

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА
КАФЕДРА КРИЗОВОЇ ТА КЛІНІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ПЕТЛЮК ЛІЛІА АНАТОЛІЇВНА

Допускається до захисту:
т.в.о. завідувача кафедри
кризової та клінічної психології
канд. психол. наук, доцент
Катерина ВАСЮК
« ____ » _____ 2025р.

**РЕСУРСНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ СТІЙКОСТІ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ В УМОВАХ
ВІЙНИ**

Спеціальність 053 Психологія
Кваліфікаційна (магістерська) робота

Науковий керівник:

Мазай Л.Ю., доктор філософії з психології,
доцент кафедри кризової та клінічної психології

Оцінка: _____ / _____ / _____
(бали за шкалою ЄКТС/за національною шкалою)

Голова ЕК: _____
(підпис)

Вінниця 2025

АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній (магістерській) роботі досліджено ресурсне забезпечення особистісної стійкості студентської молоді як чинник запобігання емоційному вигоранню в умовах війни. Актуальність теми зумовлена зростанням психоемоційного напруження та потребою в психологічних ресурсах, що забезпечують адаптацію до тривалого стресу й підвищеної невизначеності. Мета роботи – теоретично обґрунтувати структуру ресурсів особистісної стійкості, визначити їхній зв'язок із рівнем емоційного вигорання студентів та апробувати тренінгову програму підсилення ресурсного потенціалу в умовах воєнного стану.

У теоретичній частині узагальнено підходи до розуміння особистісної стійкості, життєстійкості, психологічних ресурсів та феномена вигорання. Показано, що емоційні, когнітивні, поведінкові й соціальні ресурси виконують захисну, стабілізувальну та відновлювальну функції, знижуючи ризики виснаження.

Емпіричне дослідження проведено на вибірці з 70 студентів віком 17–25 років із використанням методики емоційного вигорання В. Бойка, тесту життєстійкості С. Мадді та опитувальників оцінки психологічних ресурсів. Статистичний аналіз (кореляції Спірмена, Н-критерій Краскела–Уоллеса) підтвердив, що високі показники життєстійкості, саморегуляції й соціальної підтримки пов'язані з нижчим рівнем емоційного виснаження.

Розроблена тренінгова програма, спрямована на розвиток саморегуляції, відновлюваних навичок та соціальних ресурсів, продемонструвала ефективність: після участі спостерігалось стабільне зростання ресурсних показників і зниження проявів емоційного вигорання.

Ключові слова: особистісна стійкість, життєстійкість, психологічні ресурси, емоційне вигорання, студентська молодь, війна, ресурсне забезпечення, тренінг.

The master's thesis investigates the resource-based support of personal resilience among university students as a key factor in preventing emotional burnout during wartime. The relevance of the study is determined by the growing psycho-emotional tension, instability, and the need for psychological resources that ensure effective adaptation to prolonged stress and uncertainty. The aim of the research is to theoretically justify the structure of resilience resources, determine their relationship with emotional burnout levels, and test a specialized training program designed to strengthen students' resource potential in challenging conditions.

The theoretical section summarizes modern approaches to understanding personal resilience, hardiness, psychological resources, and emotional burnout. It emphasizes that emotional, cognitive, behavioral, and social resources perform protective, stabilizing, and restorative functions, helping reduce exhaustion risks and supporting overall psychological well-being.

The empirical study was conducted on a sample of 70 students aged 17–25 using Boyko's Emotional Burnout Inventory, Maddi's Hardiness Survey, and psychological resource assessment tools. Statistical analysis (Spearman correlations, Kruskal–Wallis H-test) confirmed that higher levels of hardiness, self-regulation, internal consistency, and social support are associated with lower emotional exhaustion.

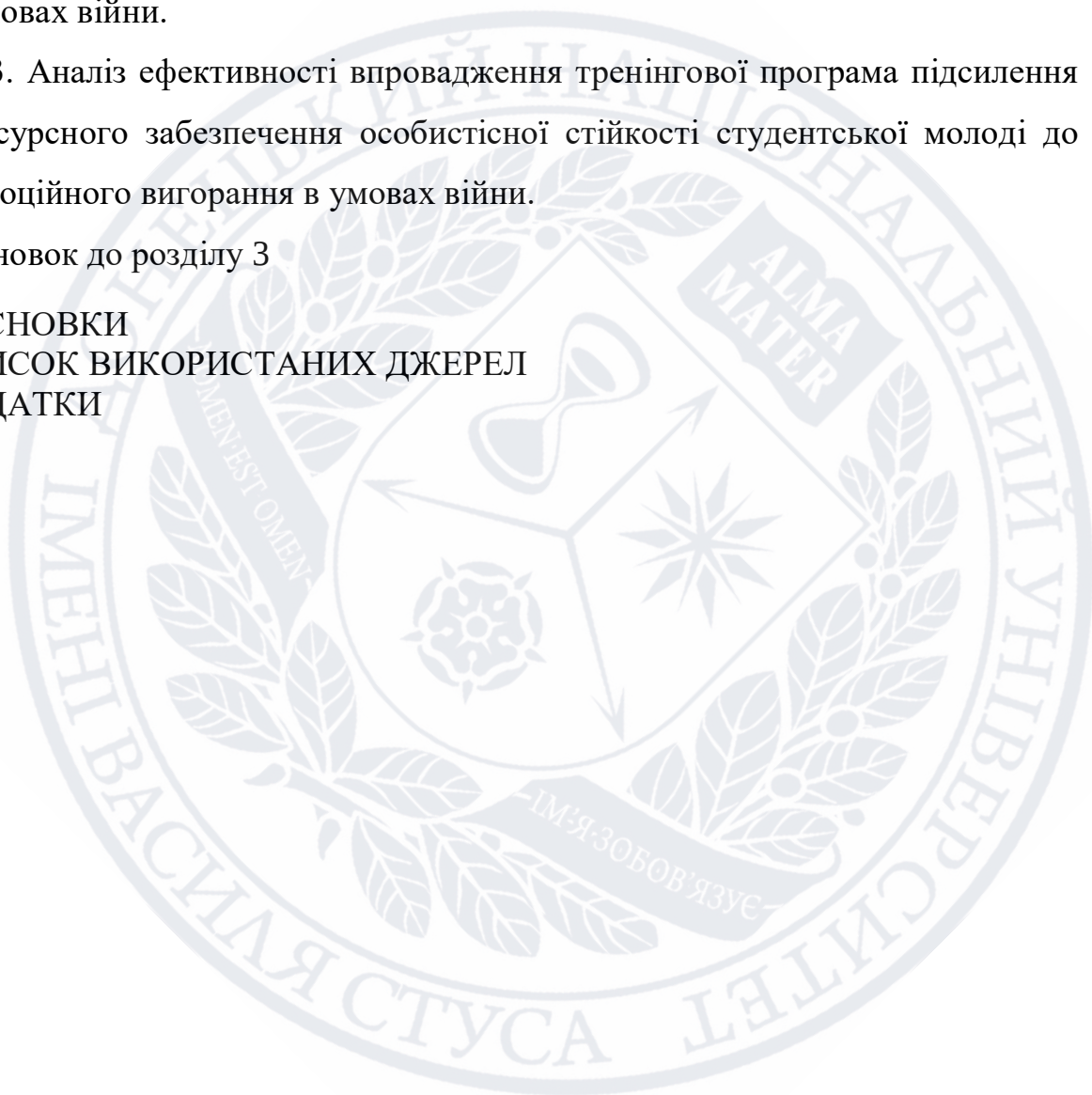
The developed training program, aimed at enhancing self-regulation, recovery skills, and social resources, demonstrated clear effectiveness: after participation, resource indicators increased, while burnout symptoms significantly decreased.

Keywords: personal resilience, resilience, psychological resources, emotional burnout, student youth, war, resource provision, training.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМАТИКИ РЕСУРСНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ.	10
1.1. Визначення та конкретизація змісту поняття особистісна стійкість у сучасній психологічній науці.	10
1.2. Проблема виникнення та розвитку емоційного вигорання під час війни та чинники його формування у студентської молоді.	14
1.3. Теоретико-феноменологічна модель ресурсного забезпечення особистісної стійкості студентської молоді до емоційного вигорання в умовах війни.	20
Висновок до розділу 1	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕСУРСНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ.	27
2.1. Методологія та організація дослідження ресурсного забезпечення особистісної стійкості студентської молоді до емоційного вигорання в умовах війни.	27
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження ресурсного забезпечення особистісної стійкості студентської молоді до емоційного вигорання в умовах війни.	34
Висновок до розділу 2	46
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПІДСИЛЕННЯ РЕСУРСНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ.	48

3.1. Принципи та методи реалізації психологічних технологій у роботі з особистісною стійкістю студентської молоді до емоційного вигорання під час воєнного стану.	48
3.2. Тренінгова програма підсилення ресурсного забезпечення особистісної стійкості студентської молоді до емоційного вигорання в умовах війни.	52
3.3. Аналіз ефективності впровадження тренінгової програма підсилення ресурсного забезпечення особистісної стійкості студентської молоді до емоційного вигорання в умовах війни.	65
Висновок до розділу 3	70
ВИСНОВКИ	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	76
ДОДАТКИ	84



ВСТУП

Проблема емоційного вигорання вже давно цікавить психологів, але в останні роки вона набула особливої гостроти через глобальні кризи, такі як епідемія COVID-19 та повномасштабне вторгнення росії на територію України. Хронічний стрес є головним фактором вигорання, а для студентів, які зазнають додаткового тиску через навчання, невизначеність майбутнього та воєнні дії, цей ризик значно зростає. Наслідки вигорання можуть бути серйозними: від апатії та зниження успішності до депресії та соціальної ізоляції. Тому дослідження цієї проблеми є критично важливими для підтримки студентів, які є майбутнім України.

Вивченню емоційного вигорання серед студентства приділяли увагу такі зарубіжні та вітчизняні психологи, як Г. Бредлі і Г. Фрейденбергер (введено термін "вигорання" в наукових дослідженнях), С. Джекобс і Д. Додд (визначення факторів розвитку синдрому емоційного вигорання у студентів), Й. Ньюман, Е. Ньюман та А. Рейчел (детермінанти та наслідки вигорання студентів в університетах), Тимошук О.В (дослідження синдрому емоційного вигорання на базі сучасних ЗВО). Також в Україні проблемі психологічної стійкості присвятили свої праці вчені В. Климчук, який досліджує психологічну стійкість (resilience) як процес доброї адаптації після травми, трагедії чи значного стресу, В. Готич, що аналізує стресостійкість та підкреслює, що психологічна стійкість не означає відсутність переживань чи дистресу, а здатність їх долати.

Поняття психологічної ресурсності в українській науці тісно пов'язане із внутрішніми резервами особистості, які допомагають протистояти стресу, саморозвиватися та зберігати цілісність. В. М. Корольчук вважає, що ресурсність (як запас сил і можливостей) є ключовим поняттям для збереження боєздатності та психологічного здоров'я.

Об'єктом дослідження є особистісна стійкість студентської молоді.

Предметом дослідження є психологічні особливості ресурсного забезпечення особистісної стійкості студентської молоді до емоційного вигорання в умовах війни.

Гіпотеза: 1 - студенти, які використовують психологічні ресурси демонструють вищий рівень особистісної стійкості та нижчий рівень емоційного вигорання в умовах війни; 2 - працюючі студенти мають вищий рівень емоційного вигорання та нижчий рівень ресурсного забезпечення особистісної стійкості порівняно з тими, хто не працює, у зв'язку з поєднанням навчальних і трудових навантажень та обмеженими можливостями відновлення психологічних ресурсів.

Мета – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити особливості ресурсного забезпечення особистісної стійкості студентської молоді до емоційного вигорання в умовах війни.

Завдання дослідження:

1) у ході теоретичного аналізу проблематики з'ясувати, які ресурсні забезпечення впливають на особистісну стійкість студентської молоді до емоційного вигорання в умовах війни та визначити особливості емоційного вигорання студентської молоді в умовах війни;

2) на основі виокремлених діагностичних критеріїв здійснити підбір психодіагностичного інструментарію та провести емпіричне дослідження ресурсного забезпечення особистісної стійкості студентської молоді до емоційного вигорання в умовах війни;

3) за результатами емпіричного дослідження виокремити групу ризику та розробити тренінгову програму підсилення ресурсного забезпечення особистісної стійкості студентської молоді до емоційного вигорання в умовах війни;

4) провести розроблену тренінгову програму та проаналізувати її ефективність з розробкою рекомендацій щодо розвитку ресурсного забезпечення особистісної стійкості студентської молоді до емоційного вигорання на базі закладів вищої освіти.

Для реалізація поставленої мети та завдань використані такі методи дослідження:

1. *Теоретичні методи*: аналіз досліджень, теорій та інших напрацювань з проблеми особистісної стійкості студентської молоді до емоційного вигорання в умовах війни, узагальнення та систематизація наукових розвідок у цій царині, моделювання.

2. *Емпіричні методи*: спостереження, опитування, анкетування, тестування. Психодіагностичний інструментарій представлений методикою «Діагностики рівня емоційного вигорання» В. В. Бойка (виявлення рівня емоційного вигорання); шкала резильєнтності (CD-RISC) К. Коннора та Д. Девідсона, та методика визначення психологічної ресурсності, розроблена українською науковицею О. С. Штепою.

3. *Методи математичної статистики*: застосовано методи статистичного аналізу для емпіричного обґрунтування розподілу вибірки за Н-критерієм Краскела-Уоллеса. Цей критерій дає змогу порівнювати рівень певної досліджуваної характеристики у трьох і більше незалежних вибірках, що відповідає завданням нашого дослідження. Статистичну обробку отриманих даних здійснено за допомогою програми SPSS.

Теоретична значущість полягає у виявленні та систематизації ресурсів, що допомагають студентам протистояти емоційному вигоранню в умовах війни. Робота дозволить з'ясувати роль різних видів ресурсів (психологічних, соціальних, освітніх, духовних) у забезпеченні особистісної стійкості, а результати дослідження можуть стати основою для розробки теоретичної моделі ресурсного забезпечення особистісної стійкості студентів під час війни.

Практична значущість полягає у можливості використання отриманих результатів фахівцями для психологічної допомоги для кращого розуміння, як саме війна впливає на емоційний стан студентів та які фактори сприяють розвитку емоційного вигорання в цих умовах.

Новизна роботи полягає у дослідженні емоційного вигорання студентської молоді в умовах війни, а також у розробленні тренінгу спрямованого на підтримання ресурсного забезпечення особистісної стійкості.

Емпірична база дослідження. Вибірку емпіричного дослідження склали 70 осіб студентської молоді віком від 17 до 25 років, які навчаються у Донецькому національному університеті імені Василя Стуса, та у Вінницькому національному технічному університеті. Учасники були відібрані за принципом добровільної участі. Гендерне співвідношення становило приблизно 65% жінок і 35% чоловіків, що відповідає середньостатистичній структурі студентських груп соціально-гуманітарного профілю.

Апробація дослідження: результати дослідження були представлені на I Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції «Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, нові концепції та перспективи» (м. Вінниця, 18-19 травня 2023 р.), та в журналі “Наукові перспективи”. № 11(65) 2025 [Електронне видання].

Структура роботи. Кваліфікаційна (магістерська) робота загальним обсягом 75 сторінок, складається зі вступу, трьох розділів з висновками до кожного з них, висновків, списку використаних посилань з 61 найменувань, додатків. Містить 11 таблиці, 6 рисунків.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМАТИКИ РЕСУРСНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ.

1.1. Визначення та конкретизація змісту поняття особистісна стійкість у сучасній психологічній науці.

У сучасній психологічній науці поняття «особистісна стійкість» посідає центральне місце у вивченні феноменів адаптації, психологічного благополуччя та протидії стресу. Цей термін описує інтегративну властивість особистості, що забезпечує її здатність підтримувати внутрішню рівновагу, цілісність і продуктивність діяльності у складних, кризових або непередбачуваних умовах життя [6].

За визначенням С. Кобаси (S. Kobasa), особистісна стійкість (hardiness) є системою переконань, які сприяють позитивному сприйняттю труднощів як викликів, а не загроз [58]. С. Мадді (S. Maddi) підкреслював, що стійкість включає три складові – залученість (commitment), контроль (control) і виклик (challenge), які визначають активну позицію особистості у стресових ситуаціях. Дослідження Дж. Бонанно (G. Bonanno) доповнюють цей підхід, розглядаючи стійкість як природну здатність людини повертатися до стану психічної рівноваги після переживання травматичних подій [51].

