Міністерство освіти і науки України
Сумська обласна рада
Департамент освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації
Комунальний заклад
Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

Факультет підвищення кваліфікації та перепідготовки

Кафедра психології

Рудик Ірина Анатоліївна

Особливості розвитку психологічної стійкості студентів

Кваліфікаційна (магістерська) робота
здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійної програми Практична психологія

Науковий керівник:
Панченко Світлана Миколаївна,
кандидат психологічних наук, доцент,
проректор з науково-педагогічної та
навчальної роботи

Рекомендовано до захисту
рішенням кафедри психології
Протокол № 10 від «27» січня 2026 р.

Завідувач кафедри Алла ВОЗНЮК

Суми – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП 3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ 6

1.1. Психологічна стійкість як наукова проблема в сучасній психології 6

1.2. Структурні компоненти психологічної стійкості особистості 15

1.3. Чинники формування та розвитку психологічної стійкості студентів 28

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ШЛЯХИ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ 39

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження психологічної стійкості студентів 39

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження психологічної стійкості студентів 46

2.3. Практичні рекомендації щодо розвитку психологічної стійкості студентів 53

ВИСНОВКИ 64

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 69

ДОДАТКИ 77

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасних соціокультурних умовах студенти стикаються з низкою викликів, що істотно впливають на їхнє психоемоційне благополуччя. Серед них – інтенсивне навчальне навантаження, необхідність адаптації до нових форм освітньої взаємодії, емоційне навантаження при проходженні практики, перші спроби професійної ідентифікації та взаємодії з психологічно вразливими клієнтами. Такий комплексний тиск підвищує рівень стресу і може спричинити емоційне виснаження, професійні сумніви, а в окремих випадках – навіть формування ознак тривожних чи депресивних станів.

У цьому контексті психологічна стійкість виступає як критично важливий ресурс особистості, що забезпечує здатність ефективно справлятися з труднощами, зберігати емоційний баланс, долати кризові стани та не втрачати здатність до розвитку. Психологічна стійкість є важливою передумовою професійного становлення, стресостійкості, здатності до саморефлексії та підтримання внутрішнього ресурсу фахівця.

Дослідження психологічної стійкості студентів є актуальним як у теоретичному, так і практичному вимірі. Знання про фактори її формування, особливості прояву та механізми розвитку дозволяє своєчасно виявляти потенційні труднощі й запроваджувати ефективні психопрофілактичні та психокорекційні заходи ще на етапі професійного навчання.

Об'єкт дослідження – психологічна стійкість студентів як інтегративна особистісна властивість.

Предмет дослідження – особливості розвитку психологічної стійкості студентів.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічну стійкість студентів, визначити психологічні чинники та особливості її розвитку й окреслити шляхи підвищення рівня психологічної стійкості у студентському середовищі.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати основні теоретичні підходи до розуміння психологічної стійкості в сучасній психологічній науці.
2. Розкрити структуру та зміст основних компонентів психологічної стійкості студентів.
3. Охарактеризувати провідні чинники формування та розвитку психологічної стійкості студентів.
4. Емпірично визначити рівень психологічної стійкості студентів та особливості її структурних компонентів.
5. На основі результатів дослідження розробити практичні рекомендації щодо розвитку психологічної стійкості студентів.

Методи дослідження. У роботі використано теоретичні методи аналізу, порівняння та узагальнення наукових джерел з проблеми психологічної стійкості. Емпіричне дослідження здійснювалося з використанням анкетування та психодіагностичного тестування за допомогою валідних методик оцінки психологічної стійкості, емоційного інтелекту та стратегій подолання стресу. Для обробки результатів застосовувалися методи кількісного й якісного аналізу, зокрема кореляційний аналіз.

Теоретичне значення результатів дослідження полягає у тому, що здійснено теоретичний аналіз основних підходів до вивчення сутності поняття «психологічна стійкість»; виокремлено та охарактеризовано складові психологічної стійкості; визначено чинники формування та розвитку психологічної стійкості студентів.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що розроблені рекомендації та елементи програми психологічного тренінгу можуть бути використані в діяльності психологічних служб закладів вищої освіти з метою підвищення рівня психологічної стійкості та стресостійкості студентів. Апробований у дослідженні психодіагностичний інструментарій може бути застосований для моніторингу рівня психологічної стійкості студентів та оцінювання ефективності психологічного супроводу.

Апробація результатів дослідження. Наукові здобутки науково-дослідної роботи були представлені на VIII Міжнародній науково-практичний конференції «Інноваційні технології в роботі практичного психолог (Суми, 22.05.2025) та на III Всеукраїнському науково-практичному семінарі «Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення» (Суми, 22.01.2026).

Основні результати дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології та опубліковані у наукових статтях:

Панченко С.М., Рудик І.А. Психологічна стійкість студентів. *Психологічний супровід учасників освітнього процесу*: Інноваційні технології в роботі практичного психолога (збірник наукових праць VIII Міжнародної науково-практичної конференції, 22 травня 2025 року, м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василега. [у 2-х ч.]. Ч. 2. Суми: НВВ КЗ СОІППО., 2025. С. 135-139.

Панченко С.М., Рудик І.А. Особливості психологічної стійкості студенті. Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення: матеріали III Всеукраїнського науково-практичного семінару «Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення» (22 січня 2026 р., м.Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василеги. Суми: НВВ КЗ СОІППО. 2026. С. 167-171.

Структура і обсяг кваліфікаційної (магістерської) роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що нараховує 75 найменувань, додатків. Загальний обсяг магістерської роботи 83 сторінки, основний зміст викладено на 68 сторінках.

Робота містить 2 таблиці, 4 рисунка.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ

1.1. Психологічна стійкість як наукова проблема в сучасній психології

В умовах сьогодення є актуальним дослідження психологічної стійкості особистості. Певні події, ситуації, конфлікти, невідомість, невизначеність та нелогічність, втрата контактів з рідними та близькими людьми, потреба у зміні професії або навичок. У зв’язку з цим питання психологічної стійкості заслуговує окремої уваги і вивчення, бо формує повноцінне психічне здоров’я і внутрішню гармонію. Тому не дивно, що в сучасній лексиці стали часто зустрічатися слова стійкість, стресостійкість.

Незважаючи на відсутність єдиного визначення терміну «стійкість» в літературі, існує спільна риса, яка об'єднує різні підходи та теорії. Ця спільна риса полягає в розумінні стійкості як властивості, яка сприяє оптимальному та ефективному функціонуванню людей, дозволяючи їм швидко реагувати на виклики життя. Важливо відзначити, що стійкість є результатом взаємодії різних ресурсів, як зовнішніх, так і внутрішніх, які людина вміє використовувати в стресових ситуаціях. Більше того, стресові ситуації не лише сприяють збереженню статус-кво, але й можуть приносити користь, таку як новий досвід у подоланні викликів, що допомагає краще адаптуватися до майбутніх стресових факторів [47].

О. Романчук визначає, що «стійкість – це про вміння падати і вставати, визнавати помилки і виправляти». «Це про прийняття страждання, уміння бути з ним – і діяти у відповідь згідно цінностей» [51].

На думку М. Варій «стійкість – вищий рівень інтегрованості особистості порівняно з адаптованістю» [14].

Також, слід зазначити ще одне визначення стійкості за М. Варій, це спокійна впевненість у своєму виборі, яка не вимагає опори на думку

навколишніх, самодостатня впевненість, незалежна від поглядів інших. У слова «стійкість» невипадково один корінь спільний зі словами «стояти, вистояти». Маючи опору, більше шансів вистояти під час різних випробувань. Не впасти, але зберегти сили стояти і йти [14].

Виокремлюють такі поняття, як «психологічна стійкість», «стресостійкість» та «резильєнтність». На перший погляд, здається, що ці поняття тотожні, але вони мають відмінності.

Поняття психологічної стійкості розглядається вченими як здатність особистості зберігати психічну рівновагу, адаптуватися до змін та ефективно функціонувати в умовах дії стресових чинників.

З. Фрейд ще на початку ХХ століття підкреслював роль внутрішньої сили особистості у протистоянні зовнішнім труднощам, заклавши основу для подальшого наукового аналізу цього феномену. Серед сучасних українських науковців, які досліджують феномен психологічної стійкості, або активно працюють у суміжних напрямах (стресостійкість, копінг-стратегії, адаптація, резильєнтність тощо): О. Караванова (психологічна стійкість в умовах криз, травматичного досвіду), О. Кульчицький, О. Романчук, О. Кокун, В. Клочков, В. Мороз, І. Пішко, Н. Лозінська (психологічна стійкість в умовах війни, резильєнтність у контексті військової психології); О. Трошина, І. Зязюн, Ю. Орлова, Н. Панасюк, О. Кузьміна (розвиток стресостійкості у студентів-психологів, психологічна адаптація студентської молоді та стійкість у професійній діяльності).

О. Романчук розглядає психологічну стійкість – як здатність проходити крізь життєві випробування, зберігаючи при цьому психічне здоров’я, особистісну цілісність [51].

За визначенням О. Кокун психологічна стійкість – це здатність окремих людей, команд і організацій адаптуватися, відновлюватися та процвітати в ситуаціях ризику, викликів, небезпеки, складності та негараздів. Стійкість не є статичним станом – це процес, який є гнучким, здатним до тренування, і

передбачає взаємодію між індивідом, його життєвим досвідом та поточним життєвим контекстом [26].

О. Запорожан визначає психологічну стійкість як інтегральну властивість особистості, що проявляється у здатності мобілізувати внутрішні ресурси для подолання життєвих труднощів та збереження суб'єктивного благополуччя [22].

На основі праць Ю. Орлової, Н. Панасюк, О. Кузьміної, зробимо визначення поняття *«психологічна стійкість студента*» – це здатність особистості адаптуватися до навчально-професійного середовища в умовах психоемоційного навантаження, ефективно долати стресові ситуації, зберігати психічне здоров'я, продуктивність та позитивну Я-концепцію.

Отже, на основі узагальнень наукових джерел будемо розглядати психологічну стійкість студентської молоді як інтегративну властивість особистості, яка виявляється в емоційній врівноваженості, стресостійкості, здатності до саморегуляції, подолання фрустраційних впливів та збереження ефективної навчальної діяльності в умовах нестабільного соціального середовища.

За визначенням Г. Бердник *стресостійкість* – сукупність особистих якостей, що дають змогу людині переносити значні інтелектуальні, вольові й емоційні навантаження, зумовлені особливостями професійної діяльності, без особливих шкідливих наслідків для діяльності людей, що її оточують, і свого здоров'я [4].

Основним критерієм стресостійкості людини за Т. Партико є рівень її спроможності до пристосування у мінливому світі і здатність контролювати ситуацію. Цьому може сприяти добра освіта, висока фахова підготовка, володіння багатьма навичками й уміннями, контактність, компромісність, навички позитивного мислення, вміння володіти собою, почуття гумору, самоприйняття [44].

Синонім слова стресостійкість – це адаптація. На думку С. Лазуренка, ключовою для людини є саме психічна адаптація, оскільки вона визначається

як складний і довершений процес пристосування, що залежить від рівня розвитку психіки особистості та впливає на адаптаційні процеси на інших рівнях [50].

На думку Л. Адаменко психологічна резильєнтність – це наша змога співіснувати та відновлюватись опісля стресових та травматичних подій. Сам же термін резильєнтність часто-густо вживається в значенні «спружинити назад» і означає те, як швидко ви можете повернутися до нормального функціонування, у випадку коли сталось щось погане. Після отриманої травми нормальним є почуття посттравматичних симптомів, а тому переважна більшість людей, котрі потрапили у вплив стресових подій, матиме ці симптоми [1].

Резильєнтність у психології – здатність зберігати в несприятливих ситуаціях стабільний рівень психологічного та фізичного функціонування, виходити з таких ситуацій без стійких порушень, успішно адаптуючись до несприятливих змін [75].

Поняття резильєнтності активно вивчається у напрямку «позитивна психологія».

Однак, у науковому дослідженні ми будемо керуватись таким поняттям психологічної стійкості, як здатність окремих людей, команд і організацій адаптуватися, відновлюватися та процвітати в ситуаціях ризику, викликів, небезпеки, складності та негараздів. Також, слід взяти до уваги, що стійкість не є статичним станом, а являє собою гнучкий процес [26].

Якщо резюмувати та дати коротке пояснення: *психологічна стійкість* – це «парасольковий» термін, який об'єднує інші два; *стресостійкість* – більше про «витримати удар» і не дати стресу зламати себе, а *резильєнтність* – включає здатність не просто вистояти, а ще й вирости після труднощів.

Представимо порівняльний аналіз понять «психологічна стійкість», «психологічна резильєнтність» та «стресостійкість», який демонструє схожість і відмінності між ними (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Порівняльний аналіз понять «психологічна стійкість», «стресостійкість» та «резильєнтність»

Поняття	Зміст	Ключові ознаки	Фокус поняття	Науковці
Психологічна стійкість	Загальна здатність особистості підтримувати ефективне функціонування у складних життєвих умовах	Внутрішня рівновага, гнучкість, саморегуляція, самодостатність, емоційна стабільність	Широкий, інтегральний підхід до адаптації	М. Варій, О. Романчук, Ю.Чистовська
Стресостійкість	Здатність витримувати вплив стресових факторів без руйнівного впливу на психіку та діяльність	Толерантність до стресу, контроль емоцій, самовладання, витривалість, фізіологічна й емоційна стабільність	Захист від деструктивного впливу конкретного стресу	Г. Бердник, Т. Партико, Н. Вітвицька
Резильєнтність	Здатність особистості долати труднощі та вийти з кризової ситуації з особистісним зростанням	Відновлення, постстресове зростання, оптимізм, надія, націленість на розвиток	Орієнтація на розвиток і позитивну трансформацію	З. Фрейверт, Ю. Чистовська, закордонні дослідники

Вивчення психологічної стійкості здійснюється крізь призму різних наукових підходів, серед яких найпоширенішими є:

– особистісно-орієнтований підхід (А. Маслоу, К. Роджерс);

– когнітивно-поведінковий підхід (А. Бек, А. Елліс);

– системний підхід (Л. Виготський, Б. Ананьєв).

Особистісно-орієнтований підхід, представлений у працях А. Маслоу та К. Роджерса, акцентує увагу на унікальності особистості та її внутрішньому потенціалі. Гуманістична психологія розглядає людину як активного творця власного життя, що прагне до самоактуалізації – реалізації своїх можливостей і самовираження. Головним предметом гуманістична

психологія вважає особистість як унікальну цілісну систему, яка являє собою не щось нерухоме, а живу можливість самоактуалізації – неповторного вияву в реальному житті індивідуального потенціалу людського буття, властивого кожній людині [14].

Основні положення особистісно-орієнтованого підходу до вивчення психологічної стійкості у контексті самоактуалізації базуються на ідеях А. Маслоу, який основним джерелом людської діяльності, поведінки, вчинків вважав безперервне прагнення людини до самоактуалізації, прагнення до самовираження. А. Маслоу вважав самоактуалізацію вищою потребою людини, що визначає її поведінку та психологічну стійкість. Він виділив ієрархію потреб: від базових фізіологічних до потреб у істині, добрі та справедливості. Усі разом, вони і становлять зміст потреби в самоактуалізації [12].

К. Роджерс наголошував на значенні Я-концепції**,** формування якої тісно пов’язане із соціальним середовищем. Розбіжність між реальним та ідеальним Я-образами породжує потребу в особистісному зростанні [55].

К. Роджерс не мав сумнівів, що людина є вільною в тому, щоб зробити вибір та творити своє життя. Для пояснення поведінки не треба шукати інших специфічних мотивацій (інстинктів, прагнень), мотивація до дії зумовлена самим фактом буття [56].

Когнітивно-поведінковий підхід зосереджений на пізнавальних процесах, інтерпретації життєвих подій та поведінкових реакціях людини на них. Його представники, А. Бек і А. Елліс, спробували пояснити природу контролю людини над своїм існуванням, аби надати йому певного сенсу існування, розробили ефективні моделі формування психологічної стійкості через трансформацію мислення [54].

Когнітивно-поведінковий підхід базується на ідеї, що психологічна стійкість визначається способом мислення, інтерпретацією подій та навичками управління стресом. Основна увага приділяється когнітивним схемам, автоматичним думкам та поведінковим стратегіям, які допомагають

адаптуватися до труднощів. А. Бек пов’язував психологічну вразливість з когнітивними викривленнями, такими як катастрофізація, дихотомічне мислення, персоналізація. Він вважав, що когнітивна реструктуризація допомагає переосмислити негативний досвід і розвивати адаптивне мислення.

А. Бек вивчав роль когнітивної реструктуризації у формуванні стійкості, розробив техніки переосмислення негативного досвіду, які допомагають людям змінювати своє ставлення до стресових ситуацій. На його думку, формування адаптивних переконань сприяє розвитку емоційної стійкості та зниженню рівня тривожності [66].

У розрізі раціонально-емоційної поведінкової терапії (РЕПТ) А. Елліс підкреслював вплив на стійкість ірраціональних переконань. А. Елліс визначив, що ірраціональні переконання (наприклад, «я повинен завжди бути успішним») сприяють емоційній нестійкості. Люди, які мислять у категоріях «абсолютизму», частіше відчувають стрес та фрустрацію.

