

Львівський державний університет безпеки життєдіяльності

Факультет психології та соціального захисту

Кафедра практичної психології та педагогіки

ДО ЗАХИСТУ ДОПУЩЕНО

Начальник кафедри практичної

психології та педагогіки

доктор психологічних наук,

професор, полковник служби

цивільного захисту

_____Роксолана СІРКО

«__» _____20__року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

БАКАЛАВРА

на тему: «Психологічні особливості резильєнтності курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання»

Виконала:

здобувачка 4 року навчання денної

форми здобуття першого

(бакалаврського) рівня вищої освіти

спеціальності 053 Психологія

освітньо-професійної програми

Екстремальна та кризова психологія

Катерина ГАЛІТОВСЬКА

Керівник Роман ЯРЕМКО

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	5
1.1. Концептуалізація поняття «резильєнтність» та його диференціація у психологічній науці.....	5
1.2. Структурні компоненти та багаторівневі чинники формування резильєнтності особистості.....	13
1.3. Психологічна специфіка резильєнтності курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання в умовах воєнного стану.....	22
Висновки до першого розділу.....	27
РОЗДІЛ II ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ТА СТРУКТУРИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ КУРСАНТІВ...	30
2.1 Опис методик та характеристика вибірки в дослідженнях психологічних особливостей стресостійкості у педагогів під час війни..	30
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження особливостей резильєнтності курсантів	32
2.3 Практичні рекомендації щодо підвищення рівня резильєнтності курсантів.....	43
Висновки до другого розділу	44
ВИСНОВКИ.....	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	51
ДОДАТКИ	55

ВСТУП

Актуальність теми: В умовах теперішнього часу суспільство, в якому рівень стресу та небезпеки постійно зростає, для курсантів питання психологічної готовності постає одним з найважливіших структурних елементів їх психіки. Виклики, які щодня постають перед ними спонукають не лише до фізичного та розумового розвитку, але й психологічного, в тому числі психологічної стійкості.

Резильєнтність, або ж стресостійкість, являє собою здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій та ефективно долати труднощі, тим самим постаючи ключовим фактором, який впливає на професійну діяльність курсантів. Високий ступінь резильєнтності сприяє збереженню ментального здоров'я, підвищенню власної ефективності виконання службових обов'язків та зниженню загрози професійного й особистісного вигорання. Дослідження резильєнтності у контексті психологічної готовності курсантів дозволяє виявити ключові складові, що сприяють формуванню цієї властивості, а також розробити рекомендації щодо підвищення рівня резильєнтності серед курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання.

Сучасна молодь вже встигла стикнутися з Революцією Гідності у 2013-2014 роках, яка призвела до анексії Криму та війни на Сході України, з пандемією COVID-19, а також з повномасштабним вторгненням Російської Федерації 24 лютого 2022 року, що призвело до наймасштабнішої війни в Європі з часів Другої світової. Жити в постійній загрозі життя та здоров'я, переживання не лише за себе, але й своїх близьких, друзів, спільноти до якої належиш; життя в країні, яка воює та долає наслідки колосальних руйнувань - це щоденні випробування. Тумане майбутнє та постійний стрес стають частиною нас самих, через що, воно залишається з нами на довгі роки.

Сучасність курсантів не можливо представити без емоційно напруженої соціальної діяльності, яка буде пов'язана з надзвичайними фізичними та психічними навантаженнями. До того ж, діяльність спрямована на високий ризик, що відносить до себе розвиток професійного стресу та адаптивність до

екстремальних умов. Дослідження які спрямовані на резильєнтність є важливими та актуальними, так як забезпечують розуміння їх формування, особливості покращення рівня стресостійкості, кращого виконання поставлених завдань та повноцінного відновлення.

Об'єкт дослідження - психологічна резильєнтність особистості в екстремальних умовах діяльності.

Предмет дослідження - психологічні особливості та чинники формування резильєнтності курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та емпірично виявити психологічні особливості резильєнтності курсантів, а також визначити внутрішні та зовнішні чинники, що забезпечують їхню стійкість у специфічних умовах навчання.

Гіпотеза дослідження - Ми припускаємо, що провідним ресурсом резильєнтності у цій вибірці виступає соціальна підтримка та раціональний контроль над ситуацією.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз досліджень резильєнтності.
2. Експериментально дослідити резильєнтність у курсантів.
3. Розробити практичні рекомендації.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети та щоб вирішити завдання ми обрали такі методи дослідження як: теоретичні (аналіз, узагальнення та обробка інформації для розв'язання проблем); емпіричні (багатофакторний особистісний опитувальник FPI (форма В); шкала тривоги Спілберга-Ханіна; шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10; опитувальник професійної життєстійкості; опитувальник смисложиттєвих орієнтацій).

Характеристика вибірки. Загальна кількість досліджуваних які брали участь у експериментальних дослідженнях складає 30 курсантів Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Вік досліджуваних 18-21 років.

РОЗДІЛ І ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЯК РЕСУРСУ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

1.1 Концептуалізація поняття «резильєнтність» та його диференціація у психологічній науці

Хоч «резильєнтність» не є новим терміном, його загальне вивчення у психології почалося лише у кінці XX століття. Поняття слід розглядати в залежності від поставленої задачі, воно може бути як конкретна характеристика особистості, так і динамічний процес. Якщо описувати простими словами, то резильєнтність це можливість психіки відновлюватись після несприятливих умов.

Також в психологічній літературі зустрічається термін «резилієнс» що можна перекласти як стійкість. В україномовному контексті його також перекладають як «життестійкість», «життєздатність», «стресостійкість», «психологічна стійкість». Через це виникає плутанина у їх тлумаченні. В такому випадку слід звернутись у їх глибину: резилієнс розуміється більше як процес відновлення; резильєнтність в свою чергу - властивість або ж здатність особистості [17].

Надалі варто проговорити окремо про поняття, які будуть використовуватись в подальшому. На нашу думку, вартувало б починати зі «стресостійкості». Потреба вивчення стресостійкості виникла на проблему стресу. Багато хто трактує стресостійкість як здатність особистості чинити опір впливу стресових чинників та профілакувати появу патологічних психічних станів.

Психологи визначають стресостійкість як індивідуальну здатність організму зберігати звичну працездатність (К. Судаков); як важливий рівень адаптації до вплив у критичних чинників середовища та діяльності (В. Бодров); як здатність до соціальної адаптації, утримання важливих між людських відносин, забезпечення успішної самореалізації, досягнення значущих цілей,

збереження працездатності та здоров'я (Г. Нікіфоров); як стан фізичного, емоційного та психічного виснаження, викликаного тривалим знаходженням в емоційно-напружених і вагомих ситуаціях (В. Абабков, М. Перре) [3].

Найбільш привабливим видається розгляд стресостійкості як комплексної, динамічної, згуртованої (інтегративної) ознаки особистості. Це радше результат транзакційної взаємодії між індивідом та чинником, що викликає стрес. Ця взаємодія охоплює те, як людина сприймає ситуацію (когнітивне представлення), які об'єктивні риси має сама ситуація, а також які вимоги вона пред'являє до самої особистості. Слід зазначити, що точність оцінки як ситуації, так і наявних ресурсів залежить від сили тих дій, які людина спрямовує на трансформацію елементів стресової ситуації. Це може включати зміну її розуміння, перегляд ставлення, коригування мотиваційної та вольової спрямованості, а також прояв копінг-поведінки.

Поняття «життестійкість» (hardiness) визначила та ввела в науковий обіг американська психологиня Сюзанна Кобаса. Її дослідження було спрямоване на менеджерів середньої керівної ланки компанії Illinois Bell, які протягом декількох років працювали в умовах організаційних потрясінь.

Дослідниця з'ясувала, що в менеджерів простежувалося два абсолютно протилежні підходи до реагування на напружені ситуації. Одна група керівників мала схильність до стресу, що тягло за собою погіршення самопочуття, спад ефективності праці та емоційну виснаженість. Натомість інша група, незважаючи на значний тиск обставин, не просто утримувала свою працездатність, а й продовжувала нарощувати професійний потенціал.

С. Кобаса висунула гіпотезу, що ці розбіжності зумовлені трьома сплеченими між собою рисами характеру:

- контроль - віра в здатність впливати на події;
- включеність - активне залучення до подій та процесів;
- прийняття виклику - схильність сприймати зміни як можливості для розвитку [32].

Ґрунтуючись на цих ідеях, вчена ввела поняття «stress hardiness» (життєстійкість), окресливши його як ту найважливішу річ, котра допомагає розібратися, чому ці групи керівників відрізняються. Окрім того, було продемонстровано, що велика кількість стресу може стати рушійною силою для розвитку особистості, за умови, що людина сприймає виклики як потенційні шанси, а не як небезпеки.

Перед більш тісним знайомством з резильєнтністю варто обговорити про резилієнс. У новому виданні словника Американської асоціації психологів (American Psychological Association, 2023) термін «резилієнтність», чи то пак «психологічна стійкість», трактується як «процес та наслідок ефективного пристосування до життєвих труднощів, зокрема завдяки розумовій, емоційній та поведінковій еластичності й здатності відповідати на зовнішні та внутрішні виклики». Численні чинники визначають, наскільки успішно індивіди долають негаразди [16].

Загалом резилієнс може одночасно характеризуватися як:

- стабільне психічне функціонування під час стресового впливу;
- швидке повернення до норми після деструктивної дії психотравмуючих факторів;
- здобуття якісно нових рис та більш успішне функціонування, як результат подолання психологічної травми [1].

Ось ще низка визначень резилієнсу, котрі змістовно доповнюють уже подані, підкреслюючи додаткові ключові риси та завдання, які вона виконує.

Резилієнс - динамічний розвивальний процес, що характеризується досягненням позитивної адаптації, незважаючи на вплив значної загрози, серйозних труднощів або травми [23].

Резилієнс - процес використання біологічних, психосоціальних, структурних і культурних ресурсів для підтримки психологічного благополуччя [27].

Резилієнс - багаторівневий процес отримання кращих, ніж очікувалося, результатів перед обличчям або після негараздів [43].

Резилієнс - це адаптивний динамічний процес повернення до початкового психосоціального функціонування після певного дезадаптивного періоду, спричиненого дезорганізуючою дією психотравмуючих факторів [7].

Резилієнс - це процес подолання негативних наслідків впливу травмівних подій, успішної боротьби з травмівними наслідками після цих подій та уникнення негативних траєкторій життя та розвитку, що пов'язані з ризиком [26].

Резилієнс - це успішне адаптування в умовах ризику, критичних обставин чи змін, що передбачає взаємодію між людиною, її життєвим досвідом та поточним життєвим контекстом [37].

Маючи різні підходи та теоретичні дискурси щодо поняття «резильєнтність» ми наведемо основні які можна прослідкувати в сучасних дослідженнях.

Резильєнтність - це персональна характеристика особистості, яка модерує або пом'якшує негативні наслідки стресу і сприяє адаптації [44].

Резильєнтність - це динамічний процес, що охоплює позитивну адаптацію в контексті пережитих значних життєвих негараздів [14].

Резильєнтність втілює особистісні якості, які дають змогу людині зростати перед лицем невдач [15].

Резильєнтність - це складний, багатовимірний і динамічний за своєю суттю комплекс особливостей людини [16].

Резильєнтність - це здатність людини адаптуватися перед обличчям трагедії, травми, різних негараздів та до постійних життєвих стресорів [17].

Резильєнтність - це процес подолання негативних наслідків впливу травмівних подій, успішної боротьби з травмівними наслідками після цих подій та уникнення негативних траєкторій життя та розвитку, що пов'язані з ризиком [18].

Резильєнтність - це процес адаптації людини в умовах виснаження, травмування, після трагедій, загроз; за умови перебування в постійних джерелах стресу (наприклад, проблеми в сім'ї та у стосунках, серйозні проблеми зі здоров'ям, постійні стреси на робочому місці та фінансові негаразди) [19].

Резильєнтність - це гіпотетичний набір захисних факторів, які захищають людину від дезадаптації після стресового впливу [20].

Резильєнтність - це здатність (потенційна або проявлена) динамічної системи успішно пристосовуватися до порушень, які загрожують функціонуванню системи, життєздатності або розвитку; позитивна адаптація або розвиток у контексті негативного впливу [21].