У вітчизняній психології поняття особистісної стійкості розвивають сучасні українські науковці, зокрема Н. Пов'якель, Л. Карамушка, С. Ковальчук, які наголошують на її ролі як ресурсу психологічного здоров'я, що ґрунтується на внутрішніх цінностях, смислах і здатності до саморегуляції [14, 32].

Структура особистісної стійкості, за результатами узагальнення сучасних підходів, включає такі компоненти:

- когнітивний (особливості мислення, що забезпечують оптимістичне сприйняття подій, віру у власну компетентність і реалістичне оцінювання ситуацій);
- емоційно-вольовий (здатність контролювати емоційні реакції, долати страх, підтримувати самоконтроль);
- мотиваційний (наявність цілей, цінностей, смислів, які надають життю спрямованості);
- поведенковий (активність, гнучкість, уміння використовувати ефективні копінг-стратегії) [15].

Основними функціями особистісної стійкості є адаптаційна, яка забезпечує ефективне пристосування до мінливих умов середовища, регулятивна, яка сприяє збереженню емоційної рівноваги та самоконтролю, захисна, яка перешкоджає розвитку психоемоційного виснаження, дезадаптації та розвивальна, що стимулює особистісне зростання, сприяє формуванню нових способів подолання труднощів [40].

У різних теоретичних підходах поняття особистісної стійкості набуває власного змістового наповнення. У гуманістичній психології (К. Роджерс, А. Маслоу) вона ототожнюється із самоприйняттям, автентичністю та внутрішньою зрілістю [7]. У когнітивно-біхевіоральному напрямі (А. Бек, Р. Лазарус) – зі здатністю особистості ефективно інтерпретувати події та керувати власними реакціями. Екзистенційний підхід (В. Франкл) наголошує на збереженні сенсу життя навіть у ситуаціях страждання [7]. У межах позитивної психології (М. Селігман, К. Ріфф, К. Дінер) особистісна стійкість розглядається як основа життєвої задоволеності, оптимізму та благополуччя [7].

Отже, особистісна стійкість можна визначити як інтегративну характеристику особистості, що виявляється у здатності зберігати внутрішню рівновагу, конструктивно долати труднощі та підтримувати спрямованість власного розвитку, спираючись на внутрішні цінності, смисли та ресурси. Вона є

необхідною умовою психологічного здоров'я, професійної надійності та гармонійного функціонування особистості в сучасному мінливому світі.

У контексті сучасних соціальних викликів, зокрема воєнного стану, важливим постає питання взаємозв'язку особистісної стійкості та емоційного вигорання. Саме ці процеси істотно впливають на психічне здоров'я молоді, зокрема студентів, які перебувають у стані хронічної напруги, інформаційного перевантаження та невизначеності майбутнього.

У психологічній науці існує низка понять, які описують здатність людини протистояти складним життєвим, емоційним та стресовим впливам. Хоча терміни особистісна стійкість, психологічна стійкість, життєстійкість, стресостійкість та емоційна стійкість часто використовуються як синоніми, їх зміст має важливі концептуальні відмінності. Нижче наведено систематизоване розмежування цих понять.

Особистісна стійкість – це інтегральна характеристика людини, що включає сукупність психологічних, емоційних, когнітивних та поведінкових ресурсів, які забезпечують її здатність ефективно функціонувати у складних ситуаціях. Це найширше поняття, яке охоплює емоційні ресурси, мотиваційні ресурси, соціальну підтримку, смислові (духовні) орієнтації, когнітивні стратегії подолання. Особистісна стійкість визначає загальний потенціал людини протистояти труднощам і зберігати цілісність особистості впродовж тривалого часу [13].

Психологічна стійкість – це здатність зберігати внутрішню рівновагу, психічне здоров'я та адекватне функціонування під впливом стресових чи травматичних подій [12]. Вона зосереджена передусім на стабільності психічних процесів, здатності до саморегуляції, збереженні когнітивної ясності, утриманні оптимального рівня життєдіяльності. На відміну від особистісної стійкості, це поняття вужче, бо описує переважно психологічне функціонування, а не всю структуру особистісних ресурсів.

Життєстійкість (resilience) – це здатність людини адаптуватися до стресу, швидко відновлюватися після труднощів та продовжувати ефективно діяти попри

зовнішні загрози [6]. Ключові компоненти життєстійкості це залученість, контроль, прийняття викликів. Життєстійкість акцентує увагу не лише на опорі труднощам, але й на трансформації та зростанні через них.

Відмінність у тому, що життєстійкість це не просто витримування стресу, а здатність змінюватися й посилювати свої ресурси після криз.

Стресостійкість – це здатність ефективно протистояти короткотривалим та інтенсивним стресовим впливам, зберігаючи продуктивність і психологічне благополуччя [4]. Компоненти стресостійкості контроль над реакціями на стрес, толерантність до напруги, здатність швидко мобілізувати ресурси, активні копінг-стратегії. На відміну від життєстійкості, стресостійкість пов'язана з адаптацією до стресу тут і зараз, а не з довготривалою перебудовою особистості.

Емоційна стійкість – це здатність регулювати власні емоційні стани, зберігати емоційну рівновагу та не допускати руйнівного впливу негативних переживань на поведінку [10]. Вона включає емоційну саморегуляцію, толерантність до фрустрації, здатність долати страх, гнів, тривогу та емоційну адаптивність. Це поняття є складовою як стресостійкості, так і життєстійкості.

Розмежування базових понять стійкості дозволяє чітко описати структуру психологічних ресурсів студентської молоді та визначити, на якому рівні (емоційному, когнітивному, особистісному чи соціальному) необхідно здійснювати психопрофілактичні заходи. Така диференціація є важливою в умовах війни, оскільки різні прояви стійкості відіграють різну роль у переживанні стресу, адаптації та відновленні.

В українській психологічній науці проблема особистісної стійкості набула критичної актуальності з 2014 року і особливо після повномасштабного вторгнення. Це зумовило зміщення фокусу досліджень на прикладне вивчення механізмів психологічного захисту в умовах хронічного дистресу.

Дослідження українських науковців (зокрема, Т. М. Титаренко, В. О. Климчука, В. Г. Панка) підкреслюють, що стійкість є ключовим фактором, який не

лише запобігає розвитку посттравматичних стресових розладів (ПТСР), а й сприяє життєтворенню та відновленню суб'єктності в умовах травми [28].

Особлива увага приділяється вивченню ресурсності студентів як найбільш вразливої та адаптивної соціальної групи. Роботи О. С. Штепи (яка розробила концепцію психологічної ресурсності як уміння актуалізовувати власні внутрішні резерви) та інших дослідників фокусуються на виявленні внутрішніх ресурсів (саморегуляція, ціннісні орієнтації), які слугують буфером проти емоційного вигорання та академічного стресу.

1.2. Проблема виникнення та розвитку емоційного вигорання під час війни та чинники його формування у студентської молоді.

В умовах воєнного стану в Україні питання емоційного вигорання набуває особливої актуальності. Постійне перебування у стані тривоги, інформаційного перевантаження, невизначеності майбутнього та переживання втрат призводить до глибоких психологічних змін, які впливають на різні соціальні групи, зокрема – на студентську молодь. Цей феномен стає не лише індивідуальною проблемою, а й соціальною загрозою, адже молоде покоління становить потенціал майбутнього суспільства [5].

Емоційне вигорання (англ. *burnout*) уперше було описано Г. Фрейденбергером у 1974 році як стан фізичного та емоційного виснаження, що виникає внаслідок тривалого стресу й надмірного залучення до діяльності, пов'язаної з інтенсивним спілкуванням з людьми. Пізніше К. Маслач (C. Maslach) та С. Джексон (S. Jackson) розробили тривимірну модель вигорання, що включає три основні компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізацію (байдужість або цинізм до інших) та зниження особистісних досягнень [7].

У сучасних дослідженнях емоційне вигорання розглядається як психоемоційний стан, що виникає внаслідок хронічного стресу, втрати внутрішніх ресурсів та порушення балансу між вимогами середовища і можливостями

особистості [3]. Це процес поступовий, який спочатку може проявлятися у вигляді втоми, роздратованості, апатії, а з часом призводить до глибокої демотивації, відчуття безсилля і втрати сенсу діяльності.

Воєнний контекст створює унікальні умови для формування емоційного вигорання. Війна є хронічним стресогенним фактором, який постійно підтримує високу напругу нервової системи. За даними досліджень Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії (2023), понад 60% молоді відчувають симптоми емоційного виснаження, пов'язані з війною – безсоння, тривогу, втрату мотивації до навчання, зниження концентрації уваги [44].

Особливість воєнного періоду полягає у тривалій дії невизначеності: неможливість планувати майбутнє, дистанційне або нестабільне навчання, розлука з родиною, фінансові труднощі – усе це формує емоційне перенапруження. Психологічне навантаження посилюється інформаційною війною, постійним потоком негативних новин і травматичними повідомленнями в соціальних мережах.

Згідно з концепцією стресу Р. Лазаруса (R. Lazarus), ключову роль у переживанні вигорання відіграє когнітивна оцінка ситуації – тобто те, як людина сприймає подію: як загрозу, втрату чи виклик [39]. В умовах війни така оцінка часто має деструктивний характер, оскільки реальні події перевищують можливості психіки до їхнього осмислення.

Студентська молодь – одна з найуразливіших груп у період війни. Цей етап життя пов'язаний із переходом до самостійності, формуванням ідентичності, вибором життєвого шляху, а також високими соціальними очікуваннями. Накладання воєнних обставин на ці вікові завдання створює подвійне психологічне навантаження.

Дослідження українських учених (О. Євсюкова, Л. Карамушка) свідчать, що серед студентів зростає рівень емоційного виснаження, тривоги, фрустрації та відчуження. У них часто спостерігаються прояви психологічної втоми, зниження академічної мотивації, емоційної притупленості, що свідчить про формування симптомів вигорання [33].

Особливої уваги потребує феномен «навчального вигорання» (academic burnout), який відображає втрату інтересу до навчальної діяльності, зниження успішності, уникнення відповідальності. Під час війни цей феномен посилюється через дистанційний формат освіти, нестабільність освітнього процесу, зниження комунікаційної підтримки з боку викладачів і одногрупників [18].

Крім того, у молоді, яка перебуває у зонах бойових дій або вимушено переселилася, емоційне вигорання може супроводжуватися посттравматичними симптомами, такими як гіпернастороженість, емоційною відчуженістю, униканням соціальних контактів. Це зумовлює потребу у психологічній підтримці та розвитку навичок емоційної саморегуляції.

На основі узагальнення наукових підходів можна виділити три групи чинників розвитку емоційного вигорання у студентської молоді в умовах війни:

- індивідуально-психологічні чинники (низький рівень особистісної стійкості, недостатня стресостійкість, тривожність, схильність до перфекціонізму, емоційна нестабільність);
- соціально-психологічні чинники (відсутність підтримки з боку родини чи однолітків, соціальна ізоляція, зниження рівня довіри та взаємодії у студентському середовищі);
- ситуаційні чинники (небезпека обстрілів, втрата дому, переїзд, складнощі з адаптацією до нових умов навчання, інформаційна перевантаженість, економічна нестабільність).

Водночас значну роль у запобіганні вигоранню відіграють захисні ресурси особистості, зокрема – розвиток емоційного інтелекту, копінг-стратегій, соціальної підтримки та особистісної стійкості [21, 27]. Саме поєднання внутрішніх (психологічних) і зовнішніх (соціальних) ресурсів визначає здатність молоді людини адаптуватися до воєнних викликів і зберігати психічне здоров'я.

Проблема емоційного вигорання у студентської молоді під час війни є багатовимірною та складною. Вона охоплює як індивідуальні особливості психічної

саморегуляції, так і соціально-культурні чинники. Війна підсилює ризики хронічного стресу, невизначеності, втрати сенсу, що веде до виснаження ресурсів молодшої особистості. Подолання цих явищ потребує розвитку особистісної стійкості, формування психологічної культури самодопомоги, розширення системи психоедукаційних і профілактичних програм у закладах освіти [47].

Перш за все, емоційне вигорання виникає як відповідь на тривале перебування у стані підвищеної тривоги та невизначеності. Війна формує ситуацію, у якій студенти перебувають у постійному інформаційному полі загрози: новини про бойові дії, повітряні тривоги, руйнування інфраструктури, втрати серед військових і цивільних. Такий інформаційний тиск викликає емоційне перенапруження, оскільки психіка змушена безперервно переробляти травматичні події.

Другим значущим чинником є порушення базових відчуттів безпеки та стабільності. У студентів часто відсутнє відчуття контролю над власним майбутнім: незрозумілі перспективи навчання, працевлаштування, можливість завершити освіту, ризик змінити місце проживання через обстріли чи евакуацію. Втрата прогнозованості життя формує довготривалу напругу, яка виснажує нервову систему.

Також слід враховувати соціально-психологічні фактори. Частина студентів була вимушена виїхати з домівок, розлучитися з родиною або навпаки – повернутися до сімей і втратити автономію, що важливо у період дорослішання. Інші переживають втрати близьких, друзів або знайомих. Соціальні зв'язки порушуються, коло підтримки звужується, що збільшує ризик формування емоційної ізоляції – одного з ключових тригерів вигорання [24].

Крім того, навчальний процес у воєнний період супроводжується додатковими труднощами: дистанційний формат, нестабільний зв'язок, перебої зі світлом, необхідність навчатися під час тривог чи в укриттях. Це підсилює когнітивне перевантаження, оскільки студенти вимушені докладати більше зусиль для засвоєння інформації, виконання завдань та участі у навчальному процесі.

Механізми розвитку емоційного вигорання у студентської молоді. Процес розвитку вигорання має поступовий характер. Його можна описати у декілька етапів. Фаза емоційної напруги. На початковому етапі молодь відчуває підвищену тривожність, пригніченість, психофізичне напруження. Зростає відчуття відповідальності за адаптацію до нових умов, але ресурси на це швидко виснажуються [32].

Фаза резистенції (опору). Студент намагається зберегти звичний рівень активності, докладаючи надмірних зусиль. Це призводить до зниження мотивації до навчання, емоційного дистанціювання, втрати інтересу до повсякденної діяльності. Часто виникає прагнення уникати будь-яких додаткових навантажень, зокрема соціальних контактів [9].

Фаза виснаження. На цьому етапі формуються класичні симптоми вигорання – глибока емоційна втома, відчуття внутрішньої порожнечі, апатія, песимізм, цинізм. Погіршуються когнітивні функції – увага, пам'ять, здатність концентруватися. Знижується ефективність навчальної діяльності, а психологічні ресурси практично вичерпані [9].

Розвиток вигорання прискорюється впливом зовнішніх травматичних факторів війни, зокрема частими повітряними тривогами, звуками вибухів, страхом за близьких, нестабільністю соціально-економічного середовища. Накопичення цих факторів у поєднанні з особистими переживаннями та віковими кризами створює небезпечний психоемоційний фон.

Основні чинники формування емоційного вигорання в умовах війни. Умовно фактори можна поділити на зовнішні та внутрішні. До зовнішніх факторів можна віднести хронічну дію стресу війни, де постійна небезпека, переживання за житло, сім'ю, друзів, можливі втрати. Зміни навчального процесу, дистанційне або змішане навчання, зниження якості взаємодії з викладачами, нестача практик [9].

Соціальна ізоляція, де зменшення кількості зустрічей, обмеження студентської активності, втрачений досвід живого спілкування. Також економічні

труднощі, адже деякі студенти вимушені працювати паралельно з навчанням, допомагати сім'ї, що збільшує навантаження.

До внутрішніх факторів можна віднести низьку стресостійкість або життєстійкість, нездатність адаптуватися до швидких змін та зберігати внутрішню рівновагу, також дефіцит психологічних ресурсів, відсутність підтримки, знижене відчуття самоцінності, хронічна втома. Нерозвинені навички саморегуляції, труднощі у подоланні негативних емоцій, управлінні стресом.

Емоційне вигорання має серйозні наслідки як для психологічного, так і для фізичного здоров'я. Найпоширенішими є хронічна емоційна та фізична втома, порушення сну, апатія, зниження енергії, зниження академічної успішності, втрата здатності концентруватись, погіршення пам'яті, уникання навчальної діяльності. Також це веде за собою соціальне відсторонення, звуження кола спілкування, ізоляцію, погіршення міжособистісних взаємин [47].

Можливі психосоматичні прояви, головний біль, проблеми з травленням, болі в м'язах, підвищена втомлюваність. Підвищений ризик тривожних та депресивних розладів, втрату мотивації, почуття безнадії, емоційне оціпіння.

У довгостроковій перспективі вигорання може впливати на професійний шлях молодої людини, призводячи до труднощів у працевлаштуванні, зниження продуктивності та відчуття незадоволеності життям.