Дослідник запропонував АВС-модель стресостійкості: **A** (Activating event) – подія → **B** (Belief) – переконання → **C** (Consequence) – емоційна реакція. Зміна ірраціональних переконань на адаптивні сприяє зниженню стресу та підвищенню емоційної стійкості.

Коли людина змінює ірраціональні переконання на більш адаптивні, вона стає стійкішою до негативних впливів. Наприклад, заміна переконання «Я завжди повинен бути ідеальним» на «Я маю право на помилки, і це нормально», знижує рівень стресу та підвищує психологічну стійкість [68].

Отже, когнітивно-поведінковий підхід до психологічної стійкості підкреслює важливість: формування гнучкого та адаптивного мислення, використання когнітивної реструктуризації для зниження стресу, усвідомлення ірраціональних переконань та їх заміни на конструктивні, розвитку ефективних поведінкових стратегій для подолання труднощів. Цей підхід є основою сучасної психотерапії та активно використовується для формування психологічної стійкості студентів.

Системний підхід трактує психіку як багаторівневу систему, що формується у взаємодії з біологічним і соціокультурним середовищем. У контексті психологічної стійкості цей підхід підкреслює, що стійкість формується на перетині індивідуальних, когнітивних, емоційних та соціальних факторів.

Л. Виготський наголошував на ролі соціального середовища у розвитку особистості, вважав, що розвиток особистості відбувається через інтеріоризацію (засвоєння соціального досвіду). Він розкрив соціально-культурний контекст психологічної стійкості, наголошував на ролі соціального середовища у формуванні психологічної стійкості, тлумачив психологічну стійкість є не вродженою якістю, а такою, що формується через взаємодію з соціумом.

Л. Виготський запропонував концепцію зони найближчого розвитку (ЗНР), яка пояснює, що людина здатна адаптуватися та розвивати нові навички, якщо отримує підтримку від більш компетентних осіб (вчителів, наставників, колег). Це означає, що психологічна стійкість студента-психолога може розвиватися через професійне середовище та наставництво [74].

Б. Ананьєв розглядав психологічну стійкість як інтегральну властивість особистості, комплексну характеристику, що поєднує біологічні, психологічні та соціальні чинники. Він підкреслював, що стійкість не є суто психологічним феноменом, а формується завдяки розвитку когнітивних, емоційних та фізіологічних механізмів.

Б. Ананьєв вважав, що психологічна стійкість – це не статична характеристика, а динамічний процес, що залежить від адаптаційного потенціалу людини. Чим більше людина має адаптаційного досвіду подолання труднощів, тим вищий рівень її психологічної стійкості [64].

Представимо порівняльний аналіз наукових підходів до вивчення психологічної стійкості**,** який демонструє відмінності між ними (табл. 1.2).

Таблиця 1.2

Наукові підходи до вивчення психологічної стійкості

Підхід	Основні представники	Ключові ідеї	Механізм формування стійкості
Особистісно-орієнтований	А. Маслоу, К. Роджерс	Самоактуалізація, Я-концепція, свобода вибору	Реалізація потенціалу, гармонія між реальним і ідеальним «Я»
Когнітивно-поведінковий	А. Бек, А. Елліс	Когнітивна реструктуризація, ірраціональні переконання, автоматичні думки	Заміна деструктивних схем мислення на конструктивні, розвиток адаптивного мислення
Системний	Л. Виготський, Б. Ананьєв	Психіка як система, соціокультурна взаємодія, ЗНР	Підтримка з боку соціуму, інтеграція досвіду, динамічний розвиток на основі адаптаційних механізмів

Отже, порівняльний аналіз теоретичних підходів до розуміння психологічної стійкості в сучасній психологічній науці та ключових понять дозволив виявити їх суттєві відмінності: психологічна стійкість трактується як здатність особистості адаптуватися до стресових впливів і долати труднощі; стресостійкість – як рівень здатності людини пристосовуватися до змін у навколишньому середовищі, зберігаючи внутрішній контроль завдяки знанням і досвіду; резильєнтність – як здатність особистості швидко відновлюватися після пережитих стресових подій.

Аналіз наукових підходів до вивчення психологічної стійкості засвідчує її багатовимірний характер.

– *особистісно-орієнтований підхід* розкриває глибинні мотиваційні механізми стійкості, пов’язані з прагненням до самореалізації;

– *когнітивно-поведінковий* – надає ефективні інструменти для корекції деструктивних переконань і формування адаптивного мислення;

– *системний підхід* підкреслює роль соціального середовища та взаємозв’язок біопсихосоціальних факторів у розвитку психологічної стійкості.

Комплексне поєднання цих підходів є ефективною основою для практичної роботи з формування психологічної стійкості студентів – майбутніх фахівців у сфері психології.

Однак, у науковому дослідженні ми будемо керуватись таким поняттям психологічної стійкості, як здатність окремих людей, команд і організацій адаптуватися, відновлюватися та процвітати в ситуаціях ризику, викликів, небезпеки, складності та негараздів. Також, слід взяти до уваги, що стійкість не є статичним станом, а являє собою гнучкий процес.

1.2. Структурні компоненти психологічної стійкості студентів

Психологічна стійкість як складне інтегративне утворення особистості не є однорідною за своєю природою. Вона формується і проявляється через взаємодію різних внутрішніх компонентів, які забезпечують ефективне функціонування особистості в умовах стресу, криз, змін і непередбачуваних життєвих ситуацій. Розуміння структури психологічної стійкості є важливим для її цілеспрямованого формування, особливо в професійній підготовці майбутніх психологів. У цьому контексті актуальним є аналіз основних компонентів, які становлять змістовну сутність психологічної стійкості та визначають її функціональні можливості в різноманітних життєвих ситуаціях.

Доцільно описати ті компоненти, які є найважливішими для збереження емоційного балансу, успішного подолання труднощів та адаптації до викликів, характерних для студентського середовища.

Найчастіше у науковій літературі виділяють такі ключові структурні компоненти психологічної стійкості: когнітивний, емоційно-вольовий, мотиваційний, особистісний, поведінковий (рис. 1.1).

Емоційно-вольовий компонент відповідає за здатність контролювати емоції, керувати напругою, долати страх, тривогу, зневіру. Включає здатність до емоційної регуляції, розвиток емоційного інтелекту, самоконтроль,

витримку. Вольовий аспект забезпечує рішучість, цілеспрямованість, здатність до подолання перешкод.



Рис. 1.1. Структурні компоненти психологічної стійкості студентів

Емоційно-вольовий компонент є ключовим у структурі психологічної стійкості, адже визначає здатність особистості регулювати свій емоційний стан, контролювати поведінкові імпульси, а також зберігати внутрішню рівновагу в умовах стресу, невизначеності та впливу дестабілізуючих факторів. До емоційної складової належать:

– здатність до емоційної саморегуляції – уміння розпізнавати, виражати та конструктивно управляти власними емоціями;

– розвинений емоційний інтелект – розуміння власних емоцій та емоцій інших людей, що сприяє адаптивним міжособистісним взаємодіям;

– толерантність до емоційного напруження – вміння не піддаватися паніці, тривожності, зневірі.

Як зазначають В. Рибалка та С. Максименко, емоційна регуляція є важливою умовою збереження цілісності особистості в умовах психічного напруження [32].

Згідно з висновками досліджень Р. Бар-Она та Д. Гоулмана, емоційний інтелект прямо корелює зі здатністю до ефективного реагування на стрес і адаптації до змін [70].

До вольового аспекту цього компонента належать:

– рішучість і наполегливість – здатність діяти, незважаючи на труднощі або невизначеність;

– цілеспрямованість – орієнтація на досягнення результату, збереження фокусу на меті;

– самоконтроль і витримка – стриманість у стресових ситуаціях, вміння регулювати імпульсивну поведінку.

Вольові якості підтримують стабільність мотивації, дозволяють утримувати зусилля впродовж часу та відновлювати внутрішні ресурси після напружених ситуацій. Як зазначає І. Бех, вольове саморегулювання є важливою умовою розвитку суб'єктності особистості, що критично важливо в юнацькому віці [6].

Таким чином, емоційно-вольовий компонент забезпечує адаптаційну стійкість особистості, її здатність зберігати ефективність, стабільність і життєву активність у складних соціально-психологічних умовах.

Когнітивний компонент включає особливості мислення, установки, переконання, рівень рефлексії, уявлення про себе, здатність до усвідомлення й переоцінки ситуацій. Визначає, як студент сприймає труднощі, інтерпретує життєві події, формує ставлення до помилок та невдач. Важливими характеристиками є: гнучкість мислення, позитивне ставлення до змін, здатність до когнітивної реструктуризації.

Когнітивний рівень забезпечує здатність до оцінки ситуацій не тільки через емоційну призму, а й раціонально, з урахуванням попереднього досвіду та ціннісних орієнтирів. Важливими характеристиками цього компоненту є:

– гнучкість мислення – здатність змінювати стратегії розв’язання проблем залежно від змін обставин;

– позитивні когнітивні установки – віра у власну спроможність долати труднощі (self-efficacy);

– рефлексія – осмислення власного досвіду і поведінки;

– когнітивна реструктуризація – переоцінка негативних ситуацій для зниження їх деструктивного впливу.

Як зазначає український дослідник О. Трофімов, психологічна стійкість розвивається в результаті формування особистісних смислів, здатності до гнучкого мислення, а також на основі позитивної ідентичності [58].

Інші науковці, зокрема Т. Бучма, підкреслюють, що здатність до усвідомлення та раціоналізації ситуацій сприяє адаптивній поведінці студента в умовах невизначеності [13].

На думку К. Коннора та Дж. Девідсона, когнітивні стратегії є основою опанування стресових факторів – вони закладають модель сприйняття труднощів як викликів, а не загроз [67].

Отже, когнітивний компонент виступає внутрішнім ментальним ресурсом, який дозволяє людині зберігати психологічну рівновагу, знаходити конструктивні смисли в складних ситуаціях та активно протидіяти деструктивним впливам.

Мотиваційний компонент визначає внутрішні спонукання до подолання труднощів, досягнення мети, збереження активності в умовах стресу. Важливі характеристики: внутрішня мотивація, смисложиттєві орієнтири, самоактуалізація, прагнення до самореалізації.

Мотиваційний компонент відіграє провідну роль у забезпеченні здатності особистості активно долати життєві труднощі, залишатися енергійною, цілеспрямованою і життєздатною в умовах стресу, невизначеності або втрат. Саме мотиваційна сфера забезпечує внутрішній імпульс до збереження активності, орієнтації на перспективу, подолання безпорадності. Основні характеристики мотиваційного компонента:

– внутрішня (інтринсивна) мотивація – прагнення до діяльності, що має особистісний сенс, не вимагає зовнішніх стимулів;

– смисложиттєві орієнтири – розуміння власної мети, цінностей, життєвої перспективи, що надає подіям особистісного значення;

– самоактуалізація та самореалізація – прагнення максимально розкрити свій потенціал;

– мотиваційна стійкість – збереження активної позиції навіть за умов розчарувань або невдач.

За А. Маслоу, мотивація до самореалізації є вищим рівнем потреб особистості, що забезпечує прагнення до творчості, розвитку, відповідального вибору [71].

І. Бех підкреслює, що духовні й смисложиттєві орієнтири виступають провідними факторами стійкості особистості в кризових ситуаціях, формуючи основу для життєвої активності, витримки й адаптації [5].

Згідно з логікою екзистенційного підходу (В. Франкл), наявність сенсу життя виступає основною умовою подолання страждання та збереження психологічної рівноваги, зокрема в екстремальних умовах [69].

Можна підсумувати, що мотиваційний компонент психологічної стійкості студентів забезпечує стратегічне бачення, енергетичне підживлення внутрішньої активності та готовність рухатися вперед, попри труднощі та невизначеність, що особливо важливо в період професійного становлення й самоусвідомлення.

Особистісний компонент охоплює властивості характеру, тип темпераменту, самооцінку, рівень самосвідомості, риси, які сприяють адаптації (оптимізм, автономність, відповідальність). Особливу роль відіграє Я-концепція, рівень інтегрованості особистості, віра у власні можливості (self-efficacy).

Особистісний компонент охоплює індивідуально-психологічні характеристики, які зумовлюють збереження стабільності поведінки та цілісності особистості в умовах стресу, тиску або кризи, здатність людини до

адаптації. Він виконує роль внутрішнього ресурсу, що визначає інтенсивність та якість реакцій на труднощі, а також здатність особистості відновлюватися після емоційних або життєвих потрясінь.

Зокрема, на рівень емоційної реактивності, швидкість переключення уваги, витривалість нервової системи впливає тип темпераменту, що підтверджуються результатами емпіричних досліджень. Згідно з дослідженням, тип темпераменту впливає на стресостійкість студентів. Зокрема, студенти з вираженим типом темпераменту сангвініка або флегматика демонструють вищу стресостійкість, що проявляється у схильності до самоконтролю, дистанціювання та прийняття відповідальності. Навпаки, студенти з холеричним типом темпераменту мають нижчу стресостійкість і частіше обирають конфронтаційні стратегії поведінки [34].

Індивідуальні риси характеру (оптимізм, автономність, відповідальність, наполегливість) є основою довготривалої стійкості. Оптимістичне ставлення до життя та впевненість у майбутньому підвищують здатність до конструктивного вирішення проблем і посилюють віру в позитивний результат [73].

Самооцінка та самосприйняття відіграють центральну роль у формуванні адаптивних стратегій поведінки. Дослідження сучасних українських учених підтверджують, що високий рівень адекватної самооцінки корелює з кращим емоційним самоконтролем, підвищеною навчальною мотивацією та стресостійкістю. Студенти, які мають позитивне самосприйняття, краще справляються з труднощами, виявляють впевненість у міжособистісній взаємодії та демонструють вищий рівень психологічної витривалості [19].

Рівень самосвідомості – це здатність особистості усвідомлювати свої думки, емоції, мотиви, що сприяє розвитку рефлексії та критичного мислення. Чим вищий рівень самосвідомості, тим ефективніше студент розуміє природу своїх реакцій і зберігає емоційну стабільність у стресових ситуаціях [13].

Я-концепція – інтегроване уявлення про себе, яке включає когнітивні, емоційні й поведінкові аспекти. Узгоджена, позитивна Я-концепція сприяє формуванню почуття ідентичності, сенсу життя та впевненості у власних силах. Особливо важливою у цьому контексті є конгруентність між реальним і ідеальним "Я", що забезпечує внутрішню узгодженість і мотивацію до розвитку [72].

Віра у власні можливості (self-efficacy) – за концепцією Альберта Бандури, це переконання людини у своїй здатності впливати на події життя, долати перешкоди, досягати бажаних результатів. Високий рівень self-efficacy корелює з рішучістю, готовністю діяти в умовах невизначеності, продуктивністю та психологічною витривалістю [65].

Загалом, особистісний компонент виконує функцію психологічного ядра, навколо якого вибудовується цілісна стратегія поведінки людини у складних життєвих умовах. Його розвиток у студентському віці є важливою умовою формування автономної, зрілої, відповідальної особистості, здатної до ефективного самоуправління і стійкого функціонування в умовах динамічного соціального середовища.

Поведінковий компонент проявляється у стратегіях подолання труднощів (копінг-стратегіях), адаптивних чи дезадаптивних реакціях на стрес, моделі взаємодії зі світом. Включає активність, ініціативність, гнучкість поведінки, здатність до конструктивного вирішення проблем.

Поведінковий компонент психологічної стійкості охоплює зовнішні прояви здатності особистості до ефективної адаптації в умовах стресу, соціального тиску або життєвих викликів. Він виявляється у формі цілеспрямованих дій, гнучкої поведінки, ініціативності, готовності до прийняття рішень, взаємодії з оточенням, а також у використанні конструктивних способів подолання труднощів (копінг-стратегій).

За висновками українських психологів О. Бойко та І. Савчук, поведінкова складова стійкості тісно пов’язана з ефективним функціонуванням у складних обставинах: вона виявляється у здатності до

саморегуляції дій, відповідальності за обрані стратегії, адаптивному плануванні та вмінні діяти відповідно до змін середовища [7].

Адаптивні копінг-стратегії – такі як пошук соціальної підтримки, раціональне осмислення ситуації, активне подолання проблем – є свідченням сформованої поведінкової стійкості. Натомість дезадаптивні стратегії, як уникнення, пасивність або емоційне зривання, свідчать про недостатній рівень розвитку цього компонента [45].

Також поведінковий компонент включає здатність до власної активності, мобілізації внутрішніх ресурсів, наполегливості, вольових зусиль, реалізації адаптивних моделей поведінки в ситуаціях невизначеності. Це дозволяє людині не тільки справлятися зі стресом, а й зберігати ефективність, продуктивність та психологічну рівновагу у складних життєвих умовах [21].

Надзвичайно важливими у період навчання у закладі вищої освіти, без сумніву, є також система взаємин індивіда з соціальним оточенням, його здатність до ефективної комунікації, кооперації, отримання та надання соціальної підтримки. Інтеграція особистості в соціальне середовище, зокрема в академічну групу, освітню спільноту надає спроможність будувати позитивні, довірливі взаємини з іншими людьми. Соціальний аспект психологічної стійкості відіграє вирішальну роль у процесі адаптації до стресових або кризових ситуацій. Як зазначає О. Киричук, «соціальна підтримка значною мірою знижує негативний вплив стресу, виступає буфером між індивідом та впливом психотравмівних подій» [25].