Поява резильєнтності у психології розпочинається з американської психологині Еммі Вернер. В 1970-х роках вона оприлюднила результати свого тридцятирічного дослідження. В цьому дослідженні вона вивчала психіку майже 700 дітей з Гаваїв. Третина досліджуваних належала до групи ризику, що походила зі знедолених сімей, обтяжених додатковими негативними умовами: зловживанням алкоголем, випадками насильства чи психічних розладів. Дві третини ж становили контрольний контингент. Уже у віці десяти років приблизно сім із кожних десяти підлітків із таких складних родин демонстрували відхилення: труднощі з опануванням шкільної програми та порушення поведінки.

Досягнувши повноліття, їхнє становище лише ускладнювалося: це виливалося у вчинення правопорушень, погіршення психічного стану, розвиток алкогольної залежності, а серед дівчат - ранні вагітності. До свого тридцятиріччя ці особи мали схильність до фінансової скрути, не могли похвалитися стабільністю у працевлаштуванні, а також не мали усталеного сімейного життя (або ж їхні сімейні стосунки були обтяжені значними труднощами). Однак, 30% із цієї групи виховувалися у цілком благополучних умовах та перетворилися на зрілих особистостей, наділених компетентністю, самовпевненістю та турботливістю. Вони здобули перемоги як у навчанні та кар'єрі, так і в облаштуванні свого побуту та соціальному житті, створили міцні родини та підтримували сталі, теплі зв'язки з близькими.

В результаті цього Е. Вернер змогла з'ясувати чинники, які впливали на розвиток резильєнтності, тобто відрізняло дітей зі здоровою адаптацією від тих, хто у таких самих умовах адаптувався менш успішно. Фактори, які вдалося

з'ясувати під час аналізу, класифікували у три блоки: особистісні риси самих малих, аспекти їхніх родин та властивості оточуючого соціуму [45]. Завдяки цим чинникам доказано, що резильєнтність не є вродженою здатністю особистості, а формується протягом усього життєвого циклу і саме соціум відіграє вирішальне значення у становленні та розвитку цих процесів.

N. Garmezy з колегами провів лонгітюдне дослідження, зосередившись на потенційних порушеннях у розвитку дітей батьків-шизофреніків. Результати показали, що діти з цієї групи виросли у функціональних дорослих, здатних формувати емоційно насичені та ефективні зв'язки з іншими. Аналіз цього проєкту допоміг ідентифікувати низку захисних механізмів, які сприяли формуванню в цих осіб стійкості (резильєнтності) та успішної самореалізації у зрілому віці. До ключових чинників належали: реалістична самооцінка, оптимістичний світогляд, внутрішня система контролю над подіями, належні вміння розв'язувати життєві завдання та наявність почуття гумору [24].

В дослідженні P. Benson взяло участь американські учні 6-12 класів з 600 різних громад щодо їхньої успішності та резильєнтності. В загальному вибірку становили 350 000 дітей. На підставі аналізу цих даних ідентифіковано 40 чинників, що впливають на їхній розвиток, які класифікували як екзогенні та ендогенні. Серед екзогенних чинників (їх 37) виділяються такі аспекти, як опіка найближчого оточення (родина, старші, сусіди та товариші), відчуття власної спроможності (розширення можливостей у молоді), чітке розуміння встановлених норм і вимог, а також доцільне розпорядження часом. До ендогенних же чинників віднесено прагнення до здобуття знань, мотиваційну спрямованість на досягнення результатів, наявність ґрунтовних позитивних переконань (наприклад, турбота, доброчесність, підзвітність), розвинені міжособистісні навички та формування позитивного самосприйняття - це включає самооцінку, відчуття контролю над життєвими обставинами та усвідомлення свого призначення [25].

Роблячи загальний висновок із ключових тогочасних праць про стійкість духу, В. Bernard констатує: усі зібрані дані демонструють вражаючу картину -

половина, а часом і сім із кожних десяти опитаних (здебільшого це діти) у різних куточках планети демонструють не лише здатність до відновлення, але й фактичне психологічне піднесення, попри складні, а то й травматичні обставини, в яких вони перебувають [26].

Надалі хотіли б представити дослідження українських вчених які зробили внесок у вивчення «резильєнтності». Г. Лазос у результаті теоретико-методологічного аналізу визначила, що резильєнтність - це біо-психо-соціальне явище, котре охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні переживання і є природнім результатом різних процесів розвитку протягом певного часу. Авторка констатує, що резильєнтність, як правило, асоціюється зі спроможністю людської психіки регресувати попри складні обставини, і залежно від акценту та сфери вивчення, її можна трактувати як видову рису окремої особистості, або ж як плинний механізм, що несе суттєве значення для спроможності індивіда й формування позитивних змін після травматичних подій [22].

Наступну вчену, про яку варто сказати є С. Дмитришин. У своїй статті вона не просто описує термін, а проводить ревізію психологічних підходів, що особливо актуально для сучасної України. Головна думка полягає у твердженні, що резильєнтність - це не якась природна «надможливість», а радше процес пристосування, що постійно змінюється і якому можна навчитися. Авторка ж, зі свого боку, має на меті інтегрувати західні підходи (як-от праці Е. Вернер чи М. Раттера) до українського наукового простору, аби розібратися з плутаниною у словах між «резильєнтністю», «стресостійкістю» та «життєстійкістю» [23].

Крім того, суттєвим моментом є те, що результат прояву резильєнтності - це не просто повернення до попереднього стану «до негараздів», а вихід зі складної ситуації з певним «нарощуванням» здібностей до функціонування. Стаття ставить собі за мету упорядкувати еволюцію наукових поглядів, розділивши її на чотири умовні «хвилі», що дозволить оцінити поточний стан сучасної наукової думки.

1. Перша хвиля ґрунтовних научних праць переважно фокусувалася на ідентифікації та деталізації тих внутрішніх та зовнішніх рис особистості, що

служать опорою, дозволяючи їй впоратися, подолати чи пережити скрутні життєві обставини. З цього вплив перелік так званих «механізмів резильєнтності»: рис характеру, «ресурсів», копінгів та захисних механізмів (як-от, відчуття власної значущості, збалансоване сприйняття себе, самостійність, та подібне). Віднайдені ці механізми мали суттєве практичне застосування, що стало підґрунтям для розробки численних психологічних методик, націлених на попередження проблем та культивування стійкості.

2. Друга хвиля наукових пошуків ознаменувався зміною акцентів: увага перемістилася з виявлення та ізоляції захисних чинників на вивчення самих механізмів формування резильєнтності. Дослідники почали концентруватися на тому, як саме набуваються ці захисні елементи, і стали трактувати резильєнтність як плинний та взаємозалежний процес, що відбувається на перетині ризиків, захисних механізмів та процесів повернення до норми (реінтеграції). Це бачення охоплює шлях, яким індивід долає травматичні події, рухаючись від стану порушення до реінтегрованого стану. Логічним наслідком цього стало формування концептуальної моделі резильєнтності, яку фахівці використовують для визначення пріоритетів психотерапевтичного втручання при роботі з особами, що потребують допомоги (зокрема, орієнтуючись на повне стійке повернення, відновлення до попереднього рівня функціонування чи адаптацію з урахуванням певних втрат).

3. Третю хвилю досліджень, присвячених резильєнтності, неможливо відділити від перших двох, адже вони служать її методологічним підґрунтям. Конкретно, ці новітні дослідження були спрямовані на поглиблення розуміння резильєнтності як гнучкого, мінливого процесу, котрий дає змогу індивідам віднаходити свій шлях та підтримувати рух до позитивних результатів та відновлення. Як наслідок, наукова спільнота взялася за створення та впровадження свіжих методів та інструментів превентивної роботи, метою яких є культивування стійкості та формування особистісних запобіжних важелів, а також розробка механізмів інтеграції зовнішніх стимулів і ресурсів для підсилення цього захисного потенціалу.

4. Четвертий етап характеризується із вивчення резильєнтності вирізняється значно глибшим переплетенням та взаємозв'язком різних наукових галузей. Науковці дійшли згоди щодо розуміння стійкості як складної, багатоаспектної ідеї, що охоплює не лише психологічні грані, а й чинники біологічного походження. З'явилися нові підходи до розробки психологічних методів розвитку резильєнтності (а саме: факторів резильєнтності, механізмів пристосування та необхідних навичок), беручи до уваги повний набір індивідуальних характеристик особи (як психічних, так і тих, що стосуються нейробиології). На сьогодні у розпорядженні дослідників є доволі повний набір інструментів для оцінки як рівня цієї резильєнтності так і всіх складових, що формують цю структуру, відповідно до різного віку тих, кого досліджують. При цьому, ми помічаємо повну відсутність як власних, розроблених в Україні, засобів для таких досліджень, так і тих, що були б адаптовані та перевірені на нашій національній групі респондентів [22].

1.2 Структурні компоненти та багаторівневі чинники формування резильєнтності особистості

Слово «резильєнтність», яке прийшло до нас з фізики, спершу стосувалося здатності твердих і еластичних субстанцій відновлювати свою початкову структуру після того, як вони зазнали механічних ушкоджень чи викривлення. У царині психології це поняття застосовують, аби охарактеризувати здатність індивіда продуктивно діяти і оговтуватися, коли стикається зі стресовими обставинами чи життєвими кризами, даруючи особі спроможність, позитивний настрій та адаптивність.

З погляду медицини, резильєнтність визначається як сукупність особистісних якостей, що сприяють стійкості та здатності конструктивно справлятися з життєвими труднощами та стресом [27]. Дослідження цього явища є надзвичайно важливим для підтримання психічного благополуччя та належного формування особистості. Протягом останніх десятиліть минулого

століття спостерігалось стрімке зростання наукових праць, зосереджених на цій матерії, що дозволило зібрати вагомий обсяг відомостей стосовно означеної проблематики.

Резильєнтність, цілком можна сприймати як певний тип вольового стану - оптимістичне ментальне налаштування, яке стимулює успішне пристосування у складних чи травмуючих ситуаціях. Паралельно з цим, вона слугує внутрішнім джерелом, завдяки якому особа здатна свідомо вибрати найбільш обґрунтований підхід до подолання перешкод. У своїх дослідженнях Л. Прокоф'єва підкреслювала два основні складники цього явища: фізичний аспект, що відображає ступінь несприйнятливості до стресу, та психологічну складову, яка корелюється з міцними соціальними контактами, вмінням знаходити та приймати допомогу, здатністю бачити мету у випробуваннях, а також володінням методами самоконтролю, що допомагають зменшити вплив пережитого травматичного досвіду [29].

Як стверджує О. Односталко, люди, наділені високим рівнем резильєнтності, як правило, демонструють три основні характеристики: вони вміють тверезо оцінювати ситуацію, глибоко вірять у життєву цілеспрямованість, що впливає зі сталих поглядів на світ, та володіють високим умінням пристосовуватись і гнучко реагувати на будь-які трансформації. Фактично, резильєнтність - це сукупність таких внутрішніх потужностей, які дають змогу особі не просто переживати випробування, але й розвиватися в процесі зіткнення з негараздами [28].

Міжнародними фахівцями виокремили низку основних чинників, що визначають резильєнтність:

- наявність підтримувальних зв'язків як у межах родини, так і поза нею, що формують атмосферу любові й довіри, слугують орієнтиром, надають стимул та заспокоєння;
- вміння формувати життєздатні стратегії та доводити їх до виконання;
- самовпевненість або віра у власні сили;

- компетентності у спілкуванні та дієві методи розв'язання складнощів;
- здатність до емоційної саморегуляції [40].

Щодо вагомих чинників, які сприяють успішному резилієнсу, можна виділити такі:

- вдале розпорядження часом;
- наявність оптимістичного світогляду;
- здатність до релаксації;
- усвідомлення власних почуттів;
- самодисципліна та позитивне ставлення до життя;
- часті перебування на свіжому повітрі, серед природи [41].

Також можна розглянути наступні компоненти резильєнтності, які виокремив Д. Хелерстейн:

1) оптимізм: особи з позитивним настроєм, як правило, виявляють більшу стійкість. Це пояснюється їхньою спроможністю підтримувати сприятливе бачення майбутнього, навіть коли, здавалося б, обставини складаються зовсім безперспективно.

