відповідей, що забезпечує максимальну спонтанність та відкритість до самопредставлення (Додаток А.1).

«Опитувальник психологічної ресурсності особистості» О. Штепи базується на розумінні психологічної ресурсності як здатності людини до самоздійснення і включає саморозвиток, життєву й професійну компетентність та аналіз власного потенціалу за рахунок актуалізації внутрішніх можливостей. Методика спрямована на виявлення актуального стану психологічних ресурсів та здатності особистості покладатися на власний людський капітал у реалізації життєвих планів і подоланні труднощів. Методика містить 67 тверджень, які потребують згоди/незгоди від досліджуваного. Її структура представлена 15 змістовими шкалами. Як було обґрунтовано раніше, для нашого дослідження нами було відібрано три: *знання власних психологічних ресурсів* (реалістичне оцінювання своїх можливостей та меж), *уміння оновлювати власні психологічні ресурси* (здатність знімати напругу та відновлювати сили), *уміння вміщувати власні психологічні ресурси* (самостійне долаття складних ситуацій та реалізація планів). На відміну від стандартизованих опитувальників, ця методика дає

змогу проаналізувати самоставлення мовою самого суб'єкта, а не через запропоновані дослідником варіанти (Додаток А.2).

Для діагностики показників *емоційно-регулятивного компонента* було обрано *тест емоційного інтелекту MSCEIT-V 2.0* (Дж. Майер, П. Селовей, Д. Карузо), змістовний опис якого представлено у навчально-методичному посібнику М. Яцюк [161].

Для нашого дослідження було обрано дві шкали із запропонованих чотирьох (*«сприймання, оцінка і вираження емоцій»* та *«свідома регуляція емоцій»*), що зумовлено їхньою визначальною роллю у формуванні адаптивного потенціалу та стійкості особистості. Перша шкала відображає здатність індивіда до розпізнавання емоційних сигналів середовища у стресових ситуаціях, що є первинною ланкою в орієнтуванні під час напруження. Друга обрана шкала репрезентує здатність свідомо керувати емоційними станами задля збереження внутрішньої рівноваги, запобігання виснаженню та прийняття конструктивних рішень. Такий вибір дозволяє зафіксувати повний цикл емоційного реагування, від об'єктивного сприйняття вхідної інформації до її ефективної трансформації без впливу суб'єктивних викривлень, властивих методам самозвіту (Додаток А.3).

Процедура дослідження за обраними шкалами, згідно з посібником М. Яцюк, передбачає виконання респондентами серії завдань [161]. Шкала сприймання та оцінки емоцій реалізується через секцію А, де необхідно оцінити ступінь вираженості 7 емоцій (щастя, печаль, страх, гнів, відраза, здивування, хвилювання) на 4 фотографіях за 5-бальною шкалою (від 1 – найменша вираженість до 5 – сильна вираженість), та секцію Е, де за аналогічним принципом оцінюється емоційний зміст 6 невербальних стимулів (пейзажів та абстрактних форм). Шкала свідомої регуляції емоцій охоплює секцію D, де респондент оцінює ефективність 4 варіантів дій у 5 описаних ситуаціях з точки зору збереження або зміни настрою героя, та секцію Н, де аналізується здатність керувати емоціями інших людей у 3 ситуаціях міжособистісної взаємодії.

Особливістю інтерпретації результатів у межах адаптації Ю. Широн є використання об'єктивних критеріїв оцінювання, де відповіді респондентів порівнюються з консенсусним балом (думка більшості репрезентативної вибірки) або експертною оцінкою (висновки науковців), що дозволяє виміряти реальну здатність особистості оперувати емоціями [153]. У нашому дослідженні ми обрали спосіб обробки результатів за консенсусним балом. Отримані «сірі» бали за алгоритмом Ю. Широн переводяться у систему динамічних стенив (від 1 до 9) на основі нормативного розподілу конкретної вибірки, де 1–3 стени відповідають низькому, 4–6 середньому, а 7–9 високому рівню емоційної компетентності, що забезпечує високу диференційну здатність методики.

«Шкалу сприйнятого стресу» (Perceived Stress Scale-10, PSS-10) у адаптації О. Вельдбрехт та Н. Тавровецької використано для вимірювання суб'єктивного рівня психологічної напруженості та здатності особистості долати життєві труднощі [190]. Зазначений інструментарій дозволяє побачити, як саме оцінюють респонденти власний рівень стресу, та відображає ступінь, до якого події життя сприймаються як непередбачувані, неконтрольовані та перевантажені. Методика складається з 10 тверджень, що стосуються почуттів, думок та емоцій особистості впродовж останнього місяця, які респонденти оцінюють за п'ятибальною шкалою Лікерта (від 0 – «ніколи» до 4 – «дуже часто»). Обробка результатів передбачає реверсивне оцінювання позитивно сформульованих пунктів та підрахунок сумарного балу, що дозволяє диференціювати рівень сприйнятого стресу за трьома діапазонами: *низький* рівень характеризує стан психологічної адаптованості, високу здатність до самоконтролю та низьку вразливість до дії стресогенних чинників; *помірний рівень* вказує на наявність суб'єктивного відчуття напруженості, що потребує залучення додаткових внутрішніх ресурсів для збереження стабільності; *високий рівень* свідчить про значне психоемоційне перевантаження та стан дезадаптації, за якого події сприймаються як такі, що перевершують можливості особистості щодо їх подолання (Додаток А.4).

Для дослідження показників *поведінкового компоненту* нами обрано *методику діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонд* (Додаток А.5). Сутність цього інструментарію полягає у виявленні особливостей пристосування особистості до вимог соціуму через призму її внутрішніх станів та ставлень. Методика ґрунтується на концепції, згідно з якою рівень адаптованості визначається мірою інтегрованості індивіда в систему суспільних відносин та рівнем гармонійності його «Я-концепції». Методика являє собою опитувальник, що включає 101 твердження, які випробуванням пропонується оцінити за 7-бальною шкалою, залежно від ступеня відповідності їхнім внутрішнім еталонам.

Обробка результатів здійснюється через розрахунок інтегральних показників, кожен з яких складається з позитивних і негативних полюсів і дозволяє діагностувати показники за такими шкалами: 1) *«адаптація»* – інтегральний показник, що демонструє загальну ефективність взаємодії особистості з оточенням, здатність долати труднощі та рівень задоволеності власними стосунками із середовищем; 2) *шкала «прийняття інших»* – відображає рівень толерантності, доброзичливості та готовності до конструктивної співпраці, що є необхідною умовою для успішної соціальної комунікації; 3) *шкала «інтернальність»* – характеризує локус контролю особистості, вказуючи на рівень усвідомлення людиною власної відповідальності за події свого життя та здатність самостійно керувати своєю поведінкою; 4) *шкала «самоприйняття»* – визначає рівень прийняття особистістю власних рис, якостей та можливостей, що виступає внутрішньою опорою для збереження цілісності «Я» у мінливих умовах; 5) *шкала «емоційна комфортність»* – відображає переважаючий психоемоційний фон, наявність відчуття безпеки та стабільності або, навпаки, стан внутрішньої напруженості та тривоги; 6) *шкала «прагнення до домінування»* – характеризує активність особистості у соціальній взаємодії, її схильність до лідерства, виявлення ініціативи та здатність впливати на оточення під час вирішення спільних завдань [110].

Для дослідження показників *поведінкового компонента* також було обрано опитувальник *«Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (в адаптації С. Карсканової)*. Ця Шкала є надійним і валідним україномовним варіантом методики, що дозволяє виміряти суб'єктивну та об'єктивну сторону психологічного благополуччя особистості [52]. Методика представлена у формі опитувальника, що містить 84 твердження. Відповідно до інструкції, респондентам пропонується оцінити ступінь своєї згоди або незгоди з кожним пунктом за 6-бальною шкалою (від «повністю не згоден» до «повністю згоден»). Такий формат дає змогу виявити рівень і характер співвідношення основних складових психологічного благополуччя, що відображені у наступних шкалах: 1) *«позитивні стосунки з тими, хто оточує»* – характеризує здатність особистості до побудови довірливих, теплих і емпатійних взаємин, вміння знаходити компроміси та проявляти турботу про інших; 2) *«автономія»* – відображає рівень незалежності особистості, її здатність протистояти соціальному тиску та можливість регулювати власну поведінку, керуючись внутрішніми стандартами; 3) *«управління середовищем»* – визначає рівень компетентності людини в управлінні повсякденними справами та здатність створювати умови, що відповідають її особистісним потребам і цінностям; 4) *«особистісне зростання»* – описує відчуття безперервного саморозвитку, реалізацію власного потенціалу та відчуття вдосконалення з перебігом часу; 5) *«цілі у житті»* – оцінює наявність переконань, що надають життю сенсу, та відчуття осмисленості сьогодення й минулого; 6) *«самоприйняття»* – відображає позитивне ставлення до себе, визнання власного особистісного розмаїття (включаючи як позитивні, так і негативні якості) та позитивну оцінку свого минулого (Додаток А.6).

Методика *«Brief-COPE» в адаптації Т. Яблонської, О. Верніка та Г. Гайворонського* спрямована на ідентифікацію копінг-стратегій, які актуалізувалися у респондентів у відповідь на специфічну стресову ситуацію. Особливістю проведення методики є її ретроспективний характер, де

інструкція орієнтує досліджуваного на аналіз власних дій та емоційних реакцій протягом певного часового проміжку, що дозволяє оцінити реальні поведінкові патерни особистості [159]. Отримані результати об'єднуються у три стилі подолання: 1) до проблемно-орієнтованого стилю належать шкали активного подолання, планування, використання інформаційної підтримки та позитивного переосмислення ситуації; 2) емоційно-орієнтоване подолання охоплює стратегії вираження емоцій, пошуку емоційної підтримки, використання гумору, прийняття, а також звернення до релігії та схильність до самозвинувачення; 3) уникаючий стиль репрезентований шкалами самовідволікання, заперечення, вживання психоактивних речовин та поведінкової відстороненості. Отримані середні бали за кожним із трьох загальних стилів вказують на міру, до якої респондент застосовував відповідні стратегії для подолання складних життєвих обставин. Класифікація рівнів прояву копінг-стратегій здійснюється шляхом диференціації показників на низький, середній та високий рівні відповідно (Додаток А.7).

З метою визначення *інтегрального показника резильєнтності* використано *шкалу резильєнтності Коннор-Девідсон (CDRISC-10)* [53]. Шкала складається з 10 тверджень, відповіді на які оцінюються за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від «повністю невірно» = 0 до «вірно майже у всіх випадках» = 4). Методика дозволяє діагностувати загальний показник резильєнтності у межах п'яти рівнів: низького, нижчого за середній, середнього, вищого за середній та високого (Додаток А.8).

Короткий опитувальник життєстійкості в українській адаптації В. Олефіра, М. Кузнєцової, А. Павлової містить 15 пунктів і відповідає актуальним психометричним вимогам, що підтверджують надійність та факторну валідність результатів [94]. Опитувальник дозволяє визначити загальний рівень життєстійкості (низький, середній, високий), а також спрямований на діагностику трьох інтегрованих компонентів, що складають основу життєстійкості особистості: 1) *залученість (commitment)* – відображає переконання суб'єкта у тому, що активна включеність у життєві та професійні

події підвищує ймовірність знаходження особистісно значущих смислів та цілей; *контроль (control)* – характеризує віру особистості у власну здатність впливати на перебіг подій та результат діяльності, що забезпечує суб'єктивну можливість вибору стратегій поведінки навіть за умов часткового впливу на ситуацію; *виклик (challenge)* – базується на сприйнятті змін та труднощів як природних елементів життєвого шляху, осмислення яких виступає необхідною умовою для подальшого розвитку та самоактуалізації індивіда (Додаток А.9).

Також нами було використано методику *Ш. Шварца PVQ-40 «Портрет цінностей» в адаптації І. Семків*. Обґрунтування вибору даної методики зумовлено тим, що цінності є стрижневим елементом внутрішнього ресурсу студента, визначаючи його мотиваційні цілі та пріоритети в умовах життєвих викликів [131]. Оскільки резильєнтність тісно пов'язана зі здатністю особистості знаходити сенс у складних обставинах та спиратися на власну ідентичність, аналіз ієрархічної структури цінностей дозволяє виявити ті домінантні орієнтири, що стають опорою для збереження психологічної стійкості та спрямовують активність індивіда на відновлення після стресових подій.

Процедура дослідження передбачає роботу з опитувальником, що містить 40 пунктів, кожен з яких описує портрет певної людини з її цілями та прагненнями. Респондент повинен оцінити, наскільки описана людина схожа на нього/неї, використовуючи 6-бальну шкалу (від «зовсім не схожа на мене» до «дуже схожа на мене»). За результатами методики будується ієрархічна структура, що охоплює 10 типів цінностей: *самоврядування (незалежність думок і дій)*, *стимуляція (потреба у новизні)*, *гедонізм (задоволення)*, *досягнення (особистий успіх)*, *влада (соціальний статус)*, *безпека (стабільність і гармонія)*, *конформізм (стримування дій, що шкодять іншим)*, *традиція (повага до звичаїв)*, *універсалізм (справедливість і захист благополуччя всіх)* та *доброзичливість (турбота про близьке оточення)*.

Пріоритетність тієї чи іншої цінності визначає вектор діяльності студента та виступає смисловим регулятором (Додаток А.10).

Отже, експериментально-діагностична модель емпіричного дослідження передбачала послідовне вирішення кількох завдань. На першому етапі було здійснено кількісний та якісний аналіз результатів за усіма описаними вище психодіагностичними методиками, що дозволило охарактеризувати загальні тенденції розвитку психологічних показників окремих компонентів резильєнтності.

Другий етап спрямований на виявлення системи взаємозв'язків між структурними компонентами резильєнтності та її інтегральними показниками за допомогою кореляційного аналізу, що дає змогу встановити ступінь залежності. А також встановлено наявність взаємозв'язків між показниками ціннісно-смислового чинника та структурних компонентів резильєнтності.

Третій етап передбачав застосування факторного аналізу, який дозволив узагальнити виявлені зв'язки та визначити латентну структуру резильєнтності, виокремивши ключові фактори, що інтегрують окремі показники у більш узагальнені психологічні конструкти. Це створює підґрунтя для визначення резильєнтності як цілісної системної характеристики особистості.

Окремий напрямок емпіричного аналізу стосується дослідження ціннісно-смислового виміру як чинника розвитку резильєнтності. У цьому контексті цінності та показники психологічної ресурсності розглядаються не як складові структури резильєнтності, а як змінні, що потенційно впливають на її рівень та особливості прояву. Аналіз їх взаємозв'язків із компонентами та інтегральними показниками резильєнтності дозволяє визначити, які саме ціннісні орієнтації та ресурси виступають значущими чинниками резильєнтності студентів фахових коледжів.

Таким чином, запропонована емпірична модель поєднує аналіз внутрішньої структури резильєнтності та дослідження зовнішніх факторів її розвитку, що забезпечує цілісне розуміння досліджуваного феномену.

2.2 Емпіричні показники резильєнтності та ціннісних орієнтацій студентів фахових коледжів

Опираючись на описану вище процедуру констатувального етапу емпіричного дослідження, насамперед ми здійснили аналіз показників, отриманих за авторською анкетою. Однією з ключових характеристик досліджуваної вибірки є те, що значна кількість респондентів (90,7%) не змінювала місця проживання під час повномасштабного вторгнення (рис. 2.1). Це свідчить про те, що переважна частина досліджуваних студентів фахових коледжів переживала війну в умовах відносної територіальної сталості.

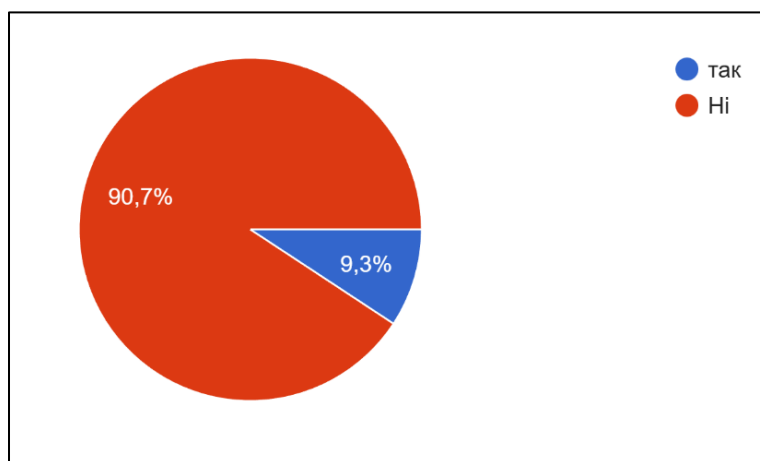


Рис. 2.1 Розподіл відповідей студентів на запитання «Чи змінювалось місце проживання під час повномасштабного вторгнення?» (n=162)

Наступне запитання дозволило визначити рівень когнітивної обізнаності студентів фахових коледжів щодо феномену резильєнтності. Згідно з отриманими даними (рис. 2.2), домінуючим у студентському середовищі є розуміння резильєнтності як активної протидії деструктивним зовнішнім чинникам. Зокрема, значна частина респондентів ототожнює сутність цього явища з умінням долати стресові ситуації (43,52%) та ефективно долати життєві труднощі (33,33%). Поряд із цим, значна частка майбутніх фахівців інтерпретує резильєнтність через категорії стійкості

(29,63%), здатності до швидкого відновлення внутрішнього ресурсу (25,93%) та загальної соціально-психологічної адаптації (20,37%).



Рис. 2.2 Розподіл відповідей досліджуваних щодо розуміння сутності поняття «резильєнтність» (n=162)

Важливо зауважити, що лише мінімальна кількість опитуваних (5,56%) розглядає резильєнтність як проактивну готовність до особистісних змін. Такий розподіл відповідей свідчить про те, що у свідомості сучасних студентів переважає захисна модель поведінки, орієнтована на збереження цілісності та виживання в умовах кризи, тоді як трансформаційний потенціал стійкості та стратегії адаптаційної гнучкості залишаються менш усвідомленими.

Дослідження суб'єктивних уявлень студентів про певний профіль резильєнтної особистості (рис. 2.3) дозволило виявити ключові якості, що складають ядро психологічної стійкості у сприйнятті молоді.

Пріоритетними характеристиками резильєнтності студенти фахових коледжів вважають здатність до прийняття рішень (83,33%) та високий рівень упевненості в собі (81,48%). Вагоме значення в ієрархії особистісних ресурсів також посідають вольова регуляція (78,7%), сміливість (73,15%), адекватність самооцінки (67,59%) та відповідальність за власні дії (65,74%). Висока частота вибору зазначених параметрів вказує на те, що в студентському середовищі резильєнтність співвідноситься насамперед із внутрішнім локусом контролю та суб'єктивним відчуттям самоефективності особистості.

Такі студенти розглядають резильєнтність як активну позицію суб'єкта, що базується на впевненості у власних можливостях впливати на перебіг подій. Особливо значущим для нашого дослідження є той факт, що 41,67% опитаних безпосередньо ідентифікують цінності та ціннісні орієнтації як характеристику резильєнтної особистості (рис.2.3).



Рис. 2.3 Розподіл відповідей досліджуваних щодо характеристик, притаманних резильєнтності (n=162)

Аналіз результатів суб'єктивного оцінювання власної резильєнтності (рис. 2.4) дозволяє констатувати, що домінуюча частина вибірки (46,30%) схильна характеризувати свою резильєнтність як таку, що перебуває на середньому рівні.

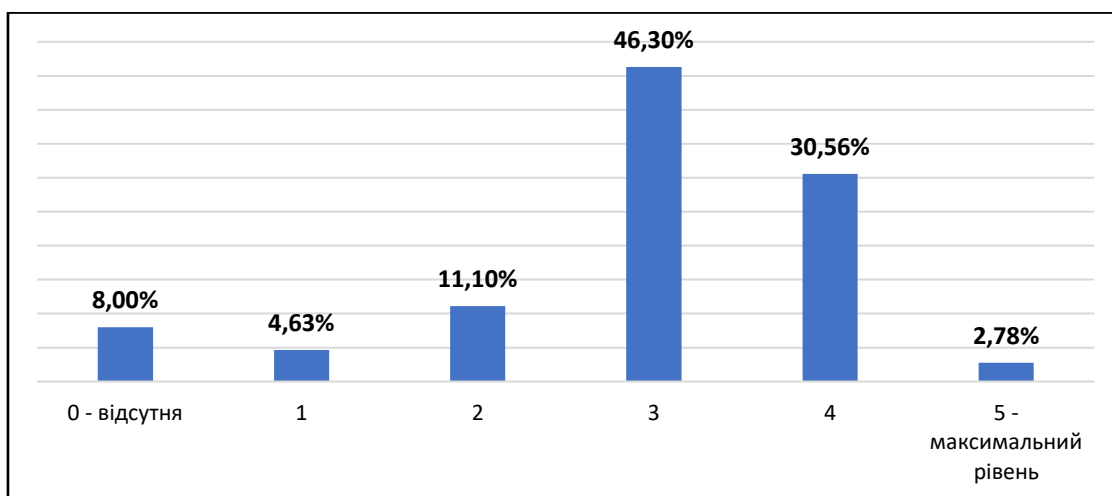


Рис. 2.4 Розподіл показників самооцінки власного рівня резильєнтності у досліджуваних (n=162)

Отримані емпіричні дані свідчать про наявність у студентської молоді лише помірної впевненості щодо достатності внутрішніх ресурсів для протидії життєвим викликам.

Відповідаючи на запитання анкети «Що тобі заважає бути резильєнтним?» більшість здобувачів освіти (32,41%) відзначили, що таких перешкод немає (рис. 2.5). Такий результат може свідчити про наявність у значної частини студентів суб'єктивного відчуття внутрішньої стійкості, достатнього адаптаційного потенціалу та віри у власну здатність подолати труднощі. Водночас це також може бути пов'язано з недостатнім рівнем рефлексивного усвідомлення власних труднощів або тенденцією до мінімізації внутрішніх переживань.

Частина досліджуваних значимою перешкодою назвала страхи (10,19%), невпевненість (7,41%), недостатню емоційну регуляцію (6,48%), низьку самооцінку (4,63%). Отримані результати свідчать про те, що значна частина труднощів резильєнтного функціонування пов'язана саме з внутрішньоособистісними особливостями, а саме емоційною нестабільністю, сумнівами у власних можливостях, труднощами самоприйняття та недостатньою сформованістю механізмів емоційної саморегуляції.

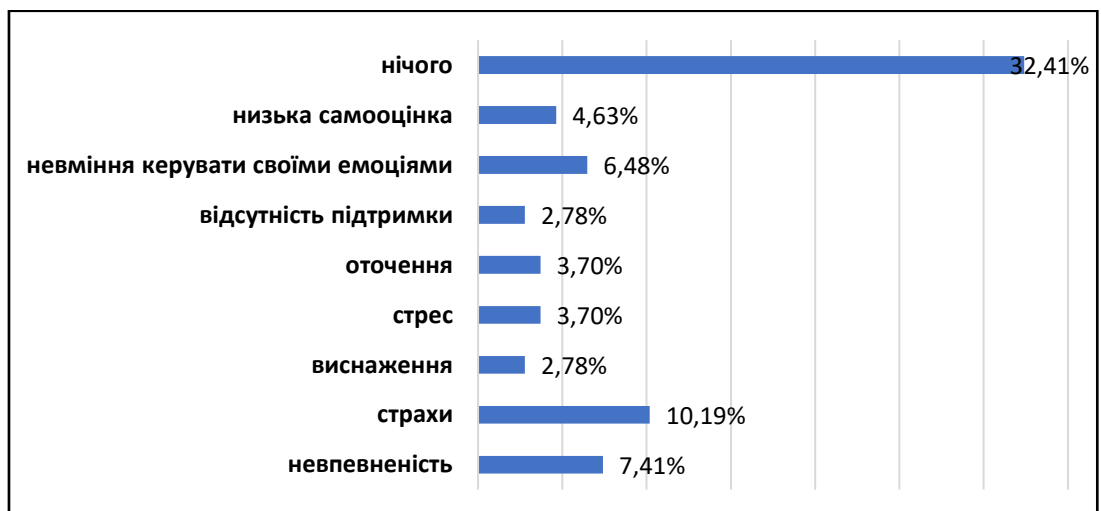


Рис. 2.5 Розподіл відповідей досліджуваних на запитання «Що тобі заважає бути резильєнтним?» (n=162)

Такі перешкоди, як оточення (3,70%), стрес (3,7%), відсутність підтримки (2,78%), виснаження (2,78%) вказують на значущість зовнішніх

соціально-психологічних умов для розвитку та підтримки резильєнтності у студентської молоді. Зокрема, недостатність близького середовища, високий рівень психоемоційного навантаження та тривале виснаження можуть знижувати здатність особистості до ефективного подолання труднощів та підтримання психологічної рівноваги.

Аналіз ціннісного аспекту резильєнтності дозволив встановити ієрархію провідних ціннісних орієнтирів, що виступають смисловою опорою для студентів у кризові періоди (рис. 2.6).

Встановлено, що фундаментом резильєнтності для переважної більшості досліджуваних є сім'я (83,33%), здоров'я (67,59%) та свобода (64,81%). Вагому роль у підтримці відіграють також соціальні інститути, зокрема міжособистісна взаємодія з друзями, колегами та одногрупниками. Окрім базових цінностей, значущий вплив на підтримання резильєнтності студентів мають такі, як життєва мудрість (54,63%) та віра чи духовні практики (53,70%). Половина опитаних (50%) вбачає джерело стійкості у коханні та любові, тоді як мистецтво, творчість та професійна діяльність мають рівноцінне значення для 46,30% респондентів.



Рис. 2.6 Розподіл відповідей досліджуваних на запитання «Які цінності є опорою для резильєнтності особистості?» (n=162)

Завершальним етапом анкетування став аналіз мотиваційного компонента, що відображає готовність студентів фахових коледжів до

цілеспрямованого розвитку особистісної резильєнтності (рис. 2.7). Результати анкетування свідчать про високий рівень зацікавленості молоді у зміцненні власних адаптивних можливостей, переважна більшість респондентів (75%) висловила стійке бажання вдосконалювати та розвивати навички стійкості.



Рис. 2.7 Розподіл відповідей досліджуваних на запитання «Чи маєш бажання розвивати свою резильєнтність?» (n=162)

Далі проаналізуємо результати діагностики структури резильєнтності через її компоненти: когнітивно-рефлексивний, емоційно-регулятивний, поведінковий. Аналіз *когнітивно-рефлексивного компонента* розпочнемо з показників, отриманих за методикою «Хто Я?» М. Куна та Т. Макпартленда.

На рис. 2.8 показано, що більшість опитаних (58,33%) демонструє низький рівень рефлексивності. Це свідчить про недостатній рівень розвитку у студентів здатності до усвідомлення власних переживань, аналізу внутрішніх станів та рефлексивного осмислення життєвого досвіду. Це, своєю чергою, може ускладнювати конструктивне подолання труднощів. Середній рівень демонструють 28,70% досліджуваних. У таких студентів навички самоаналізу та здатність осмислювати власні дії мають переважно ситуативний характер і проявляються залежно від обставин або рівня емоційної залученості в ситуацію. Вони здатні до часткового усвідомлення власних переживань та поведінки, однак рефлексивні механізми ще не набули достатньої стійкості та системності. Це може свідчити про наявність

потенціалу до розвитку рефлексії, який за сприятливих психологічних умов здатен трансформуватися у більш усвідомлені способи саморегуляції та подолання труднощів.

І власне, високий рівень притаманний лише для 12,96% вибірки студентів, яким притаманна здатність до глибокого самоаналізу, усвідомлення власних психологічних ресурсів та осмисленого реагування на життєві труднощі.

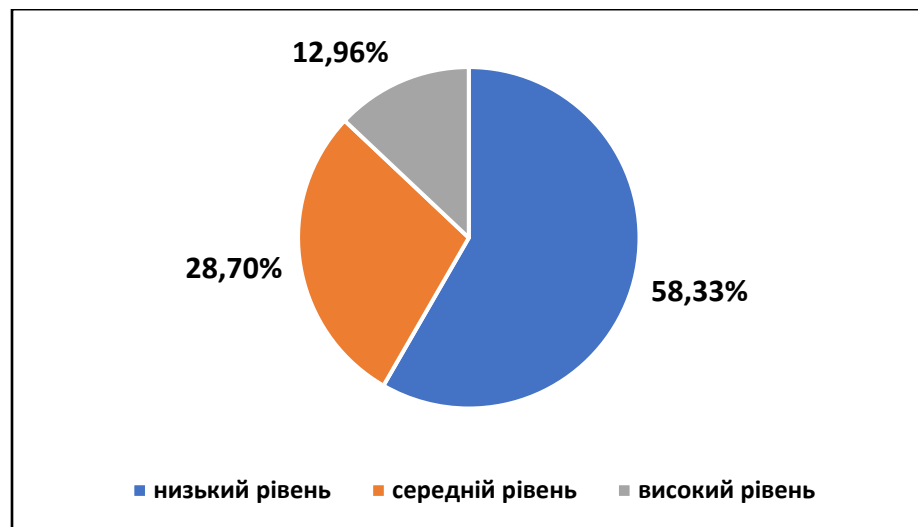


Рис. 2.8 Розподіл показників рівнів рефлексивності (n=162)

Якісний аналіз відповідей за методикою М. Куна дав змогу побачити показники рівнів самооцінки студентів (рис. 2.9). Домінування заниженої самооцінки (46,30%) вказує на невпевненість щодо характеристик власного «Я», труднощі позитивного самоприйняття та недостатню сформованість цілісного образу себе. Це може вказувати на внутрішню невпевненість, підвищену самокритичність та схильність студентів фокусуватися на власних недоліках і труднощах, що потенційно знижує їх психологічну стійкість у ситуаціях стресу.

Показник адекватної самооцінки виявлено у 29,63% досліджуваних, що характеризує їх відносно гармонійне та реалістичне сприйняття себе, здатність усвідомлювати як позитивні, так і проблемні сторони своєї особистості без вираженого викривлення образу «Я». Такий тип самооцінки створює сприятливі умови для формування психологічної стійкості, оскільки

забезпечує більш реалістичне оцінювання власних можливостей і здатність конструктивно реагувати на труднощі та життєві виклики.

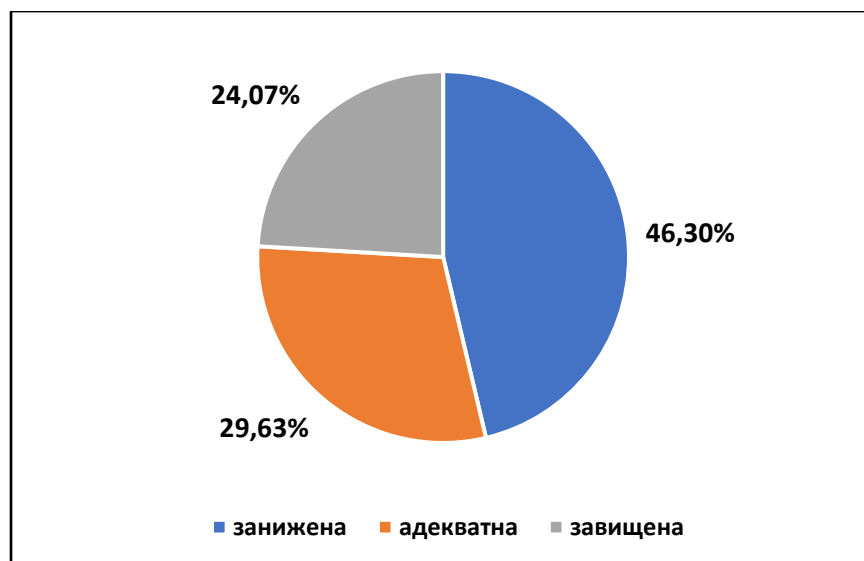


Рис. 2.9 Розподіл показників рівнів самооцінки (n=162)

Водночас завищена самооцінка (24,07%) може свідчити про захисну реакцію психіки або ідеалізацію власного «Я», що в умовах реальної кризи загрожує швидкою дезадаптацією через невідповідність особистісних очікувань реальним труднощам.

За опитувальником психологічної ресурсності особистості О. Штепи було здійснено порівняння діагностованих середніх значень досліджуваної вибірки зі стандартними середніми показниками методики (рис. 2.10).

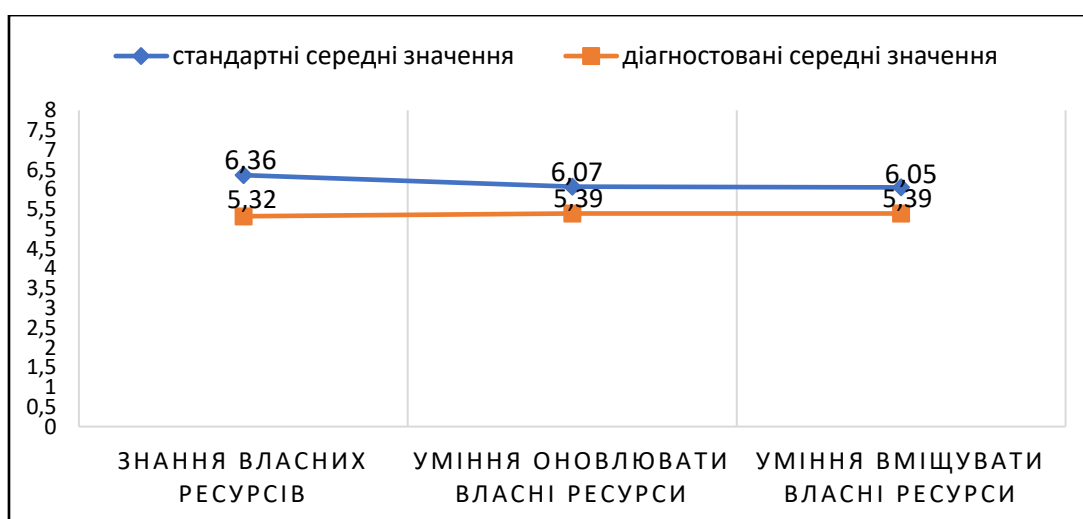


Рис. 2.10 Розподіл середніх значень показників ресурсності (n=162)

Отримані результати свідчать про те, що за всіма трьома шкалами середні показники студентів фахових коледжів є нижчими за стандартні

середні значення методики. Найбільше відхилення виявлено за шкалою «знання власних психологічних ресурсів» (5,32 при нормативному значенні 6,36), що може свідчити про недостатній рівень усвідомлення студентами своїх внутрішніх можливостей, психологічних опор та ресурсів подолання труднощів.

За шкалами «уміння оновлювати власні психологічні ресурси» та «уміння вміщувати власні психологічні ресурси» показники також виявилися не критично, але нижчими за нормативні значення (5,39 за нормативні 6,07 та 6,05 відповідно). Це вказує на помірну сформованість механізмів рефлексивного відновлення внутрішніх ресурсів.

Аналіз показників *емоційно-регулятивного компонента* розпочнемо з аналізу показників, отриманих за шкалами тесту емоційного інтелекту MSCEIT-V 2.0 (Дж. Майєр, П. Селовей, Д. Карузо). Як бачимо з діаграм на рисунку 2.11, досліджуваним притаманний низький рівень як за показником ідентифікації емоцій, так і за показником свідомого управління емоціями (рис. 2.11).

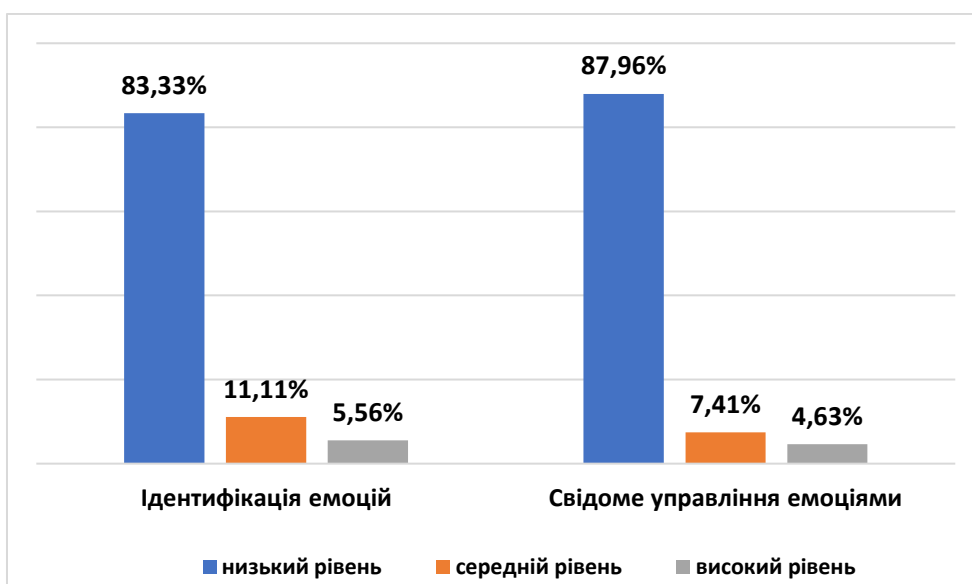


Рис. 2.11 Розподіл показників рівнів здатності до ідентифікації емоцій і свідомого управління ними у студентів фахових коледжів (n=168)

Зокрема, низький рівень ідентифікації емоцій виявлено у 83,33% студентів, середній – у 11,11%, а високий – лише у 5,56%. Отримані

результати свідчать про недостатню сформованість у більшості студентів здатності розпізнавати, диференціювати та усвідомлювати власні емоційні стани та емоційні сигнали інших людей. Це може ускладнювати процес емоційної саморегуляції, оскільки саме емоційна усвідомленість є умовою контролю та конструктивного опрацювання переживань.

Ще більш виражене переважання низького рівня спостерігається за шкалою свідомого управління емоціями: 87,96% студентів продемонстрували низький рівень, 7,41% – середній та лише 4,63% – високий. Це свідчить про недостатню здатність більшості студентів до свідомого контролю інтенсивності емоційних реакцій. Отримані результати можуть вказувати на труднощі емоційної саморегуляції, імпульсивність емоційних реакцій та недостатню сформованість внутрішніх механізмів емоційної стабілізації.

Аналіз середніх значень показників ідентифікації окремих емоцій за допомогою консенсусного методу дозволив нам побачити особливості емоційного сприймання студентів (рис.2.12). Встановлено, що найвищі значення спостерігаються для емоцій щастя (0,34) та злості (0,30), тоді як дещо нижчі показники характерні для страху (0,28), здивування (0,27), сум (0,26), відрази (0,26) та хвилювання (0,25).

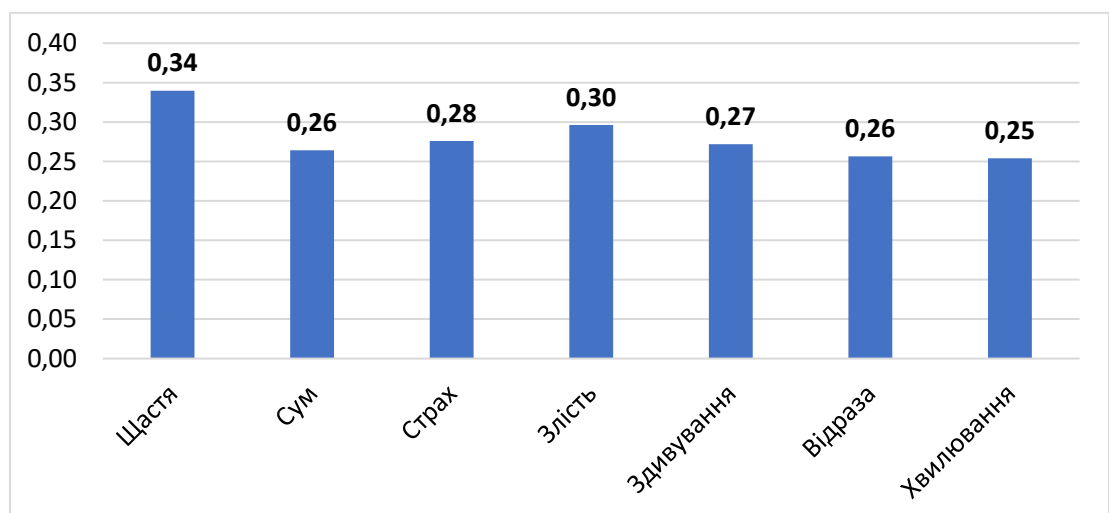


Рис. 2.12 Розподіл середніх значень показників ідентифікації емоцій у студентів фахових коледжів (n=168)

Такий розподіл свідчить про відносно кращу здатність студентів розпізнавати базові, більш виражені та соціально очевидні емоційні стани, зокрема позитивні (щастя) та інтенсивні негативні (злість). Водночас менш точна ідентифікація більш складних емоцій, таких як хвилювання, сум чи відраза, може вказувати на обмежену диференційованість емоційного сприймання (рис. 2.12).

В межах цього компонента здійснено також аналіз показників, отриманих за шкалою PSS-10. Це дало можливість констатувати, що переважна більшість студентів (79,63%) перебуває у стані помірного стресу, що свідчить про можливе психоемоційне навантаження, яке все ж залишається в межах адаптивних можливостей організму (рис. 2.13).

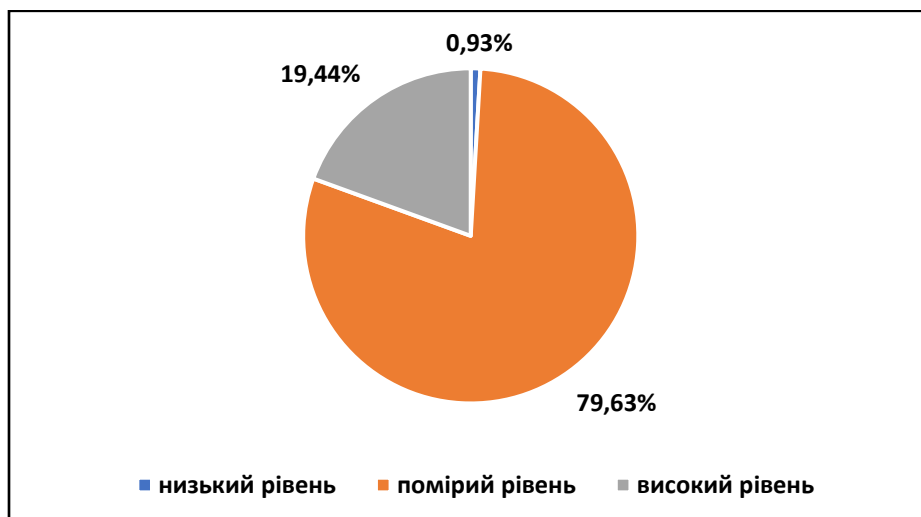


Рис. 2.13 Розподіл показників рівнів сприйнятого стресу у студентів коледжів (n=162)

Високий рівень стресу зафіксовано у 19,44% респондентів, що вказує на ризик дезадаптації, тоді як низький рівень виявлено лише у 0,93% опитаних. Водночас поглиблений аналіз структури стресових переживань за методикою PSS-10 дозволив диференціювати показники субшкал «сприйняття безпорадності» та «нестачі самоефективності».

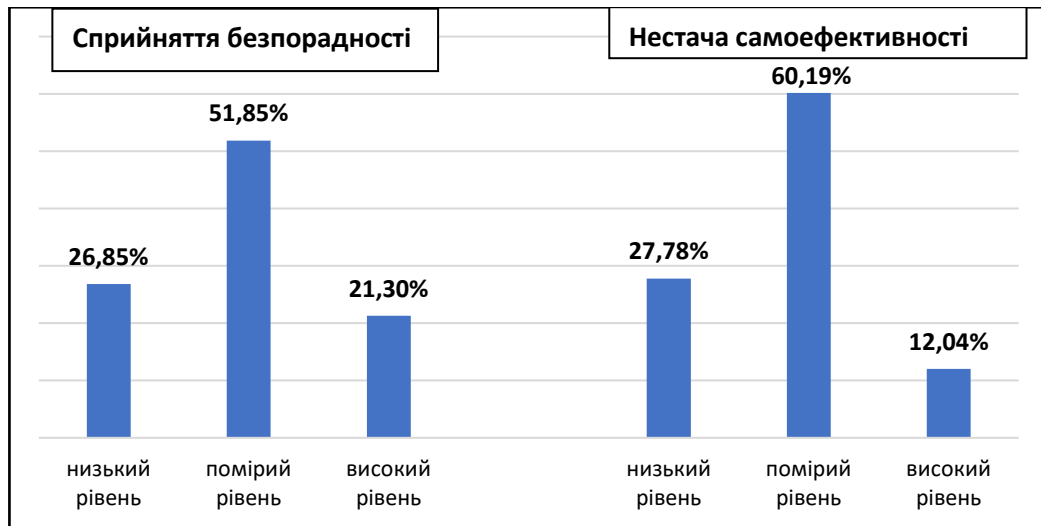


Рис. 2.14 Розподіл показників рівнів сприйнятого стресу «сприйняття безпорадності» й «нестачі самоефективності» (n=162)

На рис. 2.14 можемо спостерігати, що значна частина респондентів демонструє помірний (51,85%) і високий (21,30%) рівень відчуття безпорадності, що свідчить про внутрішнє переконання студентів у неможливості контролювати важливі аспекти свого життя та прогнозувати майбутнє в умовах воєнного стану. Оскільки самоефективність є базовим компонентом резильєнтності, високі показники безпорадності підтверджують гіпотезу про деструктивний вплив тривалої невизначеності на здатність молоді до конструктивного подолання кризових ситуацій. Так само для більшості досліджуваних притаманний помірний рівень за шкалою «Нестача самоефективності», що вказує на схильність молодих людей до сприйняття своєї нездатності впоратися з проблемами. У 12,04% досліджуваних цей показник знаходиться на високому рівні.

Варто звернути увагу на те, що низький рівень за шкалою «сприйняття безпорадності» простежується у 26,85% студентів та за шкалою «нестача самоефективності» у 27,78% студентів шкала, тобто орієнтовно четверта частина студентів відчують свою спроможність контролювати ситуацію, власні емоції та реакції, вірять у свою здатність справлятися з проблемами.

Показники *поведінкового компонента* представлені показниками за методикою соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонд.

Аналіз середніх значень свідчить про те, що у вибірці студентів фахових коледжів найбільш вираженим є показник самоприйняття (62,35), що вказує на відносно сформоване позитивне ставлення до себе, прийняття власних якостей і характеристик. Це забезпечує внутрішню стабільність та знижує вразливість до стресових впливів (рис. 2.15). Показники за шкалою «прийняття інших» (51,34) та «адаптація» (50,95) перебувають на середньому рівні, що свідчить про достатню, але не максимально виражену здатність до встановлення гармонійних міжособистісних взаємин та пристосування до умов соціального середовища.

Показники емоційної комфортності (49,18) та інтернальності (48,80) також знаходяться у межах середніх значень. Це вказує на те, що студенти не завжди відчують внутрішню рівновагу та не в повній мірі сприймають себе як суб'єктів контролю власного життя.

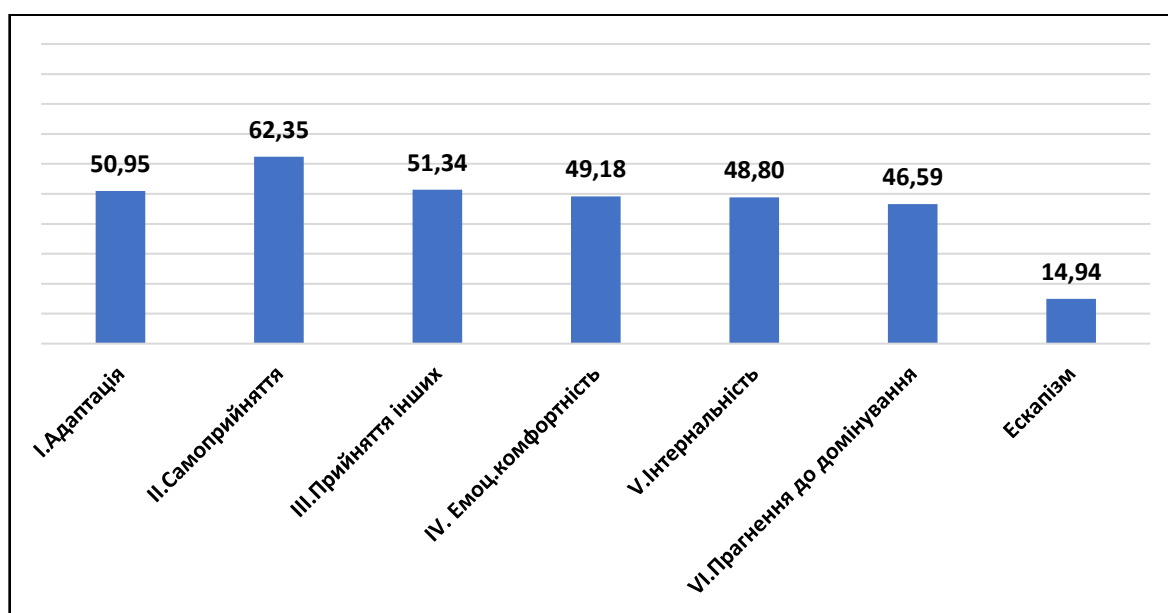


Рис. 2.15 Розподіл середніх значень показників адаптованості у студентів фахових коледжів (n=162)

Показник прагнення до домінування (46,59) є дещо нижчим, що може свідчити про відсутність вираженої тенденції до контролю за іншими. Найнижчим є показник ескапізму (14,94), що свідчить про готовність студентів взаємодіяти зі складними ситуаціями, а не уникати їх.

Наступним кроком в межах аналізу поведінкового компонента здійснено аналіз отриманих показників за опитувальником «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (в адаптації С. Карсканової). Бачимо, що середні значення за всіма діагностичними шкалами локалізуються в межах нормативного діапазону середнього рівня – від 42 до 69 балів. Така тенденція свідчить про наявність у студентів фахових коледжів стабільного адаптаційного базису, водночас констатуючи відсутність показників у зоні високих значень (70–84 бали) за будь-яким із компонентів рис. (2.16).

У структурі психологічного благополуччя респондентів домінантну позицію посідає показник за шкалою «особистісне зростання» (52,5). Такі результати свідчать про високу значущість для студентів процесів безперервного самовдосконалення, відкритості до нового досвіду та інтенсивної реалізації індивідуального потенціалу. У контексті освітнього процесу фахового коледжу цей складник виступає ключовим чинником підтримки інтересу до життєдіяльності та дозволяє суб'єкту фіксувати прогрес власного становлення, сприймаючи поточний етап як період активної самоактуалізації.

Достатньою мірою вираженими та збалансованими у структурі благополуччя виявилися показники за шкалами «цілі у житті» (50,59) та «позитивні стосунки з оточенням» (50,55). Дещо меншу інтенсивність прояву зафіксовано за параметрами «самоприйняття» (49,59) та «управління середовищем» (49,24). Це вказує на наявність певних труднощів у процесах самопрезентації та взаємодії з мінливим соціальним оточенням. Попри загалом позитивне самоставлення, студенти можуть виявляти ситуативну невпевненість у власній спроможності ефективно вирішувати щоденні завдання чи адаптуватися до різких трансформацій життєвого контексту.