Важливим чинником є відчуття приналежності до соціальної групи, емоційне включення у взаємини з оточенням, а також наявність підтримуючого соціального середовища – родини, друзів, наставників, викладачів. Такі зв’язки сприяють формуванню відчуття безпеки, упевненості, розуміння того, що особа не самотня у складній ситуації [8].

Здатність до міжособистісної взаємодії, сформованість емпатії, асертивності, навичок ефективної комунікації, уміння просити про допомогу та приймати її – усе це є суттєвими характеристиками соціального

компонента. За спостереженнями Н. Кононенко, «студенти з розвинутими навичками міжособистісного спілкування легше долають навчальні труднощі та краще адаптуються до змін середовища» [29].

Крім того, позитивний соціальний досвід сприяє зростанню впевненості у власних силах, формує стійке «Я-образ» як соціально прийнятної та значущої особистості, що є підґрунтям для ефективного подолання життєвих викликів [60].

У світлі сучасних наукових підходів до вивчення психологічної стійкості доцільно також охарактеризувати її ***ключові складові***: ціннісна орієнтація, цілеспрямованість у діях, конструктивне мислення, соціальна взаємопідтримка та взаємодія, саморегуляція емоцій та ресурсів [2].

1. Ціннісна орієнтація – це здатність особистості усвідомлювати життєвий сенс, своє покликання та залишатися вірною власним переконанням і принципам навіть у складних і кризових обставинах. Саме система цінностей слугує внутрішнім компасом, що спрямовує поведінку людини, формує життєву позицію, визначає її пріоритети та стратегії реагування на виклики. На думку науковців, цінність – це те, що є об’єктом бажань, потреб, цілей, прагнень та зусиль людини [35].

Ці цінності виступають не лише як орієнтири поведінки, а й як ресурс стійкості: саме вони дають людині внутрішню силу долати труднощі, зберігати психологічну рівновагу та цілісність у стресових ситуаціях. В умовах студентського життя, яке супроводжується випробуваннями, змінами та самовизначенням, сформована система цінностей сприяє особистісній зрілості, адаптації та зростанню.

2. *Цілеспрямованість у діях* – це важлива складова психологічної стійкості, яка виявляється в умінні організовувати свою поведінку раціонально та ефективно, керуючись внутрішніми переконаннями, надією, мотивацією до розвитку, а також готовністю до взаємодії з іншими. Вона включає не лише здатність до прийняття рішень і реалізації намірів, але й

емоційно-вольову стійкість у подоланні перешкод, що виникають на шляху до досягнення мети [49].

Цілеспрямована дія – це не лише фізичний акт або зовнішній прояв активності, а й глибоко особистісний процес, пов'язаний з вибором, відповідальністю, рефлексією та життєвою стратегією. Розвиток здатності діяти свідомо, відповідно до власних цінностей та у співпраці з іншими – один із важливих шляхів формування психологічної стійкості студента, яка забезпечує адаптивність, самореалізацію та професійну ефективність.

У контексті формування психологічної стійкості важливо зробити акцент також на діяльності**,** адже вона тісно пов'язана з діями, які людина виконує задля досягнення цілей, розв'язання завдань, реалізації свого потенціалу та особистісного зростання. Діяльність є не лише формою активності, а й способом вираження внутрішніх переконань, цінностей, смислів і ставлення до навколишнього світу. Діяльність, таким чином, виступає не тільки зовнішньою поведінковою формою, а й внутрішнім проявом особистості [48].

3. *Конструктивне та позитивне мислення* – це здатність особистості адекватно сприймати життєві події, інтерпретувати їх крізь призму гнучкості, раціональності, оптимізму та особистісної зрілості. У межах психологічної стійкості мислення виконує критично важливу функцію – воно визначає, як ми пояснюємо собі події, які трапляються в нашому житті, і як реагуємо на них емоційно, фізіологічно та поведінково.

Когнітивний рівень психіки формує первинне сприйняття та оцінку ситуацій через автоматичні думки, приховані переконання та життєвий досвід. Від якості цих ментальних процесів залежить здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу та знаходити адекватні шляхи подолання труднощів. Важливо пам'ятати: думка – це не факт, а лише версія інтерпретації, яка може бути хибною, перебільшеною або упередженою. Саме тому необхідно розвивати навички когнітивної рефлексії – здатності

критично осмислювати власні уявлення, змінювати шкідливі мисленнєві патерни та фокусуватися на конструктивному розв'язанні проблем.

У сучасній науково-психологічній літературі конструктивне мислення часто ототожнюють з позитивним мисленням. Як підкреслює А. Черкашин, позитивне мислення полягає у спрямуванні роботи свідомості «на себе», а не «проти себе». Воно передбачає не просто оптимістичний погляд, а здатність свідомо формувати життєствердне сприйняття, концентруючись не на уникненні поразки, а на досягненні успіху. Справжнє позитивне мислення не є наївною ілюзією, а ґрунтується на реалістичному баченні ситуації, усвідомленні як її сильних, так і слабких сторін [61].

Позитивне мислення, як складова Я-концепції, відіграє особливо важливу роль у становленні особистісної стійкості. Доведено, що чим більш позитивне уявлення про себе формує людина, тим вищий рівень її життєвої задоволеності, продуктивності та психологічного благополуччя. Водночас, розвинене мислення повинно залишатися гнучким, відкритим до нових знань, системно організованим та орієнтованим на пошук істини. Надмірна інформативність або закритість мислення можуть призводити до ментальної перенапруги та атрофії самостійного судження, що, навпаки, послаблює внутрішній образ «Я». Отже, конструктивне мислення – це не лише здатність мислити позитивно, а й уміння критично аналізувати інформацію, зберігати гнучкість мислення, знаходити сенс у складному та підтримувати віру у власні сили. Саме це й робить його одним із ключових ресурсів психологічної стійкості особистості, зокрема студентської молоді.

4. Соціальна взаємопідтримка та взаємодія – це відкритість до налагодження співпраці, здатність об'єднуватися з іншими для спільного подолання труднощів, формування довірливих, стабільних і ресурсних міжособистісних стосунків. У контексті психологічної стійкості цей компонент відіграє ключову роль, адже саме соціальне середовище часто стає джерелом емоційної підтримки, натхнення, надії та впевненості в собі.

Науковці виділяють кілька основних форм взаємодії особистості з реальністю**:** пристосування**,** протидія**,** протистояння**,** уникнення**,** ігнорування**.** Ці форми демонструють широкий спектр стратегій, які може застосовувати людина в умовах зовнішнього тиску, соціальних викликів або кризових подій. Кожна з них має власну функціональну цінність, але саме співробітництво та партнерство створюють передумови для розвитку внутрішньої стійкості через взаємне підсилення ресурсів. Згідно з багатьма психологічними підходами, взаємодія є не просто обміном інформацією чи діями між індивідами, а процесом глибокого міжособистісного впливу, який формує стосунки, довіру, емоційну залученість і почуття єдності. Її природа проявляється як у площині предметно орієнтованої діяльності, так і в особистісному вимірі – через емпатію, спілкування, підтримку [31].

Соціальна взаємопідтримка та взаємодія – це не просто допомога чи комунікація, а потужний інструмент стійкості, який дозволяє людині не лише пережити стрес, а й розвинути внутрішні сили завдяки єднанню з іншими. У складних життєвих обставинах здатність налагоджувати контакт, довіряти, спільно діяти – є одним з найнадійніших механізмів збереження психологічного благополуччя та цілісності особистості.

5. Саморегуляція емоцій та ресурсів – здатність ефективно управляти власними емоціями, енергетичним станом та зберігати внутрішню рівновагу в стресових ситуаціях Наукові дослідження свідчать, що вміння керувати емоціями не є вродженими, а формуються та вдосконалюються протягом життя. Людина може навчитися розпізнавати та стримувати імпульсивні емоційні прояви, регулювати інтенсивність емоційних реакцій, досягати стану емоційної врівноваженості, приймати обґрунтовані рішення з урахуванням емоційного контексту, а також будувати взаємини, базуючись на емоційній гнучкості й толерантності.

Однак базові емоційні властивості, як-от: чутливість, емоційна збудливість, врівноваженість, сила та тривалість емоційних реакцій, а також рівень експресивності – значною мірою зумовлені

індивідуально-психологічними характеристиками та темпераментом особистості. Тобто, емоційна саморегуляція є результатом взаємодії особистісного досвіду, психофізіологічних передумов і навчання.

У сучасній психології саморегуляція розглядається не лише як внутрішній процес керування емоціями, а як ширша система управління особистісними ресурсами – увагою, мотивацією, рівнем активації тощо. Здатність до емоційної саморегуляції прямо пов'язана із розвитком емоційного інтелекту, навичок усвідомленості (майндфулнес), стресостійкості, і є одним із ключових факторів збереження ментального здоров'я та продуктивності у різних сферах життя [30].

Сформовані навички емоційної саморегуляції є критично важливими для студентської молоді. Вони дозволяють ефективно долати труднощі адаптації до навчального середовища, знижувати вплив деструктивного стресу, підтримувати особистісну гнучкість, ресурсність і досягати цілей без емоційного вигорання.

Ці компоненти не існують ізольовано, а тісно взаємодіють, утворюючи цілісну систему психологічної стійкості, тому доцільно розкрити їхню роль, взаємозв'язки, значущість саме для студентської молоді.

Отже, психологічна стійкість студентів є багатовимірним особистісним утворенням, яке включає низку взаємопов'язаних структурних компонентів: когнітивний, емоційно-вольовий, мотиваційний, особистісний, поведінковий та соціальний. Кожен з них виконує унікальну функцію в адаптації особистості до стресових ситуацій, забезпечує внутрішню узгодженість і готовність до подолання труднощів: *когнітивний* компонент формує установку на осмислення проблеми, переоцінку ситуацій та гнучке мислення; *емоційно-вольовий* визначає здатність до регуляції емоцій та вольової мобілізації; *мотиваційний* виявляється у внутрішній зацікавленості, смисложиттєвих орієнтирах та прагненні до самореалізації; *особистісний* компонент обумовлює індивідуально-психологічні ресурси, що сприяють самопізнанню, адекватній самооцінці та впевненості у власних силах;

поведінковий відображає наявні стратегії подолання труднощів, адаптивні реакції та ефективні способи взаємодії з середовищем; *соціальний* компонент розкриває здатність до комунікації, побудови підтримувальних взаємин і залучення до спільнот.

У процесі дослідження визначено також п’ять базових компонентів психологічної стійкості студентів: ціннісна орієнтація, як здатність зберігати вірність власним переконанням та життєвим смислам навіть у складних обставинах; цілеспрямована дія, як уміння ефективно діяти у відповідності до цілей, надій та внутрішніх ресурсів; конструктивне та позитивне мислення**,** як здатність адаптивно, критично й позитивно інтерпретувати дійсність; соціальна взаємодія, як відкритість до партнерства, співпраці та підтримки з боку оточення; саморегуляція емоцій та ресурсів, як здатність підтримувати емоційну рівновагу, управляти внутрішніми станами та залишатися ефективним навіть у стресових ситуаціях.

Таким чином, психологічна стійкість виступає динамічною структурою, яка змінюється залежно від життєвого досвіду, соціального контексту та індивідуальної готовності до саморозвитку. Розвиток цієї якості в студентському віці є пріоритетним завданням психологічного супроводу в системі освіти, оскільки саме в цей період закладаються фундаментальні засади зрілості, самостійності, стресостійкості та відповідальності.

1.3. Чинники формування та розвитку психологічної стійкості студентів

Психологічна стійкість студента формується внаслідок дії комплексу взаємопов’язаних чинників, які охоплюють як внутрішні ресурси особистості, так і зовнішнє середовище. У період навчання у закладі вищої освіти студенти стикаються з численними викликами – інтелектуальними, емоційними, соціальними, що вимагають адаптації, здатності до саморегуляції та подолання стресових ситуацій. Саме тому важливо

дослідити, які чинники відіграють ключову роль у становленні психологічної стійкості майбутніх фахівців. Усвідомлення природи цих чинників дозволяє не лише краще зрозуміти механізми стійкості, а й ефективно впливати на її розвиток у навчальному та професійному контексті.

1. Внутрішні (особистісні) чинники формування психологічної стійкості студентів.

Психологічна стійкість особистості, зокрема студентської молоді, формується під впливом комплексу внутрішніх (особистісних) чинників, серед яких провідну роль відіграють: темперамент, рівень саморегуляції та самоконтролю, емоційний інтелект, самооцінка та локус контролю.

Темперамент визначає динаміку психічних процесів і значною мірою впливає на сприйняття та інтерпретацію життєвих подій, а отже – і на психологічну стійкість. Він є вродженою характеристикою, що формує індивідуальні відмінності у поведінці, емоційних реакціях і вольових актах. За визначенням І. Звєрєвої, темперамент відображає динамічні аспекти психіки – темп, швидкість, ритм та інтенсивність реакцій [57].

Р. Павелків зазначає, що темперамент залишається відносно стабільним у зрілому віці та проявляється незалежно від змісту діяльності [42].

А. Неурова і А. Романишин підкреслюють, що темперамент виявляється в зовнішній моторній активності, міміці, мовленні та особливостях переживання відчуттів [37].

І. Галян, своєю чергою, акцентує на поєднанні емоційних та вольових проявів у структурі темпераменту [17].

Саморегуляція – ще один важливий чинник, що сприяє формуванню психологічної стійкості. Вона охоплює здатність особистості усвідомлено керувати власним психоемоційним станом, поведінкою, думками та реакціями в різних життєвих ситуаціях. Самоконтроль є її ключовим компонентом. Саморегуляція дозволяє людині знижувати рівень напруги та адекватно відповідати на зовнішні виклики. Н. Пов’якель трактує її як

індивідуально створену систему дій, засновану на Я-концепції, що забезпечує ефективне вирішення професійних завдань і самоорганізацію [46].

На думку представників мотиваційного напряму, мотиваційна складова саморегуляції є провідною. Згідно з позицією Г. Олпорта, стійкість особистості забезпечується наявністю внутрішніх цілей і цінностей, які є джерелом її активності та умовою опору зовнішнім труднощам. Здатність до саморегуляції він розглядає як найвищу форму мотивації [39].

Варто зазначити, що саморегуляція передбачає активне використання таких дій, як самонакази, самопрограмування, самопідтримка – тобто формування внутрішніх психологічних ресурсів. Ефективність цих дій значною мірою залежить від розвиненості емоційного інтелекту.

Емоційний інтелект (EI, або EQ) – це здатність особистості усвідомлювати власні емоції, розуміти емоції інших людей, керувати емоційною сферою і використовувати емоційну інформацію у процесі прийняття рішень. За визначенням Г. Бенькевич, EQ є показником рівня комунікативної спроможності особистості та її адаптивності до життєвих змін [3].

П. Саловей і Д. Маєр у своїй моделі виділяють чотири складники емоційного інтелекту: ідентифікація, використання, розуміння й управління емоціями [11].

Д. Гоулман у своїй популярній праці «Емоційний інтелект» виокремлює такі компоненти EQ: знання власних емоцій, самоконтроль, мотивацію, емпатію та соціальні навички [38].

А. Голота, своєю чергою, акцентує на значенні EQ для ефективного соціального функціонування, зокрема у сфері емпатії, розуміння та співчуття [18].

Таким чином, високий рівень емоційного інтелекту корелює з ефективною саморегуляцією, стресостійкістю та адаптаційною гнучкістю особистості.

Наступною складовою психологічної стійкості є соціальний інтелект – здатність до розуміння соціальних ситуацій і ефективної взаємодії з іншими. Термін уперше запропонував Е. Торндайк, який розглядав його як пізнавальну здатність, що забезпечує міжособистісну проникливість та передбачення поведінки інших [53].

Д. Гоулман наголошує на ролі соціального інтелекту у формуванні ментального здоров'я та ефективної комунікації [16].

На думку Г. Олпорта, соціальний інтелект – це специфічний дар розуміння міжособистісних стосунків, що забезпечує соціальну адаптацію. Г. Адлер додає, що соціальний інтелект проявляється найчастіше в контексті взаємин із найближчим соціальним оточенням – родиною, друзями, колегами [23].

Розвинений соціальний інтелект сприяє формуванню адекватної самооцінки, що, своєю чергою, є ще одним фундаментальним чинником психологічної стійкості. Самооцінка відіграє важливу роль у становленні ідентичності та впливає на здатність особистості долати труднощі, адаптуватися до змін і зберігати внутрішню рівновагу.

2. Зовнішні чинники формування психологічної стійкості студентів.

Психологічна стійкість не є сталою чи вродженою характеристикою, її можна тренувати та вдосконалювати, відкривати для себе нові можливості та бачення. На людину у процесі розвитку та адаптації впливають її власні потреби, які вдосконалюються і збільшуються, та вимоги оточення. Український психолог Г. Костюк зазначав: «Людина розвивається як система, що сама себе вдосконалює… Однією з основних суперечностей, що закономірно виявляється на всіх вікових ступенях, є розходження між новими потребами, цілями, прагненнями особистості, яка розвивається, і досягнутим нею рівнем оволодіння засобами, необхідними для їх задоволення» [28].