2) альтруїзм: люди, які найліпше витримують труднощі, нерідко даючи раду іншим, при цьому зменшують власний тиск і збільшують свою продуктивність. Для таких осіб підтримка, яку вони надають, слугує свого роду невичерпним резервом для відновлення сил та заряду енергії.

3) моральність: особи, котрим притаманні міцні моральні засади та непохитний арсенал поглядів стосовно того, що є належним, а що – хибним, як правило, долають етап відновлення з меншими труднощами.

4) віра і духовність: часто трапляється, що віра стає опорою для людей у протистоянні життєвим труднощам, даруючи їм відчуття прозріння та стійкості;

5) почуття гумору: особи зі здоровим почуттям гумору, здатністю самоіронізувати над своїми провалами, мають помітно полегшений процес відновлення після важких часів;

6) наявність зразка для копіювання, який, на думку автора, не є обов'язковим складником стійкості. Особи, котрі мають такий зразок, здатні знаходити енергію у прагненні уподібнитися своєму кумиру, переймати його стиль;

7) соціальна підтримка: особи, що мають міцні соціальні зв'язки та потужну підтримку, знаходяться у вигіднішому становищі, володіючи кращою підготовкою та більшою кількістю ресурсів і можливостей для відновлення після негативних подій чи розчарувань.

8) готовність особистості зустрітись зі своїм страхом: це радше вказівка на вчинок або готовність до нього, аніж на саму сутність особистості. Ті люди, що спроможні лишати звичну зону безпеки й чинити опір власним страхам, здебільшого швидше долають труднощі та розвиваються як особистості.

9) смисл та мета: особи, які відчують, що володіють якимось особливим призначенням, здатні бачити різноманітний зміст у житті, швидше відновлюються після якихось прикрощів чи розчарувань. Якщо людина гаряче переконана у досяжності своєї цілі, вона не так швидко схиляється до відмови, наштотхнувшись на біду чи втрату;

10) освіта: невпинна й незмінна нагода для покращення, адже резильєнтність цілком піддається розвитку й тренуванням [42, с. 119].

Спираючись на нейробіологічний підхід P.Rossouw досягнув створення моделі індивідуальної резильєнтності, яка охоплює шість тісно пов'язаних компонентів (PR6): цілеспрямованість, емоційна рівноваженість, наполегливість, аналітичність, соціальна взаємодія та фізичне благополуччя [30].

1. Цілеспрямованість (Vision) Охоплює внутрішню впевненість у власних можливостях та навичку окреслювати ясні життєві спрямування. Дослідники схильні вважати, що уміння бачити перспективи та цілитися до віддалених завдань міцно корелює з оптимістичним поглядом на майбутнє.

2. Емоційна рівноваженість означає здатність опановувати свої почуття, розуміти сигнали, що посилає організм, а також внутрішні переживання, і відповідно до них чинити.

3. Наполегливість базується на стійкості, наполегливості і здатності долати труднощі, не зраджуючи обраного напрямку.

4. Аналітичність включає в себе формування розвинених розумових умінь: здатності до критичного аналізу, винахідливості у знаходженні виходів із складних ситуацій та прагнення до самовдосконалення, навіть коли стикаєшся з перешкодами, що узгоджується з поглядами Н.Carver.

5. Соціальна взаємодія Містить міцні стосунки між людьми, віру в інших, відчуття причетності до групи, а також застосування дотепності. Важливо те, що саме особисте сприйняття того, що підтримка присутня, а не її фактичний рівень, суттєво позначається на збереженні психічної витривалості.

6. Фізичне благополуччя. Для того, щоб тримати високий ступінь міцності, є кілька основних елементів, що відіграють значну роль:

- а) постійні рухові навантаження, що сприятливо позначаються на функціонуванні гіпокампу, одночасно зміцнюють розумові можливості та здатність до запам'ятовування;
- б) збалансований, комплексний раціон;
- с) якісний сон, який включає в себе дотримання режиму та сну.

Окреме питання становить вивчення факторів формування резильєнтності та відповідних розвивальних заходів, які сприяють досягненню резильєнтності.

Для кращого розуміння, ми теоретично проаналізували і вивели результати щодо аналізу факторів та психологічних умов досягнення резильєнтності людини (таб.1.1).

Таблиця 1.1 – Психологічні фактори резильєнтності та засоби розвитку

Психологічні фактори резильєнтності	Засоби розвитку
Цілі життя	Створення розуміння про переваги наявної життєвої мети, сприяння визначенню ключових джерел життєвих

	цілей (як-от міжособистісні зв'язки, професійна діяльність і т.п.), а також допомога у визначенні пріоритетів та основних життєвих орієнтирів [31].
Почуття узгодженості (зрозумілість, осмисленість, керованість)	Стимулювання осмислення тих зовнішніх труднощів, що постають у житті, а також власних переконань та почуттів; мотивування людей розмірковувати про наявні особисті (як ті, що всередині, так і ті, що ззовні) ресурси і спонування до активнішого їх залучення [32].
Позитивні емоції	Тренінг із саморегуляції емоцій, техніки розвитку усвідомленості, допомога у визначенні тих занять, котрі викликають у людини позитивні емоції [33].
Життестійкість (сприйняття викликів, включеність, контроль)	Сценарійне відтворення (уявлення наслідків стресу), спрямування уваги (переосмислення відчуттів у тілі, зміна емоційного стану та подібне) [34].
Самооцінка	Підтримка в пошуках ресурсів (внутрішньої сили) [35].
Активні копінгі (копінг розв'язання проблем, планування тощо)	Освоєння методів розв'язання проблем та застосування проактивних підходів для подолання стресових ситуацій (як от, наприклад, розробка покрокових інструкцій) [36].
Самоефективність	Сприяння у визначенні наявних ресурсів для самовдосконалення, таких як соціальні контакти, а також у рефлексії минулих досягнень [35].
Оптимізм, позитивний атрибутивний стиль	Спрямовувати зусилля на формування більш сприятливого стилю пояснення подій, коли йдеться про стресові (тобто ті, що залежать від обставин, мінливі та унікальні для ситуації) та приємні (тобто ті, що зумовлені внутрішніми факторами, постійні та

	всеосяжні) випадки; мотивувати до прийняття оптимістичного світосприйняття, акцентуючи увагу та висвітлюючи позитивні аспекти свого існування [37].
Соціальна підтримка	Стимулювання роздумів стосовно сучасних соціальних контактів (зокрема, щодо обсягу мережі спілкування, а також позитивних чи негативних аспектів взаємостосунків); забезпечення можливості вдосконалити систему підтримки клієнта шляхом надання йому відповідних інструментів для комунікації [38].
Когнітивна гнучкість (позитивна переоцінка, прийняття негативних ситуацій та емоцій)	Позитивне переосмислення: впровадження методики АВС (активізуюча подія, переконання, наслідок) техніка ірраціональних переконань, когнітивна терапія; тренінг з виявлення та оскарження дезадаптивних переконань та заміни їх більш позитивними, релаксація та техніки усвідомлення [39].
Релігійність, духовність, релігійні копінги	Духовні вправи, приміром, медитативні практики чи йога; стимулювання розвитку віроповідних механізмів подолання проблем (як от, наприклад, звернення до молитви) [31].

Розглянув ще декілька джерел, нижче ми деталізували чинники, які формують резильєнтність.

Чинники індивідуального рівня

- Позитивний копінг. Подолання важких ситуацій, фокусування енергії на залагодженні особистих та взаєминних негараздів, а також бажання знизити чи стримати напругу чи суперечності, що охоплює як дієві/практичні, так і зосереджені на суті проблеми, а також духовні методи впоратися з цим.

- Позитивне прагнення. Цей стан запалу, завзяття та присутності духу, що охоплює гарний настрій, життєрадісність, дотепність (навіть коли скрута чи випробування навалюються), передчуття кращого та здатність легко приймати зміни.

- Позитивне мислення. Опрацювання відомостей, застосування набутого та модифікація схильностей шляхом перебудови, сприятливого переосмислення (рефреймінгу), знаходження виходу зі скрутного становища, адаптивність, переоцінювання, зміна акцентів, обнадійливі прогнози, оптимістичне світовідчуття та ментальна готовність.

- Реалізм. Опанування реалістичністю є цілком досяжним, що передбачає формування адекватного бачення власних перспектив, а також матиме належну оцінку себе та усвідомлення власної значущості. Це включає впевненість у собі, віру у власні сили та відчуття владарювання над обставинами, водночас приймаючи те, що виходить за межі нашого впливу чи не підлягає змінам.

- Контроль поведінки. Стеження, аналіз та виправлення власних почуттів з метою досягнення поставленої задачі (що власне й зветься саморегуляцією, самоконтролем, чи саморозвитком).

- Фізична підготовка. Спроможність тіла належним чином виконувати свої функції у різноманітних життєвих обставинах.

- Альтруїзм. Дбайливість про добробут інших, що не шукає нічого навзаєм, прагнення надавати допомогу без жодних очікувань відплати.

Чинники сімейного рівня

- Емоційні зв'язки. Родинні зв'язки емоційного плану між членами сім'ї, зокрема, спільне проведення вільного часу та розваги.

- Комунікація. Обмін ідеями чи відомостями, що охоплює як розв'язання питань, так і взаємодію з оточуючими.

- Підтримка. Розуміння того, що родина готова надати допомогу, таку як емоційна опора, фінансова допомога, практична підтримка, необхідні відомості та духовне наставництво.

- Близькість. Кохання, зближення, вірність.
- Виховання. Батьківські навички.
- Адаптивність. Здатність безболісно пристосовуватися до нововведень, що виникають у воєнний час, зокрема щодо гнучкого розподілу обов'язків у родині.

Чинники рівня робочого колективу/команди

- Позитивний психологічний клімат. Стимулювання згуртованості робочої команди, плекання гордості за поставлене завдання, провідна роль, надання позитивного прикладу для наслідування, імплементація внутрішніх регулятивних норм компанії.
- Командна робота. Синхронізація зусиль серед учасників колективу (зокрема, адаптивність).
- Згуртованість. Спроможність гурту (команди) реалізовувати сукупні заходи; злагодженість його складників у взаємній допомозі та поставленому завданню.

Суспільні чинники

- Приналежність. Згуртованість, товариськість, що охоплює залучення до релігійних/конфесійних спільнот, урочистих заходів, обрядів, громадської роботи, освітніх установ, і подібних сфер.
- Згуртованість. Ті речі, що згуртовують індивідів у групу, зокрема спільні засади та відчуття спорідненості між ними.
- Зв'язаність. Ступінь та характер взаємин із оточуючими у спільноті; це охоплює зв'язки з конкретною територією чи її мешканцями; різноманітні грані цього поняття постають у формі прив'язаності, організації зв'язків, визначених функцій, покладених обов'язків та обміну інформацією.
- Колективна ефективність. Сприйняття учасниками колективу їхньої сукупної спроможності до спільних дій.

1.3 Психологічна специфіка резильєнтності курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання в умовах воєнного стану

Служба порятунку, а саме Державна служба України з надзвичайних ситуацій (ДСНС), виконує функцію охорони людського життя, здоров'я та власності населення від усього спектру небезпечних подій, куди входять як спричинені людським фактором (техногенні), так і природні, а також воєнні загрози. З моменту, як Російська Федерація розгорнула повномасштабне вторгнення на територію України, роль та важливість роботи ДСНС зросли багаторазово [43]. Найбільш динамічна, відповідальна, стрімка й синхронна - це діяльність безпосередньо у ході рятувальних заходів, що проводяться після влучань ракетних ударів у житлові споруди, адже тут кожна мить здатна визначити долю тих, хто постраждав.

Це все зазначалось для того, щоб окреслити поставлені задачі для курсантів, які в подальшому йдуть на службу. Все починається від фізичного навантаження та закінчується психоемоційним напруженням. Щоб впоратись з фізичними навантаженнями треба покращувати свою тілесну силу та стійкість, щоб покращити своє психологічне становище треба розвивати свій ментальний стан: від розуміння свого тіла до вміння вивести себе зі стресового стану, в подальшому й допомога своїм побратимам.