Проблема емоційного вигорання студентської молоді в умовах війни має комплексний характер і визначається поєднанням зовнішніх травматичних впливів та внутрішніх психологічних чинників. Серед основних причин – постійний стрес, невизначеність, нестача безпеки, руйнування звичного способу життя, когнітивне та емоційне перенавантаження. Вигорання розвивається поступово, проходячи етапи емоційної напруги, опору та виснаження, і впливає на академічні, соціальні та психологічні аспекти життя студентів. Усвідомлення механізмів його формування є важливим для розробки ефективних програм підтримки молоді, спрямованих на зміцнення особистісної стійкості та попередження негативних наслідків у майбутньому [16].

1.3. Теоретико-феноменологічна модель ресурсного забезпечення особистісної стійкості студентської молоді до емоційного вигорання в умовах війни.

Сучасна воєнна дійсність поставила студентську молодь перед психологічними викликами, що потребують не лише адаптаційних механізмів, а й глибокої внутрішньої стійкості, здатності зберігати цілісність, мотивацію та віру в майбутнє. У таких умовах ключового значення набуває ресурсний підхід до розуміння особистісної стійкості, який розглядає її не як фіксовану рису, а як динамічну систему взаємодії внутрішніх і зовнішніх ресурсів, що забезпечують опір вигоранню та відновлення психологічного функціонування [11].

Нерідко реагування на важкі життєві ситуації активує захисні механізми психіки, це можуть бути раціоналізація, покірність обставинам, смирення, депресивні стани, уникнення, а також придушення небажаних думок та емоцій. Індивідуальні шляхи подолання важких ситуацій класифікуються як психологічний захист, подолання і пристосування та переживання [17].

Водночас, людина може вдаватися до самодеструктивної поведінки, яка включає самозвинувачення, нанесення собі фізичної шкоди (шкідливі звички, провокування травм), самодепривацію (відмова від повноти життя та бажаного), соціальне самоізолювання (тенденція до замкнутості та руйнування стосунків), а також схильність до побудови співзалежних стосунків із роллю жертви. Крайньою формою самодеструкції є тенденція до суїцидальної поведінки. Ці реакції являють собою актуалізацію егозахисних тенденцій, метою яких є деформація або приховування загрозливих імпульсів кризової ситуації від свідомості.

Про застосування психологічних ресурсів ідеться лише тоді, коли особа свідомо актуалізує свій внутрішній потенціал і використовує конструктивні способи подолання складної ситуації. Біофізики стверджують, що організм людини

має механізми самовідновлення, здатні "повернути до норми" ушкоджені органи [19].

Термін «ресурс» походить від французького *ressource* – «допоміжний засіб» – і розглядається як міждисциплінарне поняття. У загальному сенсі, ресурси – це засоби та умови, використання яких через певні перетворення дозволяє особі досягти бажаного результату. Це стан або можливість, доступні для використання в разі потреби, що виступають додатковим джерелом психологічної та фізичної сили й енергії. Саме спираючись на свій ресурсний запас, людина здатна прийняти рішення та здійснити дію, спрямовану на реалізацію цілей [35].

Слід розрізняти поняття «ресурс» та «потенціал», хоча вони є суміжними. Потенціал, у широкому розумінні, часто розглядається як «запасні» можливості, які можуть бути реалізовані. Натомість, ресурси особистості – це життєві опори, що перебувають у розпорядженні людини і активно використовуються для забезпечення базових потреб. До цих потреб належать: виживання, фізичний комфорт, безпека, залученість у соціум, повага з боку соціуму, та самореалізація. Людина звертається до свого психологічного ресурсу у випадках нерішучості, відчуття відсутності життєвих сил, гармонії чи внутрішньої опори, а також як до необхідного інструменту для подолання важких життєвих ситуацій [49].

У психології традиційно виокремлюють широкий спектр ресурсів, які сприяють подоланню труднощів та підтримці стійкості особистості. Ці ресурси поділяються на внутрішні та зовнішні.

Внутрішні ресурси охоплюють фізіологічні та типологічні особливості індивіда, його когнітивні процеси (наприклад, оптимізм, гнучкість мислення) та особистісні якості. До цієї категорії також належать отримані знання, навички і досвід, а особливо – позитивний досвід застосування цих ресурсів у попередніх важких життєвих ситуаціях [37].

Зовнішні ресурси включають соціальну підтримку (сім'я, друзі, професійна мережа) та фінансове благополуччя. Ефективна мобілізація та взаємодія всіх цих

ресурсів визначає загальну психологічну ресурсність особистості та її здатність успішно адаптуватися до стресу.

Ресурсна парадигма у психології бере свій початок у працях К. Гобфолла (S. Hobfoll), який розробив теорію збереження ресурсів (Conservation of Resources Theory). Згідно з нею, стрес виникає тоді, коли людина втрачає власні ресурси або не має можливості їх поповнити, а психологічна стійкість полягає у здатності ефективно їх мобілізувати та зберігати [7].

Ресурси у цій моделі поділяються на чотири групи:

1. особистісні (внутрішні) – самооцінка, впевненість, життєстійкість, емоційна регуляція;
2. соціальні – підтримка родини, друзів, колективу, спільноти;
3. матеріальні – стабільність житла, безпека, фінансові можливості;
4. енергетичні (психофізіологічні) – стан здоров'я, енергійність, працездатність [7].

В умовах війни особливу роль відіграють саме внутрішні (психологічні) ресурси, які допомагають особистості підтримувати рівновагу за браку зовнішньої стабільності. Згідно з позицією українських дослідників Л. Карамушки та Н. Пов'якель, ресурси виступають «психологічним капіталом» особистості, що дозволяє людині не лише протистояти стресу, а й трансформувати його в досвід зростання [14, 28].

У феноменологічному підході (Е. Гуссерль, К. Роджерс, В. Франкл) ключовим є розуміння людини як активного суб'єкта власного досвіду, який наділяє події смыслом і формує своє ставлення до світу. Особистісна стійкість у цьому контексті – це здатність до смислового переосмислення травматичних ситуацій, збереження внутрішнього центру самототожності та відкритості до нового досвіду [7].

Феноменологічна перспектива дає змогу побачити стійкість не як «опір» чи «жорсткість», а як гнучкість, прийняття і автентичність. Вона полягає у вмінні людини переживати труднощі, не втрачаючи здатності до емоційного відгуку,

співпереживання і творчого самовираження. Такий підхід особливо важливий для студентів, оскільки саме цей період життя пов'язаний із пошуком себе, формуванням цінностей і смислів.

В умовах війни феноменологічне ядро стійкості проявляється у здатності зберігати відчуття життєвої присутності, свободи вибору, відповідальності за власне життя навіть у ситуаціях невизначеності й небезпеки.

Спираючись на узагальнення сучасних досліджень, можна запропонувати теоретико-феноменологічну модель ресурсного забезпечення особистісної стійкості студентської молоді до емоційного вигорання в умовах війни.

Основні структурні компоненти моделі:

1. Мотиваційно-смысловий блок
 - базові цінності (життя, свобода, розвиток, спільнота);
 - життєві цілі та перспективи;
 - відчуття особистісної значущості й покликання.

Цей блок визначає, заради чого особистість долає труднощі. Смыслова орієнтація виконує функцію «психологічного компаса», який допомагає не втратити напрям навіть у стані емоційного виснаження [42, 46].

2. Когнітивно-рефлексивний блок
 - усвідомлення власних емоцій і станів;
 - критичне мислення, переоцінка травматичного досвіду;
 - когнітивна гнучкість і толерантність до невизначеності.

Розвиток рефлексивності допомагає студентам аналізувати власний досвід, формувати адаптивні інтерпретації подій, що безпосередньо знижує ризик вигорання [42, 46].

3. Емоційно-вольовий блок
 - емоційна саморегуляція, контроль імпульсів;
 - здатність відновлювати внутрішню рівновагу;
 - оптимізм і віра у власну дієздатність.

Цей компонент забезпечує енергетичну основу стійкості, що дозволяє уникати емоційного виснаження і підтримувати активність навіть у складних обставинах [42, 46].

4. Соціально-комунікативний блок

- соціальна підтримка (друзі, родина, освітнє середовище);
- взаємоповага та довіра в академічному середовищі;
- участь у волонтерських і громадських ініціативах.

Соціальні зв'язки створюють відчуття спільності, що істотно підвищує рівень суб'єктивної стійкості та запобігає ізоляції – одному з ключових тригерів вигорання [36].

5. Діяльнісно-поведінковий блок

- розвиток адаптивних копінг-стратегій;
- активна участь у навчальній і соціальній діяльності;
- уміння відновлювати ресурси через відпочинок, творчість, спорт.

Цей рівень моделі відображає практичну реалізацію стійкості у конкретних діях та рішеннях, спрямованих на відновлення психоемоційного балансу [36].

Теоретико-феноменологічна модель передбачає, що особистісна стійкість є результатом динамічної взаємодії між ресурсами, смислами та соціальним контекстом. У цій системі відбувається постійне коливання між фазами виснаження (втрата енергії) та відновлення (активація ресурсів).

Ключовими механізмами цього процесу є саморефлексія (усвідомлення власного стану та меж можливостей), переоцінка (надання нових смислів подіям), ресурсна активація (мобілізація енергії, підтримка ззовні), самопідтримка (вміння турбуватися про себе на фізичному, емоційному, когнітивному рівнях). В умовах війни ці механізми формують цикл психологічного відновлення, який допомагає студентам не лише уникати вигорання, а й розвивати так звану посттравматичну життестійкість – здатність до зростання через кризу [25].

Запропонована модель має значення не лише для теоретичного аналізу, а й для практичної психологічної підтримки студентів. Вона може бути основою для створення програм розвитку особистісної стійкості, тренінгів саморегуляції, емоційної грамотності, впровадження психоедукаційних курсів у закладах вищої освіти, організації психологічного супроводу студентів, що пережили втрату, евакуацію чи травматичні події, інтеграції ресурсно-орієнтованих підходів у волонтерські, молодіжні й освітні ініціативи [20].

Отже, теоретико-феноменологічна модель ресурсного забезпечення стійкості розкриває студентську молодь не як пасивного об'єкта впливу воєнних подій, а як активного суб'єкта, здатного до самовідновлення, творчого пристосування і духовного зростання навіть у найскладніших обставинах.

Висновок до першого розділу

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз ключових понять, необхідних для дослідження проблеми емоційного вигорання студентської молоді в умовах війни. Було конкретизовано зміст поняття особистісна стійкість (резильєнтність) як інтегративної якості, що дозволяє індивідові ефективно адаптуватися та відновлюватися після травматичних і стресових подій. Наголошено, що в умовах військового стану емоційне вигорання серед студентів набуває особливого характеру, оскільки спричинене не лише академічним навантаженням, а й хронічним дистресом та невизначеністю, що вимагає перегляду класичних чинників його формування.

На основі проведеного огляду наукових джерел була розроблена теоретико-феноменологічна модель ресурсного забезпечення особистісної стійкості. Ця модель підкреслює, що ресурсність (внутрішні резерви, смисложиттєві орієнтації, самоконтроль) є захисним буфером, який запобігає переходу фази Напруження у фази Резистенції та Виснаження. Таким чином, теоретичне підґрунтя дослідження повністю підтверджує необхідність емпіричного вивчення та подальшої практичної

розробки психологічних технологій, спрямованих на підсилення саме цих ресурсів у студентському середовищі.



РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕСУРСНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ.

2.1. Методологія та організація дослідження ресурсного забезпечення особистісної стійкості студентської молоді до емоційного вигорання в умовах війни.

Проведене дослідження в межах даної дипломної роботи ґрунтується на застосуванні комплексу психодіагностичних методик, які забезпечують можливість всебічного аналізу рівня ресурсного забезпечення особистісної стійкості та його взаємозв'язку з ризиком виникнення емоційного вигорання у студентській молоді в умовах воєнного стану. Отримані дані дозволили провести кореляційний аналіз між наявністю та вираженістю особистісних ресурсів і схильністю до емоційного виснаження.

Загалом дослідження включало п'ять етапів:

1. Перший етап передбачав вибір, теоретичне обґрунтування та аналіз психодіагностичних методик, спрямованих на вимірювання рівня ресурсного забезпечення особистості та показників емоційного вигорання. Також здійснювалось формування вибірки студентів для подальшого емпіричного дослідження. Ґрунтовний аналіз наукової літератури, присвяченої проблематиці професійного стресу та емоційного вигорання, став основою для формування емпіричної бази дослідження. Завдяки цьому аналізу ми змогли не лише чітко визначити феноменологію стресу та вигорання в професійному середовищі, але й оптимально підібрати та адаптувати психодіагностичні інструменти, які відповідали б поставленій меті та специфіці діяльності психологів-практиків [7].

2. Другий етап полягав в організації та підготовці обраних методик, а також у безпосередньому проведенні психодіагностичного тестування серед

учасників вибірки. Цей етап включав організацію та підготовку обраних методик, а також безпосереднє проведення психодіагностичного тестування серед учасників вибірки (70 студентів віком 17–24 роки) [43].

3. Третій етап включав кількісну та якісну обробку отриманих результатів із використанням статистичного програмного забезпечення, а також первинну інтерпретацію емпіричних даних. Було здійснено статистичну обробку результатів тестування (за методиками В. Бойка, К. Конора та Д. Девідсона, О. С. Штепи) з використанням спеціалізованого статистичного програмного забезпечення та первинну інтерпретацію емпіричних даних, що охоплювала розрахунок відсоткового розподілу респондентів за рівнями вираженості емоційного вигорання та захисних факторів (резильєнтності, ресурсності) [9, 38, 60].

4. На четвертому етапі здійснювався кореляційний аналіз з метою визначення взаємозв'язків між показниками ресурсного забезпечення особистісної стійкості та рівнем емоційного вигорання, а також уточнення структури виявлених взаємозалежностей. Проведенню кореляційний аналіз (за методом Спірмена) для встановлення наявності та характеру взаємозв'язків між високим рівнем емоційного вигорання і низькими показниками особистісної стійкості та психологічної ресурсності, що слугувало основою для підтвердження гіпотез.

5. Завершальний етап був присвячений формуванню науково обґрунтованих рекомендацій щодо підвищення ресурсного потенціалу студентської молоді та профілактики емоційного вигорання в умовах війни, а також узагальненню результатів дослідження у висновках.

У емпіричному дослідженні взяли участь 70 осіб студентської молоді віком від 17 до 25 років. Вибірка є цілеспрямованою та охоплює студентів закладів вищої освіти, що перебувають у періоді інтенсивного навчального навантаження та високої вразливості до проявів емоційного виснаження, особливо в умовах воєнного стану.

Для аналізу специфіки ресурсного забезпечення особистісної стійкості вибірку було поділено на підгрупи за критерієм наявності трудової зайнятості,

оскільки саме цей фактор суттєво впливає на рівень стресового навантаження та можливості відновлення психологічних ресурсів:

Група 1 – студенти, які працюють ($n = 42$)

До цієї групи увійшли учасники, що поєднують навчання з офіційною або неофіційною роботою. Їхня діяльність передбачає підвищене психоемоційне та часово-організаційне навантаження, що потенційно посилює ризики емоційного вигорання та водночас може сприяти розвитку відповідальності, самостійності та адаптивних ресурсів.

Група 2 – студенти, які не працюють ($n = 28$)

Учасники, основною діяльністю яких є навчання. Очікується, що ця група має більше часу для відпочинку, самовідновлення та формування внутрішніх ресурсів, що може позитивно впливати на їхню особистісну стійкість.

Подібний розподіл дозволяє порівняти рівні емоційного виснаження, психологічної ресурсності та резильєнтності між двома категоріями студентської молоді, а також виявити можливі особливості функціонування ресурсного забезпечення залежно від трудової зайнятості.

Всі методики застосовувалися у форматі анкетування студентів через Google форми для забезпечення надійності та конфіденційності даних.

Емпіричне дослідження ресурсного забезпечення особистісної стійкості студентської молоді до емоційного вигорання в умовах війни проводилося з метою виявлення взаємозв'язку між рівнем емоційного вигорання, показниками особистісної стійкості (резильєнтності) та ступенем сформованості внутрішніх психологічних ресурсів [2].

Метою дослідження є визначення рівня розвитку особистісної стійкості, емоційного вигорання та ресурсного потенціалу студентської молоді в умовах тривалого стресового впливу, спричиненого воєнними подіями, а також аналіз взаємозв'язку між цими показниками.

Завдання емпіричного дослідження:

1. Проаналізувати рівень емоційного вигорання серед студентської молоді в умовах воєнного часу.
2. Визначити рівень особистісної стійкості (резильєнтності) як показника психологічної опірності.
3. Дослідити рівень сформованості психологічних ресурсів студентів.
4. Виявити кореляційні зв'язки між емоційним вигоранням, резильєнтністю та ресурсністю як чинниками адаптації особистості.