Психологічна стійкість формується протягом життя під впливом зовнішніх умов – життєвих подій та ситуацій, життєвого досвіду, соціального контексту, освітнього та інформаційного середовища тощо.

1. Життєві події та ситуації, що викликають стрес: смерть близьких, втрата дому, хвороби, воєнні дії, вимушене переміщення, економічна нестабільність, руйнування міст чи будинків, втрата роботи, руйнація кар'єри тощо, У ситуаціях соціальних потрясінь і невизначеності саме рівень стресостійкості визначає здатність людини зберігати функціональність і адаптивність. Стійкі люди, можуть швидко адаптуватися, переосмислити, відшукати додатковий ресурс в собі. Переживання подій у поєднанні з низьким рівнем психологічної стійкості можуть «зламати» людину. Тобто, кризові події можуть як активізувати внутрішні ресурси особистості, так і посилити її вразливість, особливо в умовах відсутності підтримки з боку значущого соціального оточення [52].

2. Життєвий досвід особистості є вагомим чинником у формуванні її психологічної стійкості. Накопичення знань, умінь і навичок, які людина набуває впродовж життя, створює своєрідну «скриню знань», що активується у відповідні періоди та сприяє адаптації до нових викликів і складних життєвих ситуацій.

У сучасній психологічній науці проблема досвіду особистості розглядається як міждисциплінарне явище, що набуває особливої актуальності в контексті аналізу індивідуального життєвого шляху. Як зазначає О. Назарук, особистий досвід посідає чільне місце у сучасних наукових дослідженнях, оскільки він виступає базою соціального функціонування людини як суб'єкта життєдіяльності. Дослідниця підкреслює, що досвід формується внаслідок взаємодії особистісного та соціального просторів, а його зміст безперервно збагачується впродовж усього життя людини. Особливої значущості набуває своєчасне засвоєння окремих компонентів досвіду – знань про соціум, ціннісних орієнтирів, морально-етичних суджень та розуміння соціальних реалій, які разом утворюють позитивний соціальний досвід [36].

Життєвий досвід, за визначенням українських фахівців, є чинником, що формує не лише поведінкові стратегії особистості, але й внутрішню

цілісність, емоційну зрілість та соціальну компетентність. У процесі проходження крізь різноманітні життєві ситуації особа набуває знання, навички та розуміння, які сприяють її розвитку та удосконаленню [49].

У своєму визначенні Т. Титаренко трактує життєвий досвід як процес осмислення подій, взаємодій і ситуацій, що відбувається за допомогою внутрішньої рефлексії й особистісної позиції. Таким чином, досвід стає не лише сукупністю фактів, а їх особистісною концептуалізацією [33].

О. Лактіонов розглядає досвід як інтегративне психологічне утворення, яке дає змогу не лише оперувати знаннями, уміннями та навичками, але й адаптуватися до змінних умов життя, взаємодіяти із середовищем та інтерпретувати події через призму власного сприйняття [43].

Процес осмислення досвіду є глибоко індивідуальним і відбувається у контексті особистісного та соціокультурного середовища. Саме завдяки цій інтерпретації формується унікальна внутрішня картина світу особистості, її життєва позиція та здатність до свідомого саморозвитку.

Отже, формування психологічної стійкості відбувається у постійній взаємодії особистості з соціальним і життєвим середовищем, а досвід як психологічна категорія відіграє ключову роль у формуванні життєвої стійкості та адаптивних ресурсів особистості Саме через контакт зі складними, але водночас ресурсними життєвими ситуаціями студенти вчаться долати виклики, осмислювати досвід, активізувати внутрішні резерви. Таким чином, зовнішні чинники, попри потенційну загрозу, можуть стати джерелом розвитку, якщо особистість отримає належну підтримку й можливість рефлексії.

3. Соціальне оточення та підтримка є потужним захисним чинником. Соціальне оточення в якому зростає людина, впливає на емоційний і вольовий розвиток, що в свою чергу формує психологічну стійкість. Емоційна підтримка з боку родини, друзів, наставників, участь у студентських спільнотах, залучення до волонтерської чи громадської діяльності – усе це сприяє зростанню віри в себе, почуття приналежності,

формуванню оптимістичних настанов. Наявність соціальної підтримки зменшує ризик емоційного вигорання, сприяє кращій адаптації до стресових ситуацій та підвищенню внутрішньої впевненості у власних силах [62].

Слід зазначити, що оточення у ставленні до особистості має рольові сподівання – систему уявлень про те, як людина повинна поводитися в певній ситуації, чого від неї можна очікувати [63].

Л. Корель подає таку інформацію, що соціальне оточення - це гармонізація взаємних інтересів та соціальних очікувань адаптанта та навколишнього світу [24].

Слід звернути увагу і на соціальну підтримку. Людина не повинна залишатися «сам на сам» зі своїми проблеми, відчуттями, переживаннями. Почуття самотності роблять наш більш вразливими і нестресостійкими.

Соціальна підтримка – це той фізичний та емоційний комфорт, який надає нам наша сім’я, друзі та колеги. Це усвідомлення того, що ми є частиною спільноти людей, які люблять, цінують і піклуються про нас.

Д. Ліфінцев, Г. Сірих, А. Ліфінцева презентують соціальну підтримку (у широкому розумінні) як сукупність позитивних впливів соціального оточення індивіда та його успішну інтеграцію до системи соціальних відносин. Якщо говорити про соціальну підтримку у вузькому розумінні, то вона являє собою безпосередню допомогу у важких життєвих ситуаціях. Соціальна підтримка є особливим типом контактів та взаємовідносин індивіда зі своїм безпосереднім соціальним оточенням, пов’язаним з наданням ресурсів розвитку та задоволенням його соціальних та психологічних потреб [59].

Соціальна підтримка може проявлятися у різних формах: емоційній, інструментальній, інформаційній, духовній (релігійній), а також як підтримка через онлайн-комунікацію, що є особливо актуальним у сучасному цифровому світі.

У науковому розумінні соціальна підтримка розглядається як комунікативний процес, що реалізується через вербальну та/або невербальну взаємодію та передбачає обмін психологічними і матеріальними ресурсами.

Основною метою такого обміну є зміцнення психоемоційного стану людини, посилення її впевненості у власних здатностях долати труднощі, відчуття компетентності, а також підтримка почуття належності до соціального кола, що виконує буферну функцію у стресових обставинах [9].

4. Освітнє середовище також може бути джерелом як ризиків, так і підтримки. Важливим є створення психологічно безпечного клімату, надання студентам можливостей для розвитку, самореалізації, відкритої комунікації. Згідно з теорією соціального научіння А. Бандури, особистість розвивається, спостерігаючи за поведінкою інших, засвоюючи моделі подолання труднощів, прийняття рішень, реагування на невдачі. У цьому процесі значну роль відіграє так званий вікарний досвід – тобто навчання через спостереження. Теорія соціального научіння пояснює, як у процесі взаємодії з оточенням індивід здобуває нові поведінкові моделі, зокрема – стратегії подолання стресу, адаптації, саморегуляції [27].

Згідно з дослідженнями, психічний розвиток індивіда в освітньому процесі розглядається через призму системної взаємодії «людина – освітнє середовище». У цьому контексті освітнє розвивальне середовище доцільно визначати як динамічну систему психолого-педагогічних умов та впливів, які спрямовані на розкриття й повноцінну реалізацію творчого потенціалу особистості, зокрема її здатності до свідомої саморегуляції поведінки й психічних станів. Ця система орієнтується як на індивідуальні особливості, інтереси й потреби особистості, що визначаються етапами вікової соціалізації, так і на актуальні запити суспільства [41].

О. Власенко акцентує увагу на тому, що середовище є важливою умовою функціонування та розвитку освітньої системи. Згідно з підходами педагогічної науки, освітня система постає як структуровано впорядкована сукупність змінних компонентів: цілей виховання, змісту навчання, процесів педагогічного впливу, суб’єктів навчання (педагогів або технічних засобів), а також організаційних форм виховної діяльності. При цьому середовище починає впливати на особистість лише за умови його безпосередньої

присутності в її життєвому контексті. Будь-які трансформації в середовищі можуть обмежувати або, навпаки, активізувати життєдіяльність особистості, оскільки зміст освітнього простору формується через взаємодію особистості з цим середовищем [15].

М. Братко розглядає освітнє середовище як цілісний, інтегративний чинник, що суттєво впливає на розвиток і формування особистості. Цей вплив реалізується через як заплановані, так і спонтанні дії, що виникають у результаті взаємодії особистості з різними елементами середовища. При цьому якість освітнього середовища визначається його здатністю забезпечити учасникам освітнього процесу умови для реалізації індивідуальних освітніх потреб, розвитку особистісного потенціалу й самореалізації [10].

5. Інформаційне середовище, засоби масової інформації (ЗМІ) є потужним чинником, що впливає на психоемоційний стан студентської молоді. У сучасних умовах інформаційної перенасиченості, коли студенти щодня споживають великі обсяги контенту через телебачення, радіо, новинні портали та соціальні мережі, особливу небезпеку становлять новини тривожного, стресогенного або травматичного характеру. Постійна експозиція на такий контент здатна формувати підвищений рівень тривожності, знижувати здатність до конструктивного мислення та послаблювати адаптаційні ресурси особистості.

Як зазначає І. Дубровіна, нав'язливе споживання негативного інформаційного контенту може викликати стан хронічної напруженості, емоційного виснаження та підвищення психосоматичних проявів. Особливо вразливою у цьому контексті є молодь, яка перебуває в періоді становлення психоемоційної зрілості та часто не має достатньо сформованих механізмів емоційної регуляції [20].

На думку Л. Омельченко, медіа значною мірою впливають на сприйняття соціальної реальності, формуючи в молоді відчуття безпорадності або загрози, що в довгостроковій перспективі може спричинити емоційну

нестабільність, втрату відчуття контролю над подіями, а також зниження мотиваційного потенціалу [40].

Дослідження А. Гуменюк засвідчують, що в умовах військових дій або соціально-політичної нестабільності, коли медіа-інформація часто носить катастрофічний характер, особливої актуальності набуває проблема формування інформаційної гігієни як складової психологічної стійкості. Авторка наголошує, що студентам слід цілеспрямовано формувати здатність до критичного осмислення медіа-контенту, обмеження споживання негативної інформації та активного пошуку позитивних і конструктивних інформаційних джерел [19].

Вплив засобів масової інформації є одним із ключових зовнішніх чинників, що може як підвищувати рівень стресу й послаблювати психологічну стійкість студентів, так і бути джерелом інформаційної підтримки за умови свідомого медіаспоживання. Відтак, розвиток медіаграмотності, здатності до критичного мислення, а також формування навичок емоційної саморегуляції повинні розглядатися як важливі завдання в межах програм психологічної підтримки студентської молоді.

Отже, у процесі аналізу чинників формування психологічної стійкості студентів виявлено, що її розвиток зумовлений взаємодією внутрішніх (особистісних) та зовнішніх (ситуаційно-соціальних) умов. До внутрішніх чинників віднесено індивідуально-психологічні характеристики, зокрема:

– темперамент, що визначає емоційну реактивність та швидкість адаптації до змін;

– рівень саморегуляції та самоконтролю, який забезпечує здатність керувати власними емоціями, поведінкою та мисленням у складних умовах;

– емоційний інтелект, що відіграє ключову роль у розумінні та конструктивному вираженні емоцій, як власних, так і інших людей;

– самооцінка, яка впливає на впевненість у власних силах і здатність приймати рішення;

– локус контролю, що визначає, наскільки людина вважає себе відповідальною за власне життя і дії.

До зовнішніх чинників належать:

– життєві події та ситуації, які можуть виступати як джерелом стресу, так і стимулом до розвитку адаптаційних механізмів;

– життєвий досвід, що формує індивідуальні стратегії подолання труднощів та сприяє осмисленню життєвих подій;

– соціальний контекст, зокрема підтримка з боку родини, друзів, педагогів і однолітків, що створює сприятливе середовище для збереження емоційного балансу;

– освітнє середовище, яке, за умови цілеспрямованої психолого-педагогічної організації, може бути потужним ресурсом розвитку стійкості;

– інформаційне середовище, що чинить як позитивний, так і негативний вплив – зокрема, постійне споживання тривожного медіаконтенту може знижувати рівень адаптивності та викликати емоційне виснаження.

Таким чином, психологічна стійкість студента формується внаслідок динамічної взаємодії між індивідуальними ресурсами та впливами зовнішнього середовища. Розуміння цієї взаємодії є ключовим для створення ефективних програм підтримки та розвитку стійкості в умовах сучасної вищої освіти.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ШЛЯХИ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження психологічної стійкості студентів

Емпіричне дослідження психологічної стійкості студентів було спрямоване на вивчення рівня сформованості та особливостей прояву її структурних компонентів у контексті навчально-професійної діяльності. Вибір саме студентської молоді як об’єкта дослідження зумовлений специфікою цього вікового та соціального етапу розвитку, що характеризується підвищеним емоційним напруженням, інтенсивною міжособистісною взаємодією, зростанням відповідальності та постійним впливом стресових чинників.

Професійне становлення майбутніх фахівців різних галузей відбувається в умовах значного освітнього навантаження, необхідності адаптації до вимог дистанційного навчання, поєднання теоретичної підготовки з практичною діяльністю, а також формування професійних компетентностей і готовності до виконання майбутніх посадових обов’язків. У сукупності ці чинники підвищують ризик психоемоційного виснаження та ускладнюють процес психологічної адаптації студентів.

У цьому контексті психологічна стійкість виступає одним із провідних чинників збереження психічного здоров’я особистості, ефективності навчально-професійної діяльності та профілактики емоційного вигорання. Як зазначається у матеріалах Київського обласного центру контролю та профілактики хвороб, психологічна стійкість (резильєнтність) є важливою складовою здатності особистості долати труднощі та досягати результатів попри загрози чи небезпеки; вона розвивається й змінюється з часом залежно від життєвих обставин і передбачає наявність значущої проблеми та здатність

подолати її, досягаючи позитивних змін навіть за умов порушення звичного способу життя [1].

Практичні психологи також розглядають психологічну стійкість як здатність до активного й енергійного протистояння стресовим подіям і кризам через подолання труднощів, налагодження міжособистісних стосунків і гнучку адаптацію до несприятливих змін. У цьому контексті психологічна резильєнтність охоплює такі взаємопов'язані аспекти, як оптимізм, надія, адаптивність і стійкість, що забезпечують динамічний рух особистості вперед навіть в умовах невизначеності та втрат

Дослідження було проведено протягом вересня-листопада 2025 року. У ньому взяли участь 100 студентів різних спеціальностей закладів вищої освіти м. Суми. До сформованої вибірки було залучено студентів і студенток 2-4 курсів денної форми навчання у віці від 18 до 25 років. Опитування було проведено у дистанційному форматі шляхом поширення Google-форм.

Вказані вікові рамки були визначені з огляду на те, що саме в цей період відзначається активне особистісне становлення та кар'єрне самовизначення, формуються стійкі копінг-стратегії, навики саморегуляції, ціннісні орієнтири та принципи.

Слід зазначити, що наша вибірка не є однорідною за професійною спрямованістю, що дозволяє отримати узагальнені результати щодо психологічної стійкості студентів різних соціально-професійних груп без кореляції з закладом освіти, спеціальністю тощо.

Вибірка дослідження була сформована за принципом зручної (доступної) вибірки. Критеріями включення респондентів у дослідження були навчання у закладі вищої освіти, вік від 18 до 25 років, денна форма навчання та добровільна згода на участь у дослідженні. Критеріями виключення виступали неповне заповнення анкет та наявність випадкових або формальних відповідей. Участь у дослідженні була добровільною та анонімною, що відповідало етичним принципам проведення психологічних досліджень.

У ході емпіричного дослідження можна визначити декілька послідовних етапів:

Перший (підготовчий) етап – аналіз спеціальних літературних джерел з питань психологічної стійкості, стресостійкості, формулювання мети та визначення завдань дослідження, підбір відповідних методик для проведення психодіагностики, встановлення термінів проведення та формування вибірки.

Другий (діагностичний) етап – безпосереднє проведення психодіагностичного обстеження цільової аудиторії за допомогою підібраних стандартних методик, що здійснювалося з дотриманням принципів добровільної участі, конфіденційності та анонімності, зі згодою на інтерпретацію загальних результатів.

Третій (аналітично-інтерпретаційний) етап – аналіз, узагальнення та інтерпретація отриманих результатів дослідження, їх візуалізація та формулювання практичних рекомендацій щодо підвищення рівня психологічної стійкості студенів.

З метою одержання комплексних даних щодо психологічної стійкості студентів було використано ряд психодіагностичних методик, що складають взаємодоповнюючу систему й дозволяють охопити різні складові досліджуваного нами феномену.

З метою оцінки рівня психологічної стійкості студентів у дослідженні було застосовано ***шкалу психологічної стійкості Коннора–Девідсона*** (CD-RISC). Методика була розроблена у 2003 році американськими дослідниками К. Коннором (K. M. Connor) та Дж. Девідсоном (J. R. T. Davidson) і призначена для кількісної оцінки рівня психологічної стійкості (резильєнтності) особистості [16].