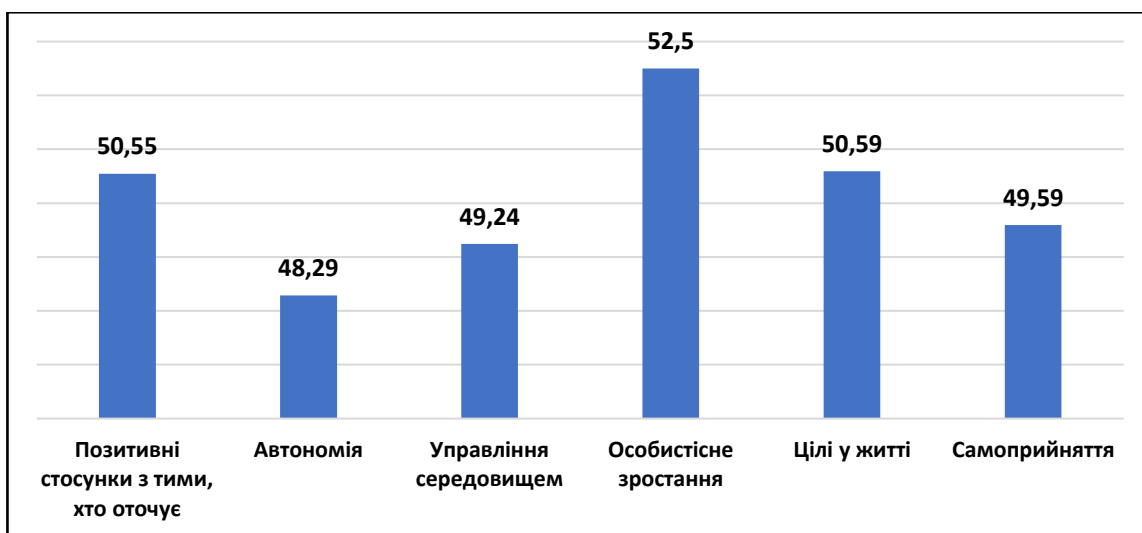


Рис. 2.16 Розподіл середніх значень показників психологічного благополуччя у студентів фахових коледжів (n=162)

Найменш вираженим у структурі благополуччя виявився показник за шкалою «автономія» (48,29). Цей факт відображає високу сензитивність студентської молоді до соціального тиску та орієнтацію на очікування референтної групи. Дефіцит автономності обмежує самостійність суджень та ускладнює процеси внутрішньої саморегуляції поведінки на основі власних стандартів.

Аналіз результатів за методикою «Brief-COPE» в адаптації Т. Яблонської, О. Верніка та Г. Гайворонського дозволив охарактеризувати розподіл показників для трьох типів копінг-стратегій. Для проблемно-орієнтованого, емоційно-орієнтованого та уникаючого типів, характерним є переважання середнього рівня їх прояву. Зокрема, середній рівень зафіксовано у 53,70% студентів для копінгу, фокусованого на проблемі, у 68,52% – для емоційно-орієнтованого копінгу та у 61,11% – для уникаючого копінгу (рис. 2.16). Такий розподіл свідчить про відсутність чітко сформованої домінуючої стратегії подолання труднощів і вказує на переважно ситуативний характер реагування на стресові обставини (рис. 2.17).

Водночас привертає увагу низька представленість високого рівня проблемно-орієнтованого копінгу (6,48%), що може вказувати на недостатню

сформованість стратегій, спрямованих на активне вирішення проблемних ситуацій.

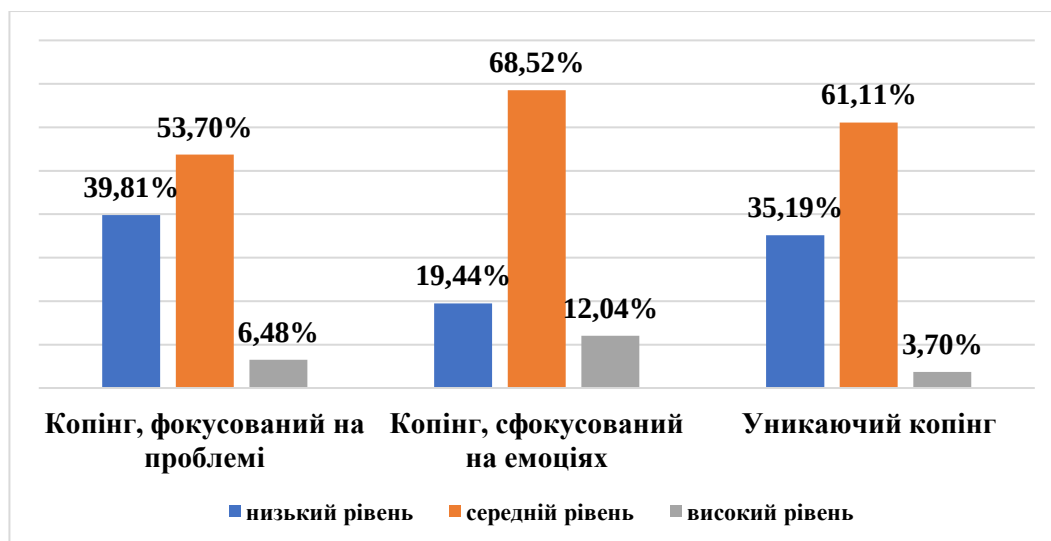


Рис. 2.17 Розподіл показників рівнів прояву копінг-стратегій у студентів фахових коледжів (n=162)

Водночас, емоційно-орієнтований копінг характеризується найбільшою концентрацією високого рівня (12,04%), що відображає орієнтацію студентів на регуляцію емоційних переживань. Уникаючий копінг також представлений переважно на середньому рівні, при цьому низька частка показників високого рівня (3,7%) поєднується зі значною кількістю досліджуваних з низьким рівнем (35,19%), що свідчить про неоднорідність використання стратегій уникнення.

Далі буде доречно проаналізувати отримані показники за *інтегральними показниками* резильєнтності. Зокрема, аналізуючи показники за шкалою резильєнтності Коннор-Девідсон (CD- RISC-10), встановлено, що найбільшу репрезентативну групу складають студенти із середнім рівнем (26,85%) та рівнем вищим за середній (24,07%). Зазначена тенденція свідчить про наявність сформованих механізмів психологічного самовідновлення у половини досліджуваної вибірки, що дозволяє молоді підтримувати відносну стабільність психічного функціонування в умовах воєнного стану (рис. 2.18).

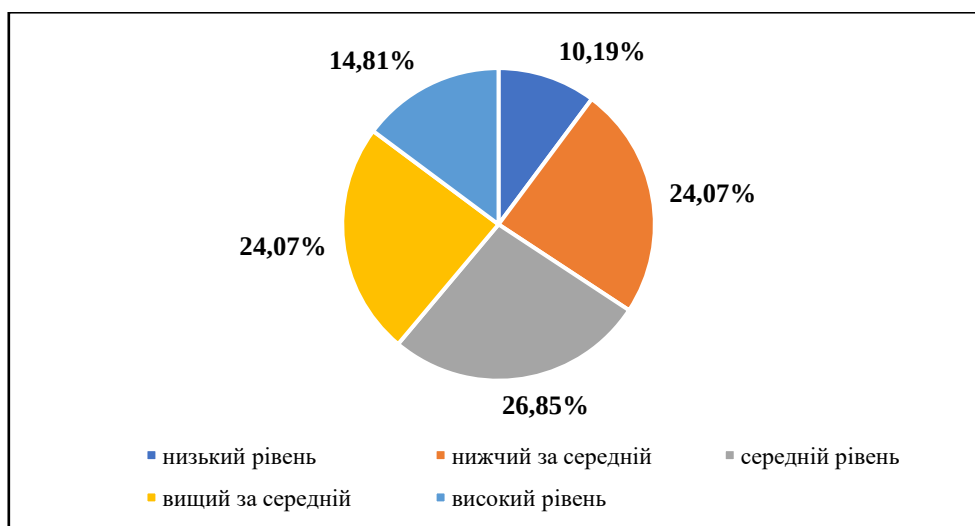


Рис. 2.18 Розподіл показників рівнів резильєнтності у студентів коледжів (n=162)

Водночас емпіричні дані вказують на значну частку студентів, чий адаптаційний потенціал є обмеженим, адже рівень нижчий за середній виявлено у 24,07% осіб, а низький у 10,19%. Такі показники актуалізують проблему психологічної вразливості значної частини студентства, яка в ситуаціях інтенсивного напруження може відчувати дефіцит внутрішніх опор та потребувати зовнішньої підтримки. Високий рівень резильєнтності, що характеризується винятковою здатністю до посттравматичного зростання та мобілізації ресурсів, продемонстрували лише 14,81% студентів.

Отримана картина розподілу рівнів свідчить про неоднорідність резильєнтності студентської молоді: переважання середніх та помірно високих значень на фоні значної частини студентів з низькими показниками.

Аналіз інтегрального показника за «Коротким опитувальником життєстійкості» дозволив констатувати, що у переважної більшості респондентів (59,26%) домінує середній рівень життєстійкості (рис. 2.19). Отримані емпіричні дані показують наявність у студентської молоді базового психологічного ресурсу, що забезпечує здатність сприймати життєві події як виклики та потенційні можливості для особистісного зростання. Водночас виявлення значної частки осіб із низьким рівнем показників життєстійкості

(39,81%) дозволяє припустити, що студенти характеризуються підвищеною вразливістю до деструктивних впливів середовища.

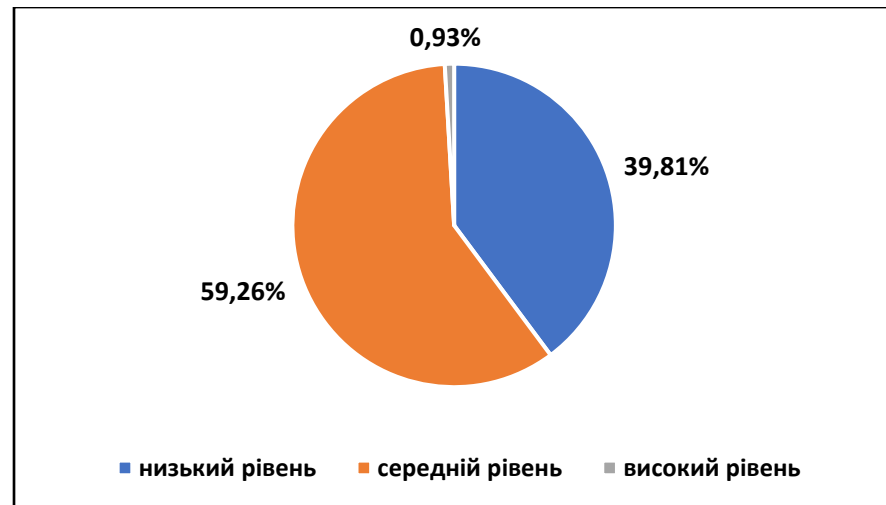


Рис. 2.19 Розподіл показників рівнів життєстійкості у студентів (n=162)

Диференційований аналіз результатів за окремими субшкалами опитувальника надав можливість деталізувати структуру внутрішніх установок досліджуваної вибірки. Встановлено, що за параметром «залученість» переважає середній рівень (52,78%), що свідчить про збереження суб'єктивного відчуття включеності у життєві процеси та здатність знаходити сенс у повсякденній активності навіть за умов екстремального зовнішнього тиску (рис. 2.20).

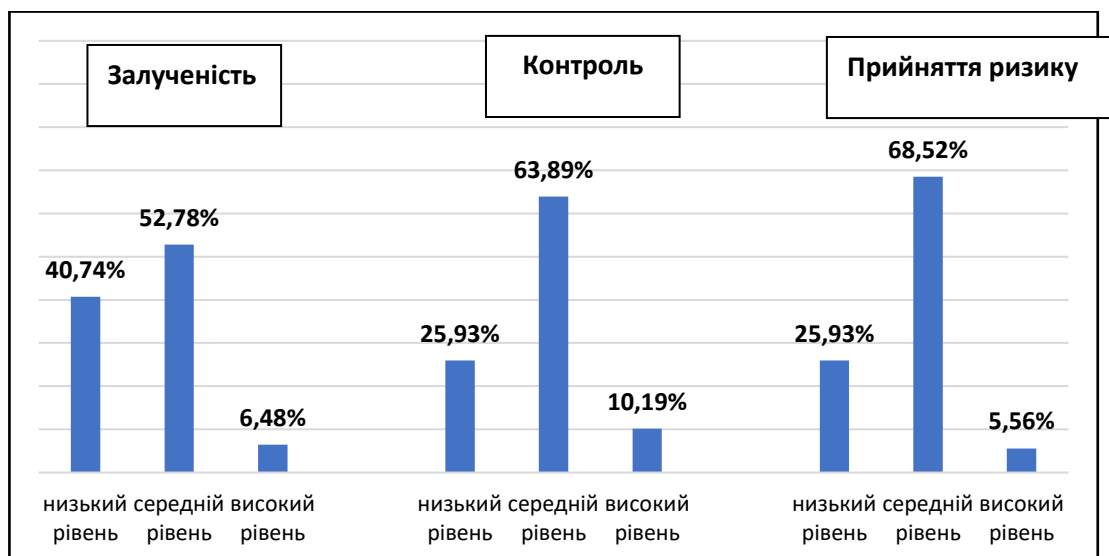


Рис. 2.20 Розподіл показників рівнів за шкалами життєстійкості у студентів (n=162)

Показники за шкалою «контроль» вказують на те, що значна частина опитаних (25,93%) демонструє низький рівень впевненості у власній спроможності впливати на перебіг життєвих подій. Така тенденція відображає суб'єктивне відчуття обмеженості індивідуального впливу на реальність, що може трансформуватися у стан пасивності або безпорадності в ситуаціях високої невизначеності.

Найменш сформованим компонентом у структурі життєстійкості виявилось «прийняття ризику», де високий рівень зафіксовано лише у 5,56% респондентів. Цей факт підтверджує домінуючу установку студентів фахових коледжів на мінімізацію потенційних загроз та збереження існуючої стабільності. Низька вираженість цього показника свідчить про дефіцит готовності сприймати труднощі як необхідний досвід для розвитку.

Для виявлення «аксіологічного профілю» респондентів було застосовано методику Ш. Шварца PVQ-40 «Портрет цінностей» в адаптації І. Семків. Кількісні показники, представлені на рис. 2.21, дозволяють побачити ієрархічну структуру цінностей студентської молоді. Відповідно до отриманих емпіричних даних, перше місце в ієрархії посідає «гедонізм» (4,33). Домінування цієї цінності свідчить про виражену орієнтацію молоді на збереження емоційного ресурсу, прагнення до комфорту та відновлення психічного стану через доступні джерела задоволення. В умовах тривалого екстремального стресу та загальної невизначеності гедоністичні установки виконують компенсаторну функцію, виступаючи специфічним механізмом психологічного дистанціювання від деструктивної реальності. Фокусування на базових фізичних потребах та актуальному моменті дозволяє студентам зберігати внутрішню стабільність, уникаючи депресивних станів.

Другу позицію в аксіологічній структурі займає «доброзичливість» (4,27). Висока значущість цього показника підтверджує орієнтацію студентів на підтримку благополуччя референтної групи, зокрема сім'ї, друзів та колег. Пріоритетність відповідальності, чесності та лояльності у міжособистісних взаєминах вказує на те, що соціальна взаємодія виступає для молоді потужним

зовнішнім ресурсом стійкості. Якщо гедонізм є індивідуальним захисним механізмом, то доброзичливість стає формою колективної протидії стресу. Через надання допомоги близьким студенти нівелюють почуття безпорадності, створюючи умови для соціальної згуртованості.

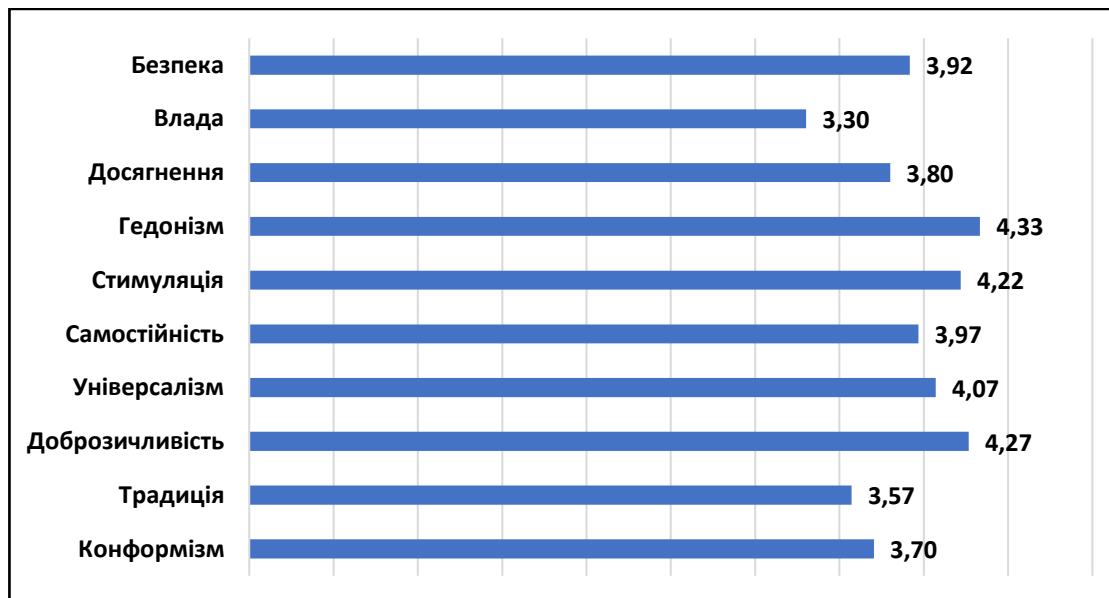


Рис. 2.21 Розподіл середніх значень показників цінностей у студентів коледжів (n=162)

Третє місце належить цінності «стимуляція» (4,22), що відображає адаптивну потребу молоді у новизні та динамізмі. Пошук активних вражень виступає механізмом подолання емоційного заціпеніння, дозволяючи підтримувати життєвий тонус через інтенсивну соціальну взаємодію. Поєднання стимуляції з гедонізмом та доброзичливістю формує активну життєву позицію, де прагнення до самозбереження підкріплюється жагою до повноцінного функціонування.

Четверту та п'яту позиції займають «універсалізм» (4,07) та «самостійність» (3,97). Збереження гуманістичного вектору навіть в умовах зовнішньої агресії свідчить про розвинену моральну стійкість молоді та готовність до волонтерської діяльності. Самостійність виступає фундаментом внутрішньої автономії; у ситуаціях, де зовнішні обставини непередконтрольні, фокус на незалежності думок і дій дозволяє уникати навченої безпорадності та зміцнює локус контролю над власним майбутнім.

Шосту позицію посідає «безпека» (3,92). Парадоксально низьке місце цієї цінності в умовах війни свідчить про високий рівень психологічної адаптації та ефект звикання до ризику. Замість пасивного очікування абсолютної стабільності, студенти віддають перевагу активному функціонуванню, зміщуючи акцент на створення безпеки у мікросоціумі через довіру та взаємодопомогу.

Нижню частину ієрархії складають «досягнення» (3,80), «конформізм» (3,70), «традиція» (3,57) та «влада» (3,30). Цінність досягнень демонструє трансформацію поняття успіху, адже від амбітної конкуренції молодь переходить до орієнтації на особистісний розвиток без надмірного виснаження ресурсів. Низька значущість конформізму та традиції вказує на виражену гнучкість студентів. Руйнація звичного укладу життя робить жорстке дотримання застарілих норм дезадаптивним, тому молодь віддає перевагу динамічним змінам та творчому підходу до виживання. Мінімальний бал за шкалою влади підкреслює низьку пріоритетність соціального домінування та матеріального збагачення як самоцілі у поточному життєвому контексті. Аксіологічний профіль демонструє зміщення пріоритетних орієнтирів від зовнішнього успіху та дотримання норм до підтримки внутрішнього ресурсу й моральної згуртованості спільноти.

Таким чином, результати констатувального етапу дослідження свідчать про неоднорідність структури резильєнтності студентів фахових коледжів. На фоні відносно сформованих адаптаційних та поведінкових характеристик спостерігається недостатній рівень розвитку рефлексивних механізмів, емоційної саморегуляції та усвідомлення власних психологічних ресурсів. Водночас отримані дані підтверджують значущість ціннісної сфери як внутрішньої психологічної опори резильєнтності, що особливо актуалізується в умовах воєнного стану та тривалої соціальної нестабільності. Отримані результати зумовлюють необхідність подальшого аналізу взаємозв'язків між окремими компонентами резильєнтності та ціннісними орієнтаціями особистості.

2.3 Взаємозв'язок компонентів ціннісних орієнтацій та резильєнтності студентів фахових коледжів

Кореляційний аналіз здійснювався відповідно до логіки побудованої емпіричної моделі дослідження резильєнтності. На першому етапі аналізувалися взаємозв'язки між основними компонентами когнітивно-рефлексивним, емоційно-регулятивним та поведінковим, що дозволило визначити особливості їх взаємодії у структурі резильєнтності студентів фахових коледжів. Наступним етапом стало дослідження зв'язків інтегральних показників резильєнтності та життєстійкості з окремими структурними компонентами, що дало можливість встановити, які психологічні характеристики найбільшою мірою пов'язані із загальним рівнем психологічної стійкості особистості. Завершальним етапом аналізу стало вивчення взаємозв'язків між ціннісними орієнтаціями та показниками резильєнтності, що дозволило побачити, чи існує між ними зв'язок.

У процесі кореляційного аналізу між *когнітивно-рефлексивним та емоційно-регулятивним компонентами*, тільки показник «уміння оновлювати власні психологічні ресурси» демонструє статистично значущий позитивний зв'язок із «ідентифікацією емоцій» ($r = 0,286$; $p \leq 0.01$). Це свідчить про те, що здатність особистості усвідомлювати власне виснаження, відстежувати внутрішній стан та здійснювати психологічне відновлення тісніше пов'язана з емоційною усвідомленістю. Імовірно, ефективне оновлення внутрішніх ресурсів потребує більш високого рівня чутливості до власних емоційних переживань та здатності своєчасно розпізнавати ознаки психоемоційного перенапруження. Таким чином, слабкість зв'язків між компонентами може свідчити про відносну їх автономність у структурі резильєнтності студентів.

Між показниками *емоційно-регулятивного та поведінкового компонентів* було виявлено низку статистично значущих взаємозв'язків. Зокрема, встановлено статистично значущу позитивну кореляцію між показником «управління емоціями» та копінг-стратегією «позитивний

рефреймінг» ($r = 0,273$; $p \leq 0,01$). Отриманий результат свідчить про те, що здатність особистості ефективно регулювати власні емоційні стани пов'язана зі схильністю до конструктивного переосмислення складних життєвих ситуацій. Студенти з вищим рівнем емоційного управління частіше використовують адаптивні способи психологічного реагування, здатні знаходити позитивний зміст у стресових обставинах та змінювати власне ставлення до проблемної ситуації. Також було виявлено статистично значний позитивний зв'язок між показниками «управління емоціями» та «особистісне зростання» ($r = 0,200$; $p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що здатність до емоційної регуляції пов'язана зі прагненням особистості до саморозвитку, самодосконалення та реалізації власного потенціалу. Студенти, які краще контролюють та регулюють власні емоції, більшою мірою орієнтовані на внутрішній розвиток та відкриті до нового досвіду.

Водночас встановлено статистично значущу негативну кореляцію між показником «свідоме управління емоціями» та копінг-стратегією «копінг, сфокусований на проблемі» ($r = -0,258$; $p \leq 0,01$). Отримані результати можуть свідчити про те, що надмірна концентрація особистості на контролі власних емоційних переживань супроводжується зниженням орієнтації на активне вирішення проблемної ситуації. Імовірно, в досліджуваній вибірці емоційна саморегуляція частково реалізується через внутрішнє переживання та осмислення емоцій, а не через безпосередню поведінкову активність, спрямовану на подолання труднощів.

Крім того, виявлено статистично значущий негативний зв'язок між показником «свідоме управління емоціями» та копінг-стратегією «копінг, сфокусований на емоціях» ($r = -0,198$; $p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що студенти з найвищим рівнем свідомої емоційної регуляції менш схильні використовувати емоційно-орієнтовані способи реагування на стресові ситуації. Отримані результати можуть вказувати на те, що ефективне свідоме управління емоціями знижує потребу в надмірному емоційному реагуванні та сприяє більш стриманому переживанню складних ситуацій.

Показник сприйнятого стресу демонструє статистично значущий позитивний зв'язок зі шкалою «самозвинувачення» ($r = 0,193$; $p \leq 0,05$), яка належить до емоційно-орієнтованих копінг-стратегій. Це свідчить про те, що схильність особистості до самокритики, фіксації на власних помилках та внутрішнього звинувачення себе у труднощах супроводжується посиленням суб'єктивного переживання стресу та підвищенням емоційної напруженості.

Водночас виявлено статистично значущий негативний зв'язок між показником сприйнятого стресу та шкалою «самоприйняття» ($r = -0,230$; $p \leq 0,05$), що входить до структури соціально-психологічної адаптації. Отримані результати свідчать про те, що позитивне ставлення до себе, прийняття власних особливостей та внутрішня узгодженість особистості виступають важливими поведінково-адаптаційними ресурсами, які сприяють зниженню рівня емоційного напруження та суб'єктивного переживання стресу.

Таким чином, отримані результати свідчать про тісний взаємозв'язок емоційно-регулятивного та поведінкового компонентів резильєнтності. Здатність до усвідомленої регуляції емоцій пов'язана з використанням більш адаптивних стратегій психологічного реагування, особистісним зростанням та нижчим рівнем емоційної вразливості, тоді як самозвинувачення і недостатнє самоприйняття супроводжуються посиленням суб'єктивного переживання стресу.

Між *когнітивно-рефлексивним та поведінковим компонентами* було виявлено ряд статистично значущих позитивних взаємозв'язків, що свідчить про важливу роль особливостей самосприйняття та осмислення власного «Я» у формуванні поведінкових проявів особистості. Найбільш виражений позитивний зв'язок встановлено між показником «рефлексія» та шкалою «прийняття» ($r = 0,313$; $p \leq 0,01$), що належить до емоційно-орієнтованого стилю подолання. Це свідчить про те, що студенти, схильні до глибшого самоаналізу та усвідомлення власного внутрішнього досвіду, більшою мірою здатні приймати життєві обставини без вираженого заперечення чи

внутрішнього опору. Отримані результати вказують на те, що сформованість когнітивно-рефлексивного компонента сприяє більш адаптивному емоційному переживанню труднощів.

Практично аналогічний за силою позитивний зв'язок виявлено між показником «рефлексія» та шкалою «самовідволікання» ($r = 0,312$; $p \leq 0,01$), що належить до унікаючого стилю подолання. Це може свідчити про те, що особи з вираженою схильністю до самоаналізу та внутрішнього осмислення переживань у стресових ситуаціях можуть використовувати переключення уваги як спосіб психологічного дистанціювання від емоційного напруження.

Також встановлено статистично значущий позитивний зв'язок між показником «рефлексія» та шкалою «прагнення до домінування» ($r = 0,271$; $p \leq 0,01$), що характеризує особливості соціально-психологічної адаптації особистості. Отримані результати свідчать про те, що усвідомлення власних особистісних характеристик та внутрішніх ресурсів пов'язане з більшою активністю у міжособистісній взаємодії, прагненням впливати на ситуацію та відстоювати власну позицію.

Позитивний зв'язок також виявлено між показником «рефлексія» та шкалою «емоційна підтримка» ($r = 0,266$; $p \leq 0,01$), яка належить до емоційно-орієнтованого стилю подолання. Це свідчить про те, що студенти з більш розвиненим когнітивно-рефлексивним компонентом частіше усвідомлюють потребу в емоційній підтримці та схильні звертатися до інших за психологічною допомогою у складних життєвих ситуаціях.

Крім того, встановлено статистично значущий позитивний зв'язок між показником «рефлексія» та шкалою «ескапізм» ($r = 0,259$; $p \leq 0,01$), що належить до унікального стилю поведінки. Це може свідчити про те, що схильність до глибокого внутрішнього аналізу власних переживань іноді супроводжується тенденцією до психологічного уникнення проблемної ситуації або дистанціювання від її активного вирішення.

Статистично значущий позитивний зв'язок також виявлено між показником «рефлексія» та шкалою «самозвинувачення» ($r = 0,234$; $p \leq 0,05$),

що належить до емоційно-орієнтованого стилю подолання. Отримані результати свідчать про те, що схильність до самоаналізу може супроводжуватися підвищеною самокритичністю, переживанням особистої відповідальності за труднощі та надмірною концентрацією на власних помилках.

Встановлено низку статистично значущих кореляцій, що свідчать про тісний зв'язок між здатністю особистості до усвідомлення власних ресурсів та особливостями її психологічної адаптації, благополуччя і копінг-поведінки. Зокрема, показник «знання власних психологічних ресурсів» демонструє позитивні зв'язки з показниками психологічного благополуччя: «цілі у житті» ($r = 0,327$; $p \leq 0,01$), «самоприйняття» ($r = 0,292$; $p \leq 0,01$), «управління середовищем» ($r = 0,257$; $p \leq 0,01$), «автономія» ($r = 0,215$; $p \leq 0,05$), а також із показниками соціально-психологічної адаптації «самоприйняття» ($r = 0,335$; $p \leq 0,01$) та «емоційна комфортність» ($r = 0,410$; $p \leq 0,01$). Водночас виявлено негативний зв'язок із «самозвинуваченням» ($r = -0,318$; $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що усвідомлення власних ресурсів пов'язане з більш позитивним самоставленням, психологічною стабільністю та меншою схильністю до самокритики.

Показник «уміння оновлювати власні психологічні ресурси» позитивно корелює з «самоприйняттям» ($r = 0,360$; $p \leq 0,01$), «цілями у житті» ($r = 0,311$; $p \leq 0,01$), «емоційною комфортністю» ($r = 0,417$; $p \leq 0,01$), «прийняттям інших» ($r = 0,304$; $p \leq 0,01$), «позитивним рефреймінгом» ($r = 0,247$; $p \leq 0,01$) та «емоційною підтримкою» ($r = 0,308$; $p \leq 0,01$). Також встановлено негативний зв'язок із «самозвинуваченням» ($r = -0,221$; $p \leq 0,05$). Отримані результати свідчать про те, що здатність до психологічного відновлення супроводжується вищим рівнем адаптивності та використанням конструктивних копінг-стратегій.

Показник «уміння використовувати власні психологічні ресурси» демонструє позитивні зв'язки з «цілями у житті» ($r = 0,328$; $p \leq 0,01$), «самоприйняттям» ($r = 0,345$; $p \leq 0,01$), «емоційною комфортністю» ($r = 0,462$;

$p \leq 0,01$), «прийняттям інших» ($r = 0,292$; $p \leq 0,01$), «емоційною підтримкою» ($r = 0,290$; $p \leq 0,01$) та «позитивним рефреймінгом» ($r = 0,209$; $p \leq 0,05$). Водночас виявлено негативні зв'язки із «самозвинуваченням» ($r = -0,273$; $p \leq 0,01$) та «емоційним дискомфортом» ($r = -0,191$; $p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що ефективне використання внутрішніх ресурсів пов'язане з кращою емоційною адаптацією та конструктивнішими способами подолання труднощів.

Таким чином, когнітивно-рефлексивний компонент тісно пов'язаний із поведінковими механізмами адаптації. Усвідомлення, оновлення та використання власних психологічних ресурсів супроводжується вищим рівнем психологічного благополуччя, емоційного комфорту та більш адаптивними стратегіями подолання стресу.

Кореляційний аналіз дозволив виявити системні зв'язки між рівнем резильєнтності та психологічними характеристиками студентів фахових коледжів, що розкривають зміст її структурних компонентів. У процесі аналізу встановлено статистично значущі позитивні кореляції з усіма показниками психологічної ресурсності. Зокрема, рівень резильєнтності позитивно пов'язаний із «знанням власних психологічних ресурсів» ($r = 0,376$; $p \leq 0,01$), «умінням оновлювати власні психологічні ресурси» ($r = 0,325$; $p \leq 0,01$) та «умінням використовувати власні психологічні ресурси» ($r = 0,355$; $p \leq 0,01$).

Отримані результати свідчать про те, що вищий рівень резильєнтності супроводжується більшою здатністю особистості усвідомлювати власні внутрішні ресурси, підтримувати їх у стані психологічного відновлення та усвідомлювати ефективне їх використання у складних життєвих ситуаціях. Це підтверджує важливу роль когнітивно-рефлексивних механізмів у структурі резильєнтності та вказує на те, що рефлексивне опрацювання власного внутрішнього потенціалу виступає важливим чинником психологічної адаптації та стійкості до стресу.

Між інтегральним показником резильєнтності та емоційно-регулятивним компонентом встановлено низку статистично значущих кореляцій. Зокрема, виявлено негативний зв'язок між рівнем резильєнтності та показником «сприйнятий стрес» ($r = -0,312$; $p \leq 0,01$), що свідчить про те, що вищий рівень психологічної стійкості супроводжується нижчим рівнем суб'єктивного переживання емоційного напруження та стресогенності життєвих ситуацій. Найсильніший обернений зв'язок встановлено між резильєнтністю та показником «сприйняття беспорядності» ($r = -0,511$; $p \leq 0,01$), який у структурі емоційно-регулятивного компонента відображає переживання втрати контролю над життєвими обставинами та емоційну вразливість особистості. Отримані результати свідчать про те, що резильєнтні студенти меншою мірою схильні переживати беспорядність, зберігають відчуття внутрішнього контролю та здатність емоційно стабільно реагувати на труднощі.

У структурі поведінкового компоненту виявлено погоджену систему статистично значущих позитивних зв'язків, що відображають сформованість суб'єктної позиції особистості. Зокрема, резильєнтність пов'язана з управлінням довкіллям ($r = 0,307$; $p \leq 0,01$), самоприйняттям ($r = 0,239$; $p \leq 0,05$), емоційною комфортністю ($r = 0,241$; $p \leq 0,05$), інтернальністю ($r = 0,197$; $p \leq 0,05$). Така плеяда зв'язків свідчить, що резильєнтність ґрунтується на відчутті контролю за життєвими обставинами, здатності впливати на ситуацію та підтримувати внутрішнє рівновагу. Водночас відсутність значних зв'язків із автономією, позитивними стосунками, цілями в житті та особистісним зростанням дозволяє припустити, що для цієї вибірки більш значущими є практичні аспекти саморегуляції та адаптації, ніж узагальнені екзистенційні характеристики благополуччя, що можна пояснити психологічними особливостями вікового розвитку для юнацького віку.

Аналіз копінг-поведінки виявив обернений характер зв'язків: більшість конструктивних стратегій не демонструють значних кореляцій з резильєнтністю (активне подолання: $r = 0,032$; $p > 0,05$; планування: $r = -0,003$;

$p > 0,05$; позитивний рефреймінг: $r = 0,106$; $p > 0,05$), тоді як дезадаптивні форми мають статистично значущі обернені зв'язки, зокрема самозвинувачення ($r = -0,332$; $p \leq 0,01$), відмова ($r = -0,258$; $p \leq 0,01$) та уникаючий копінг ($r = -0,206$; $p \leq 0,05$). Це означає, що більш інформативним маркером низької резильєнтності є наявність неефективних стратегій реагування, ніж відсутність конструктивних.

Додатково встановлено, що резильєнтність тісно пов'язана з життєстійкістю ($r = 0,507$; $p \leq 0,01$), контролем ($r = 0,456$; $p \leq 0,01$), залученістю ($r = 0,401$; $p \leq 0,01$) та прийняттям ризику ($r = 0,411$; $p \leq 0,01$); також обернено пов'язана зі сприйнятим стресом ($r = -0,312$; $p \leq 0,01$) та безпорадністю ($r = -0,511$; $p \leq 0,01$), що підтверджує її інтегративний характер.

В результаті кореляційного аналізу було виявлено чисельні статистично значущі взаємозв'язки між показниками життєстійкості та структурними компонентами резильєнтності студентів фахових коледжів.

Встановлено статистично значущий позитивний зв'язок між рівнем життєстійкості та когнітивно-рефлексивним компонентом в межах показника «уміння оновлювати власні психологічні ресурси» ($r = 0,456$; $p \leq 0,01$). Отримані результати свідчать про те, що здатність особистості до психологічного відновлення, усвідомлення власного виснаження та своєчасного поновлення внутрішніх ресурсів пов'язана з вищим рівнем життєстійкості. Імовірно, саме здатність підтримувати внутрішній ресурсний баланс забезпечує активне, стійке та конструктивне реагування особистості на труднощі й стресові ситуації.

У межах емоційно-регулятивного компонента встановлено статистично значущі позитивні зв'язки між загальним показником життєстійкості та показником «ідентифікація емоцій» ($r = 0,271$; $p \leq 0,01$), а також між «контролем» та «ідентифікацією емоцій» ($r = 0,274$; $p \leq 0,01$). Крім того, виявлено позитивний зв'язок між показниками «прийняття ризику» та «ідентифікацією емоцій» ($r = 0,215$; $p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що

здатність особистості розуміти та усвідомлювати власні емоційні переживання пов'язана з більшою психологічною стійкістю, відчуттям контролю над життєвими обставинами та готовністю приймати складні життєві виклики.

В межах соціально-психологічної адаптації встановлено статистично значущі позитивні зв'язки між загальним показником життєстійкості та шкалами «адаптація» ($r = 0,257$; $p \leq 0,01$), «самоприйняття» ($r = 0,299$; $p \leq 0,01$), «при 0,01), «емоційна комфортність» ($r = 0,415$; $p \leq 0,01$) та «домінування» ($r = 0,285$; $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що життєстійкість пов'язана з вищим рівнем соціальної адаптованості, позитивним ставленням до себе та оточення, емоційною стабільністю та активною позицією у міжособистісній взаємодії.

В межах психологічного благополуччя встановлено статистично значущі позитивні зв'язки між загальним показником життєстійкості та шкалами «управління середовищем» ($r = 0,394$; $p \leq 0,01$), «самоприйняття» ($r = 0,323$; $p \leq 0,01$), «цілі у житті» ($r = 0,274$; $p \leq 0,01$), «автономія» ($r = 0,241$; $p \leq 0,05$), а також загальним показником психологічного благополуччя ($r = 0,339$; $p \leq 0,01$). Отримані результати свідчать про те, що життєстійкість пов'язана зі здатністю особистості контролювати власне життя, позитивно ставитися до себе, зберігати внутрішню незалежність та усвідомлювати життєві смисли і перспективи.

Серед компонентів життєстійкості найбільш виражені взаємозв'язки виявлено для показника «контроль». Зокрема, встановлено позитивні зв'язки зі шкалами «управління середовищем» ($r = 0,412$; $p \leq 0,01$), «самоприйняття» ($r = 0,287$; $p \leq 0,01$), «автономія» ($r = 0,220$; $p \leq 0,05$) та загальним психологічним благополуччям ($r = 0,309$; $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що відчуття здатності впливати на життєві події та контролювати обставини пов'язане з вищим рівнем особистісної зрілості, психологічної стабільності та внутрішньої впевненості. Показник «прийняття ризику» також продемонстрував значущі позитивні зв'язки зі шкалами «управління

середовищем» ($r = 0,303$; $p \leq 0,01$), «самоприйняття» ($r = 0,323$; $p \leq 0,01$), «цілі у життя» ($r = 0,248$; $p \leq 0,01$) благополуччям ($r = 0,296$; $p \leq 0,01$), а також «автономією» ($r = 0,173$; $p > 0,05$). Отримані результати свідчать про те, що готовність особистості приймати життєві виклики та діяти в умовах невизначеності супроводжується більш позитивним ставленням до себе, відчуттям осмисленості життя та психологічною адаптованістю.

Загалом, результати дослідження засвідчують, що життєстійкість є важливим психологічним ресурсом, пов'язаним із психологічним благополуччям, емоційною усвідомленістю, соціально-психологічною адаптацією та зниженням схильності до неадаптивних способів подолання труднощів.

Кореляція між *шкалами цінностей та показником резильєнтності* показує, що вона позитивно пов'язана з цінностями самостійності ($r = 0,317$; $p \leq 0,01$), досягнення ($r = 0,318$; $p \leq 0,01$), стимуляції ($r = 0,258$; $p \leq 0,01$), універсалізму ($r = 0,295$; $0,277$; $p \leq 0,01$), влади ($r = 0,268$; $p \leq 0,01$) та гедонізму ($r = 0,223$; $p \leq 0,05$). Натомість зв'язки з конформізмом ($r = 0,127$; $p > 0,05$), традицією ($r = 0,035$; $p > 0,05$) та безпекою ($r = 0,110$; $p > 0,05$) є статистично незначними. Це свідчить про те, що резильєнтність більшою мірою пов'язана з цінностями відкритості до змін та самореалізації, ніж із цінностями збереження, стабільності та нормативності, що узгоджується з теоретичною моделлю цінностей Ш. Шварца.

В результаті кореляційного аналізу також було виявлено чисельні статистично значущі взаємозв'язки між *показниками цінностей та показниками життєстійкості* студентів фахових коледжів. Отримані результати свідчать про те, що життєстійкість тісно пов'язана з ціннісними орієнтаціями особистості, її внутрішніми ресурсами, ставленням до себе, інших людей та власного життєвого розвитку. Це дозволяє припустити, що життєстійкість формується на основі не лише внутрішньої психологічної стійкості, а й системи гуманістичних цінностей, прагнення до самореалізації, творчого розвитку та усвідомлення власних ресурсних можливостей.

Статистично значущі позитивні взаємозв'язки також встановлено між загальним показником життєстійкості та цінностями «самотійність» ($r = 0,374$; $p \leq 0,01$), «робота над собою» ($r = 0,359$; $p \leq 0,01$), «універсалізм» ($r = 0,356$; $p \leq 0,01$), «гедонізм» ($r = 0,319$; $p \leq 0,01$), «традиція» ($r = 0,318$; $p \leq 0,01$), «доброта до людей» ($r = 0,315$; $p \leq 0,01$), «доброзичливість» ($r = 0,311$; $p \leq 0,01$), «досягнення» ($r = 0,280$; $p \leq 0,01$), «стимуляція» ($r = 0,253$; $p \leq 0,01$) та «прагнення до мудрості» ($r = 0,222$; $p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що цінності мають значний вплив на розвиток життєстійкості студентів фахових коледжів.

Отримані результати кореляційного аналізу підтверджують системний характер резильєнтності та взаємопов'язаність усіх компонентів (Додаток Б). Встановлено, що психологічна стійкість студентів значною мірою пов'язана з рівнем рефлексивного усвідомлення власних ресурсів, здатністю до емоційної саморегуляції та використанням адаптивних копінг-стратегій. Водночас отримані зв'язки дозволяють припустити існування більш глибинної латентної структури резильєнтності, у межах якої окремі показники об'єднуються у цілісні психологічні компоненти. Це зумовлює необхідність проведення факторного аналізу з метою виявлення внутрішніх джерел становлення резильєнтності студентів фахових коледжів.

2.4 Джерела становлення резильєнтності студентів фахових коледжів

З метою виявлення внутрішньої структури резильєнтності студентів фахових коледжів та визначення системи взаємопов'язаних психологічних характеристик, що лежать в основі її функціонування, було застосовано факторний аналіз. Використання даного методу зумовлене необхідністю переходу від аналізу окремих ізольованих показників до виявлення латентних психологічних компонентів, які інтегрують когнітивно-рефлексивні,

емоційно-регулятивні, поведінкові та ресурсні характеристики особистості в цілісну структуру резильєнтності.

Теоретично резильєнтність розглядається нами як багатовимірне психологічне утворення, що не зводиться до окремої риси чи здатності, а формується через взаємодію різних рівнів психічного функціонування. Саме тому факторний аналіз дозволяє емпірично перевірити, яким чином окремі показники групуються між собою, які психологічні характеристики утворюють спільні латентні компоненти, та які з них входять до структури резильєнтності студентів.

Для побудови факторної моделі резильєнтності студентів фахових коледжів було здійснено попередню селекцію психодіагностичних показників. Відбір змінних здійснювався з урахуванням як теоретичних, так і статистичних критеріїв, що дозволило забезпечити змістову цілісність і статистичну стабільність факторної структури.

До фінального аналізу включалися лише ті шкали, які:

- репрезентували базові психологічні механізми резильєнтності;
- не дублювали зміст інших змінних;
- демонстрували достатні та стабільні факторні навантаження;
- інтегрувалися у спільну латентну структуру;
- не створювали статистичної нестабільності моделі.

Із фінальної моделі були виключені інтегральні та кумулятивні показники, які перекривали свої парціальні компоненти та спричиняли ефект мультиколінеарності. Зокрема, не включалися загальні індекси життєстійкості, психологічного благополуччя, адаптивності та інші узагальнені показники, зміст яких дублювався відповідними підшкалами. Одночасне включення інтегральних і парціальних змінних призводило до надмірно високих міжшкальних кореляцій (у низці випадків понад $r = 0,90$), статистичної нестабільності моделі та появи некоректних параметричних оцінок.

Також із факторної моделі були вилучені шкали, які мали слабкі або перехресні факторні навантаження; формували нестійкі або психологічно неінтерпретовані фактори; не інтегрувалися у спільну структуру резильєнтності.

У результаті до фінального факторного аналізу були включені 23 показники, що репрезентували когнітивно-рефлексивний, емоційно-регулятивний та поведінковий компоненти резильєнтності, а також інтегральні характеристики психологічної стійкості (Додаток В). Такий підхід дозволив отримати статистично стабільну та психологічно інтерпретовану факторну структуру резильєнтності.

Перед проведенням факторного аналізу було здійснено перевірку придатності емпіричних даних до факторизації. Показник адекватності вибірки КМО (Kaiser-Meyer-Olkin) склав 0,781, що відповідає «середньому» рівню придатності за класифікацією Г. Кайзера і свідчить про достатній рівень взаємозв'язків між змінними для проведення факторного аналізу. Тест сферичності Бартлетта виявився статистично значущим: $\chi^2 = 1102,334$; $p < 0.001$, що підтверджує наявність кореляційної структури між показниками та обґрунтовує доцільність подальшої факторизації (дод. В).

Сукупно чотири фактори пояснюють 54,6% загальної дисперсії досліджуваних показників, що свідчить про достатню структурну узгодженість отриманої моделі та підтверджує багатовимірний характер резильєнтності як психологічного феномену, що відображено на рис. 2.21 [візуалізовано за допомогою ChatGPT, OpenAI, 2026 на основі авторської моделі; перевірено та доопрацьовано автором].

Перший фактор після обертання пояснює найбільшу частину дисперсії –27,1%. В ньому об'єднані такі показники: «цілі у житті» (0,780), «самоприйняття» (0,734), «управління середовищем» (0,683), «особистісне зростання» (0,612), «автономія» (0,609), «позитивні стосунки з тими, хто оточує» (0,594), «прийняття інших» (0,512), а також «емоційна комфортність» (0,400). Цей фактор репрезентує усі шкали психологічного благополуччя та

показники соціально-психологічної адаптації особистості. Високі навантаження показників психологічного благополуччя свідчать про сформованість внутрішньої цілісності, позитивного самоствавлення, наявність життєвих смислів та здатність організовувати власне життя, відповідно до внутрішніх потреб і цінностей. Включення показників прийняття інших та емоційної комфортності демонструє, що психологічне благополуччя студентів тісно пов'язане із соціальною адаптацією та переживанням емоційної безпеки у взаємодії з оточенням.

У сукупності фактор відображає гармонійне психологічне функціонування особистості, що поєднує внутрішню стабільність, позитивне самосприйняття та ефективну соціальну інтеграцію. Найбільш відповідною назвою для цього фактора вважаємо «Психологічне благополуччя та соціально-емоційна адаптація» (рис.2.22).



Рис. 2.22 Факторна структура розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів

Другий фактор (11,9% дисперсії) включає показники «контроль» (–0,801), «прийняття ризику» (–0,666), «резильєнтність» (–0,575), «залученість» (–0,534), а також обернено пов'язаний зі «сприйняттям безпорадності» (0,564). Цей фактор репрезентує ядро особистісної стійкості та життєстійкості особистості. Високі навантаження компонентів життєстійкості свідчать про здатність особистості зберігати активну позицію у складних ситуаціях, сприймати труднощі як виклик та підтримувати відчуття контролю над власним життям. Включення шкали резильєнтності CD-RISC-10 підтверджує інтегративний характер цього фактора як системи внутрішньої психологічної витривалості. Позитивне навантаження шкали «сприйняття безпорадності» при від'ємних навантаженнях інших показників свідчить про протилежний напрям зв'язку зі зростанням життєстійкості та резильєнтності знижується суб'єктивне переживання безпорадності. Від'ємні знаки факторних навантажень пояснюються особливостями математичної орієнтації фактора та не змінюють його психологічного змісту. Найбільш відповідною назвою для цього фактора вважаємо «*Особистісна стійкість та контроль*» (рис.2.22).

Третій фактор (9,7% дисперсії) об'єднує показники «уміння використовувати власні ресурси» (0,903), «уміння оновлювати власні ресурси» (0,853) та «знання власних ресурсів» (0,818). Цей фактор репрезентує когнітивно-рефлексивний рівень психологічної ресурсності особистості. Високі факторні навантаження всіх трьох шкал методики О. Штепи свідчать про їхню виражену структурну єдність та підтверджують доцільність виокремлення окремого ресурсно-рефлексивного компонента у структурі резильєнтності. Фактор відображає здатність особистості усвідомлювати власні психологічні ресурси, здійснювати їх рефлексивне опрацювання, підтримувати внутрішню рівновагу та свідомо мобілізувати внутрішній потенціал у ситуаціях стресу. У контексті резильєнтності цей фактор можна розглядати як метакогнітивний механізм управління внутрішніми ресурсами, що забезпечує психологічну саморегуляцію та

адаптацію до складних життєвих умов. Найбільш відповідною назвою для цього фактора вважаємо «*Ресурси*» (рис.2.22).

Четвертий фактор (5,9% дисперсії) включає показники «копінгу, сфокусованого на емоціях» (0,704), «копінгу, сфокусованого на проблемі» (0,703), «свідоме управління емоціями» (0,363). Цей фактор відображає систему адаптивних стратегій подолання стресових ситуацій, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові механізми реагування на труднощі. Високі навантаження проблемно-орієнтованого копінгу свідчать про здатність особистості активно аналізувати ситуацію, планувати дії та шукати шляхи вирішення проблеми. Водночас емоційно-орієнтований копінг відображає прагнення до зниження внутрішньої напруги через емоційне опрацювання переживань, пошук підтримки та стабілізацію психоемоційного стану. Включення показника «свідоме управління емоціями» свідчить про те, що використання адаптивних копінг-стратегій супроводжується здатністю особистості усвідомлювати та регулювати власні емоційні реакції. Це вказує на сформованість емоційної саморегуляції як важливого механізму резильєнтності, що забезпечує конструктивне реагування на стресові ситуації та підтримання психологічної рівноваги. Найбільш відповідною назвою для цього фактора вважаємо «*Адаптивні стратегії подолання*» (Рис.2.22).

Результати факторного аналізу підтвердили багатовимірний характер резильєнтності та дозволили виокремити чотири взаємопов'язані латентні фактори, що інтегрують когнітивно-рефлексивні, поведінкові, емоційно-регулятивні та ресурсні характеристики особистості. Отримана структура свідчить про те, що резильєнтність студентів формується через взаємодію внутрішніх ресурсів, механізмів саморегуляції, соціально-адаптаційних стратегій та психологічного благополуччя.