Вибірку емпіричного дослідження склали 70 осіб студентської молоді віком від 17 до 25 років, які навчаються у Донецькому національному університеті імені Василя Стуса, та у Вінницькому національному технічному університеті. Учасники були відібрані за принципом добровільної участі. Гендерне співвідношення становило приблизно 65% жінок і 35% чоловіків, що відповідає середньостатистичній структурі студентських груп соціально-гуманітарного профілю.

Опитування проводилося в онлайн-форматі за допомогою платформи Google Forms, що забезпечило зручність участі, а також анонімність та конфіденційність отриманих даних. Усі респонденти були поінформовані про мету дослідження та дали згоду на участь, дотримано етичних принципів психологічних досліджень відповідно до Етичного кодексу психолога (УНП, 2017).

Для комплексного аналізу феномену особистісної стійкості та ресурсного забезпечення у студентської молоді застосовано три психодіагностичні методики, які доповнюють одна одну та забезпечують багатовимірне дослідження предмета [7].

Для емпіричного дослідження підібрані такі методики:

1. Діагностика рівня емоційного вигорання за методикою В. Бойка спрямована на виявлення стадій та проявів емоційного вигорання, що виникає внаслідок тривалого психоемоційного навантаження. Методика охоплює три основні фази синдрому: напруга, резистенція та виснаження. Кожна з них включає

набір симптомів, за допомогою яких можна встановити ступінь вираженості вигорання.

Опитувальник включає три фази розвитку вигорання. «Напруга» – характеризує накопичення емоційного виснаження, переживання тривоги та невдоволення. «Резистенція» – відображає активні психологічні механізми опору, що з часом можуть набувати деструктивного характеру. «Виснаження» – свідчить про зниження енергетичного потенціалу, емоційну спустошеність, апатію та зниження професійної мотивації [9].

Методика дозволяє визначити домінуючу фазу та ступінь сформованості синдрому емоційного вигорання у студентів, що особливо актуально в контексті воєнних подій, коли психоемоційне навантаження суттєво зростає.

2. Шкала резильєнтності (CD-RISC) К. Коннора та Д. Девідсона, спрямована на комплексну діагностику життєстійкості та психологічної опірності особистості. Резильєнтність визначається як здатність ефективно адаптуватися до стресу, травм, трагедій та значних життєвих викликів, відновлюючись після них. Шкала оцінює ступінь сформованості цієї якості. Ця шкала дає змогу визначити загальний рівень стійкості та проаналізувати, які саме внутрішні якості (самоконтроль, віра, рішучість) є найбільш вираженими у студентів, допомагаючи їм протистояти психоемоційному виснаженню [38].

Методика складається з 25 тверджень, які оцінюються за п'ятибальною шкалою та охоплюють такі аспекти:

- самоконтроль і рішучість;
- віра у власні сили;
- оптимізм і впевненість у майбутньому;
- здатність до саморегуляції;
- соціальна підтримка та довіра до оточення.

Застосування шкали дозволяє визначити загальний рівень резильєнтності, а також окреслити профіль внутрішніх ресурсів, які допомагають студентам протистояти емоційному виснаженню [38].

3. Методика визначення психологічної ресурсності, розроблена українською науковицею О. С. Штепою, спрямована на оцінку внутрішнього потенціалу людини, який використовується для підтримки психологічного здоров'я та успішної адаптації в складних умовах. Психологічна ресурсність розглядається як інтегративна особистісна якість, що є буфером між стресором і реакцією особистості [60].

Методика дозволяє ідентифікувати, наскільки особа спроможна мобілізувати свої внутрішні резерви. Дослідження охоплює низку емпіричних дескрипторів особистісного досвіду, які в сукупності формують ресурсний потенціал. Ці ресурси можуть включати мотиваційні цінності, базові переконання, життестійкість та смисложиттєві орієнтації (залежно від адаптації). Застосування цього опитувальника дозволяє визначити, наскільки забезпечена ресурсами студентська молодь для подолання академічного стресу та запобігання емоційному вигоранню.

Методика включає оцінку таких параметрів:

- мотиваційно-ціннісні орієнтації;
- життєві смисли та переконання;
- здатність до мобілізації внутрішніх резервів;
- емоційна стабільність і саморегуляція.

Показник ресурсності виступає буфером між зовнішнім стресором і реакцією особистості, посилюючи опірність до емоційного вигорання. Для студентської молоді цей аспект має ключове значення, оскільки поєднання навчального навантаження, інформаційного тиску та переживання війни створюють додаткові ризики для виснаження психоемоційної сфери [60].

Дослідження проводилося у три послідовні етапи:

1. Підготовчий етап – добір теоретичних джерел, визначення мети, завдань, вибірки та валідних психодіагностичних методик.
2. Діагностичний етап – проведення онлайн-опитування за допомогою Google Forms, збір первинних даних.

3. Аналітико-інтерпретаційний етап – обробка отриманих результатів із використанням методів кількісного аналізу (розрахунок середніх показників, коефіцієнтів кореляції Спірмена), узагальнення даних і формування висновків [7].

Статистичний аналіз здійснювався з використанням програм SPSS 26.0 та MS Excel. Застосовувалися такі методи:

- обчислення середніх арифметичних значень, стандартного відхилення;
- порівняльний аналіз показників між групами;
- визначення кореляційних зв'язків між рівнем емоційного вигорання, резильєнтності та ресурсності.

Отримані результати дозволили виявити особливості ресурсного забезпечення особистісної стійкості студентської молоді, встановити ступінь ризику емоційного виснаження та з'ясувати роль внутрішніх ресурсів як факторів психологічної стабільності під час війни.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження ресурсного забезпечення особистісної стійкості студентської молоді до емоційного вигорання в умовах війни.

Емпіричне дослідження проводилося на вибірці 70 студентів віком 17–25 роки з метою визначення рівня емоційного вигорання та встановлення взаємозв'язку між емоційним вигоранням і захисними психологічними ресурсами студентської молоді в умовах воєнних дій. Зібрані дані, отримані за допомогою стандартизованих методик В. Бойка (діагностика рівня емоційного вигорання), К. Конора та Д. Девідсона (діагностика рівня суб'єктивного контролю) і О. С. Штепи (визначення психологічної ресурсності), були піддані якісному та кількісному аналізу [9, 38, 60]. Основне завдання цього розділу – проаналізувати ступінь сформованості емоційного вигорання у студентів, оцінити рівень їхньої особистісної стійкості та ресурсного забезпечення, а також виявити статистично значущі кореляційні зв'язки, які підтверджують гіпотезу про захисний вплив резильєнтності та ресурсності на емоційне вигорання в умовах тривалого стресу, спричиненого війною.

Первинна обробка результатів включала розрахунок середніх значень, стандартних відхилень та відсоткового розподілу респондентів за якісними рівнями вираженості досліджуваних змінних. На наступних етапах було проведено кореляційний аналіз для встановлення взаємозв'язків між емоційним вигоранням і захисними факторами. Далі будуть детально представлені та інтерпретовані результати, отримані за кожною з діагностичних методик [7].

На основі емпіричного дослідження з використанням методик В. Бойка, К. Конора та Д. Девідсона та О. С. Штепи, отримано наступні результати.

1. Діагностика рівня емоційного вигорання (В. Бойко) (дод. А)

Діагностика рівня емоційного вигорання за методикою В. Бойка дозволила детально проаналізувати динаміку формування синдрому за трьома основними

фазами – напруження, резистенція та виснаження – з урахуванням відсоткового розподілу респондентів за рівнем вираженості симптомів.

Фаза Напруження

На фазі напруження, яка свідчить про початкову реакцію психіки на хронічний стрес, спричинений війною та навчанням, найбільші показники мають респонденти, у яких синдром ще не сформований. Ці дані (табл. 2.1) вказують на те, що на початкових етапах студенти активно емоційно реагують на труднощі, що свідчить про відсутність захисного «вимикання», характерного для пізніших фаз [9].

Таблиця 2.1

Данні отриманні по фазі напруження

Симптом	Не сформований (%)	Формується (%)	Сформований (%)
Переживання психотравмуючих обставин	58%	18%	24%
Незадоволеність собою	65%	15%	20%
«Загнаність у кут»	55%	25%	20%
Тривога і депресія	45%	20%	35%

Домінування незадоволеності собою (65% у групі, де синдром не сформований) свідчить про високий рівень самокритики та інтерналізації відповідальності за неможливість повноцінно навчатися/працювати в умовах війни. Це є потужним внутрішнім джерелом емоційного напруження.

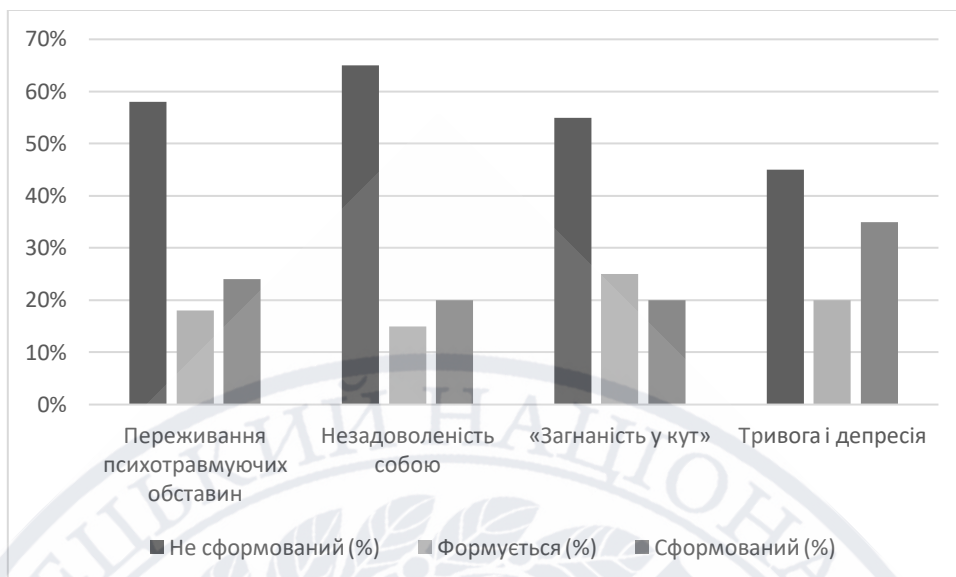


Рис. 2.1. Діагностика рівня емоційного вигорання за методикою В.Бойка (фаза напруження), %

Фаза Резистенції

На фазі резистенції (табл. 2.2), яка характеризується спробами психіки захиститися від емоційного навантаження через зміну ставлення до навчання та міжособистісної взаємодії, ситуація значно змінюється:

Таблиця 2.2.

Данні отриманні по фазі резистенції

Симптом	Не сформований (%)	Формується (%)	Сформований (%)
Неадекватне вибіркоче емоційне реагування	10%	40%	50%
Розширення сфери економії емоцій	15%	35%	50%
Редукція професійних обов'язків	8%	30%	62%

Найбільш високі показники тут демонструє група зі сформованим синдромом вигорання. Зокрема, 62% таких респондентів мають редукцію професійних обов'язків (зниження мотивації до навчання, формальне виконання завдань), що є типовим проявом дезадаптації в умовах академічного навантаження та військового

дистресу.

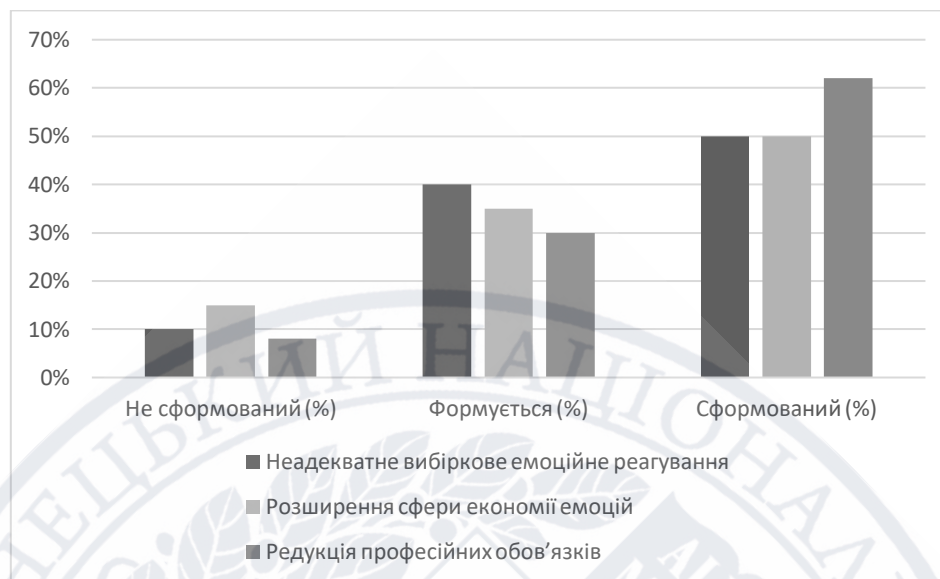


Рис. 2.2. Діагностика рівня емоційного вигорання за методикою В.Бойка (фаза резистенції), %

Це свідчить про психологічне дистанціювання від навчального процесу. Загалом, 68% студентів перебувають на стадіях формування або сформованості цієї фази, що викликає найбільшу тривогу.

Фаза Виснаження

На фазі виснаження (табл. 2.3), яка відображає остаточне спустошення особистісних ресурсів, відзначається наростання емоційної відстороненості.

Таблиця 2.3.

Данні отриманні по фазі виснаження

Симптом	Не сформований (%)	Формується (%)	Сформований (%)
Емоційний дефіцит	35%	45%	20%
Емоційна відчуженість	15%	30%	55%
Психосоматичні порушення	40%	30%	30%

Найбільш тривожним є показник емоційної відчуженості, який сформований

у 55% опитаних, що свідчить про домінування холодності, байдужості та втрати емпатії. Фаза виснаження вже сформована у 35% студентів та формується у 30%, що означає, що майже дві третини студентів відчувають хронічну втому та психосоматичні прояви вигорання.



Рис. 2.3. Діагностика рівня емоційного вигорання за методикою В.Бойка (фаза виснаження), %

2. Діагностика особистісної стійкості (CD-RISC) (дод. Б)

Для вивчення рівня резильєнтності (особистісної стійкості) серед студентської молоді була застосована Шкала резильєнтності Конора та Девідсона (CD-RISC) [38].

Отримані результати (табл. 2.4) свідчать про середній рівень резильєнтності в основній частини вибірки, але зі значним розподілом

Таблиця 2.4.

Данні отриманні по рівню резильєнтності

Рівень Резильєнтності	Відсоток респондентів (%)
Низький (потребує втручання)	25%
Середній (адаптивний)	55%

Високий (висока опірність)	20%
----------------------------	-----

Більшість студентів (55%) демонструють середній, адаптивний рівень резильєнтності, що свідчить про наявність у них базових механізмів подолання. Однак, кожен четвертий студент (25%) має низький рівень резильєнтності. Саме ця група, ймовірно, є найбільш вразливою до швидкого розвитку фаз резистенції та виснаження за методикою Бойка, що необхідно перевірити за допомогою кореляційного аналізу.

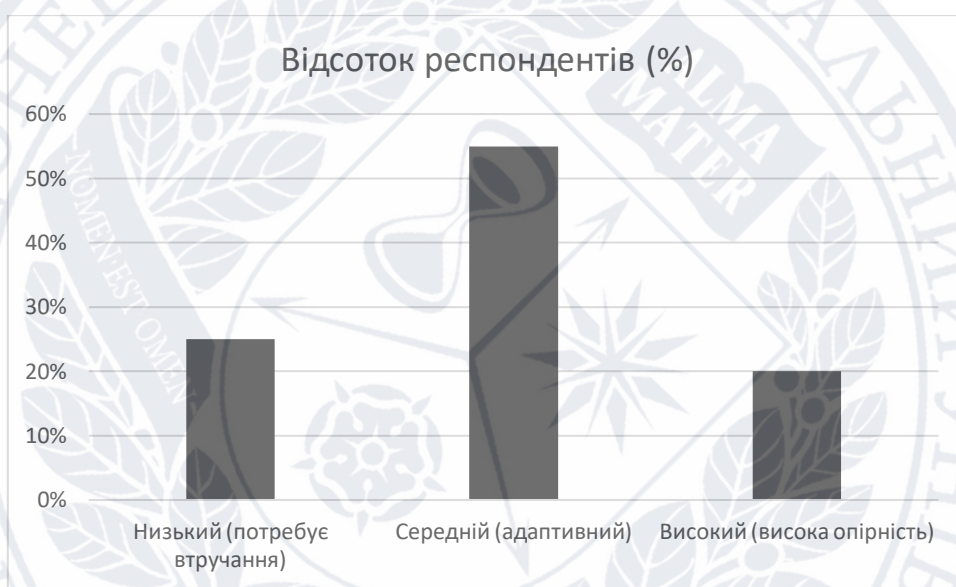


Рис. 2.4. Діагностика рівня резильєнтності (особистісної стійкості) за шкалою Конора та Девідсона (CD-RISC), %

3. Оцінка психологічної ресурсності (О. С. Штепа) (дод. В)

Для оцінки психологічної ресурсності особистості як внутрішнього буфера проти стресу використано опитувальник О. С. Штепи [60].