Відповідно до авторської концепції, психологічна стійкість розглядається як здатність людини ефективно адаптуватися до складних життєвих обставин, долати стресові ситуації, зберігати психологічну рівновагу та відновлюватися після пережитих труднощів. Шкала CD-RISC широко використовується в межах клінічної, військової, освітньої та

організаційної психології, а також у наукових дослідженнях, присвячених проблемам стресу, адаптації, емоційного вигорання та психічного здоров'я.

Методика ґрунтується на інтеграції кількох теоретичних підходів до розуміння психологічної стійкості, зокрема теорії життєстійкості С. Мадді, концепції адаптаційних ресурсів особистості, когнітивно-поведінкових уявлень про роль мислення та саморегуляції у подоланні стресу, а також гуманістичного підходу, який підкреслює значення віри у власні сили, оптимізму та осмисленості життя. У цьому контексті психологічна стійкість розглядається як динамічна характеристика, що може змінюватися під впливом життєвого досвіду та цілеспрямованої особистісної роботи.

Класична версія шкали CD-RISC складається з 25 тверджень, що відображають різні аспекти психологічної стійкості, зокрема особистісну витривалість і наполегливість, емоційну саморегуляцію, когнітивну гнучкість, оптимізм та відчуття особистісної компетентності. Респондентам пропонується оцінити кожне твердження відповідно до того, наскільки воно характеризує їхній стан протягом останнього місяця.

Оцінювання здійснюється за 5-бальною шкалою Лайкерта (від 0 до 4), де:

0 — зовсім не характерно для мене;

1 — рідко характерно;

2 — іноді характерно;

3 — часто характерно;

4 — майже завжди характерно.

Загальний показник психологічної стійкості визначається шляхом підсумовування балів за всіма твердженнями; максимальне значення становить 100 балів. У межах даного дослідження умовно виокремлено три рівні психологічної стійкості: низький (0–49 балів), середній (50–74 бали) та високий (75–100 балів). Низький рівень характеризується підвищеною вразливістю до стресу та труднощами адаптації; середній — наявністю базових адаптаційних ресурсів і ситуативними труднощами в складних

умовах; високий — здатністю ефективно долати стрес, емоційною саморегуляцією та готовністю до життєвих викликів.

Методика шкала психологічної стійкості Коннора–Девідсона (CD-RISC) адаптована та успішно використовується в освітніх вибірках. До її переваг належать доступність, простота та швидкість застосування, надійність результатів і можливість кількісної інтерпретації. Водночас до обмежень методики можна віднести суб'єктивність самооцінки та вплив соціально бажаних відповідей, що зумовлює доцільність її використання в поєднанні з іншими психодіагностичними інструментами.

Повна інструкція методики подана в додатку А.

З метою дослідження рівня емоційного інтелекту студентів у межах емпіричного дослідження було застосовано ***методику діагностики емоційного інтелекту Н. Холла*** (Hall Emotional Intelligence Test). Даний психодіагностичний інструмент спрямований на оцінку рівня розвитку емоційного інтелекту як інтегральної характеристики особистості, що відображає здатність усвідомлювати власні емоції, управляти ними, розуміти емоційні стани інших людей та ефективно взаємодіяти в соціальному середовищі.

Згідно з авторською концепцією, емоційний інтелект розглядається як сукупність емоційно-вольових компетентностей, що забезпечують ефективну саморегуляцію, адаптацію та психологічну стійкість особистості в умовах стресу та міжособистісної взаємодії. Методика Н. Холла ґрунтується на положеннях концепції емоційного інтелекту Д. Ґоулмана та адаптована для використання в психологічних дослідженнях.

Емоційний інтелект у даному дослідженні розглядається як важливий психологічний ресурс, що сприяє зниженню рівня психоемоційного напруження, підвищенню стресостійкості та розвитку психологічної стійкості, а також виконує превентивну функцію щодо емоційного вигорання.

Методика Н. Холла складається з 30 тверджень, які об'єднані у п'ять шкал по шість тверджень у кожній: емоційна обізнаність, управління

власними емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнавання емоцій інших людей. Участь респондентів у дослідженні була добровільною, анонімною та конфіденційною, що відповідало етичним принципам проведення психологічних досліджень.

Оцінювання тверджень здійснюється за 6-бальною шкалою, де:

0 — повністю не згоден(на);

1 — здебільшого не згоден(на);

2 — частково не згоден(на);

3 — частково згоден(на);

4 — здебільшого згоден(на);

5 — повністю згоден(на).

Підрахунок результатів здійснюється шляхом сумування балів за всіма твердженнями, а також окремо за кожною шкалою. Максимально можлива кількість балів становить 150. У межах дослідження виокремлено такі рівні розвитку емоційного інтелекту: низький (0–49 балів), середній (50–99 балів) і високий (100–150 балів). Низький рівень характеризується труднощами в усвідомленні та регуляції емоційних станів; середній — наявністю базових емоційно-вольових умінь; високий — глибоким розумінням власних емоцій, розвиненою емпатією та ефективною міжособистісною взаємодією.

Детальна інструкція методики подана в додатку Б.

З метою дослідження копінг-стратегій студентів у процесі подолання стресових і складних життєвих ситуацій у межах емпіричного дослідження було застосовано адаптований ***опитувальник «Стратегії подолання стресу»*** (COPE), розроблений у 1989 році американськими психологами Ч. Карвером (C. Carver), М. Шайєром (M. Scheier) та Дж. Вайнтраубом (J. Weintraub).

Відповідно до авторської концепції, копінг розглядається як сукупність свідомих когнітивних і поведінкових зусиль особистості, спрямованих на управління внутрішніми та зовнішніми вимогами, які перевищують її наявні психологічні ресурси. Опитувальник COPE широко використовується в

клінічній, педагогічній та соціальній психології, а також у дослідженнях, присвячених проблемам стресостійкості, психологічної стійкості та емоційного вигорання.

Методика ґрунтується на транзакційній теорії стресу Р. Лазаруса і С. Фолкмана, згідно з якою реакція особистості на стрес визначається не лише інтенсивністю стресового чинника, а й суб'єктивною оцінкою ситуації та наявними стратегіями її подолання. У межах цього підходу копінг-стратегії поділяються на проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та уникальні (дезадаптивні).

Стандартна версія опитувальника COPE містить 60 тверджень, об'єднаних у 15 шкал по чотири твердження в кожній. У даному дослідженні використано адаптовану версію методики, що передбачає узагальнення показників у три групи копінг-стратегій: проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та дезадаптивні (уникальні).

Оцінювання тверджень здійснюється за 4-бальною шкалою, де:

1 — майже ніколи не використовую таку стратегію;

2 — іноді використовую;

3 — часто використовую;

4 — майже завжди використовую.

Підрахунок результатів здійснюється окремо за кожною з трьох узагальнених груп стратегій. Високі показники за проблемно-орієнтованими стратегіями свідчать про активну життєву позицію особистості, сформовані навички подолання труднощів та високий рівень психологічної стійкості. Середні показники за емоційно-орієнтованими стратегіями вважаються адаптивними, тоді як високі значення можуть свідчити про емоційну залежність від зовнішньої підтримки. Високі показники за дезадаптивними стратегіями вказують на знижену толерантність до стресу, ризик психологічної дезадаптації та підвищену схильність до емоційного виснаження.

Опитувальник COPE дозволяє оцінити рівень адаптивності особистості, визначити домінуючі стратегії подолання стресу та виявити групи ризику, що є підґрунтям для подальшого обґрунтування психологічних рекомендацій. У контексті освітньої діяльності студентів переважання проблемно-орієнтованих копінг-стратегій розглядається як показник психологічної зрілості та професійно орієнтованої готовності.

До переваг методики належать універсальність, простота у застосуванні та можливість комплексного аналізу копінг-поведінки. Серед обмежень слід відзначити суб’єктивність самооцінки та залежність результатів від актуального емоційного стану респондентів.

Методика, використана у дослідженні, подана в додатку В.

Таким чином, нами було опрацьовано й підібрано для проведення емпіричного дослідження психологічної стійкості студентів стандартні та адаптовані методики, а саме: шкалу психологічної стійкості Коннора-Девідсона, методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла та адаптований опитувальник «Стратегії подолання стресу» Ч. Карвера, М. Шайєра та Дж. Вайнтрауба. Дані інструменти дають можливість комплексно оцінити предмет дослідження, отримати конкретні результати, що мають чітку інтерпретацію.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження психологічної стійкості студентів

З метою визначення рівня психологічної стійкості студентів, особливостей її окремих структурних компонентів, після проведення онлайн-опитування респондентів за допомогою анонімних гугл-форм, нами було здійснено аналіз та інтерпретацію результатів дослідження.

Зібрані дані дають можливість охарактеризувати актуальний стан психологічної стійкості студентів, визначити потенційні зони ризику та ресурси адаптації до стресу.

Для оцінки загального рівня психологічної стійкості студентів нами було використано шкалу психологічної стійкості Коннора-Девідсона. Під час аналізу одержаних результатів опитування було здійснено розподіл респондентів за рівнями психологічної стійкості. Так, дослідження показало, що серед опитаних 100 студентів є ті, хто має різний рівень психологічної стійкості. Результати представлено у вигляді діаграми на рисунку 2.1.

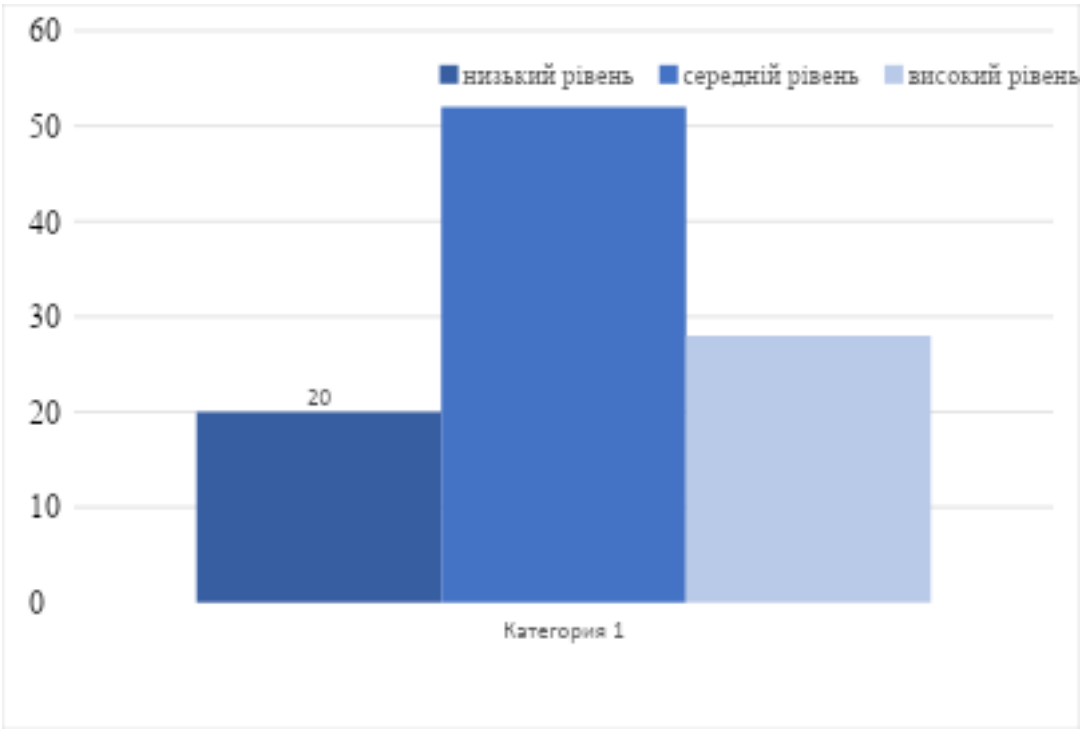


Рис. 2.1. Рівень психологічної стійкості студентів

З діаграми на рис. 2.1. видно, що серед опитаних 100 студентів 28% мають високий рівень психологічної стійкості, 52% – середній і 20% – низький. Такий розподіл респондентів за визначними рівнями психологічної стійкості свідчить про гетерогенність психологічних ресурсів студентської вибірки, що є закономірним для періоду ранньої дорослості та початку професійного становлення.

Аналізуючи твердження, що набрали найбільшу кількість балів, слід зазначити, що студенти з високим рівнем психологічної стійкості демонструють сформовану здатність до саморегуляції в умовах емоційного

напруження, мають стійку віру у власну ефективність, готові брати відповідальність за прийняті рішення.

З точки зору психологічного контексту, ця група респондентів володіє інтегрованою моделлю резильєнтності, де узгоджено функціонують когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Це можна вважати основою адаптаційних процесів до стресових факторів, нижчими ризиками емоційного вигорання. У той час середній рівень психологічної стійкості може свідчити про перехідний характер особистісного розвитку, здатність до відновлення після стресу, але з більшими енергетичними затратами; ситуативну залежність стійкості від зовнішніх умов (підтримки, успішності, міжособистісного клімату). Можна припускати, що за умови ефективного психологічного супроводу, ця група може мати високий рівень психологічної стійкості, адже є найбільш перспективною.

Низький рівень психологічної стійкості, який мають 20% опитаних респондентів, підтверджує їх підвищений рівень емоційної вразливості, значне виснаження внутрішніх ресурсів, труднощі в процесах саморегуляції. Цю групу студентів можна віднести до підвищеної зони ризику професійного вигорання, зі схильностями до потенційного депресивного стану.

Звідси, дані результати емпіричного дослідження дозволяють не тільки кількісно оцінити рівень психологічної стійкості студентів, а й здійснити якісний аналіз внутрішніх психологічних механізмів, що лежать в основі їхньої здатності адаптуватися до стресових умов навчальної діяльності.

Емоційно-вольовий компонент психологічної стійкості було досліджено за допомогою методики діагностики рівня емоційного інтелекту Н. Холла. Аналіз результатів дозволив визначити рівень сформованості у студентів навичок емоційної саморегуляції, усвідомлення власних емоцій та здатності до емоційної взаємодії з іншими, рівень емоційного інтелекту зокрема.

Результати дослідження представлено у вигляді діаграми на рисунку 2.2.

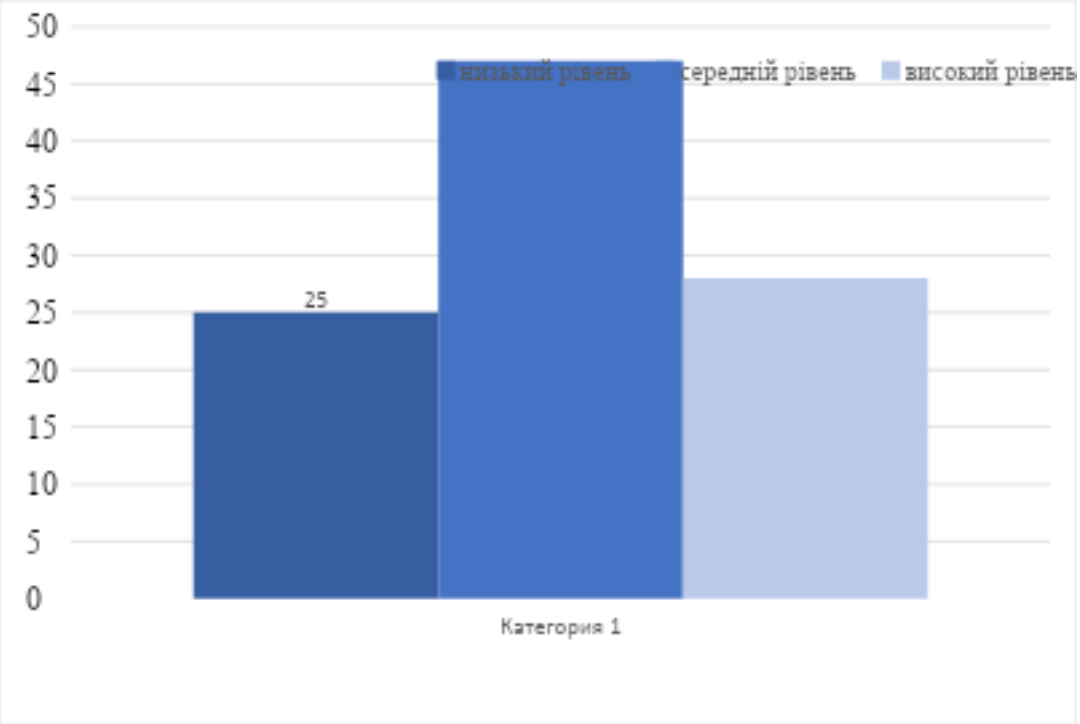


Рис. 2.2. Рівень емоційного інтелекту студентів

За результатами проведеного опитування видно, що четверта частина – 25 % студентів мають високий рівень емоційного інтелекту, 47 % респондентів продемонстрували середній рівень, а 28 % студентів характеризуються низьким рівнем емоційного інтелекту.

Більш детальний аналіз відповідей студентів показав, що найкраще розвинена емпатія та здатність розпізнавати емоції інших людей. Водночас найнижчі показники зафіксовано за шкалами управління власними емоціями та самомотивації – 28 осіб. Це можна інтерпретувати, як те, що студенти розуміються на чужих емоційних станах, але не достатньо можуть захищати свої емоційні кордони, а отже – часто відчувають емоційне перенавантаження. Крім того, такий тип емоційного інтелекту свідчить про схильність особистості до емоційного вигорання, а також низькі показники самомотивації вказують на труднощі у підтриманні довготривалої внутрішньої активності. Відтак, недостатній розвиток емоційно-вольової регуляції може знижувати загальний рівень психологічної стійкості та ускладнювати процес адаптації до стресових факторів.