Водночас факторний аналіз не дозволяє визначити, які саме чинники виступають предикторами окремих компонентів резильєнтності. З огляду на емпіричну значущість ціннісної сфери особистості, постає необхідність

подальшого структурного аналізу ціннісних орієнтацій як чинника розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів.

2.5 Структурний аналіз ціннісних орієнтацій як чинника розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів

З метою встановлення, які саме цінності мають найбільший прогностичний потенціал щодо розвитку психологічної стійкості особистості та підтвердження значущості ціннісно-сміслового чинника у структурі резильєнтності студентів фахових коледжів ми застосували регресійний аналіз. У межах цього аналізу ціннісні орієнтації та окремі психологічні характеристики розглядалися як потенційні чинники, що впливають на рівень та особливості прояву резильєнтності.

З огляду на новизну досліджуваного контексту (психологічні ресурси резильєнтності в умовах тривалої воєнної загрози) та обмеженість теоретичної бази для апріорного звуження множини предикторів, регресійні моделі будувалися у два етапи. На першому етапі (Модель 1) методом одночасного введення (Enter) до моделі залучався повний спектр десяти індивідуальних цінностей за методикою PVQ-40 Ш. Шварца: «конформізм», «традиції», «доброзичливість», «універсалізм», «самостійність», «стимуляція», «гедонізм», «досягнення», «влада», «безпека». На другому етапі (Модель 2) застосовувалася процедура послідовного backward elimination з критерієм виключення $p > 0,05$ для побудови редукованої моделі. Як залежні змінні використовувалися чотири інтегральні фактори, отримані на попередньому етапі факторного аналізу. У основному тексті подано фінальну Модель 2 для кожного фактора; повні результати Моделі 1 (усі 10 предикторів) винесено у Додаток Г.

Усі результати інтерпретуються як попередні. Статистична значущість окремих коефіцієнтів подається без формальної корекції на множинні

порівняння, оскільки слугує орієнтиром для подальшого конфірматорного тестування. Зміна напрямку чи рівня значущості коефіцієнтів між Моделлю 1 та Моделлю 2 у кількох випадках вказує на можливі ефекти супресії; такі патерни маркуються в тексті і потребують підтвердження у незалежній вибірці. Конфірматорна перевірка виявлених патернів становить одну з перспектив подальшого дослідження.

Фактор 1 – Психологічне благополуччя та соціально-емоційна адаптація. Повна модель з усіма 10 ціннісними предикторами (Модель 1) не досягла рівня загальної статистичної значущості, $F(10, 151) = 0,758$; $p = 0,669$; $R^2 = 0,048$; $\text{Adjusted } R^2 = -0,015$. У межах розвідкової логіки до моделі було застосовано процедуру backward elimination з метою з'ясувати, чи проявиться окремий ціннісний сигнал після усунення предикторів з найвищими p -значеннями. Послідовне виключення «універсалізму», «самостійності» та «гедонізму» дозволило побудувати редуковану семифакторну Модель 2: $F(7, 154) = 2,581$; $p = 0,015$; $R^2 = 0,105$; $\text{Adjusted } R^2 = 0,064$. Однак значущість редукованої моделі досягнута за умови, що повноінформаційна модель загальної значущості не пройшла – тобто значущий загальний F Моделі 2 з'являється внаслідок усунення з рівняння тих предикторів, які додавали шум, а не сигнал. У такій ситуації окремі коефіцієнти редукованої моделі не можуть інтерпретуватися як стійкі ціннісні предиктори, але як тенденції.

Таблиця 2.2

Коефіцієнти редукованої Моделі 2 для Фактора 1

Предиктор	B	SE	β	t	p	95% CI (LL)	95% CI (UL)	VIF
(Константа)	-0,180	0,380	–	-0,474	0,636	-0,931	0,571	–
Традиція*	0,212	0,088	0,195	2,409	0,017	0,038	0,386	1,220
Безпека*	-0,198	0,085	-0,180	-2,329	0,021	-0,366	-0,030	1,266
Конформізм	-0,065	0,092	-0,060	-0,707	0,481	-0,247	0,117	1,282

Предиктор	B	SE	β	t	p	95% CI (LL)	95% CI (UL)	VIF
Доброзичливість	0,045	0,095	0,040	0,474	0,636	-0,143	0,233	1,333
Стимуляція	0,075	0,082	0,070	0,915	0,362	-0,087	0,237	1,235
Досягнення	0,032	0,075	0,035	0,427	0,670	-0,116	0,180	1,316
Влада	0,052	0,071	0,055	0,732	0,465	-0,088	0,192	1,176

Примітка: * $p < 0,05$. Залежна змінна – інтегральний показник Фактора 1 (NEW_FAC1_1).

У редукованій моделі двома коефіцієнтами, що перетнули межу $p < 0,05$, виявилися «традиція» ($B = 0,212$; $\beta = 0,195$; $t = 2,409$; $p = 0,017$; 95% CI [0,038; 0,386]) у позитивному напрямку та «безпека» ($B = -0,198$; $\beta = -0,180$; $t = -2,329$; $p = 0,021$; 95% CI [-0,366; -0,030]) у негативному напрямку. Решта п'ять утриманих у моделі предикторів («конформізм», «доброзичливість», «стимуляція», «досягнення», «влада») формального критерію значущості не досягли ($p > 0,36$ для усіх).

Слід зазначити патерн зміни коефіцієнта Безпеки: у повній Моделі 1 цей предиктор показував мінімальний ефект ($B = 0,054$; $p = 0,677$), тоді як у редукованій Моделі 2 – значущий від'ємний зв'язок ($B = -0,198$; $p = 0,021$). Така зміна спрямованості та рівня значущості після видалення корельованих предикторів (передусім «універсалізму», з яким «безпека» має значну ціннісну близькість у структурі Шварца) є патерном, узгодженим з ефектом супресії. Цей результат особливо потребує перевірки у незалежній вибірці, перш ніж робити змістові узагальнення.

З огляду на сукупність цих міркувань, на рівні поточного етапу аналізу ми можемо говорити про тенденції до того, що цінності за методикою PVQ- 40 виступають предикторами Першого фактора «Психологічне благополуччя та соціально-емоційна адаптація».

У змістовому плані попередні дані можуть вказувати на те, що в умовах воєнної загрози ціннісна опора на «традицію» позитивно асоціюється з рівнем психологічного благополуччя та соціально-емоційної адаптації, тоді як

підвищена орієнтація на «безпеку» – у контексті, де базова безпека об’єктивно не може бути гарантована – може супроводжуватися нижчими показниками за цим фактором. Цю гіпотезу варто перевірити у конфірмаційному дослідженні.

Фактор 2 – Особистісна стійкість та контроль. Повна модель з усіма 10 ціннісними предикторами (Модель 1) не досягла загальноприйнятого порогу статистичної значущості, $F(10, 151) = 1,678$; $p = 0,091$; $R^2 = 0,100$; Adjusted $R^2 = 0,040$. Послідовне виключення «універсалізму», «самотійності» та «гедонізму» методом backward elimination дозволило побудувати редуковану семифакторну Модель 2: $F(7, 154) = 2,310$; $p = 0,028$; $R^2 = 0,095$; Adjusted $R^2 = 0,054$.

Серед утриманих предикторів двома коефіцієнтами, що перетнули межу $p < 0,05$, виявилися «конформізм» ($B = 0,221$; $\beta = 0,210$; $t = 2,326$; $p = 0,021$; 95% CI [0,033; 0,409]) у позитивному напрямку та «традиція» ($B = -0,192$; $\beta = -0,185$; $t = -2,341$; $p = 0,020$; 95% CI [-0,354; -0,030]) у негативному напрямку. Решта п’ять предикторів («доброзичливість», «стимуляція», «досягнення», «влада», «безпека») залишилися статистично незначущими ($p > 0,30$ для усіх).

Таблиця 2.3

Коефіцієнти редукованої Моделі 2 для Фактора 2

Предиктор	B	SE	β	t	p	95% CI (LL)	95% CI (UL)	VIF
(Константа)	0,315	0,295	–	1,068	0,287	–0,268	0,898	–
Конформізм*	0,221	0,095	0,210	2,326	0,021	0,033	0,409	1,307
Традиція*	–0,192	0,082	–0,185	–2,341	0,020	–0,354	–0,030	1,183
Доброзичливість	0,065	0,098	0,060	0,663	0,508	–0,129	0,259	1,389
Стимуляція	0,012	0,085	0,011	0,141	0,888	–0,156	0,180	1,266
Досягнення	–0,025	0,072	–0,028	–0,347	0,729	–0,167	0,117	1,351

Предиктор	B	SE	β	t	p	95% CI (LL)	95% CI (UL)	VIF
Влада	-0,062	0,070	-0,070	-0,886	0,377	-0,200	0,076	1,235
Безпека	-0,095	0,092	-0,088	-1,033	0,303	-0,277	0,087	1,282

Примітка: * $p < 0,05$. Залежна змінна – інтегральний показник Фактора 2 (NEW_FAC2_1).

Як і у Факторі 1, коефіцієнт «конформізму» змістився з маргінального рівня у повній моделі ($p = 0,074$) до $p = 0,021$ у редукованій – патерн, який зник після видалення корельованих предикторів. «Традиція» натомість була значущим предиктором уже в Моделі 1 ($p = 0,041$) і зберегла свою спрямованість після редукції, що свідчить про стійкість цього зв'язку щодо складу моделі.

У змістовому плані попередні дані можуть вказувати на двоспрямовану асоціацію цінностей блоку «Збереження» з рівнем особистісної безпорадності: пасивне підпорядкування груповим нормам («конформізм») попередньо асоціюється з вищими показниками безпорадності та дефіциту стійкості, тоді як змістове опертя на культурно-історичні рамки («традиція») – з нижчими. Така диференціація двох близьких за теоретичним блоком цінностей становить цікаву гіпотезу для конфірматорної перевірки.

Фактор 3 – Рефлексивна ресурсність. Повна модель з усіма 10 ціннісними предикторами (Модель 1) досягла рівня загальної статистичної значущості, $F(10, 151) = 2,150$; $p = 0,024$; $R^2 = 0,125$; Adjusted $R^2 = 0,067$. Послідовне виключення восьми предикторів («конформізму», «доброзичливості», «самостійності», «стимуляції», «гедонізму», «досягнення», «влади» та «безпеки») методом backward elimination дозволило побудувати редуковану двофакторну Модель 2: $F(2, 159) = 10,379$; $p < 0,001$; $R^2 = 0,115$; Adjusted $R^2 = 0,104$. R^2 при редукції зменшився лише на 0,010, тоді як Adjusted R^2 підвищився з 0,067 до 0,104 – за рахунок зменшення штрафу за кількість параметрів.

У редукованій моделі обидва утримані предиктори показали значущий позитивний внесок: «традиція» ($B = 0,244$; $\beta = 0,214$; $t = 2,739$; $p = 0,007$; 95%

CI [0,068; 0,420]) та «універсалізм» ($B = 0,231$; $\beta = 0,207$; $t = 2,641$; $p = 0,009$; 95% CI [0,059; 0,403]).

Таблиця 2.4

Коефіцієнти редукованої Моделі 2 для Фактора 3

Предиктор	B	SE	β	t	p	95% CI (LL)	95% CI (UL)	VIF
(Константа)	-1,790	0,402	–	-4,457	<0,001	-2,584	-0,996	–
Традиція**	0,244	0,089	0,214	2,739	0,007	0,068	0,420	1,101
Універсалізм**	0,231	0,087	0,207	2,641	0,009	0,059	0,403	1,101

Примітка: ** $p < 0,01$. Залежна змінна – інтегральний показник Фактора 3 (NEW_FAC3_1).

У повній Моделі 1 значущим був лише коефіцієнт «традиції» ($p = 0,006$); «універсалізм» мав ефект подібного розміру ($B = 0,229$) при $p = 0,121$. Після виключення восьми предикторів коефіцієнт «універсалізму» майже не змінив величини ($B = 0,231$), проте його стандартна похибка зменшилася, а p -значення перетнуло межу 0,01. Це характерний патерн ефекту супресії, за якого унікальний внесок змінної маскується її колінеарністю з іншими предикторами; після усунення колінеарного навантаження сигнал стає видимим. У такій ситуації редукована модель може давати методологічно чесніший образ ціннісної детермінації критерію, але також може капіталізувати на специфіці поточної вибірки. Як і інші результати цього аналізу, патерн потребує підтвердження.

З-поміж чотирьох регресійних моделей, побудованих у межах цього аналізу, Модель 2 для Фактора 3 пояснює найбільшу частку дисперсії (Adjusted $R^2 = 0,104$), що робить її найкращим кандидатом для конфірматорної перевірки. Попередньо отримані дані дозволяють припустити, що рівень рефлексивної ресурсності (знання, накопичення та оновлення власних психологічних ресурсів) у досліджуваній вибірці позитивно асоціюється водночас із ціннісною опорою на культурно-історичні рамки («традиція») та з ціннісною орієнтацією на загальнолюдські, толерантно-гуманістичні смисли

(«універсалізм»). Така комбінація ціннісних опор з різних теоретичних блоків структури Шварца (Conservation та Self-Transcendence) є попередньо цікавим патерном, який варто перевірити в окремому дослідженні.

Фактор 4 – Адаптивні стратегії подолання. Повна модель з усіма 10 ціннісними предикторами (Модель 1) досягла рівня загальної статистичної значущості, $F(10, 151) = 2,019$; $p = 0,035$; $R^2 = 0,118$; Adjusted $R^2 = 0,060$. Послідовне виключення восьми предикторів («влади», «традиції», «конформізму», «досягнення», «стимуляції», «безпеки», «гедонізму» та «доброзичливості») методом backward elimination дозволило побудувати редуковану двофакторну Модель 2: $F(2, 159) = 5,617$; $p = 0,004$; $R^2 = 0,066$; Adjusted $R^2 = 0,054$. R^2 у Моделі 2 виявився суттєво нижчим, ніж у Моделі 1 (0,066 проти 0,118), оскільки виключені предиктори у сумі давали додаткові 0,052 пояснюваної дисперсії; скоригований показник, зважений на кількість параметрів, при цьому знизився лише незначно (з 0,060 до 0,054).

У редукованій моделі обидва утримані предиктори показали значущі коефіцієнти у протилежних напрямках: «самостійність» ($B = 0,401$; $\beta = 0,365$; $t = 3,352$; $p = 0,001$; 95% CI [0,165; 0,638]) у позитивному напрямку та «універсалізм» ($B = -0,289$; $\beta = -0,259$; $t = -2,379$; $p = 0,019$; 95% CI [-0,529; -0,049]) у негативному напрямку.

Таблиця 2.5

Коефіцієнти редукованої Моделі 2 для Фактора 4

Предиктор	B	SE	β	t	p	95% CI (LL)	95% CI (UL)	VIF
(Константа)	-0,418	0,376	–	-1,113	0,267	-1,161	0,325	–
Самостійність***	0,401	0,120	0,365	3,352	0,001	0,165	0,638	2,015
Універсалізм*	-0,289	0,121	-0,259	-2,379	0,019	-0,529	-0,049	2,015

Примітка: * $p < 0,05$; *** $p < 0,001$. Залежна змінна – інтегральний показник Фактора 4 (NEW_FAC4_1).

У повній Моделі 1 «самостійність» та «універсалізм» утримували значущість на рівнях $p = 0,003$ та $p = 0,044$ відповідно; обидва коефіцієнти у

Моделі 2 зберегли спрямованість і навіть посилилися. «Доброзичливість» у Моделі 1 також мала значущий коефіцієнт ($p = 0,040$), однак вибула в процесі ітеративної редукції – її значущість залежала від конкретного складу предикторів і не утрималася після виключення інших змінних.

З урахуванням того, що Четвертий фактор за факторним складом репрезентує сукупність активних стратегій подолання (емоційно-фокусований копінг, проблемно-фокусований копінг, свідоме управління емоціями), попередні дані можуть вказувати на те, що вища вираженість активних копінг-стратегій у досліджуваній вибірці асоціюється з ціннісною орієнтацією на автономію («самостійність») при одночасно нижчій орієнтації на цінності загальнолюдського спрямування («універсалізм»). Це попередньо узгоджується з логікою, за якою ресурси активного індивідуального копінгу мобілізуються переважно через мотиви особистісної автономії. Втім, такий патерн стосується лише форм копінгу, представлених у факторній структурі (індивідуально орієнтовані стратегії), і не може бути екстрапольований на колективні чи просоціальні форми подолання.

Статистичний аналіз даних виконано в програмі IBM SPSS Statistics 22 (методи multiple linear regression із застосуванням процедур одночасного введення Enter та послідовного backward elimination з критерієм виключення $p > 0,05$). На етапах інтерпретації результатів, методологічної рефлексії та редагування дисертаційного тексту використовувалися інструменти на основі великих мовних моделей як засіб перевірки логічної послідовності викладу, узгодження термінології та редагування стилю [Anthropic Claude, версія 2026]. AI-інструменти не використовувалися для генерування первинних даних, виконання статистичних обчислень або формулювання теоретичних висновків. Усі змістові висновки, теоретична інтерпретація, обрання методологічної рамки та фінальна редакція тексту належать авторці. Бібліографічні джерела перевірено за оригінальними публікаціями.

Висновки до розділу 2

На основі здійсненого ґрунтовного емпіричного дослідження ціннісних орієнтацій як чинника розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів, можемо зробити такі узагальнені висновки:

1. Загальна логіка дослідження побудована на послідовному переході від описового аналізу окремих показників резильєнтності до виявлення їхніх взаємозв'язків, латентної структури та визначення чинників розвитку. Це дозволило сформуванню експериментально-діагностичну модель, яка інтегрує когнітивно-рефлексивний, емоційно-регулятивний та поведінковий компоненти резильєнтності. Розроблено комплексну психодіагностичну процедуру, до якої увійшли авторська анкета, «Тест «Хто Я?» М. Куна та Т. Макпартленда; опитувальник психологічної ресурсності О. Штепи; «Тест емоційного інтелекту MSCEIT-V 2.0» Дж. Майєр, П. Селовей, Д. Карузо; «Шкала сприйнятого стресу» (PSS-10) в адаптації О. Вельдбрехт та Н. Тавровецької; методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонд; опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф в адаптації С. Карсканової; методика «Brief-COPE» в адаптації Т. Яблонської, О. Верніка та Г. Гайворонського; шкала резильєнтності Коннор–Девідсон (CD-RISC-10); короткий опитувальник життєстійкості в українській адаптації В. Олефіра, М. Кузнецової, А. Павлової; методика Ш. Шварца PVQ-40 «Портрет цінностей» в адаптації І. Семків. Саме ці психодіагностичні методики дозволили комплексно оцінити рівень розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів, її структурні компоненти та інтегральні показники.

2. За результатами констатувального етапу зроблено висновки про неоднорідність структури резильєнтності студентів фахових коледжів: відносна сформованість адаптаційних та поведінкових характеристик, недостатній рівень розвитку рефлексивних механізмів, емоційної саморегуляції та усвідомлення власних психологічних ресурсів.

Підтверджено значущість ціннісної сфери як внутрішньої психологічної опори резильєнтності.

3. Здійснений кореляційний аналіз підтвердив наявність значущих взаємозв'язків між структурними компонентами резильєнтності та системою ціннісних орієнтацій, що засвідчує детермінуючий вплив ціннісної сфери особистості на розвиток психологічної стійкості студентів.

4. Проведений факторний аналіз дозволив виявити латентну структуру резильєнтності та виокремити чотири інтегровані фактори, які об'єднують окремі показники у цілісні психологічні утворення: «Психологічне благополуччя та соціально-емоційна адаптація», «Особистісна стійкість та контроль», «Рефлексивна ресурсність», «Адаптивні стратегії подолання». Це стало підґрунтям для побудови структурної моделі резильєнтності та визначення ключових напрямів формувального впливу.

5. Здійснений нами регресійний аналіз показав, що окремі ціннісні орієнтації (зокрема «традиції», «безпека», «самостійність», «універсалізм») мають високий прогностичний потенціал щодо розвитку резильєнтності студентів, підтверджуючи значущість ціннісно-смыслового чинника у структурі психологічної стійкості.

РОЗДІЛ 3

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ФАХОВИХ КОЛЕДЖІВ

У третьому розділі представлено структурно-функціональну модель розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів; обґрунтовано та описано програму соціально-психологічного тренінгу «Плекаємо резильєнтність»; проаналізовано результати формувального впливу та доведено ефективність впровадження розробленої програми.

3.1 Концептуальні засади розвитку аксіосфери студентів фахових коледжів

Одним із завдань нашого дослідження було розроблення програми розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів засобами актуалізації їхніх ціннісних орієнтацій. Розробляючи концепцію формувального етапу дослідження, ми акцентували увагу на тому, що розвиток резильєнтності студентської молоді є важливою умовою підтримання психологічного благополуччя, адаптивного функціонування особистості та її здатності конструктивно долати життєві труднощі. Важливу роль у розвитку резильєнтності, як засвідчують сучасні психологічні дослідження (Т. Титаренко, О. Романчук, Г. Лазос, А. Мастен, М. Унгар, С. Мадді та ін.), відіграє система внутрішніх психологічних ресурсів особистості, її здатність до емоційної саморегуляції, психологічної гнучкості, усвідомленого подолання труднощів та збереження внутрішньої цілісності в умовах стресу й невизначеності. Водночас важливим чинником розвитку резильєнтності виступає система ціннісних орієнтацій особистості, яка визначає життєві смисли, характер ставлення до труднощів, способи подолання кризових ситуацій та спрямованість поведінки особистості [133, 116, 68].

Сприяння розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів є важливою характеристикою сучасної особистісно орієнтованої освіти, метою якої є не лише професійна підготовка майбутнього фахівця, а й підтримка його особистісного становлення, розвитку внутрішніх ресурсів, психологічної стійкості та здатності до усвідомленого життєтворення (І. Бех, Г. Балл, З. Карпенко, Т. Титаренко, К. Роджерс та ін.). Для студентів фахових коледжів розвиток резильєнтності має особливе значення, оскільки саме у студентському віці відбуваються процеси професійного самовизначення, формування життєвих цілей, переосмислення власних цінностей, становлення особистісної ідентичності та пошук внутрішніх смислових опор. За таких умов система ціннісних орієнтацій починає виконувати функцію внутрішнього регулятора поведінки та виступає одним із провідних чинників резильєнтності особистості [64, 82, 83, 127, 161].

Розвиток резильєнтності у студентському віці доцільно розглядати як процес особистісного саморозвитку, що відбувається через взаємодію внутрішніх психологічних ресурсів особистості та впливів соціального середовища. У свою чергу, розвиток психологічної стійкості здійснюється не лише через формування окремих навичок подолання труднощів, а й через усвідомлення власних життєвих цінностей, розвиток рефлексії, здатності до саморегуляції та пошуку внутрішніх смислів. Процес розвитку резильєнтності передбачає активну внутрішню роботу особистості щодо усвідомлення власних ресурсів, способів реагування на труднощі, життєвих орієнтирів та формування здатності підтримувати внутрішню цілісність у складних життєвих ситуаціях [118].

Методологічними основами формувального етапу дослідження є:

– *аксіологічний підхід* (М. Рокич, Ш. Шварц, І. Галян, З. Карпенко, Г. Радчук, Т. Титаренко, Т. Яценко, М. Шевчук), який розглядає систему цінностей як основу особистісного розвитку, життєвого самовизначення та внутрішній регулятор поведінки особистості. У межах даного підходу ціннісні орієнтації виступають важливим чинником розвитку

резильєнтності, оскільки визначають життєві смисли, способи реагування на труднощі та здатність особистості підтримувати внутрішню психологічну стійкість [194, 26, 51, 112, 133, 160, 152];

– *суб'єктно-діяльнісний підхід* (К. Роджерс, В. Татенко, В. Роменець, З. Карпенко та ін.), відповідно до якого особистість розглядається як активний суб'єкт власного життя, яка прагне до саморозвитку, рефлексії, саморегуляції та усвідомленого життєтворення. Даний підхід дозволяє розглядати розвиток резильєнтності як процес активного особистісного становлення та внутрішньої роботи особистості над власними способами реагування, цінностями та життєвими орієнтирами [132, 115, 51].

– *особистісно орієнтований підхід* (І. Бех, Г. Балл, С. Максименко, К. Роджерс, Ю. Боловацька та ін.), який наголошує на пріоритетності потреб, цінностей, внутрішнього досвіду та індивідуальних особливостей особистості, що визначають зміст і завдання програми розвитку резильєнтності студентів [12, 72, 161, 14].

– *ресурсний підхід* (О. Штепа, С. Хобфолл, А. Мастен та ін.), який акцентує увагу на внутрішніх та зовнішніх ресурсах особистості як основі психологічної стійкості, адаптації та подолання стресових ситуацій. У межах даного підходу розвиток резильєнтності пов'язується зі здатністю особистості усвідомлювати, оновлювати та ефективно використовувати власні психологічні ресурси [157, 178, 186];

– *концепція резильєнтності* (О. Романчук, Г. Лазос, Е. Грішин, О. Кокун, С. Мадді, К. Коннор, Дж. Девідсон та ін.), у межах якої резильєнтність розглядається як динамічний процес психологічної адаптації, що забезпечує здатність особистості підтримувати психологічне благополуччя, конструктивно долати труднощі та зберігати здатність до особистісного розвитку в умовах стресу й невизначеності [116, 68, 30, 58, 185, 167];

– *терапія прийняття і відповідальності (АСТ)* (С. Хейс, К. Стросал, С. Вілсон), яка ґрунтується на розвитку психологічної гнучкості, усвідомленості, прийняття внутрішнього досвіду та здатності діяти відповідно до власних цінностей навіть за наявності складних емоційних переживань [175];

– *модель «Колесо стійкості» О. Романчука*, відповідно до якої розвиток резильєнтності пов'язується з формуванням ефективних способів мислення, емоційної регуляції, підтримувальних стосунків, адаптивних дій та опори на систему особистісних цінностей [116].

Основний потенціал програми розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів закладений у таких принципах:

1. *Принцип ціннісної орієнтації* – розвиток резильєнтності повинен ґрунтуватися на актуалізації особистісних цінностей, життєвих смислів та внутрішніх смислових орієнтирів особистості, які забезпечують психологічну стійкість у складних життєвих ситуаціях.

2. *Принцип усвідомленості* – у процесі розвитку резильєнтності студент повинен мати можливість усвідомлювати власні емоційні стани, переживання, способи реагування, життєві цілі, цінності та внутрішні ресурси.

3. *Принцип психологічної гнучкості* – розвиток резильєнтності передбачає формування здатності особистості адаптивно реагувати на зміни життєвих обставин, приймати власний внутрішній досвід та діяти відповідно до особистісних цінностей.

4. *Принцип ресурсності* – розвиток резильєнтності здійснюється через актуалізацію внутрішніх та зовнішніх ресурсів особистості, формування навичок їх усвідомлення, оновлення та ефективного використання у складних життєвих ситуаціях.

5. *Принцип суб'єктності* – у процесі тренінгової роботи важливо створювати умови для розвитку активної позиції особистості, її здатності до

саморегуляції, самовизначення та відповідальності за власний вибір і способи подолання труднощів.

6. *Принцип контекстуальності* – розвиток резильєнтності студентів реалізується через звернення до їхнього життєвого досвіду, переосмислення власних життєвих труднощів, особистісних цінностей та способів взаємодії зі світом.

7. *Принцип підтримувальної взаємодії* – розвиток резильєнтності відбувається в умовах безпечного психологічного простору, що сприяє розвитку відкритої комунікації, взаємопідтримки, прийняття та конструктивної міжособистісної взаємодії.

Тому, ґрунтуючись на результатах теоретичних розвідок і емпіричного дослідження, проаналізованих у попередніх розділах, ми розробили структурно-функціональну модель розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів (рис. 3.1). Візуалізацію моделі створено за допомогою інструменту штучного інтелекту ChatGPT (OpenAI, 2026) на основі авторських вказівок щодо структури, змістового наповнення та взаємозв'язків між компонентами. Остаточне змістове наповнення, перевірку логіки зв'язків, наукову інтерпретацію та редагування моделі здійснено автором самостійно.

При розробці програми розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів ми спиралися на результати факторного аналізу, який дозволив виявити внутрішню структуру резильєнтності та виокремити ключові психологічні механізми, що забезпечують її розвиток. Отримана факторна модель підтвердила багатовимірний характер резильєнтності та засвідчила, що психологічна стійкість студентів фахових коледжів формується через взаємодію психологічного благополуччя, особистісної стійкості, рефлексивної ресурсності та адаптивних стратегій подолання труднощів. Саме тому логіка формувального етапу дослідження була побудована не навколо окремих ізольованих навичок, а навколо цілісних психологічних механізмів, емпірично виявлених у структурі резильєнтності студентів.

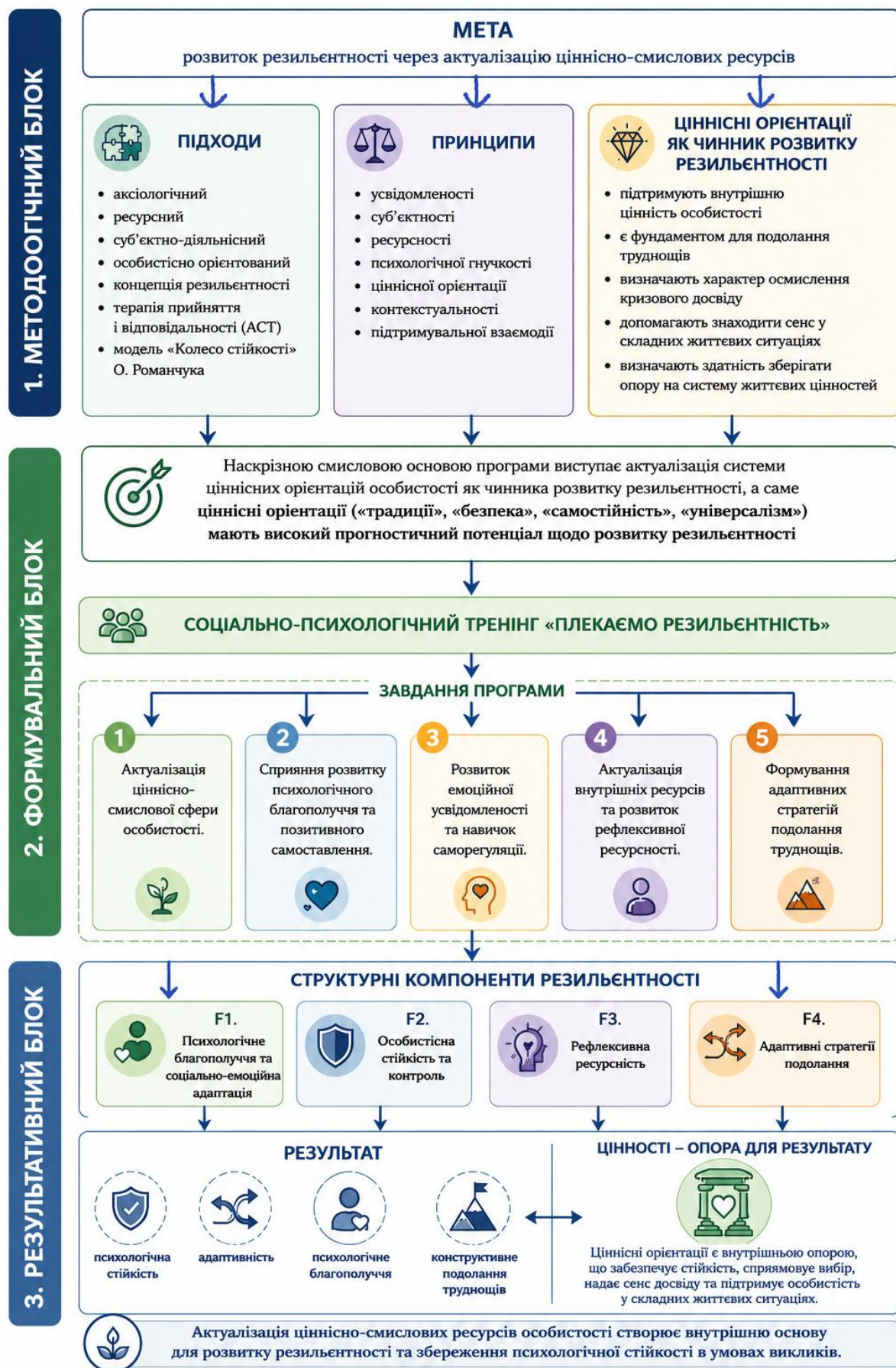


Рис. 3.1 Структурно-функціональна модель розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів

Важливою основою розвитку резильєнтності для вибірки студентів фахових коледжів є психологічне благополуччя та соціально-емоційна адаптація особистості [119, 124, 93]. Як засвідчили результати факторного аналізу, резильєнтність тісно пов'язана зі сформованістю життєвих цілей, позитивним самоствавленням, автономією, здатністю до особистісного зростання, емоційною комфортністю та конструктивними міжособистісними взаєминами. Це дозволяє розглядати психологічне благополуччя не лише як результат успішної адаптації, а як внутрішню основу психологічної стійкості особистості. Відтак одним із ключових напрямів програми стало створення умов для усвідомлення студентами власних життєвих смислів, розвитку самоприйняття, емоційної безпеки та позитивної взаємодії з оточенням.

Розвиток резильєнтності пов'язаний зі становленням особистісної стійкості, здатності до контролю власного життя та активного реагування на труднощі [94]. Отримані результати підтвердили значущість таких характеристик, як контроль, залученість, готовність приймати життєві виклики та здатність протистояти переживанню безпорадності. У межах даного підходу психологічна стійкість розглядається як здатність особистості підтримувати активну життєву позицію, зберігати внутрішню опору та діяти попри труднощі й невизначеність. Саме тому важливим завданням програми стало розвиток психологічної гнучкості, усвідомленого ставлення до труднощів та розвитку внутрішнього відчуття контролю над власним життям.

Одним із ключових механізмів розвитку резильєнтності виступає рефлексивна ресурсність особистості [39, 89]. Результати факторного аналізу засвідчили, що здатність усвідомлювати власні психологічні ресурси, оновлювати їх та ефективно використовувати утворює окремий структурний компонент резильєнтності студентів фахових коледжів. Це дозволяє розглядати ресурсність не лише як сукупність внутрішніх можливостей особистості, а як здатність до їх рефлексивного опрацювання та свідомого використання у складних життєвих ситуаціях. Відтак важливого значення у

програмі набуває розвиток самосвідомості, рефлексії, усвідомлення власних внутрішніх опор та формування навичок психологічної самопідтримки.

Важливою умовою розвитку резильєнтності є формування адаптивних стратегій подолання труднощів [20, 133]. Отримані результати підтвердили значущість як проблемно-орієнтованих, так і емоційно-орієнтованих стратегій у структурі резильєнтності студентів. Водночас ефективність подолання стресових ситуацій виявилася пов'язаною зі здатністю особистості усвідомлювати та регулювати власні емоційні реакції. Це дозволяє розглядати емоційну саморегуляцію як важливий механізм підтримання психологічної рівноваги та конструктивного реагування на труднощі. Саме тому програма розвитку резильєнтності спрямована на формування адаптивних способів реагування, розвиток емоційної усвідомленості та навичок свідомого управління емоціями.

Наскрізною смисловою основою програми розвитку резильєнтності виступають ціннісні орієнтації особистості. У межах нашого дослідження цінності розглядаються не як окремий структурний компонент резильєнтності, а як чинник її розвитку, що визначає життєві смисли, внутрішні орієнтири та спрямованість поведінки особистості. Саме система цінностей забезпечує внутрішню цілісність особистості, підтримує здатність до подолання труднощів та сприяє усвідомленому вибору способів реагування у складних життєвих ситуаціях. Відтак ціннісно-смилова сфера інтегрується у всі змістові напрями тренінгової програми, а саме розвиток психологічного благополуччя, ресурсності, емоційної саморегуляції та адаптивних стратегій подолання труднощів.

Оскільки важливу роль у розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів відіграють педагогічні працівники, адже саме освітнє середовище значною мірою визначає можливості для формування психологічної стійкості, підтримання емоційного благополуччя та актуалізації внутрішніх ресурсів студентів. Підтримувальна взаємодія викладача зі студентами, атмосфера психологічної безпеки, прийняття, діалогічність спілкування та орієнтація на

особистісний розвиток створюють умови для формування у студентів відчуття внутрішньої опори, впевненості у власних можливостях та здатності конструктивно долати труднощі.

У контексті розвитку резильєнтності важливого значення набуває здатність викладача не лише передавати знання, а й виступати джерелом психологічної підтримки, фасилітатором особистісного розвитку та партнером у процесі професійного становлення студентської молоді. Саме тому у межах формувального етапу дослідження було акцентовано увагу на необхідності створення підтримувального освітнього середовища, яке сприятиме розвитку резильєнтності. А також розроблено семінар-практикум, який складався із двох змістових блоків. Перший блок був присвячений проблемі власної резильєнтності викладачів та включав питання резильєнтності, емоційної саморегуляції, усвідомлення внутрішніх ресурсів і ціннісних орієнтирів особистості. Другий блок стосувався особливостей розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів та ролі освітнього середовища у підтриманні психологічного благополуччя студентської молоді. Особлива увага приділялася значенню підтримувальної комунікації, розвитку емоційної усвідомленості, психологічної гнучкості, рефлексивності та адаптивних стратегій подолання труднощів у студентів.

3.2 Зміст програми соціально-психологічного тренінгу розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів

Програма інтегрує елементи ресурсного підходу, концепцію психологічної стійкості, Acceptance and Commitment Therapy (АСТ), теорії цінностей Ш. Шварца. Водночас концептуальною основою програми виступає модель «Колесо стійкості» О. Романчука, яка включає такі компоненти резильєнтності, як ефективні дії, корисне мислення, емоційна регуляція та підтримувальні стосунки. У межах даного підходу цінності

розглядаються як ядро психологічної стійкості особистості та пов'язуються зі здатністю людини знаходити сенс власного життя, усвідомлювати своє покликання та зберігати внутрішню гідність навіть в умовах складних життєвих випробувань. Центральною наскрізною лінією соціально-психологічного тренінгу виступає розвиток аксіосфери особистості як внутрішньої системи смислів, життєвих орієнтирів та механізму психологічної саморегуляції [116].

У межах програми цінності розглядаються як внутрішній психологічний компас, що визначає вибір поведінкових стратегій, способи реагування на труднощі та здатність особистості підтримувати психологічну стійкість в умовах невизначеності та стресу.

Саме тому, ми обрали соціально-психологічний тренінг як основний засіб розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів, ґрунтуючись на його потенціалі впливати на ключові психологічні механізми, емпірично виявлені у структурі резильєнтності. Тренінгова форма роботи дозволяє поєднувати когнітивний, емоційний, поведінковий та ціннісно-смысловий рівні особистісного функціонування, створюючи умови для активного самопізнання, рефлексії, емоційного проживання досвіду та формування нових способів реагування на труднощі. Крім того, соціально-психологічний тренінг забезпечує безпечний простір міжособистісної взаємодії, у якому студенти мають можливість не лише отримувати нові знання, а й «проживати» власний досвід, усвідомлювати внутрішні ресурси та формувати навички адаптивного подолання труднощів.

Програма «Плекаємо резильєнтність» побудована за принципом послідовного розвитку виокремлених структурних компонентів резильєнтності. Центральною наскрізною лінією програми виступає актуалізація системи ціннісних орієнтацій особистості як внутрішньої основи резильєнтності. Логіка занять передбачає поступовий перехід від усвідомлення власних цінностей та внутрішніх ресурсів до розвитку психологічної гнучкості, емоційної саморегуляції, адаптивних стратегій

подолання труднощів та формування ціннісно-орієнтованих дій. Розвиток резильєнтності студентів фахових коледжів шляхом актуалізації системи ціннісних орієнтацій, розвитку психологічної гнучкості, емоційної саморегуляції, особистісної ресурсності та адаптивних стратегій подолання труднощів.

Більш детальне обґрунтування представимо відповідно до визначених нами завдань програми соціально-психологічного тренінгу:

1. Сприяння розвитку психологічного благополуччя та позитивного самоставлення.

Одним із ключових компонентів резильєнтності, виявлених у результаті факторного аналізу, стало психологічне благополуччя та соціально-емоційна адаптація особистості. Саме тому важливим завданням тренінгу є створення безпечного, підтримувального простору, у якому студенти мають можливість досліджувати власне «Я», усвідомлювати особистісні цінності, життєві смисли та внутрішні ресурси. На думку К. Роджерса, атмосфера прийняття, емпатії та психологічної безпеки створює умови для особистісного зростання та більшої автентичності особистості [161]. У межах тренінгової взаємодії студенти отримують можливість формувати позитивне самоставлення, розвивати самоприйняття, емоційну відкритість та здатність підтримувати внутрішню психологічну рівновагу.

2. Розвиток емоційної усвідомленості та навичок саморегуляції.

Соціально-психологічний тренінг створює сприятливі умови для розвитку емоційної компетентності, емоційної усвідомленості та навичок регуляції власних емоційних станів. Включення у тренінгову програму майндфулнес-практик, рефлексивних вправ, рольових ситуацій та технік АСТ- підходу дозволяє студентам краще усвідомлювати власні переживання, знижувати рівень емоційної напруги та формувати адаптивні способи реагування на труднощі. Важливість даного напрямку підтверджується результатами емпіричного дослідження, які засвідчили значущість емоційної саморегуляції та свідомого управління емоціями у структурі резильєнтності

студентів фахових коледжів. Подібно до того, як компетентності не можуть бути сформовані лише шляхом засвоєння інформації, навички емоційної саморегуляції потребують безпосереднього проживання та особистісного досвіду у підтримувальному середовищі.

3. Актуалізація внутрішніх ресурсів та розвиток рефлексивної ресурсності.

Одним із провідних компонентів резильєнтності, виявлених у результаті факторного аналізу, стала рефлексивна ресурсність, яка об'єднує здатність особистості усвідомлювати, оновлювати та використовувати власні психологічні ресурси. Саме тому тренінгова програма спрямована на розвиток рефлексії, самосвідомості та здатності до усвідомленого управління внутрішніми ресурсами. Через рефлексивні практики, вправи на самопізнання, аналіз власного досвіду та групове обговорення студенти мають можливість не лише усвідомити власні ресурси, а й навчитися підтримувати їх у складних життєвих ситуаціях [83, 127]. Тренінговий формат забезпечує умови для формування внутрішньої готовності до змін, розвитку психологічної гнучкості та відповідальності за власний особистісний розвиток.

4. Формування адаптивних стратегій подолання труднощів.

Соціально-психологічний тренінг орієнтований на активне включення учасників у процес взаємодії, прийняття рішень, проживання складних ситуацій та пошук конструктивних способів реагування. Саме тому тренінгова форма роботи є ефективною для розвитку адаптивних копінг-стратегій та психологічної гнучкості. Через групові вправи, рольові ситуації, аналіз життєвих кейсів та рефлексивні практики студенти мають можливість досліджувати власні способи реагування на труднощі, формувати більш адаптивні моделі поведінки та розвивати здатність діяти відповідно до власних цінностей навіть у стресових ситуаціях [92]. Важливого значення у даному контексті набуває також розвиток внутрішнього відчуття контролю,

активної життєвої позиції та здатності до конструктивного подолання труднощів.

5. Актуалізація ціннісно-сислової сфери особистості.

Наскрізною смисловою основою програми виступає актуалізація системи ціннісних орієнтацій особистості як чинника розвитку резильєнтності. У межах нашого дослідження цінності розглядаються як внутрішні орієнтири, що визначають життєві пріоритети, спрямованість поведінки та здатність особистості підтримувати внутрішню психологічну цілісність у складних життєвих ситуаціях. Саме тому тренінгова програма спрямована не лише на формування окремих навичок саморегуляції чи подолання труднощів, а й на усвідомлення студентами власних життєвих цінностей, пошук внутрішніх смислів та розвиток здатності діяти відповідно до них у повсякденному житті [86, 88]. Через рефлексивні вправи, групові обговорення та практики ціннісного вибору студенти отримують можливість співвіднести власні життєві орієнтири із конкретними поведінковими діями, що сприяє розвитку внутрішньої стійкості та особистісної цілісності.

Тематичний план соціально-психологічного тренінгу розвитку резильєнтності для студентів фахових коледжів представлено в таблиці 3.1

Таблиця 3.1

Тематичний план соціально-психологічного тренінгу «Плекаємо резильєнтність»

Тема	Мета	Зміст заняття
Заняття 1 «Резильєнтність»	встановити емоційний контакт; ознайомити з природою резильєнтності як динамічного процесу та механізмами стійкості; активізувати зацікавленість у тренінговому процесі як можливості розвивати власну резильєнтність	• Вступ • Очікування • Правила • Асоціативний ряд «Резильєнтність» • Інформаційне повідомлення «Природа резильєнтності» • модель «Колесо стійкості» • рефлексія

Заняття 2-3 «Цінності як життєвий компас»	розуміти різницю між цінностями та цілями; розширити уявлення про систему цінностей людського суспільства загалом та окремої людини зокрема, актуалізувати систему ціннісних орієнтацій; сприяти усвідомленню власної системи цінностей та їх ролі у подоланні труднощів, поглибити усвідомлення особистісних цінностей та їх зв'язку з життєвими виборами	• Інформаційне повідомлення «Цінності як фундамент резильєнтності», • Вправа «Цінності та цілі» • Вправа «Звернення погляду на власні цінності», • Притча «Найважливіші речі», • Техніка «Пастка мотивації» • Техніка «Квадрат цінностей», • Майнфлуенс техніка «Мій 50-й день народження» • Вправа-рефлексія «Сенкан»
Заняття 4 «Гнучкість мислення»	виявити типові «когнітивні фільтри» (пастки мислення); опанувати техніки дистанціювання від деструктивних думок; опанувати навички усвідомленого мислення	• Інформаційне повідомлення «Когнітивні фільтри», • Вправа «Супермаркет думок», • техніка «Пійматися на гачок», • Вправа «Готовність перетворити перешкоди в попутників»
Заняття 5 «Усвідомлення емоцій та контакт із внутрішнім досвідом»	опанувати навички емоційної усвідомленості емоційного стану; розвинути навички прийняття внутрішнього досвіду	• Майндфулнес-практика готовності із «Аватаром», • вправа «Описати відчуття безоцінково», • техніка «театр» (Я, що помічає, • вправа «Боротися чи Відкритися», • релаксація «Рослинка».
Заняття 6 «Емоційна саморегуляція та самопідтримка»	розвивати навички емоційної саморегуляції, самопідтримки та самопідтримка.	• Інформаційне повідомлення • Вправа «Супутник у подорожі» • Техніка «Дотик та слова» • Вправа «Піщаний годинник» • Кейси «важливі люди та емоційні реакції»

Заняття 7 «Психологічні ресурси»	актуалізувати знання про власні ресурси та сформувати навички їх оновлення й використання	• «Менеджмент ресурсів» • Модель «BASIC Ph» або «Місток над прірвою» • Практика «Моя ресурсна карта» • Формування «Валізи» ресурсів резильєнтності
Заняття 8 «Адаптивні стратегії подолання труднощів»	розуміння особливостей копінг-стратегій, розвинути навички адаптивного реагування на труднощі, усвідомлення власних цінностей як орієнтиру для подолання складних ситуацій.	• Рольова гра «Сліпий і поводитир», • Інтерактивне повідомлення «Адаптивні стратегії подолання», • вправа «В МУРІ», аналіз проблемних ситуацій, • Вправа «Цінності, як маяк в бурхливому морі»
Заняття 8 «Ціннісно-орієнтовані дії»	сформувати здатність переводити особистісні цінності у конкретні поведінкові дії; розвинути навички постановки цілей, планування ціннісно-орієнтованої поведінки та усвідомленого вибору способів взаємодії з оточенням відповідно до власних життєвих орієнтирів.	• Інформаційне повідомлення «Плекання стосунків» • Вправа «Сфера. Цінності. Практичні дії.» • Вправа «Маленькі кроки», • техніка постановки цілей, планування ціннісно-орієнтованих дій
Заняття 9 «Моя модель резильєнтності»	узагальнити отриманий досвід; інтегрувати знання про власні цінності, ресурси та способи подолання труднощів; сформувати індивідуальну модель психологічної стійкості.	• Вправа «Історії про себе» • Вправа «Перспектива життя» • Вправа «Моя карта резильєнтності» • Складання власного «Маніфесту стійкості» • Групова рефлексія
Заняття 10 «Плакеючи власну резильєнтність»	підвести підсумки тренінгової програми; усвідомити особистісні зміни та сформовані ресурси; посилити мотивацію до подальшого розвитку резильєнтності у повсякденному житті.	• Вправа «Лист собі», • Практика «Щоденник вдячності», • Вправа «Маленькі кроки у майбутнє», • Вправа «Теплі слова групі», • Підсумкова рефлексія

Заняття 1 «Резильєнтність» є вступним у структурі тренінгової програми та спрямоване на створення безпечної, підтримувальної атмосфери у групі, формування довірливих взаємин між учасниками та ознайомлення студентів із загальною концепцією тренінгу. На початковому етапі особливого значення набуває формування емоційного контакту між учасниками, актуалізація мотивації до участі у тренінговому процесі та створення умов для відкритої взаємодії. Саме тому заняття розпочинається із озвучення мети та завдань тренінгу, вправ на знайомство, обговорення очікувань учасників та формування правил групової взаємодії, які сприяють розвитку атмосфери психологічної безпеки, довіри та взаємопідтримки.

Важливе місце у структурі заняття займає вправа «Асоціативний ряд «Резильєнтність»», яка дозволяє актуалізувати суб'єктивні уявлення студентів про психологічну стійкість, труднощі та способи їх подолання. Через обговорення власних асоціацій учасники мають можливість співвіднести поняття резильєнтності із власним життєвим досвідом, усвідомити особистісне значення даного феномену та розпочати формування цілісного уявлення про нього. Такі вправи також сприяють розвитку групової взаємодії та активізації рефлексії учасників щодо власних внутрішніх ресурсів і способів реагування на життєві труднощі.

Інформаційне повідомлення «Природа резильєнтності» спрямоване на ознайомлення студентів із сучасним розумінням резильєнтності як динамічного процесу психологічної адаптації, що включає здатність особистості підтримувати внутрішню цілісність, відновлюватися після стресових ситуацій та конструктивно долати труднощі. У межах даного повідомлення акцентується увага на тому, що резильєнтність не є вродженою незмінною рисою, а може розвиватися через усвідомлення власних ресурсів, формування адаптивних способів мислення, емоційної саморегуляції та опору на систему особистісних цінностей.

Особлива увага приділяється моделі «Колесо стійкості» О. Романчука, яка дозволяє студентам усвідомити основні складові психологічної стійкості:

корисне мислення, емоційну регуляцію, ефективні дії, підтримувальні стосунки та ціннісні орієнтири особистості. Робота з моделлю сприяє формуванню у студентів розуміння резильєнтності як багатовимірного психологічного утворення та створює концептуальну основу для подальших занять тренінгової програми. Завершується заняття рефлексією, у процесі якої учасники мають можливість усвідомити власні враження, емоційний стан, очікування від подальшої роботи та значущість отриманого досвіду для особистісного розвитку. Рефлексивне обговорення сприяє розвитку відкритості, усвідомленості та формуванню готовності до подальшої роботи над розвитком власної резильєнтності.