Особа постає у світі як окремий елемент, як член соціуму, маючи певні вроджені схильності, а формується як цілісна особистість у полотні суспільних взаємозв'язків завдяки спрямованій педагогічній праці. У міру розгортання процесу формування індивідуальності, в людині виникають такі етичні риси, як доброта, співчуття, любов та почуття обов'язку.

Професія рятувальника передбачає ретельне опанування знань і здобуття навичок, адже така робота часто розгортається у складних, часом навіть екстремальних умовах. З огляду на це, від рятувальника потрібне формування низки фахових рис: це й гнучкість, міць, стійкість, прудкість (включно зі швидкістю реакції), а також здатність оперативно розбиратися в

непередбачуваній ситуації, миттєво визначатися з діями, від яких може залежати життя інших.

Окреслені характеристики належить плекати в тих, хто навчається на рятувальників. Саме упродовж років служби та навчання вони накопичують досвід і здобувають потрібні професійні вміння, стикаються з перешкодами, вчать їх долати не лише в теоретичному плані, а й безпосередньо на практиці, аби згодом стати поважними професіоналами у своїй галузі.

Психологічні аспекти лежать в основі спроможності курсанта визначати власний шлях, мотивувати себе та інших до дій, розвивати лідерські риси й підтримувати емоційну рівновагу під тиском складних обставин.

Протягом становлення професіонала серед курсантів, такі психологічні складові, як психологічна зрілість, рівень самосприйняття, стресостійкість, уміння взаємодіяти та здатність до спільних дій, є ключовими для виховання фахівців, які зможуть ефективно виконувати свої обов'язки в умовах жорстких вимог та постійного стресу.

Значну вагу у цьому становленні має психологічне тренування, яке сприяє тому, щоб курсанти не просто пристосовувалися до навчального клімату, а й результативно долали виклики, що постають перед ними у їхній професійній реалізації.

Серед компонентів груп психологічних характеристик, що є значущими для подальшої фахової та становлення діяльності курсантів, можна виділити такі:

- інтелектуальні (гнучкість мислення, що проявляється як уміння оперативно вибирати та зважувати дієвість потенційних методів і підходів до вирішення проблеми; навичка перетворення словесного опису на візуальну картину; спроможність розбирати ситуацію та ухвалювати рішення, коли час спливає, а також за умов, що обмежують наші можливості);
- емоційно-вольові якості (стабільність думок, емоційна стійкість, здатність брати на себе відповідальність);

- пам'ять, що спирається на асоціації (зорова здатність зберігати візуальні образи й манери особистості; рухова пам'ять; можливість тримати у пам'яті значний масив відомостей протягом довгого часу);
- моторні або реакційні якості (як от: спроможність до миттєвої реакції за умов дефіциту часу; блискавична та обґрунтована поведінкова відповідь на неочікувані звукові подразники);
- уважність і спостережливість (значна витривалість до навантажень, здатність утримувати фокус уваги; гнучкість у переведенні уваги між завданнями та увага до дрібних елементів чи ледь помітних модифікацій об'єкта);
- психологічна зрілість (багаторівневий портрет особистості, що проявляється через його гнучкі навички (софт-скіли), охоплює такі риси, як покладання на себе обов'язків, незалежність, нероздільність (цілісність), ініціативність, превентивність дій, вміння будувати плідну комунікацію з оточенням (товариськість, спільна праця, прийняття відмінностей), спроможність до самовпорядкування (емоційного, поведінкового проявів), а також почуття гумору та вищий рівень розумових процесів. Сюди ж входять усталені життєві пріоритети, наявність визначеної мети, внутрішня спонука до дії, досягнення бажаних підсумків, здатність до внутрішнього самоаналізу, неупинне вдосконалення, розкриття свого потенціалу та винахідливість.);
- комунікативні властивості (спроможність обирати відповідний стиль комунікації, тон голосу, беручи до уваги емоційний стан та особистісні риси людини, по той бік розмови, а також уміння координувати власні кроки з кроками інших осіб);
- психологічна підтримка (підтримка від керівництва, менторів, фахівців із психологічного супроводу, а також загальний клімат у навчальному колективі можуть або стимулювати, або, навпаки, пригнічувати бажання вчитися й результативність);
- мотивація (ключовий елемент для кар'єрного зростання - це те, що курсанти, які володіють потужним внутрішнім стимулом, демонструють вищу

схильність до здобуття знань та долаття труднощів, з якими стикаються в службовому житті.) [44, с. 320].

Аби мати резильєнтність на високому рівні, курсантам, необхідно зважати на соціальну допомогу та внутрішнє спонукання. Психологічна міцність професіоналів може суттєво зрости завдяки формуванню сприятливої емоційної атмосфери у команді, що гарантує усвідомлення захищеності та взаємної підтримки між товаришами. У випадку виникнення кризових обставин, така підтримка спроможна не лише знизити рівень стресу, а й поліпшити якість рішень та загальну віддачу від роботи.

Ключовим моментом виступає не лише забезпечення готовності фахівців до дій у непередбачуваних обставинах, але й створення такого середовища для вдосконалення їхніх професійних умінь, яке б підтримувало психічну рівновагу та полегшувало пристосування до значних робочих обтяжень. З огляду на це, запровадження системи психоемоційної допомоги та заходів запобігання стресу на кожному етапі службового шляху є обов'язковим задля гарантування незламності майбутніх рятувальників та забезпечення високої результативності їхньої роботи у кризових обставинах.

Загалом, розгляд резильєнтності як цілісного явища, що охоплює аспекти психології, фізіології, соціальної взаємодії та мислення, дає змогу розробляти шляхи підвищення її рівня серед курсантів, а також персоналу ДСНС. Така багатогранна підготовка спрямована не лише на психологічну адаптацію до екстремальних умов, але й на виховання загальної спроможності до безперервного саморозвитку, що є вирішальним для успішного виконання службових обов'язків та підтримання особистісного добробуту в умовах постійного стресу [45, с. 249].

Варто сказати що впродовж всього свого навчання курсанти стикаються з викликами та труднощами. Молоді люди, розпочинаючи навчання, проходять одночасно процес пристосування як у навчальному, так і в соціально-психологічному плані. Втрата усталених соціальних контактів, жорсткий

порядок дня та значні академічні й службові очікування спричиняють значний стрес.

Перший навчальний рік розглядається як вирішальний етап у цьому пристосуванні: без належної допомоги курсанти можуть зіткнутися з постійною виснаженістю, тривожними розладами, зниженням мотивації. Наукові дані свідчать, що в умовах інтенсивного навчального та тренувального процесу більше ніж третина студентів відчують ознаки посиленої тривожності. Недостатній рівень володіння техніками управління стресом та саморегуляції емоцій у цьому віковому періоді робить їх вразливими до професійного виснаження.

Отже, планомірне формування стійкості до стресу та підвищення рівня психологічної обізнаності є обов'язковою передумовою для ефективного навчання курсантів та їхньої майбутньої професійної діяльності.

Служба психологічної підтримки сприяє розвитку у курсантів якостей лідерства, здатності до емпатії, а також навичок, необхідних для ефективного спілкування та злагодженої роботи у колективі. Організуються заняття, спрямовані на особистісний розвиток, включаючи ігрові прийоми, моделювання ситуацій, які імітують майбутні професійні завдання.

Таким чином, нинішня архітектура психологічного супроводу у відомчих навчальних закладах має на меті охопити усебічно процес підготовки - починаючи з початкової асиміляції і аж до завершення навчання - і гарантувати емоційно-психологічний комфорт курсантів на всіх стадіях освітнього шляху. Через повномасштабну війну в Україні курсанти перебувають у ще більшому стресовому положенні, через що важливість утримувати психологічну рівновагу, протистояти травматичним подіям, а також адаптуватись до нової соціальної реальності виходять на перший план.

Резильєнтність в умовах війни зумовлюється не лише індивідуальними рисами (як-от уявлення про себе, ступінь непокоєння чи вміння аналізувати власний стан), а й наявністю надійного соціального середовища. Це оточення має надавати людині необхідну емоційну опору, доступ до потрібної інформації,

сприяти у вирішенні повсякденних проблем, а часом і повертати віру у доброту інших. Опора, що надходить від родичів, знайомих, місцевої спільноти, а також офіційних структур (центрів психологічної допомоги, волонтерських осередків, фондів гуманітарної допомоги), слугує амортизатором напруги, мінімізуючи ймовірність настання важких психічних розладів, на кшталт ПТСР, депресії, емоційного вигорання [46].

Ці ресурси не є ізольованими одиницями; натомість вони взаємодіють, посилюючи ефект один одного, утворюючи єдиний комплекс механізмів психологічного захисту. Він дає змогу індивідууму підтримувати стабільність, ухвалювати гнучкі рішення, опрацьовувати болісний досвід і послідовно пристосовуватися до мінливих обставин. У випадках тривалого стресу, непевності, загрози життю чи руйнування усталеного порядку саме ця структура гарантує людині здатність не просто зберегти працездатність, а й - коли складеться вдала конфігурація обставин - вийти з кризового етапу оновленою, з глибшим усвідомленням як власної сутності, так і оточуючого світу.

Ось розгорнутий та змістовний висновок до першого розділу вашої дипломної роботи, написаний на основі наданого вами тексту. Він структурований так, щоб підсумувати теоретичні здобутки та логічно завершити аналіз, займаючи приблизно одну друковану сторінку.

Висновки до першого розділу

Проведений теоретичний розгляд проблеми резильєнтності особистості розкриває її багатоаспектність та комплексність. У сучасній психологічній думці цей феномен визнається як життєво необхідний актив для пристосування індивіда до обставин, що склалися у житті.

З огляду на вивчені матеріали, доведено: незважаючи на деяку нечіткість у вживанні термінів, поняття «резильєнтність» потребує відокремлення від споріднених категорій. Тоді як стресостійкість трактується як можливість організму підтримувати функціональність під навантаженням, а життєстійкість

(hardiness) характеризується як триєдність: відчуття контролю, залученості та сприйняття труднощів як можливості для розвитку, то резильєнтність постає ширшим, рухомим механізмом успішного пристосування. Це не лише вроджена властивість, а спроможність психіки відновлюватись після негативних ситуацій, одночасно здобуваючи унікальні якості та практичний досвід.

Розвиток наукового розуміння стійкості, що умовно поділяється дослідниками на чотири етапи, проілюстрував зсув: від спроби виокремити певні захисні характеристики індивіда до усвідомлення резильєнтності як багатовимірного біологічного, психологічного та соціального феномену. Нинішня парадигма наголошує на тому, що здатність до відновлення культивується протягом усього існування людини і обумовлюється комбінацією впливів на різних рівнях:

1. Індивідуального: позитивне мислення, саморегуляція, оптимізм та фізична підготовка.
2. Сімейного: наявність емоційних зв'язків та підтримки рідних.
3. Соціального (колективного): згуртованість робочої групи, позитивний психологічний клімат та приналежність до спільноти.

Вивчення стійкості (резильєнтності) набуває первочергового значення, якщо розглядати підготовку слухачів закладів вищої освіти з особливим режимом навчання, а саме тих, хто готується стати рятувальниками Державної служби України з надзвичайних ситуацій. Робота у цій царині несе в собі значний рівень покладеної відповідальності, супроводжується небезпекою, а також вимагає значних фізичних та психоемоційних витрат. Дослідження показали: для майбутніх рятувальників резильєнтність слугує базисом професійної спроможності, що охоплює як гнучкість мислення, так і емоційно-вольову непохитність, а також вміння приймати рішення, коли час обмежений.

Повномасштабна війна в Україні формує додаткове поле напруги, де курсанти мусять паралельно долати соціально-психологічну адаптацію до військової служби, одночасно прилаштовуючись до кардинально нових загроз, що постали в дійсності. В умовах сьогодення резильєнтність слугує фактичним

"пом'якшувачем" цього тиску, що неабияк зменшує вірогідність виникнення посттравматичних стресових розладів, емоційного виснаження та депресивних станів.

З огляду на викладене, теоретичні студії переконливо доводять: виховання стійкості у курсантів є процесом, яким цілком можливо керувати, і він вимагає неухильного, систематичного психологічного патронажу на кожному відрізку освітнього шляху. Це, своєю чергою, закладає основу для майбутніх ґрунтовних емпіричних студій щодо специфіки життестійкості цих осіб та для створення дієвих порад стосовно її посилення, що є критично важливим для забезпечення їхньої майбутньої надійності як фахівців.