Для дослідження поведінкового компоненту психологічної стійкості ми використовували адаптований опитувальник «Стратегії подолання стресу». Аналіз результатів, які ми отримали, дозволив нам виявити домінуючі копінг-стратегії, які використовують студенти в стресових ситуаціях. Отримані результати ілюструє діаграма на рисунку 2.3.

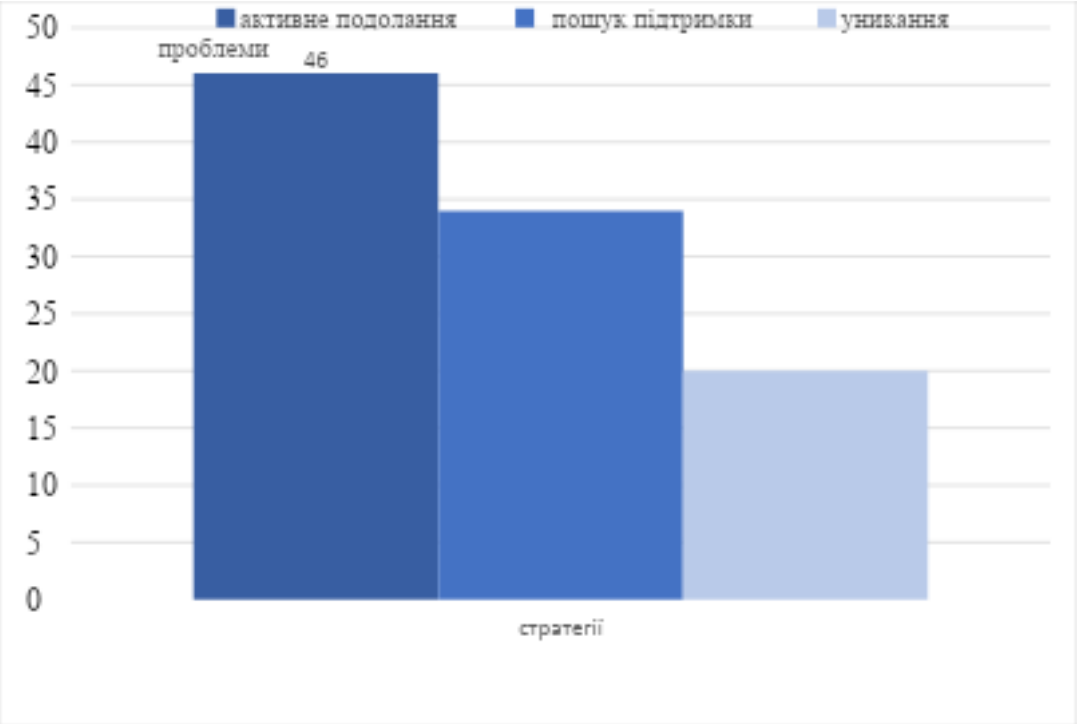


Рис. 2.3. Стратегії поведінки в стресових ситуаціях

Як видно з рисунку:

- 46% опитаних студентів обрали проблемно-орієнтовані стратегії (активне подолання, планування, пошук рішень);
- 34% студентів переважно використовують емоційно-орієнтовані стратегії (пошук емоційної підтримки, емоційне реагування);
- 20% респондентів демонструють схильність до уникальних стратегій (уникнення проблеми, дистанціювання, відкладання рішень).

Отже, для більшості студентів (46% серед опитаних), характерними є проблемно-орієнтовані стратегії, що відображають їх психологічну зрілість. Такі особистості визнають наявність проблеми, готові брати відповідальність

за ситуацію та активно діяти. Така поведінка відповідає високому і середньому рівню психологічної стійкості.

Значна частина респондентів (34%) обрали емоційно-орієнтовані стратегії, що є нормативними, однак за умови відсутності проблемно-орієнтованих дій, можуть бути індикаторами уникнення відповідальності, залежність від підтримки оточуючих, емоційну лабільність тощо.

З результатів видно, що 20% студентів вдаються до стратегії уникнення, що відповідає частці осіб з низьким рівнем психологічної стійкості. Це свідчить про їх страх перед помилками, знижену толерантність до стресових чинників, небажання тикатися з життєвими труднощами.

Таким чином, результати проведеного нами емпіричного дослідження показали, що психологічна стійкість студентів з числа вибірки має потенційно достатній, але нестабільний характер. При цьому слід відзначити виявлений нерівномірний розвиток її окремих структурних компонентів:

- відносно добре сформовані когнітивні та поведінкові стратегії подолання труднощів;
- недостатньо розвинені навички емоційної саморегуляції та самомотивації;
- наявна група студентів з підвищеним ризиком психологічної дезадаптації.

Звідси, ми можемо зробити висновок, що когнітивні та поведінкові ресурси випереджають емоційно-вольові; емпатія переважає над саморегуляцією; існує чітка група ризику, що потребує психологічного супроводу; психологічна стійкість перебуває на стадії формування й є відкритою до розвитку.

Крім того, з метою поглибленого аналізу взаємозв'язків між структурними компонентами психологічної стійкості студентів, нами було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона. Даний кореляційний аналіз дозволяє виявити ступінь і напрям взаємозв'язку між досліджуваними психологічними змінними, а також визначити, які компоненти психологічної стійкості є системоутворювальними.

У процесі аналізу було встановлено наявність статистично значущих позитивних кореляцій між загальним рівнем психологічної стійкості (за шкалою Коннора-Девідсона) та рівнем емоційного інтелекту ($r = 0,62$, $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що здатність усвідомлювати та регулювати власні емоції істотно підвищує адаптаційні можливості студентів і сприяє збереженню емоційної рівноваги в стресових умовах.

Аналіз взаємозв'язків між психологічною стійкістю та копінг-стратегіями показав наявність позитивної кореляції з проблемно-орієнтованими стратегіями подолання стресу ($r = 0,59$, $p \leq 0,01$) та негативної кореляції з уникальними стратегіями ($r = - 0,48$, $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що активне вирішення проблем і планування дій сприяють підвищенню психологічної стійкості, тоді як уникнення та емоційне дистанціювання знижують її рівень.

Отримані результати кореляційного аналізу підтверджують системний характер психологічної стійкості студентів та взаємозумовленість її структурних компонентів. Найбільш тісні зв'язки виявлено між психологічною стійкістю, емоційним інтелектом і мотивацією досягнення успіху, що дозволяє розглядати ці показники як ключові ресурси професійного становлення студентів.

Результати дослідження підтверджують актуальність цілеспрямованого психологічного супроводу студентів та необхідність розробки спеціальних програм розвитку психологічної стійкості, що й обумовлює доцільність

подальшої розробки практичних рекомендацій та їх поширення з метою активного впровадження.

2.3. Практичні рекомендації щодо розвитку психологічної стійкості студентів

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що психологічна стійкість студентів різних спеціальностей характеризується переважно середнім рівнем сформованості, з нерівномірним розвитком окремих структурних компонентів. Зокрема, було виявлено недостатню сформованість навичок емоційної саморегуляції, самомотивації та використання адаптивних копінг-стратегій у частини респондентів. Це обумовлює необхідність цілеспрямованої психологічної роботи, спрямованої на розвиток психологічної стійкості майбутніх спеціалістів.

Запропоновані рекомендації мають комплексний характер і можуть бути використані як у межах індивідуальної психологічної роботи, так і в системі психологічного супроводу освітнього процесу в закладах вищої освіти.

Рекомендації щодо розвитку емоційно-вольового компоненту психологічної стійкості

Емоційно-вольовий компонент відіграє ключову роль у забезпеченні психологічної стійкості студентів, оскільки професійна діяльність педагога пов’язана з постійною емоційною взаємодією, високим рівнем відповідальності та необхідністю контролю власних емоційних реакцій. Серед основних напрямів розвитку:

1 Формування навичок емоційної саморегуляції.

Студентам доцільно систематично опановувати техніки усвідомлення та регуляції емоцій, зокрема: дихальні вправи (повільне діафрагмальне дихання, техніка «4-6»); тілесно-орієнтовані практики зниження напруги; техніки зупинки негативних емоційних реакцій («стоп-емоція»).

2 Розвиток емоційного інтелекту.

Рекомендується впровадження тренінгових занять, спрямованих на: усвідомлення власних емоційних станів; розпізнавання емоцій інших людей; розвиток емпатії та асертивної поведінки.

3 Зміцнення вольових якостей.

Важливим є формування наполегливості, витримки та самоконтролю через: постановку короткострокових і досяжних цілей; розвиток навичок доведення розпочатої справи до завершення; аналіз власних успіхів і труднощів у рефлексивному форматі.

Рекомендації щодо розвитку когнітивного компоненту психологічної стійкості

Когнітивний компонент психологічної стійкості визначає спосіб інтерпретації життєвих подій і впливає на емоційні та поведінкові реакції особистості. Формування адаптивного мислення сприяє зниженню деструктивного впливу стресу та підвищенню життєстійкості. Рекомендованими напрямами роботи є:

1 Розвиток гнучкого мислення.

Студентам варто навчатися: альтернативному аналізу складних ситуацій; пошуку кількох можливих рішень проблеми; сприйняттю труднощів як навчального досвіду.

2 *Корекція ірраціональних переконань*.

Доцільно використовувати елементи когнітивно-поведінкової терапії, зокрема: виявлення автоматичних негативних думок; заміну установок типу «я не впораюсь» на більш адаптивні («я можу спробувати», «я маю право на помилку»); формування реалістичної оцінки власних можливостей.

3 Розвиток рефлексії.

Рекомендується застосування щоденників самоспостереження, рефлексивних вправ після навчальних і практичних занять, що сприяє усвідомленню власного досвіду та підвищенню самоконтролю.

Рекомендації щодо розвитку мотиваційного компоненту психологічної стійкості

Мотиваційний компонент забезпечує активність особистості, спрямованість на досягнення цілей та подолання труднощів. Для студентів

особливо важливим є формування внутрішньої мотивації та професійної ідентичності. Основні рекомендації:

1 Формування ціннісних життєвих орієнтирів.

Студентам доцільно: усвідомлювати значущість обраної професії; формувати уявлення про власну роль у майбутній діяльності; визначати особистісні та професійні цінності.

2 Підтримка внутрішньої мотивації.

Важливо акцентувати увагу не лише на результатах навчання, а й на процесі професійного зростання, розвитку компетентностей і самореалізації.

3 Розвиток мотивації досягнення.

Ефективними є вправи з планування кар'єрних цілей, моделювання професійних успіхів, формування установки на розвиток.

Рекомендації щодо розвитку поведінкового компоненту психологічної стійкості

Поведінковий компонент проявляється у способах подолання труднощів і виборі копінг-стратегій. Саме він визначає практичну реалізацію внутрішніх ресурсів особистості. Слід підкреслити такі рекомендації:

1 Формування адаптивних копінг-стратегій.

Студентам слід: розвивати навички активного подолання проблем; навчатися плануванню дій у складних ситуаціях; зменшувати використання уникальних стратегій.

2 Розвиток навичок відповідальної поведінки.

Важливим є формування вміння брати відповідальність за власні рішення та їхні наслідки.

3 Навчання навичкам стрес-менеджменту.

Рекомендується використання технік тайм-менеджменту, раціонального планування навчального навантаження та відновлення ресурсів.

Рекомендації щодо розвитку соціального компоненту психологічної стійкості

Соціальна підтримка є потужним ресурсом психологічної стійкості, особливо в умовах професійного становлення. Основні напрями:

1 Розвиток комунікативних навичок.

Доцільним є впровадження тренінгів ефективного спілкування, асертивності, вирішення конфліктів.

2 Формування підтримувального освітнього середовища.

Важливу роль відіграє психологічний клімат у студентських групах, підтримка з боку викладачів і наставників.

3 Розвиток навичок звернення по допомогу.

Студентів необхідно навчати сприймати звернення по підтримку не як слабкість, а як ресурс.

Запропоновані психологічні рекомендації спрямовані на розвиток усіх ключових структурних компонентів психологічної стійкості студентів. Їх реалізація у практиці психологічного супроводу закладів вищої освіти сприятиме підвищенню адаптаційних можливостей студентів, зниженню рівня психоемоційного напруження, формуванню професійної зрілості та запобіганню емоційному вигоранню в майбутній професійній діяльності.

Дані рекомендації враховано при розробленні тренінгової програми на тему «Підвищення рівня психологічної стійкості у студентів».

Актуальність тренінгової програми. Питання розвитку психологічної стійкості студентської молоді є важливим у контексті сучасної вищої освіти, оскільки освітній процес супроводжується інтенсивними вимогами, високою конкуренцією, адаптивністю, стресостійкістю. Для багатьох студентів період навчання у ЗВО стає етапом, коли зростає кількість стресових ситуацій, а внутрішні навички для їх подолання ще недостатньо сформовані.

По-перше, на студенів систематично впливають фактори, що підвищують рівень напруги: контрольні заходи, дедлайни, складність навчальних завдань, поєднання навчання з роботою, соціальні та міжособистісні виклики. За умов обмежених ресурсів (сон, відпочинок,

підтримка) це може призводити до зниження працездатності, втоми, емоційної нестабільності та втрати навчальної мотивації.

По-друге, психологічна стійкість є внутрішньою опорою особистості, що допомагає зберігати ефективність та працездатність навіть у ситуаціях високого навантаження. Вона пов’язана з емоційним інтелектом, здатністю підтримувати відчуття контролю над подіями, відновлювати ресурс після невдач, мінімізації наслідків тривалого переживання.

По-третє, сформовані навички психологічної стійкості мають довготривалу цінність, оскільки впливають не лише на успішність навчання, а й на подальшу професійну адаптацію. Так, важливими компонентами зрілої особистості та майбутньої професійної компетентності є уміння конструктивно реагувати на труднощі, підтримувати баланс між вимогами та ресурсами, користуватися підтримкою соціуму.

Таким чином, створення та впровадження даної тренінгової програми, орієнтованої на розвиток психологічної стійкості студентів через управління стресом саморегуляцію, гнучке мислення та ресурсне відновлення, є обґрунтованим і практично доцільним.

Мета тренінгової програми: сформувати у цільової аудиторії розуміння психологічної стійкості як особистісного потенціалу-ресурсу, розвинути практичні навички саморегуляції, уміння конструктивного подолання стресу, збереження продуктивності у навчанні та відновлення після складних життєвих періодів.

Для ефективної реалізації поставленої мети передбачено такі **завдання:**

- розкрити зміст поняття психологічної стійкості та визначити її ключові складові;
- окреслити найбільш поширені джерела стресу у студентському середовищі та їхні наслідки для навчальної діяльності;

- пояснити роль саморегуляції, когнітивних установок, емоційної грамотності та соціальної підтримки у розвитку стійкості;
- навчити учасників оцінювати власний рівень психологічної стійкості, виявляти ресурси й зони підвищеного ризику;
- відпрацювати практичні інструменти зниження напруги, стабілізації емоційного стану та формування індивідуальної стратегії підтримки психологічного ресурсу.

Цільовою аудиторію, на яку сфокусована програма тренінгу, є студенти закладів вищої освіти різних курсів, які відчувають значне навчальне навантаження та потребують розвитку навичок стресостійкості й саморегуляції. Тренінг може бути корисним як студентам, які переживають труднощі адаптації, так і тим, хто прагне підвищити рівень психологічної витривалості та ефективності. Крім того, матеріали тренінгу можна адаптувати й впроваджувати в старшій школі закладів загальної середньої освіти.

Короткострокові та довгострокові результати тренінгу передбачають, що учасники:

- матимуть усвідомлення, що конкретно впливає на їхню психологічну стійкість у навчанні;
- більш точно будуть помічати стресові реакції та вчасно реагувати на них;
- опанують базові техніки емоційної саморегуляції та швидкого відновлення;

- зможуть більш конструктивно працювати з негативними думками та внутрішньою критикою;
- підвищать рівень адаптації до навчальних вимог і зменшать прояви виснаження;
- напрацюють індивідуальний план підтримки психологічної стійкості на найближчий період.

Реалізація програми передбачає дотримання принципів добровільності, конфіденційності, психологічної безпеки, активності учасників, практичної спрямованості, роботи «тут і зараз», індивідуального темпу та ресурсності.

Тренінг має профілактично-розвивальний характер і не замінює психотерапевтичну допомогу у випадках глибоких кризових станів. Результативність програми залежить від регулярної участі, активності студентів та дотримання правил групи. Важливими умовами ефективності є підтримувальна атмосфера, структурованість занять і практичне відпрацювання навичок.

Загальна тривалість програми становить 18 годин. Тренінг включає вступне, тематичні та підсумкове заняття, а більш детальна структура подана в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Структура тренінгової програми «Особливості розвитку психологічної стійкості студентів»

№	Назва заняття	Тривалість
1	Вступ. Мета, правила та формат роботи	1 год
2	Психологічна стійкість: зміст, компоненти, чинники	2 год
3	Стрес і навчальні навантаження: основні тригери та способи зниження напруги	2,5 год
4	Саморегуляція та ресурсне відновлення	2,5 год
5	Когнітивна стійкість: робота з негативними установками	2,5 год
6	Соціальна підтримка, межі та комунікація	2,5 год
7	Індивідуальна стратегія стійкості та профілактика виснаження	2,5 год
8	Підсумок і закріплення навичок	1 год

	Разом	18 год

Відповідно до тематики запропоновано короткий зміст тренінгових занять (таблиця 2.2).