Заняття 2–3 «Цінності як життєвий компас» становлять цілісний змістовий блок тренінгової програми, спрямований на актуалізацію системи ціннісних орієнтацій студентів та усвідомлення їх ролі у розвитку резильєнтності. Об'єднання двох занять у спільний блок зумовлене тим, що робота з ціннісно-сисловою сферою особистості потребує більш глибокої рефлексії, поступового занурення у власний внутрішній досвід та осмислення життєвих орієнтирів. У межах нашого дослідження цінності розглядаються як внутрішня смислова основа резильєнтності, що визначає життєві пріоритети особистості, підтримує відчуття внутрішньої цілісності та виступає важливим ресурсом подолання труднощів.

Робота даного блоку розпочинається з інформаційного повідомлення «Цінності як фундамент резильєнтності», у межах якого учасники ознайомлюються з поняттями «цінності», «життєві смисли», «ціннісні орієнтації», а також із роллю цінностей у підтриманні психологічної стійкості особистості. Особлива увага акцентується на тому, що саме система цінностей визначає життєві орієнтири людини, впливає на прийняття рішень, способи реагування на труднощі та здатність підтримувати внутрішню опору у складних життєвих ситуаціях.

Важливе значення у структурі занять мають вправи «Цінності та цілі» та «Звернення погляду на власні цінності», які спрямовані на розвиток

рефлексії та усвідомлення студентами власної системи життєвих орієнтирів. У процесі виконання вправ учасники аналізують власні життєві прагнення, вчать розрізняти цілі та цінності, а також досліджують, наскільки їхня повсякденна поведінка відповідає особистісно значущим змістам. Подібна робота сприяє формуванню більш усвідомленого ставлення до власного життя та розвитку внутрішньої цілісності особистості.

Притча «Найважливіші речі» та техніка «Пастка мотивації» спрямовані на осмислення внутрішніх і зовнішніх мотивів поведінки, переоцінку життєвих пріоритетів та усвідомлення впливу цінностей на життєвий вибір людини. Через обговорення та рефлексію учасники мають можливість замислитися над тим, які життєві змісти є для них справді значущими, а також визначити чинники, що можуть віддаляти їх від реалізації власних цінностей.

Особливе місце у структурі занять займає техніка «Квадрат цінностей», яка спрямована на усвідомлення взаємозв'язку між особистісними цінностями, поведінкою та життєвими виборами. Виконуючи вправу, студенти аналізують, як їхні цінності проявляються у повсякденному житті, які суперечності можуть виникати між декларованими життєвими орієнтирами та реальними діями, а також визначають можливості більш узгодженого та усвідомленого способу життя.

Не менш важливе у структурі занять займає інтегрована майндфулнес-техніка «50-й день народження», спрямована на глибоке осмислення власних життєвих цінностей, змістів та бажаного способу життя. У процесі виконання вправи учасникам пропонується уявити свій 50-й день народження та замислитися над тим, якою людиною вони хотіли б бути, які стосунки, вчинки, досягнення та життєві прояви хотіли б бачити у власному житті. Така форма роботи сприяє виходу за межі ситуативних цілей і дозволяє звернутися до глибинних особистісних цінностей, які визначають життєві вибори та внутрішні орієнтири особистості. Техніка допомагає студентам усвідомити зв'язок між повсякденними діями та довготривалими життєвими змістами,

актуалізує питання автентичності, особистісної цілісності та відповідальності за власне життя. Крім того, звернення до майбутньої життєвої перспективи сприяє формуванню внутрішньої мотивації до ціннісно-орієнтованих дій та посилює усвідомлення цінностей як важливої внутрішньої опори резильєнтності.

Завершується блок вправою-рефлексією «Сенкан», яка дозволяє узагальнити отриманий досвід, вербалізувати власні переживання та поглибити усвідомлення особистісного значення цінностей у розвитку резильєнтності. Рефлексивне обговорення сприяє інтеграції отриманого досвіду та створює підґрунтя для подальшої роботи над розвитком психологічної гнучкості, емоційної усвідомленості та адаптивних способів подолання труднощів.

Заняття 4 «Гнучкість мислення» спрямоване на розвиток психологічної гнучкості, усвідомлення впливу мисленнєвих установок на емоційний стан та поведінку особистості, а також формування більш адаптивних способів реагування на труднощі. Важливість даного заняття зумовлена тим, що одним із чинників, які ускладнюють підтримання психологічної стійкості, є ригідні способи мислення, схильність до негативних інтерпретацій подій, катастрофізація та автоматичне злиття людини зі своїми думками. Саме тому розвиток резильєнтності передбачає не лише формування позитивного мислення, а передусім розвиток здатності усвідомлювати власні когнітивні процеси та більш гнучко реагувати на життєві ситуації.

Робота заняття розпочинається з інформаційного повідомлення «Когнітивні фільтри», у межах якого учасники ознайомлюються із поняттям автоматичних думок, когнітивних викривлень та їх впливом на емоційне реагування й поведінку особистості. Особлива увага акцентується на тому, що саме спосіб інтерпретації подій часто визначає рівень психологічного напруження людини та її здатність конструктивно долати труднощі. Учасники

аналізують типові «пастки мислення», які можуть посилювати переживання безпорадності, тривоги або уникання складних ситуацій.

Вправа «Супермаркет думок» спрямована на розвиток навичок усвідомленого ставлення до власних думок та формування здатності критично оцінювати їхній вплив на емоційний стан і поведінку. У процесі виконання вправи студенти вчаться помічати деструктивні автоматичні думки, аналізувати їхню корисність та обирати більш підтримувальні й адаптивні способи мислення. Дана вправа сприяє розвитку внутрішньої дистанції між особистістю та її когнітивними реакціями, що є важливим компонентом психологічної гнучкості.

Особливе місце у структурі заняття займає техніка «Пійматися на гачок», яка ґрунтується на ідеях терапії прийняття і відповідальності (АСТ). Техніка спрямована на усвідомлення того, як людина «зливається» зі своїми думками, страхами чи внутрішніми переживаннями, втрачаючи здатність діяти відповідно до власних цінностей. Учасники вчаться помічати моменти такого «захоплення думками», дистанціюватися від внутрішніх оцінок та повертатися до більш усвідомленого способу реагування.

Вправа «Готовність перетворити перешкоди в попутників» спрямована на переосмислення труднощів та розвиток більш гнучкого ставлення до життєвих викликів. У процесі виконання вправи студенти аналізують власні складні ситуації, визначають внутрішні ресурси та можливості особистісного розвитку, які можуть виникати навіть у кризових обставинах. Робота з вправою сприяє формуванню більш адаптивного ставлення до життєвих труднощів та розвитку здатності бачити у складних ситуаціях не лише загрозу, а й потенціал для особистісного зростання.

Завершується заняття рефлексивним обговоренням, у процесі якого учасники аналізують власний досвід, усвідомлюють типові особливості свого мислення та визначають способи застосування отриманих навичок у повсякденному житті. Заняття створює підґрунтя для подальшої роботи з

емоційною усвідомленістю, саморегуляцією та адаптивними стратегіями подолання труднощів.

Заняття 5 «Усвідомлення емоцій та контакт із внутрішнім досвідом» спрямоване на розвиток емоційної усвідомленості, здатності розпізнавати та приймати власні переживання, а також формування більш відкритого й гнучкого ставлення до внутрішнього досвіду. Важливість даного заняття зумовлена тим, що уникання складних емоцій, пригнічення переживань або надмірний контроль над ними часто посилюють внутрішнє напруження та ускладнюють конструктивне подолання труднощів. У межах сучасних підходів до розвитку резильєнтності здатність людини підтримувати контакт із власними переживаннями та приймати внутрішній досвід розглядається як важливий компонент психологічної гнучкості та емоційної стійкості.

Заняття розпочинається з майндфулнес-практики готовності із «Аватаром», яка спрямована на розвиток навичок усвідомленої присутності та прийняття власного внутрішнього досвіду. У процесі виконання вправи студенти навчаються помічати власні думки, емоції, тілесні відчуття та переживання без оцінювання чи спроб їх уникнути. Практика сприяє формуванню уважного та доброзичливого ставлення до себе, розвитку здатності бути у контакті зі своїми переживаннями навіть у ситуаціях внутрішнього дискомфорту. Вправа «Описати відчуття безоцінково» спрямована на розвиток навичок емоційної усвідомленості та вербалізації внутрішнього досвіду. Учасники вчаться описувати власні емоції та тілесні відчуття без використання оцінок, інтерпретацій чи самокритики. Така форма роботи сприяє зниженню автоматичних емоційних реакцій, розвитку більш усвідомленого ставлення до власного стану та підвищенню здатності регулювати емоційне напруження.

Особливе місце у структурі заняття займає техніка «Театр» («Я, що помічає»), побудована на метафорі сцени. Дана техніка допомагає студентам усвідомити, що думки, емоції, тілесні відчуття та переживання є лише окремими «подіями» внутрішнього світу людини, тоді як сама особистість не

зводиться до цих переживань. Учасники вчаться спостерігати за власними емоціями без надмірного злиття з ними, що сприяє розвитку внутрішньої дистанції, емоційної стабільності та здатності діяти більш усвідомлено навіть у складних життєвих ситуаціях.

Вправа «Боротися чи відкриватися» спрямована на дослідження типових способів реагування на складні емоції та внутрішній дискомфорт. У процесі роботи студенти аналізують власний досвід боротьби з неприємними переживаннями, способи уникання чи контролю емоцій, а також їхній довготривалий вплив на психологічний стан та якість життя. Використання спеціального бланку самоаналізу дозволяє учасникам відстежувати власні емоційні реакції, визначати ситуації-тригери, способи поведінки у стані внутрішнього напруження та наслідки таких реакцій для особистісного функціонування.

Особлива увага у вправі приділяється розвитку готовності «відкриватися» власному внутрішньому досвіду, тобто дозволяти емоціям, думкам чи тілесним відчуттям бути присутніми без надмірної боротьби або уникання. Такий підхід сприяє зниженню внутрішнього напруження, розвитку емоційної усвідомленості та формуванню здатності діяти відповідно до власних цінностей навіть за наявності складних переживань. Важливим результатом виконання вправи є усвідомлення студентами того, що прийняття внутрішнього досвіду не означає пасивності чи відмови від змін, а створює основу для більш гнучкого, усвідомленого та психологічно стійкого реагування на труднощі.

Завершується заняття релаксаційною вправою «Рослинка», яка спрямована на зниження психоемоційного напруження, відновлення внутрішньої рівноваги та закріплення навичок усвідомленого контакту із власним тілом і переживаннями. Підсумкова рефлексія дозволяє учасникам осмислити власний досвід, усвідомити зміни у сприйнятті своїх емоцій та визначити значення емоційної усвідомленості для підтримання психологічної стійкості.

Заняття 7 «Психологічні ресурси» спрямоване на актуалізацію знань студентів про власні психологічні ресурси, розвиток здатності усвідомлювати, оновлювати та ефективно використовувати їх у складних життєвих ситуаціях. Важливість даного заняття зумовлена результатами емпіричного дослідження, відповідно до яких рефлексивна ресурсність, зокрема знання власних психологічних ресурсів, уміння їх оновлювати та використовувати, а це в свою чергу виступає одним із ключових компонентів структури резильєнтності студентів фахових коледжів. Саме тому розвиток психологічної стійкості у межах тренінгової програми розглядається не лише як формування окремих coping-навичок, а і як розвиток здатності особистості усвідомлювати власні внутрішні опори та підтримувати ресурсний стан.

Робота заняття розпочинається із вправи «Менеджмент ресурсів», спрямованої на усвідомлення власних джерел психологічної підтримки, способів відновлення емоційної рівноваги та факторів, які виснажують внутрішні ресурси особистості. У процесі виконання вправи студенти аналізують, які види діяльності, стосунки, життєві цінності чи внутрішні якості допомагають їм підтримувати психологічну стійкість у складних ситуаціях. Вправа сприяє розвитку навичок самоспостереження, рефлексії та більш уважного ставлення до власного психоемоційного стану.

Особливе місце у структурі заняття займає робота з моделлю «BASIC Ph» або технікою «Місток над прірвою». Модель «BASIC Ph» допомагає студентам усвідомити різноманітність способів подолання труднощів та визначити власні провідні ресурси резильєнтності: віру та цінності, емоції, соціальну підтримку, уяву, когнітивні стратегії чи активну діяльність. Використання техніки «Місток над прірвою» спрямоване на символічне осмислення життєвих труднощів, внутрішніх опор та способів подолання кризових ситуацій. Обидві форми роботи сприяють актуалізації внутрішніх ресурсів особистості та розвитку здатності спиратися на них у ситуаціях стресу й невизначеності.

Практика «Моя ресурсна карта» спрямована на систематизацію та візуалізацію особистісних ресурсів студента. Учасники створюють індивідуальну карту внутрішніх і зовнішніх ресурсів, визначають джерела підтримки, значущі стосунки, особистісні сильні сторони, життєві цінності та діяльність, що сприяє відновленню психологічної рівноваги. Така форма роботи допомагає студентам не лише краще усвідомити власні ресурси, а й побачити можливості їх активного використання у повсякденному житті.

Завершується заняття формуванням «Валізи ресурсів резильєнтності», у межах якої учасники узагальнюють власні внутрішні опори, навички самопідтримки та способи відновлення ресурсного стану. Дана вправа має інтегративний характер і спрямована на закріплення уявлення про те, що психологічна стійкість формується через постійне усвідомлення, підтримання та оновлення власних ресурсів. Підсумкова рефлексія дозволяє студентам осмислити отриманий досвід, усвідомити значення ресурсності у розвитку резильєнтності та визначити способи підтримки власного психологічного благополуччя у майбутньому.

Заняття 8 «Адаптивні стратегії подолання труднощів» спрямоване на розвиток навичок конструктивного реагування у складних життєвих ситуаціях, усвідомлення власних coping-стратегій та формування більш адаптивних способів подолання труднощів. Важливість даного заняття зумовлена тим, що здатність особистості ефективно реагувати на стресові чи кризові ситуації є одним із ключових компонентів резильєнтності. Результати емпіричного дослідження підтвердили значущість адаптивних стратегій подолання труднощів у структурі психологічної стійкості студентів фахових коледжів, а також їх зв'язок із психологічним благополуччям, емоційною регуляцією та системою ціннісних орієнтацій особистості.

Робота заняття розпочинається з рольової гри «Сліпий і поводитир», яка спрямована на розвиток довіри, взаємопідтримки та усвідомлення значення соціальної взаємодії у подоланні труднощів. У процесі виконання вправи студенти мають можливість дослідити власні реакції у ситуаціях

невизначеності, переживання втрати контролю та необхідності звернення по допомогу. Вправа також сприяє розвитку емпатії, навичок підтримувальної комунікації та усвідомленню важливості міжособистісної підтримки як ресурсу резильєнтності.

Інтерактивне повідомлення «Адаптивні стратегії подолання» спрямоване на ознайомлення студентів із різними coping-стратегіями, їх особливостями та впливом на психологічне благополуччя особистості. У межах обговорення акцентується увага на відмінностях між адаптивними та дезадаптивними способами реагування на труднощі, а також на значенні усвідомленого вибору поведінкових стратегій у складних життєвих ситуаціях. Особлива увага приділяється ролі психологічної гнучкості, емоційної регуляції та внутрішніх ціннісних орієнтирів у процесі подолання стресових ситуацій.

Вправа «В МУРІ» спрямована на аналіз проблемних ситуацій та дослідження власних способів реагування на труднощі. У процесі виконання вправи студенти аналізують складні життєві ситуації, визначають власні автоматичні реакції, емоції, думки та поведінкові стратегії, а також шукають можливості більш адаптивного реагування. Робота з вправою сприяє розвитку рефлексії, усвідомленню особистісних ресурсів та формуванню більш конструктивних способів подолання труднощів.

Особливе місце у структурі заняття займає вправа «Цінності як маяк у бурхливому морі», спрямована на усвідомлення ролі ціннісних орієнтацій у процесі подолання життєвих труднощів. Через метафоричне осмислення складних життєвих ситуацій студенти досліджують, яким чином особистісні цінності можуть виступати внутрішньою опорою у моменти невизначеності, стресу чи емоційного виснаження. Вправа допомагає учасникам усвідомити, що саме цінності здатні підтримувати відчуття внутрішньої цілісності та допомагати людині зберігати напрям власного життя навіть у складних обставинах.

Завершується заняття підсумковою рефлексією, у процесі якої учасники аналізують власні способи реагування на труднощі, визначають найбільш адаптивні для себе coping-стратегії та усвідомлюють роль ціннісних орієнтацій у підтриманні психологічної стійкості. Отриманий досвід сприяє розвитку більш усвідомленого та гнучкого ставлення до життєвих труднощів і створює підґрунтя для формування ціннісно-орієнтованої поведінки.

Заняття 9 «Ціннісно-орієнтовані дії» спрямоване на формування здатності переводити особистісні цінності у конкретні поведінкові дії, розвивати навички усвідомленого вибору та планування власної поведінки відповідно до життєвих орієнтирів і смислів. Важливість даного заняття зумовлена тим, що резильєнтність особистості проявляється не лише у внутрішніх переконаннях чи переживаннях, а й у здатності людини діяти відповідно до власних цінностей навіть у складних життєвих ситуаціях. Саме тому одним із ключових завдань розвитку психологічної стійкості є формування зв'язку між внутрішніми смисловими орієнтирами та повсякденною поведінкою особистості.

Робота заняття розпочинається з інформаційного повідомлення «Плекання стосунків», у межах якого акцентується увага на значенні підтримувальних міжособистісних взаємин як важливого ресурсу резильєнтності. Учасники обговорюють роль взаємопідтримки, довіри, емоційної близькості та ціннісно-орієнтованої взаємодії у підтриманні психологічного благополуччя та подоланні труднощів. Особлива увага приділяється усвідомленню того, що стосунки з іншими людьми можуть виступати не лише джерелом підтримки, а й простором реалізації власних життєвих цінностей.

Вправа «Сфера. Цінності. Практичні дії» спрямована на усвідомлення зв'язку між особистісними цінностями та різними сферами життя людини. У процесі виконання вправи студенти аналізують, як їхні життєві орієнтири проявляються у навчанні, професійній діяльності, міжособистісних стосунках, турботі про себе та інших аспектах життя. Така форма роботи

допомагає учасникам визначити, наскільки їхня реальна поведінка відповідає особистісно значущим цінностям, а також усвідомити можливості більш цілісного та узгодженого способу життя.

Особливе місце у структурі заняття займає вправа «Маленькі кроки», яка спрямована на розвиток здатності реалізовувати власні цінності через конкретні повсякденні дії. Учасники вчаться визначати невеликі, реалістичні та досяжні кроки, які допомагають наближатися до бажаного способу життя та підтримувати відчуття особистісної цілісності. Важливий акцент робиться на тому, що ціннісно-орієнтовані дії не обов'язково мають бути масштабними чи швидкими змінами — навіть невеликі послідовні кроки можуть сприяти розвитку внутрішньої стійкості та особистісного зростання.

Техніки постановки цілей та планування ціннісно-орієнтованих дій спрямовані на формування навичок усвідомленого життєвого вибору та відповідальності за власні рішення. У процесі роботи студенти вчаться співвідносити власні життєві цілі із системою особистісних цінностей, визначати внутрішні та зовнішні перешкоди на шляху до їх реалізації, а також шукати способи підтримання мотивації у складних ситуаціях. Така форма роботи сприяє розвитку суб'єктної позиції особистості, внутрішнього відчуття контролю та здатності діяти відповідно до власних переконань навіть за наявності труднощів чи емоційного дискомфорту.

Завершується заняття рефлексивним обговоренням, у процесі якого учасники осмислюють власний досвід, визначають найбільш значущі для себе цінності та способи їх реалізації у повсякденному житті. Підсумкова рефлексія сприяє інтеграції отриманого досвіду та формуванню більш усвідомленого, цілісного й ціннісно-орієнтованого способу взаємодії зі світом.

Заняття 10 «Плачучи власну резильєнтність» є завершальним у структурі тренінгової програми та спрямоване на підбиття підсумків, інтеграцію отриманого досвіду, усвідомлення особистісних змін і закріплення мотивації до подальшого розвитку психологічної стійкості у повсякденному

житті. Важливість даного заняття полягає у створенні умов для осмислення учасниками власного шляху у тренінгу, актуалізації внутрішніх ресурсів та формування відчуття завершеності й цілісності отриманого досвіду.

Робота заняття розпочинається з вправи «Лист собі», яка спрямована на розвиток рефлексії, усвідомлення особистісних змін та підтримання внутрішньої мотивації до подальшого саморозвитку. У процесі виконання вправи учасники звертаються до себе у майбутньому, фіксують власні відкриття, важливі усвідомлення, життєві орієнтири та способи підтримання власної резильєнтності. Така форма роботи сприяє інтеграції набутого досвіду, формуванню більш цілісного бачення себе та підтриманню зв'язку із власними цінностями й внутрішніми ресурсами.

Практика «Щоденник вдячності» спрямована на розвиток навичок усвідомленого фокусування уваги на позитивному досвіді, підтримувальних взаєминах, власних досягненнях та ресурсах. Учасники вчаться помічати навіть незначні позитивні події повсякденного життя, що сприяє розвитку емоційної стійкості, внутрішньої підтримки та більш доброзичливого ставлення до себе і світу. Практика вдячності також допомагає формувати більш стабільне відчуття психологічного благополуччя та підтримувати ресурсний стан особистості.

Вправа «Маленькі кроки у майбутнє» спрямована на закріплення навичок ціннісно-орієнтованої поведінки та планування подальших дій щодо підтримання власної резильєнтності. У процесі виконання вправи студенти визначають конкретні дії, які вони готові реалізовувати у повсякденному житті для підтримки психологічної стійкості, емоційного благополуччя та особистісного розвитку. Особлива увага приділяється тому, щоб ці кроки були реалістичними, доступними та відповідали особистісним цінностям учасників.

Вправа «Теплі слова групі» спрямована на завершення групового процесу, розвиток підтримувальної взаємодії та створення позитивного емоційного завершення тренінгу. Учасники мають можливість висловити

вдячність, підтримку та позитивний зворотний зв'язок один одному, що сприяє посиленню відчуття прийняття, групової згуртованості та емоційної безпеки.

Завершується заняття підсумковою рефлексією, у процесі якої учасники осмислюють власний досвід участі у тренінгу, усвідомлюють особистісні зміни, нові способи реагування на труднощі та значення внутрішніх ресурсів і цінностей у підтриманні психологічної стійкості. Підсумкове обговорення сприяє інтеграції отриманого досвіду та формуванню готовності використовувати набуті навички у подальшому житті. Детальніше ознайомитись з програмою соціально-психологічного тренінгу можна в додатку Д.

3.3 Результати апробації програми та її ефективності

З метою перевірки ефективності авторської тренінгової програми «Плекаємо резильєнтність» було проведено формувальний експеримент із контрольною та експериментальною групами, а також попереднім і підсумковим діагностичними зрізами. Основним завданням формувального етапу стала перевірка припущення про те, що цілеспрямований психологічний вплив на ціннісно-смислову сферу студентів сприятиме розвитку резильєнтності та її структурних компонентів, зокрема психологічного благополуччя, особистісної стійкості, ресурсності та адаптивних стратегій подолання складних життєвих ситуацій.

На формувальному етапі дослідження до участі було залучено студентів Чортківського гуманітарно-педагогічного фахового коледжу імені Олександра Барвінського та Бродівського фахового педагогічного коледжу імені Маркіяна Шашкевича, з числа яких було сформовано контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ) групи. Критерієм відбору учасників став рівень резильєнтності, визначений за методикою CD-RISC-10 К. Коннор–Девідсон:

залучалися студенти з низьким, нижчим за середній та середнім рівнями резильєнтності, оскільки саме ця категорія респондентів найбільше потребує розвитку внутрішніх ресурсів психологічної стійкості та адаптивних способів подолання труднощів.

Формувальний експеримент передбачав проведення попереднього та підсумкового діагностичних зрізів у контрольній та експериментальній групах. Така організація дослідження була зумовлена неможливістю рандомізованого розподілу учасників у групи в умовах реального освітнього середовища. Незалежною змінною виступала авторська тренінгова програма «Плекаємо резильєнтність», тоді як залежною змінною – рівень розвитку резильєнтності та її структурних компонентів. Схематичний план експерименту відображений на рисунку 3.2

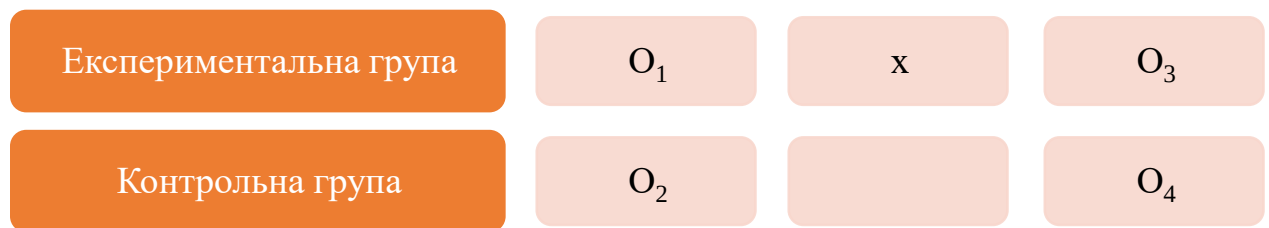


Рис. 3.2 Експериментальний план дослідження

Примітка. X – експериментальний вплив; O_1 , O_2 – первинний діагностичний зріз; O_3 , O_4 – підсумковий діагностичний зріз

З огляду на невелику чисельність контрольної ($n = 20$) та експериментальної ($n = 20$) груп, а також особливості розподілу емпіричних даних, для статистичної обробки результатів формувального експерименту було використано непараметричні критерії. Для порівняння показників КГ та ЕГ застосовувався критерій Манна–Уїтні, який дозволяє оцінити відмінності між двома незалежними вибірками. Для аналізу внутрішньогрупової динаміки між попереднім і підсумковим діагностичними зрізами використовувався критерій Вілкоксона, що дає змогу виявити значущість змін у межах однієї групи. Додатково для оцінки практичної значущості виявлених відмінностей було обчислено показники розміру ефекту. Такий підхід є особливо важливим у дослідженнях із невеликими вибірками, оскільки статистична значущість не

завжди відображає реальну вираженість психологічних змін, а відсутність статистично значущих міжгрупових відмінностей не обов'язково свідчить про відсутність ефекту. У сучасній статистичній методології наголошується на необхідності інтерпретації результатів не лише через р-рівень, але й через аналіз величини ефекту та практичної значущості змін [181].

Розмір ефекту обчислювався за формулою:

$$r = \frac{Z}{\sqrt{N}}$$

де Z – стандартизоване значення статистичного критерію, а N – кількість спостережень, охоплених відповідним аналізом. Для інтерпретації отриманих значень використовували рекомендації Дж. Коена, згідно з якими показники r у межах 0,10–0,29 відповідають малому ефекту, 0,30–0,49 – середньому, а значення 0,50 і вище свідчать про великий ефект.

На відміну від констатувального етапу дослідження, у межах формувального експерименту аналізувалися не всі психодіагностичні показники, а лише ті шкали, які за результатами факторного аналізу продемонстрували найбільшу структурну значущість у моделі резильєнтності студентів. Такий підхід дозволив не дублювати повний обсяг попередньої діагностики, а цілеспрямовано зосередитися на найбільш інформативних психологічних показниках, чутливих до психологічного впливу та безпосередньо пов'язаних із ключовими компонентами резильєнтності. Тому оцінювання ефективності тренінгової програми здійснювалося через аналіз динаміки показників, які відображають психологічне благополуччя, життєстійкість, ресурсність, емоційну регуляцію, копінг-стратегії та соціально-психологічну адаптацію, що забезпечило більш цілісний і концептуально обґрунтований аналіз результативності формувального впливу.

На першому етапі статистичного аналізу було здійснено перевірку еквівалентності контрольної та експериментальної груп до початку реалізації формувального впливу. З цією метою проведено порівняння показників резильєнтності та її структурних компонентів за результатами первинного

діагностичного зрізу із застосуванням критерію Манна–Уїтні (Додаток Е).

Результати аналізу засвідчили відсутність статистично значущих міжгрупових відмінностей за всіма досліджуваними показниками ($p > 0,05$). Додатково проведений аналіз розмірів ефекту підтвердив незначний рівень міжгрупових відмінностей на етапі первинної діагностики. Для більшості показників значення ефекту перебували в межах слабого рівня, а окремі помірні значення не супроводжувалися статистично значущими відмінностями. Отримані дані свідчать про достатній рівень однорідності контрольної та експериментальної груп на початковому етапі дослідження, що дозволяє розглядати подальші зміни показників як наслідок реалізації тренінгової програми, а не початкових відмінностей між групами, що забезпечує належний рівень внутрішньої валідності формувального експерименту.

Наступним етапом аналізу стало дослідження внутрішньогрупової динаміки показників у контрольній групі між первинним і підсумковим діагностичними зрізами. Для цього було застосовано критерій Вілкоксона для залежних вибірок. Результати аналізу подано у Додатку Е.

Отримані дані вказують на відсутність статистично значущих змін за всіма досліджуваними показниками у контрольній групі ($p > 0,05$). Середні значення шкал резильєнтності, життєстійкості, психологічного благополуччя, ресурсності, емоційної регуляції, копінг-стратегій та соціально-психологічної адаптації залишилися відносно стабільними між двома діагностичними зрізами. Аналіз розмірів ефекту також підтвердив слабкий або незначний характер змін, що свідчить про відсутність вираженої природної динаміки досліджуваних характеристик у студентів контрольної групи впродовж періоду реалізації формувального експерименту.

Найбільші значення розміру ефекту в контрольній групі спостерігалися за показниками «Цілі у житті» ($r = 0,35$), «Емоційна комфортність» ($r = 0,35$), «Залученість» ($r = 0,30$), однак навіть ці зміни не досягли рівня статистичної значущості. Така тенденція може відображати природні ситуативні коливання

емоційного стану, адаптаційних процесів або індивідуальної рефлексії студентів, які не були пов'язані з цілеспрямованим психологічним впливом.

Загалом отримані результати підтверджують стабільність досліджуваних психологічних показників у контрольній групі, що дозволяє розглядати подальші зміни в експериментальній групі як наслідок реалізації тренінгової програми «Плекаємо резильєнтність», а не впливу зовнішніх чинників чи природних часових коливань. У зв'язку з цим наступним етапом аналізу стало дослідження внутрішньогрупової динаміки показників в експериментальній групі після реалізації формувального впливу із застосуванням критерію Вілкоксона для залежних вибірок.

Аналіз результатів здійснювався відповідно до факторної структури резильєнтності, отриманої на констатувальному етапі дослідження. Завдяки цьому можемо інтерпретувати ефективність формувального впливу не лише на рівні окремих шкал, а й у межах цілісних психологічних конструктів, що відображають ключові аспекти резильєнтності студентської молоді. Найперше розглянемо зміни показників фактора «Психологічне благополуччя та соціально-емоційна адаптація», який об'єднує характеристики психологічного благополуччя, позитивного самоставлення та соціально-психологічної адаптованості особистості. Результати статистичного аналізу наведено у таблиці 3.2

Таблиця 3.2

Показники фактора «Психологічне благополуччя та соціально-емоційна адаптація» в ЕГ до та після формувального впливу

Показник	1 зріз M ± SD	2 зріз M ± SD	Z	p	r
Позитивні стосунки з тими, хто оточує	49,75 ± 8,08	50,05 ± 7,68	-1,20	0,230	0,27
Автономія	46,70 ± 7,28	47,80 ± 6,90	-2,72	0,007	0,61
Управління середовищем	46,80 ± 7,65	47,75 ± 7,45	-2,57	0,010	0,57

Особистісне зростання	50,15 ± 7,13	51,20 ± 7,16	-2,70	0,007	0,60
Цілі у житті	48,15 ± 5,99	48,70 ± 6,04	-1,98	0,047	0,44
Самоприйняття	47,25 ± 9,71	48,20 ± 9,73	-2,62	0,009	0,59
Прийняття інших	49,44 ± 11,08	51,44 ± 11,30	-2,70	0,007	0,60
Емоційна комфортність	44,96 ± 8,93	46,96 ± 10,00	-2,63	0,009	0,59
Інтернальність	44,72 ± 9,87	46,42 ± 9,80	-2,63	0,009	0,59

***Примітка.** M – середнє значення; SD – стандартне відхилення; Z – значення критерію Вілкоксона; p – рівень статистичної значущості; r – розмір ефекту.*

Результати, наведені в таблиці, засвідчили переважно статистично значущу позитивну динаміку показників фактора після реалізації тренінгової програми. Найбільш виражені зміни стосувалися показників, пов'язаних із автономністю, особистісним зростанням, самоприйняттям та здатністю до ефективної взаємодії із середовищем. Після проходження тренінгу студенти демонстрували вищий рівень самостійності у прийнятті рішень, більшу впевненість у власних можливостях, а також більш виражене прагнення до особистісного розвитку та самореалізації. Зростання показників «Управління середовищем», «Інтернальність» та «Емоційна комфортність» вказує на посилення відчуття контролю над життєвими обставинами, зростання внутрішньої відповідальності та емоційної стабільності студентів у складних життєвих ситуаціях.

Статистично значущі зміни також було виявлено за показником «Цілі у житті» ($p = 0,047$), що може вказувати на актуалізацію смисложиттєвих орієнтацій та підвищення усвідомленості власних перспектив і життєвих пріоритетів. Крім того, підвищення показника «Прийняття інших» дозволяє припустити, що тренінг сприяв розвитку більш відкритого та толерантного ставлення до оточення, що є важливим компонентом соціально-психологічної адаптації та міжособистісної взаємодії.

Водночас показник «Позитивні стосунки з тими, хто оточує» не досяг

рівня статистичної значущості ($p = 0,230$), хоча середні значення продемонстрували тенденцію до зростання. Ймовірно, характеристики міжособистісної взаємодії є більш стабільними та потребують тривалішого часу для виражених змін, оскільки формуються не лише в межах тренінгової взаємодії, а й у ширшому контексті реальних соціальних відносин.

Для більш наочного представлення виявлених змін звернемо увагу на діаграми зі змінами середніх значень досліджуваних показників у студентів експериментальної групи між первинним і підсумковим діагностичними зрізами. Як видно з рисунка 3.3, після реалізації тренінгової програми спостерігається узгоджене зростання всіх показників психологічного благополуччя. Найбільш помітні покращення простежуються за шкалами «Автономія», «Управління середовищем», «Особистісне зростання» та «Самоприйняття», що відображає посилення внутрішньої суб'єктності студентів, підвищення впевненості у власних можливостях та розвиток більш зрілого ставлення до себе і власного життєвого досвіду.

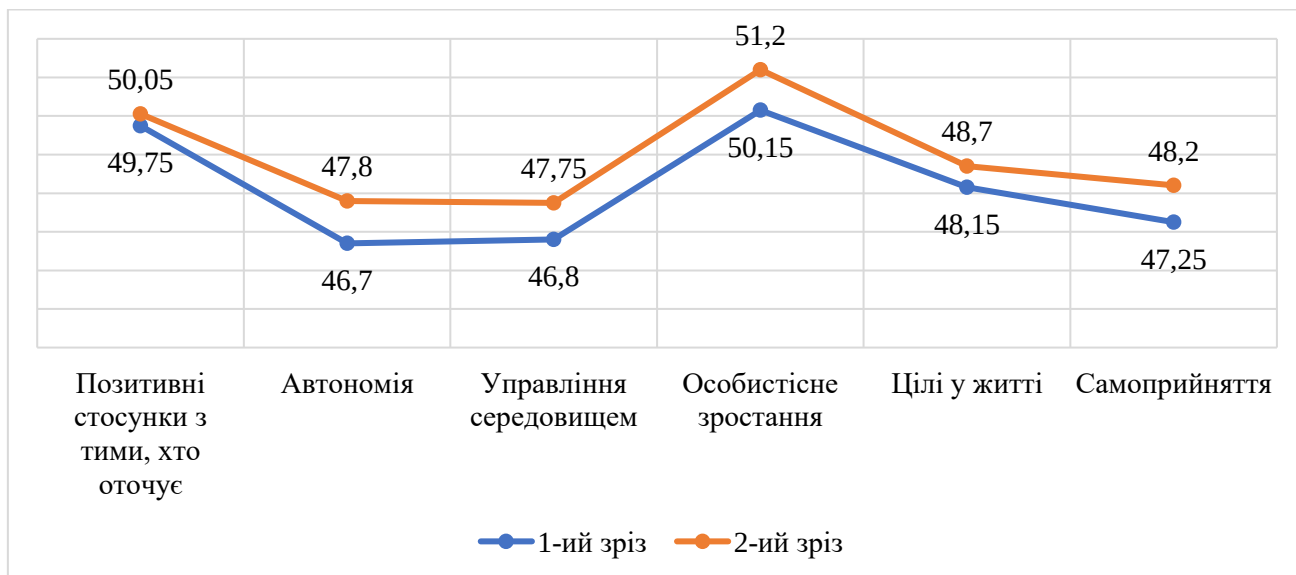


Рис. 3.3 Показники психологічного благополуччя в ЕГ до та після формувального впливу

Зростання показника «Цілі у житті» відображає актуалізацію смисложиттєвих орієнтацій і більш чітке усвідомлення особистісних перспектив. Бачимо, що зміни мали не ситуативний, а системний характер, оскільки позитивна тенденція охопила практично всі складові психологічного

благополуччя. Попри те, що зміни середніх значень є помірними, їхня статистична значущість та узгоджений напрям підтверджують ефективність формувального впливу щодо розвитку внутрішніх психологічних ресурсів студентів.

Після проходження тренінгу в експериментальній групі також простежується позитивна динаміка показників соціально-психологічної адаптації (рис. 3.4).

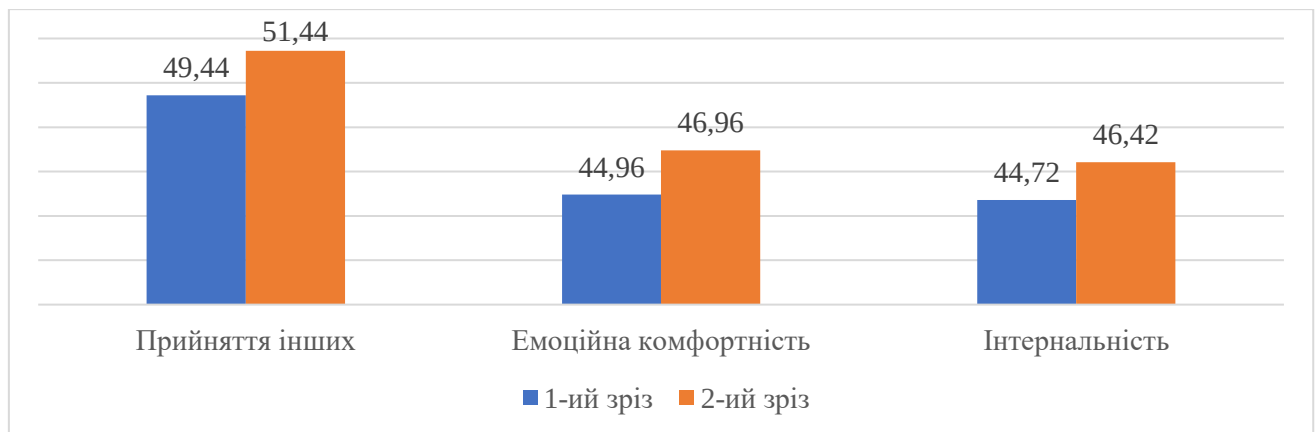


Рис. 3.4 Показники соціально-психологічної адаптації в ЕГ до та після формувального впливу

Зростання спостерігається за всіма шкалами – підвищення рівня емоційної стабільності, внутрішнього локусу контролю та більш гармонійного ставлення до соціального оточення.

Особливо важливо, що зростання показників емоційної комфортності та інтернальності відображає не лише ситуативне покращення емоційного стану, а й формування більш адаптивної моделі взаємодії зі складними життєвими ситуаціями. Це узгоджується із загальною логікою тренінгової програми, спрямованої на розвиток внутрішніх ресурсів резильєнтності, ціннісно-сміслової рефлексії та суб'єктної активності студентів.

Далі розглянемо зміни показників фактора «Особистісна стійкість та контроль», який відображає здатність особистості зберігати психологічну стійкість у складних життєвих ситуаціях, підтримувати суб'єктне відчуття контролю над подіями власного життя, конструктивно реагувати на труднощі та ефективно регулювати емоційні стани. Результати статистичного аналізу

наведено у таблиці 3.3

Таблиця 3.3

**Показники фактора «Особистісна стійкість та контроль»
в ЕГ до та після формувального впливу**

Показник	1 зріз M ± SD	2 зріз M ± SD	Z	p	r
Резильєнтність	16,95 ± 4,05	18,70 ± 4,38	-3,44	0,001	0,77
Сприйняття безпорадності	16,05 ± 3,52	15,30 ± 3,85	-2,49	0,013	0,56
Нестача самоефективності	7,75 ± 1,89	6,85 ± 2,52	-2,50	0,012	0,56
Залученість	6,50 ± 2,31	7,10 ± 2,38	-2,06	0,040	0,46
Контроль	6,95 ± 1,96	7,90 ± 2,77	-2,70	0,007	0,60
Прийняття ризику	5,80 ± 2,51	6,35 ± 2,70	-2,35	0,019	0,53
Ідентифікація емоцій	0,271 ± 0,039	0,287 ± 0,048	-2,65	0,008	0,59
Уникаючий копінг	18,60 ± 3,03	17,80 ± 3,29	-2,52	0,012	0,56

***Примітка.** M – середнє значення; SD – стандартне відхилення; Z – значення критерію Вілкоксона; p – рівень статистичної значущості; r – розмір ефекту.*

Отримані результати засвідчили статистично значущу позитивну динаміку за всіма показниками фактора. Після реалізації тренінгової програми в експериментальній групі спостерігалось зростання показників резильєнтності, життєстійкості, контролю, залученості, прийняття ризику та здатності до ідентифікації емоцій. Водночас за шкалами «Сприйняття безпорадності», «Нестача самоефективності» та «Уникаючий копінг» було зафіксовано статистично значуще зниження середніх значень, яке характеризується як послаблення деструктивних проявів стресового реагування та менш виражену тенденцію до уникнення проблемних ситуацій.

Як видно з рисунка 3.5, після реалізації тренінгової програми відбулося помітне зміщення розподілу студентів у бік вищих рівнів резильєнтності. Якщо на первинному зрізі переважали студенти з нижчим за середній рівнем

резильєнтності (65 %), то після завершення формувального впливу суттєво зросла частка респондентів із середнім рівнем (35 %) та з'явилися студенти з рівнем вище середнього (5 %). Одночасно зменшилася кількість осіб із низьким рівнем резильєнтності – з 25 % до 20 %.

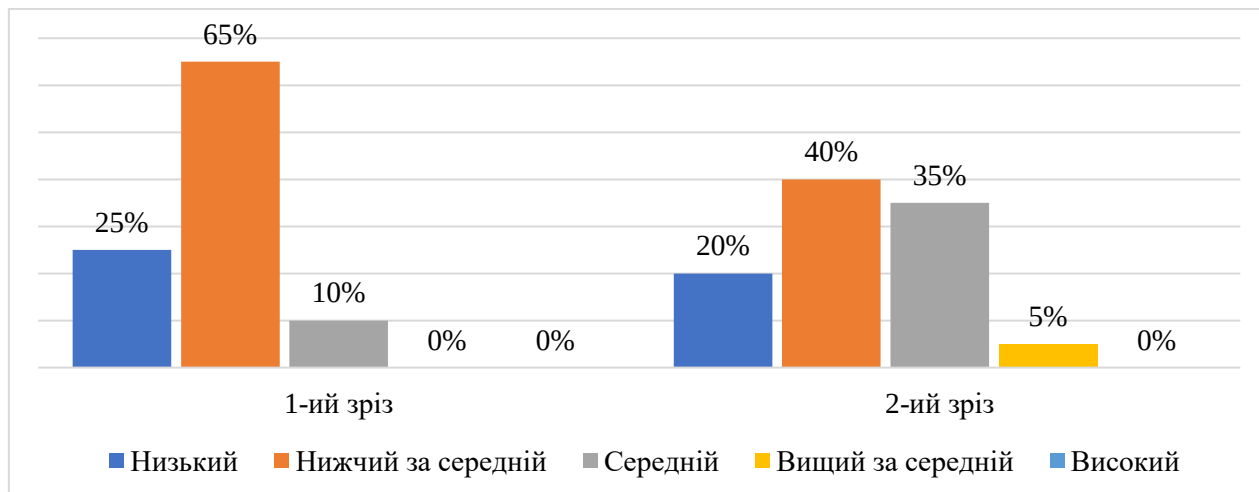


Рис. 3.5 Показники рівнів резильєнтності в ЕГ до та після формувального впливу

Такі результати підтверджуються високим розміром ефекту за інтегральним показником резильєнтності ($r = 0,77$) і свідчать про суттєвий позитивний вплив тренінгу на розвиток психологічної стійкості, здатності мобілізувати внутрішні ресурси та конструктивно долати складні життєві ситуації.

Розглянемо також рівень сприйнятого стресу, як узагальнений показник двох наступних складових досліджуваного фактора. Представлені на рисунку 3.6 зміни виглядають не надто вираженими, оскільки основна частина студентів залишилася в межах помірного рівня стресового реагування, низького не з'явилося, а перехід між рівнями зафіксовано лише в одного учасника.

Водночас результати критерію Вілкоксона засвідчили статистично значуще зниження показників сприйняття безпорадності та нестачі самоефективності, що підкреслює закономірний характер позитивних змін у більшості студентів експериментальної групи. Це дозволяє припустити, що після проходження тренінгу учасники стали менш схильними сприймати

життєві труднощі як неконтрольовані та більшою мірою відчували власну здатність впливати на ситуацію. Помірно виражені значення розміру ефекту за відповідними шкалами додатково підтверджують практичну значущість виявлених змін.

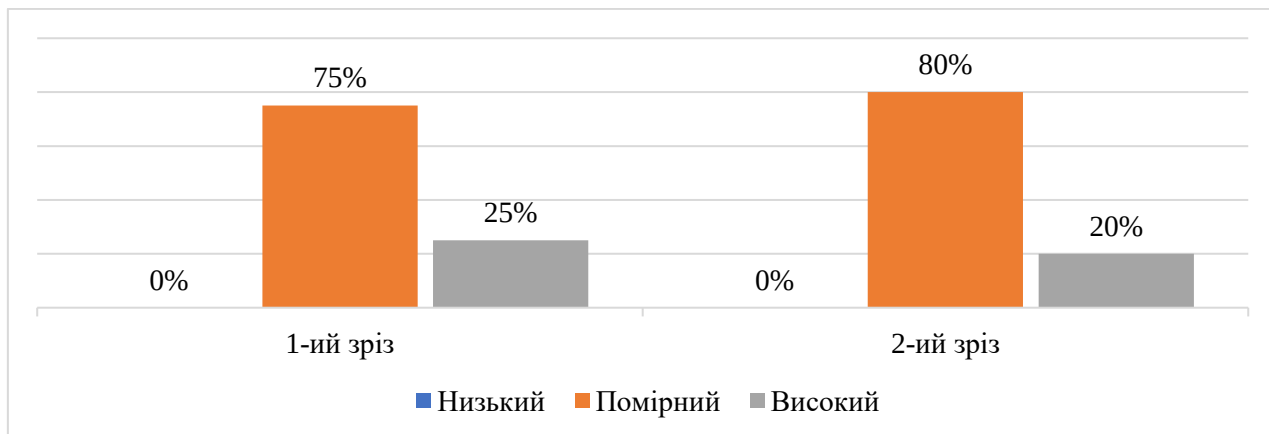


Рис. 3.6 Показники рівнів сприйнятого стресу в ЕГ до та після формувального впливу

Особливо показовими в контексті подолання переживання неконтрольованості життєвих обставин є зміни за складовими життєстійкості, представлені на рисунку 3.7. Після реалізації тренінгової програми позитивна динаміка простежується за всіма компонентами життєстійкості. Найбільш виражені зміни зафіксовано саме за шкалою контролю, що підтверджує посилення переконання студентів у власній здатності впливати на події життя та брати відповідальність за способи реагування на труднощі.

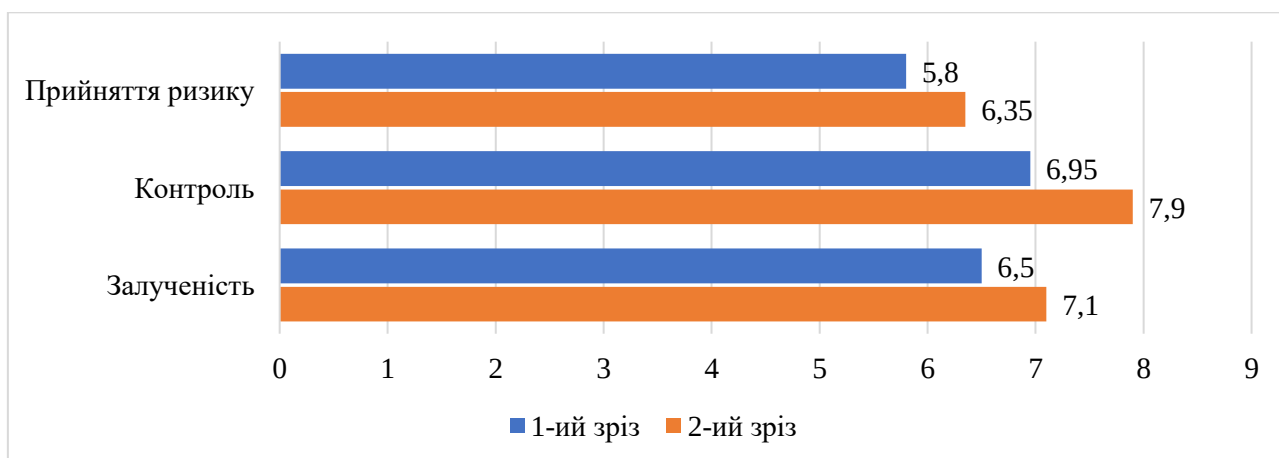


Рис. 3.7 Показники життєстійкості в ЕГ до та після формувального впливу

Зростання показника залученості вказує на більшу психологічну включеність студентів у власне життя, готовність не дистанціюватися від складних ситуацій, а взаємодіяти з ними більш активно та усвідомлено. Підвищення показника прийняття ризику може відображати формування більш конструктивного ставлення до змін, невизначеності та нових життєвих викликів, які починають сприйматися не лише як загроза, а і як потенційна можливість особистісного розвитку.

Хоча зміни середніх значень не є різкими, результати статистичного аналізу та значення розміру ефекту, особливо за шкалою контролю ($r = 0,60$), підтверджують, що виявлена динаміка має не випадковий, а психологічно закономірний характер.

Окремої уваги заслуговує показник ідентифікації емоцій, за яким також було зафіксовано статистично значуще зростання ($p = 0,008$; $r = 0,59$). Хоча рівневий розподіл за цією шкалою формально не змінився, а всі учасники залишилися в межах низького рівня, аналіз середніх значень підкреслює зростання здатності студентів до розпізнавання та усвідомлення власних емоційних станів. Імовірно, зміни мали більш тонкий, внутрішньо-психологічний характер і ще не досягли рівня, необхідного для переходу між категоріальними рівнями оцінювання. Натомість певна динаміка на рівні розподілу показників простежується за останньою складовою фактора – унікаючим копінгом (рис. 3.8).