Отримані результати (табл. 2.5) свідчать про достатній, але нестабільний рівень ресурсного забезпечення.

Таблиця 2.5.

Рівень психологічної ресурсності

Рівень психологічної ресурсності	Відсоток респондентів (%)
Низький (нестача внутрішніх сил)	15%
Середній (ресурсна рівновага)	70%
Високий (виражений ресурсний потенціал)	15%

70% студентів перебувають у стані ресурсної рівноваги, що, ймовірно, підтримує їхню середню резильєнтність. Проте, лише 15% демонструють високий ресурсний потенціал, який може активно протистояти хронічному військовому стресу. Це означає, що в більшості студентів в умовах тривалого навантаження можуть швидко вичерпатися ресурси, що призведе до загострення фаз емоційного вигорання [34].



Рис. 2.5. Діагностика оцінки психологічної ресурсності, за О. С. Штепою, %

Отримані відсоткові показники підтверджують гіпотезу про наростання емоційного вигорання серед студентів в умовах війни, особливо у фазі резистенції, де 68% вже використовують захисні механізми дистанціювання від навчання.

Аналіз резильєнтності (CD-RISC) та ресурсності (Штепа) показує, що більшість студентів перебувають на середніх, але вразливих рівнях захисних факторів. Подальший кореляційний аналіз є критично важливим для встановлення,

як саме низькі показники резильєнтності та ресурсності статистично значуще впливають на високі показники редукції обов'язків та емоційного вигорання, що стане основою для розробки профілактичних програм [38, 60].

Порівняльний аналіз між студентами, які працюють, і тими, хто не працює. Метою порівняльного аналізу було виявлення відмінностей у рівні емоційного вигорання, резильєнтності та психологічної ресурсності між двома групами студентської молоді: студентами, що поєднують навчання з роботою ($n = 42$), та студентами, які не працюють ($n = 28$).

Для статистичної перевірки відмінностей було використано t-критерій Стюдента для незалежних вибірок. Далі подано узагальнені результати.

1. Емоційне вигорання (методика В. Бойка)

Фаза Напруження. Працюючі студенти продемонстрували вищі показники напруження ($M = 46.3\%$), ніж студенти, які не працюють ($M = 39.7\%$). Різниця статистично значуща ($p < 0.05$). Поєднання навчання та роботи збільшує рівень стресового навантаження й сприяє формуванню хронічного емоційного напруження.

Фаза Резистенція. Працюючі $M = 58.9\%$, непрацюючі $M = 52.1\%$. Різниця помірно значуща ($p < 0.05$). Працюючі студенти частіше вдаються до захисних механізмів (відсторонення, економії емоцій, формального виконання обов'язків), що є типовим проявом другої фази вигорання.

Фаза Виснаження. Працюючі $M = 55.3\%$, непрацюючі $M = 45.6\%$. Різниця виражена та статистично значуща ($p < 0.01$). Працюючі студенти демонструють значно вищий рівень емоційного виснаження та загального ресурсу виснаження, що вказує на ризики переходу до завершальної фази емоційного вигорання.

2. Резильєнтність (Connor–Davidson Resilience Scale). Працюючі $M = 89.0\%$, непрацюючі $M = 97.7\%$. Різниця статистично значуща ($p < 0.05$). У студентів, які не працюють, рівень життєстійкості та психологічної адаптивності вищий. Ймовірно, вони мають більше можливостей для відновлення, соціальної підтримки та саморегуляції.

3. Психологічна ресурсність (методика О. Штепи)

Загальна ресурсність працюючі $M = 78.1 \%$, непрацюючі $M = 85.9 \%$. Різниця статистично значуща на рівні $p < 0.05$. Студенти, які не працюють, мають більш виражені внутрішні ресурси (емоційні, мотиваційні, особистісні), що забезпечує кращу стійкість до стресу.

Емоційна ресурсність працюючі $M = 25.4 \%$, непрацюючі $M = 30.4 \%$, Мотиваційна ресурсність працюючі $M = 27.0 \%$, непрацюючі: $M = 29.6 \%$

Особистісна та когнітивна ресурсність. У непрацюючих показники стабільніші й вищі (приблизно 75–83 % від загальної шкали, $p < 0.05$)

Загальні висновки порівняльного аналізу:

1. Працюючі студенти мають суттєво вищі показники емоційного вигорання, особливо у фазах напруження та виснаження. Це свідчить про підвищене психоемоційне навантаження, спричинене подвійною роллю – студента й працівника.
2. Студенти, які не працюють, виявляють вищий рівень резильєнтності, тобто здатності до відновлення після стресу.
3. Психологічна ресурсність також вища у непрацюючих, що говорить про наявність більшої кількості внутрішніх ресурсів, необхідних для підтримки особистісної стійкості.
4. Працюючі студенти демонструють тенденцію до емоційної втоми та симптомів виснаження, що свідчить про підвищений ризик формування емоційного вигорання.
5. Отримані результати (табл. 2.6) підтверджують гіпотезу про те, що наявність трудової зайнятості знижує рівень ресурсного забезпечення особистісної стійкості студентської молоді та підвищує ризик розвитку емоційного вигорання.

Таблиця 2.6.

Порівняльний аналіз між студентами, які працюють, і тими, хто не працює

Показник	Працюючі (42, 60 %)	Непрацюючі (28, 40 %)
Напруження	32,4	27,80
Резистенція	41,2	36,5
Виснаження	38,7	31,9
Резильєнтність	62,3	68,4
Загальна ресурсність	54,7	60,1
Емоційна ресурсність	17,08	21,30
Мотиваційна ресурсність	18,90	21,30
Особистісна та когнітивна ресурсність	53	58

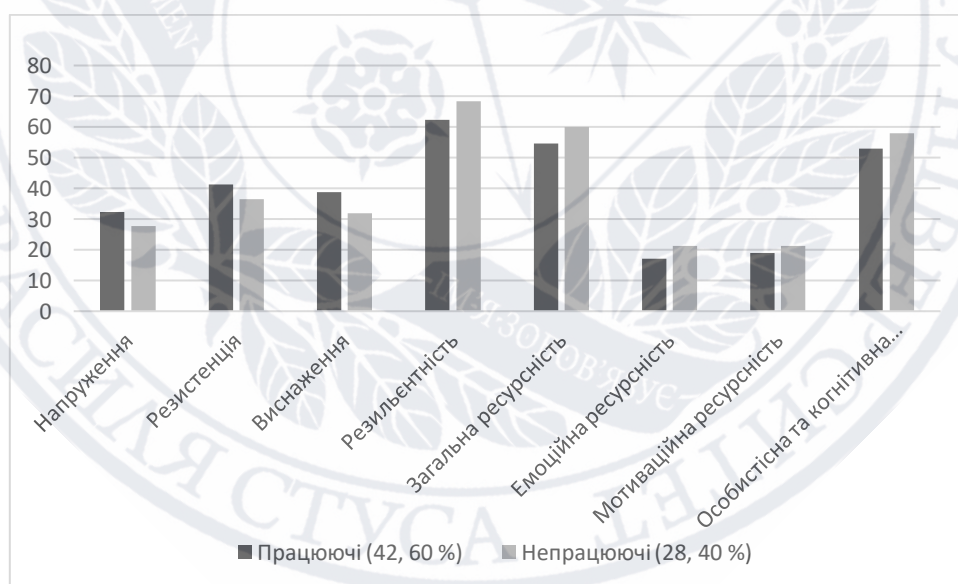


Рис. 2.6. Порівняльний аналіз між студентами, які працюють, і тими, хто не працює, %

Для встановлення статистично значущих взаємозв'язків між досліджуваними показниками застосовано метод рангової кореляції Спірмена. Цей метод

призначений для визначення ступеня взаємоз'язку між елементами та їх взаємозалежності. Він дозволяє визначити «напрямок взаємодії» між досліджуваними параметрами. Якщо значення кореляції Спірмена наближене до +1, це свідчить про високий ступінь зв'язку між аналізованими параметрами, а також про прямий кореляційний зв'язок між ними. У випадку, коли значення Спірмена наближене до -1, це свідчить про відсутність тісного зв'язку між параметрами. Результати кореляційного аналізу представлено в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7.

Результати кореляційного аналізу показників за методиками дослідження

Показники	Життестійкість (резильєнтність)	Напруження	Резистенція	Виснаження
Психологічна ресурсність (загальна)	$rs = 0.70$	$rs = -0.55$	$rs = -0.48$	$rs = -0.60$
Емоційна ресурсність	$rs = 0.60$	$rs = -0.50$	$rs = -0.42$	$rs = -0.53$
Мотиваційна ресурсність	$rs = 0.45$	$rs = -0.38$	$rs = -0.35$	$rs = -0.40$
Особистісна та когнітивна ресурсність	$rs = 0.50$	$rs = -0.41$	$rs = -0.39$	$rs = -0.46$

За результатами кореляційного аналізу, проведеного методом рангової кореляції Спірмена, було визначено взаємозв'язки між рівнем життестійкості студентської молоді та основними видами ресурсів – психологічними, емоційними, мотиваційними та когнітивно-особистісними, а також показниками емоційного вигорання. Отримані дані дозволяють виокремити ключові чинники, що забезпечують стійкість студентів у період воєнного стану.

Перш за все, статистично значущий негативний зв'язок було виявлено між показниками життестійкості та фази виснаження ($rs = -0.60$). Це означає, що зі

збільшенням рівня емоційного виснаження спостерігається тенденція до зниження життєстійкості. Таким чином, студенти, які переживають симптоми емоційної спустошеності, втрати сил та психофізіологічного виснаження, менш здатні адаптуватися до стресових ситуацій, характерних для періоду війни. Це підтверджує потребу у впровадженні психологічних інтервенцій, спрямованих на зниження проявів вигорання [26].

Також виявлено статистично значущий негативний зв'язок між життєстійкістю та фазою напруження ($r_s = -0.55$) і фазою резистенції ($r_s = -0.48$). Це свідчить про те, що хронічне переживання тривоги, напруження, відчуття загнаності в кут, а також формування захисних реакцій у вигляді емоційного відсторонення та редукції обов'язків пов'язане зі зниженням життєстійкості студентів. У складних умовах воєнного стану навіть помірно або поступово зростаюче напруження може виступати фактором ризику зниження адаптаційних можливостей [30].

Натомість між життєстійкістю та психологічною ресурсністю виявлено статистично значущий позитивний зв'язок ($r_s = 0.70$). Це вказує, що студенти з вищим рівнем внутрішніх ресурсів – здатністю до саморегуляції, самоусвідомлення, внутрішньої опори та відновлення – демонструють значно вищий рівень життєстійкості. Психологічна ресурсність виступає провідним фактором, що визначає здатність студентів долати труднощі воєнного періоду.

Позитивний кореляційний зв'язок було також зафіксовано між життєстійкістю та емоційною ресурсністю ($r_s = 0.60$). Це означає, що студенти, які краще розуміють свої емоції, здатні контролювати внутрішні переживання та ефективно відновлювати емоційний баланс, більш стійкі до зовнішніх стресорів. В умовах війни емоційна усвідомленість та здатність регулювати власні емоційні реакції виступають важливими захисними чинниками.

Статистично значущий, хоча й помірний позитивний зв'язок спостерігається між життєстійкістю та мотиваційною ресурсністю ($r_s = 0.45$). Це свідчить про те, що внутрішня мотивація, цілеспрямованість та здатність зберігати орієнтацію на

досягнення допомагають студентам підтримувати власну психологічну стійкість у період високої невизначеності.

Схожої сили позитивний зв'язок виявлено між життєстійкістю та особистісно-когнітивною ресурсністю ($r_s = 0.50$). Студенти з розвиненими когнітивними навичками, здатністю до критичного мислення, гнучкого аналізу ситуації та усвідомленого прийняття рішень демонструють вищий рівень адаптивності та стійкості.

Соціальні ресурси (відчуття підтримки, включеність у взаємодію) також проявили певний позитивний взаємозв'язок із життєстійкістю ($r_s = 0.40$). Це вказує, що підтримка оточення, взаємозв'язки з родиною, друзями та академічним середовищем є важливим зовнішнім фактором, що посилює здатність студентів долати труднощі [31].

Духовні ресурси проявили слабший, але позитивний зв'язок ($r_s = 0.30$), що може свідчити про опору на світоглядні переконання, цінності, життєві смисли, які допомагають зберігати внутрішню рівновагу в кризовий період.

Узагальнюючи, результати кореляційного аналізу за методом Спірмена підтвердили, що найвагомішими факторами, які визначають життєстійкість студентської молоді, є загальна психологічна ресурсність, емоційна стійкість, мотиваційні та когнітивно-особистісні ресурси. Натомість емоційне вигорання, особливо його фаза виснаження, виступає значущим негативним предиктором життєстійкості. Отримані результати підтверджують важливість розвитку емоційної регуляції, навичок самоконтролю, підвищення ресурсності та зміцнення соціальної підтримки студентів у період воєнного стану.

Висновок до другого розділу

Результати дослідження свідчать про високий рівень поширеності емоційного вигорання серед студентів у воєнний час, що зумовлено поєднанням навчальних, соціальних і екзистенційних стресорів.

Водночас виявлено, що резильєнтність і психологічна ресурсність виконують виражену захисну функцію, знижуючи ризики формування хронічної втоми, апатії та емоційного виснаження [56, 57].

Отже, розвиток особистісної стійкості, тренінги психологічної підтримки, а також програми формування внутрішніх ресурсів (саморегуляція, смисложиттєві орієнтації, емоційна грамотність) мають бути пріоритетним напрямом роботи зі студентською молоддю в умовах війни.



РОЗДІЛ 3.

ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПІДСИЛЕННЯ РЕСУРСНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ.

3.1. Принципи та методи реалізації психологічних технологій у роботі з особистісною стійкістю студентської молоді до емоційного вигорання під час воєнного стану.

Сучасна студентська молодь у контексті воєнних дій перебуває під значним психоемоційним навантаженням. В умовах невизначеності, постійного стресу та загрози безпеці відбувається активізація психологічних ризиків, серед яких ключовим є емоційне вигорання. Воно проявляється у вигляді фізичної та психічної втоми, втрати мотивації до навчання, зниження концентрації та ефективності навчальної діяльності, а також у послабленні соціальної активності. У зв'язку з цим актуальною є реалізація психологічних технологій, спрямованих на підвищення ресурсного забезпечення особистісної стійкості, тобто здатності студента адекватно реагувати на стресові фактори та підтримувати внутрішню рівновагу [45].

Психологічні технології у воєнних умовах мають низку специфічних особливостей, що визначають їхню ефективність та адаптованість до кризового контексту:

1. Контекстуальна адаптивність. Технології повинні враховувати специфіку психоемоційного стану студентів під час війни, зокрема високий рівень тривожності, страху за власне життя та життя близьких, а також відчуття невизначеності щодо майбутнього. Методики повинні бути гнучкими, дозволяти швидко коригувати програму залежно від актуального стану учасників і змін зовнішніх умов.

2. Ресурсоцентричність. Основна увага приділяється виявленню та розвитку внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості, які сприяють подоланню

стресу. До внутрішніх ресурсів належать емоційна регуляція, когнітивна гнучкість, оптимізм, впевненість у власних силах, саморегуляція; зовнішні ресурси – соціальна підтримка від родини, друзів, педагогів та волонтерських організацій.

3. Системність і комплексність. Психологічна робота будується за принципом інтеграції різних методик та підходів: когнітивно-поведінкових, арт-терапевтичних, психоосвітніх, релаксаційних. Такий підхід дозволяє забезпечити всебічну підтримку студентів, враховувати як емоційні, так і когнітивні, соціальні та поведінкові аспекти стійкості.

4. Превентивність та підтримка. Важливим завданням є не лише корекція вже сформованих симптомів емоційного вигорання, але й профілактика його розвитку. Це досягається через навчання студентів самодопомози, розвиток адаптивних стратегій поведінки та усвідомлення власних ресурсів.