З огляду та змістову наповнення, у тренінговій програмі використано інтерактивні методи: міні-лекції, групові обговорення, самодіагностичні вправи, роботу в парах і малих групах, рольові ситуації, техніки релаксу та дихання, рефлексивні практики та домашні міні-завдання для закріплення навичок.

Таблиця 2.2

Зміст тренінгових занять у програмі

«Особливості розвитку психологічної стійкості студентів»

Мета заняття	Зміст	Основні методи та вправи	Очікуваний результат
Вступ. Мета, правила та формат роботи			
сформувати комфортну екологічну атмосферу, визначити правила, актуалізувати запит учасників	знайомство; формування очікувань; груповий контракт; первинна самооцінка рівня стійкості; коротка рефлексія	знайомство «Ім'я + мій ресурс сьогодні»; вправа «Очікування та побоювання»; обговорення правил групи (конфіденційність, повага, добровільність, активність, право «стоп»); коротка самодіагностика «Мій рівень стійкості зараз» (шкала 1–10); міні-рефлексія наприкінці заняття	учасники налаштовані на роботу та розуміють мету, цілі, завдання тренінгу
Психологічна стійкість: зміст, компоненти, чинники			
сформувати розуміння психологічної стійкості як ресурсу та навички	обговорення чинників стійкості; визначення власних сильних сторін; вправа на побудову структури ресурсів	міні-лекція з елементами дискусії; робота в малих групах «Що допомагає триматися під час труднощів?»; вправа «Колесо психологічної стійкості» (емоції, мислення, поведінка, підтримка, фізичний стан, мотивація); вправа «Мій досвід подолання труднощів» (аналіз власних успішних стратегій)	учасники визначають складові стійкості та власні «точки опори»

Стрес і навчальні навантаження: основні тригери та способи зниження напруги			
навчити розпізнавати стрес, його стадії та керувати напругою	аналіз тригерів; техніки заземлення та дихання; алгоритм самодопомоги в стані гострого стресу	вправа «Мої тригери стресу»; міні-лекція про стрес та його стадії; техніка Заземлення 5-4-3-2-1»; дихальна практика (подовжений видих); кейс-аналіз «Що робити, коли накриває перед дедлайном/іспитом?»; формування «особистої інструкції» швидкої допомоги собі	учасники отримують практичні інструменти швидкої стабілізації
Саморегуляція та ресурсне відновлення			
розвинути навички емоційної саморегуляції та відновлення ресурсу	робота з емоційною усвідомленістю; релаксаційні практики; формування персональних ресурсних дій	вправа «Термометр емоцій»; техніка «Пауза – назви емоцію – обери дію»; практика «Сканування тіла» або «Прогресивна м'язова релаксація»; вправа «Мій ресурсний список» (що відновлює за 10-20 хв); обговорення здорових і дезадаптивних способів зняття напруги	учасники вміють знижувати емоційну напругу та відновлюватися
Когнітивна стійкість: робота з негативними установками			
зменшити вплив негативного мислення та посилити самопідтримку	когнітивні викривлення; техніки переосмислення; вправи на роботу з внутрішнім критиком	міні-лекція про когнітивні викривлення (катастрофізація, узагальнення, знецінення); вправа «Думка – емоція – дія»; техніка когнітивного переосмислення (рефреймінг); вправа «Внутрішній критик і внутрішній друг»; вправа «Лист підтримки собі в складний період»	учасники формують більш конструктивні установки та стабільніший емоційний фон
Соціальна підтримка, межі та комунікація			
розвинути комунікаційні навички як ресурс стійкості	карта підтримки; «Я-повідомлення»; рольові ситуації щодо меж і взаємодії	вправа «Моє коло підтримки»; тренування асертивної комунікації; техніка «Я-повідомлення»; рольові ігри (прохання про допомогу, відмова від зайвого навантаження,	учасники ефективніше взаємодіють і вміють екологічно відстоювати власні межі

		комунікація в конфлікті); вправа «Мої межі в навчанні та спілкуванні»	
Індивідуальна стратегія стійкості та профілактика виснаження			
сформувати індивідуальний план підтримки стійкості	ресурси та ризики; профілактика виснаження; план дій на тиждень/місяць; «антистрес-набір».	вправа «Мої ресурси: внутрішні та зовнішні»; визначення «червоних прапорців» виснаження; техніка планування «3 опори на тиждень» (сон, рух, відпочинок, підтримка); вправа «Антистрес-аптечка» (персональний набір технік); постановка цілей за принципом SMART	учасники мають конкретну персональну стратегію підтримки себе
Підсумок і закріплення навичок			
узагальнити результати та закріпити навички	повторна самооцінка; рефлексія; обмін досвідом; завершення	повторна самооцінка «Мій рівень стійкості зараз» (шкала 1–10); вправа «Що я беру з собою з тренінгу?»; групова рефлексія та зворотний зв’язок; завершальна вправа «Побажання собі на наступний місяць»	учасники усвідомлюють зміни та готові застосовувати інструменти у повсякденному житті

Для проведення тренінгу необхідні: приміщення для роботи в колі, стільці, фліпчарт/дошка, маркери, папір А4, стікери, ручки, таймер, роздаткові матеріали; за потреби – мультимедійне обладнання (ноутбук, проєктор, екран).

Оцінювання ефективності даної тренінгової програми можна здійснювати за такими критеріями:

- когнітивний (рівень усвідомлення стресових факторів і знання технік самодопомоги);
- емоційно-регулятивний (здатність керувати станом і відновлювати ресурс);
- поведінковий (використання навичок у реальних ситуаціях);

- соціально-комунікативний (покращення взаємодії, використання підтримки, дотримання меж).

Для отримання результатів щодо оцінки ефективності тренінгу можуть бути впроваджені вхідна/вихідна самооцінка, рефлексивні анкети, спостереження тренера та підсумкове обговорення.

Таким чином, у межах практичної частини було розроблено тренінгову програму, спрямовану на розвиток психологічної стійкості студентів через формування навичок саморегуляції, управління стресом, конструктивного мислення та ресурсного відновлення. Запропонована структура тренінгу, методичне забезпечення та критерії оцінювання створюють можливості для впровадження програми у студентському середовищі як ефективного інструменту підвищення адаптації та профілактики емоційного виснаження. Крім того, комплексний підхід, поєднання теоретичних і практичних компонентів, а також орієнтація на індивідуальні ресурси студентів забезпечують прикладний характер програми та її потенційну результативність у розвитку психологічної стійкості.

ВИСНОВКИ

У ході виконання магістерської роботи було здійснено всебічний аналіз теоретичних засад психологічної стійкості студентів, що дозволило досягти поставленої мети дослідження та розв'язати визначені завдання. У процесі дослідження були досягнуті результати, які дозволяють сформулювати такі загальні висновки.

Проаналізовано основні теоретичні підходи до розуміння психологічної стійкості в сучасній психологічній науці. Порівняльний аналіз ключових понять дозволив виявити їх суттєві відмінності: психологічна стійкість трактується як здатність особистості адаптуватися до стресових впливів і долати труднощі; стресостійкість – як рівень здатності людини пристосовуватися до змін у навколишньому середовищі, зберігаючи внутрішній контроль завдяки знанням і досвіду; резильєнтність – як здатність особистості швидко відновлюватися після пережитих стресових подій.

Аналіз наукових підходів до вивчення психологічної стійкості засвідчує її багатовимірний характер:

– *особистісно-орієнтований підхід* розкриває глибинні мотиваційні механізми стійкості, пов'язані з прагненням до самореалізації;

– *когнітивно-поведінковий підхід* надає ефективні інструменти для корекції деструктивних переконань і формування адаптивного мислення;

– *системний підхід* підкреслює роль соціального середовища та взаємозв'язок біопсихосоціальних факторів у розвитку психологічної стійкості.

Комплексне поєднання цих підходів є ефективною основою для практичної роботи з формування психологічної стійкості студентів - майбутніх фахівців у сфері психології.

Психологічна стійкість виступає динамічною структурою, яка змінюється залежно від життєвого досвіду, соціального контексту та індивідуальної готовності до саморозвитку. Розвиток цієї якості в

студентському віці є пріоритетним завданням психологічного супроводу в системі освіти, оскільки саме в цей період закладаються фундаментальні засади зрілості, самостійності, стресостійкості та відповідальності.

Психологічна стійкість студентів є багатовимірним особистісним утворенням, яке включає низку взаємопов'язаних структурних компонентів: когнітивний, емоційно-вольовий, мотиваційний, особистісний, поведінковий. Кожен з них виконує унікальну функцію в адаптації особистості до стресових ситуацій, забезпечує внутрішню узгодженість і готовність до подолання труднощів:

– *когнітивний* компонент формує установку на осмислення проблеми, переоцінку ситуацій та гнучке мислення;

– *емоційно-вольовий* визначає здатність до регуляції емоцій та вольової мобілізації;

– *мотиваційний* виявляється у внутрішній зацікавленості, смисложиттєвих орієнтирах та прагненні до самореалізації;

– *особистісний* компонент обумовлює індивідуально-психологічні ресурси, що сприяють самопізнанню, адекватній самооцінці та впевненості у власних силах;

– *поведінковий* відображає наявні стратегії подолання труднощів, адаптивні реакції та ефективні способи взаємодії з середовищем;

У процесі дослідження визначено ключові компоненти психологічної стійкості студентів:

– *ціннісна орієнтація*, як здатність зберігати вірність власним переконанням та життєвим смислам навіть у складних обставинах;

– *цілеспрямована дія*, як уміння ефективно діяти у відповідності до цілей, надій та внутрішніх ресурсів;

– *конструктивне та позитивне мислення***,** як здатність адаптивно, критично й позитивно інтерпретувати дійсність;

– *соціальна взаємодія***,** як відкритість до партнерства, співпраці та підтримки з боку оточення;

– *саморегуляція емоцій та ресурсів***,** як здатність підтримувати емоційну рівновагу, управляти внутрішніми станами та залишатися ефективним навіть у стресових ситуаціях.

Таким чином, психологічна стійкість розглядається як цілісна інтегративна система, яка забезпечує ефективне функціонування особистості студента в умовах нестабільності, невизначеності й підвищеного навчального навантаження.

У процесі аналізу чинників формування психологічної стійкості студентів виявлено, що її розвиток зумовлений взаємодією внутрішніх (особистісних) та зовнішніх (ситуаційно-соціальних) умов. До внутрішніх чинників віднесено індивідуально-психологічні характеристики, зокрема:

– *темперамент*, що визначає емоційну реактивність та швидкість адаптації до змін;

– *рівень саморегуляції та самоконтролю*, який забезпечує здатність керувати власними емоціями, поведінкою та мисленням у складних умовах;

– *емоційний інтелект*, що відіграє ключову роль у розумінні та конструктивному вираженні емоцій, як власних, так і інших людей;

– *самооцінка*, яка впливає на впевненість у власних силах і здатність приймати рішення;

– *локус контролю*, що визначає, наскільки людина вважає себе відповідальною за власне життя і дії.

До зовнішніх чинників належать:

– *життєві події та ситуації*, які можуть виступати як джерелом стресу, так і стимулом до розвитку адаптаційних механізмів;

– *життєвий досвід*, що формує індивідуальні стратегії подолання труднощів та сприяє осмисленню життєвих подій;

– *соціальний контекст*, зокрема підтримка з боку родини, друзів, педагогів і однолітків, що створює сприятливе середовище для збереження емоційного балансу;

– *освітнє середовище*, яке, за умови цілеспрямованої психолого-педагогічної організації, може бути потужним ресурсом розвитку стійкості;

– *інформаційне середовище*, що чинить як позитивний, так і негативний вплив – зокрема, постійне споживання тривожного медіаконтенту може знижувати рівень адаптивності та викликати емоційне виснаження.

У ході емпіричного дослідження, проведеного на вибірці зі 100 студентів різних спеціальностей, було встановлено, що загальний рівень психологічної стійкості респондентів характеризується переважно середнім рівнем сформованості. Значна частина студентів демонструє здатність до адаптації, відновлення після труднощів та використання конструктивних стратегій подолання стресу. Водночас виявлено групу студентів з низьким рівнем психологічної стійкості, які перебувають у зоні підвищеного ризику психологічної дезадаптації та емоційного виснаження.

Аналіз структурних компонентів психологічної стійкості засвідчив нерівномірність їхнього розвитку. Найбільш сформованими виявилися поведінкові та когнітивні аспекти, зокрема орієнтація на проблемно-орієнтовані копінг-стратегії та здатність до раціонального аналізу ситуацій. Водночас недостатньо розвиненими залишаються навички емоційної саморегуляції, управління власними емоційними станами та самомотивації, що негативно впливає на загальний рівень психологічної стійкості студентів.

Результати дослідження мотиваційного компоненту засвідчили, що рівень мотивації досягнення успіху у студентів є переважно середнім, що свідчить про наявність потенціалу для професійного розвитку, однак потребує цілеспрямованого психологічного супроводу з метою формування внутрішньої мотивації, професійної ідентичності та усвідомлення значущості своєї діяльності.

На основі узагальнення теоретичних положень і результатів емпіричного дослідження було розроблено практичні рекомендації,

спрямовані на розвиток психологічної стійкості студентів різних спеціальностей. Запропоновані рекомендації мають комплексний характер і охоплюють емоційно-вольовий, когнітивний, мотиваційний, поведінковий та соціальний компоненти психологічної стійкості. Їх реалізація сприятиме підвищенню адаптаційних можливостей студентів, зниженню рівня психоемоційного напруження, формуванню професійної зрілості та запобіганню емоційному вигоранню.

У межах практичної частини було розроблено тренінгову програму, спрямовану на розвиток психологічної стійкості студентів через формування навичок саморегуляції, управління стресом, конструктивного мислення та ресурсного відновлення. Запропонована структура тренінгу, методичне забезпечення та критерії оцінювання створюють можливості для впровадження програми у студентському середовищі як ефективного інструменту підвищення адаптації та профілактики емоційного виснаження.

Таким чином, результати магістерської роботи підтверджують доцільність цілеспрямованого розвитку психологічної стійкості студентів у процесі професійної підготовки та обґрунтовують необхідність впровадження психологічних програм підтримки в системі вищої педагогічної освіти. Отримані висновки можуть бути використані у практичній діяльності психологів, викладачів закладів вищої освіти, а також у подальших наукових дослідженнях з проблеми психологічної стійкості особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаменко Л. С. Актуальні підходи до проблеми дослідження резильєнтності. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2020. № 5 (58). С. 5–13.

2. Аптечка технік КПТ для плекання психологічної стійкості. URL: https://i-cbt.org.ua/aptechka/ (дата звернення: 05.05.2025).

3. Бенькевич Г. А. Витоки емоцій (екскурс в античність): соціокомунікаційний аспект. *Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна.* Серія «Соціальні комунікації». 2013. Вип. 13. С. 7.

4. Бердник Г. Б. Дослідження стресостійкості особистості майбутнього практичного психолога в процесі професійної підготовки у ВНЗ. *Вісник післядипломної освіти*. 2009. № 11(2). С. 19–20.

5. Бех І. Д. Виховання особистості: у 2 кн. Кн. 1. Київ: Либідь, 2003. 280 с.

6. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку. Київ: Академвидав, 2003. 268 с.

7. Бойко О. В. Поведінкові особливості психологічно стійких особистостей. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія: Психологія. 6. 2018. С. 45–52.

8. Бойко І. М. Психологічна стійкість студентської молоді в умовах соціальної нестабільності. *Психологічні перспективи*. 2022. № 39. С. 72.

9. Бондаренко Н. Б. Сприйняття соціальної підтримки учасників груп самодопомоги, які мають проблеми психічного здоров'я: взаємозв'язок із соціально-статусними характеристиками. URL: https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/f509f37a-502b-44fa-8938-60bbcb92e004/content (дата звернення: 28.04.2025).

10. Братко М. Структура освітнього середовища вищого навчального закладу. Київ. С. 71. URL:

file:///C:/Users/Acer/Downloads/Nz_p_2015_135_19.pdf (дата звернення: 04.05.2025).

11. Буркало Н. Психологічні особливості емоційного інтелекту. *Psychological Journal.* 2019. С. 34–49. URL: file:///C:/Users/Acer/Downloads/admin,+7-2019-34-49.pdf (дата звернення: 15.04.2025).

12. Буняк Н.А. Загальна психологія: лекції (частина І). Тернопіль: вид-во ТНТУ ім. І. Пулюя, 2017. 100 с.

13. Бучма Т. А. Психологічна стійкість особистості в умовах соціальних трансформацій. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.* 2021. № 2. С. 34–42.

14. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник для студентів вищих навчальних закладів. 3-тє вид. Київ : Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.

15. Власенко О. Особливості формування освітньо-виховних систем. *Тенденції модернізації національних освітніх систем:* збірник наукових праць / за ред. О. С. Березюк, О. М. Власенко. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. 158 С. URL: http://eprints.zu.edu.ua/13049/1/6_.pdf (дата звернення: 03.05.2025).