РОЗДІЛ II ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ТА СТРУКТУРИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ КУРСАНТІВ

2.1 Опис методик та характеристика вибірки в дослідженнях психологічних особливостей стресостійкості у педагогів під час війни

Сучасна наука розглядає резильєнтність як складне й багатовимірне явище, що вимагає всеосяжного підходу до вивчення. Один із таких підходів - соціально-екологічний системний - наголошує на тісному взаємозв'язку між внутрішніми характеристиками особистості та зовнішніми чинниками оточення. У цьому контексті стійкість тлумачиться як невинно змінний процес, що розвивається завдяки взаємодії індивіда з довкіллям через механізми співрегуляції. Огляд чинних наукових джерел засвідчує, що дослідження феномену резильєнтності ґрунтується на різноманітних теоретико-методологічних основах, які дають змогу оцінити спроможність окремої людини або колективу ефективно пристосовуватися, поновлювати ресурси та розвиватися, попри вплив кризових чи стресових обставин.

Вибірка складається з 30 курсантів Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, віком від 18 до 21 року, з яких 80% чоловічої статі та 20% жіночої статі. Кожен учасник, що долучився до опитування, був поінформований про завдання цього дослідження та надав свою згоду на участь виключно за власною волею. Ми забезпечили повне збереження анонімності та конфіденційності усіх особистих даних. Весь процес збору інформації відповідав найвищим етичним нормам, які закріплені у Етичному кодексі психолога [7].

1. Особистісний опитувальник FPI (форма В). Метою є діагностика станів та властивостей особистості, які мають першочергове значення для процесів соціальної адаптації та регуляції поведінки. Опитувальник містить 12 шкал. Загальна кількість питань - 114. Один (перший) питання ні в одну з шкал не входить, так як має перевірючий характер. Шкали I-IX є основними, або базовими, а шкали X-XII - похідними, інтегруючими. Похідні шкали складені з

питань основних шкал і позначаються іноді не цифрами, а буквами: E, N і M відповідно. На запитання відповідають «так» або «ні».

- 1) Невротичність;
- 2) Спонтанна агресія;
- 3) Депресивність;
- 4) Дратівливість, збудливість;
- 5) Товариськість;
- 6) Врівноваженість;
- 7) Реактивна агресивність;
- 8) Сором'язливість;
- 9) Відкритість;
- 10) Екстраверсія - інтроверсія;
- 11) Емоційна лабільність
- 12) Маскулінність - фемінність.

2. Шкала тривоги Спілберга-Ханіна. Методика є інформативним способом самооцінки рівня тривожності у даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Розроблена Ч. Д. Спілбергером і адаптована Ю. Л. Ханіним. Така інформація буде корисною і для оцінки реакції особистості на хворобу і майбутнє лікування, і для визначення вираженості тривожності як стійкої особистісної риси, допоможе визначитися з методами психотерапії.

Методика складається з 40 тверджень, за кожне з яких можна отримати від 1 до 4 балів. 1 бал «Ні, це не так», 2 бали «Мабуть так», 3 бали «Вірно», 4 бали «Цілком вірно». Відповідно до структури, 20 тверджень стосується самооцінки реактивної тривожності, а інші 20 самооцінки особистісної тривожності.

3. Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10. Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10, включає 10 найбільш інформативних пунктів повної шкали з 25 пунктів. Відповідно, вона складається з 10 тверджень, відповіді на які даються за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від «повністю невірно» = 0 до «вірно майже у всіх випадках» = 4) (Додаток А).

4. Опитувальник професійної життєстійкості. Опитувальник професійної життєстійкості містить 24 запитання і дозволяє визначити загальний рівень професійної життєстійкості а також рівень вираженості трьох його складових (контроль, включеність і прийняття виклику) та чотирьох компонентів (емоційний, мотиваційний, соціальний і власне професійний). Відповіді даються за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від «ні» = 0 до «так» = 4) [8].

5. Тест смисложиттєвих орієнтацій. Його метою є визначити ціннісні та смисложиттєві орієнтації особистості. Опитувальник складається з 20 тверджень (Додаток Б). Обробка результатів зводиться до підсумовування числових значень для всіх 20 шкал відповідно до ключа та номерів запитань по субшкалах. Висхідна послідовність градацій (від 1 до 7) чергується у випадковому порядку з низхідною (від 7 до 1), причому максимальний бал (7) завжди відповідає полюсу наявності мети в житті, а мінімальний бал (1) - полюсу її відсутності. В собі він містить 5 субшкал:

- 1) Цілі в житті;
- 2) Процес життя або інтерес і емоційна насиченість життя;
- 3) Результативність життя або задоволеність самореалізацією;
- 4) Локус контролю - Я (Я - хазяїн життя);
- 5) Локус контролю - життя або керованість життя.

Перші три чинники утворюють смисложиттєві орієнтації: цілі в житті (майбутнє), насиченість життя (теперішнє) і задоволеність самореалізацією (минуле). Два останні фактори характеризують внутрішній локус контролю як загальне світоглядне переконання в тому, що контроль можливий, і власну здатність здійснювати такий контроль.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження особливостей резильєнтності курсантів

Проведення аналізу здобутих результатів розпочалося з процесу математично-статистичного опрацювання наявних емпіричних даних. Для

збирання результатів, ми використали опитувальники в Google Форм, обробка та інтерпретація виконувались у програмі Microsoft Excel.

Вивчення базових рис особистості, здійснене через опитувальник FPI, розкрило психологічну основу, що формує незламність курсантів. Оцінка домінантних шкал, котрі істотно визначають потенціал до пристосування, продемонструвала такі висновки:

- Емоційна лабільність (Шкала XI): У значної частини (80,0%) досліджуваних, зафіксовано високий показник. Ця цифра є ключовою, оскільки вона вказує на підвищену сприйнятливість навчальних підрозділів до стресових факторів, схильність до швидких змін емоційного стану та потенційну вразливість у часи інтенсивного психоемоційного навантаження.

- Невротичність (Шкала I): 46,7% курсантів, продемонстрували високий рівень, тоді як ще 36,7% перебувають на середньому рівні. Дані факти свідчать про помітний внутрішній стрес і прояви, здатні гальмувати оперативне психологічне відновлення.

- Урівноваженість (Шкала VI): Половина опитаних (50%) виявляють середній рівень. З цього випливає, що вони намагаються утримати паритет, хоча їхній запас стійкості тримається на тонкій межі через надмірну емоційну хисткість.

- Товарииськість (Шкала V): Більшість людей, а саме 83,3%, демонструють середній рівень. Це свідчить про те, що соціальні контакти наявні й достатні, а отже, існує важливий зовнішній ресурс для стійкості - уміння та можливість звертатись по допомогу до колег та друзів.

- Депресивність (Шкала III): Рівень, що перевищує норму, зафіксовано серед 36,7% опитаних; зважаючи на поточний воєнний стан, це, імовірно, вказує на перевтому та загальне приглушення настрою.

Добуті дані свідчать про багатогранний психологічний портрет: незважаючи на суттєву відкритість до контактів із соціумом, курсанти виявляють значну емоційну вразливість (лабільність сягає 80%). У такій ситуації резильєнтність перестає бути лише однією з рис особистості, а стає ключовим

механізмом компенсації, що дає змогу якісно виконувати службові завдання, попри природну схильність до інтенсивного переживання напруги.

Аналізуючи результати за методикою діагностики самооцінки рівнів тривожності Ч.Д. Спілберга та Ю.Л. Ханіна ми розглянули показники по двох шкалах: реактивною тривожністю (в подальшому скорочення РТ), та особистісною тривожністю (скорочення ОТ).

Згідно з отриманими відомостями, більшість курсантів (а саме 83,3%) демонструє помірний рівень ситуативної тривожності. У межах даного дослідження це можна трактувати як цілком природну відповідну реакцію на специфічні умови навчання. Подібна міра занепокоєння здатна активізувати ресурси індивіда, допомагаючи сфокусувати увагу та підтримувати бойову готовність до виконання покладених службових обов'язків (таб.2.1).

Рівень тривожності, що сягає 13,4% серед респондентів свідчить про досить суттєвий емоційний дисбаланс. Ймовірно, це пов'язано або з особливостями навчально-бойової рутини, або ж із зовнішніми чинниками, спричиненими поточною воєнною ситуацією. Також 3,3% мають низький РТ, що показує на високий рівень адаптації, емоційної стабільності та можливою відсутністю страху перед новими завданнями.

Щодо дослідження резильєнтності, інтерес особливий викликає рівень ОТ. З'ясовано, що у курсантів переважно спостерігається помірний рівень цієї тривожності (70%). Це слід вважати позитивною ознакою для прогнозу, адже коли особа не схильна бачити загрозу у багатьох різноманітних обставинах, то це закладає основу для значної особистісної несхитності (високої резильєнтності). Тобто можна зазначити, що ті, хто мають низьку ОТ швидше відновлюють свою психологічну рівновагу після травмуючих обставин, що вказує на високий рівень резильєнтності.

Таблиця 2.1 - Методика діагностики самооцінки ситуативної та реактивної тривожності

Рівень	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність
Низький	3,3%	0%
Помірний	83,3%	70%
Високий	13,4%	30%

Важливим аспектом у нашій роботі було дослідження щодо професійної життєстійкості серед курсантів. Це дає змогу визначити, наскільки добре вони можуть упоратися зі стресовими обставинами, що виникають у процесі виконання ними службових та навчальних обов'язків. Аналіз даних, отриманих за шкалою «Загальний рівень професійної життєстійкості», продемонстрував доволі своєрідний розподіл значень серед обстежуваних осіб (рис. 2.1).

Виходячи з наявних відомостей, домінуючу частку становлять респонденти, які продемонстрували високий ступінь професійної життєстійкості, а саме - 36,7%. Якщо додати до них тих, що перебуває на рівні вище середнього (23,3%), то сумарно виходить, що 60% майбутніх фахівців володіють розвиненою стійкістю до професійних труднощів. Це дає підстави вважати, що переважна більшість тих, хто готується стати фахівцями, мають усталені внутрішні мотиви для рішучого протистояння складнощам, відчувають свою приналежність до професійної сфери та розглядають імовірні ризики як шанс збагатити свій досвід.

Тим часом, кидається у вічі значний відсоток курсантів із невисокою здатністю до життєстійкості - 23,3%. Разом із показником, що лежить нижче середнього рівня (10%), це дає нам приблизно одну третину від загальної кількості опитаних (33,3%), котра опинилася у зоні підвищеного ризику. Для таких курсантів службові обов'язки здатні обернутися надмірним тягарем, що виснажує їхні психічні ресурси. Це може виражатися у відчутті безсилля стосовно подій чи прагненні ухилитися від прийняття рішень у скрутних обставинах.

Рівень середнього показника виявився найменш представленим - лише 6,7%. Схожа "полярна" картина розподілу (де домінують або дуже високі, або ж низькі значення) може свідчити про те, що особливі умови навчання у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання функціонують як своєрідний селективний механізм: вони або ж зміцнюють індивіда, підживлюючи його професійну життестійкість, або ж, навпаки, спричиняють помітний психічний дискомфорт у тих, чії спроможності до адаптації є не надто розвиненими.