Можемо простежити тенденцію до зниження унікаючого копінгу після реалізації тренінгової програми. Хоча частка студентів із високим рівнем залишилася незмінною, зменшилася кількість респондентів із низьким рівнем, що може свідчити про поступову перебудову стратегій реагування на стресові ситуації. З огляду на статистично значуще зниження середніх значень за цією шкалою та помірний розмір ефекту, можна припустити, що учасники тренінгу стали менш схильними до уникнення труднощів та більш готовими до активного подолання проблем.

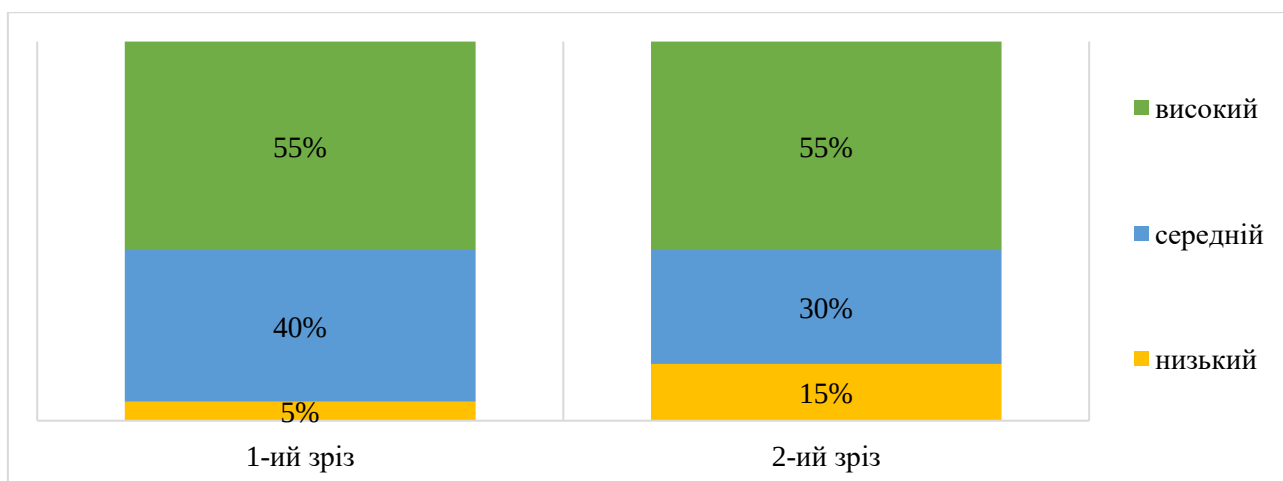


Рис. 3.8 Показники уникаючого копіngu в ЕГ до та після формувального впливу

Наступним предметом аналізу є фактор «Рефлексивна ресурсність», який відображає здатність особистості усвідомлювати власні психологічні ресурси, підтримувати їх у стані розвитку та ефективно використовувати у складних життєвих ситуаціях. Результати статистичного аналізу наведено у таблиці 3.4

Таблиця 3.4

Показники фактора «Рефлексивна ресурсність» в ЕГ до та після формувального впливу

Показник	1 зріз M ± SD	2 зріз M ± SD	Z	p	r
Знання власних ресурсів	4,25 ± 1,92	5,20 ± 2,33	-2,62	0,009	0,59
Уміння оновлювати власні ресурси	5,20 ± 2,29	6,20 ± 2,76	-2,70	0,007	0,60
Уміння використовувати власні ресурси	4,85 ± 2,13	5,55 ± 2,65	-2,44	0,015	0,54

Примітка. M – середнє значення; SD – стандартне відхилення; Z – значення критерію Вілкоксона; p – рівень статистичної значущості; r – розмір ефекту.

Виявлено статистично значуще покращення за всіма складовими фактора. Найбільш виражені зміни простежуються за показником уміння

оновлювати власні ресурси ($r = 0,60$), яке характеризується як посилення здатності студентів відновлювати психологічні сили, знаходити нові способи підтримки власного емоційного стану та адаптивно реагувати на життєві виклики. Виявлені зміни за показниками знання та використання власних ресурсів вказують на розвиток більш усвідомленого й практичного ставлення до власних можливостей у ситуаціях стресу та невизначеності. Виявлені зміни наочно простежуються на рисунку 3.9

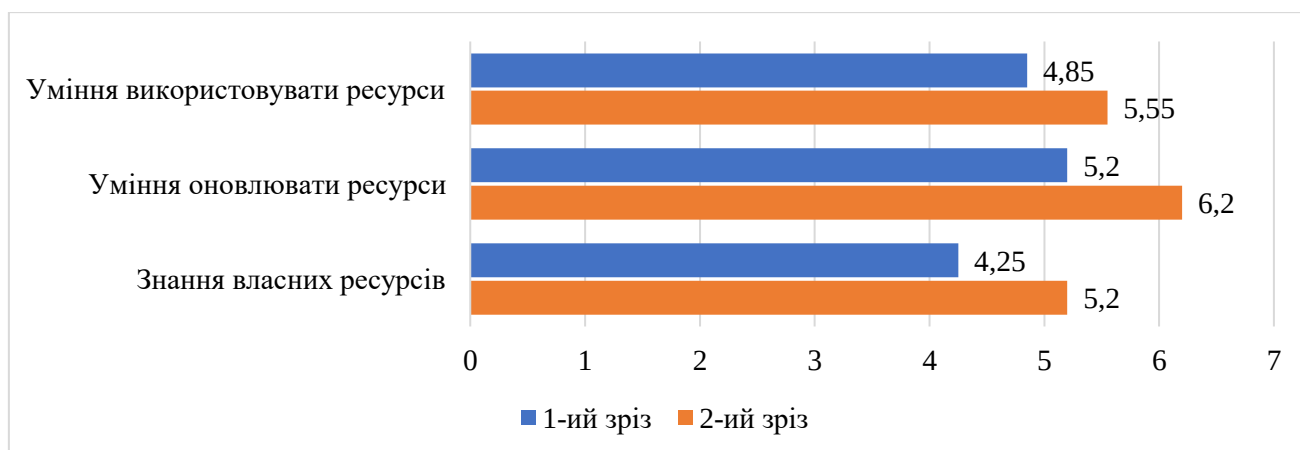


Рис. 3.9 Показники рефлексивної ресурсності в ЕГ до та після формувального впливу

Спостерігаємо узгоджене зростання всіх складових рефлексивної ресурсності – системний характер позитивних змін, що підтверджує ефективність тренінгової програми у розвитку внутрішніх психологічних ресурсів студентів.

Наявні зміни і серед показників фактора «Адаптивні копінг-стратегії та емоційна саморегуляція», який відображає здатність студентів усвідомлено регулювати власні емоційні стани та використовувати конструктивні способи подолання труднощів. Можемо відзначити статистично значущі покращення за всіма складовими фактора. Після реалізації тренінгової програми студенти демонстрували вищий рівень свідомого управління емоціями, а також частіше використовували адаптивні копінг-стратегії, орієнтовані як на вирішення проблем, так і на емоційне опрацювання складних ситуацій (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Показники фактора «Адаптивні копінг-стратегії та емоційна саморегуляція» в ЕГ до та після формувального впливу

Показник	1 зріз M ± SD	2 зріз M ± SD	Z	p	r
Свідоме управління емоціями	0,248 ± 0,034	0,265 ± 0,042	-2,50	0,013	0,56
Копінг, фокусований на проблемі	18,15 ± 3,47	19,10 ± 3,99	-2,62	0,009	0,59
Копінг, сфокусований на емоціях	31,15 ± 3,95	32,10 ± 4,30	-2,62	0,009	0,59

***Примітка.** M – середнє значення; SD – стандартне відхилення; Z – значення критерію Вілкоксона; p – рівень статистичної значущості; r – розмір ефекту.*

Значення розміру ефекту за всіма показниками перебували в межах помірно високого рівня ($r = 0,56\text{--}0,59$). Виявлені зміни більш наочно представлені на діаграмах (рис. 3.10).

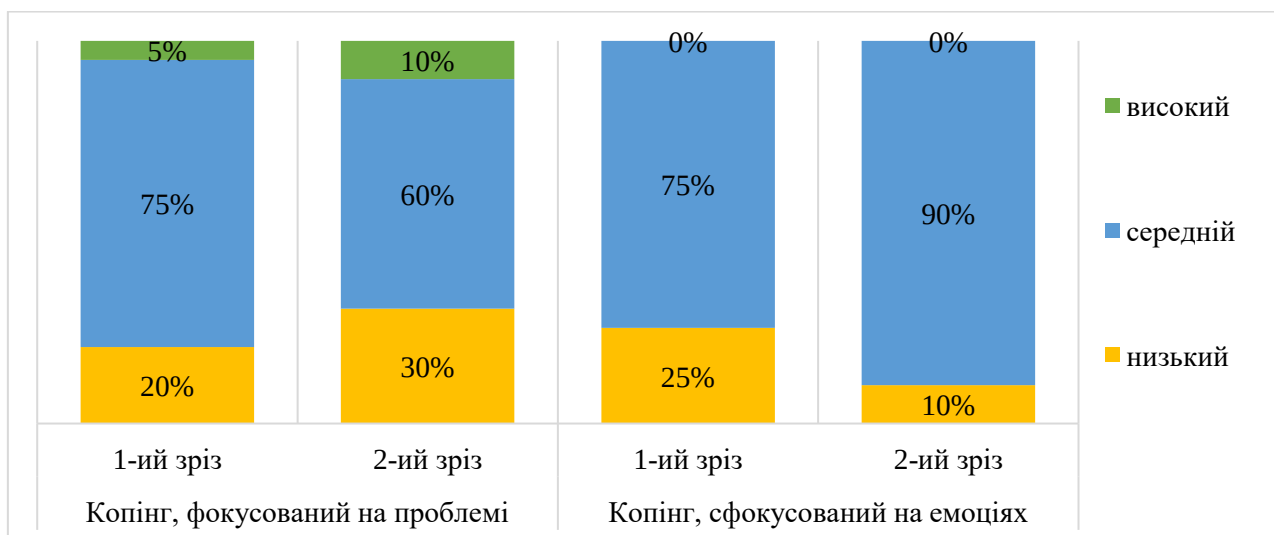


Рис. 3.10 Динаміка показників копінг-стратегій в експериментальній групі до та після формувального впливу

Після проходження тренінгу за копінгом, фокусованим на проблемі, простежуються неоднорідні зміни рівневого розподілу. З одного боку, зросла

частка студентів із високим рівнем використання цієї стратегії – з 5 % до 10 %, що може вказувати про посилення тенденції до активного пошуку способів розв’язання труднощів. З іншого боку, дещо збільшилася й частка респондентів із низьким рівнем проблемно-орієнтованого копінгу. Водночас результати статистичного аналізу засвідчили загальне зростання середніх значень показника.

Більш однозначна позитивна тенденція простежується за копінгом, сфокусованим на емоціях. Після реалізації тренінгової програми зменшилася частка студентів із низьким рівнем використання цієї стратегії та зросла кількість респондентів із середнім рівнем. Це може свідчити про розвиток здатності до більш усвідомленого емоційного реагування та психологічного опрацювання складних життєвих ситуацій без їх уникнення чи витіснення переживань.

Позитивні зміни простежуються і за показником свідомого управління емоціями. На відміну від ідентифікації емоцій, яку було проаналізовано в межах попереднього фактора, у цьому випадку позитивна динаміка стала помітною не лише за середніми значеннями, а й на рівні розподілу показників (рис. 3.11).

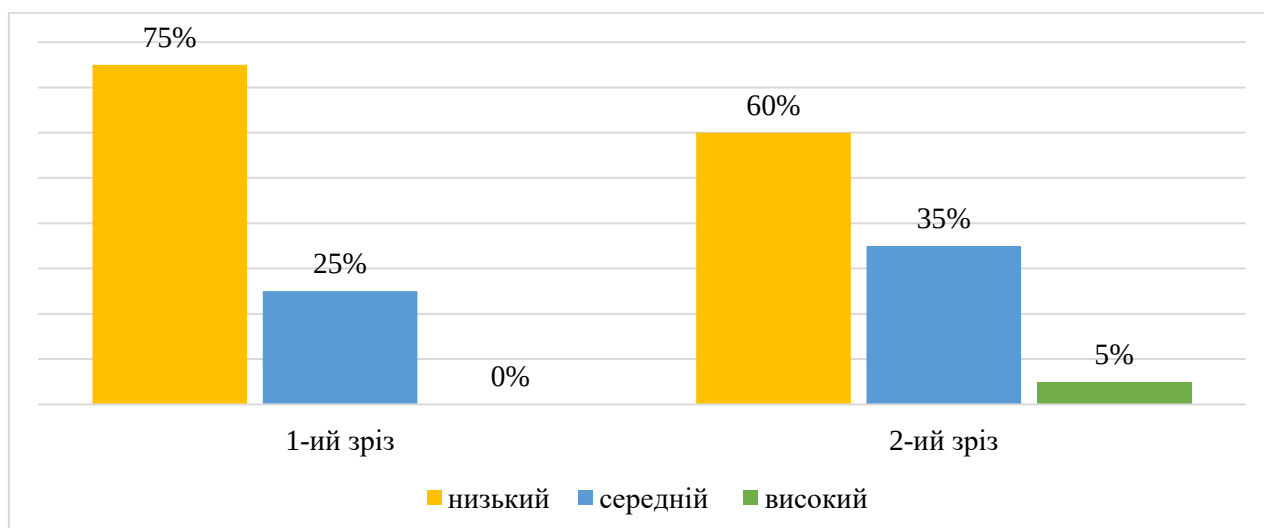


Рис. 3.11 Показники свідомого управління емоціями в ЕГ до та після формувального впливу

Після реалізації тренінгової програми зменшилася частка студентів із

низьким рівнем свідомого управління емоціями та зросла кількість учасників із середнім рівнем. Крім того, у одного респондента (5 %) було зафіксовано високий рівень свідомого управління емоціями, який був відсутній на первинному зрізі. Така тенденція підтверджує розвиток здатності більш усвідомлено регулювати власні емоційні реакції та підтримувати психологічну рівновагу у складних життєвих ситуаціях.

Для додаткової перевірки ефективності формувального впливу було здійснено міжгрупове порівняння показників контрольної та експериментальної груп за результатами підсумкового діагностичного зрізу із застосуванням критерію Манна–Уїтні (Додаток Е). Отримані результати не виявили статистично значущих міжгрупових відмінностей за більшістю досліджуваних показників.

Науковці наголошують, що відсутність статистично значущих міжгрупових відмінностей не є достатньою підставою для висновку про неефективність формувального впливу: по-перше, дихотомічний поділ результатів на «значущі» та «незначущі» сам по собі є методологічно некоректним [171]; по-друге, в дослідженнях із невеликими вибірками міжгрупові порівняння мають суттєво обмежену статистичну потужність і супроводжуються підвищеним ризиком помилки II роду [181]. У такому контексті досліджень більш інформативним є комплексний аналіз внутрішньогрупової динаміки, узгодженості змін показників та величини ефекту, що й було реалізовано в межах цього дослідження.

Додатково слід враховувати специфіку самого формувального впливу. Тренінгова програма була спрямована насамперед на ціннісно-смыслову сферу особистості, розвиток рефлексії, емоційної саморегуляції та внутрішніх психологічних ресурсів, тому очікувані зміни мали поступовий характер і не передбачали різких кількісних зрушень у короткому часовому проміжку.

Таким чином, результати формувального експерименту надають достатні підстави для висновку про ефективність тренінгової програми «Плекаємо резильєнтність». Доказова база ґрунтується на сукупності трьох

взаємопов'язаних критеріїв. По-перше, відсутність статистично значущих міжгрупових відмінностей на етапі первинної діагностики підтвердила вихідну еквівалентність контрольної та експериментальної груп, що забезпечує належний рівень внутрішньої валідності дослідження. По-друге, стабільність психологічних показників у контрольній групі впродовж усього періоду експерименту виключає вплив зовнішніх чинників і природних часових коливань на виявлені зміни. По-третє, в експериментальній групі зафіксовано статистично значущу позитивну динаміку за 21 із 23 досліджуваних показників, яка охопила всі чотири виділені фактори резильєнтності. Розміри ефекту для більшості показників відповідали великому рівню ($r \geq 0,50$), що свідчить не лише про статистичну, а й про практичну значущість виявлених змін. Найбільш виражений ефект зафіксовано за інтегральним показником резильєнтності ($r = 0,77$), що підтверджує результативність цілеспрямованого психологічного впливу на розвиток психологічної стійкості студентської молоді.

Висновки до розділу 3

На основі експериментальної програми розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів можемо зробити такі висновки:

1. Теоретично обґрунтовано концептуальні засади розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів засобами актуалізації ціннісних орієнтацій. Визначено, що ціннісні орієнтації виступають важливим чинником розвитку резильєнтності, оскільки забезпечують смислову регуляцію поведінки, підтримують внутрішню цілісність особистості та сприяють конструктивному подоланню життєвих труднощів.

2. Визначено методологічні засади формувального етапу дослідження, зокрема аксіологічний, суб'єктно-діяльнісний, особистісно орієнтований та ресурсний підходи, концепцію резильєнтності, положення

АСТ-підходу та модель «Колесо стійкості» О. Романчука. Окреслено основні засади розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів.

3. На основі результатів факторного аналізу визначено основні напрямки формувального впливу, що охоплюють розвиток психологічного благополуччя та соціально-емоційної адаптації, особистісної стійкості й контролю, рефлексивної ресурсності та адаптивних стратегій подолання труднощів.

4. Розроблено та теоретично обґрунтовано програму соціально-психологічного тренінгу «Плекаємо резильєнтність», спрямовану на розвиток резильєнтності студентів фахових коледжів через актуалізацію ціннісно-смислової сфери особистості, розвиток емоцій.

5. Результати формувального експерименту засвідчили ефективність розробленої програми соціально-психологічного тренінгу «Плекаємо резильєнтність». Порівняльний аналіз показників до та після впровадження програми виявив позитивну динаміку розвитку резильєнтності студентів експериментальної групи, зокрема підвищення рівня психологічної стійкості, емоційної саморегуляції, рефлексивної ресурсності, адаптивності та психологічного благополуччя. Водночас у контрольній групі статистично значущих змін не зафіксовано, що підтверджує доцільність та ефективність використання тренінгової програми для розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів.

6. Виявлено статистично значущі покращення за всіма складовими фактора. Після реалізації тренінгової програми студенти демонстрували вищий рівень свідомого управління емоціями, а також частіше використовували адаптивні копінг-стратегії, орієнтовані як на вирішення проблем, так і на емоційне опрацювання складних ситуацій.

ВИСНОВКИ

У дисертації подано теоретичне обґрунтування та експериментальне дослідження ціннісних орієнтацій як чинника розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів. Отримані результати дозволяють зробити такі висновки:

1. На основі теоретико-методологічного аналізу наукових підходів до дослідження проблеми резильєнтності встановлено, що у сучасній психологічній науці резильєнтність розглядається не лише як індивідуальна властивість чи форма психологічної стійкості, а передусім як динамічний процес позитивної адаптації особистості до несприятливих життєвих обставин. Резильєнтність забезпечує здатність особистості конструктивно долати труднощі, підтримувати психологічне благополуччя, мобілізувати внутрішні та зовнішні ресурси, а також переосмислювати кризовий досвід як джерело особистого розвитку.

2. Визначено, що особливу актуальність проблема розвитку резильєнтності набуває у студентській молоді, зокрема студентів фахових коледжів, оскільки цей віковий період пов'язаний із професійним самовизначенням, глибоким усвідомленням особистісної ідентичності, формуванням системи цінностей та життєвих смислів, побудовою перспективи майбутнього.

Теоретичний аналіз засвідчив, що ціннісні орієнтації виступають важливим психологічним чинником розвитку резильєнтності, оскільки визначають напрям поведінки особистості, характер осмислення життєвих труднощів, способи подолання кризових ситуацій та здатність людини знаходити сенс у складних життєвих обставинах. Ціннісні орієнтації забезпечують смислову регуляцію поведінки, підтримують внутрішню цілісність особистості та сприяють мобілізації внутрішніх психологічних ресурсів в умовах життєвих викликів.

3. На підставі теоретичного аналізу та відповідно до логіки емпіричного дослідження обґрунтовано структуру резильєнтності студентів фахових коледжів, яка включає когнітивно-рефлексивний, емоційно-регулятивний та поведінковий компоненти. Когнітивно-рефлексивний компонент відображає здатність особистості до рефлексії, усвідомлення та інтеграції власних психологічних ресурсів, емоційно-регулятивний – здатність до ідентифікації, усвідомлення та свідомої регуляції емоційних станів в умовах стресу, а поведінковий – особливості адаптивної взаємодії копінг-стратегій та підтримання психологічного благополуччя. Зазначена структура лягла в основу побудови експериментально-діагностичної моделі дослідження та розробки програми формувального впливу.

4. Проведене дослідження дозволило виявити особливості прояву структурних компонентів резильєнтності студентів фахових коледжів. За результатами констатувального етапу встановлено неоднорідність структури резильєнтності студентської молоді. Зокрема, виявлено середній рівень сформованості адаптаційних та поведінкових показників, пов'язаних з міжособистісною взаємодією, адаптивністю та прагненням підтримувати психологічне благополуччя. Водночас, недостатньо розвиненими виявилися рефлексивні механізми, здатність до емоційної саморегуляції, усвідомлення та оновлення власних психологічних ресурсів.

4. Здійснений кореляційний аналіз підтвердив наявність значущих взаємозв'язків між структурними компонентами резильєнтності та системою ціннісних орієнтацій студентів фахових коледжів, що засвідчує детермінуючий вплив ціннісної сфери особистості на розвиток психологічної стійкості. Проведений факторний аналіз дозволив виявити латентну структуру резильєнтності та виокремити чотири інтегровані фактори, а саме «Психологічне благополуччя та соціально-емоційна адаптація», «Особистісна стійкість та контроль», «Рефлексивна ресурсність», «Рефлексивна ресурсність». Отримані результати стали підґрунтям для побудови структурної моделі резильєнтності студентів фахових коледжів та визначення

ключових напрямів формувального впливу. Регресійний аналіз засвідчив, що окремі ціннісні орієнтації, зокрема «традиції», «безпека», «самостійність» та «універсалізм» мають високий прогностичний потенціал щодо розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів. Це підтверджує значущість ціннісно-смислового фактора в структурі психологічної стійкості особистості та дозволяє розглядати систему цінностей як основу розвитку резильєнтності студентської молоді.

5. На основі результатів теоретичного та емпіричного дослідження розроблено та апробовано програму соціально-психологічного тренінгу «Плекаємо резильєнтність», спрямовану на розвиток резильєнтності студентів фахових коледжів засобами актуалізації ціннісних орієнтацій як чинника розвитку резильєнтності. Концептуальними засадами програми стали аксіологічний, суб'єктно-діяльнісний, особистісно орієнтований та ресурсний підходи, терапія прийняття та відповідальності (АСТ), а також модель «Колесо стійкості».

Зміст програми спрямований на розвиток психологічного благополуччя, рефлексивної ресурсності, емоційної саморегуляції, адаптивних стратегій подолання труднощів через актуалізацію ціннісних орієнтацій особистості. За результатами формувального експерименту в експериментальній групі зафіксовано статистично значущі позитивні зміни за показниками резильєнтності, життєстійкості, контролю, залученості, емоційної регуляції, психологічного благополуччя та адаптивних стратегій подолання труднощів. Водночас, у контрольній групі статистично значущих змін не виявлено. Отримані результати підтвердили ефективність розробленої програми розвитку резильєнтності та засвідчили, що актуалізація ціннісно-смислових ресурсів особистості є важливим психологічним чинником розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів. Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розширенні розробленої структурно-функціональної моделі через запровадження комплексної системи психологічного супроводу усіх учасників освітнього процесу в межах фахового коледжу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаменко Л. С. Актуальні підходи до проблеми дослідження психічної резильєнтності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. 58(5), 5–13. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-58-5-5-13>
2. Адлер А. *Практика і теорія індивідуальної психології*. Київ : Port-Royal, 1997. 392 с.
3. Андрійчук І. Теоретичні засади дослідження смислових життєвих орієнтацій в юнацькому віці. *Ціннісні орієнтири в сучасному світі: теоретичний аналіз та практичний досвід* : зб. тез III Міжнар. наук.-практ. конф., м. Тернопіль, 13–14 травня 2021 р. / редкол.: Н. Л. Морська, Г. А. Поперечна, Л. М. Литвин. Тернопіль : Вектор, 2021. С. 48–51.
4. Антонова Н.В. Консультування та коучінг персоналу в організації. 2017. URL: https://stud.com.ua/75524/menedzhment/konsultuvannya_ta_kouching_personalu_v_organizatsiyi
5. Асонов Д. О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Psychosomatic Medicine and General Practice*. 2019. № 4(4). URL: <https://doi.org/10.26766/pmgp.v4i3-4.219>
6. Балахтар К. Резильєнтність викладача ЗВО в умовах воєнного стану. *Proceedings of Kyiv Aviation Institute. Series: Pedagogy. Psychology*, 2022. №20, 55–62. URL: <https://doi.org/10.18372/2411-264X.20.16917>
7. Банах В. А. Трансформація ціннісних орієнтацій молоді в умовах кризового суспільства. *Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії*. 2016. Вип. 64. С. 13–21.
8. Баранівський В. Ф. Ціннісні орієнтації студентської молоді та їх роль в консолідації українського суспільства. *Науковий вісник. Серія «Філософія»*. Харків: ХНПУ, 2014. Вип.43. С. 39–52.

9. Барбелко Н. С. Виховання міжкультурної толерантності студентів коледжів у процесі вивчення іноземної мови : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 – теорія і методика виховання. Житомир, 2015. 225 с.
10. Бердник Г.Б. Дослідження стресостійкості особистості майбутнього практичного психолога в процесі професійної підготовки у ВНЗ. *Вісник післядипломної освіти*. 2009. №11(2). С. 19–28.
11. Березовська Л. І. Теоретичні аспекти дослідження життєздатності особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2017. № 1 (48). С. 26–30.
12. Бех І. Д. Особистість на шляху до духовних цінностей: монографія. Київ – Чернівці: «Букрек», 2018. 320 с.
13. Блискун О.О. Дослідження проблем сучасної молоді: соціологічні та психологічні аспекти. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. 9. Вип. 13. С. 26–37.
14. Боловацька Ю. І. Особистісно орієнтоване виховання студентів у культурно-дозвілєвій діяльності вищого педагогічного навчального закладу : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 – теорія і методика виховання. Полтава, 2015. 280 с.
15. Болотова О. М. Резильєнтність як риса, резильєнтність як процес: третій шлях. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф.*, м. Суми, 28 лютого- 1 березня 2019 р. Сумський держ. пед. ун-т імені А. С. Макаренка. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2019. С. 16–20.
16. Боришевський М. Й. Духовність особистості: соціально-психологічна сутність, детермінанти становлення та розвитку. *Проблеми загальної та педагогічної психології*: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України /за ред. С. Д. Максименка. Т. IX, ч. 5. Київ, 2007. С. 25–32.
17. Будак В., Вдовиченко Р. Алгоритм системного підходу до побудови моделі формування ціннісних орієнтацій студентської молоді в освітньому

просторі університету. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки*. 2018. № 4 (63). С. 27–32.

18. Вакуленко В.М., Стягунова О. Роль гендерного аспекту у формуванні ціннісних орієнтацій на ідеях народної педагогіки майбутніх педагогів. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика* : збірник наукових праць. Сєверодонецьк, 2010. № 2 (37). С. 44–54.

19. Варбан М. Ю. Рефлексія професійного становлення особистості у студентському віці. *Практична психологія та соціальна робота*. 2003. № 5. С. 12–16.

20. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Журнал сучасної психології*. 2022. № 2. С. 16-27. URL: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2>

21. Вініченко А.А. Формування ціннісних орієнтацій у студентів закладів вищої освіти у сучасному соціокультурному просторі. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Педагогічні науки»*. 2017. Т 4. № 33. С. 24–32.

22. Вінник Н., Кутішенко В., Кремінська Т. Вплив емоційного інтелекту на життєстійкість особистості в контексті сучасних викликів. *Наукові перспективи*. 2024. № 11 (53). С. 1273–1282. URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-11\(53\)-1273-1282](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-11(53)-1273-1282)

23. Власова О.І., Ващенко І. В., Данилюк І. В., Щербина В. Л. Досвід міждисциплінарного дослідження розвитку цілісної особистості в контексті соціальних змін. *Психологія і особистість*. Київ, 2016. № 2(10), Ч. 1. С. 116– 127.

24. Гавриловська К. П., Дем'янчук Ю. Ю. Сторітелінг як засіб розвитку психологічної пружності особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2020. Т. VI. № 17. С. 84–90.

25. Галян І. М. Соціокультурні виміри ціннісно-сміслових настанов особистості. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки*. 2013. Т. 2, Вип. 10. С. 79–83.

26. Галян І.М. Психологія ціннісно-смислової саморегуляції майбутніх педагогів : дис. ...доктор психол. наук : 19.00.01. Київ, 2017. 532 с.
27. Гарькавець Н.С. Психологічні особливості системи цінностей студентської молоді : дис. ... канд. психол. наук :19.00.05. Луганськ, 2014. 215 с.
28. Гладкевич М. І. Психологічні умови розвитку рефлексії у студентському віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. Вип. 3. С. 58–63.
29. Горбунова В. В. Сприяння соціального оточення відновленню та зростанню особистості при посттравматичних станах та розладах. *Наука і освіта*. 2016. №5. С. 40–44. URL: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2016-5-5>
30. Грішин Е. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія»*. 2021. Вип. 64. С. 62–81. URL: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>
31. Гуткевич С. О., Оніщенко І. Г. Світовий освітній простір: тенденції та перспективи розвитку в умовах глобалізації : монографія. Київ : НТУУ «КПІ», 2014. 205 с.
32. Дарнобит І. В. Формування ціннісних орієнтацій студентів у розбудові громадянського суспільства в Україні. *Наукова думка сучасності і майбутнього* : зб. ст. учасників VII міжнар. практ.-пізнав. конф., м. Дніпро, 22–30 грудня 2016 р. / Дніпро, 2016. С. 15–19.
33. Долинська Л. В. Максимчук Н. П. Психологія ціннісних орієнтацій майбутнього вчителя : навчальний посібник для студентів ВНЗ. Кам'янець-Подільський: ФОП Сисин О.В., 2008. 124 с.
34. Євдокімова О. О. Соціально-психологічні особливості студентського віку та їх урахування в системі психологічного супроводу. *Наука і освіта*. 2009. № 1–2. С. 52–57.
35. Заредінова Е. Р. Теоретичні і методичні засади формування соціокультурних цінностей студентів в освітньому середовищі вищого

навчального закладу : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.07 – теорія і методика виховання. Київ, 2020. 406 с.

36. Затерта З. В. Резильєнтність особистості як проблема сучасної психологічної науки. *Габітус*. 2024. № 58. С. 140–144.

37. Затерта З. Емпіричне дослідження ціннісних орієнтацій як чинника розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів. Наукові перспективи. Серія «Психологія». 2026. №3(69). С.1737–1749. URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2026-3\(69\)-1737-1748](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2026-3(69)-1737-1748)

38. Затерта З. Програма емпіричного дослідження особливостей ціннісних орієнтацій як чинника розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів. Резильєнтність в умовах війни: теорія, практика та ресурси: зб. матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів освіти і молодих учених, м. Тернопіль, 23 квітня 2025 р. / за ред. Г.К.Радчук. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2025. С. 121–127.

39. Затерта З. Психологічні ресурси резильєнтності особистості в дискурсі ціннісно-сислової сфери. Соціокультурні детермінанти міжпоколінневої синергії: політико-психологічний вимір: збірник тез Міжнародної науково-практичної конференції, 26 березня 2026 р. Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2026. С.250–252.

40. Затерта З. Ціннісні орієнтації студентів в умовах війни. Сучасна освіта в глобальному і національному вимірах: виклики, загрози, ефективні рішення : матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених (з міжнародною участю). м. Тернопіль, 17 жовтня 2024 р.) / упоряд.: Г. М. Мешко, І. М. Шульга. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2024. С. 538–542.

41. Затерта З. Ціннісні орієнтації у структурі резильєнтності особистості. Ціннісні орієнтири в сучасному світі: теоретичний аналіз та практичний досвід: матеріали V міжнародної науково-практичної конференції, 11-12 травня 2023 р., м. Тернопіль,. С. 77-81.

42. Затерта З. Чинники розвитку резильєнтності особистості. Аксіопсихологічні вектори розвитку сучасної освіти : зб. матеріалів Міжнар. науково-практ. Конфер., м. Тернопіль, 19–20 жовтня 2023 р. / за ред. Г.К.Радчук. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2023. С. 434–439.

43. Затерта З., Адамська З. До проблеми визначення резильєнтності особистості в психології. Collection of Scientific Papers «SCIENTIA», May 5, 2023; Sydney, Australia, P. 155–157.

44. Затерта З., Адамська З. Психологічні особливості розвитку резильєнтності у студентів фахових коледжів. *Наукові перспективи. Серія «Психологія»*. 2026. №1(67). С. 1749–1761. URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2026-1\(67\)-1749-1661](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2026-1(67)-1749-1661)

45. Іваненко А. М. Ціннісні орієнтації у структурі особистості студентів. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2017. Вип. 7. С. 82–87. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v7i.7263>

46. Іванов В. В. Психологічні особливості формування професійних планів студентів педагогічних коледжів : дис. ... доктора філософії (спеціальність 053 Психологія). Умань, 2024. 283 с.

47. Іванова О. В. Розвиток комунікативної компетентності як чинник формування резильєнтності педагога: наукова доповідь на методологічному семінарі НАПН України «Науково-методичне забезпечення розвитку професійної освіти в умовах нових викликів», 17 листопада 2022 р. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 2022. № 4 (2), С. 1–6. URL: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4240>

48. Калюжна Т. Г. Педагогічна аксіологія в умовах модернізації професійно-педагогічної освіти : монографія. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2012. 128 с.

49. Каменщук Т. Д., Жук Т.В. Психологічне благополуччя учнів як основа освітнього процесу: з досвіду фінської асоціації психічного здоров'я. *Psychology and psychiatry*. 2019. С. 65-68

50. Кант І. Критика практичного розуму / пер. з нім. І. Бурковського. Київ : Юніверс, 2004. 240 с.
51. Карпенко З. С. Аксіологічна психологія особистості : Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 2009. 512 с.
52. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 1. С. 1–10.
53. Кіреєва З. О., Односталко О. С., Бірон Б. В. Психометричний аналіз адаптованої версії шкали резильєнтності (CD-RISC-10). *Габітус*. 2020. № 14. С. 110–116
54. Кічук А.В. Деякі аспекти проблеми резильєнтності особистості зрілого юнацького віку. *Journal of Psychology Research*, 29(12), 26-32. URL: <https://doi.org/10.15421/102904>
55. Коваленко А.Б. Психологічне благополуччя особистості: сутність, чинники та структура : Гуманітарний корпус, 2018. С. 80–83.
56. Ковальчук Г.О. Генезис професійної аксіосфери молоді та її формування в процесі фахового навчання. *Professional training of future specialists amidst modern realities*. Вип 1. 2025. С. 315–359. URL: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-522-8-16>
57. Когут О. Структурний аналіз психологічних складових стресостійкості патрульних поліцейських. *Правовий часопис Донбасу*. 2019. № 2. С. 158–164.
58. Кокун О. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика. монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.
59. Кокун О. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О., Олійник В. О. Діагностика психологічних змін у військовослужбовців в умовах війни : метод. посіб. Київ : ТОВ «7БЦ», 2025. 162 с.

60. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
61. Коломієць Л. І., Степова А. С. Психологічні особливості самоактуалізації осіб юнацького віку з різним рівнем стресостійкості. *Психологічний часопис*. 2017. № 3(7). С. 70–81.
62. Комар З. *Психологічна стійкість воїна: підручник для військових психологів*. Київ: Stabilization Support Services, 2017. 184 с.
63. Коханова О. П. Цінності та ціннісні орієнтації, їх роль у розвитку особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Херсон, 2015. Вип. 3. С. 108–112.
64. Кравчук С. Л. Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2018. Вип. 1(1). С. 99–105.
65. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
66. Крижко В. В. Антологія аксіологічної парадигми управління освітою : навч. посіб. Київ : Освіта України, 2005. 440 с.
67. Лавренко О. В. Морально-ціннісні орієнтації економічної соціалізації студентської молоді. *Актуальні проблеми психології*. Київ, 2017. Вип. 46. Т. 1. С. 45–51.
68. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія і психотерапія*. 2018. №14. С. 26–64.
69. Лазос Г. П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. № 2-3. С. 77-89.

70. Лапіна М. Д. Психологічні ресурси особистості в професійній діяльності соціального працівника. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 1. Т. 1. С. 62–66.

71. Лукомська С. О. Посттравматичне зростання: теоретичні підходи, емпіричні методики та практичні рекомендації. *Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: Психологічна теорія і практика*. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. С. 216–236.

72. Максименко С. Д. *Психологія особистості : підручник*. Київ : КММ, 2007. 296 с.

73. Маннапова К. Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2012. Вип. 44 (1). С. 143–150.

74. Марчук В., Стаднік Н. Сутнісні характеристики ціннісних орієнтацій студентів. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки*. 2018. № 1 (60). С. 183–187.

75. Матвієнко Х. О. Життєздатність та соціальна адаптація підлітків з девіантною поведінкою. *Когнітивні та емоційно-поведінкові фактори повноцінного функціонування людини: культурно-історичний підхід: матеріали I Міжнародної наук.-практ. Конференції, 18-19 жовт. 2013, м. Харків*. 2013. С. 75–77.

76. Меднікова Г. І. Концептуальні основи системної детермінації становлення особистісної зрілості в студентському віці. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. «Психологія»*. 2018. № 55. С. 143–152.

77. Медянова О., Дворніченко Л., Любіна Л., Шкраб'юк В., Кононенко О. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»*. 2023. № 10(28). С. 601–611. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10\(28\)-601-611](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10(28)-601-611)

78. Мельник О. Г. Емоційний інтелект і критичне мислення. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія і педагогіка»*. 2009. Вип. 12. С. 122–131.

79. Мерзлякова О. Резильєнтність або психологічна стійкість: Концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд). Аналітичний вісник у сфері освіти й науки: довідковий бюлетень ДНПБ України ім. В.О. Сухомлинського. 2023. Випуск 18. С. 96–120.

80. Милославська О.В., Богдановський С.О. Резильєнтність як складова психічної витривалості військовослужбовця. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34. №1. С. 197–202. URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/32>

81. Михайлишин У. Б. Соціально-психологічні особливості системи ціннісних орієнтацій студентської молоді: до постановки проблеми. *Актуальні проблеми психології*. Київ, 2016. Вип. 45. Т. 1. С. 133–136.

82. Михайлишин У.Б., Завацький В.Ю., Гетта О. М. Психологічні особливості впливу ціннісних орієнтацій на формування особистості в юнацькому віці. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2017. Вип. 3. С. 136–147.

83. Мінаєва П. П. Розвиток рефлексії в юнацькому віці. *Психологія і особистість*. 2016. № 2 (10). С. 156–165.

84. Мірошник О. Г. До проблеми генезису рефлексії. *Психологія і особистість*. 2015. № 1(7). С. 74–83.

85. Місенг Д.В. Вплив ціннісних орієнтацій на стиль життя особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2020. 286 с. URL: https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2020/09/Diser_Miseng.pdf

86. Москаленко О. В. Сучасні концепції ціннісно-смислової сфери особистості. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2010. № 2. С. 113–118.

87. Москалець В.П. Психологія релігії: посібник. Київ : Академвидав, 2004. 240 с.
88. Музика О. Л. Тренінг ціннісної підтримки професійного становлення психологів. *Актуальні проблеми психології*. Київ-Ніжин: Вид-во НДУ, 2007. Т.10. Вип. 1. С. 42–44.
89. Музичко Л. Психологічна ресурсність особистості та її резильєнтність. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2023. № 1. С. 28–33. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-2023-1-5>
90. Назарук Н.В. Психологічний аналіз моделей резильєнтності особистості. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 4. С. 126–131. URL: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-4.20>
91. Немаш Л.І. Дослідження рефлексивності психологів закладів загальної середньої освіти. *Tendenze attuali della moderna ricerca scientifica: der Sammlung wissenschaftlicher Arbeiten «ΛΟΓΟΣ» zu den Materialien der internationalen wissenschaftlich-praktischen Konferenz (B. 2), 5. Juni, 2020. Stuttgart, Deutschland: Europäische Wissenschaftsplattform., 143–145.*
92. Ніколаєв Л. О., Чижма Д. М., Шамардак Ю. А. Розвиток емоційного інтелекту в осіб старшого юнацького віку засобами тренінгу. *Габітус*. 2022. Вип. 36. С. 277–282. URL: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.36.46>
93. Олексюк В. Р. Адаптація студентів-першокурсників до навчання у закладі вищої освіти. *Габітус*. 2022. Вип. 33. С. 123-128. URL: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.33.21>
94. Олефір В. О., Кузнєцов М. А., Павлова А. В. Коротка версія тесту життєстійкості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2013. Вип. 45(2). С. 158–165.
95. Отич О. М. Аксиосфера гуманістичної педагогіки. *Професійна освіта: педагогіка і психологія: Українсько-польський щорічник*. Київ-Ченстохова, 2010. Вип.12. С. 173–180.
96. Павліченко А. Ціннісні орієнтації у системі становлення особистості. *Психологія і суспільство*. 2005. № 4. С. 98–120.

97. Паламар С. П., Кондратюк С. Г. Вплив ціннісних орієнтацій на формування особистості сучасної молоді. *Молодий вчений*. 2017. № 11 (51). С. 404–407.
98. Панок В. Г. Механізм саморозвитку особистості з точки зору прикладної психології. Педагогіка і психологія. Вісник НАПН України. Київ, 2016. № 3(92). С. 16–25.
99. Панченко Т. Л., Сидоренко Ю. В. Теоретичні передумови формування резильєнтності учасників освітнього процесу засобами технологій інтерактивного навчання. *Contemporary problems of pedagogy amidst the European integration of educational environment: theory and practice: Scientific monograph*. Riga, Latvia: «Baltija Publishing», 2023. Р. 225–249. URL: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-353-8-12>
100. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості / стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч..метод. посіб. / заг. ред.: Чернобровкін В. М., Панок В. Г. Київ : Унів. виддво ПУЛЬСАРИ, 2017. 208 с.
101. Підлісний М. М. Шубін В. І. Філософія цінностей: історія і сучасність: монографія. Дніпро : ДДУВС, 2017. 177 с.
102. Піковець Н. Ціннісні орієнтації майбутніх фахівців в умовах здобуття освіти як предмет соціально-психологічного дослідження. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Випуск 12. С. 92–99. URL: <https://doi.org/10.30970/PS.2022.12.10>
103. Політична участь молоді сучасної України: психологічні чинники активізації : монографія / за наук. ред. Л. О. Кияшко. Київ : Міленіум, 2014. 216 с.
104. Потапчук Є. М., Поліщук О. М. Теоретичний аналіз феномену резильєнтності особистості. *Психологічний часопис*. 2021. Т. 7, № 5. С. 65–74.
105. Прокоф'єва Л. Аналіз феномену «резильєнтність»: вивчення та перспективи. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи*. 2021. Вип. 2. С. 122–127.

106. Про фахову передвищу освіту : Закон України від 06 черв. 2019 р. № 2745-VIII. *Відомості Верховної Ради України*. 2019. № 30. Ст. 119. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2745-19> (дата звернення: 21.05.2025).

107. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни: колективна монографія / авт. кол. : Ю. Ю. Чистовська [та ін.]; за заг. ред. Ю. Ю. Чистовської, О.В. Куліш. Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2024. 168 с.

108. Психологічні ресурси в умовах життєвої та суспільної кризи: соціальний та особистісний виміри: колект. моногр. / наук. ред. О. Є. Блинова, відпов. ред. В. Ф. Казібекова. Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2021. 364 с.

109. Психологічні ресурси особистості у кризових ситуаціях : *матеріали п'ятих Всеукраїнських психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів»*, 22 квітня 2022 р. ред. кол. : Сафін О.Д. та ін. Умань. 126 с.

110. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник, вид. 2-ге, виправл. / уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.

111. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. / заг. ред. Н. Гусак. Київ : : НаУКМА, 2017. 92 с.

112. Радчук Г. К. Аксіопсихологія вищої школи: монографія. 2-ге вид., розш. і доп. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2014. 380 с.

113. Радчук Г. К., Олексюк В. Р., Несух А. Ю. Розвиток резильєнтності особистості. Вчені записки Університету «КРОК». № 2 (78), 2025. С. 415 –423. URL: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-78-415-423>

114. Радчук Г. К., Олексюк В. Р., Стецик І. В. Особливості ціннісних орієнтацій сучасних старшокласників. Вчені записки Університету «КРОК». 2025. № 3 (79). С. 398–405. URL: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-79-398-405>

115. Роменець В.А. Вчинок і постання канонічної психології. Людина. Суб'єкт. Вчинок. Філософсько-психологічні студії / за ред. В.О. Татенка. К.: Либідь, 2006. С. 11–36
116. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. URL: https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/
117. Руденко О.В., Гонтар Ю.В. Структура резилієнсу у контексті розвитку резильєнтності особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Том 33. С. 73–78. URL: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/12>
118. Савелюк Н. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ*. 2022. Вип. 18. С. 141–152. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-480-4-20>
119. Савелюк Н. Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. *Психологічні перспективи*. 2022. Вип. 39. С. 322–340. URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-sav>
120. Савіцина Є. В., Бабатіна С. І. Психологічне благополуччя особистості: опис функціональної моделі. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості* : зб. наук. праць за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 14 травня 2020 р.) / ред. колегія: А. М. Яцюк, Н. О. Олейник, В. В. Мойсеєнко та ін. Херсон : ФОП Вишемирський В.С., 2020. С. 316–319.
121. Савчин М. В. *Здібності особистості : монографія*. Київ : Академвидав, 2016. 288 с.
122. Савчин М. В., Василенко Л. П. *Вікова психологія : навч. посіб.* 6-те вид., перероб. і допов. Київ : Академія, 2024. 382 с.
123. Савчин М.В. *Духовна парадигма психології : монографія*. Київ : Академвидав, 2013. 224 с.

124. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія.* 2017. Вип. 17. С. 124–133.

125. Сердюк Л. З., Купрєєва О. І. Особистісний ресурс життєстійкості студентів із соматичними захворюваннями. *Актуальні проблеми психології.* 2015. Т. 9: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Вип. 7. С. 311–317.

126. Сердюк Л.З. Фактори психологічного благополуччя студентів. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.* 2018. Т. 6. С. 51–59.

127. Сіленко А. О., Чусова О. М. Особливості юнацького віку, які впливають на розвиток особистісної рефлексії. *Габітус.* 2023. Вип. 54. С. 92–97. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208>

128. Собкова С. І. Психологічна характеристика ціннісної сфери у підлітковому віці. *Раціогуманістичні студії.* 2021. № 2(26). С. 98–104.

129. Сопівник І. В. Крос-культурний аналіз ціннісних орієнтацій сучасної молоді. *Науковий вісник НУБіП України. Серія: Педагогіка, психологія, філософія.* Київ, 2017. № 267. С. 175–181.

130. Столярчук О. А. Динаміка життєвих пріоритетів студентської молоді. *Науковий огляд.* 2015. № 7 (17). С. 1–9.

131. Субашкевич І. Р. Формування ціннісно-сміслової сфери студентів педагогічних спеціальностей засобами медіапсихологічних технологій: практ. посіб. Львів : Растр-7, 2016. 60 с.

132. Татенко В. О. Соціальна психологія націєтворення: суб'єктновчинковий підхід : монографія; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. 2-ге вид., переробл. і допов. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. 142 с.

133. Титаренко Т.М. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: навч. посіб. Київ : Міленіум, 2011. 272 с.

134. Ткач Т., Вітек Л. Психологічна підготовка молодших бакалаврів дошкільної освіти у закладах фахової передвищої освіти. *Preschool Education: Global Trends*. 2022. № 2, Р. 189-208. URL: <https://doi.org/10.31470/2786-703X-2022-2-189-208>

135. Ткачова Н. О. Аксіологічний підхід до організації педагогічного процесу в загальноосвітньому навчальному закладі : монографія. Луганськ : ЛНПУ імені Т. Шевченка, Харків : Вид-во «Каравела», 2006. 300 с.

136. Тюріна Т.Г., Климанська Л.Д. Вплив фахових цінностей та духовно-моральних якостей соціального працівника на особистість клієнта (інформаційно-енергетичний підхід). *Духовність особистості: методологія, теорія і практика* : збірник наукових праць за матеріалами X Міжнародної науково-практичної конференції «Духовнокультурне виховання особистості в умовах входження людства в Епоху Культури» в рамках міжнародного проєкту Д. Пола Шафера «Епоха Культури», м. Київ, 30 травня 2019 р., Ч. I / гол. редактор Г.П. Шевченко. Вип. 2 (89). Сєверодонецьк : вид-во СНУ ім. В. Даля, 2019. С. 205–217.

137. Формула стійкості. Академія стійкості. URL: <https://resilience.k-s.org.ua/formula-stijkosti/> (дата звернення: 21.05.2023).

138. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Видав-во: Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2020. 160 с.

139. Фурман А. А. Психологія смисложиттєвого розвитку особистості : монографія. Тернопіль: ТНЕУ, 2017. 508 с.

140. Фурман А. Ціннісно-орієнтаційні чинники особистісного розвитку майбутніх психологів: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Одеса, 2009. 20 с.

141. Хамініч О. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність?. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Т. 2, № 6. С. 160–165.

142. Хамініч О. М. Апробація Community Resilience Model у роботі зі сприяння психологічній стійкості молоді з розлучених сімей. *Актуальні проблеми психології*. 2024. Т.1. Вип. № 46. С. 128–134.

143. Харченко А. Особливості психологічного благополуччя студентів різних профілів підготовки. *Молодий вчений*. 2021. № 4(92). С. 175–178.

144. Хоменко Є.Г. Психологічне благополуччя студентської молоді у військовий час. *Габітус*. 2023. Вип. 51. С. 121–125. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.51.20>

145. Цінності вказують шлях і дають силу. URL: <https://resilience.k-s.org.ua/czinnosti/>

146. Цюман Т., Нагула О., Адамська З. Психологічні умови резильєнтності педагога в період воєнного стану. *Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2022. №38 (2), С. 83–89. URL: <https://doi.org/10.28925/2311-2409.2022.3813>

147. Чиханцова О. А., Гуцол К. В. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 128 с.

148. Чиханцова О. А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Том 34 (73), № 1. С. 35–40.

149. Шевцова О., Ареф'єва М.Г. Специфіка проявів стресостійкості у студентської молоді в умовах війни. *Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія*. 2023. №11 (4). С. 172-179. URL: [https://doi.org/10.31548/hspedagog14\(4\).2023.172-179](https://doi.org/10.31548/hspedagog14(4).2023.172-179)

150. Шевченко О.Т. Психологічні особливості розвитку резильєнтності майбутніх медичних сестер у роботі у роботі з важкими соматичними хворими: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2020. 276 с.