16. Габітус А. Генеза психологічної сутності феномена «соціальний інтелект». *Habitus*. 2024. № 59. С. 246. URL: http://habitus.od.ua/journals/2024/59-2024/45.pdf (дата звернення: 19.04.2025).

17. Галян І. Психофізіологія: словник основних понять / упоряд. І. Галян. Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ ДДПУ ім. І. Франка, 2018. 68 с.

18. Голота А. Розвиток емоційного інтелекту дошкільників: практичні рекомендації. 2021. URL: https://ispp.org.ua/2021/02/22/rozvitok-emocijnogo-intelektu-doshkilnikiv-praktichni-rekomendaci%D1%97-golota-a-s/ (дата звернення: 19.04.2025).

19. Гуменюк А. Психологічна підтримка студентської молоді в умовах інформаційного тиску. *Психологія і суспільство*. 2022. № 2. С. 95-101.

20. Дубровіна І. В. Психологія стресу та методи саморегуляції. Київ : Либідь, 2017. С. 68-69.

21. Зайцева Н. М. Поведінкова адаптація студентів як чинник розвитку психологічної стійкості. *Психологічні перспективи*. 37. 2021. С. 76–83.

22. Запорожан О. В. Психологічна стійкість особистості в умовах соціальних змін. Одеса, 2011. 180 с.

23. Івашкевич Е. З., Дика Н. С. Особливості розв'язання проблеми структури соціального інтелекту майбутнього педагога // Збірник наукових праць. 2024. С. 174. URL: https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/eba406b7-e1e2-4f45-8746-5a76aa5ccba4/content (дата звернення: 19.04.2025).

24. Камбур А. В**.** Соціальна адаптація особистості. Чернівці: Золоті литаври, 2012. 252 С. 35.

25. Киричук О. В. Психологічна стійкість особистості: теоретичні аспекти. *Психологія і особистість*. 2020. № 1 (17). С. 79.

26. Кокун О. М., Клочков В. В., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посіб. Київ–Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.

27. Колнтунович Т. А., Чуйко Г. В., Чаплак Я. В. Соціально-психологічні експерименти : навч. посібник. Чернівці : Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. С. 39-40.

28. Компанець Н. М. Психолого-педагогічний супровід дітей з порушеннями емоційно-вольової сфери: науково-методичний посібник. Київ: Актуальна освіта, 2023. 120 с.

29. Кононенко Н. М. Соціальна адаптація студентської молоді як чинник психологічної стійкості. *Актуальні проблеми психології*. 2021. Т. 4. Вип. 16. С. 38.

30. Крижанівська І. Г. Емоційна саморегуляція як механізм адаптації особистості до екстремальних умов. *Психологія і технології*. 2019. № 1.

С. 24–28. URL: https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/111 (дата звернення: 21.05.2025).

31. Лівщиць Г. Психологія стосунків. URL: https://psyhology.space/psypedia-post/psyhologiya-stosunkiv/?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 21.05.2025).

32. Максименко С. Д. Особистість у кризових умовах життєдіяльності. Київ: Либідь, 2007. 256 с.

33. Мирончак К. В. Зустріч зі смертю: способи організації життєвого досвіду. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. С. 45.

34. Михайлишин У. Б. Нестерова І. А. Вплив темпераменту на стресостійкість у юнацькому віці. *Теоретичні і прикладні проблеми психології.* 2022. № 2(58). С. 137-159.

35. Морська Н. Л., Литвин Л. М., Поперечна Г. А. Ціннісні орієнтири в сучасному світі: теоретичний аналіз та практичний досвід: зб. тез IV Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Тернопіль, 13–14 трав. 2022 р.) / ред. кол.: Морська Н. Л., Литвин Л. М., Поперечна Г. А. Тернопіль : Вектор, 2022. 454 с.

36. Назарук О. М. Досвід особистості: соціальний аспект. URL: https://www.inforum.in.ua/conferences/15/18/111 (дата звернення: 04.05.2025).

37. Неурова А., Романишин А. Психологія індивідуальної роботи з військовослужбовцями: навчально-методичний посібник. Київ, 2023. 335 с.

38. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху: монографія. Київ: Освіта України, 2016. 182 с.

39. Олпорт Г. Особистість: психологічна інтерпретація / пер. з англ. Київ : Основа, 2002. 396 с.

40. Омельченко Л. І. Соціально-психологічні аспекти впливу ЗМІ на молодь. *Наукові записки НаУКМА*. Психологія і педагогіка. 2020. Т. 3(1). С. 112-117.

41. Освітнє середовище як чинник становлення обдарованої особистості : [монографія] / Р. О. Семенова, О. Л. Музика, Д. К. Корольов та ін.; за ред. Р. О. Семенової. К.-Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. С. 46.

42. Павелків Р. В. Загальна психологія: підручник. Київ: Кондор, 2009. 576 с.

43. Павленко О. В. Життєва перспектива та індивідуальний досвід як аспекти проблематики життєвого шляху особистості. *Вісник Харківського національного університету,* № 1121, С. 31. URL: https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/1738/1482 (дата звернення: 04.05.2025).

44. Партико Т. Б. Загальна психологія : підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Видавничий Дім «Ін Юре», 2008. 416 с.

45. Пашко Ю. В. Копінг-стратегії як механізм психологічної стійкості студентів. *Наукові записки. Серія: Психологія*. (52). 2020. С. 102–1084.

46. Пов'якель Н. І. Психологія саморозвитку особистості: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2022. 320 с.

47. 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.

48. Психологія професійної діяльності : підручник / за ред. С. К. Шандрука. Тернопіль : ЗУНУ, 2022. 256 с.

49. Психологічна енциклопедія. Український психологічний хаб. URL: https://www.psykholoh.com/post/досвід-це (дата звернення: 04.05.2025).

50. Радзівіл К., Кузікова С. Особливості психологічної адаптації студентів-психологів до освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Психологічний журнал*. 2024. № 11. С. 53–58. DOI: https://doi.org/10.31499/2617-2100.11.2023.298406 (дата звернення: 16.03.2025).

51. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. URL: https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/ (дата звернення: 09.03.2025).

52. Савчин М. В. Ресурси подолання стресу в умовах війни: соціально-психологічний аналіз. *Психологія і суспільство*. 2022. № 1. С. 20–25.

53. Сасько О. Проблема соціального інтелекту в психологічній науці. *Science and Education.* 2011. № 9. С. 259–263. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2011/9_2011/56.pdf (дата звернення: 19.04.2025).

54. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Загальна психологія. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 296 с.

55. Степанов О. М., Фіцула М. М. Основи психології: Навчальний посібник. К.: Академвидав, 2006. 520 с.

56. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.

57. Творимо разом світ, безпечний для дитини: інформаційно-методичні матеріали / наук. кер. та ред. І. Д. Звєрєва. Київ, 2012. С. 32. URL: https://childfund.org.ua/Uploads/Files/books_pdf/Posibnyk_parent.pdf (дата звернення: 08.04.2025).

58. Трофімов О. В. Психологічна стійкість особистості: теоретико-методологічні засади формування. Київ, 2019. 236 с.

59. Файермен О.О. Соціальна підтримка батьків дітей з особливими потребами. *Вісник університету ім. Альфреда Нобеля*. Серія «Педагогіка і психологія». 2022. № 1 (23); URL: https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2022/1/6.pdf (дата звернення: 28.04.2025).

60. Шульга Т. І. Роль соціальної підтримки у формуванні психологічної стійкості особистості. *Вісник Черкаського університету. Серія: Педагогічні науки*. 2020. № 1. С. 112.

61. Черкашин А. Методологічні аспекти формування позитивного мислення особистості майбутніх фахівців-лідерів у вищих навчальних закладах. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2016. № 2. С. 25. URL: http://library.kpi.kharkov.ua/files/JUR/tipuss_2016_2.pdf (дата звернення: 08.05.2025).

62. Чорна І. М. Психологічні чинники подолання стресу в умовах соціальних змін. *Актуальні проблеми психології:* Збірник наукових праць. 2020. Т. 15, Вип. 2. С. 150-156.

63. Ющишина Л. О. Групова динаміка та комунікації (тренінг): курс лекцій. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2022. 170 с.

64. Ananyev B. G. On the Problems of Contemporary Human Psychology. Progress Publishers. 1977.

65. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: W. H. Freeman. 1997.

66. Beck A. T., Freeman A., Davis D. D. Cognitive Therapy of Personality Disorders. Guilford Press. 2004.

67. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety.* 2003. № 18. P. 76–82.

68. Ellis A., Dryden W. The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy. Springer Publishing. 2007.

69. Frankl V. E. Man’s Search for Meaning. Boston: Beacon Press, 2006. 165 p.

70. Goleman D. Emotional Intelligence. New York: Bantam Books, 1995. 352 p.

71. Maslow A. H. Motivation and Personality. New York: Harper & Row, 1954. 411 p.

72. Rogers, C. R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin. 1961.

73. Snyder C. R., Lopez S. J. Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths. Thousand Oaks: Sage Publications, 2007. 586 p.

74. Vygotsky L. S. Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Harvard University Press. 1978.

75. What is resilience and Why is it important to bounce back / Jeremy Sutton, Ph.D. ; Scientifically reviewed by Gabriella Lancia, Ph.D. 03 Jan 2019. URL: https://positivepsychology.com/what-is-resilience/ (дата звернення: 28.02.2025).

ДОДАТКИ

Додаток А

ШКАЛА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ КОННОРА–ДЕВІДСОНА

(CD-RISC)

Інструкція. Опитування проводиться з метою дослідження особистої стресостійкості. Опитування є добровільним і анонімним.

Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин?

За кожним питанням слід обрати один варіант відповіді (1-5), який записати у бланку відповідей під номером питання. Відповіді мають бути на всі питання.

Пропонуємо вас оцінити себе за 25 твердженнями, обвівши кружечком відповідну цифру:

0 – повністю невірно;

1 – зрідка вірно;

2 – вірно час від часу;

3 – часто вірно;

4 – вірно майже у всіх випадках.

Пам’ятайте, що у даному випадку «правильних» чи «неправильних» відповідей бути не може.

№	Твердження	Варіанти відповіді				
1	Здатний адаптуватися до змін	0	1	2	3	4
2	Маю близькі та безпечні стосунки	0	1	2	3	4
3	Вірю в можливість допомоги Вищих сил	0	1	2	3	4
4	Можу впоратися з усім, що трапиться	0	1	2	3	4
5	Минулий успіх дає впевненість для нових викликів	0	1	2	3	4
6	Дивлюся на речі з гумористичного боку	0	1	2	3	4
7	Впевнений, що подолання стресу зміцнює	0	1	2	3	4
8	Швидко відновлююсь після хвороби або труднощів	0	1	2	3	4

9	Вважаю, що житті нічого не трапляється без причини	0	1	2	3	4
10	Докладаю всі зусилля незважаючи ні на що	0	1	2	3	4
11	Можу досягти своїх цілей не зважаючи на перепони	0	1	2	3	4
12	Коли все виглядає безнадійно, я не здаюся	0	1	2	3	4
13	Знаю, куди звернутися за допомогою	0	1	2	3	4
14	Під тиском зосереджуюсь і думаю ясно	0	1	2	3	4
15	Надаю перевагу прийняттю лідерства у вирішенні проблем	0	1	2	3	4
16	Мене важко розчарувати невдачею	0	1	2	3	4
17	Думаю про себе як про сильну людину	0	1	2	3	4
18	Здатен приймати непопулярні або важкі рішення	0	1	2	3	4
19	Можу впоратися з неприємними почуттями	0	1	2	3	4
20	Можу діяти на підставі передчуття	0	1	2	3	4
21	Маю сильне відчуття мети	0	1	2	3	4
22	Контролюю своє життя	0	1	2	3	4
23	Люблю життєві виклики	0	1	2	3	4
24	Працюю, щоб досягти своїх цілей	0	1	2	3	4
25	Горджуся своїми досягненнями	0	1	2	3	4

Дякуємо за Ваш час та відповіді!

Додаток Б

МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ Н. ХОЛЛА

(Hall Emotional Intelligence Test).

Дана методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал:

шкала 1 – «Емоційна обізнаність»;

шкала 2 – «Управління своїми емоціями» (емоційна відхідливість, емоційна нерігідность);

шкала 3 – «Самомотивація» (довільне керування своїми емоціями);

шкала 4 – «Емпатія»;

шкала 5 – «Розпізнавання емоцій інших людей» (вміння впливати па емоційний стан інших).

Інструкція. Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

Тестовий матеріал

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.

2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.

3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.

4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.

5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.

6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.

7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.

8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.

9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.

10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.

11. Я чутливий до емоційних потреб інших.

12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.

13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.

14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.

15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.

16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.

17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.

18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.

19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".

20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.

21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.

22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.

23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.

24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.

25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.

26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.

27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.

28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.

29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.

30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

КЛЮЧ

Шкала 1 – пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала 2 – пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала 3 – пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала 4 – пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала 5 – пункт 12, 15,24, 26, 27,29

Обробка та інтерпретація РЕЗУЛЬТАТІВ

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: 14 і більше – високий; 8-13 – середній; 7 і менш – низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками: 70 і більше – високий; 40-69 – середній; 39 і менше – низький.

Додаток В

ОПИТУВАЛЬНИК «СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ»
(COPE)

Інструкція: Дана методика спрямована на виявлення бажаних Вами способів поведінки у важких життєвих ситуаціях. Відзначте, будь ласка, поруч з кожним з наступних тверджень, наскільки часто Ви так дієте у важких ситуаціях. Для цього оберіть цифру у відповідному стовпчику.

	ОПИНИВШИСЬ У СКРУТНІЙ СИТУАЦІЇ, Я…	ніколи	рідко	іноді	часто
1	Зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити далі - на наступному кроці	0	1	2	3
2	Починав щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати: головне - робити хоч що- небудь	0	1	2	3
3	Намагався схилити інших до того, щоб вони змінили свою думку	0	1	2	3
4	Говорив з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію.	0	1	2	3
5	Критикував і картав себе.	0	1	2	3
6	Намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є	0	1	2	3
7	Сподівався на диво.	0	1	2	3
8	Миритися з долею: буває, що мені не щастить.	0	1	2	3
9	Вів себе, як ніби нічого не сталося.	0	1	2	3
10	Намагався не показувати своїх почуттів.	0	1	2	3
11	Намагався побачити в ситуації і щось позитивне.	0	1	2	3
12	Спав більше звичайного.	0	1	2	3
13	Зганяв свою досаду на тих, хто спричинив на мене проблеми.	0	1	2	3
14	Шукав співчуття і розуміння у кого-небудь.	0	1	2	3
15	У мене виникла потреба виразити себе творчо.	0	1	2	3
16	Намагався забути все це.	0	1	2	3
17	Звертався за допомогою до фахівців.	0	1	2	3
18	Змінювався або ріс як особистість в позитивну сторону.	0	1	2	3
19	Вибачався або намагався все залагодити.	0	1	2	3
20	Складав план дій.	0	1	2	3
21	Намагався дати якийсь вихід своїм почуттям.	0	1	2	3
22	Розумів, що я сам викликав цю проблему.	0	1	2	3
23	Набирався досвіду в цій ситуації.	0	1	2	3

24	Говорив з ким-небудь, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації	0	1	2	3
25	Намагався поліпшити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням або ліками.	0	1	2	3
26	Ризикував відчайдушно.	0	1	2	3
27	Намагався діяти не занадто поспішно, довіряючись першого пориву	0	1	2	3
28	Знаходив нову віру в щось.	0	1	2	3
29	Знову відкривав для себе щось важливе.	0	1	2	3
30	Щось міняв так, що все владналося.	0	1	2	3
31	В цілому уникав спілкування з людьми.	0	1	2	3
32	Не допускав до себе, намагаючись про це особливо не замилюватися.	0	1	2	3
33	Питав поради у родича або друга, якого поважав.	0	1	2	3
34	Старався, щоб інші не знали, як погано йдуть справи.	0	1	2	3
35	Відмовлявся сприймати це дуже серйозно.	0	1	2	3
36	Говорив з кимось про те, що я відчуваю.	0	1	2	3
37	Стояв на своєму і боровся за те, що хотів.	0	1	2	3
38	Зганяв це на інших людях.	0	1	2	3
39	Користувався минулим досвідом – мені доводилося вже потрапляли в такі ситуації	0	1	2	3
40	Знав, що треба робити, і подвоював свої зусилля, щоб все налагодити.	0	1	2	3
41	Відмовлявся вірити, що це справді сталося.	0	1	2	3
42	Я давав собі обіцянку, що наступного разу все буде по-іншому	0	1	2	3
43	Знаходив пару інших способів вирішення проблеми.	0	1	2	3
44	Старався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах.	0	1	2	3
45	Щось змінював у собі.	0	1	2	3
46	Хотів, щоб все це швидше як-то утворилося або скінчилося.	0	1	2	3
47	Уявляв собі, фантазував, як все це могло б обернутися.	0	1	2	3
48	Молився.	0	1	2	3
49	Прокручував в голові, що мені сказати або зробити.	0	1	2	3
50	Думав про те, як би в даній ситуації діяв чоловік, яким я захоплююся, і намагався наслідувати йому.	0	1	2	3