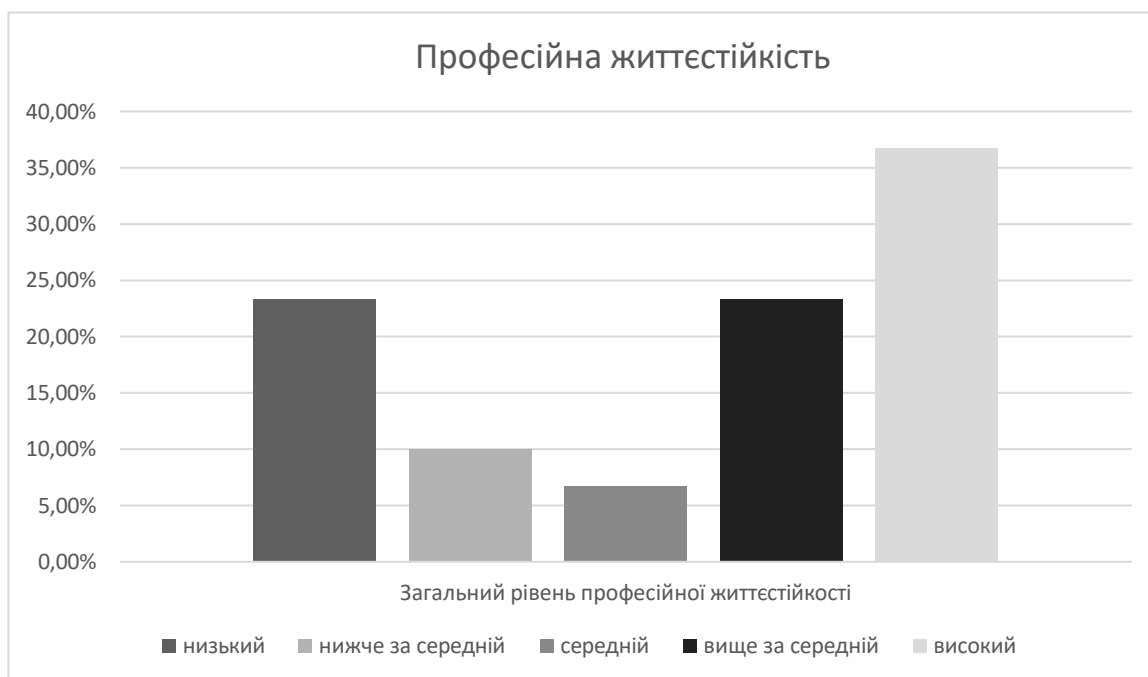


Рисунок 2.1 - Результати методики професійної життестійкості

Аналіз смисложиттєвої сфери дав змогу окреслити той базис значень та сенсів, що лежить в основі резильєнтності курсантів. Зведені дані, отримані за допомогою опитувальника СЖО, демонструють, що середнє значення інтегрального індексу осмисленості життя (ЗПОЖ) у дослідженій групі досягає 104,8 бала, що позиціонує групу на перетині середнього й високого ступенів осмисленості (таб.2.2). Це, своєю чергою, свідчить про те, що курсанти вже виробили спроможність віднайдення сутнісного наповнення у своїх заняттях, навіть коли вони стикаються з непростими обставинами освітнього процесу.

Таблиця 2.2 - Методика смисложиттєвих орієнтацій

Субшкали	Середнє значення
Осмислення життя	104,8 б
Цілі в житті	33,6 б
Процес життя	29,4 б
Результативність життя	25,8 б
Локус контроль – Я	21,2 б
Локус контроль – Життя	31,4 б

Субшкала «Цілі в житті» (середнє - 33,6 бала). Цей результат є найвищим серед усіх субшкал. Він вказує на те, що курсанти мають зрозумілу життєву траєкторію та чітко визначений професійний вектор. Наявність такої мети слугує ключовим рушієм їхньої стійкості: розуміння сенсу, задля якого вони долають негаразди, дає змогу їм підтримувати свою психологічну незламність.

Субшкала «Процес життя або інтерес та емоційна насиченість» (середнє - 29,4 бала). Оцінки за цією мірою трохи не доходять до намічених цілей. Ймовірно, це свідчить про певну виснаженість, викликану одноманітністю навчального процесу та жорстким порядком. Респонденти схильні бачити поточний етап скоріше як технічну необхідність, аніж як джерело особистої радості.

Субшкала «Результативність життя або задоволеність самореалізацією» (середнє - 25,8 бала). Цей ступінь вказує на схвальне сприйняття тієї частини життєвого шляху, що вже подолана. Успішний досвід, здобутий у минулому, формує у слухачів запас рішучості, необхідний для здолання тих викликів, що чекають попереду.

Субшкала «Локус контролю-Я» (середнє - 21,2 бала). Високі показники за даною шкалою свідчать про те, що курсанти вважають себе рішучими особами, наділеними достатнім обсягом автономії та спроможності формувати свою життєву траєкторію відповідно до власних прагнень. Це є ключовим елементом стійкості, що ефективно протистоїть виникненню феномену "вивченої безпорадності".

Субшкала «Локус контролю-Життя або керуваність життя» (середнє - 31,4 бала). Цей показник свідчить про те, що вони переконані у власній спроможності керувати своїм життям та ухвалювати рішення. Це допомагає стабілізувати їхній психоемоційний стан, коли вони стикаються із зовнішньою непередбачуваністю (наприклад, воєнний стан чи особливості несення служби).

Фінальною стадією нашого емпіричного дослідження виявився розбір результатів згідно з комплексною методикою - відомою як «Шкала резильєнтності» К. Коннора та Дж. Девідсона. Зібрана інформація дає можливість визначити загальний рівень спроможності курсантів до психологічного відновлення та ефективної діяльності в умовах підвищеного ризику (рис. 2.2).



Рисунок 2.2 - Результати шкали резильєнтності Коннора-Девідсона-10

За даними проведеного обстеження, понад половина учасників, а саме 54%, продемонстрували високий ступінь резильєнтності. Додаткові 23% опитаних показали результат, що перевищує середній показник. Отже, сукупно 77% респондентів володіють розвиненими внутрішніми ресурсами, тим самим дають їм змогу ефективно протидіяти стресовим факторам, підтримувати високу продуктивність у складних обставинах та оперативно відновлювати психологічний рівновагу.

Лише у 7% опитаних відзначено середній рівень стійкості. Водночас, якщо згрупувати тих, чий показники виявилися нижчими за середні (3%) та зовсім низькі (13%), то разом вони складають 16%. Саме ця група курсантів вимагає пильної уваги з боку психологічної служби, адже у випадку затяжного перенапруження чи сильного емоційного потрясіння їхні захисні механізми можуть не впоратися з навантаженням.

Зіставляючи новонабуті відомості з даними, отриманими ранішими методами, вдається дійти до суттєвого усвідомлення. Незважаючи на те, що раніше було зафіксовано значну емоційну лабільність (80% за шкалою FPI) та схильність до використання стратегії подолання, що полягає в «уникненні» (38%), курсанти демонструють міцну загальну стійкість. Це свідчить про те, що їхня опірність зумовлена не вродженою незворушністю, а радше виплеканою, усвідомленою життєздатністю у професійній сфері (яка перевищує 60% високого рівня) та соціальною згуртованістю.

З метою наочного представлення структури взаємозв'язків між досліджуваними показниками нами були побудовані кореляційні плеяди. У фундаменті цього графічного аналізу були взяті ті зв'язки, які виявилися найбільш значущі на рівнях $r \geq 0,5$ та $r \geq 0,7$.

З метою з'ясування того, як саме підтримується стійкість, ми здійснили кореляційний аналіз, застосувавши метод Спірмена (Додаток В). Аналіз виявив вагомі статистичні взаємозв'язки між такими аспектами, як резильєнтність, смисложиттєвими орієнтаціями (СЖО), особистісними рисами (FPI) та рівнем тривожності.

Виявлено значний позитивний взаємозв'язок між сукупним показником резильєнтності та цілями в життя ($r=0,64$), а також локусом контролю-Я ($r=0,58$). Це свідчить про те, що відновлювальна сила курсантів напрямую пов'язана із чіткістю їхніх майбутніх прагнень та упевненістю у власній здатності впливати на перебіг обставин. Глибоке розуміння сенсу буття функціонує як «захисний механізм», що допомагає мінімізувати дію деструктивних чинників військової служби.

Курсанти, які мають ясне бачення свого професійного призначення, краще спроможні оговтуватися від психологічних та емоційних стресів. У цьому контексті, внутрішній «локус контролю» діє як захисний механізм проти пригнічення: віра в те, що «моє життя у моїх руках», унеможлиблює формування відчуття безпорадності, що зазвичай назріває через суворі вимоги муштри та небезпеки, пов'язані з бойовими діями.

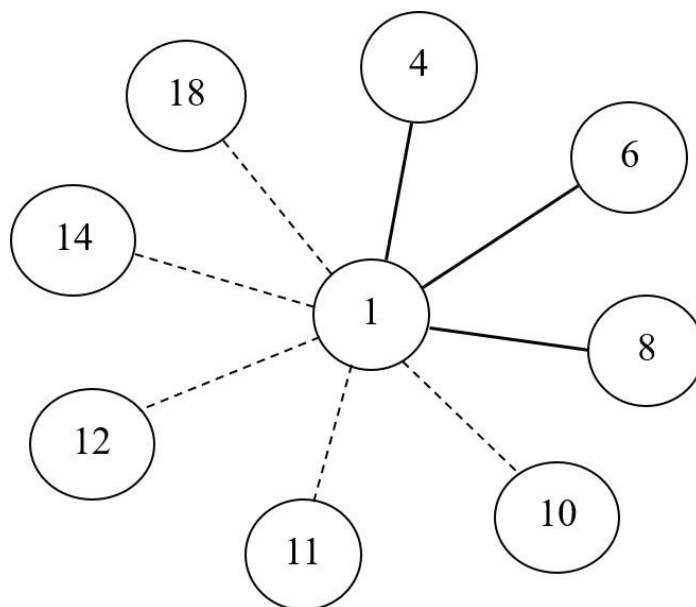


Рисунок 2.3 - Кореляційна плеяда зв'язків резильєнтності

Цифрами позначені шкали:

1 - резильєнтність; 4 - цілі в житті; 6 - результативність життя; 8 - локус контроль-Життя; 10 - спонтанна агресія; 11 - депресивність; 12 - дратівливість; 14 - врівноваженість; 18 - екстраверсія-інтроверсія.

Згідно з проведеним аналізом, простежується чіткий патерн: емоційна лабільність співвідноситься обернено з резильєнтністю ($r=-0,42$), у той час як із особистісною тривожністю вона має пряму залежність ($r=0,55$). Воно показує "вразливу ділянку" серед респондентів. Однак, завдяки тому, що Товариськість (FPI) та Локус контролю-Я пов'язані, емоційне напруження знімається завдяки спілкуванню соціальному. Група слугує як балансер для емоційного тла, не дозволяючи нестабільності підірвати якість виконання професійних завдань.

Соціальне середовище курсантського підрозділу, є значним зовнішнім каталізатором резильєнтності. Взаємна допомога та активний обмін інформацією сприяють зняттю внутрішнього тиску, спрямовуючи можливе руйнівне хвилювання у продуктивну взаємодію всередині групи. Отже, товариські зв'язки нівелюють емоційну хиткість, збагачуючи службовий шлях глибшими переживаннями.

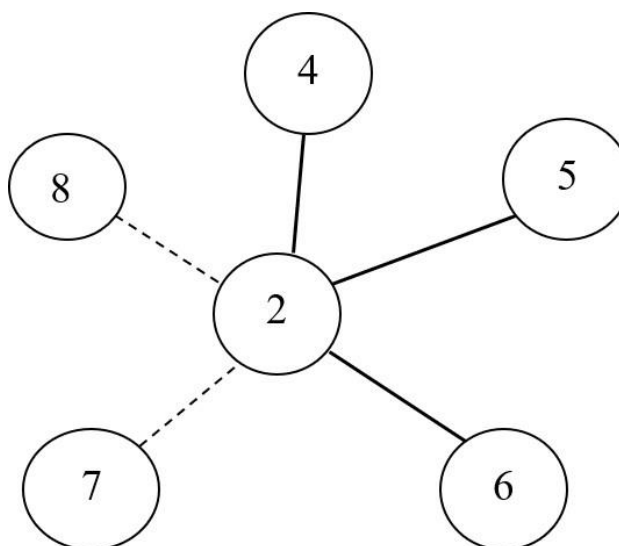


Рисунок 2.4 - Кореляційна плеяда зв'язків

Цифрами позначені шкали:

2 - реактивна тривожність; 4 - цілі в житті; 5 - процес життя; 6 - результативність життя; 7 - локус контроль-Я; 8 - локус контроль-Життя.

В останні плеяді показник тісно корелює з «Локусом контролю-Життя» ($r=0,51$) та «Результативністю життя» ($r=0,47$). Вказує, що впевненість курсантів ґрунтується на спроможності керувати обставинами й позитивному баченні власної дієвості. Звідси випливає, що минулі успіхи у доланні навчальних перешкод підсилюють теперішню стійкість.