151. Шевчук В. В. Еволюція наукових поглядів на поняття «психологічне благополуччя». *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2024. № 2. С. 71–76. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.14>

152. Шевчук М. Психологічні особливості формування ціннісних орієнтацій особистості: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2000. 20 с.

153. Широн Ю. О. Тест емоційного інтелекту MSCEIT: опис, валіדיзація та адаптація. *Галицький економічний вісник*. 2022. № 1 (74). С. 141–151. URL: https://doi.org/10.33108/galicianvisnyk_tntu2022.01.141

154. Шпак М. Креативність як складова особистісного розвитку та професійного становлення студентів. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*. 2023. Вип. 2 (58). С. 57–62. URL: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2023.2.9>

155. Шпак М. М. Особливості психоемоційного стану підлітків в умовах сьогодення. *Наукові перспективи*. 2024. Вип. 4 (46). С. 1498–1511. URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-4\(46\)-1498-1511](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-4(46)-1498-1511)

156. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. 2022. Вип. 39. С. 199–203. URL: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.39.36>

157. Штепа О. С. Аналіз та інтерпретація емпіричної багатофакторної моделі психологічної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 28. С. 670–682.

158. Штепа О. С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Кам'янець-Подільський: Аксіома*. 2018. № 39. С. 380–399. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.380-399>

159. Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2023. № 10. С. 66–89. URL: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4>
160. Яценко Т. В., Шкляєва Г. О. Особливості формування ціннісних орієнтацій студентської молоді України в умовах війни. *Габітус*. 2023. Вип. 51. С. 126–131.
161. Яцюк М. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи): навчально-методичний посібник. Вінниця : Вид-во «Діло», 2019. 105 с.
162. Benson PL, Scales PC, Leffert N., Roehlkepartain EC *A Fragile Foundation: State of Developmental Assets among American Youth* . Minneapolis, MN: Search Institute, 1999. 203 p.
163. Bolton K. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis. University of Texas at Arlington, 2013. 118 p.
164. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *Psychological trauma: theory, research, practice, and policy*. 2008. S(1). Pp. 101–113. URL: <https://doi.org/10.1037/1942-9681.s.1.101>
165. Bühler Ch. *The Human Course of Life in Psychological Perspective*. New York : International Universities Press, 1968. 422 p.
166. Clarke J., Nicholson J. *Resilience: Bounce Back from Whatever Life Throws at You*. London: Crimson Publishing, 2010. 208 p.
167. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*. 2003. Vol. 18, no. 2. P. 76–82. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12964174/>
168. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 1984. Vol. 95, no. 3. P. 542–575. URL: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
169. Fergus S., Zimmerman M. A. Adolescent resilience: a framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual review of public*

health. 2005. Vol. 26, no. 1. P. 399–419. URL: <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.26.021304.144357>

170. Flavell J. H. Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry. *American Psychologist*. 1979. Vol. 34(10). P. 906–911. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.34.10.906>

171. Gelman A., Stern H. The difference between «significant» and «not significant» is not itself statistically significant. *The American Statistician*. 2006. Vol. 60. No. 4. P. 328–331. URL: <https://doi.org/10.1198/000313006X152649>

172. Giordano F., Ungar M. *Principle-driven program design versus manualized programming in humanitarian settings*. *Child Abuse & Neglect*. 2021. Vol. 111. P. 1–10.

173. Glenn R. Schiraldi The Resilience Workbook: Essential Skills to Recover from Stress, Trauma, and Adversity. *New Harbinger Publications*, 2017. 288 p.

174. Halian I., Popovych I., Mykhailyuk I., Halian A., Kononenko A., Kruglov K., Hoian I. Dispositional determinants of mental tension in future coaches. *Journal of Physical Education and Sport*, 2025. Vol. 25 (7). P. 1343–1352. URL: <https://efsupit.ro/images/stories/july2025/Art%20150.pdf>

175. Hayes S. C., Strosahl K. D., Wilson K. G. *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change*. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2012. 402 p.

176. Hellerstein, D. Heal Your Brain: How the New Neuropsychiatry Can Help You Go from Better to Well. *Psychotherapy*, 2012. 49(1), 93–95. URL: <https://doi.org/10.1037/a0027112>.

177. Heshmat S. *The 8 Keys to Resilience*. *Psychology Today*. September 17, 2015. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/science-choice/201509/the-8-keys-resilience> (дата звернення: 17.05.2025).

178. Hobfoll S. E. Social and psychological resources and adaptation. *Review of General Psychology*. 2002. Vol. 6(4). P. 307–324.

179. Liebenberg L., Ungar M., LeBlanc J. C. The CYRM-12: a brief measure of resilience. *Canadian Journal of Public Health*. 2013. Vol. 104, no. 2. P. 131–135. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23618205/>
180. Lepore S. J., Revenson T. A. Resilience and posttraumatic growth: Recovery, resistance, and reconfiguration. In L. G. Calhoun, & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth, research and practice*. Mahwah, NJ: Routledge, 2006. P. 24–46
181. Leppink J., Winston K., O’Sullivan P. Statistical significance does not imply a real effect. *Perspectives on Medical Education*. 2016. Vol. 5, no. 2. P. 122–124. URL: <https://doi.org/10.1007/s40037-016-0256-6>
182. Lösel F., Bender D. Protective factors and resilience. *Early Prevention of Adult Antisocial Behaviour* / eds. D. Farrington, J. Coid. Cambridge: Cambridge University Press, 2003. P. 130–204.
183. Lotze H., Lotze R. H. Grundzüge der praktischen Philosophie: Dictate aus den Vorlesungen. Ed. Rodopi, 1884. 474 p.
184. Luthar S.S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*. 2000. №71. P. 543–562.
185. Maddi SR Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. Vol. 44(3). P. 279–298.
186. Masten A. S. Ordinary magic: resilience in development. Guilford Publications. The Guilford Press, New York, NY, 2014. 370 p. URL: <https://www.amazon.com/Ordinary-Magic-Development-Ann-Masten/dp/1462523714?asin=1462523714&revisionId=&format=4&depth=1>
187. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15(3). P. 197–215.
188. Neman R. APA’s resilience initiative. *Professional psychology: research and practice*. 2005. № 36. P. 227–229.
189. Popovych I, Halian I, Lialiuk G, Chopyk R, Karpenko Ye, Melnyk Yu. Research of young female handball players’ self-actualizing mental states. *Journal*

of *Physical Education and Sport*. 2022. Vol. 22 (issue 7), Art 201, P. 1599–1607.
URL: <https://mail.efsupit.ro/images/stories/iulie2022/Art%20201.pdf>

190. PSS – Шкала сприйнятого стресу: короткий довідник із користування. Керівництво версія 1.0 (28 грудня 2023 р.). URL: <https://start.ua-test.com/account/education/pss/>

191. Rogers C. R. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston : Houghton Mifflin, 1961. 420 p.

192. Rutter M. Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*. 1987. Vol. 57(3). P. 316–331.

193. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69, no. 4. P. 719–727. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>

194. Schvarts S.H. Universals in the Content and structure of Values: Theoretical Advances and Empirical Tests in 20 Countries *Advances in experimental social psychology*. Oralando, FL: Academic, 1992. Vol. 25. P.36–44.

195. Trauma, resilience and saliostasis: effects of treatment in post-traumatic stress disorder / J. R. T. Davidson et al. *International clinical psychopharmacology*. 2005. Vol. 20, №. 1. P. 43–48. URL: <https://doi.org/10.1097/00004850-200501000-00009>

196. Ungar M. Resilience across cultures. *The British Journal of Social work*, 2008. 38(2). P. 218–235.

197. Wagnild G.M., Young H.M. Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*. 1993. №1. P. 165–178.

198. Werner E. Risiko und Resilienz im Leben von Kindern aus multiethnischen Familien. In: Zander, M. (eds) *Handbuch Resilienzförderung*. VS Verlag für Sozialwissenschaften. URL: https://doi.org/10.1007/978-3-531-92775-6_2

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета

1. Вкажіть Ваш вік _____
2. Вкажіть Вашу стать
 - а) чоловік
 - б) жінка
 - в) інша/інше
3. Вкажіть заклад, в якому Ви навчаєтесь

4. Вкажіть спеціальність, на якій навчаєтесь

5. Чи змінювали місце проживання під час повномасштабного вторгнення?
 - а) так
 - б) ні
6. Як Ви розумієте поняття "резильєнтність"?

7. Відзначте характеристики, які, на Вашу думку, притаманні резильєнтній особистості
 - а) оптимізм
 - б) впевненість у собі
 - в) вміння приймати рішення
 - г) інтелекту
 - д) відповідальність
 - е) відкритість
 - ж) гнучкість
 - з) сила волі
 - и) адекватна самооцінка
 - к) толерантність до невизначеності
 - л) ефективна емоційна регуляція
 - м) сміливість
 - н) цінності та ціннісні орієнтації
8. Вкажіть свій рівень резильєнтності

відсутній 0	1	2	3	4	максимальний рівень 5
----------------	---	---	---	---	--------------------------
9. Що заважає Вам бути резильєнтними?

10. Які цінності є опорою для резильєнтності особистості?
 - а) сім'я
 - б) здоров'я
 - в) соціальні інститути (друзі, колеги, одногрупники)
 - г) віра/духовність
 - д) професійна діяльність
 - е) життєва мудрість

- ж) природа
 - з) мистецтво/творчість
 - и) кохання/любов
 - к) матеріальне забезпечення
 - л) суспільне визнання
 - м) свобода
 - н) інше _____
-

11. Чи бажаєте розвивати свою резильєнтність?

- а) так
- б) ні
- в) важко відповісти

Додаток А1

Методика «Хто я?» М. Куна та Т. Макпартленда

Інструкція: Дайте, будь ласка, 20 різних відповідей на питання до самого себе «Хто я такий?» та запишіть їх на бланку. Відповіді слід давати у тому порядку, у якому вони спонтанно виникають. Не думайте про послідовність, граматику та логіку.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____

Додаток А2

Опитувальник психологічної ресурсності особистості О. С. Штепи

Інструкція. Серед наведених тверджень позначте знаком «+» ті, з якими Ви згодні, та знаком «-» ті, з якими Ви не погоджуєтесь.

1	Життєві успіхи надають мені наснаги у досягненні особистих і професійних цілей
2	Наполегливість – це мій шлях до успіху
3	Загалом, я впевнена у собі людина
4	Для мене важливо мати добрі взаємини з близькими та колегами по роботі
5	Для мене важливо бути зрозумілим для інших
6	Я допомагаю, не чекаючи, доки мене про це попросять
7	Люди за своєю природою злі
8	Мені не подобається відповідати за інших
9	Коли необхідно приймати рішення, я не впевнений, що оберу вірний варіант
10	Людина, якій допомагають, ніколи нічому сама не навчиться
11	Я довіряю собі у розв'язанні особистих і професійних питань
12	Навіть коли виконую важливе завдання, я часто відволікаюсь
13	Я волію тримати при собі свої речі, думки та переживання
14	Для мене важливо, щоб мої зусилля не були марними
15	Я намагаюсь уникати людей, які можуть у мене щось попросити
16	Добро – це філософська категорія, що мало сумісна з реальним життям
17	Бути добрим – означає виховувати у навколишніх несамотійність
18	Люди невдячні, тому не слід поспішати їм допомагати
19	Вважаю, що оточуючі не повинні ображатись, якщо я не виконав обіцянки
20	Якщо я не можу виконати прохання або доручення, я попереджаю, щоб на мене не розраховували
21	Не вважаю себе цілеспрямованою людиною
22	Якщо завдання відповідальне, намагаюсь його уникнути
23	Якщо завдання слід виконати творчо, отже, я маю зробити те, чого ніхто не зможе оцінити
24	Мені складно придумати щось нове у взаєминах або професійних питаннях
25	Не можу сказати, що маю хороше почуття гумору
26	Нікому не слід довіряти
27	Доброта – це прихований егоїзм
28	Навіть у поганій людині є щось хороше
29	Для мене важливо, щоб близькі та колеги по роботі визнавали мої досягнення
30	Мені є кого любити
31	Мені цікаві люди, які мислять неординарно
32	У своїх намірах я рахуюсь із бажаннями близької людини
33	У житті немає нічого цікавого, лише розчарування
34	Кожній людині необхідно дати у житті шанс
35	Головними принципами людських взаємин мають бути співстраждання і милосердя
36	До мене нерідко звертаються за порадою і допомогою
37	Я вмію надихати інших на творчі рішення або добрі вчинки
38	Я вмію пропонувати свою допомогу, не принижуючи людину
39	Мені подобається розмірковувати, філософствувати
40	Я відчуваю життя повніше, коли прагну до мети

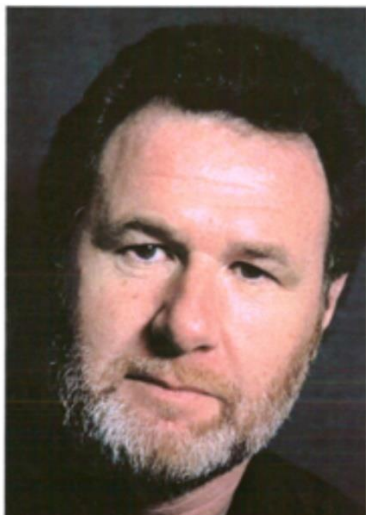
41	Милосердя є вищим за справедливість
42	Показником справжнього професіоналізму людини є успіх
43	Я не займаюсь саморозвитком
44	Професія не є сферою моєї самореалізації
45	Я цілком задоволений рівнем своїх професійних знань
46	Чим більше знаєш, тим примарнішою стає істина
47	Для професійного зростання потрібна не самоосвіта, а чіткі цілі
48	Я не бачу перспектив саморозвитку
49	Природа людини завжди візьме гору над вихованням
50	Я не потребує самоаналізу
51	Із двох завдань я, у першу чергу, виконую те, що пов'язане з проханням іншої людини, а вже потім – власне
52	Складові любові – це турбота, відповідальність і терпіння
53	У моєму житті є хтось або щось, чому я себе присвятив
54	Мені цікаво вчитись – із книжок, у людей, у життя
55	Успіх – це досягнення правильно сформульованої цілі
56	Я вмію створити собі гарний настрій
57	Я не знаю, якими є мої переваги
58	Я відчуваю життя повніше, коли здатний любити
59	Я не здатний надихати та заспокоювати інших
60	Час від часу мені необхідно побути наодинці, щоб поміркувати над життям
61	Я знаю, як себе організувати, щоб досягти мети
62	Я не можу відповісти на запитання «Хто я?»
63	Я не вмію створювати довірливі взаємини
64	Я не знаю меж власних творчих і професійних можливостей
65	Близьким і колегам по роботі важлива моя моральна підтримка
66	Я не здатний робити щось, щоб почуватись у безпеці
67	Я знаю, що мої професійні успіхи є наслідком мого саморозвитку

Тест емоційного інтелекту MSCEIT-V 2.0 (Дж. Маєр, П. Селовей, Д. Карузо)

Секція А

1. На вашу думку наскільки сильно виражені на цьому обличчі наведені нижче почуття (будь-ласка, дайте відповідь за кожною з 5 шкал)

1.



1	Відсутність щастя	1 2 3 4 5	Велике щастя
2	Відсутність страху	1 2 3 4 5	Дуже сильний страх
3	Відсутність подиву	1 2 3 4 5	Крайній ступінь здивування
4	Відсутність відрази	1 2 3 4 5	Повна відраза
5	Відсутність хвилювання	1 2 3 4 5	Сильне хвилювання

2.



1	Відсутність щастя	1 2 3 4 5	Велике щастя
2	Відсутність страху	1 2 3 4 5	Дуже сильний страх
3	Відсутність подиву	1 2 3 4 5	Крайній ступінь здивування
4	Відсутність відрази	1 2 3 4 5	Повна відраза
5	Відсутність хвилювання	1 2 3 4 5	Сильне хвилювання

3.



1	Відсутність щастя	1 2 3 4 5	Велике щастя
2	Відсутність страху	1 2 3 4 5	Дуже сильний страх
3	Відсутність подиву	1 2 3 4 5	Крайній ступінь здивування
4	Відсутність відрази	1 2 3 4 5	Повна відраза
5	Відсутність хвилювання	1 2 3 4 5	Сильне хвилювання

4.



1	Відсутність щастя	1 2 3 4 5	Велике щастя
2	Відсутність страху	1 2 3 4 5	Дуже сильний страх
3	Відсутність подиву	1 2 3 4 5	Крайній ступінь здивування
4	Відсутність відрази	1 2 3 4 5	Повна відраза
5	Відсутність хвилювання	1 2 3 4 5	Сильне хвилювання

Секція D

Будь-ласка, оберіть відповідь для кожної дії

1. Майя прокинулася у гарному настрої. Вона добре виспалася, почувала себе спочившою, нічого її не турбувало і не тривожило. Оцініть, якою мірою кожна з наступних дій може сприяти їй зберегти цей настрій.

Дія 1: Вона вбралася у гарний одяг і насолоджувалася весь наступний день.

a) дуже не ефективно	b) досить неефективно	c) нейтрально	d) досить ефективно	e) дуже ефективно
----------------------	-----------------------	---------------	---------------------	-------------------

Дія 2: Перебуваючи у гарному настрої, Майя вирішила пригадати усе дообре, що з нею відбувалося

a) дуже не ефективно	b) досить неефективно	c) нейтрально	d) досить ефективно	e) дуже ефективно
----------------------	-----------------------	---------------	---------------------	-------------------

Дія 3: Вона вирішила, що краще не обманюватися, адже довго це не може тривати

a) дуже не ефективно	b) досить неефективно	c) нейтрально	d) досить ефективно	e) дуже ефективно
----------------------	-----------------------	---------------	---------------------	-------------------

Дія 4: На хвилі свого піднесеного настрою вона вирішила зателефонувати своїй матері, яка була у пригніченому стані, щоб спробувати підтримати її.

а) дуже не ефективно	б) досить неефективно	с) нейтрально	д) досить ефективно	е) дуже ефективно
----------------------	-----------------------	---------------	---------------------	-------------------

2. Андрій працює не менше, а скоріше за усе навіть більше, ніж будь-хто з колег. Його ідеї приносять компанії велику вигоду. Його колега виконує не саму відповідальну роботу, але заради кар'єрного росту бере участь у громадському житті колективу. Коли керівник Андрія оголосив, що щорічна премія за найкращі досягнення буде надана колезі, Андрій сильно обурився. Оцініть, якою мірою кожна з наступних дій допоможе Андрію опанувати цей настрій.

Дія 1: Андрій сів і згадав про все добре, що є в його житті і на роботі.

а) дуже не ефективно	б) досить неефективно	с) нейтрально	д) досить ефективно	е) дуже ефективно
----------------------	-----------------------	---------------	---------------------	-------------------

Дія 2: Андрій склав список позитивних і негативних рис свого колеги

а) дуже не ефективно	б) досить неефективно	с) нейтрально	д) досить ефективно	е) дуже ефективно
----------------------	-----------------------	---------------	---------------------	-------------------

Дія 3: Андрій був сильно занепокоєним тим, що він так гнівається, що сказав собі, так не можна сильно переїматися подією, яку змінити не можна.

а) дуже не ефективно	б) досить неефективно	с) нейтрально	д) досить ефективно	е) дуже ефективно
----------------------	-----------------------	---------------	---------------------	-------------------

Дія 4: Андрій вирішив поінформувати оточуючих, що його колега працює погано і не заслуговує премії. Андрій зібрав потрібні докази своєї правоти.

а) дуже не ефективно	б) досить неефективно	с) нейтрально	д) досить ефективно	е) дуже ефективно
----------------------	-----------------------	---------------	---------------------	-------------------

3. Женья не знала, скільки винна грошей, скільки рахунків буде далі і чи зможе вона їх оплатити. Її автомобіль почав ламатися, про що механік зауважив, що ремонт обійдеться в кругленьку суму. У Жені з'явилися проблеми зі сном, вона почала по кілька разів прокидатися вночі, знаходилася у напруженні. Оцініть, які дії можуть бути ефективні для зменшення її неспокою.

Дія 1: Женья спробувала розібратися з тим, за що вона мусить платити, який у неї борг, коли слід його віддати.

a) дуже не ефективно	b) досить неефективно	c) нейтрально	d) досить ефективно	e) дуже ефективно
----------------------	-----------------------	---------------	---------------------	-------------------

Дія 2: Женья навчилася технікам глибокого розслаблення, щоб заспокоїтися

a) дуже не ефективно	b) досить неефективно	c) нейтрально	d) досить ефективно	e) дуже ефективно
----------------------	-----------------------	---------------	---------------------	-------------------

Дія 3: Женья звернулася до фахівця, щоб той допоміг їй з управлінням її фінансами.

a) дуже не ефективно	b) досить неефективно	c) нейтрально	d) досить ефективно	e) дуже ефективно
----------------------	-----------------------	---------------	---------------------	-------------------

Дія 4: Вона вирішила пошукати роботу, яка б приносила більше грошей

a) дуже не ефективно	b) досить неефективно	c) нейтрально	d) досить ефективно	e) дуже ефективно
----------------------	-----------------------	---------------	---------------------	-------------------

4. Нічого хорошого не відбувається у житті Едуарда. Мало що радує чи приносить йому задоволення. Оцініть ефективність кожної наступної дії, щоб у наступному році Едуард почував себе краще.

Дія 1. Едуард почав телефонувати друзям, з якими довго не спілкувався, і зібрався зустрітися з деякими з них.

a) дуже не ефективно	b) досить неефективно	c) нейтрально	d) досить ефективно	e) дуже ефективно
----------------------	-----------------------	---------------	---------------------	-------------------

Дія 2. Від почав краще харчуватися, раніше вкладатися спати і більше займатися фізичною культурою

a) дуже не ефективно	b) досить неефективно	c) нейтрально	d) досить ефективно	e) дуже ефективно
----------------------	-----------------------	---------------	---------------------	-------------------

Дія 3. Едуард відчув, що він псує людям настрій і вирішив менше із ними спілкуватися, доки не зможе розібратися із тим, що його непокоїть. Він вирішив, що має побути один.

a) дуже не ефективно	b) досить неефективно	c) нейтрально	d) досить ефективно	e) дуже ефективно
----------------------	-----------------------	---------------	---------------------	-------------------

Дія 4. Едуард прийшов до висновку, що вечір перед телевізором із пивом допомагає відчувати себе краще.

a) дуже не ефективно	b) досить неефективно	c) нейтрально	d) досить ефективно	e) дуже ефективно
----------------------	-----------------------	---------------	---------------------	-------------------

5. Коли Роберт їхав з роботи, його підрізала вантажівка з довгим причепом. Він навіть не встиг посигналізувати. Роберт швидко звернув праворуч, щоб уникнути удару. Він був обуреним. Оцініть ефективність кожної з перерахованих дій, що сприяють опануванню гніву.

Дія 1. Роберт надав водію вантажівки урок, коли догнав його через кілька кілометрів і також підрізав його.

a) дуже не ефективно	b) досить неефективно	c) нейтрально	d) досить ефективно	e) дуже ефективно
----------------------	-----------------------	---------------	---------------------	-------------------

Дія 2. Роберт сказав собі, що таке трапляється, і поїхав додому

a) дуже не ефективно	b) досить неефективно	c) нейтрально	d) досить ефективно	e) дуже ефективно
----------------------	-----------------------	---------------	---------------------	-------------------

Дія 3. Він кричав увесь голос, лаючись на водія вантажівки

a) дуже не ефективно	b) досить неефективно	c) нейтрально	d) досить ефективно	e) дуже ефективно
----------------------	-----------------------	---------------	---------------------	-------------------

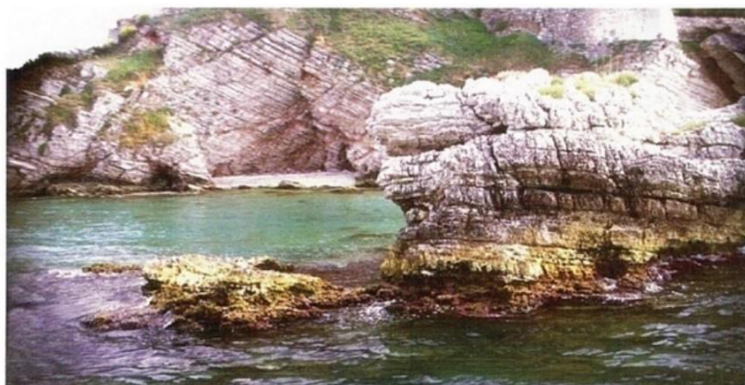
Дія 4. Він зарікся ніколи більше не їздити по цьому шосе.

a) дуже не ефективно	b) досить неефективно	c) нейтрально	d) досить ефективно	e) дуже ефективно
----------------------	-----------------------	---------------	---------------------	-------------------

Секція Е

Оцініть силу вираження почуттів на кожній із картин

1.



Інтенсивність переживання емоції, почуття					
1. Щастя	1	2	3	4	5
3. Сум	1	2	3	4	5
4. Страх	1	2	3	4	5
5. Злість	1	2	3	4	5
6. Відраза	1	2	3	4	5

2.



Інтенсивність переживання емоції, почуття					
1. Щастя	1	2	3	4	5
3. Сум	1	2	3	4	5
4. Страх	1	2	3	4	5
5. Злість	1	2	3	4	5
6. Відраза	1	2	3	4	5

3.



Інтенсивність переживання емоції, почуття

1. Щастя	1	2	3	4	5
3. Сум	1	2	3	4	5
4. Страх	1	2	3	4	5
5. Злість	1	2	3	4	5
6. Відраза	1	2	3	4	5

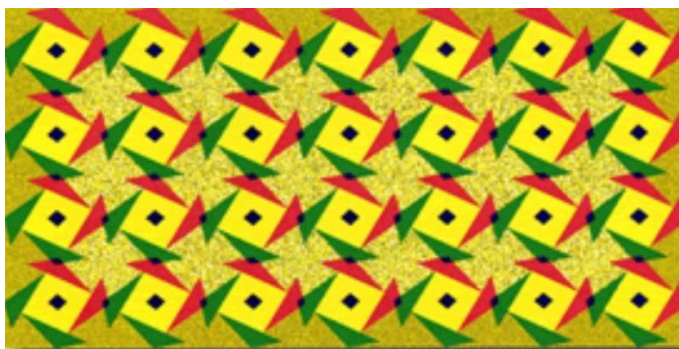
4.



Інтенсивність переживання емоції, почуття

1. Щастя	1	2	3	4	5
3. Сум	1	2	3	4	5
4. Страх	1	2	3	4	5
5. Злість	1	2	3	4	5
6. Відраза	1	2	3	4	5

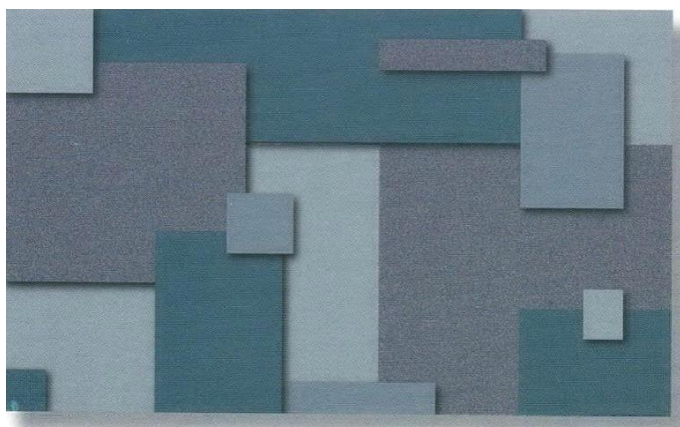
5.



Інтенсивність переживання емоції, почуття

1. Щастя	1	2	3	4	5
3. Сум	1	2	3	4	5
4. Страх	1	2	3	4	5
5. Злість	1	2	3	4	5
6. Відраза	1	2	3	4	5

6.



Інтенсивність переживання емоції, почуття

1. Щастя	1	2	3	4	5
3. Сум	1	2	3	4	5
4. Страх	1	2	3	4	5
5. Злість	1	2	3	4	5
6. Відраза	1	2	3	4	5

Секція Н

1. Протягом минулого року Іван був наставником по роботі свого близького друга і колеги. Сьогодні цей друг сильно здивував його, повідомивши, що його взяли на роботу у іншу компанію і він має переїхати. Він не говорив, що шукає іншу роботу. Оцініть ефективність дій Івана, спрямовані на збереження добрих дружніх стосунків.

Відповідь 1: Іван порадив за друга і сказав йому, що той задоволений тим, що друг отримав нову роботу. У наступні кілька тижнів Іван зробив усе, щоб зняти усі сумніви і зберегти їхні дружні контакти.

a) дуже не ефективно	b) досить неефективно	c) нейтрально	d) досить ефективно	e) дуже ефективно
----------------------	-----------------------	---------------	---------------------	-------------------

Відповідь 2: Іван засмутився з приводу того, що його друг переїжджає, але він вирішив, що це відбулося через те, що друг не дуже цінував їх дружбу. Він не говорив про те, що шукає роботу. Приймаючи, що друг їде, Іван зробив вигляд, що нічого не відбувається і почав шукати нових друзів на роботі.

a) дуже не ефективно	b) досить неефективно	c) нейтрально	d) досить ефективно	e) дуже ефективно
----------------------	-----------------------	---------------	---------------------	-------------------

Відповідь 3: Іван дуже розсердився на те, що друг нічого не сказав. Він виявив своє незадоволення, вирішив не помічати свого друга, доти той не пояснить свій вчинок. Іван подумав, що у разі того, коли друг не пояснить нічого, це лише зайвий раз підтвердить припущення Івана, що з ним не варто спілкуватися.

a) дуже не ефективно	b) досить неефективно	c) нейтрально	d) досить ефективно	e) дуже ефективно
----------------------	-----------------------	---------------	---------------------	-------------------

2. Вчителька зателефувала батькам Роми, щоб обговорити погану поведінку їх сина у школі. Вона повідомила їм, що на уроках їх син усім заважає, перебиває інших і не може сидіти спокійно. Ця вчителька не справляється з активними хлопчиками, і батьки Роми намагалися зрозуміти, що відбувається по-справжньому. Коли вчителька пригрозила, що у разі того, якщо Рома не виправить свою поведінку, він має покинути клас, це сильно розсердило батьків. Оцініть, наскільки ефективно допоможуть їх сину такі дії батьків.

Відповідь 1: Батьки сказали вчительці, що вони приголомшені, оскільки уперше чують про такі проблеми із сином. Вони попросили зустрічі з нею, а також висловили побажання, щоб на зустріч прийшов директор школи.

a) дуже не ефективно	b) досить неефективно	c) нейтрально	d) досить ефективно	e) дуже ефективно
----------------------	-----------------------	---------------	---------------------	-------------------

Відповідь 2: Батьки сказали вчительці, що у разі продовження погроз такого роду, вони звернуться з цим питанням до директора школи. Вони сказали:

«Якщо

дитина буде змушена залишити клас, ми будемо вважати вас особисто відповідальною за це. Ви – вчитель і ваш обов'язок – вчити, а не звинувачувати учнів».

a) дуже не ефективно	b) досить неефективно	c) нейтрально	d) досить ефективно	e) дуже ефективно
----------------------	-----------------------	---------------	---------------------	-------------------

Відповідь 3: Батьки Роми не стали говорити з вчителькою, а зв'язалися з директором. Вони поскаржилися на погрози вчительки і попросили, щоб їх син був переведений у інший клас.

а) дуже не ефективно	б) досить неефективно	с) нейтрально	д) досить ефективно	е) дуже ефективно
----------------------	-----------------------	---------------	---------------------	-------------------

3. У Лізи все йде добре. У той час, як інші жалілися з приводу роботи, Ліза отримала підвищення і гідну надбавку до заробітної платні. Її діти здорові і добре навчаються у школі, її шлюб стійкий, вона у ньому щаслива. Ліза переймається гордістю за власні успіхи і відчуває потребу похвалитися перед своїми друзями. Оцініть, наскільки ефективними будуть її аргументи для збереження добрих взаємин із друзями.

Відповідь 1: Оскільки усе гаразд, нормально пишатися цим. Проте, Ліза також розуміє, що деякі люди сприймуть це як хвалькування або ж можуть позаздрити їй. Тому вона поділиться своїми почуттями лише із близькими.

а) дуже не ефективно	б) досить неефективно	с) нейтрально	д) досить ефективно	е) дуже ефективно
----------------------	-----------------------	---------------	---------------------	-------------------

Відповідь 2: Ліза подумала про те, що у майбутньому усе може відбуватися не так добре, і вона ясно уявила свої перспективи. Вона зрозуміла, що добре часто буває не тривалим.

а) дуже не ефективно	б) досить неефективно	с) нейтрально	д) досить ефективно	е) дуже ефективно
----------------------	-----------------------	---------------	---------------------	-------------------

Відповідь 3: Ввечері Ліза поділилася своїми почуттями з чоловіком. У неї зміцнилося рішення, що родина має провести разом вихідні і спільно обговорювати сімейні події і проблеми.

а) дуже не ефективно	б) досить неефективно	с) нейтрально	д) досить ефективно	е) дуже ефективно
----------------------	-----------------------	---------------	---------------------	-------------------

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)

Інструкція. Нижче наведені запитання щодо Ваших думок та почуттів протягом останнього місяця. Будь ласка, прочитайте кожне твердження та оберіть варіант відповіді, який найбільше відповідає тому, як часто Ви відчували

Для відповіді використовуйте таку шкалу:

0 – ніколи

1 – майже ніколи

2 – іноді

3 – досить часто

4 – дуже часто

№	Твердження	Варіанти відповіді
1	Як часто за останній місяць Ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?	0 1 2 3 4
2	Як часто за останній місяць Ви відчували, що не можете контролювати важливі події у Вашому житті?	0 1 2 3 4
3	Як часто за останній місяць Ви відчували нервові напруження і стрес?	0 1 2 3 4
4	Як часто за останній місяць Ви були впевнені у своїй здатності впоратися з особистими проблемами?	0 1 2 3 4
5	Як часто за останній місяць Ви відчували, що події відбуваються так, як Вам потрібно?	0 1 2 3 4
6	Як часто за останній місяць Ви відчували, що не можете впоратися з усіма справами, які Вам необхідно зробити?	0 1 2 3 4
7	Як часто за останній місяць Ви могли контролювати роздратування у своєму житті?	0 1 2 3 4
8	Як часто за останній місяць Ви почувалися господарем становища?	0 1 2 3 4
9	Як часто за останній місяць Ви сердилися через обставини, які не могли контролювати?	0 1 2 3 4
10	Як часто за останній місяць Ви відчували, що труднощі накопичилися настільки, що Ви не можете їх подолати?	0 1 2 3 4

Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда

Інструкція: Прочитайте висловлювання та порівняйте їх зі своїм досвідом. У бланку зазначте відповідь, базуючись на таких оцінках:

- 0 – це мене зовсім не стосується;
- 1 – це мене не стосується;
- 2 – мабуть, це мене не стосується;
- 3 – не знаю, чи це мене стосується;
- 4 – це схоже на мене, але маю сумніви;
- 5 – це схоже на мене;
- 6 – це точно я.

1	Відчуває незручність, коли вступає з кимось у діалог.	0	1	2	3	4	5	6
2	Не має бажання розкриватися перед іншими.							
3	У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.							
4	Має до себе високі вимоги.							
5	Часто сварить себе за те, що зробив.							
6	Часто відчуває себе пригнобленим.							
7	Має сумніви, що може подобатися особам протилежної статі.							
8	Свої обіцянки виконує завжди.							
9	Теплі, добрі стосунки з оточуючими.							
10	Людина стримана, замкнена; тримається осторонь.							
11	У невдачах звинувачує себе.							
12	Людина відповідальна; на неї можна покластися.							
13	Відчуває, що не у змозі змінити щось, усі зусилля марні.							
14	На багато речей дивиться очима однолітків.							
15	Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.							
16	Власних переконань і правил не вистачає.							
17	Подобається мріяти, іноді – вдень; важко повертається від мрії до реальності.							
18	Завжди готовий до захисту і навіть нападу.							
19	Уміє керувати собою і власними вчинками.							
20	Часто змінюється настрій: настає нудьга.							
21	Усе, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі.							
22	Люди, як правило, йому подобаються.							
23	Не соромиться своїх почуттів, відкрито їх виражає.							
24	Серед великого скупчення людей відчуває себе дещо самотньо.							
25	Нині бажає все покинути, кудись сховатися.							
26	З оточуючими зазвичай вільно спілкується.							
27	Важко боротися із самим собою.							
28	Напружено сприймає доброзичливе ставлення оточуючих.							

29	У душі – оптиміст, вірить у найкраще.								
30	Людина вперта; таких називають важкими.								
31	До людей критичний, засуджує їх, якщо вважає, що вони цього заслуговують.								
32	Часто відчуває себе не тим, хто веде, а тим, кого ведуть.								
33	Більшість із тих, хто його знає, добре до нього ставиться.								
34	Іноді бувають такі думки, про які не хочеться комусь розповідати.								
35	Людина з привабливою зовнішністю.								
36	Відчуває себе безпомічним, має потребу відчувати когось поруч.								
37	Прийнявши рішення, виконує його.								
38	Приймаючи самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.								
39	Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати себе немає сенсу.								
40	Відчуває неприязнь до того, що його оточує.								
41	Усім задоволений.								
42	Почувається погано: не може організувати себе.								
43	Відчуває млявість; усе, що раніше хвилювало, стало байдужим.								
44	Урівноважений, спокійний.								
45	Роздратований, часто не може стриматися.								
46	Часто відчуває себе ображеним.								
47	Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата.								
48	Буває, що поширює плітки.								
49	Не дуже довіряє своїм почуттям: вони іноді підводять його.								
50	Досить важко бути самим собою.								
51	На першому місці – думки, а не почуття.								
52	Те, що відбувається, тлумачить по-своєму.								
53	Терплячий до інших і приймає кожного таким, яким він є.								
54	Намагається не думати про свої проблеми.								
55	Вважає себе цікавою людиною.								
56	Людина сором'язлива.								
57	Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.								
58	У душі відчуває перевагу над іншими.								
59	Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє «Я».								
60	Боїться думок інших про себе.								
61	Честолубний, небайдужий до успіху, схвалення.								
62	Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.								
63	Людина діяльна, енергійна, ініціативна.								
64	Пасує перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.								
65	Просто недостатньо оцінює себе.								

66	Ватажок, вмiє впливати на iнших.							
67	Ставиться до себе в цiлому добре.							
68	Людина наполеглива, їй завжди важливо зробити все по-своєму.							
69	Не подобається, коли з кимось порушуються зв'язки.							
70	Досить довго не може прийняти рiшення.							
71	Розгублений, невпевнений у собі.							
72	Задоволений собою.							
73	Йому часто не щастить.							
74	Людина приємна, приваблює iнших.							
75	Можливо, не дуже вродливий, але може подобатись як людина.							
76	З презирством ставиться до осiб протилежної статі.							
77	Коли треба щось зробити, його охоплюють страх, сумнiви.							
78	Легко, спокiйно на душі.							
79	Умiє наполегливо працювати.							
80	Вiдчуває, що росте, дорослiшає.							
81	Иноді говорить про те, про що насправді не має уявлення.							
82	Завжди говорить тiльки правду.							
83	Схвильований, напружений.							
84	Щоб він щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.							
85	Вiдчуває невпевненiсть у собі.							
86	Обставини часто змушують захищати себе.							
87	Людина поступлива, м'яка у ставленні до iнших.							
88	Людина, якій подобається мiркувати.							
89	Иноді подобається хизуватися.							
90	Приймає рiшення і вiдразу змiнює їх.							
91	Намагається покладатися на свої сили.							
92	Ніколи не запізнюється.							
93	Вiдчуває внутрішню несвободу.							
94	Вiдрiзняється від iнших.							
95	Не дуже надійний, на нього не можна покластися.							
96	Добре себе розуміє, усе в собі приймає.							
97	Товариська, вiдкрита людина.							
98	Сили і здiбності вiдповiдають тим завданням, які треба вiрiшувати.							
99	Себе не цiнує.							
100	Хвилюється, що забагато переймається особами протилежної статі.							
101	Усі свої звички вважає позитивними.							

Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф в адаптації С. Карсканової

Інструкція: «Вам пропонуються твердження, що стосуються того, як Ви ставитеся до себе й свого життя. Оцініть, наскільки Ви погоджуєтесь або не погоджуєтесь з кожним із них. Для цього обведіть цифру у відповідній клітинці реєстраційного бланку навпроти кожного твердження. Пам'ятайте, що правильних або неправильних відповідей не існує».

Твердження	Повністю не згоден	Не згоден	Скоріше не згоден	Скоріше згоден	Згоден	Повністю згоден
1. Багато людей вважають мене люблячим і дбайливим	1	2	3	4	5	6
2. Іноді я змінюю свою поведінку або спосіб думок, щоб відповідати запитам оточуючих	1	2	3	4	5	6
3. Взагалі, я вважаю, що сам є відповідальним за те, як я живу	1	2	3	4	5	6
4. Я не зацікавлений в діяльності, яка розширить мій світогляд	1	2	3	4	5	6
5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і що сподіваюся зробити в майбутньому	1	2	3	4	5	6
6. Коли я проглядаю історію свого життя, я відчуваю задоволення від того, як воно склалося	1	2	3	4	5	6
7. Вважаю підтримку близьких стосунків складним і марним	1	2	3	4	5	6
8. Я не боюся висловлювати вголос те, що я думаю, навіть якщо це не відповідає думці оточуючих	1	2	3	4	5	6
9. Потреби повсякденного життя часто нервують мене	1	2	3	4	5	6
10. Взагалі, я вважаю, що продовжую дізнаватися більше про себе з часом	1	2	3	4	5	6
11. Я живу одним днем і не замислююся серйозно щодо майбутнього	1	2	3	4	5	6
12. Взагалі, я відчуваю впевненість і позитивне ставлення до себе	1	2	3	4	5	6
13. Я часто відчуваю себе самотнім через те, що в мене мало близьких друзів, з якими є можливість поділитися своїми переживаннями	1	2	3	4	5	6
14. Зазвичай на мої рішення не впливають дії оточуючих	1	2	3	4	5	6
15. Я не дуже добре відповідаю людям і суспільству, що мене оточує	1	2	3	4	5	6
16. Я належу до людей, які відкриті для всього нового	1	2	3	4	5	6
17. Я прагну зосередитися на сьогоднішньому, оскільки майбутнє майже постійно створює мені проблеми	1	2	3	4	5	6
18. Мені здається, що багато людей, яких я знаю, отримали від життя більше, ніж я	1	2	3	4	5	6

19. Я відчуваю задоволення від спілкування з членами сім'ї або друзями	1	2	3	4	5	6
20. Я схильний турбуватися про те, що оточуючі думають про мене	1	2	3	4	5	6
21. Я досить добре справляюся з більшістю щоденних обов'язків	1	2	3	4	5	6
22. Я не хочу що-небудь робити по-новому, в моєму житті мене все влаштовує таким, як воно є	1	2	3	4	5	6
23. У мене є відчуття спрямованості й мети в житті	1	2	3	4	5	6
24. Була б можливість, я б багато що в собі змінив	1	2	3	4	5	6
25. Для мене важливо бути хорошим слухачем, коли мої друзі розповідають мені про свої проблеми	1	2	3	4	5	6
26. Бути задоволеним самим собою важливіше, ніж отримувати схвалення оточуючих	1	2	3	4	5	6
27. Я часто відчуваю себе заваленим своїми обов'язками	1	2	3	4	5	6
28. Я вважаю, що важливо переживати новий досвід, який кидає виклик моїй думці про себе і про світ	1	2	3	4	5	6
29. Мої повсякденні справи здаються мені банальними й незначними	1	2	3	4	5	6
30. Мені подобається більша частина моїх якостей	1	2	3	4	5	6
31. Я знаю небагато людей, охочих вислухати, коли мені потрібно з кимось поговорити	1	2	3	4	5	6
32. Я схильний піддаватися впливу людей з твердими переконаннями	1	2	3	4	5	6
33. Якби я був незадоволений своєю життєвою ситуацією, я б зробив ефективні кроки, щоб її змінити	1	2	3	4	5	6
34. Якщо подумати, я не досяг більшого, як особистість, за останні декілька років	1	2	3	4	5	6
35. Я не маю чіткого усвідомлення того, чого я намагаюся досягти в житті	1	2	3	4	5	6
36. У минулому я зробив декілька помилок, але я вважаю, що в цілому все вийшло благополучно	1	2	3	4	5	6
37. Я вважаю, що отримую багато від своїх друзів	1	2	3	4	5	6
38. Люди рідко переконують мене робити те, що я не хочу	1	2	3	4	5	6
39. Зазвичай я добре піклуюся про свої особисті фінанси і справи	1	2	3	4	5	6
40. З моєї точки зору люди будь-якого віку здатні продовжувати подальше особистісне зростання й розвиток	1	2	3	4	5	6
41. Я звик ставити перед собою цілі, але зараз це здається марною витратою часу	1	2	3	4	5	6
42. У багатьох відношеннях я відчуваю розчарування щодо моїх досягнень у житті	1	2	3	4	5	6
43. Мені здається, що в більшості людей навколо більше друзів, ніж у мене	1	2	3	4	5	6
44. Для мене важливіше пристосуватися до інших, ніж залишитися одному зі своїми принципами	1	2	3	4	5	6
45. Я відчуваю стрес через те, що не можу впоратися зі всіма справами, які я вимушений робити щодня	1	2	3	4	5	6
46. З часом я почав більше розуміти життя, що зробило мене сильнішою і здібнішою людиною	1	2	3	4	5	6
47. Я отримую задоволення від побудови планів на	1	2	3	4	5	6

майбутнє і втілення їх у життя						
48. Здебільшого я пишаюся тим, хто я є, і життям, яким я живу	1	2	3	4	5	6
49. Люди назвали б мене людиною, готовою приділити час іншим	1	2	3	4	5	6
50. Я впевнений(а) у своїй думці, навіть якщо вона суперечить загальній	1	2	3	4	5	6
51. Мені добре вдається розподілити свій час так, щоб я був(була) здатним(а) справлятися з усім, що повинно бути зроблено	1	2	3	4	5	6
52. Мені здається, що з плином часу я став(стала) значно розвиненішим(ою), як особистість	1	2	3	4	5	6
53. Я – людина, яка активно виконує те, що нею заплановано	1	2	3	4	5	6
54. Я заздрю тому, як живе більшість людей	1	2	3	4	5	6
55. У мене ніколи не було досить теплих і довірливих стосунків з іншими	1	2	3	4	5	6
56. Мені складно висловлювати свою думку щодо спірних питань	1	2	3	4	5	6
57. Кожен мій день розписаний, але я отримую відчуття задоволення від того, що зі всім справляюся	1	2	3	4	5	6
58. Мені не подобається опинятися в нових ситуаціях, які вимагають від мене зміни звичного способу дії	1	2	3	4	5	6
59. Деякі люди безцільно блукають життям, але я не відношуся до таких людей	1	2	3	4	5	6
60. Моє ставлення до себе, ймовірно, не таке позитивне, як те, що відчувають до себе більшість людей	1	2	3	4	5	6
61. Я часто відчуваю, що залишаюся осторонь, коли справа стосується дружби	1	2	3	4	5	6
62. Я часто змінюю свої рішення, якщо мої друзі або члени сім'ї не згодні з ними	1	2	3	4	5	6
63. Я відчуваю напругу, коли намагаюся розпланувати свої дії, оскільки я ніколи не виконую до кінця все, що запланував	1	2	3	4	5	6
64. Для мене життя – це безперервний процес навчання, змін та зростання	1	2	3	4	5	6
65. Іноді мені здається, що в моєму житті я зробив(ла) усе, що було потрібно	1	2	3	4	5	6
66. Багато днів я прокидаюся пригнічений(а) думками про те, як я прожив(ла) своє життя	1	2	3	4	5	6
67. Я знаю, що можу довіряти своїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені	1	2	3	4	5	6
68. Я не відношуся до людей, які піддаються соціальному тиску думати або вчиняти певним чином	1	2	3	4	5	6
69. Мої спроби знайти відповідні для мене види діяльності і взаємостосунки були вельми успішними	1	2	3	4	5	6
70. Мені приносить задоволення бачити, як мої погляди змінюються й «дорослішають» з роками	1	2	3	4	5	6
71. Мої цілі в житті для мене є швидше джерелом задоволення, ніж розчарування	1	2	3	4	5	6
72. У минулому були зльоти й падіння, але в цілому я б не	1	2	3	4	5	6

став(стала) нічого міняти						
73. Мені складно по-справжньому відкритися, коли я спілкуюся з оточуючими	I	2	3	4	5	6
74. Мене турбує те, як люди оцінюють вибори, зроблені мною в житті	1	2	3	4	5	6
75. Мені складно розпланувати своє життя так, щоб мене це влаштовувало	1	2	3	4	5	6
76. Я вже дуже давно перестав(ла) намагатися щось поліпшити або змінити у своєму житті	1	2	3	4	5	6
77. Мені приємно думати про те, чого я досягнув(ла) у житті	1	2	3	4	5	6
78. Коли я порівнюю себе з друзями і знайомими, я переживаю приємні почуття від того, ким я є	1	2	3	4	5	6
79. Мої друзі і я співпереживаємо проблемам один одного	1	2	3	4	5	6
80. Я оцінюю себе за тим, що я вважаю важливим, а не за цінностями, які вважають важливими оточуючі	1	2	3	4	5	6
81. Я спромігся(спромоглася) створити свій власний будинок і спосіб життя, які найбільш відповідають моїм бажанням	1	2	3	4	5	6
82. Вірно кажуть, що старого собаку новим трюкам не навчиш	1	2	3	4	5	6
83. Зрештою я можу з упевненістю сказати, що моє життя вартує не багато	1	2	3	4	5	6
84. У всіх є свої недоліки, але, здається, в мене їх більше, ніж достатньо	1	2	3	4	5	6

Опитувальник Brief-COPE
(адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023)

Інструкція: Наступні пункти стосуються того, як Ви справлялися зі стресом у своєму житті відтоді, як дізналися, що почалося повномасштабне вторгнення. Оцініть наведені нижче твердження відносно того, наскільки вони стосувалися саме Вас.

Твердження	Я зазвичай цього не робив/не робила	Я рідко це робив/робила	Я робив/робила це час від часу	Це саме те, що я зазвичай робив/робила
1. Я звертав(ла)ся до роботи чи іншої діяльності, щоб відволіктися від думок.				
2. Я зосереджував(ла) свої зусилля на тому, щоб щось зробити щодо ситуації, в якій я опинив(ла)ся.				
3. Я говорив(ла) собі: “Це нереально”.				
4. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб почуватися краще.				
5. Я отримував(ла) емоційну підтримку від інших.				
6. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися з цим.				
7. Я вживав(ла) заходів, намагаючись покращити ситуацію.				
8. Я відмовляв(ла)ся вірити, що це сталося.				
9. Я говорив(ла) щось, щоб позбутися своїх неприємних почуттів.				
10. Я отримував(ла) допомогу та поради від інших людей.				
11. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб допомогти собі пройти через це.				
12. Я намагав(ла)ся побачити це в іншому світлі, зробити це більш позитивним.				
13. Я критикував(ла) себе.				
14. Я намагав(ла)ся продумати стратегію своїх подальших дій.				
15. Я отримував(ла) почуття розуміння та комфорту від когось.				
16. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися.				
17. Я шукав(ла) щось хороше в тому, що відбувається.				
18. Я жартував(ла) з цього приводу.				
19. Я робив(ла) щось, щоб менше про це думати, напри-клад дивив(ла)ся телевізор, читав(ла), мріяв(ла), спав(ла) чи робив(ла) покупки.				
20. Я приймав(ла) реальність того, що це сталося.				