5. Індивідуалізація. Вибір методів та прийомів здійснюється з урахуванням особистісних характеристик студентів, їхніх індивідуальних потреб, рівня розвитку психоемоційних навичок та наявних ресурсів. Індивідуалізація забезпечує максимальну ефективність психокорекційного впливу.

При реалізації психологічних технологій підвищення стійкості студентів виділяють низку ключових принципів.

Принцип активного включення. Студент не є пасивним об'єктом впливу, а активним учасником процесу. Він самостійно визначає власні ресурси, оцінює ефективність використовуваних стратегій та виробляє механізми подолання стресу [48].

Принцип безпеки та довіри. Створення атмосфери психологічного комфорту, де студенти можуть відкрито висловлювати свої емоції, страхи та переживання, є обов'язковою умовою ефективності психологічної роботи.

Принцип цілісності та системності. Технології повинні поєднувати різні методи й техніки, які доповнюють один одного та забезпечують комплексний розвиток стійкості.

Принцип поступовості та адаптації. Навчальні та психокорекційні сесії організовуються за принципом поступового підвищення складності завдань та рівня розвитку навичок подолання стресу. Це дозволяє уникати перевантаження та формувати стійкі адаптивні стратегії.

Принцип ресурсного фокусу. Усі заходи спрямовані на активізацію внутрішніх резервів особистості, розвиток здібностей до саморегуляції та підвищення рівня психологічної гнучкості. Для підсилення ресурсного забезпечення стійкості студентської молоді застосовуються різноманітні методи, які можна поділити на кілька основних груп:

- когнітивно-поведінкові методики. Включають ідентифікацію та переформулювання негативних переконань, моделювання адаптивних стратегій поведінки, розвиток навичок самоконтролю та емоційної регуляції. В умовах воєнного стресу ці методи допомагають студентам адекватно оцінювати загрозу, формувати позитивні установки та відновлювати мотивацію до навчання [1].

- релаксаційні та дихальні практики. Використовуються для зниження фізичного та психоемоційного напруження, стабілізації психоемоційного стану, відновлення концентрації. Серед них – прогресивна м'язова релаксація, дихальні техніки, практики усвідомленості (mindfulness) та медитації [52].

- арт-терапевтичні методи. Малювання, ліплення, колажування, створення арт-проектів сприяють самовираженню, зниженню тривожності та розвитку творчого потенціалу. Вони дозволяють студентам досліджувати власні ресурси та цінності, що є важливим компонентом особистісної стійкості [27].

- групові тренінги та коучинг. Направлені на розвиток комунікативних навичок, формування соціальної підтримки та моделювання стресових ситуацій з виробленням адаптивних стратегій. Групові формати сприяють соціальній взаємодії та обміну досвідом, що значно підвищує ефективність ресурсного забезпечення [8].

- психоосвітні технології. Передбачають навчання студентів методам самопомоги, освоєнню стратегій подолання вигорання, інформування про механізми стресу та способи активізації внутрішніх ресурсів.

В умовах війни ефективність психологічних технологій залежить від їх адаптації до кризового контексту. Основними особливостями є:

- організація коротких, структурованих сесій, що враховують психоемоційне перевантаження студентів;
- пріоритет практичних навичок, придатних для самостійного використання;
- активне використання цифрових і дистанційних форматів, включно з онлайн-тренінгами та мобільними додатками для релаксації та підтримки психоемоційного стану;
- залучення соціальних ресурсів – родини, студентського колективу, волонтерських організацій та громадських ініціатив.

Реалізація психологічних технологій підсилення ресурсного забезпечення особистісної стійкості студентської молоді у воєнних умовах повинна ґрунтуватися на комплексному підході, що поєднує індивідуальний та груповий вплив, системність і адаптивність, а також фокус на внутрішніх і зовнішніх ресурсах особистості. Використання різноманітних методів із урахуванням рівня розвитку психологічної стійкості та наявності ресурсів дозволяє забезпечити ефективне психокорекційне та превентивне впливання на студентську молодь, підвищуючи її здатність до подолання емоційного вигорання та адаптації у складних умовах [49].

3.2. Тренінгова програма підсилення ресурсного забезпечення особистісної стійкості студентської молоді до емоційного вигорання в умовах війни.

Професійна освіта висуває високі вимоги до здобувачів, формуючи інтенсивне навчальне й емоційне навантаження, яке значно посилюється в умовах соціальних криз, зокрема війни. Емоційне вигорання стає все більш поширеним феноменом серед студентської молоді професійно-технічних та вищих навчальних закладів, оскільки поєднання навчальної діяльності, особистісного розвитку, соціальної адаптації та зовнішнього стресу створюють багатовимірний тиск на психіку. Це зумовлює актуальність пошуку ефективних способів попередження та профілактики вигорання, спрямованих на збереження психологічного благополуччя, підтримку ресурсного забезпечення та формування особистісної стійкості здобувачів [41].

Профілактика емоційного вигорання має бути комплексною та включати індивідуальні, групові, організаційні та соціально-психологічні заходи. Ключовим чинником успішної профілактики є орієнтація на розвиток внутрішніх ресурсів та створення сприятливого середовища для професійного й особистісного зростання.

Розвиток навичок саморегуляції та стрес-менеджменту. Одним із найбільш ефективних способів попередження емоційного вигорання є формування навичок управління власним емоційним станом. Студенти, які володіють техніками саморегуляції, краще адаптуються до стресових факторів та легше відновлюють внутрішню рівновагу [22].

До ключових методів саморегуляції належать:

- дихальні практики (техніка квадратного дихання, глибоке діафрагмальне дихання);
- релаксаційні техніки (прогресивна м'язова релаксація, розслаблення за Джекобсоном);

- усвідомленість та медитативні практики (mindfulness, сканування тіла, мікропаузи протягом дня);
- когнітивні техніки (заміна негативних установок, STOP-техніка, раціональне мислення).

Розвиток цих навичок сприяє зниженню тривожності, відновленню концентрації та зменшенню ризику накопичення хронічного емоційного виснаження.

Формування навичок тайм-менеджменту та організації навчальної діяльності. Надмірне навчальне навантаження часто стає одним із провідних чинників вигорання. Ефективне управління часом дозволяє оптимізувати діяльність та зменшити рівень стресу.

Ефективними є:

- планування навчального процесу на день/тиждень;
- використання техніки Pomodoro та коротких перерв для відновлення;
- пріоритизація завдань (матриця Ейзенхауера);
- уникнення прокрастинації через розбиття великих завдань на малі кроки;
- баланс між навчанням, відпочинком і особистими справами.

Розвиток цих навичок допомагає знизити відчуття хаосу, підвищує ефективність навчання та зменшує психоемоційний тиск.

Розвиток соціальної підтримки та комунікативної компетентності

Соціальна підтримка є одним із найпотужніших буферів проти стресу. Дослідження показують, що здобувачі професійної освіти, які мають широкий спектр соціальних зв'язків, рідше зазнають вигорання [42].

Профілактика в цьому напрямку включає:

- формування навичок відкритого спілкування;
- розвиток уміння просити про допомогу та її надавати;
- участь у групових тренінгах, наставницьких програмах, студентських ініціативах;
- створення довірливого освітнього середовища.

Ефективні комунікаційні навички допомагають зменшити ізоляцію, підвищують упевненість і сприяють формуванню позитивного соціального досвіду.

Психоосвіта та інформування про механізми вигорання.

Профілактика починається з усвідомлення. Чим більше студенти знають про стрес, його ознаки та механізми вигорання, тим легше їм розпізнати перші симптоми й активувати стратегії допомоги [47].

Психоосвіта може включати лекції, тренінги, бесіди про емоції, стрес і самодопомогу, розповсюдження інформаційних матеріалів (буклети, онлайн-інструкції), заняття з психологом, спрямовані на розвиток емоційної грамотності, формування навичок розпізнання власних меж і відновлення.

Такі заходи сприяють підвищенню психологічної культури та відповідальності за власне благополуччя.

Підтримка психологічних ресурсів і розвиток життєстійкості. Життєстійкість (resilience) – ключова риса, яка допомагає здобувачам освіти долати труднощі без значних психоемоційних втрат. Її розвиток забезпечує здатність зберігати рівновагу навіть у кризових умовах, включаючи воєнний час [61].

Основні способи розвитку життєстійкості:

- зміцнення впевненості у власних силах через позитивний досвід;
- усвідомлення особистих цінностей і смислів;
- рефлексія та ведення щоденника емоцій;
- постановка реалістичних цілей та планування власного розвитку;
- участь у волонтерській або командній діяльності (що підвищує відчуття значущості).

Розвинена життєстійкість знижує вразливість до стресу та сприяє ефективному відновленню.

Організаційні заходи в закладі освіти. Освітнє середовище має вагомий вплив на формування емоційного вигорання або його профілактику. Тому заклад

професійної освіти повинен створювати умови, сприятливі психологічному благополуччю здобувачів [9].

До таких заходів належать:

- доступ студентів до психологічних консультацій;
- регулярне проведення тренінгів, майстер-класів та груп підтримки;
- оптимізація навчального навантаження;
- створення дружньої, неконфліктної атмосфери в групах;
- залучення студентів до прийняття рішень та розвитку ініціатив.

Підтримка з боку адміністрації, викладачів та психологів значно знижує ризики вигорання і сприяє гармонійному професійному становленню.

Таким чином, профілактика емоційного вигорання здобувачів професійної освіти повинна бути комплексною та системною. Вона має включати індивідуальну роботу над розвитком саморегуляції та психічних ресурсів, формування навичок конструктивної комунікації та тайм-менеджменту, психоосвітні заходи, а також організаційні зміни в освітньому середовищі. Застосування цих стратегій дозволяє знизити вплив стресу, підвищує особистісну стійкість і сприяє успішному професійному становленню молоді навіть у складних соціальних умовах [21].

Унаслідок тривалих воєнних подій в Україні студентська молодь переживає значне психоемоційне навантаження, підвищений рівень тривожності та відчуття нестабільності, що посилює ризики розвитку емоційного вигорання. В умовах обмежених ресурсів, втрати почуття безпеки та постійної невизначеності особливої актуальності набуває формування індивідуальної та групової стійкості. Саме тому постає потреба у впровадженні тренінгової програми, спрямованої на підсилення ресурсного забезпечення особистісної стійкості студентів [5].

Запропонована програма (Додаток Г) складається з 7 занять тривалістю 1,5–2 години, що можуть проводитися у форматі регулярних щотижневих зустрічей. Її структура вибудована таким чином, щоб поступово формувати в учасників розуміння природи емоційного вигорання у воєнний період, сприяти усвідомленню власних психологічних ресурсів, розвивати навички саморегуляції, підвищувати

рівень емоційної грамотності та формувати індивідуальні стратегії відновлення. Кожне заняття включає психоедукаційний компонент, тренінгові вправи, рефлексію та інтеграцію досвіду, що забезпечує не лише засвоєння теоретичного матеріалу, а й напрацювання практичних навичок підтримки власної стійкості.

Проведення тренінгової програми з розвитку особистісної стійкості та профілактики емоційного вигорання має ряд суттєвих переваг, що роблять цей формат одним із найефективніших методів психологічної підтримки студентів у період війни. Основні переваги полягають у наступному. На відміну від лекційних форм роботи, тренінг передбачає активну участь студентів через вправи, дискусії, рольові ігри, арт-терапевтичні техніки. Участь у процесі підвищує рівень засвоєння матеріалу, формує стійкі навички та робить зміни глибшими та довготривалими. Студенти не просто «слухають», а відразу практикують нові стратегії поведінки і саморегуляції [41].

Тренінг створює атмосферу довіри, конфіденційності та підтримки. У таких умовах студенти можуть без побоювань говорити про свої переживання, страхи, труднощі та емоційні стани, які зазвичай приховують. Це знижує внутрішню напругу, посилює згуртованість групи й стимулює емоційне відновлення.

Практичний характер тренінгу забезпечує можливість випробувати ефективні техніки – дихальні практики, релаксації, когнітивні методи, арт-терапію. Це не теоретичні поради, а конкретний досвід, який учасники можуть використати вже під час заняття, переживаючи зниження напруги в реальному часі. Завдяки роботі з ресурсами, тренінг допомагає учасникам ідентифікувати власні сильні сторони, побачити зовнішні джерела підтримки, навчитися активувати внутрішні резерви в умовах війни, відновлювати психологічну стійкість після стресу [8].

Це створює відчуття контролю над життям та підвищує здатність адаптуватися до невизначеності.

Групова форма роботи сприяє формуванню міжособистісної підтримки, емпатії та довірчих відносин. Студенти розуміють, що їхні переживання не є

унікальними – інші молоді люди переживають схожі труднощі. Це знижує рівень самотності та відчуття ізоляції, характерних для періоду війни.

Учасники здобувають навички:

- розпізнавання симптомів власного виснаження,
- профілактики тривожних та депресивних станів,
- управління емоціями,
- конструктивної комунікації в кризових ситуаціях,
- планування самодопомоги,
- інформаційної гігієни.

Ці вміння є ключовими для довготривалого психологічного здоров'я.

На відміну від разової консультації, тренінг формує нові патерни поведінки та мислення. Це сприяє підвищенню життєстійкості, зниженню ризику хронічного вигорання, стабілізації емоційного фону, покращенню академічної успішності, підвищенню якості життя студентів у кризових умовах.

Перевага тренінгу полягає в тому, що він забезпечує комплексний вплив – освітній, емоційний, поведінковий, соціальний і ресурсний. Завдяки поєднанню різних психологічних технік тренінг допомагає студентам не лише зменшити напругу «тут і зараз», а й здобути інструменти для подолання стресу та вигорання в майбутньому [41].

Узагальнюючи, можна стверджувати, що тренінгова програма з підсилення ресурсного забезпечення особистісної стійкості студентів є сучасним, ефективним та необхідним засобом профілактики емоційного вигорання в умовах війни. Вона допомагає учасникам не лише краще розуміти власні потреби й межі, а й знаходити внутрішні ресурси для подолання психоемоційного виснаження. Логічна послідовність тематичних модулів – від усвідомлення стресу до конструювання персональної стратегії самопідтримки – дає студентові можливість пройти шлях від напруги й виснаження до стабілізації та внутрішнього відновлення.

Тематичний план заходів

№ з/п	Назва заняття	Зміст заняття	Очікувані результати	Методи та техніки
1	Вступ до теми. Усвідомлення емоційного стану та ресурсів особистості	Ознайомлення студентів із поняттями особистісної стійкості та емоційного вигорання. Виявлення внутрішніх та зовнішніх ресурсів кожного учасника. Формування довірливого середовища для групової роботи.	Усвідомлення власного емоційного стану, розвиток навички самопостереження. Ідентифікація особистих ресурсів, підвищення самосвідомості.	Вправа «Емоційний барометр» Вправа «Мої ресурси»
2	Когнітивно-поведінкові стратегії подолання стресу	Виявлення і трансформація негативних мисленнєвих установок. Формування адаптивних поведінкових стратегій у стресових ситуаціях.	Усвідомлення деструктивних мисленнєвих моделей, навчання їх переформулюванню. Формування навичок когнітивної гнучкості та позитивного мислення. Розвиток адаптивних стратегій поведінки,	Вправа «Мої негативні переконання» Вправа «Переформулювання» Вправа «Вихід із стресової ситуації» (рольова гра)

		Розвиток самоконтролю та емоційної регуляції.	підвищення впевненості у власних силах.	
3	Релаксаційні та дихальні техніки	Зниження психоемоційного напруження та відновлення енергетичного балансу. Освоєння дихальних практик та технік прогресивної релаксації	Зниження рівня тривожності, відновлення концентрації та емоційної рівноваги. Зниження фізичного та психоемоційного напруження, навчання самостійного релаксування.	Вправа «Глибоке дихання» Вправа «Прогресивна релаксація м'язів»
4	Арт-терапевтичні методи	Усвідомлення внутрішніх ресурсів через творчість. Зниження емоційної напруги та тривоги. Розвиток самовираження та креативності.	Усвідомлення власних ресурсів, розвиток творчого мислення. зниження Тривожності, розвиток навичок самовираження, усвідомлення емоційних ресурсів.	Вправа «Мій внутрішній ресурс» Вправа «Колаж емоцій»
5	Соціальна підтримка та комунікаційні навички	Формування навичок ефективної комунікації та емпатії. Усвідомлення значення соціальної	Підвищення усвідомленості наявних ресурсів соціальної підтримки, розвиток довіри. Розвиток комунікативних навичок, уміння	Вправа «Ланцюг підтримки» Рольова гра «Комунікація в кризі»

		підтримки як ресурсу стійкості. Розвиток здатності просити та надавати допомогу.	конструктивно взаємодіяти в складних ситуаціях.	
6	Психоосвітні та превентивні стратегії	Усвідомлення механізмів стресу та емоційного вигорання. Навчання самопомозі та активізації внутрішніх ресурсів. Формування індивідуальної стратегії запобігання вигоранню.	Здатність самостійно підтримувати психологічний баланс, зниження ризику вигорання. Формування стійких ресурсних звичок, розвиток самоконтролю та усвідомленості.	Вправа «Мій план самопідтримки» Вправа «Щоденні ресурсоактивні практики»

7	Підсумкове заняття	Узагальнення результатів тренінгу. Оцінка розвитку особистісної стійкості та ресурсного потенціалу. Розробка плану подальшого саморозвитку.	Усвідомлення прогресу, підвищення впевненості у власних силах. Закріплення знань, розвиток навичок рефлексії та планування власного розвитку.	Вправа «Моя стійкість у цифрах» Групова дискусія «Що я отримав від тренінгу»
---	--------------------	---	---	---

Модуль 1. Вступний. Усвідомлення емоційного стану та ресурсів особистості.