Переконання у тому, що можна опанувати життєві обставини, лягає у підґрунтя професійної стійкості. Це формує захист психіки: навіть коли довкола панує значна мінливість, слухач спирається на те, що вже вдавалося досягти, та внутрішню впевненість - будь-яку проблему можна розв'язати, якщо докласти достатньо праці.

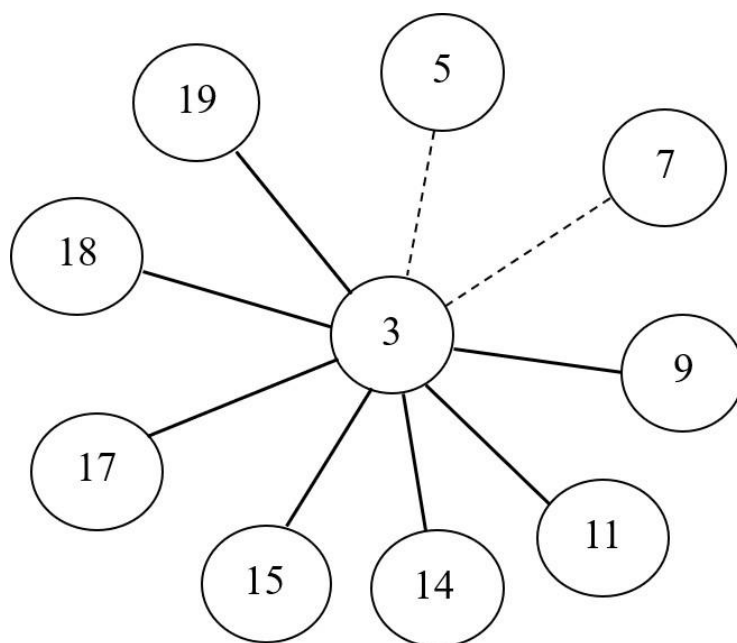


Рисунок 2.5 - Кореляційна плеяда зв'язків пошуку соціальної підтримки

Цифрами позначені шкали:

3 - особистісна тривожність; 5- процес життя; 7 - локус контроль-Я; 9 - невротичність; 11 - депресивність; 14 - врівноваженість; 15 - реактивна агресія; 17 - відкритість; 18 - екстраверсія-інтроверсія; 19 - емоційна лабільність.

Візуальна інтерпретація даних засвідчила: життєстійкість слухачів являє собою єдиний комплекс, у межах якого:

Складова, пов'язана з цінностями та сенсом (СЖО), слугує сполучним елементом, що гармонізує почуття та вчинки. Схильність до емоційної вразливості (FPI) нівелюється завдяки здатності до самоконтролю на рівні волі (Локус-Я) та наявності соціо-підтримки. Занепокоєння не існує як окрема ознака, але інтегровано у саму модель життєстійкості як стимулюючий аспект, що підживлюється глибокою усвідомленістю обраного фаху.

2.3 Практичні рекомендації щодо підвищення рівня резильєнтності курсантів

На основі проведеного емпіричного дослідження, виявлених кореляційних зв'язків та особливостей особистісного профілю курсантів (висока емоційна лабільність, тривожність), було розроблено практичні рекомендації для психологів та командного складу ЗВО зі специфічними умовами навчання. Робота має здійснюватися за трьома основними напрямками:

1) Когнітивно-поведінковий напрямок (розвиток стратегій подолання стресу):

Тренінг навичок планування: Оскільки кореляційний аналіз підтвердив, що «Планування рішення проблеми» є центральним ресурсом стійкості, необхідно проводити заняття з тайм-менеджменту та алгоритмізації дій у кризових ситуаціях. Це допоможе курсантам знизити рівень невизначеності.

Метод «Позитивної переоцінки»: Навчання технікам рефреймінгу, що дозволяють розглядати складні службові завдання не як загрозу, а як можливість для професійного гартування та набуття унікального досвіду.

2) Емоційно-вольовий напрямок (зниження лабільності та тривожності):

Психотехніки саморегуляції: Впровадження в повсякденну діяльність коротких сеансів дихальних вправ (квадратне дихання) та прогресивної м'язової релаксації. Це дозволить курсантам з високою емоційною лабільністю (яких у вибірці 80%) самостійно знижувати рівень психофізіологічного напруження.

Робота з «тривожним очікуванням»: Оскільки тривожність у курсантів пов'язана з гіпер відповідальністю, доцільно використовувати когнітивну терапію для корекції перфекціонізму та страху помилки.

3) Соціально-психологічний напрямок (зміцнення ресурсів групи):

Фасилітація соціальної підтримки: З огляду на те, що плеяда «Пошук соціальної підтримки» виявилася найбільш розгалуженою, важливо підтримувати горизонтальні зв'язки в підрозділі. Рекомендується проведення

командо утворюючих заходів (тімбілдінг), спрямованих на формування довіри та взаємодопомоги.

Профілактика стратегії «уникнення»: Психологам слід звертати увагу на курсантів, які стають замкнутими або демонструють пасивність, оскільки в даній вибірці це є першою ознакою виснаження резильєнтності під впливом тривоги.

Впровадження даних рекомендацій дозволить трансформувати виявлений «активний тип тривоги» курсантів у стійку професійну позицію, мінімізувати ризики емоційного вигорання та забезпечити високу психологічну готовність до виконання завдань за призначенням у складних умовах воєнного стану.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було здійснено комплексне емпіричне вивчення психологічних аспектів резильєнтності курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання. На підставі оброблених даних було отримано такі ключові положення:

Діагностика особистісного портрету за FPI продемонструвала, що значна частина курсантів (80%) схильна до емоційної лабільності та виявляє підвищену реактивну тривожність. Це сигналізує про перманентний психічний та емоційний тиск, спричинений як специфікою навчального процесу, так і умовами воєнного стану. Водночас, високі бали за шкалами товариськості та екстраверсії свідчать про наявність значного потенціалу соціальної взаємо підтримки у груповому середовищі.

Вивчення життєвих орієнтацій (за СЖО) виявило, що курсанти демонструють високий ступінь усвідомлення сенсу існування (середній результат - 104,8 бала). Основними складовими їхньої смислової вертикалі виступають «Цілі життя» та «Локус контроль-Я». Це слугує підтвердженням того, що фундамент стійкості цих військовослужбовців закладається завдяки чіткому баченню свого професійного шляху та внутрішній переконаності у власній здатності контролювати життєві колізії.

Зв'язок між змінними, встановлений кореляційним методом, показав, що резильєнтність функціонує як цілісна система, де головним стрижнем є осмисленість буття. Виявлено міцні прямі залежності між стійкістю та наявністю цілей ($r=0,64$), а також локусом контролю ($r=0,58$). Доведено, що високий рівень сенсу життя дозволяє курсантам нівелювати негативні наслідки емоційної нестійкості, перетворюючи індивідуальну тривогу на професійну відповідальність.

Проведення дослідження кореляційних зв'язків показало структуру стійкості, де центральним елементом, названим «Смислова регуляція», виступає об'єднуючим вузлом для параметрів професійної життестійкості та резильєнтності. Даний факт указує на те, що внутрішня непохитність майбутніх фахівців служби порятунку базується на їхньому "світоглядному фундаменті": усвідомлення вагомості своєї професійної місії стабілізує їхній емоційний стан та слугує бар'єром проти негативних психологічних змін.

Сформульовано практичні настанови, головною метою яких є посилення здатності до відновлення через культивування їхніх життєвих смислів. Психологічна робота повинна бути сфокусована на активізації значущих життєвих завдань, котрі стоять перед курсантами, збільшенні їхньої особистої віри у власні можливості та забезпеченні сприятливої соціально-психологічної атмосфери у колективах.

ВИСНОВКИ

У межах цієї дипломної роботи здійснено теоретичне підсумування та практичне вирішення значущої психологічної задачі - з'ясування психологічних аспектів резильєнтності у курсантів закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання. За результатами здійсненого аналізу було зроблено наступні висновки:

Наш теоретичний розгляд цієї проблематики показує, що резильєнтність належить до найоб'ємніших та найактуальніших концептів у сучасній психології, надто у сфері екстремальної та кризової психології. З'ясовано, що еволюція терміна «резильєнтність» еволюціонувала від уявлення про природжену нехильність дитини до протистояння складним обставинам, до сьогоденного розуміння як динамічного процесу успішного пристосування людини, що дає змогу не лише зберегти психічну добробутність у стресових умовах, але й використати кризи як імпульс для подальшого розвитку після травматичних подій.

У даній праці аргументовано, що резильєнтність курсантів ЗВО зі специфічними умовами є складною комплексною структурою. Вона не обмежується однією психологічною рисою, а є сукупністю мисленнєвих, афективних та діяльнісних рис, які забезпечують спроможність майбутнього спеціаліста ефективно виконувати свої службові зобов'язання у критичних сценаріях. Виділено ключові складові цієї стійкості:

- пізнавальний аспект (здатність адекватно сприймати стресонесучу подію та проводити її об'єктивну оцінку);
- емоційний аспект (вміння керувати власними емоціями, емоційна непохитність та здатність долати хвилювання);
- аспект поведінки (обрання конструктивних способів реагування, націлених на вирішення проблеми).

Доведено, що навчальне середовище ЗВО зі специфічними умовами навчання (сувора дисциплінарна вимога, регламентований життєвий устрій, перманентна готовність до дій у надзвичайних ситуаціях, високий ступінь

відповідальності) накладає підвищені вимоги на адаптаційні механізми особистості. У цьому контексті резильєнтність постає як важлива професійна властивість, що допомагає курсанту інтегрувати складний досвід несення служби, запобігаючи емоційному виснаженню та деформаціям.

Теоретично ідентифіковано джерела цієї стійкості, які поділяються на внутрішні (життєстійкість, оптимістичний світогляд, розвинений самоконтроль, внутрішнє відчуття контролю над подіями) та зовнішні (підтримка з боку колективу, авторитет командування, чіткість робочих інструкцій). Встановлено, що для курсантів закладів ДСНС України критично важливим є взаємозв'язок цих джерел, оскільки індивідуальна витривалість підсилюється відчуттям належності до професії та єдності групи.

Розгляд наукової літератури дав змогу з'ясувати: у нинішніх умовах резильєнтність курсантів зазнає змін: її залежність від темпераментних особливостей знижується, а фокус зміщується на усвідомлені методи самопідтримки та наявні професійні навички. Було сформульовано гіпотезу, підтверджену подальшими дослідженнями, що значний ступінь професійної стійкості та застосування проактивних способів подолання труднощів (зокрема, стратегії планування та позитивна переоцінка) є ключовими чинниками високої резильєнтності, які допомагають нівелювати вроджену чутливість до емоцій.

Задля досягнення поставленої дослідницької мети ми сформували набір методик, який охоплює різні рівні індивіда: психофізіологічний (за допомогою FPI), емоційний (шкала оцінки тривожності Спілберга), ціннісно-смысловий (тест СЖО) та поведінково-діяльнісний (методика "Професійна життєстійкість"). Такий багатовекторний підхід дав можливість не лише фіксувати ступінь стійкості, але й виявити внутрішні механізми, які її підтримують.

Вибір тесту СЖО, розробленого Д. Леонтьєвим, став центральним, оскільки він дозволив змістити увагу з зовнішніх реакцій на глибинні смислові конструкти, які демонструють найбільшу стабільність під час кризових епізодів.

Аналізуючи отримані дані щодо високого рівня емоційної лабільності (80%) та тривожності, ми прийшли до висновку, що ці показники не слід розглядати лише як негативні чинники.

На нашу думку, у специфічних умовах навчання в системі ДСНС певний рівень тривожності є функціонально необхідним. Він виступає механізмом "професійної пильності". Курсант, який не відчуває тривоги в екстремальній ситуації, може недооцінювати ризики. Проте, критичним моментом є те, що ця лабільність не переростає в деструктивну дезорганізацію. Ми вважаємо, що виявлена нами висока "Товариськість" за FPI є саме тим компенсаторним механізмом, який трансформує індивідуальний стрес у колективну стійкість.

Таким чином, емоційна вразливість особистості нівелюється силою підрозділу, що підкреслює важливість формування згуртованості ще на етапі навчання. Водночас, визначені показники щодо товариськості та відкритості свідчать про значний потенціал екстраверсії, що дає змогу курсантам ефективно залучати колективну підтримку як зовнішній ресурс для стабілізації свого емоційного стану.