21. Я виражав(ла) свої негативні почуття.				
22. Я намагав(ла)ся знайти втіху у своїй релігії чи духов-них переконаннях.				
23. Я намагав(ла)ся отримати пораду або допомогу від інших людей щодо того, що робити.				
24. Я вчив(ла)ся жити з цим.				
25. Я довго розмірковував(ла) над тим, які кроки робити для подолання ситуації.				
26. Я звинувачував(ла) себе в тому, що сталося.				
27. Я молив(ла)ся або медитував(ла).				
28. Я сміяв(ла)ся над ситуацією.				

Додаток А8

Шкала резильєнтності Коннор–Девідсон (CD-RISC-10)

Інструкція: 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?

	Зовсім невірно	Дуже рідко вірно	Іноді вірно	Часто вірно	Майже завжди вірно
1. Я можу адаптуватися до змін.					
2. Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.					
3. Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.					
4. Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.					
5. Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів.					
6. Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.					
7. У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити.					
8. Я не з тих, кого зупиняють невдачі.					
9. Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя.					
10. Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів.					

Короткий опитувальник життєстійкості в українській адаптації
В. Олефіра, М. Кузнєцової, А. Павлової

Інструкція. Будь ласка, дайте відповідь на наступні питання, відзначаючи галочкою той варіант, який найкращим чином відображає Вашу думку.

Питання	ні	скоріше ні, ніж так	скоріше так, ніж ні	так
Я завжди впевнений у власних рішеннях.				
Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла.				
Часом все, що я роблю, здається мені марним.				
Мене рідко лякають думки про майбутнє.				
Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль.				
Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.				
Виникаючі проблеми часто здаються мені нерозв'язними.				
Я рідко шкодую про те, що вже зроблено.				
Якби я міг, я б багато чого змінив у минулому.				
Мені здається, життя проходить повз мене.				
Мої мрії часто збуваються.				
Часом мені здається, що всі мої зусилля марні.				
Життя здається мені цікавим і яскравим.				

У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми.				
Іноді я відчуваю себе зайвим навіть у колі друзів.				

Методика Ш. Шварца PVQ-40 «Портрет цінностей» в адаптації І. Семків

Інструкція: Нижче наведено описи деяких людей. Прочитайте уважно і подумайте, наскільки текст відповідає Вам. Позначте у комірці відповідь відносно того, наскільки опис стосується Вас.

	НАСКІЛЬКИ ПОДІБНОЮ ДО ТЕБЕ Є ЦЯ ЛЮДИНА					
	Дуже подібна	Така ж як я	Майже така, як я	Трішки така як я	Не така як я	Зовсім не така як я
1. Для нього важливо вигадувати щось нове і бути творчим. Він любить все робити оригінально						
2. Для нього важливо бути багатим. Він хоче мати багато грошей і дорогих речей						
3. Для нього важливо, щоб усіх людей у світі вважали рівними. Вважає, що кожен повинен мати рівні шанси у житті						
4. Для нього важливо показати свої здібності. Він хоче, щоб люди захоплювались тим, що він робить						
5. Для нього важливо жити у безпечному середовищі. Він уникає всього, що може загрожувати втраті безпеки						
6. Він вважає, що важливо робити багато цікавих речей у житті. Він завжди намагається спробувати щось нове						
7. Він вважає, що люди повинні робити те, що їм говорять. Перекоаний, що люди повинні дотримуватися правил завжди, навіть тоді, коли ніхто не бачить						
8. Для нього важливо вислухати думки людей, які відрізняються від нього. Навіть якщо він з ними не погоджується, він все ж хоче їх зрозуміти						
9. Він вважає, що не варто просити більше, ніж вже маєш. Він переконаний, що люди повинні бути задоволені з того, що у них вже є						
10. Він шукає будь-яку нагоду, щоб розважитись. Для нього важливо робити те, що приносить йому задоволення						
11. Йому подобається самостійно вирішувати, що робити. Для нього важливо бути вільним у плануванні та у виборі своєї діяльності						
12. Для нього важливо дбати про близьких людей. Він намагається дбати про їхнє добро						

13. Для нього важливо бути успішним. Він любить вражати інших						
14. Для нього важлива безпека його країни. Він вважає, що держава повинна бути на сторожі внутрішньої та зовнішньої загрози						
15. Він любить ризикувати, завжди шукає пригод						
16. Для нього важливо поводити себе правильно. Він намагається уникати вчинків, які для інших здаються помилковими						
17. Йому подобається бути керівником і вказувати іншим, що вони повинні робити. Він хоче, щоб люди робили те, що він каже						
18. Для нього важливо бути вірним своїм друзям. Він хоче присвятити себе близьким людям						
19. Він щиро вірить у те, що люди повинні піклуватись про природу. Для нього важливо доглядати навколишнє середовище						
20. Для нього важливо бути релігійним. Він старається дотримуватися своїх релігійних переконань						
21. Для нього важливою є чистота та порядок. Він зовсім не любить, коли серед речей безлад						
22. Він вважає, що важливо цікавитися багатьма речами. Він цікавий і старається все зрозуміти						
23. Він переконаний, що всі народи у світі повинні жити в гармонії. Поширення ідеї миру між усіма людьми для нього є важливим						
24. Він вважає, що бути амбітним – це важливо. Він намагається показати, наскільки він здібний						
25. Він вважає, що все треба робити традиційними способами. Для нього важливо дотримуватися звичаїв, яких його навчили						
26. Для нього важливо насолоджуватись життям та отримувати. Він любить себе розважати						
27. Для нього важливо відповідати потребам інших людей. Він намагається підтримати тих, кого знає						
28. Він переконаний, що завжди повинен виявляти повагу до батьків та старших людей. Для нього важливо бути слухняним						
29. Він хоче, щоб зі всіма були справедливими, навіть із тим, кого він не знає. Для нього важливо захищати слабких у суспільстві						
30. Він любить сюрпризи. Для нього важливо, щоб його життя було цікавим						
31. Він боїться захворіти. Бути здоровим – дуже важливо для нього						
32. Бути попереду у житті дуже важливо для нього. Він все намагається робити краще ніж інші						

33. Для нього важливо прощати людей, які його образили. Він намагається побачити хороші сторони в людях і неображатися						
34. Для нього важливо бути незалежним. Він любить покладатися на себе						
35. Для нього важливо, щоб його країна мала стабільний уряд. Він турбується про забезпечення соціального порядку						
36. Для нього важливо весь час бути ввічливим з іншими людьми. Він намагається ніколи не дратувати та не турбувати інших						
37. Він дуже хоче насолоджуватись життям. Гарне проведення часу є дуже важливим для нього						
38. Для нього важливо бути скромним. Він намагається не привертати до себе увагу						
39. Він завжди хоче бути тим, хто приймає рішення. Він любить бути лідером						
40. Для нього важливо пристосуватися до природи. Він вважає, що люди не повинні змінювати природу						

Результати кореляційного аналізу

Матриця кореляцій між показниками когнітивно-рефлексивного та емоційно-регулятивного компонентів

	Рефлексія	Знання власних ресурсів	Уміння оновлювати власні ресурси	Уміння використувувати власні ресурси
Ідентифікація емоцій	0,036	0,180	,286**	0,154
Свідоме управління емоціями	-0,137	0,101	0,013	0,106
Сприйнятий стрес	-0,016	-0,160	-0,245*	-0,176
Сприйняття безпорадності	0,052	-,265**	-,282**	-,239*
Брак самоефективності	0,164	0,041	0,090	-0,117

Матриця кореляцій між показниками емоційно-регулятивного та поведінкового компонентів

	Сприйнятий стрес	Сприйняття безпорадності	Брак само ефективності	Ідентифікація емоцій	Свідоме управління емоціями
РІФФ Позитивні стосунки	0,032	-0,023	0,096	-0,035	-0,054
Автономія	-0,123	-0,157	0,047	-0,036	0,038
Управління середовищем	-0,075	-,266**	,316**	0,043	-0,031
Особистісне зростання	-0,077	-0,05	-0,053	0,202*	0,200*
Цілі у житті	-0,013	-0,063	0,085	0,151	-0,111
Самоприйняття	-0,230*	-,194*	,257**	0,081	-0,007
Копінг фокусований на проблемі	-0,048	0	-0,085	0,161	-,270*
Копінг сфокусований на емоціях	0,028	0,142	-,192*	0,096	-,213*
Унікаючий копінг	0,091	0,135	-0,067	-0,109	-0,189
Активне подолання	0	0,072	-0,123	0,057	-0,182

Використання інформаційної підтримки	0,005	0,032	-0,045	0,057	-,335**
Позитивний рефреймінг	-0,127	-0,113	-0,034	,275**	0,273**
Планування	-0,029	-0,014	-0,029	0,172	-,195*
Емоційна підтримка	-0,135	-0,055	-0,147	0,147	-0,166
Гумор	-0,014	0,051	-0,111	-0,1	-0,078
Прийняття	-0,076	0,02	-0,17	,271**	-0,184
Релігія	0,041	0,041	0,004	0,014	-,207*
Самозвинувачення	,193*	,290**	-0,147	-0,082	-0,032
Самовідволікання	0,09	0,171	-0,131	,251**	-,303**
Відмова	0,152	0,171	-0,018	-0,147	-0,062
Вживання психоактивних речовин	-0,094	-0,068	-0,052	-,243*	-0,055
Поведінкове розмежування	0,077	0,055	0,046	-0,129	-0,019
I Адаптація	0,102	-0,025	,220*	-0,064	0,112
II Самоприйняття	-,230*	-0,154	-0,145	0,154	-0,108
III Прийняття інших	0,037	-0,064	0,171	0,018	-0,007
IV Емоційна комфортність	-0,03	-0,01	-0,035	0,048	0,021
V Інтернальність	0,075	-0,045	,210*	-0,095	0,165
VI Прагнення до домінування	0,154	0,047	0,183	-0,134	-0,115
Ескапізм	-0,099	-0,073	-0,054	0,026	-0,003

Матриця кореляцій між показниками когнітивно-рефлексивного та поведінкового компонентів

	Рефлексія	Знання власних ресурсів	Уміння оновлювати власні ресурси	Уміння використовувати власні ресурси
РІФФ Позитивні стосунки	,194*	,231*	,240*	,230*
Автономія	,266**	,215*	,196*	0,149
Управління середовищем	0,188	,257**	,199*	,236*

Особистісне зростання	,313**	,219*	,231*	,221*
Цілі у житті	,194*	,327**	,311**	,328**
Самоприйняття	,234*	,292**	,360**	,345**
Копінг фокусований на проблемі	0,125	0,129	0,143	0,156
Копінг сфокусований на емоціях	0,026	-0,003	0,135	0,074
Уникаючий копінг	0,115	-0,170	-0,092	-0,144
Активне подолання	0,116	0,102	0,083	0,093
Використання інформаційної підтримки	0,145	0,107	0,134	0,104
Позитивний рефреймінг	-0,056	,219*	,247**	,209*
Планування	0,102	0,009	0,059	0,092
Емоційна підтримка	0,266**	,268**	,308**	,290**
Гумор	0,007	-0,071	0,034	0,022
Прийняття	0,033	0,07	0,133	0,084
Релігія	-0,044	-0,014	0,047	-0,003
Самозвинувачення	0,234*	-,318**	-,221*	-,273**
Самовідволікання	0,312**	-0,016	0,059	-0,021
Відмова	0,063	-0,126	-0,145	-0,155
Вживання психоактивних речовин	-0,056	-0,087	-0,048	-0,031
Поведінкове розмежування	0,109	-0,176	-0,095	-0,141
I Адаптація	0,133	,223*	,199*	,227*
II Самоприйняття	0,154	,335**	,391**	,352**
III Прийняття інших	,225*	,223*	,304**	,292**

IV Емоційна комфортність	0,106	,410**	,417**	,462**
V Інтернальність	-0,031	-0,012	-0,051	-0,067
VI Прагнення до домінування	0,020	-0,066	-0,093	-0,079
Ескапізм	0,187	-0,005	0,064	0,035

Матриця кореляцій між інтегральними показниками резильєнтності, життєстійкості та когнітивно-рефлексивного компоненту

	Резильєнтність	Життєстійкість	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
Знання власних ресурсів	,376**	,473**	,375**	,382**	,420**
Уміння оновлювати власні ресурси	,325**	,456**	,351**	,345**	,433**
Уміння використовувати власні ресурси	,355**	,457**	,363**	,341**	,429**
Рефлексія	-0,143	0,026	0,006	0,055	0,004

Матриця кореляцій між інтегральними показниками резильєнтності, життєстійкості та емоційно-регулятивного компоненту

	Резильєнтність	Життєстійкість	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
Ідентифікація емоцій	0,051	,271**	0,187	,274**	,215*
Свідоме управління емоціями	0,048	0,04	0,096	0,011	0,005
Сприйнятий стрес	-,312**	-,279**	-,209*	-,205*	-,275**
Сприйняття безпорадності	-,511**	-,442**	-,305**	-,414**	-,379**
Брак самоєфективності	,311**	,252**	0,144	,337**	0,152

**Матриця кореляцій між інтегральними показниками резильєнтності,
життєстійкості та поведінкового компоненту**

	Резильєнтність	Життєстійкість	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
РІФФ Позитивні стосунки	0,114	0,154	,192*	0,075	0,124
Автономія	0,075	,241*	,215*	,220*	0,173*
Управління середовищем	,307**	,394**	,269**	,412**	,303**
Особистісне зростання	0,173	0,15	0,048	0,167	0,15
Цілі у житті	0,169	,274**	0,18	,238*	,258**
Самоприйняття	,239*	,323**	0,18	,287**	,323**
Копінг фокусований на проблемі	0,087	0,117	0,037	0,057	0,179
Копінг сфокусований на емоціях	-0,036	-0,02	-0,002	-0,062	0,011
Унікаючий копінг	-,206*	-,241*	-0,168	-,225*	-,206*
Активне подолання	0,032	-0,011	-0,015	-0,101	0,075
Використання інформаційної підтримки	0,101	0,157	0,04	0,159	0,178
Позитивний рефреймінг	0,106*	0,143	0,102	0,129	0,123
Планування	-0,113*	0,042	0,021	-0,003	0,079
Емоційна підтримка	0,066	0,161	0,187	0,024	0,186
Гумор	0,088	-0,068	-0,018	-0,135	-0,02
Прийняття	0,029	-0,003	-0,019	-0,017	0,022
Релігія	-0,002	0,081	0,044	0,108	0,05
Самозвинувачення	-,332**	-,268**	-,225*	-,215*	-,230*
Самовідволікання	-0,156	-0,118	-,243*	-0,033	-0,041
Відмова	-,258**	-0,172	-0,043	-0,177	-,193*

Вживання психоактивних речовин	0,093	-0,095	0,003	-0,161	-0,073
Поведінкове розмежування	-0,182	-0,188	-0,106	-0,166	-0,188
I Адаптація	,197*	,257**	0,186	0,17	,269**
II Самоприйняття	,271**	,299**	,280**	0,139	,311**
III Прийняття інших	0,118	,257**	,235*	,197*	,208*
IV Емоційна комфортність	,241*	,415**	,390**	,241*	,389**
V Інтернальність	,210*	0,033	0,049	-0,041	0,069
Прагнення до домінування	0,089	0,105	0,063	0,105	0,088
Ескапізм	-0,003	,192*	0,055	0,185	,221*

Матриця кореляцій між показниками цінностей та когнітивно-рефлексивного компоненту

	Рефлексія	Знання власних ресурсів	Уміння оновлювати власні ресурси	Уміння використовувати власні ресурси
Конформізм	-0,024	0,131	0,053	0,082
Традиція	-0,061	0,120	0,089	0,047
Доброзичливість	-0,056	,340**	,314**	,318**
Універсалізм	0,036	,307**	,230*	,266**
Самостійність	-0,034	,404**	,426**	,411**
Стимуляція	-0,073	,371**	,328**	,309**
Гедонізм	-0,072	,364**	,292**	,303**
Досягнення	-0,053	,276**	,210*	,230*
Влада	-0,103	0,165	0,139	0,112
Безпека	-0,021	,238*	0,187	,238*

Матриця кореляцій між цінностями та шкалами емоційно-регулятивного компоненту

	Сприйнятий стрес	Сприйняття безпорадності	Брак само ефективності	Ідентифікація емоцій	Свідоме управління емоціями
Конформізм	0,012	-0,044	0,097	0,051	0,121
Традиція	0,04	-0,053	0,163	0,095	-0,129
Доброзичливість	-0,042	-0,087	0,072	0,162	0,101
Універсалізм	-0,065	-0,104	0,061	0,181	0,181

Самостійність	-0,09	-0,175	0,136	,232*	0,101
Стимуляція	-0,041	-0,088	0,076	0,108	0,097
Гедонізм	-0,084	-0,115	0,045	0,168	0,184
Досягнення	0,034	-0,071	0,18	0,091	0,125
Влада	0,116	0,001	,205*	-0,106	-0,129
Безпека	-0,125	-0,101	-0,052	0,023	0,157

Матриця кореляцій між показниками цінностями та поведінкового компоненту

	Конформізм	Традиція	Доброзичливість	Універсалізм	Самостійність	Стимуляція	Гедонізм	Досягнення	Влада	Безпека
РІФФ Позитивні стосунки	0,012	-0,158	0,172	0,081	0,177	0,1	0,113	0,135	0,172	0,161
Автономія	-,281**	-,265**	0,044	-0,084	0,035	0,115	-0,056	0,024	-,086	-,073
Управління середовищем	-0,027	0,073	0,079	-0,028	0,108	0,044	-0,05	0,117	0,085	-,0158
Особистісне зростання	-0,06	-,213*	0,088	0,137	,261**	0,038	0,178	0,106	-,031	0,068
Цілі у житті	-0,136	-0,042	0,021	0,027	,252**	0,126	0,027	0,089	0,02	0,055
Самоприйняття	-0,177	-0,156	-0,042	0,008	,193*	0,018	-0,018	0,093	0,078	-,012
Копінг фокусований на проблемі	0,052	-0,033	-0,031	0,08	0,177	0,083	0,087	0,096	0,058	0,139
Копінг сфокусований на емоціях	0,033	-0,059	-0,028	0,064	0,093	0,141	0,12	0,01	-,009	0,101
Уникаючий копінг	-,191*	-0,157	-,253**	-0,174	-0,032	0,017	-0,172	-,089	0,052	0,01
Активне подолання	0,097	-0,072	0,014	0,131	0,124	-,031	0,023	0,071	0,063	0,095
Використання інформаційної підтримки	-0,004	0,011	-0,024	0,017	0,064	0,066	0,036	0,077	0,146	0,034
Позитивний рефреймінг	-0,052	0,043	-0,004	0,041	,229*	0,129	0,092	0,005	0,037	0,022
Планування	0,013	-0,05	-0,08	0,041	0,166	0,103	0,104	0,064	-,061	,209*
Емоційна підтримка	0,032	-0,055	0,078	0,089	,204*	0,101	0,087	0,141	0,093	0,101

Гумор	-0,058	-,212*	-0,134	-0,03	0,007	0,088	-0,061	- 0,188	0,006	- 0,095
Прийняття	0,081	-0,054	0,141	0,056	0,159	,197*	,280**	0,094	- 0,002	0,135
Релігія	0,069	,289**	-0,001	-0,003	-0,046	0,048	0,029	- 0,138	0,025	0,044
Самозвинувачення	-0,093	-0,054	-,223*	0,012	-0,083	- 0,014	0,008	0,094	- 0,072	0,032
Самовідволікання	-0,046	-0,127	-0,013	0,068	,224*	0,019	0,067	- 0,003	0,005	0,043
Відмова	-0,133	-0,024	-0,147	-0,122	-0,077	0,06	-0,156	- 0,037	0,024	0,061
Вживання психоактивних речовин	-,234*	-0,153	-,236*	- ,272**	-0,171	- 0,006	-0,177	- 0,102	0,057	-0,12
Поведінкове розмежування	-0,042	-0,059	-,203*	-0,088	-0,06	- 0,027	-0,147	- 0,067	0,035	0,046
I Адаптація	-0,056	-0,034	0,053	0,073	,227*	0,002	-0,062	0,015	0,013	- 0,098
II Самоприйняття	-0,013	-0,076	0,144	0,133	,361**	,194*	0,114	0,171	0,057	0,163
III Прийняття інших	-0,047	0,049	0,107	0,087	,266**	0,15	-0,03	0,031	0,041	- 0,095
IV Емоційна комфортність	0,014	-0,013	0,154	0,174	,229*	,246*	0,116	0,162	0,024	0,143
V Інтернальність	-0,128	-0,141	-0,148	-0,169	-0,051	- 0,097	-0,119	-0,01	0,096	- 0,079
VI Прагнення до домінування	-,192*	0,02	-0,109	-0,119	-0,074	- ,222*	-0,022	- 0,013	0,114	- 0,074
Ескапізм	0,1	0,071	0,042	0,109	0,164	0,183	0,135	0,072	0,026	0,011

Результати факторного аналізу показників резильєнтності студентської молоді

Показники придатності емпіричних даних до факторного аналізу

KMO and Bartlett's Test

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		,781
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	1102,334
	df	253
	Sig.	,000

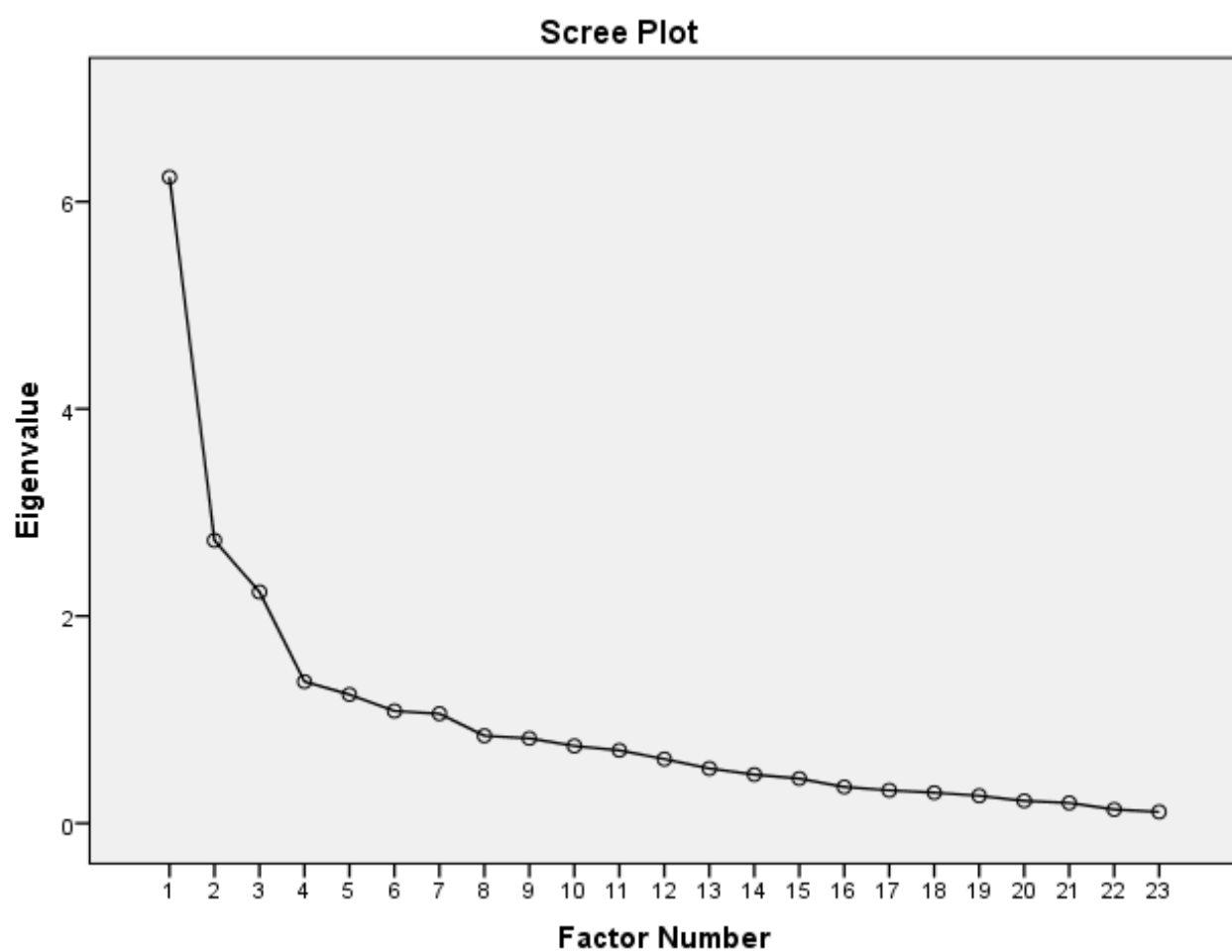
Загальна дисперсія, пояснена виділеними факторами

Total Variance Explained

Factor	Initial Eigenvalues			Rotation Sums of Squared Loadings ^a
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total
1	6,237	27,115	27,115	4,273
2	2,730	11,869	38,984	3,779
3	2,233	9,708	48,692	3,613
4	1,367	5,945	54,637	1,784
5	1,243	5,403	60,040	
6	1,084	4,714	64,754	
7	1,057	4,597	69,351	
8	,845	3,672	73,023	
9	,819	3,562	76,585	
10	,747	3,246	79,831	
11	,704	3,061	82,892	
12	,619	2,693	85,585	
13	,529	2,299	87,884	
14	,471	2,046	89,931	
15	,432	1,877	91,808	
16	,350	1,522	93,330	
17	,318	1,384	94,714	
18	,296	1,286	95,999	
19	,265	1,153	97,152	
20	,216	,939	98,091	
21	,196	,851	98,942	
22	,133	,579	99,522	
23	,110	,478	100,000	

Extraction Method: Principal Axis Factoring.

a. When factors are correlated, sums of squared loadings cannot be added to obtain a total variance.

Графік власних значень факторів (Scree Plot)

Матриця факторних навантажень після обертання (Oblimin)

Pattern Matrix^a

	Factor			
	1	2	3	4
Цілі_у_житті	,780			
Самоприйняття	,734			
Управління_середовищем	,683	-,302		
Особистісне_зростання	,612			
Автономія	,609			
Позитивні_стосунки_з_тими_хто_оточує	,594			
IIIПрийняття_інших	,512			
IVЕмоц_комфортність	,400			,291
VIнтернальність	,342			-,256
Контроль		-,801		
Прийняття_ризиків		-,666		
Резильєнтність		-,575		
Сприйняття_безпорадності		,564		
Залученість		-,534		
Брак_самоефективності		-,342		
Унікаючий_копінг		,319		
Ідентифікація_емоцій		-,306		
Уміння_використовувати			,903	
Уміння_оновлювати_власні_ресурси			,853	
Знання_власних_ресурсів			,818	
Копінг_сфокусований_на_емоціях				,704
Копінг_фокусований_на_проблемі	,272			,703
Свідоме_управління_емоціями				-,363

Extraction Method: Principal Axis Factoring.

Rotation Method: Oblimin with Kaiser Normalization.

a. Rotation converged in 13 iterations.

Результати регресійного аналізу

Фактор 1 – Психологічне благополуччя та соціально-емоційна адаптація: повна Модель 1.

Коефіцієнти Моделі 1 для Фактора 1 (N = 162, 10 предикторів)

Предиктор	B	SE	β	t	p	95% CI (LL)	95% CI (UL)	VIF
(Константа)	-0,200	0,493	–	-0,406	0,686	-1,174	0,774	–
Конформізм	-0,079	0,118	-0,074	-0,665	0,507	-0,312	0,155	1,940
Традиція*	0,194	0,096	0,176	2,029	0,044	0,005	0,383	1,190
Доброзичливість	0,032	0,129	0,030	0,245	0,807	-0,223	0,286	2,341
Універсалізм	-0,225	0,148	-0,208	-1,516	0,131	-0,518	0,068	2,986
Самостійність	0,014	0,145	0,013	0,099	0,922	-0,272	0,300	2,927
Стимуляція	-0,104	0,114	-0,108	-0,909	0,365	-0,330	0,122	2,256
Гедонізм	0,076	0,119	0,084	0,637	0,525	-0,159	0,310	2,783
Досягнення	0,027	0,091	0,031	0,291	0,771	-0,154	0,207	1,815
Влада	0,076	0,084	0,085	0,907	0,366	-0,090	0,243	1,383
Безпека	0,054	0,129	0,049	0,417	0,677	-0,201	0,308	2,152

Примітка: * $p < 0,05$. Залежна змінна – NEW_FAC1_1.

Model Summary для Фактора 1 (Модель 1 та Модель 2)

Модель	R	R ²	Adj. R ²	SEE	R ² Change	F Change	df1	df2	Sig. F Ch.
1	0,219	0,048	-0,015	0,976	0,048	0,758	10	151	0,669
2	0,324	0,105	0,064	0,942	0,105	2,581	7	154	0,015

Примітка: У Моделі 1 включено всі 10 цінностей. У Моделі 2 виключено три предиктори за процедурою *backward elimination* (Універсалізм, Самостійність, Гедонізм).

Додаток Г1

Фактор 2 – Дефіцит особистісної стійкості та переживання безпорадності: повна Модель 1.

Таблиця Б.1. Коефіцієнти Моделі 1 для Фактора 2 (N = 162, 10 предикторів)

Предиктор	B	SE	β	t	p	95% CI (LL)	95% CI (UL)	VIF
(Константа)	0,421	0,475	–	0,886	0,377	–0,518	1,359	–
Конформізм	0,205	0,114	0,198	1,802	0,074	–0,020	0,430	1,940
Традиція*	–0,189	0,092	–0,177	–2,056	0,041	–0,371	–0,007	1,190
Доброзичливість	0,094	0,124	0,092	0,761	0,448	–0,150	0,339	2,341
Універсалізм	–0,018	0,143	–0,017	–0,125	0,901	–0,300	0,264	2,986
Самостійність	0,086	0,139	0,084	0,621	0,536	–0,189	0,362	2,927
Стимуляція	0,008	0,110	0,009	0,077	0,939	–0,209	0,226	2,256
Гедонізм	–0,100	0,114	–0,116	–0,878	0,381	–0,326	0,125	2,783
Досягнення	–0,019	0,088	–0,023	–0,213	0,832	–0,192	0,155	1,815
Влада	–0,071	0,081	–0,081	–0,870	0,386	–0,231	0,090	1,383
Безпека	–0,116	0,124	–0,109	–0,939	0,349	–0,361	0,128	2,153

Примітка: * $p < 0,05$. Залежна змінна – NEW_FAC2_1.

Model Summary для Фактора 2 (Модель 1 та Модель 2)

Модель	R	R ²	Adj. R ²	SEE	R ² Change	F Change	df1	df2	Sig. F Ch.
1	0,316	0,100	0,040	0,919	0,100	1,678	10	151	0,091
2	0,308	0,095	0,054	0,912	0,095	2,310	7	154	0,028

Примітка: У Моделі 2 виключено три предиктори за процедурою backward elimination

(Універсалізм, Самостійність, Гедонізм).

Фактор 3 – Рефлексивна ресурсність: повна Модель 1.

Таблиця В.1. Коефіцієнти Моделі 1 для Фактора 3 (N = 162, 10 предикторів)

Предиктор	B	SE	β	t	p	95% CI (LL)	95% CI (UL)	VIF
(Константа)	-1,673	0,488	–	-3,427	0,001	-2,637	-0,709	–
Конформізм	-0,056	0,117	-0,051	-0,481	0,631	-0,287	0,175	1,940
Традиція**	0,263	0,095	0,231	2,782	0,006	0,075	0,451	1,190
Доброзичливість	0,046	0,127	0,042	0,361	0,719	-0,205	0,297	2,341
Універсалізм	0,229	0,147	0,205	1,558	0,121	-0,061	0,519	2,986
Самостійність	-0,037	0,143	-0,034	-0,261	0,794	-0,320	0,246	2,927
Стимуляція	-0,047	0,114	-0,047	-0,411	0,682	-0,272	0,178	2,256
Гедонізм	0,057	0,117	0,062	0,488	0,626	-0,174	0,288	2,783
Досягнення	-0,019	0,090	-0,021	-0,205	0,838	-0,197	0,159	1,815
Влада	-0,049	0,083	-0,053	-0,592	0,555	-0,213	0,115	1,383
Безпека	0,044	0,127	0,039	0,349	0,727	-0,207	0,295	2,153

Примітка: ** $p < 0,01$. Залежна змінна – NEW_FAC3_1.

Model Summary для Фактора 3 (Модель 1 та Модель 2)

Модель	R	R ²	Adj. R ²	SEE	R ² Change	F Change	df1	df2	Sig. F Ch.
1	0,353	0,125	0,067	0,982	0,125	2,150	10	151	0,024
2	0,340	0,115	0,104	0,934	-0,010	10,379	2	159	<0,001

Примітка: У Моделі 2 виключено вісім предикторів за процедурою backward elimination;

утримано Традицію та Універсалізм. Стовпець «F Change» для Моделі 2 у цій таблиці фактично відображає загальну F-статистику фінальної редукованої моделі (оскільки Модель 2 запускалася як окрема Enter-регресія з двома предикторами), а не F-зміни між Моделлю 1 та Моделлю 2 у строгому сенсі.

Додаток ГЗ

Фактор 4 – Адаптивні стратегії подолання: повна Модель 1.

Таблиця Г.1. Коефіцієнти Моделі 1 для Фактора 4 (N = 162, 10 предикторів)

Предиктор	B	SE	β	t	p	95% CI (LL)	95% CI (UL)	VIF
(Константа)	-0,323	0,490	–	-0,659	0,511	-1,291	0,645	–
Конформізм	0,177	0,118	0,160	1,506	0,134	-0,055	0,410	1,940
Традиція	-0,024	0,095	-0,021	-0,254	0,800	-0,212	0,164	1,190
Доброзичливість*	-0,265	0,128	-0,242	-2,071	0,040	-0,518	-0,012	2,341
Універсалізм*	-0,300	0,147	-0,268	-2,032	0,044	-0,591	-0,008	2,986
Самостійність**	0,435	0,144	0,395	3,020	0,003	0,150	0,719	2,927
Стимуляція	0,150	0,114	0,152	1,320	0,189	-0,075	0,375	2,256
Гедонізм	0,181	0,118	0,196	1,535	0,127	-0,052	0,414	2,783
Досягнення	-0,118	0,091	-0,134	-1,299	0,196	-0,297	0,061	1,815
Влада	0,020	0,084	0,022	0,240	0,811	-0,145	0,186	1,383
Безпека	-0,169	0,128	-0,148	-1,321	0,189	-0,422	0,084	2,153

Примітка: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$. Залежна змінна – NEW_FAC4_1.

Model Summary для Фактора 4 (Модель 1 та Модель 2)

Модель	R	R ²	Adj. R ²	SEE	R ² Change	F Change	df1	df2	Sig. F Ch.
1	0,343	0,118	0,060	0,970	0,118	2,019	10	151	0,035
2	0,257	0,066	0,054	0,972	-0,052	5,617	2	159	0,004

Примітка: У Моделі 2 виключено вісім предикторів за процедурою backward elimination;

утримано Самостійність та Універсалізм. Як і для Фактора 3, стовпець «F Change» для Моделі 2 у цій таблиці відображає загальну F-статистику фінальної редукованої моделі.

ЗАНЯТТЯ 1

«РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ»

Мета: встановити емоційний контакт між учасниками групи; створити атмосферу довіри, психологічної безпеки та взаємопідтримки; ознайомити студентів із поняттям резильєнтності як динамічного процесу психологічної стійкості; актуалізувати зацікавленість у розвитку власної резильєнтності.

Завдання: сформувати первинне уявлення про мету та зміст тренінгової програми; визначити очікування учасників; погодити правила групової взаємодії; актуалізувати суб'єктивні уявлення студентів про резильєнтність; ознайомити з основними складовими психологічної стійкості за моделлю «Колесо стійкості»; сприяти первинній рефлексії власних ресурсів стійкості.

Необхідні матеріали: фліпчарт чи дошка, маркери, стікери, аркуші паперу, ручки, зображення чи схема «Колесо стійкості».

Вступне слово тренера

Інструкція.

Тренер вітає учасників, коротко представляє тему тренінгу, його мету та загальну логіку зайняти.

Вступ тренера: «Сьогодні ми розпочинаємо тренінгову програму “Плекаємо резильєнтність”. Її основна ідея полягає в тому, що резильєнтність — це не лише здатність витримувати труднощі, а й уміння відновлюватися, знаходити внутрішні опори, спиратися на власні цінності, ресурси та підтримку інших людей. Продовжити ми будемо досліджувати власні способи реагування на труднощі, вчитися краще розуміти собі, свої емоції, ресурси та цінності».

Вправа «Очікування»

Мета: визначити очікування учасників від тренінгу, активізувати особисту залученість та мотивацію до участі.

Інструкція.

Шкірному учаснику роздаються стікери. Тренер пропонує продовжити речення:

«Від цього тренінгу я очікую...»

Після цього учасники по черзі озвучують свої відповіді та прикріплюють стікери на фліпчарт.

Що повторювалося у відповідях найчастіше?

Які очікування є для вас найважливішими?

Що може допомогти групі зробити тренінг корисним для кожного?

Прийняття правил роботи групи

Мета: створити умови психологічної безпеки, довіри та відповідальності у групі.

Інструкція.

Тренер пропонує учасникам обговорити правила, які допоможуть зробити роботу комфортною та ефективною. Правила записуються на фліпчарті.

Орієнтовні правила: конфіденційність; добровільність активності; уваження до думки іншого; говорити від свого імені; не оцінювати та не висміювати; правило "тут і тепер"; право мовчати; активна доля; підтримка один одного.

Яке правило для вас є найважливішим?

Що допомагає вам відчуватися безпечно у групі?

Чи потрібно додати ще якесь правило?

Вправа «Асоціативний ряд Резильєнтність»

Мета: актуалізувати суб'єктивні уявлення студентів про резильєнтність, стійкість, ресурси та способи подолання труднощів.

Інструкція.

Тренер записує на фліпчарті слово «Резильєнтність» і пропонує учасникам називати перші асоціації, що виникають із цим поняттям. Всі відповіді фіксуються без коментарів та оцінювання.

Після збору асоціацій тренер разом із групою аналізує отримані слова, об'єднуючи їх у змістові групи: «внутрішні ресурси», «емоції», «підтримка», «дії», «цінності», «відновлення», «подолання труднощів».

Які асоціації з'являлися найчастіше?

Чи більше резильєнтність пов'язується у вас із витримкою, відновленням чи розвитком?

Що, на вашу думку, допомагає людині залишатися стійкою у складних ситуаціях?

Інформаційне повідомлення «Природа резильєнтності»

Мета: ознайомити учасників із сучасним розумінням резильєнтності.

Зміст повідомлення. Резильєнтність розглядається як здатність особистості адаптуватися до складних життєвих обставин, підтримувати внутрішню цілісність, відновлюватися після стресових подій та продовжувати особистісний розвиток. Це не означає відсутності труднощів, страху чи болю. Резильєнтна людина також переживає складні емоції, але здатна поступово знаходити способи відновлення, шукати підтримку, використовувати власні ресурси та діяти відповідно до важливих для себе цінностей.

Тренер акцентує увагу на тому, що резильєнтність не є сталою вродженою рисою. Вона може розвиватися через самопізнання, емоційну усвідомленість, психологічну гнучкість, підтримувальні відносини, ефективні дії та ціннісно-орієнтований вибір.

Ознайомлення з моделлю «Колесо стійкості»

Мета: показати багатовимірність резильєнтності та її основні складові.

Інструкція.

Тренер демонструє схему «Колесо стійкості» та коротко пояснює її компоненти.

Ефективні дії — здатність робити конкретні кроки у складних ситуаціях.

Корисне мислення — уміння помічати думки, які допомагають чи заважають.

Емоційна регуляція — здатність усвідомлювати та регулювати власні емоції.

Відносини — підтримка, довіра, взаємодія з іншими.

Цінності — внутрішні орієнтири, які допомагають не втрачати напрямку у складних обставинах.

Після пояснення учасникам пропонується подумати, яка частина «колеса» у них зараз є найсильнішою, а яка потребує більшої уваги.

Який компонент стійкості для вас є найбільш зрозумілим? Який компонент хотілося б розвивати більше?

Яке місце у вашій стійкості займають цінності?

Підсумкова рефлексія

Мета: узагальнити досвід заняття, закріпити перші усвідомлення та сформулювати готовність до подальшої роботи.

Інструкція.

Тренер пропонує учасникам завершити одне з слів:

«Сьогодні я зрозумів/зрозуміла...»

«Для мене резильєнтність - це...»

«Після заняття я хочу звернути увагу на...»

Що було для вас найважливішим сьогодні?

Яке відкриття ви зробили про себе?

З яким настроєм завершуєте заняття?

Очікуваний результат заняття: учасники ознайомилися з поняттям резильєнтності, осознали її основні складові, сформували первинну мотивацію до участі у програмі та визначили власні очікування від тренінгової роботи.

ЗАНЯТТЯ 2–3

«ЦІННОСТІ ЯК ЖИТТЄВИЙ КОМПАС»

Мета: сприяти усвідомленню власної системи цінностей та їх ролі у розвитку резильєнтності; поглибити розуміння зв'язку між цінностями, життєвими виборами та психологічною стійкістю; актуалізувати ціннісні орієнтації як внутрішню основу подолання труднощів.

Завдання: допомогти учасникам розрізняти цінності та цілі; актуалізувати усвідомлення особистісно значущих життєвих орієнтирів; сприяти розвитку рефлексії власного життєвого шляху; показати роль цінностей у формуванні психологічної стійкості; розвивати здатність співвідносити власні дії із внутрішніми життєвими сенсами.

Необхідні матеріали: фліпчарт, маркери, листи паперу, ручки, стікери, бланки «Квадрат цінностей».

Заняття 2–3 об'єднані в один змістовий блок, оскільки тема цінностей потребує не лише когнітивного осмислення, а й глибокого особистісного опрацювання. Усвідомлення власних цінностей є процесом рефлексивним і часто супроводжується переоцінкою життєвих орієнтирів, тому робота з даною темою потребує більшої тривалості, безпечного простору для самодослідження та поступового переходу від розуміння цінностей до їх співвіднесення з власною життєм і поведінкою.

Вступне слово тренера

Інструкція.

Тренер наголошує, що цінності є внутрішніми орієнтирами людини, які допомагають їй приймати рішення, визначати життєві пріоритети та зберігати внутрішню стійкість навіть у складних ситуаціях.

Вступне слово тренера: «У життя людини трапляються ситуації невизначеності, труднощів чи втрат. Саме в такі моменти особливо важливими стають внутрішні орієнтири — наші цінності. Вони допомагають зрозуміти, що для нас є справді важливим, підтримують у складних ситуаціях і допомагають не втрачати відчуття собі. Сьогодні ми будемо досліджувати власні цінності та їх значення у розвитку резильєнтності».

Інформаційне повідомлення «Цінності як фундамент резильєнтності»

Мета: сформулювати уявлення про роль цінностей у життя людини та їх значення для психологічної стійкості.

Зміст повідомлення. Тренер пояснює, що цінності — це глибинні життєві орієнтири, які визначають ставлення людини до себе, інших людей та світу загалом. Вони допомагають людині визначати пріоритети, робити вибір і підтримувати внутрішню цілісність у складних життєвих ситуаціях.

Наголошується, що цінності відрізняються від цілей. Цілі можуть змінюватися або бути досягнутими, тоді як цінності задають загальний напрямок життя людини. Саме тому усвідомлення власних цінностей є важливим фактором розвитку резильєнтності.

Орієнтовний текст тренера:

«Якщо неможливо реалізовувати постійно у власній поведінці - це не цінність. Наприклад, щастя саме по собі не є цінністю, адже людина не може “робити щастя”. Так само бути коханим, мати багато грошей, отримати хорошу роботу - це швидше бажані результати чи життєві обставини. Натомість цінності - це напрям життя, яке людина може втілювати щодня через свої дії».

Тренер акцентує увагу на тому, що людина може переживати труднощі, стреси чи невизначеність, однак саме цінності допомагають їй не втрачати життєвого напрямку, підтримувати внутрішню опору та продовжувати рух уперед.

Вправа «Цінності та цілі»

Мета: навчити учасників розрізняти життєві цінності та ситуативні цілі; усвідомити зв'язок між цінностями та поведінкою.

Інструкція.

Тренер пояснює різницю між поняттями цінності та цілі. Після короткого пояснення учасникам пропонується записати кілька власних життєвих цілей, а потім визначити, які цінності лежать на їх основі.

Наприклад:

«Закінчити навчання» – ціль.

"Розвиток", "самореалізація", "професіоналізм" - цінності.

Після завершення роботи учасники за бажанням діляться власними прикладами.

Чим відрізняються цілі від цінностей?

Чи можуть різні цілі реалізовувати одну й ту саму цінність?

Наскільки ваші повсякденні дії відповідають вашим цінностям?

Вправа «Звернення погляду на власні цінності»

Мета: сприяти усвідомленню особистісно значущих життєвих орієнтирів.

Інструкція.

Учасникам пропонується подумати над питаннями:

«Що для мене є по-справжньому важливим?»

«Якою людиною я хочу бути?»

Що допомагає мені не втрачати собі в складних ситуаціях?

Після цього учасники записують 5–7 найважливіших цінностей. Далі тренер пропонує обрати три цінності, без яких учасники не уявляють власної життя.

Які цінності було найскладніше обирати ?

Чи змінилися ваші життєві пріоритети за останні роки?

Які цінності допомагають вам подолати труднощі?

Притча «Найважливіші речі»

Мета: сприяти осмисленню життєвих пріоритетів та значенням внутрішніх цінностей.

Інструкція.

Тренер зачитує притчу про банку, великі камені, пісок та воду як символ життєвих пріоритетів.

Після прочитання тренер організовує обговорення змісту притчі.

Що у вашій житті є «великими каменями»?

Чому люди часто відкладають важливе?

Що допомагає пам'ятати про справді значущі речі?

Техніка «Пастка мотивації»

Мета: допомогти учасникам усвідомити різницю між внутрішньою та зовнішньою мотивацією.

Інструкція. Учасникам пропонується пригадати ситуації, коли вони діяли через страх засудження, потребу відповідати очікуванням інших або

прагнення отримати схвалення. Після цього студенти аналізують, наскільки таке поведіння відповідало їхнім власним цінностям.

Далі тренер пропонує подумати над питанням:

«Що б я робила/робила, якби більше орієнтувався/орієнтувалася на власні цінності, а не лише на очікування інших?»

Що найчастіше впливає на наш вибір ?

Чи легко діяти відповідно до власних цінностей?

Які труднощі можуть виникати у таких ситуаціях?

Техніка «Квадрат цінностей»

Мета: допомогти учасникам усвідомити, як цінності виявляються в різних сферах життя.

Інструкція.

Тренер пояснює, що цінності можна порівняти з компасом, який задає напрямок руху людини.

Орієнтовний текст тренера:

«Цінності схожі на компас. Вони не є кінцевою точкою призначення, але допомагають визначати напрямок руху. Людина не може “досягнути” цінності раз і назавжди, однак може постійно рухатися в цьому напрямі».

Учасникам роздається бланк «Квадрат цінностей», розділений на чотири сфери:

1. Взаємини
2. Робота / освіта
3. Особистісний розвиток / здоров'я
4. Дозвілля

У кожному секторі необхідно:

- записати важливі для себе цінності;
- визначити, наскільки вони реалізуються в житті зараз;
- подумати, які дії допомагають рухатися в цьому напрямі.

Після завершення вправи учасники аналізують, в яких сферах їх цінності реалізуються найбільше, а де потребують більшої уваги.

У яких сферах життя вам найпростіше реалізовувати власні цінності ?

Де виникає найбільше труднощів?

Що допомагає залишатися вірним/вірною своїм цінностям?

Майндфулнес-практика «Мій 50-й день народження»

Мета: сприяти усвідомленню глибинних життєвих цінностей та розвитку ціннісно-сміслової рефлексії.

Інструкція.

Тренер пропонує учасникам сісти зручно, заплющити очі та уявити свій 90-й день народження.

Учасникам пропонується подумати:

Хто поруч із вами?

Що кажуть про вас близькі люди?

Яким людиною ви стали?

Що було для вас справді важливим у житті?

Які цінності ви змогли реалізувати?

Після завершення візуалізації учасники записують власні роздуми та за бажанням ділитися ними в групі.

Які життєві цінності виявилися для вас найважливішими?

Що б ви хотіли залишити після себе?

Наскільки ваша теперішня життя відповідає вашим глибинним цінностям?

Вправа-рефлексія «Сенкан»

Мета: узагальнити досвід заняття та сприяти осмисленню власних цінностей.

Інструкція.

Тренер пояснює структуру сенкану:

1 слово - тема

2 слова - опис

3 слова - дії

4 слова - ставлення або висновок

1 слово - підсумок

Учасникам пропонується створити сенкан на тему "Цінності" або "Резильєнтність".

Що було для

вас найважливішим сьогодні?

Які цінності ви усвідомили глибше?

Що хотілося б перенести у своє повсякденне життя?

Очікуваний результат заняття: учасники усвідомили значення цінностей у власній житті, поглибили розуміння зв'язку між цінностями та психологічною стійкістю, актуалізували власні життєві орієнтири та визначили їх роль у подоланні труднощів.

ЗАНЯТТЯ 4 «ГНУЧКІСТЬ МИСЛЕННЯ»

Мета: сприяти розвитку психологічної гнучкості та усвідомленого ставлення до власного мислення; допомогти учасникам виявити типові когнітивні пастки; сформувати навички дистанціювання від деструктивних думок.

Завдання: ознайомити студентів із поняттям когнітивних фільтрів; розвивати здатність помічати автоматичні думки; формувати навички когнітивного дистанціювання; сприяти розвитку усвідомленого мислення; навчити учасників гнучкіше реагувати на труднощі та внутрішні переживання.

Необхідні матеріали: фліпчарт, маркери, аркуші паперу, ручки, картки із прикладами думок та життєвих ситуацій.

Вступне слово тренера

Інструкція.

Тренер наголошує, що у складних життєвих ситуаціях важливу роль відіграють не лише самі події, а й ті, як людина їх сприймає та інтерпретує.

Орієнтовний текст тренера:

«Наші думки можуть підтримувати нас чи, навпаки, посилювати тривогу, безсилля чи невпевненість. Часто людина так зливається зі своїми думками, що починає сприймати їх як абсолютну правду. Проте думки - це лише думки, а чи не факти. Сьогодні ми будемо вчитися помічати власні когнітивні пастки та формувати більш гнучке ставлення до внутрішнього досвіду».

Інформаційне повідомлення «Когнітивні фільтри»

Мета: ознайомити учасників із поняттям когнітивних фільтрів та їх впливом на емоційний стан та поведінку людини.

Зміст повідомлення. Тренер пояснює, що когнітивні фільтри - це автоматичні способи сприйняття інформації, які можуть спотворювати реальність та впливати на емоції й поведінку людини.