На початку заняття учасники ознайомилися з метою тренінгової програми, правилами групової взаємодії (конфіденційність, безпечний простір, повага, добровільність участі). Після встановлення робочої атмосфери було проведено вправу «Емоційний барометр». Студенти індивідуально оцінили свій емоційний стан за шкалою 1–10 і коротко описали фактори, що вплинули на їхній рівень тривоги або напруження. Це дозволило виявити загальні емоційні тенденції та рівень напруженості групи.

Наступною була вправа «Мої ресурси». Учасники створювали власні карти ресурсів, поділяючи їх на внутрішні, зовнішні та потенційні (зони росту). Після індивідуальної роботи відбулося обговорення в малій групі, де студенти ділилися своїми відкриттями та сильними сторонами.

Прогнозований результат модуля: підвищення відкритості групи, активізація рефлексії, усвідомлення студентами особистих ресурсів, які допомагають долати труднощі в умовах війни.

Модуль 2. Когнітивно-поведінкові стратегії подолання стресу.

У цьому модулі передбачалося ознайомлення студентів із базовими принципами впливу мислення на емоційний стан. Основна увага приділялася тому, як негативні автоматичні думки підсилюють емоційне виснаження [8].

Під час вправи «Мої негативні переконання» учасники записували думки, які найчастіше спричиняють стрес або тривогу («Я нічого не встигаю», «У мене не вийде», «Я не справляюся з життям у війні»). Разом ми аналізували, які з цих переконань є нереалістичними або перебільшеними.

У вправі «Переформулювання» студенти навчалися трансформувати деструктивні твердження у раціональні та підтримуючі альтернативи – шляхом обговорення в парах і відпрацювання конкретних формулювань у позитивному ключі.

Рольова гра «Вихід зі стресової ситуації» дала можливість протестувати нові когнітивні стратегії на практиці. Групи отримували реальні сценарії (конфлікти, навчальні труднощі, вплив повітряних тривог) та шукали адаптивні варіанти поведінки.

Результат модуля: учасники навчилися помічати і коригувати негативні автоматичні думки, сформували навички когнітивної гнучкості та отримали конкретні інструменти для зменшення стресу й попередження емоційного виснаження.

Модуль 3. Релаксаційні та дихальні техніки

Третій модуль був спрямований на зниження психофізіологічного напруження, тому заняття проводилося у спокійній атмосфері, із приглушеним світлом та фоновою музикою [41].

Першою була проведена вправа «Глибоке дихання» із застосуванням техніки 4–4–6. Студенти виконували цикл дихання під моє керівництво, концентруючись на ритмі та внутрішніх відчуттях. Уже після кількох хвилин учасники відзначали зменшення напруги та покращення концентрації.

Під час вправи «Прогресивна релаксація м'язів» учасники виконували поетапне напруження та розслаблення основних груп м'язів. Я зачитувала покрокову інструкцію, завдяки чому студенти могли максимально сконцентруватися на тілесних відчуттях.

Результат модуля: учасники засвоїли прості та ефективні техніки саморегуляції, які можуть застосовувати у періоди підвищеної тривоги, після повітряних тривог, перед іспитами чи в стані емоційного перевантаження.

Модуль 4. Арт-терапевтичні методи.

У цьому модулі планувалося активізувати творчі ресурси студентів, надати їм можливість безпечного емоційного вираження.

Вправа «Мій внутрішній ресурс» передбачала створення індивідуального символу, що уособлює внутрішню силу або підтримку. Студенти використовували кольори, форми та образи, що розкривали їхні приховані ресурси. Під час обговорення учасники ділилися символічними значеннями своїх малюнків.

У вправі «Колаж емоцій» студенти працювали з вирізками з журналів, зображеннями та словами, створюючи колажі, що відображали їхній емоційний стан. Далі вони перетворювали ці образи у «колаж ресурсів», ідентифікуючи позитивні опори, які можуть допомогти їм у складні періоди.

Результат модуля: арт-терапевтичні вправи дозволили студентам виразити пригнічені емоції, віднайти нові форми внутрішньої опори, знизити емоційну напругу та посилити суб'єктивне відчуття стійкості.

Модуль 5. Соціальна підтримка та комунікаційні навички.

У цьому модулі акцент ставився на усвідомленні ролі соціальної підтримки як значущого ресурсу стійкості.

Під час вправи «Ланцюг підтримки» студенти створили карти соціальних зв'язків: від найближчого оточення до інституційної підтримки. Це допомогло їм чітко побачити, що навіть у період війни є люди й структури, до яких можна звернутися у разі кризової ситуації.

У рольовій грі «Комунікація в кризі» студенти моделювали ситуації, у яких потрібно чітко висловити свої почуття, потреби або запитати про допомогу. Ми відпрацьовували навички «Я-повідомлень», конструктивного діалогу й емпатичного слухання.

Результат модуля: учасники усвідомили важливість соціальної підтримки як ресурсу, отримали інструменти для ефективного спілкування та навчилися звертатися по допомогу без почуття провини чи страху.

Модуль 6. Психосвітні та превентивні стратегії.

Цей модуль був спрямований на формування індивідуальної стратегії профілактики вигорання.

Під час вправи «Мій план самопідтримки» студенти створили персональні карти профілактичних дій, які можна інтегрувати у повсякденне життя: дихальні практики, короткі релаксації, час для відпочинку, обмеження новин, соціальна активність, творчість, спорт і навчальні стратегії.

У вправі «Щоденні ресурсоактивні практики» була можливість протестувати різні формати самодопомоги (медитації, усвідомлене дихання, ведення щоденника, 5-хвилинні практики відновлення) та обрати найбільш ефективні інструменти.

Результат модуля: учасники сформували власний план профілактики вигорання, освоїли конкретні методи підтримки психоемоційного балансу та отримали інструкції для їх щоденного застосування.

Модуль 7. Підсумкове заняття.

На завершальному етапі тренінгу було проведено повторну вправу «Емоційний барометр». Більшість учасників продемонстрували підвищення рівня емоційної стабільності порівняно з першою зустріччю.

Під час групової дискусії «Що я отримав від тренінгу?» студенти ділилися найбільш значущими змінами: відновленням емоційного балансу, зростанням ресурсності, покращенням навичок саморегуляції, посиленням впевненості у майбутньому.

Результат модуля: закріплення новопридбаних навичок, усвідомлення прогресу, формування мотивації до подальшої роботи над своєю психологічною стійкістю.

У складному суспільно-політичному контексті, де молодь щодня стикається з тривогою, втратами та нестачею соціальної підтримки, впровадження такої програми виконує критично важливу функцію. Тренінг не лише надає інструменти збереження психічної рівноваги, а й сприяє формуванню культури самодопомоги, взаємної підтримки та відповідального ставлення до власного благополуччя. Створення безпечного простору для емоційного висловлення, досвіду прийняття та групової підтримки є важливою умовою підсилення стійкості молоді в кризових умовах [8, 22].

Таким чином, реалізація тренінгової програми може забезпечити як індивідуальні, так і групові позитивні результати: підвищення рівня особистісної та колективної стресостійкості, зниження ризиків емоційного вигорання, покращення навчальної мотивації, налагодження міжособистісної взаємодії та підвищення психологічної безпеки в середовищі закладу вищої освіти.

3.3. Аналіз ефективності впровадження тренінгової програма підсилення ресурсного забезпечення особистісної стійкості студентської молоді до емоційного вигорання в умовах війни.

Основною метою цього розділу є оцінка ефективності реалізації розробленої тренінгової програми, спрямованої на підвищення ресурсного забезпечення особистісної стійкості студентської молоді та запобігання емоційному вигоранню в умовах війни. Аналіз ефективності дозволяє встановити, наскільки запропоновані методики та вправи сприяли розвитку психологічної стійкості та адаптивних механізмів студентів.

Завдання аналізу включають:

1. Оцінку змін психоемоційного стану студентів до та після проходження тренінгової програми.
2. Виявлення рівня розвитку внутрішніх і зовнішніх ресурсів учасників.
3. Оцінку ефективності конкретних методів та вправ тренінгу.
4. Визначення факторів, що впливають на результативність програми, та можливих шляхів її удосконалення.

Для аналізу ефективності застосовувалися як кількісні, так і якісні методи дослідження, що дозволяє комплексно оцінити зміни у рівні особистісної стійкості та ресурсного забезпечення.

Кількісні методи включали:

- опитувальник ресурсного забезпечення особистості – для визначення внутрішніх (емоційна регуляція, самоконтроль, когнітивна гнучкість) та зовнішніх ресурсів (соціальна підтримка, підтримка навчального середовища) [60].
- метод самостійної оцінки емоційного стану за 10-бальною шкалою
- на початку та в кінці тренінгового курсу.

Якісні методи включали:

- інтерв'ю та рефлексивні записи студентів, фіксація суб'єктивних вражень, зміни самопочуття та оцінка корисності вправ.
- групові обговорення після завершення кожного модуля – оцінка ефективності конкретних методик.

Процедура оцінки ефективності. На першому занятті тренінгу здійснювалася первинна діагностика психоемоційного стану та ресурсного потенціалу студентів. Протягом курсу проводилося спостереження за поведінкою, активністю, рівнем залученості та самооцінки учасників. Після завершення тренінгової програми проводилася повторна діагностика та порівняння результатів з вихідними показниками. Використовувався підхід порівняння «до-після» та аналіз динаміки змін у групі [41].

Аналіз результатів показав позитивну динаміку у всіх основних показниках, що свідчить про ефективність тренінгової програми.

1. Рівень емоційного вигорання:

- до тренінгу більшість студентів відзначали високий рівень емоційної втоми та тривоги, низьку мотивацію до навчання та соціальної активності.
- після тренінгу спостерігалось значне зниження показників емоційного виснаження (середнє зниження на 25–30 % за шкалою бекха-стема).
- студенти відзначали підвищення емоційної стабільності, здатність більш ефективно контролювати реакції на стресові ситуації.

Таблиця 3.2.

Динаміка змін рівня емоційного вигорання та психоемоційного стану студентів (до та після тренінгу)

Показник	До тренінгу (середній бал)	Після тренінгу (середній бал)	Зміна (%)	Коментар
Емоційне виснаження	7,2	5,1	-29 %	Значне зниження відчуття емоційної втоми, підвищення психоемоційної стабільності
Цинизм та деперсоналізація	6,5	4,3	-34 %	Зменшення відчуття відстороненості та негативного ставлення до навчального процесу
Зниження ефективності	6,8	4,7	-31 %	Підвищення мотивації та впевненості у власних можливостях
Тривожність	7,0	4,8	-31 %	Покращення психоемоційного стану, зниження рівня тривожності та напруги
Загальна оцінка самопочуття	4,5	7,3	+62 %	Підвищення загального відчуття ресурсності та емоційного благополуччя

2. Розвиток внутрішніх ресурсів:

- покращилася здатність до саморегуляції, управління емоціями та концентрації уваги.

– зросла когнітивна гнучкість – студенти стали більш адаптивно підходити до вирішення проблем і змінювати негативні переконання на конструктивні.

– виявлено збільшення рівня оптимізму та внутрішньої впевненості.

Таблиця 3.2.

Динаміка розвитку внутрішніх ресурсів студентів (до та після тренінгу)

Ресурс	До тренінгу (середній бал 1–10)	Після тренінгу (середній бал 1–10)	Зміна (%)	Коментар
Самоконтроль	5,2	7,1	+37 %	Студенти навчилися контролювати власні емоції у стресових ситуаціях
Емоційна регуляція	4,8	7,0	+46 %	Підвищення здатності швидко відновлювати емоційний баланс
Когнітивна гнучкість	5,0	7,2	+44 %	Здатність змінювати негативні переконання на конструктивні
Впевненість у власних силах	5,3	7,5	+42 %	Підвищення самооцінки та мотивації до активної діяльності
Оптимізм	4,9	7,1	+45 %	Позитивні зміни у ставленні до навчання та життєвих обставин

3. Розвиток зовнішніх ресурсів:

– студенти покращили навички соціальної взаємодії та комунікації, більш активно залучалися до підтримки однолітків.

– формування мережі соціальної підтримки допомогло знизити рівень тривожності та відчуття ізоляції.

– спостерігалася висока залученість у групові обговорення та спільні справи, що позитивно впливало на психологічний клімат у групі.

Таблиця 3.3.

Динаміка розвитку зовнішніх ресурсів та соціальної підтримки (до та після тренінгу)

Ресурс	До тренінгу (середній бал 1–10)	Після тренінгу (середній бал 1–10)	Зміна (%)	Коментар
Соціальна підтримка однолітків	5,5	7,6	+38 %	Студенти стали активніше залучати та отримувати підтримку від групи
Навички комунікації	5,1	7,3	+43 %	Покращення вміння ефективно висловлювати свої думки та потреби
Вміння просити допомогу	4,8	7,1	+48 %	Підвищення готовності звертатися по підтримку у стресових ситуаціях
Групова взаємодія	5,2	7,4	+42 %	Формування довіри та сприятливого психологічного клімату в групі
Соціальна активність	5,0	7,2	+44 %	Зростання участі студентів у спільних заходах та взаємопідтримці

4. Ефективність конкретних методів та вправ. Когнітивно-поведінкові вправи («Переформулювання», «Вихід із стресової ситуації») забезпечили розвиток навичок управління стресом та зміни негативних переконань. Релаксаційні та дихальні практики показали високий рівень сприйняття та застосування студентами у повсякденному житті. Арт-терапевтичні методи сприяли усвідомленню внутрішніх ресурсів та зниженню емоційної напруги. Соціальні вправи («Ланцюг підтримки», рольові ігри) розвивали комунікативні навички та зміцнювали групову підтримку [8].

5. Суб'єктивні оцінки студентів:

– понад 85 % учасників відзначили покращення емоційного стану та зниження тривожності.

– 90 % студентів заявили про готовність застосовувати отримані техніки у повсякденному житті.

– висловлювалися позитивні відгуки щодо структури програми та доступності вправ.

Аналіз ефективності тренінгової програми дозволяє зробити наступні висновки. Тренінгова програма є ефективним інструментом підвищення ресурсного забезпечення особистісної стійкості студентської молоді в умовах війни. Програма сприяє зниженню рівня емоційного вигорання, підвищенню психологічної стійкості та адаптивних механізмів поведінки. Найбільш ефективними виявилися комплексні методи, що поєднують когнітивно-поведінкові, релаксаційні, арт-терапевтичні та соціальні вправи. Індивідуалізація підходу та поступове нарощування складності завдань сприяли високій залученості студентів та позитивним результатам. Соціальна підтримка, формування групової довіри та активна взаємодія в групі виступають ключовим фактором підвищення ефективності тренінгу [41].

Впровадження тренінгової програми підтвердило її високу практичну значущість для формування особистісної стійкості студентів у кризових умовах та може бути рекомендоване як ефективний інструмент психопрофілактики емоційного вигорання в навчальних закладах.

Тренінгова програма продемонструвала значну позитивну динаміку у всіх основних показниках – психоемоційний стан, внутрішні та зовнішні ресурси.

Найбільші зміни спостерігаються у емоційній регуляції та вмінні просити допомогу, що підтверджує ефективність вправ на саморегуляцію та соціальну підтримку.

Програма ефективна для комплексного розвитку особистісної стійкості студентів та зниження рівня емоційного вигорання в умовах війни.

Висновок до третього розділу

У третьому розділі було представлено комплекс психологічних технологій, спрямованих на підсилення ресурсного забезпечення особистісної стійкості студентської молоді в умовах війни, а також розроблено й апробовано тренінгову програму, яка має на меті знизити ризики розвитку емоційного вигорання та підвищити рівень внутрішніх ресурсів і життєстійкості.