Проведене дослідження розкрило специфічну будову ресурсів резильєнтності у курсантів. Згідно з результатами застосування FPI та шкали Спілберга, було виявлено, що група досліджуваних має високий ступінь емоційної мінливості та особистісного занепокоєння.

Однак, аналіз за методикою СЖО продемонстрував, що ці особливості нівелюються значним рівнем життєвої наповненості (середина показника -104,8). Найбільш виразними складниками є «Життєві орієнтири» (33,6) та «Внутрішній центр контролю» (21,2), що свідчить про наявність у курсантів потужної системи цінностей, яка дозволяє їм зберігати психологічну цілісність навіть у вкрай складних умовах.

Було встановлено, що вирішальним внутрішнім ресурсом витримки майбутніх рятувальників є не відсутність тривоги, а наявність чіткої життєвої перспективи. Високі бали за показником «Життєві орієнтири» свідчать про те, що курсанти розглядають свою службу як усвідомлений шлях до досягнення

особистісно значущих завдань. Завдяки високому «Внутрішньому центру контролю», вони відчують себе активними суб'єктами власного життя, що зменшує відчуття безпорадності перед зовнішніми небезпеками та військовими ризиками. Смилова складова слугує тим «фільтром», який трансформує стресове навантаження у досвід професійного загартування.

Конструювання кореляційних груп (плеяд) допомогло візуалізувати порядок важливості факторів стійкості. Центральною ланкою системи виявилася життєва наповненість, що демонструє найнадійніші зв'язки з резильєнтністю ($r=0,64$) та професійною витривалістю ($r=0,51$). Плеяда «Смилове керування» підтверджує, що стійкість курсантів базується на їхніх життєвих цілях. Плеяда «Соціальна підтримка» (взаємозв'язок товаришкості та інтересу до життя) засвідчує, що саме колектив виступає головною зовнішньою опорою у подоланні емоційної нестійкості.

Графічний аналіз підтвердив: структура резильєнтності курсантів підпорядкована цінностям, де нестача емоційної стабільності ефективно усувається високим рівнем вольової саморегуляції та чітким розумінням своєї професійної місії.

Підсумовуючи здобутки, можна констатувати, що запропонована гіпотеза здобула своє цілковите підтвердження. Обґрунтовано, що стійкість курсантів є рухливою системою, де природна емоційна вразливість вдало збалансовується значною професійною життєстійкістю та усвідомленим рішенням активних стратегій подолання. Наукова новизна дослідження полягає у виточенні структури резильєнтності курсантів ДСНС у реаліях воєнного часу та виявленні надихаючої ролі індивідуальної тривожності, яка у цій фаховій категорії стимулює підзвітність та саморегуляцію.

Важливість здобутих результатів полягає у можливості їх застосування психологічною службою ЗВО зі специфічними умовами навчання для здійснення моніторингу пристосованості курсантів та розробки програм психологічного супроводу. Запропоновані поради дозволяють не лише підсилити індивідуальну витривалість курсанта, а й покращити морально-психологічний настрій у

підрозділах, що є запорукою успішної фахової діяльності майбутніх рятувальників.

Ця праця прочиняє двері до тривалого дослідження життєстійкості - починаючи від навчання у курсантів і аж до початкових етапів служби на практиці. Особливу увагу привертає аналіз того, як змінюються життєві смисли під впливом отриманого реального бойового чи екстремального досвіду, що в подальшому дасть змогу розробити значно більш вивірені схеми психологічної підготовки кадрів для надзвичайних ситуацій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асонов, Д., Хаустова, О. (2019). Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. Психосоматична медицина та загальна практика, 4(4), e0404219. <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/219>
2. Біла О. Г., Богдан Т. В., Куліш О. В., Миськів М. І., Олішевська Ж. А., Сіпко Л. О. та ін. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни: колективна монографія. Чернівці: Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, 2024.
3. Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія = Odesa National University herald / Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова. – Одеса: Вид-во ОНУ ім. І. І. Мечникова, 1997. - Виходить щоквартально. - ISSN 2304-1609 (print) Мельник Н. М. Психологічний аспект формування стресостійкості педагога: вісник Одеського національного університету, том 23 №2 (48). Одеса. 2018. 10с
4. Гандзілевська Г. Б., Ратинська О. М. та ін. Стійкість: основні виклики та розвиток компетенцій стійкості в освітній парадигмі : Наукова монографія. Рига, Латвія : “Baltija Publishing”, 2023. 148 с. DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-336-1-8>
5. Державна служба України з надзвичайних ситуацій (ДСНС) : <URL:https://dsns.gov.ua/polozhennya>
6. Дмитришин С. Резильєнтність особистості: сутність феномену та методи розвитку. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2024. Вип. 20. С. 67–74.
7. Етичний кодекс психолога <https://khutir.osv.org.ua/etichnij-kodeks-psiologa-11-28-42-27-03-2019/>
8. Кокун, О. М., Клочков, В. В., Мороз, В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. (2022). Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посібник. Київ-Одеса : Фенікс. 128 с. <https://lib.iitta.gov.ua/731412/>
9. Кокун, О. М. (2021). Опитувальник професійної життєстійкості (українська версія). Проблеми екстремальної та кризової психології, 1, 91–105. <https://doi.org/10.52363/dcpp-2021.1.8>
10. Лазос Г.П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. 2018. Т. 3. Вип. 14. С. 26–64.
11. Матеріали XXV Всеукраїнської наукової конференції з міжнародною участю «Гуманітарний дискурс суспільних проблем: минуле, сучасне, майбутнє». ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ, ЩО ВЛИВАЮТЬ НА УСПІШНІСТЬ ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ КУРСАНТІВ с. 319-321 Катерина КОВАЛЬОВА, Аліна КРИШТАЛЬ

12. Міщенко М. Психологічна стабільність (стійкість) в умовах війни. Сучасна інженерія та інноваційні технології, 2023, №2 (28-02), с.7–10. URL: <https://doi.org/10.30890/2567-5273.2023-28-02-002>
13. Односталко О. Ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя : автореф. дис. канд. псих. наук. Луцьк. 2020. 18с
14. Прокоф'єва Л. Аналіз феномену «резильєнтність»: вивчення та перспективи. Сучасна психологія: проблеми та перспективи. 2021. Вип. 2. С. 122–127.
15. Резильєнтність та її прояви у професійній діяльності рятувальників Автори: Мохнар, Людмила Іванівна с 248-249
<http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/23625>
16. Abbott J.A., Klein B., Hamilton C., Rosenthal A . (2009). The impact of online resilience training for sales managers on wellbeing and performance. Journal of Applied Psychology, 5(1):89-95. [DOI: 10.7790/ejap.v5i1.145]
17. American Psychological Association (2010) The road to resilience. Washington DC.
18. American Psychological Association Dictionary of Psychology
<https://dictionary.apa.org/resilience>
19. Assonov, D., Khaustova, O. (2019). [The development of the concept of resilience in scientific literature in recent years] Rozvytok kontseptsii rezyliensu v naukovi literaturi protiahom ostannikh rokiv. Psykhosomatychna medytsyna ta zahalna praktyka. 4. <https://uk.emedjournal.com/index.php/psp/article/view/219> [in Ukrainian]
20. Benson P.L. All kids are our kids. – Minneapolis: Search Institute, 1997
21. Bernard B. Turning it around for all youth: from risk to resilience. – Launceton, Tasmania; Resiliency Associates and Global Learning Communities, 1997.
22. Bolton K. (2013) The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis. – The University of Texas. – p.3
23. Bonnano G. A. (2004) Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. – American psychologist, # 59. – p.21
24. Carver C.S., Scheier M.F., Segerstrom S.C. (2010). Optimism. Clinical Psychology Review, 30(7): 879-89. [DOI: 10.1016/j.cpr.2010.01.006; NIHMS174994; PMC4161121; PUBMED: 20170998]
25. Cicchetti, D. (2013). Annual research review: Resilient functioning in maltreated children - past, present, and future perspectives. Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines, 54(4), 402–422. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2012.02608.x>
26. Connor K. M., Davidson J. R. (2003) Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. – Depression and Anxiety, # 18. –p.76

27. Fergus S., Zimmerman M. A. (2005) Adolescent resilience: a framework for understanding healthy development in the face of risk. // *Annual review of Public Health*, #26, pp. 399
28. Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: a framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual review of public health*, 26, 399–419.
<https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.26.021304.144357>
29. Folke, C. (2016). Resilience. *Ecology and Society*, 21(4):44.
<https://doi.org/10.5751/ES-09088-210444>
30. Germezy N., Masten A. The study of stress and competence in children: a building block for developmental psychopathology. // *Child development*. – 1984. – # 55. – p. 97 -111
31. Helmreich, I., Kunzler, A., Chmitorz, A., König, J., Binder, H., Wessa, M., & Lieb, K. (2017). Psychological interventions for resilience enhancement in adults. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2017(2), CD012527.
<https://doi.org/10.1002/14651858.CD012527>
32. Jennings P.A., Frank J.L., Snowberg K.E., Coccia M.A., Greenberg M.T. (2013). Improving classroom learning environments by Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE): results of a randomized controlled trial. *School Psychology Quarter*, 28(4): 374- 90. [DOI: 10.1037/spq0000035; PUBMED: 24015983]
33. Kent M., Davis M.C., Reich J.W. (2014). *The Resilience Handbook: Approaches to Stress and Trauma*. New York: Routledge
34. Kobasa S. C. (1979). Stressful life events, personality and health: an inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 37(1), 1–11.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
35. Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B. (2000) The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. – *Child development*, # 71. – p.543
36. Maddi S.R., Harvey R.H., Khoshaba D.M., Fazel M., Resurreccion N. (2009). Hardiness training facilitates performance in college. *Journal of Positive Psychology*, 4(6): 566-77. [DOI: 10.1080/17439760903157133]
37. Masten A. (2014) *Ordinary magic: resilience in development*. — New York: The Guilford press. – p.308
38. Melnychuk, T., Grubi, T., Aliksieieva, S., Maslich, S., & Lunov, V. (2022). Peculiarities of psychological assistance in overcoming the consequences of COVID-19: a resilience approach. *Neuropsychiatria i Neuropsychologia*, 17(1), 95–107. <https://doi.org/10.5114/nan.2022.117960>
39. Meredith, L. S., Sherbourne, C. D., Gaillot, S., Hansell, L., Ritschard, H. V., Parker, A. M., & Wrenn G. (2011). *Promoting Psychological Resilience in the U.S. Military*. Center for Military Health Policy Research. 186 p.

https://www.rand.org/content/dam/rand/pubs/monographs/2011/RAND_MG996.pdf

40. Neman R. (2005) APA's resilience initiative. // Professional psychology : research and practice, # 36. – p. 227
41. Rossouw, P. Resilience: A neurobiological perspective. Neuropsychotherapy in Australia, 2015, March/May. 31. 3–8
42. Songprakun W., McCann T.V. (2012). Effectiveness of a self-help manual on the promotion of resilience in individuals with depression in Thailand: a randomised controlled trial. BMC Psychiatry, 12:12. [DOI: 10.1186/1471-244X-12-12; PMC3298500; PUBMED: 22339984]
43. Sood A., Prasad K., Schroeder D., Varkey P. (2011). Stress management and resilience training among Department of Medicine faculty: a pilot randomized clinical trial. Journal of General Internal Medicine, 26(8):858-61. [DOI: 10.1007/s11606-011-1640-x; PMC3138987; PUBMED: 21279454]
44. Tan K.K., Chan S.W., Wang W., Vehviläinen-Julkunen K. (2016). A salutogenic program to enhance sense of coherence and quality of life for older people in the community: a feasibility randomized controlled trial and process evaluation. Patient Education and Counseling, 99(1):108-16. [DOI: 10.1016/j.pec.2015.08.003; PUBMED: 26293542]
45. van Breda, A. D. (2018). A critical review of resilience theory and its relevance for social work. Social Work, 54(1), 1-18. <https://dx.doi.org/10.15270/54-1-611>
46. Wagnild G. M., Young H. M. (1993) Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. // Journal of Nursing Measurement, # 1, p.165
47. Werner E. E. Vulnerable but invincible: a longitudinal study of resilient children and youth. New York : McGraw-Hill, 1989.