До найпоширеніших когнітивних ловушок належать:

катастрофізація - очікування найгіршого розвитку подій;
знецінення позитивного досвіду;
надмірне узагальнення;
читання думок інших людей;
чорно-біле мислення;
самозвинувачення.

Тренер наголошує, що у стресових ситуаціях людина може автоматично потрапляти під вплив негативних думок, проте психологічна гнучкість допомагає помічати ці думки та не дозволяти їм повністю визначати поведінку.

Вправа «Супермаркет думок»

Мета: розвивати навички усвідомленого ставлення до власних думок та здатність обирати корисні способи мислення.

Інструкція.

Тренер пропонує учасникам уявити, що думки - це товари в супермаркеті. Людина може звертати увагу на різні думки, але не зобов'язана купувати кожну з них.

Учасникам пропонуються картки із різними думками, наприклад:

"У мене нічого не вийде".

«Я повинен/винна бути ідеальною/ідеальною».

"Я можу спробувати ще раз".

«Помилки - це частина досвіду».

«Інші думають про мене погано».

Студенти мають розподілити думки на дві групи:

думки, які підтримують та допомагають;

думки, які посилюють напруження або заважають діяти.

Після цього учасники обговорюють, як певні думки впливають на їх стан та поведінку.

Які думки найчастіше виникають у складних ситуаціях ?

Чи всі наші думки є правдивими?

Які думки допомагають вам справлятися із труднощами?

Техніка «Пійматися на гачок»

Мета: допомогти учасникам усвідомити процес злиття з негативними думками та навчити дистанціюватися від них.

Інструкція.

Тренер пояснює, що іноді людина «потрапляє на гачок» своїх думок - починає сприймати їх як абсолютну істину та підпорядковує їм свою поведінку.

Учасникам пропонується пригадати ситуацію, коли негативні думки мешали їм діяти чи впливали на емоційний стан.

Після цього тренер пропонує змінити формулювання думок.

Наприклад:

замість «Я невдаха»

«У мене з'явилася думка, що я невдаха».

замість "Я нічого не зможу"

"Мій мозок зараз говорити мені, що я нічого не зможу".

Тренер пояснює, що така техніка допомагає створити психологічну дистанцію між людиною та її думками.

Що ви відчували, коли змінювали формулювання думок ?

Чи змінилося ваше ставлення до них?

Які думки найчастіше «ловити вас на гачок»?

Вправа «Готовність перетворити перешкоди у попутників»

Мета: розвивати здатність більш гнучко ставитися до труднощів та формувати конструктивне ставлення до внутрішнього досвіду.

Інструкція.

Тренер пропонує учасникам пригадати складну ситуацію, що викликала сильні переживання чи невпевненість.

Після цього учасники відповідають на запитання:

Що саме було найважчим для мене?

Які думки виникали в цій ситуації?

Чому мене могла навчити ця ситуація?

Які внутрішні ресурси допомогли мені впоратися?

Далі учасникам пропонується подумати, чи можуть труднощі іноді ставати джерелом досвіду, розвитку чи переосмислення власних цінностей.

Чи можуть труднощі сприяти розвитку людини?

Що допомагає не здаватися у складних ситуаціях?

Які якості чи ресурси ви помітили у собі?

Підсумкова рефлексія

Мета: узагальнити досвід заняття та закріпити навички усвідомленого ставлення до власного мислення.

Інструкція.

Тренер пропонує учасникам завершити речення:

«Сьогодні я зрозумів/зрозуміла, що мої думки...»

«Найбільш корисним для мене було...»

«У складних ситуаціях я хочу пам'ятати про...»

Що було для

вас найважливішим сьогодні?

Яка техніка виявилася найкориснішою?

Що ви хотіли б спробувати використати у повсякденній житті?

Очікуваний результат заняття: учасники ознайомилися із поняттям когнітивних фільтрів, навчилися помічати автоматичні думки та дистанціюватися від них, розвинули навички психологічної гнучкості та більш свідомого ставлення до внутрішнього досвіду.

ЗАНЯТТЯ 5

«УСВІДОМЛЕННЯ ЕМОЦІЙ ТА КОНТАКТ ІЗ ВНУТРІШНІМ ДОСВІДОМ»

Мета: розвивати навички емоційної усвідомленості та здатність до прийняття власного внутрішнього досвіду; сприяти формуванню поважного та неосудливого ставлення до власних емоцій, думок та тілесних переживань.

Завдання: ознайомити учасників із поняттям внутрішнього досвіду; розвивати навички свідомого спостереження за емоціями та тілесними відчуттями; формувати здатність помічати емоції без уникнення чи надмірного контролю; сприяти розвитку психологічної гнучкості та навичок прийняття власних переживань.

Необхідні матеріали: фліпчарт, маркери, аркуші паперу, ручки, спокійна музика (за бажанням).

Вступне слово тренера

Інструкція.

Тренер наголошує, що люди часто намагаються уникати неприємних емоцій або боротися з ними, однак саме здатність помічати та приймати власний внутрішній досвід є важливою складовою психологічної стійкості.

Орієнтовний текст тренера:

«Кожна людина переживає різні емоції - приємні та неприємні. Часто ми намагаємося уникнути тривоги, страху, образи чи суму, проте боротьба з власними переживаннями нерідко лише посилює внутрішнє напруження. Резильєнтність полягає не у відсутності складних емоцій, а у здатності помічати їх, приймати власний досвід та залишатися в контакті із собою навіть у непростих ситуаціях».

Майндфулнес-практика готовності із «Аватаром»

Мета: розвивати навички свідомого спостереження за внутрішнім досвідом та готовність приймати власні переживання.

Інструкція.

Тренер пропонує учасникам заплющити очі та уявити власного «аватара» — образ собі в момент переживання складних емоцій.

Учасникам пропонується звернути увагу:

Які емоції зараз переживає цей образ?

Що відчуває тіло?

Які думки виникають?

Як зазвичай людина реагує на ці переживання?

Що зміниться, якщо замість боротьби спробувати дозволити цим переживанням просто бути?

Тренер наголошує, що прийняття емоцій не означає слабкість чи пасивність. Це здатність дозволити собі переживати свій досвід без уникнення чи самозасудження.

Після завершення вправи учасники за бажанням діляться своїми спостереженнями.

Що було для вас найскладнішим у цій вправі ?

Чи легко дозволити собі просто помічати власні переживання?

Що змінюється, коли ми перестаємо боротися зі своїми емоціями?

Вправа «Описати відчуття безоцінково»

Мета: формувати навички невгамовного ставлення до власних переживань та розвитку емоційної усвідомленості.

Інструкція.

Тренер пропонує учасникам пригадати ситуацію, що викликала сильні емоції.

Після цього учасникам необхідно описати свої переживання максимально нейтрально, без оцінок та висновків.

Наприклад:

замість «Мені було страшно страшно» «Я відчувала/відчувала напруження у тілі, пришвидшене серцебиття та тривожні думки».

Тренер пояснює, що така форма опису допомагає людині краще помічати свій внутрішній стан і не зливатись повністю з емоціями.

Обговорення:

Чи легко було описувати переживання без оцінювання?

Що ви помітили у своїх реакціях?

Як змінюється ставлення до емоцій, коли ми просто їх помічаємо?

Техніка "Театр" ("Я, що помічає")

Мета: сприяти розвитку здатності дистанціюватися від власних думок та емоцій, формувати навички позиції спостерігача.

Інструкція.

Тренер пропонує учасникам уявити, що їхні думки, емоції та переживання — це вистава у театрі.

Людина може бути не лише учасником подій, а й спостерігачем, який помічає все, що відбувається на сцені.

Учасникам пропонується подумати:

Які думки зараз «звучати» у моєму внутрішньому театрі?

Які емоції з'являються?

Чи можу я просто спостерігати за ними, не намагаючись одразу змінити?

Тренер підводить учасників до розуміння того, що людина — це не лише її емоції чи думки. Вона також має здатність помічати свій внутрішній досвід.

Що

ви відчували у ролі спостерігача?

Чи змінилося ваше ставлення до власних думок та емоцій?

Чому здатність «помічати» собі є важливою для психологічної стійкості?

Вправа «Боротися чи відкриватися»

Мета: допомогти учасникам усвідомити власні способи реагування на неприємні переживання.

Інструкція.

Учасникам пропонується пригадати ситуації, в яких вони намагалися уникнути певних емоцій або контролювати їх.

Далі тренер пропонує подумати:

Що відбувалося, коли я боровся/боролася зі своїми переживаннями?

Чи допомагало це мені?

Що могло б змінитися, якби я дозволила/дозволила собі прожити ці емоції більш свідомо?

Після індивідуальної роботи проводитиметься групове обговорення.

Чому люди часто уникають складних переживань ?

Чи завжди контроль над емоціями є корисним?

Що допомагає більш екологічно проживати власні емоції?

Релаксаційна вправа «Рослинка»

Мета: знизити емоційне напруження, сприяти розвитку тілесної усвідомленості та внутрішнього заспокоєння.

Інструкція.

Тренер пропонує учасникам сісти зручно, заплющити очі та уявити собі маленькою рослиною.

Поступово рослина починає рости, тягнутися до світла, укріплювати коріння та наповнюватися силою.

Тренер спокійним голосом супроводжує учасників через образи тепла, опори, стабільності та внутрішнього зростання.

Після завершення вправи учасникам пропонується зробити кілька глибоких вдихів та повернути увагу до простору аудиторії.

Що ви відчували під час вправи?

Які образи чи відчуття були для вас найбільш значущими?

Що допомагає вам відчувати внутрішню опору?

Підсумкова рефлексія

Мета: узагальнити досвід заняття та сприяти усвідомленню власного ставлення до емоцій та внутрішніх переживань.

Інструкція.

Тренер пропонує учасникам завершити речення:

«Сьогодні я зрозумів/зрозуміла, що мої емоції...»

«Для мене було важливим...»

«Після заняття я хочу спробувати...»

Що стало для

вас найбільш цінним сьогодні?

Яке відкриття про себе ви зробили?

Що допомагає вам підтримувати контакт із собою?

Очікуваний результат заняття: учасники розвинули навички емоційної усвідомленості, навчилися більш поважно та безоцінково ставитися до власних переживань, ознайомилися з практиками прийняття внутрішнього досвіду та розвитку психологічної гнучкості.

ЗАНЯТТЯ 6

«ЕМОЦІЙНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ТА САМОПІДТРИМКА»

Мета: розвивати навички емоційної саморегуляції, самопідтримки та дбайливого ставлення до себе; сприяти формуванню здатності підтримувати себе у складних життєвих ситуаціях.

Завдання: ознайомити учасників із поняттям емоційної саморегуляції; розвивати навички самопідтримки та емоційної стабілізації; сприяти формуванню поважного ставлення до власних потреб та переживань; допомогти збагнути значення підтримувального внутрішнього діалогу; формувати навички конструктивного реагування на емоційно напружені ситуації.

Необхідні матеріали: фліпчарт, маркери, аркуші паперу, ручки, картки із ситуаціями для кейсів.

Вступне слово тренера

Інструкція.

Тренер наголошує, що в складних життєвих ситуаціях людина часто здатна підтримувати інших, але водночас буває надмірно критичною до себе. Саме тому важливо вчитися ставитися до себе з розумінням та підтримкою.

Орієнтовний текст тренера:

«Коли людина переживає труднощі, їй важливо мати внутрішню опору. Часто ми підтримуємо інших значно м'якше та доброзичливіше, ніж самих собі. Проте резильєнтність пов'язана не лише зі здатністю витримувати труднощі, а й з умінням підтримувати себе в моменти вразливості, виснаження чи невдач».

Інформаційне повідомлення «Емоційна саморегуляція та самопідтримка»

Мета: сформуванню уявлення про значення емоційної саморегуляції та самопідтримки у розвитку психологічної стійкості.

Зміст повідомлення. Тренер пояснює, що емоційна саморегуляція - це здатність людини усвідомлювати власні емоції, розуміти їх та обирати способи реагування, які допомагають підтримувати внутрішнє рівновагу.

Самопідтримка передбачає уважне, дбайливе ставлення до себе, вміння помічати власні потреби, не знецінювати власні переживання та підтримувати собі у складних ситуаціях.

Тренер наголошує, що емоційна саморегуляція не означає повного контролю за емоціями або їх пригнічення. Вона пов'язана зі здатністю екологічно проживати переживання та знаходити способи відновлення внутрішнього ресурсу.

Вправа «Супутник у подорожі»

Мета: сприяти розвитку навичок самопідтримки та формуванню більш доброзичливого ставлення до себе.

Інструкція.

Тренер пропонує учасникам уявити, що вони вирушають у довге та непросте подорож. У цій подорожі поряд постійно перебуває супутник - внутрішній голос людини.

Учасникам пропонується подумати:

Що зазвичай казати вам цей внутрішній голос у складних ситуаціях?

Чи підтримує він вас, чи критикує?

Яким би був супутник, який справді допомагає проходити труднощі?

Після цього учасники записують фрази підтримки, які вони хотіли б чути від себе у складні моменти.

Яким найчастіше є ваш внутрішній діалог ?

Чому людям буває складно підтримувати собі?

Що змінюється, коли ми ставимося до себе доброзичливіше?

Техніка «Прикосновення та слова»

Мета: допомогти учасникам усвідомити зв'язок між тілесною та емоційною самопідтримкою.

Інструкція.

Тренер пояснює, що іноді людині важливо не лише раціонально осмислювати власні переживання, а й підтримувати собі через тілесний контакт та доброзичливі слова.

Учасникам пропонується:

- покласти руку на груди чи плечі;
- зробити кілька спокійних вдихів;
- подумки чи вголос сказати собі слова підтримки.

Наприклад:

"Мені зараз непросто".

«Я маю право на свої переживання».

"Я можу подбати про себе".

«Я не сам/сама у своїх труднощах».

Тренер наголошує, що така практика допомагає знизити внутрішню напругу та сформуванню більш підтримувальне ставлення до себе.

Що Ви відчували під час вправи?

Чи легко було говорити собі слова підтримки?

Які слова виявилися для вас найважливішими?

Вправа «Піщані часи»

Мета: розвивати навички емоційної стабілізації та усвідомлення тимчасовості емоційних станів.

Інструкція.

Тренер демонструє зображення або метафору піщаних годинників та пояснює, що емоції, як і пісок у годинниках, постійно змінюються та не залишаються незмінними назавжди.

Учасникам пропонується пригадати ситуацію, коли сильні емоції поступово змінювалися з часом.

Після цього студенти відповідають на запитання:

Що допомогло вам пережити цей стан?

Що ви відчували спочатку, а що пізніше?

Чи змінилося ваше ставлення до ситуації з часом?

Тренер підводить учасників до розуміння того, що навіть інтенсивні переживання є тимчасовими та можуть поступово послаблюватися.

Чому в складних ситуаціях людям здається, що емоції триватимуть вічно ?

Що допомагає пережити емоційно складні моменти?

Як усвідомлення тимчасовості емоцій впливає на внутрішній стан?

Кейсі «Важливі люди та емоційні реакції»

Мета: допомогти учасникам усвідомити вплив міжособистісної взаємодії на емоційний стан та навчитися більш конструктивно реагувати у складних комунікативних ситуаціях.

Інструкція.

Учасникам пропонуються короткі ситуації, пов'язані з емоційно значущими взаєминами.

Наприклад:

критика з боку близької людини;

ігнорування чи нерозуміння;

конфлікт із друзями чи батьками;

емоційне розчарування.

Учасники аналізують:

- які емоції можуть виникати в таких ситуаціях;
- як люди зазвичай реагують;
- які способи реагування можуть бути більш підтримувальними та конструктивними.

Після цього проводиться групове обговорення.

Які ситуації виявилися

для вас найбільш емоційно значущими?

Що допомагає регулювати власні емоції у взаємодії з іншими людьми?

Чому підтримка та розуміння є важливою для психологічної стійкості?

Підсумкова рефлексія

Мета: узагальнити досвід заняття та сприяти усвідомленню значення самопідтримки у життя людини.

Інструкція.

Тренер пропонує учасникам завершити речення:

«Сьогодні я зрозумів/зрозуміла, що підтримка собі - це...»

«Для мене було важливо...»

«У складних ситуаціях я хочу пам'ятати про...»

Що стало для вас найбільш цінним сьогодні?

Яка техніка виявилася найкориснішою?

Що б ви хотіли використовувати в повсякденній житті?

Очікуваний результат заняття: учасники розвинули навички емоційної саморегуляції та самопідтримки, сформували більш уважне та доброзичливе ставлення до себе, зрозуміли значення підтримувального внутрішнього діалогу та конструктивного реагування у складних життєвих ситуаціях.

ЗАНЯТТЯ 7

«ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ»

Мета: актуалізувати знання про власні психологічні ресурси та сформувати навички їх усвідомлення, оновлення та використання у складних життєвих ситуаціях.

Завдання: поглибити уявлення учасників про внутрішні та зовнішні ресурси особистості; сприяти розвитку рефлексивної ресурсності; допомогти учасникам усвідомити власні способи відновлення психологічної стійкості; формувати навички пошуку та підтримання ресурсного стану; розвивати здатність використовувати ресурси в ситуаціях стресу чи труднощів.

Необхідні матеріали: фліпчарт, маркери, листи паперу, ручки, бланки «Моя ресурсна карта».

Вступне слово тренера

Інструкція.

Тренер наголошує, що резильєнтність людини значною мірою пов'язана із вмінням помічати, підтримувати та відновлювати власні ресурси.

Орієнтовний текст тренера:

«Кожна людина має власні джерела сили та підтримки. У складні періоди саме ресурси допомагають нам відновлюватися, зберігати внутрішню рівновагу та рухатися вперед. Проте часто люди помічають свої труднощі значно краще, ніж власні ресурси. Сьогодні ми будемо досліджувати, що допомагає нам підтримувати психологічну стійкість та відновлювати внутрішні сили».

Інформаційне повідомлення «Психологічні ресурси особистості»

Мета: сформувати уявлення про психологічні ресурси та їх значення у розвитку резильєнтності.

Зміст повідомлення. Тренер пояснює, що психологічні ресурси - це внутрішні та зовнішні джерела підтримки, які допомагають людині подолати труднощі, адаптуватися до змін та підтримувати психологічне благополуччя.

До внутрішніх ресурсів можуть належати: самоповага, життєві цінності, оптимізм, навички саморегуляції, почуття гумору, віра у власні сили, життєвий досвід.

До зовнішніх ресурсів: підтримка близьких людей, дружні стосунки, навчальна среда, хобі, природа, соціальна підтримка.

Тренер наголошує, що резильєнтність людини не означає постійної сили чи відсутності виснаження. Важливою є здатність помічати власний ресурсний стан та своєчасно відновлювати внутрішні сили.

Вправа «Менеджмент ресурсів»

Мета: допомогти учасникам усвідомити власні джерела та способи їх підтримання.

Інструкція.

Тренер пропонує учасникам подумати над питанням:

«Що допомагає мені відновлювати сили та відчувати внутрішню опору?»

Після цього учасники записують:

- що наповнює їх ресурсом;
- що виснажує;
- які способи відновлення вони використовують найчастіше;
- чого їм зараз бракує для підтримання внутрішньої рівноваги.

Після індивідуальної роботи проводитиметься обговорення в групі.

Що найчастіше допомагає вам відновлювати сили? **Що** найбільше виснажує? Чи легко вам помічати момент, коли ресурс починає вичерпуватися?

Модель "BASIC Ph"

Мета: допомогти учасникам усвідомити власні способи подолання труднощів та провідні ресурси резильєнтності.

Інструкція.

Тренер ознайомлює учасників із моделлю «BASIC Ph», яка описує шість основних каналів подолання труднощів:

- Belief - віра, цінності, життєві смисли;
- Affect - емоції та їх вираження;
- Social - соціальна підтримка та взаємини;
- Imagination - уява, творчість, образне мислення;
- Cognition - мислення, аналіз, планування;
- Physical - фізична активність та тілесний ресурс.

Тренер пояснює, що в складних ситуаціях людина може спиратися на різні ресурси, однак певні способи подолання труднощів можуть бути для неї більш звичайними чи ефективними.

Після ознайомлення з моделлю учасникам пропонується подумати:

- який ресурс є для них найбільш характерним;

- який використовується найменше;
- які ресурси допомагають їм переживати складні періоди життя.

Які ресурси ви використовуєте найчастіше?

Чи є ресурси, які ви недооцінюєте?

Що допомагає людині залишатися стійкою у кризових ситуаціях?

Практика "Моя ресурсна карта"

Мета: сприяти усвідомленню та систематизації власних психологічних ресурсів.

Інструкція.

Учасникам пропонується створити власну «ресурсну картку».

У центрі листа учасники записують «Я», після чого навколо позначають:

- людей, які підтримують;
- місця, де відчують спокій чи натхнення;
- діяльність, яка відновлює сили;
- особистісні якості, які допомагають подолати труднощі;
- цінності, які підтримують у складних ситуаціях

Після завершення роботи учасники за бажанням презентують власні ресурсні картки.

Що стало для вас несподіваним у цій вправі?

Які ресурси виявилися для вас найзначнішими?

Чи достатньо уваги ви приділяєте власному відновленню?

Вправа «Валіза ресурсів резильєнтності»

Мета: закріпити усвідомлення власних ресурсів та сформувати символічний образ внутрішньої опори.

Інструкція.

Тренер пропонує учасникам уявити, що вони вирушають у складну життєву подорож і можуть взяти із собою «валізу ресурсів».

Учасникам необхідно записати:

- які внутрішні якості вони хотіли б взяти із собою;
- які люди чи стосунки є для них підтримкою;
- які думки чи цінності допомагають не здаватися;
- які дії допомагають відновлювати сили.

Після завершення вправи проводитиметься групове обговорення.

Що стало головним ресурсом у вашій «валізі»?

Які ресурси допомагають вам подолати труднощі?

Що б ви хотіли розвивати у собі надалі?

Підсумкова рефлексія

Мета: узагальнити досвід заняття та сприяти усвідомленню значення ресурсів у розвитку психологічної стійкості.

Інструкція.

Тренер пропонує учасникам завершити речення:

«Сьогодні я зрозумів/зрозуміла, що мої ресурси...»

«Для мене було важливим...»

«Я хочу більше звертати увагу на...»

Що стало для

вас найбільш цінним сьогодні?

Які ресурси ви зрозуміли більш чітко?

Що допомагає вам підтримувати власну стійкість?

Очікуваний результат заняття: учасники поглибили усвідомлення власних психологічних ресурсів, ознайомилися з різними способами подолання труднощів, сформували навички підтримання ресурсного стану та актуалізували внутрішні та зовнішні джерела психологічної стійкості.

ЗАНЯТТЯ 8

«АДАПТИВНІ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ ТРУДНОЩІВ»

Мета: сформувати розуміння особливостей копінг-стратегій та розвивати навички адаптивного реагування на труднощі; сприяти усвідомленню власних цінностей як внутрішнього орієнтиру в складних життєвих ситуаціях.

Завдання: ознайомити учасників із поняттям адаптивних та неадаптивних стратегій подолання труднощів; розвивати навички конструктивної взаємодії та підтримки; формувати здатність аналізувати складні життєві ситуації; сприяти розвитку психологічної гнучкості та відповідальної поведінки; допомогти учасникам усвідомити роль цінностей у виборі способів реагування на труднощі.

Необхідні матеріали: фліпчарт, маркери, аркуші паперу, ручки, картки із ситуаціями.

Вступне слово тренера

Інструкція.

Тренер наголошує, що труднощі є природною частиною життя, однак різні люди можуть по-різному реагувати на них. Саме способи реагування часто визначають рівень психологічної стійкості людини.

Орієнтовний текст тренера:

«У складних ситуаціях людина може уникати проблем, замикатися в собі, звинувачувати собі чи інших, або ж шукати способи адаптації та підтримки. Резильєнтність пов'язана не з відсутністю труднощів, а зі здатністю реагувати на них більш свідомо, глибоко та відповідно до власних життєвих цінностей».

Рольова гра «Сліпий і поводитир»

Мета: розвивати довіру, навички взаємодії та усвідомлення значення підтримки у складних ситуаціях.

Інструкція.

Учасники об'єднуються у парі. Один учасник заплющує очі або використовує пов'язку, інший стає «поводирем».

Завдання «поводиря» провести партнера через простір аудиторії, допомагаючи уникнути перешкод та підтримуючи словесно.

За певну годину учасники змінюються ролями.

Після завершення вправи проводитиметься групове обговорення.

Що ви відчували у ролі людини, яка не бачить ?

Чи легко було довіряти іншому?

Які почуття виникали у ролі «поводиря»?

Чому підтримка інших людей є важливою для психологічної стійкості?

Інтерактивне повідомлення «Адаптивні стратегії подолання»

Мета: ознайомити учасників із різними способами реагування на труднощі та їх впливом на психологічний стан людини.

Зміст повідомлення. Тренер пояснює, що копінг-стратегії — це способи, за допомогою яких людина реагує на стресові чи проблемні ситуації.

До адаптивних стратегій можуть належати:

- пошук підтримки;
- аналіз ситуації;
- планування дій;
- звернення до власних цінностей;
- емоційна саморегуляція;
- конструктивне вирішення проблем.

До неадаптивних:

- уникнення;
- агресія;
- заперечення;
- самоізоляція;
- Імпульсивні реакції.

Тренер наголошує, що в складних життєвих ситуаціях людина не завжди може контролювати обставини, однак здатна впливати на спосіб власного реагування.

Вправа «У МУРІ»

Мета: розвивати навички аналізу проблемних ситуацій та пошуку конструктивних способів реагування.

Інструкція.

Тренер пропонує учасникам пригадати ситуацію, в якій вони відчували труднощі, безсилля чи внутрішню «зупинку».

Після цього учасникам пропонується проаналізувати ситуацію за схемою:

У що відбувається?

М — мої думки та емоції;

У чому полягає труднощі?

Р — ресурси та можливі способи реагування;

І — інший, більш адаптивний спосіб дії.

Учасники можуть працювати індивідуально або в малих групах.

Після завершення вправи проводитиметься обговорення.

Що допомагає людині знаходити вихід із складних ситуацій ?

Які реакції виявилися найбільш конструктивними?

Що зазвичай заважає нам діяти адаптивно?

Вправа «Цінності як маяк у бурхливому морі»

Мета: допомогти учасникам усвідомити роль цінностей як внутрішнього орієнтиру у складних життєвих ситуаціях.

Інструкція.

Тренер пропонує учасникам уявити собі у морі під час бурі. Буря символізує труднощі, невизначеність, страх чи життєві кризи.

Після цього тренер ставити запитання:

Що допомагає кораблю не втратити напрямку?

Що є вашим «маяком» у складних ситуаціях?

Які цінності допомагають вам рухатися вперед навіть тоді, коли важко?

Учасники записують власні цінності та способи, через які вони можуть виявлятися у поведінці.

Після індивідуальної роботи проводитиметься групове обговорення.

Які цінності допомагають вам подолати труднощі?

Чому важливо пам'ятати про власні життєві орієнтири у кризових ситуаціях?

Що допомагає людині не «збитися з курсу»?

Підсумкова рефлексія

Мета: узагальнити досвід заняття та сприяти усвідомленню власних способів реагування на труднощі.

Інструкція.

Тренер пропонує учасникам завершити речення:

«Сьогодні я зрозумів/зрозуміла, що у складних ситуаціях я...»

«Для мене було важливим...»

«Я хочу спробувати...»

Що стало для

вас найбільш цінним сьогодні?

Які адаптивні способи реагування ви хотіли б розвивати?

Що допомагає вам залишатися стійкими у складних ситуаціях?

Очікуваний результат заняття: учасники ознайомилися з особливостями адаптивних стратегій подолання труднощів, розвинули навички конструктивного реагування на складні життєві ситуації, поглибили усвідомлення ролі підтримки та власних цінностей у розвитку психологічної стійкості.

ЗАНЯТТЯ 9

«МОЯ МОДЕЛЬ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ»

Мета: узагальнити здобутий досвід; інтегрувати знання про власні цінності, ресурси та способи подолання труднощів; сприяти формуванню індивідуальної моделі психологічної стійкості.

Завдання: актуалізувати особистісні зміни та внутрішні ресурси учасників; сприяти осмисленню власного досвіду подолання труднощів; допомогти учасникам інтегрувати знання про цінність, емоційну саморегуляцію, психологічну гнучкість та адаптивні стратегії подолання; розвивати навички саморефлексії та усвідомлення власної стійкості.

Необхідні матеріали: фліпчарт, маркери, аркуші паперу формату А4 або А3, ручки, кольорові олівці чи фломастери.

Вступне слово тренера

Інструкція.

Тренер наголошує, що резильєнтність кожного людини є індивідуальною та формується через поєднання особистісного досвіду, цінностей, способів мислення, емоційної саморегуляції, підтримки інших людей та здатності діяти у складних ситуаціях.

Орієнтовний текст тренера:

«Упродовж тренінгу ми досліджували власні цінності, емоції, ресурси та способи реагування на труднощі. Сьогодні важливо побачити, як усі ці складові поєднуються у вашу особисту модель резильєнтності — те, що допомагає вам залишатися собою, адаптуватися та рухатися вперед навіть у непростих життєвих обставинах».

Вправа «Історії про себе»

Мета: сприяти усвідомленню власного досвіду подолання труднощів та актуалізації внутрішніх ресурсів.

Інструкція.

Тренер пропонує учасникам пригадати ситуацію, в якій їм вдалося впоратися зі складними обставинами, подолати труднощі чи пережити важливий життєвий досвід.

Після цього учасникам пропонується подумати:

Що допомогло мені впоратися?

Які внутрішні якості чи ресурси стали опорою?

Які люди чи цінності підтримували мене?

Що я зрозумів/зрозуміла про себе після цієї ситуації?

За бажанням учасники ділятимуться власними історіями в групі.

Що допомагає людині знаходити сили в складних ситуаціях?

Які ресурси ви помітили у собі?

Що нового ви усвідомили про власну стійкість?

Вправа «Перспектива життя»

Мета: сприяти усвідомленню життєвих пріоритетів, цінностей та бачення свого майбутнього.

Інструкція.

Учасникам пропонується подумати над своїм життєвим шляхом та відповіді на питання:

Що для мене по-справжньому важливо?

Яким чоловіком я хочу бути?

Що допомагає мені рухатися вперед?

Які цінності я хочу реалізовувати у своїй житті?

Після цього учасники можуть коротко записати власні роздуми або зобразити їх символічно у вигляді схеми, образів чи ключових слів.

Що допомагає людині не втрачати життєвого напрямку?

Які цінності ви хотіли б зберігати незалежно від обставин?

Що підтримує вашу мотивацію рухатися вперед?

Вправа «Моя карта резильєнтності»

Мета: інтегрувати знання та досвід, здобуті під час тренінгу, у власну модель психологічної стійкості.

Інструкція.

У центрі листа учасники записують або зображують «Я».

Навколо необхідно позначити:

- власні цінності;
- особистісні ресурси;
- підтримувальні стосунки;
- способи емоційної саморегуляції;
- адаптивні стратегії подолання труднощів;
- життєві смисли;
- дії, які допомагають підтримувати психологічну стійкість.

Тренер наголошує, що карта резильєнтності є індивідуальною та відображає унікальні внутрішні опори кожного людини.

Після завершення роботи учасники за бажанням презентують свої карти.

Що стало основою вашої моделі резильєнтності?

Які ресурси виявилися для вас найважливішими?

Що ви хотіли б продовжувати розвивати у собі?

Складання власного «Маніфесту стійкості»

Мета: сприяти усвідомленню власних життєвих принципів та внутрішніх опор.

Інструкція.

Тренер пропонує учасникам створити короткий особистий текст – «Маніфест стійкості».

У ньому можуть бути:

- життєві принципи;
- важливі цінності;
- слова підтримки собі;
- нагадування про власні ресурси;
- установки, які допомагають подолати труднощі.

Текст може починатися словами:

«Я хочу пам'ятати, що...»

«Для мене важливо...»

«У складних ситуаціях я вибираю...»

За бажанням учасники зачитують окремі фрагменти своїх маніфестів.

Що було

для вас найважливішим у створенні маніфесту?

Які слова ви хотіли б залишити собі як внутрішню підтримку?

Що допомагає вам відчувати внутрішню стійкість?

Групова рефлексія

Мета: узагальнити досвід заняття та сприяти усвідомленню особистісних змін.

Інструкція.

Тренер пропонує учасникам завершити речення:

«Під час тренінгу я зрозумів/зрозуміла...»

«Моя резильєнтність для мене тепер - це...»

«Я хочу взяти із собою...»

Що стало для вас найбільш цінним під час тренінгу? Які зміни ви помічаєте у собі? Що допоможе вам підтримувати власну стійкість надалі?

Очікуваний результат заняття: учасники інтегрували здобуті знання та досвід у власну модель резильєнтності, поглибили усвідомлення особистісних ресурсів, цінностей та способів подолання труднощів, сформували індивідуальне бачення власної психологічної стійкості.

ЗАНЯТТЯ 10

«ПЛЕКАЮЧИ ВЛАСНУ РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ»

Мета: підбити підсумки тренінгової програми; сприяти усвідомленню особистісних змін та сформованих ресурсів; посилити мотивацію до подальшого розвитку резильєнтності у повсякденній житті

Завдання: узагальнити досвід участі у тренінгу; сприяти рефлексії особистісних змін; підтримати формування позитивного ставлення до свого розвитку; актуалізувати внутрішні ресурси та навички самопідтримки; створити умови для емоційного завершення групової взаємодії

Необхідні матеріали: аркуші паперу, ручки, конверти (за бажанням), фліпчарт, маркери, стікери.

Вступне слово тренера

Інструкція.

Тренер наголошує, що розвиток резильєнтності є тривалим процесом, який продовжується і після завершення тренінгової програми.

Орієнтовний текст тренера:

«Упродовж тренінгу ми досліджували власні цінності, емоції, ресурси, способи реагування на труднощі та внутрішні опори. Важливо пам'ятати, що резильєнтність не формується раз і назавжди — вона потребує уваги, підтримки та дбайливого ставлення до себе. Сьогодні ми спробуємо

озирнутися на пройдений шлях, усвідомити власні зміни та подумати, що допоможе підтримувати внутрішню стійкість у майбутньому».

Вправа «Лист собі»

Мета: сприяти усвідомленню особистісних змін та формуванню підтримувального ставлення до себе.

Інструкція.

Тренер пропонує учасникам написати лист самим собі.

У листі можна:

- підтримати собі;
- подякувати собі за пройдений шлях;
- нагадати про власні ресурси;
- описати важливі усвідомлення;
- написати слова підтримки на майбутнє.

Орієнтовні фрази:

«Я хочу, щоб ти пам'ятала/пам'ятала...»

«У складні моменти не забувай про...»

«Ти вже зміг/змогла...»

За бажанням учасники можуть запечатати аркуш у конверті та відкрити його через певну годину.

Що було для вас найважливішим у цій вправі ?

Чи легко було говорити із собою підтримувально?

Які слова ви хотіли б запам'ятати?

Практика «Щоденник вдячності»

Мета: сприяти розвитку навички помічати позитивний досвід та підтримувальні моменти у повсякденній житті.

Інструкція.

Тренер пояснює, що практика вдячності допомагає людині помічати ресурси, підтримку та позитивні моменти навіть у складні періоди життя.

Учасникам пропонується записати:

- три речі, за які вони вдячні сьогодні;
- людей, які їх підтримують;
- власні якості або дії, за які вони можуть бути вдячними собі.

Після цього проводитиметься коротке обговорення.

Як було знаходити приводи для вдячності?

Що ви відчували під час виконання вправи?

Як практика вдячності може підтримувати психологічну стійкість?

«Маленькі кроки у майбутнє»

Мета: сприяти формуванню реалістичного бачення подальшого розвитку та підтримання власної резильєнтності.

Інструкція.

Тренер пропонує учасникам подумати:

Які невеликі дії я можу робити для підтримки себе?
 Що допомагає мені відновлювати внутрішнє рівновагу?
 Які навички, отримані під час тренінгу, я хочу використати надалі?

Після цього учасники записують кілька конкретних «маленьких кроків», які вони готові впроваджувати у своє повсякденне життя.

Наприклад:

- більше звертати увагу на власні потреби;
- практикувати самопідтримку;
- помічати власні ресурси;
- діяти відповідно до своїх цінностей;
- використовувати техніку емоційної регуляції.

Чому важливими є саме

маленькі кроки?

Що допомагає підтримувати зміни у повсякденній житті?

Які дії ви хотіли б розпочати вже найближчим часом?

Вправа «Теплі слова групі»

Мета: створити атмосферу підтримки та позитивного завершення групової взаємодії.

Інструкція.

Учасникам пропонується сказати одне одному слова підтримки, подяки чи побажання.

Можна завершити фрази:

"Я хочу подякувати тобі за..." "

Мені було важливо..."

"Я бажаю тобі..."

Тренер підтримує атмосферу щирості та взаємної уваги.

Що ви відчували, коли чули

слова підтримки?

Що було для вас найбільш цінним у груповій взаємодії?

Що б Ви хотіли зберегти після завершення тренінгу?

Підсумкова рефлексія

Мета: узагальнити досвід участі у програмі та сприяти завершенню тренінгового процесу.

Інструкція.

Тренер пропонує учасникам завершити речення:

«Після тренінгу я зрозумів/зрозуміла...»

«Для мене резильєнтність тепер - це...»

«Я хочу взяти із собою...»

Після цього тренер дякує учасникам за відкритість, взаємопідтримку та активну участь у роботі групи.

Показники еквівалентності контрольної та експериментальної груп за результатами первинного психодіагностичного зрізу

Показник	КГ M ± SD	ЕГ M ± SD	U	p	r
Резильєнтність	17,45 ± 3,46	16,95 ± 4,05	189,0	0,764	0,07
Сприйняття безпорадності	15,55 ± 4,20	16,05 ± 3,52	190,0	0,785	0,06
Брак самоефективності	7,40 ± 2,28	7,75 ± 1,89	184,0	0,660	0,10
Залученість	7,15 ± 2,43	6,50 ± 2,31	166,5	0,360	0,20
Контроль	6,95 ± 2,93	6,95 ± 1,96	187,0	0,723	0,08
Прийняття ризику	5,90 ± 3,04	5,80 ± 2,51	198,5	0,967	0,01
Знання власних ресурсів	4,60 ± 1,93	4,25 ± 1,92	182,0	0,622	0,11
Уміння оновлювати власні ресурси	4,75 ± 1,94	5,20 ± 2,29	181,5	0,612	0,11
Уміння використовувати власні ресурси	4,45 ± 1,88	4,85 ± 2,13	176,5	0,519	0,14
Позитивні стосунки з тими, хто оточує	48,60 ± 6,24	49,75 ± 8,08	198,5	0,968	0,01
Автономія	45,50 ± 3,95	46,70 ± 7,28	152,5	0,197	0,29
Управління середовищем	48,10 ± 5,35	46,80 ± 7,65	199,5	0,989	0,00
Особистісне зростання	48,20 ± 3,11	50,15 ± 7,13	180,5	0,596	0,12
Цілі у житті	50,55 ± 7,44	48,15 ± 5,99	156,5	0,238	0,26
Самоприйняття	48,20 ± 8,58	47,25 ± 9,71	186,5	0,714	0,08
Ідентифікація емоцій	0,263 ± 0,037	0,271 ± 0,039	177,0	0,532	0,14
Свідоме управління емоціями	0,241 ± 0,033	0,248 ± 0,034	187,5	0,733	0,08
Копінг, фокусований на проблемі	17,85 ± 3,33	18,15 ± 3,47	190,5	0,795	0,06
Копінг, сфокусований на емоціях	30,70 ± 3,80	31,15 ± 3,95	181,5	0,615	0,11
Унікаючий копінг	19,65 ± 3,00	18,60 ± 3,03	173,5	0,470	0,16
Прийняття інших	49,92 ± 7,45	49,44 ± 11,08	178,0	0,552	0,13
Емоційна комфортність	47,40 ± 11,24	44,96 ± 8,93	160,5	0,284	0,24
Інтернальність	45,91 ± 10,67	44,72 ± 9,87	187,5	0,735	0,08

***Примітка.** M – середнє значення; SD – стандартне відхилення; U – критерій Манна–Уїтні; p – рівень статистичної значущості; r – розмір ефекту.*

Динаміка показників резильєнтності та її структурних компонентів у контрольній групі за результатами формувального експерименту

Показник	1 зріз M ± SD	2 зріз M ± SD	Z	p	r
Резильєнтність	17,45 ± 3,46	17,35 ± 3,33	-0,58	0,564	0,13
Сприйняття безпорадності	15,55 ± 4,20	15,55 ± 4,63	-0,20	0,840	0,05
Брак самоефективності	7,40 ± 2,28	7,35 ± 2,30	-0,05	0,957	0,01
Залученість	7,15 ± 2,43	6,80 ± 2,63	-1,33	0,183	0,30
Контроль	6,95 ± 2,93	6,80 ± 3,09	-0,71	0,475	0,16
Прийняття ризику	5,90 ± 3,04	5,95 ± 3,52	-0,23	0,816	0,05
Знання власних ресурсів	4,60 ± 1,93	4,75 ± 2,36	-0,66	0,512	0,15
Уміння оновлювати власні ресурси	4,75 ± 1,94	4,45 ± 2,39	-1,08	0,279	0,24
Уміння використовувати власні ресурси	4,45 ± 1,88	4,65 ± 2,41	-0,79	0,432	0,18
Позитивні стосунки з тими, хто оточує	48,60 ± 6,24	48,45 ± 6,46	-0,70	0,485	0,16
Автономія	45,50 ± 3,95	45,55 ± 3,63	-0,38	0,705	0,08
Управління середовищем	48,10 ± 5,35	47,95 ± 5,35	-0,55	0,580	0,12
Особистісне зростання	48,20 ± 3,11	48,25 ± 2,97	-0,38	0,705	0,08
Цілі у житті	50,55 ± 7,44	50,25 ± 7,28	-1,56	0,119	0,35
Самоприйняття	48,20 ± 8,58	47,95 ± 8,98	-0,79	0,430	0,18
Ідентифікація емоцій	0,263 ± 0,037	0,264 ± 0,034	-0,30	0,763	0,07
Свідоме управління емоціями	0,241 ± 0,033	0,239 ± 0,036	-1,16	0,248	0,26
Копінг, фокусований на проблемі	17,85 ± 3,33	17,90 ± 3,82	-0,11	0,914	0,02
Копінг, сфокусований на емоціях	30,70 ± 3,80	30,90 ± 3,85	-0,68	0,497	0,15
Унікаючий копінг	19,65 ± 3,00	19,80 ± 3,41	-0,64	0,522	0,14
Прийняття інших	49,92 ± 7,45	49,91 ± 7,42	-0,05	0,957	0,01
Емоційна комфортність	47,40 ± 11,24	47,28 ± 11,17	-1,56	0,118	0,35
Інтернальність	45,91 ± 10,67	45,82 ± 10,72	-1,15	0,251	0,26

***Примітка.** M – середнє значення; SD – стандартне відхилення; Z – значення критерію Вілкоксона; p – рівень статистичної значущості; r – розмір ефекту.*

Порівняння показників контрольної та експериментальної груп за результатами підсумкового діагностичного зрізу

Показник	КГ M ± SD	ЕГ M ± SD	U	p	r
Резильєнтність	17,35 ± 3,33	18,70 ± 4,38	138,50	0,094	0,26
Сприйняття безпорадності	15,55 ± 4,63	15,30 ± 3,85	188,00	0,744	0,05
Брак самоефективності	7,35 ± 2,30	6,85 ± 2,52	196,50	0,923	0,02
Залученість	6,80 ± 2,63	7,10 ± 2,38	189,00	0,763	0,05
Контроль	6,80 ± 3,09	7,90 ± 2,77	152,50	0,196	0,20
Прийняття ризику	5,95 ± 3,52	6,35 ± 2,70	189,50	0,775	0,05
Знання власних ресурсів	4,75 ± 2,39	5,20 ± 2,33	179,00	0,566	0,09
Уміння оновлювати власні ресурси	4,45 ± 2,39	6,20 ± 2,76	131,00	0,060	0,30
Уміння використовувати власні ресурси	4,65 ± 2,41	5,55 ± 2,65	163,50	0,319	0,16
Позитивні стосунки з тими, хто оточує	48,45 ± 6,46	50,05 ± 7,68	190,50	0,797	0,04
Автономія	45,55 ± 3,63	47,80 ± 6,90	131,50	0,062	0,29
Управління середовищем	47,95 ± 5,35	47,75 ± 7,45	184,00	0,664	0,07
Особистісне зростання	48,25 ± 2,97	51,20 ± 7,16	158,50	0,260	0,18
Цілі у житті	50,25 ± 7,28	48,70 ± 6,04	176,00	0,515	0,10
Самоприйняття	47,95 ± 8,98	48,20 ± 9,73	182,50	0,634	0,08
Ідентифікація емоцій	0,264 ± 0,034	0,287 ± 0,048	146,00	0,142	0,23
Свідоме управління емоціями	0,239 ± 0,036	0,265 ± 0,042	135,00	0,077	0,28
Копінг, фокусований на проблемі	17,90 ± 3,82	19,10 ± 3,99	164,50	0,335	0,15
Копінг, сфокусований на емоціях	30,90 ± 3,85	32,10 ± 4,30	165,00	0,341	0,15
Унікаючий копінг	19,80 ± 3,41	18,15 ± 3,10	145,50	0,138	0,23
Прийняття інших	49,91 ± 7,42	51,44 ± 11,30	200,00	1,000	0,00
Емоційна комфортність	47,28 ± 11,17	46,96 ± 10,00	189,00	0,766	0,05
Інтернальність	45,82 ± 10,72	46,42 ± 9,80	189,50	0,776	0,04

***Примітка.** M – середнє значення; SD – стандартне відхилення; U – критерій Манна–Уїтні; p – рівень статистичної значущості; r – розмір ефекту.*

ДОВІДКА
про апробацію та впровадження результатів дисертаційного дослідження
Затертої Зоряни Василівни
з теми «Ціннісні орієнтації як чинник розвитку резильєнтності студентів
фахових коледжів»,
поданого на здобуття наукового ступеня доктора філософії
зі спеціальності 053 Психологія

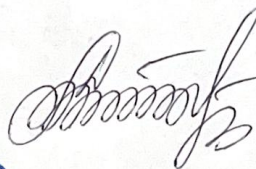
Матеріали наукового дослідження Затертої Зоряни Василівни з теми «Ціннісні орієнтації як чинник розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів» впроваджуються в освітній процес комунального закладу Львівської обласної ради «Бродівський фаховий педагогічний коледж імені Маркіяна Шашкевича».

Зокрема, дисертанткою проведено попереднє анкетування серед студентів, а згодом і комплексне психодіагностичне дослідження студентів різних спеціальностей. На основі отриманих результатів розроблена та апробована програма розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів. Запропонована програма соціально-психологічного тренінгу на тему «Плекаємо резильєнтність» побудована на засадах ціннісно-орієнтованого підходу та сприяє процесу адаптації студентів закладів фахової передвищої освіти до кризових умов сьогодення.

Теоретична та практична цінність застосування програми у освітньо-виховному процесі полягає у системному розвитку психологічної стійкості майбутніх фахівців через розвиток їхньої аксіосфери, опанування навичок емоційної саморегуляції та когнітивної гнучкості, що забезпечує готовність до конструктивного подолання життєвих викликів та успішну професійну самореалізацію. Апробація результатів дисертаційного дослідження підтверджує доцільність його подальшого впровадження у професійну підготовку майбутніх фахівців.

Результати дослідження розглянуто на засіданні циклової комісії психолого-педагогічних дисциплін КЗ ЛОР «Бродівський фаховий педагогічний коледж імені Маркіяна Шашкевича», протокол №4 від 20.03.2026.

Голова циклової комісії
 психолого-педагогічних дисциплін
 КЗ ЛОР «Бродівський фаховий
 педагогічний коледж
 імені Маркіяна Шашкевича»

 Богдана БАГАЙ

В.о. директора
 КЗ ЛОР «Бродівський фаховий
 педагогічний коледж
 імені Маркіяна Шашкевича»
 20.03.2026.



 Олександр КВАК

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Затертої Зоряни Василівни
«Ціннісні орієнтації як чинник розвитку резильєнтності
студентів фахових коледжів»
поданого на здобуття наукового ступеня доктора філософії
зі спеціальності 053 Психологія

Результати наукового дослідження Затертої Зоряни Василівни «Ціннісні орієнтації як чинник розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів» впроваджувалися у навчальний процес Чортківського гуманітарно-педагогічного фахового коледжу впродовж 2024-2025, 2025-2026 н.р.

У дослідженні теоретично та емпірично актуалізовано важливість розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів різних спеціальностей. Це важливо для актуалізації внутрішніх ціннісно-смыслових ресурсів особистості, що дозволяє студентам трансформувати життєві виклики у досвід особистісного зростання та підтримувати рівень психологічного благополуччя.

На основі отриманих даних було розроблено програму соціально-психологічного тренінгу «Плекаємо резильєнтність». Тренінг сприяє трансформації особистісних цінностей студентів у дієвий ресурс стійкості, розвитку їх здатності до гнучкого мислення та емоційної рівноваги, забезпечуючи перехід від пасивного переживання труднощів до усвідомленого вибору стратегій ефективної дії та самопомоги.

Апробація результатів дисертаційного дослідження засвідчила позитивну динаміку серед студентів та підтвердила важливість і доцільність цих заходів.

Результати дослідження розглянуто на засіданні циклової комісії викладачів психолого-педагогічних дисциплін (протокол № 8 від 20.03. 2026 року).

Голова ЦК викладачів
психолого-педагогічних дисциплін



Дибаш М.В.

В.о. директора




Пахолок Р.І.



ДОВІДКА

про апробацію та впровадження результатів наукового дисертаційного дослідження Затертої Зоряни Василівни «Ціннісні орієнтації як чинник розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів»

поданого на здобуття наукового ступеня доктора філософії
зі спеціальності 053 Психологія

Результати наукового пошуку Затертої З. В. з теми «Ціннісні орієнтації як чинник розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів» впроваджено та нині використовуються у навчальному процесі Луцького педагогічного фахового коледжу Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний інститут» Волинської обласної ради.

Зокрема, було проведено комплексне психодіагностичне дослідження серед студентів у дистанційній формі. На основі отриманих результатів розроблена та реалізована програма соціально-психологічного тренінгу «Плекаємо резильєнтність». Запропонована програма сприяє гармонізації системи ціннісних орієнтацій та їх трансформації у дієвий ресурс психологічної стійкості, що дозволяє студентам зберігати цілісність особистості під час життєвих випробувань.

Апробація результатів дослідження підтверджує їх теоретичну значущість та практичну спрямованість, доводить доцільність впровадження розробленої програми у практику психологічного супроводу студентів фахових коледжів України. Це є особливо актуальним в умовах сучасних кризових викликів, оскільки сприяє розбудові особистісної резильєнтності студентської молоді, їх здатності до ефективної саморегуляції та збереження ментального здоров'я.

Результати дослідження розглянуто на засіданні циклової комісії шкільної, дошкільної педагогіки, психології та методик (протокол № 6 від 01 травня 2026 року).

Голова циклової комісії
кандидат педагогічних наук

Надія АНТОНЮК

Ректор
кандидат педагогічних наук, доцент,
заслужений працівник освіти

Петро БОЙЧУК