На основі теоретичного обґрунтування визначено, що найбільш ефективними у роботі зі студентською молоддю є технології, які інтегрують когнітивно-поведінкові, рефлексивні, емоційно-регулятивні та ресурсно-орієнтовані підходи. Особливу роль відіграють техніки розвитку саморегуляції, навичок осмислення власних переживань, активації внутрішніх резервів, а також соціальних ресурсів підтримки.

На основі проведеної тренінгової програми було встановлено її ефективність. Порівняльний аналіз показників «до» та «після» впровадження показав статистично значуще зниження показників емоційного виснаження та симптомів фаз «Резистенції» і «Виснаження» за методикою В. Бойка. Водночас спостерігалось підвищення рівня резильєнтності (за шкалою К. Конора та Д. Девідсона) та зростання показників психологічної ресурсності (за методикою О. С. Штепи). Це свідчить про те, що тренінгові заняття сприяли зміцненню здатності студентів ефективно адаптуватися до хронічного стресу, спричиненого війною, мобілізувати внутрішні та зовнішні ресурси та відновлювати психоемоційний баланс.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідженням в межах дипломної роботи було спрямоване на комплексне вивчення ресурсного забезпечення особистісної стійкості студентської молоді як чинника запобігання емоційному вигоранню в умовах війни. У ході роботи виконано всі заплановані завдання, що дало змогу теоретично обґрунтувати, емпірично дослідити та практично перевірити роль психологічних ресурсів у подоланні емоційного виснаження.

У першому розділі здійснено визначення та конкретизацію змісту поняття особистісна стійкість у сучасній психологічній науці та охарактеризовано вплив воєнного контексту як надпотужного стресогенного чинника. Було визначено зміст ключових понять – особистісної стійкості, резильєнтності, психологічної ресурсності, емоційного вигорання, стресостійкості. Доведено, що особистісна стійкість має інтегративну природу і включає когнітивні, емоційні, мотиваційні, поведінкові та соціальні компоненти. Виявлено, що в умовах війни механізми вигорання у студентів посилюються через тривалий дистрес, невизначеність, інформаційне та емоційне перевантаження, зниження соціальної підтримки та порушення звичного способу життя. Ресурси саморегуляції, емоційної стабільності, соціальної підтримки та когнітивної гнучкості виступають провідними захисними механізмами, що знижують ризики розвитку емоційного вигорання.

На основі здійсненого аналізу наукових праць провідних зарубіжних і вітчизняних фахівців К. Роджерс, А. Маслоу, С. Кобаси, Карамушки Л. М., О.С. Штепи визначено, що особистісна стійкість, як інтегративна характеристика особистості, що виявляється у здатності зберігати внутрішню рівновагу, конструктивно долати труднощі та підтримувати спрямованість власного розвитку, спираючись на внутрішні цінності, смисли та ресурси.

Другий розділ присвячено організації та результатам емпіричного дослідження, проведеного на вибірці зі 70 студентів. Використані методики оцінки ресурсів та емоційного вигорання дали змогу визначити взаємозв'язки між

ключовими психологічними характеристиками. Статистичний аналіз підтвердив наявність значущих зв'язків між рівнем ресурсного забезпечення та інтенсивністю симптомів вигорання: чим вищі життєстійкість, саморегуляція й соціальна підтримка, тим нижчими є показники емоційного виснаження.

Встановлено, що значна частина студентів перебуває у фазах «Напруження» та «Резистенції», що свідчить про перенавантаження та високі ризики переходу до вираженого виснаження. Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих негативних зв'язків між показниками ресурсності та резильєнтності – і рівнем емоційного вигорання: чим нижчі внутрішні психологічні ресурси, тим вищий рівень виснаження. Це підтвердило гіпотезу дослідження: студенти, які використовують психологічні ресурси, дійсно демонструють нижчий рівень вигорання та вищу стійкість у складних умовах.

Було також визначено групові відмінності у проявах вигорання та вираженості ресурсів за окремими шкалами, що підсилює доказовість отриманих висновків.

У третьому розділі було розроблено та впроваджено тренінгову програму, спрямовану на посилення внутрішніх ресурсів і розвиток навичок емоційної саморегуляції, когнітивної гнучкості, саморефлексії та соціальної підтримки. Аналіз ефективності програми показав позитивні зміни в учасників: зниження рівня емоційного вигорання, зростання показників резильєнтності та ресурсності. Це підтвердило, що цілеспрямоване тренінгове втручання є ефективним інструментом у зміцненні психологічної стабільності студентів у період війни. Результати порівняльного аналізу «до» і «після» показали позитивну динаміку: зросли показники саморегуляції, усвідомлення власних емоцій, відновлювальних і соціальних ресурсів, тоді як рівень емоційного виснаження зменшився.

Отже, результати теоретичного, емпіричного та практичного етапів дослідження дозволяють стверджувати, що ресурсне забезпечення є ключовим чинником розвитку особистісної стійкості та запобігання емоційному вигоранню студентської молоді в умовах війни. Підтверджено, що розвиток психологічних

ресурсів – це не лише індивідуальна потреба, а й стратегічно важливий напрям для психологічних служб закладів освіти, які покликані підтримувати психічне здоров'я та адаптаційні можливості молоді.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у розширенні вибірки, поглибленому аналізі гендерних, соціальних та особистісних чинників стійкості, а також у вивченні довготривалих ефектів тренінгових програм. Загалом отримані результати підтвердили гіпотезу дослідження та повністю виконали поставлені завдання.

Отже, поставлені у вступі завдання виконані повністю:

- визначено чинники, що впливають на розвиток емоційного вигорання;
- підібрано та проведено психодіагностику;
- сформовано групу ризику;
- розроблено та апробовано тренінгову програму;
- підтверджено її ефективність та сформульовано рекомендації.

Отже, можна стверджувати, що розвиток та підтримка ресурсного забезпечення особистісної стійкості є ключовою умовою профілактики емоційного вигорання студентської молоді в умовах війни. Ресурсно орієнтовані психологічні технології, систематична психоедукація та формування навичок саморегуляції мають бути інтегровані у систему психологічного супроводу студентів для збереження їхнього психічного здоров'я та гармонійного розвитку навіть у кризові соціальні періоди.

Одержані дані можуть бути використані практичними психологами, викладачами, соціальними працівниками та організаторами освітнього процесу для розробки програм психологічної підтримки, профілактики вигорання та підсилення внутрішнього потенціалу студентської молоді. Робота демонструє, що навіть у складних умовах війни студенти здатні зберігати психологічну рівновагу та розвивати стійкість за умови належної психологічної підтримки та цілеспрямованого формування внутрішніх ресурсів.



СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонюк О. Використання освітнього коучингу для зменшення навчального стресу та посилення академічної мотивації студентів під час війни: теоретичний аспект. Український Педагогічний журнал, 2022. №3. С.44–54.
2. Афuzова Г., Найдьонова Г, Кротенко В. Дослідження резильєнтності українських студентів-першокурсників на етапі адаптації до навчання та професійної діяльності в умовах воєнного стану. Порівняльно-педагогічні студії. 2023. № 5. С. 4-13.
3. Боднар А. Я. Емоційне вигорання як внутрішньоособистісний конфлікт. XVIII міжнародна науково-практична конференція "Конфліктологічна експертиза : теорія та методика" [орг. комітет: А. М. Гірник (голова) та ін.]. Київ : [б. в.], 2019. С. 8-12.
4. Бужинська С.М., Скляр С.С., Даніліч-Скакун А.А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. Габітус. 2021. № 23. С. 55-59.
5. Буровицька А.І. Особливості резильєнтності студентів під час навчання в умовах воєнного часу. Наукові записки. Серія: Психологія. 2024. №2. С. 17-23.
6. Готич В.О. Resiliens, hardiness, психологічна стійкість, життєстійкість: порівняльний аналіз понять у соціально-психологічних дослідженнях. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. № 3. С. 7-13.
7. Грицук О. В. Основні принципи та підходи в дослідженні синдрому емоційного вигорання у зарубіжній психології. п п . 2012. Т. 1, Вип. 35. С. 30-33.
8. Гусак Н. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : посібник з проведення тренінгу / [Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко; за заг. ред. Н. Гусак] ; Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». Київ : НаУКМА, 2017. 174 с.
9. Емоційне вигорання педагогів. Методичні рекомендації. Укладачі: творча група практичних психологів: Коняхіна А.В., Гаврик І.Л, Гриценко Н.В.,

Гутенко Д.М., Коропченко Н.М., Обравит О.М., Полякова В.С., Сухомлин Л.Г., Усик Ю.С., Чорний О.І. Суми: методичний кабінет відділу освіти Сумської районної державної адміністрації, 2016.- 60 с.

10. Єрмакова Н.О., Сауленко О.О. Психологічні особливості проявів стресостійкості у сучасної молоді. Молодий вчений. 2020. №11(87). С. 59-63.77

11. Жигайло Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Т. 14. С. 3-14.

12. Іванова С. П. Психологічна стійкість особистості як фактор протидії негативним впливам. Освіта та суспільство. 2009. 62 с.

13. Іванцев Л., Іванишин Т. Психологічні чинники виникнення особистісної тривожності у студентської молоді. Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки. 2019. №22. С. 76-82. [URL:http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpu_filos_psihol_2019_22_13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpu_filos_psihol_2019_22_13). інтернет-конференції. Переяслав-Хмельницький, 2013. С. 152-154.

14. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. Актуальні проблеми психології. 2020. Т. 1, Вип. 55. С. 23–30.

15. Ковальчук С. О. Психологічна стійкість особистості в умовах соціальної невизначеності. Психологічні перспективи. 2020. №36. С. 45–52.

16. Кокун О.М., Мельничук Т.І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.

17. Коструба Н., Ляшко Л. Особистісні особливості психологічної стійкості молоді в умовах війни. Psychological Prospects Journal. 2023. Випуск 42. С. 82-96.

18. Коць М. Психологічний аналіз емоційного вигорання у студентської молоді. Збірник наукових праць РДГУ. 2020. №14. С. 125-129.

19. Кузнецов О., Платковська О., Савченко І. Психологічні ресурси особистісного саморозвитку особистості. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди «Психологія». 2020. № 62. С. 214–228.

20. Лазос Г. П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. № 2-3. С. 77-89.
21. Льошенко О., Кондратьєва В. Діагностика, профілактика, корекція синдрому «Емоційного вигорання». *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. № 10. С. 105–112.
22. Мазай Л. Ю. Тренінгова програма актуалізації професійних внутрішніх ресурсів: навчально-методичний посібник. Вінниця: ФОП Добрянська О. Г., ТОВ «ДРУК-ПЛЮС», 2023. 152 с.
23. Македонська Л. Формування стійкості до емоційного вигорання у студентів педагогічних і психологічних спеціальностей. *Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст. Збірник наукових праць за матеріалами науково-практичної конференції*. Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 2019. с. 64-68
24. Маліновський І. В., Стахова О. О. Розвиток резильєнтності студентів в умовах воєнного стану. *New Areas of Scientific Research: Exploring New Frontiers* 2024. С. 305-308
25. Москалець В.П. Федик О.В. Психологічна стійкість студентів в умовах злочинної війни московії проти України. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія*. 2024. № 1. С. 116-126.
26. Павлов Ю. Актуальні аспекти психологічної стійкості студентів ЗВО в умовах воєнного стану. *Вісник Львівського університету. Серія філос.-політолог. студії*. 2025. Випуск 58, с. 2025.
27. Періг І.М. Пошук ресурсів як умова підтримки ментального здоров'я особистості. Матеріали Міжнародної наукової конференції «Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки». Тернопіль: ФОП Паляниця В.А., 2024. С. 32-33.
28. Пов'якель Н. І. Психологічна стійкість як чинник життєвої успішності особистості. *Психологічні науки: проблеми і досягнення*. 2018. №4. С. 45–53.

29. Полілуєва І.,О. Сахно Резильєнтність як складова забезпечення психологічного здоров'я педагогів в умовах війни. EUROPEAN HUMANITIES STUDIES: State and Society. 2024. № 1, С. 140-152.

30. Поліщук О. Психологічні компоненти стресостійкості особистості. XVIII Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах СНД». 2013. URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1348> (дата звернення: 19.09.2025).

31. Потапюк Л. М. Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, 2023. №2, С. 34-38

32. Приходько І. І., Карамушка Л. М. Психологічні чинники стійкості особистості до емоційного вигорання в умовах воєнного стану. Психологічний журнал. 2023. №2. С. 12–21.

33. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Метод. Рекомендації. Карамушка Л. М. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

34. Психологія стресостійкості студентської молоді. Л. Афанасенко, І. Мартинюк, Л. Омельченко, А. Шамне, В. Шмаргун, С. Яшник. За заг. ред. В. Шмаргуна. Київ: Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.

35. Сердюк Л. Внутрішні ресурси психологічного благополуччя особистості. Організаційна психологія. Економічна психологія. № 2-3 (23). 2021, с. 91-99

36. Скрипник Н. Г. Захисно-долаюча поведінка студентів із різною успішністю адаптації до дистанційного навчання в умовах воєнного стану. Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія». 2022. Т. 33 (72), № 3. С. 84–87.

37. Сопчук А. Психологічний ресурс особистості як чинник подолання стресу. Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст. Збірник

наукових праць за матеріалами науково-практичної конференції. Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 2019. с. 80-84

38. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ. 2025. 12 с. <https://doi.org/10.26697/sri.krpoch/stadnik.melnyk.3.2025>

39. Степова А.С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. Молодий вчений тисячоліття у країнах СНД : матеріали XVIII Міжнар. наук.–практ. № 9 (61). 2018С. 314–315.

40. Ткачишина О.Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. Видавничий дім «Гельветика», 2021. Т. 32(71). № 3. С. 93–98.

41. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання. Навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури, 2023. С. 246

42. Фещук В. Соціально-психологічна підтримка психічного здоров'я молоді. Актуальні проблеми психічного здоров'я: збірник наукових праць : Всеукр. студентсько-виклад. науково-практ. інтернет-конф., м. Житомир, 21 трав. 2024 р. ред.: К. Гавриловська та ін. 2024. С. 363–365.

43. Хома Д.О., Дідух М.М. Теоретичні аспекти дослідження стресостійкості. Актуальні питання виявлення та розкриття злочинів Національною поліцією: вітчизняний та зарубіжний досвід : матеріали Міжнар. наук.-практ. круглого столу (Київ, 19 лют. 2020 р.). Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. С. 228

44. Хоружа Л. Л. Емоційне вигорання студентської молоді в умовах війни. Актуальні проблеми психології. 2023. №1. С. 30–37.

45. Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресів студентами вищих навчальних закладів : автореф. дис ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ : Б.в., 2011. 20 с.

46. Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресостійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Спецвипуск. С. 128–136.

47. Шкраб'юк В., Білик Д. Емоційне вигорання особистості: психологічний аналіз проблеми. Young scientist. 2020. Т. 10, № 86.100

48. Штепа О.С. The Ways to Capitalization of the Psychological Resources of the Personality. Collection of Research Paper. "Problems of Modern Psychology" № 57. 2022 С. 147-162

49. Штепа О.С. Капіталізація психологічних ресурсів особистості. Збірник тез VII Міжнародної науково-практичної конференції "Філософсько-психологічні аспекти духовності сталого розвитку людства", 20 квітня 2022 р. за ред. Л.В. Рижак ; відповід. за вип. Н. І. Жигайло, Ю. В. Максимець. Львів : ЛНУ ім. Івана Франка. 2022. С. 137-142

50. Якимець О. Виховання психологічної стійкості студентів через застосування психовиховних стратегій. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Національний університет «Львівська політехніка») за ред. Т.М. Горохівської Ю. М. Козловського, О. М. Ієвлева, М. Ф. Криштановича, О. Якимець; за заг. ред. О. М. Ієвлева. Львів, 2022. 147 с.

51. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? American Psychologist. 2004. Vol. 59(1). P. 20–28.

52. Brooks S. K., Webster R. K., Smith L. E. et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. The Lancet. 2020. Vol. 395(10227). P. 912–920.

53. Connor K. M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Depression and Anxiety. 2003. Vol. 18(2). P. 76–82.

54. Halchenko, M., Malynoshevska, A., Belska, N., & Melnyk, M. (2024). Resilience of teachers, students, and their parents under the conditions of martial law. *School Psychology*, 39(2), 122-131. DOI: 10.1037/spq0000559
55. K. Radhamani, D. Kalaivani. Academic Resilience among Students: A Review of Literature. *Journal of Research and Review*. 2021. 8. Pp.360-369. DOI:10.52403/ijrr.20210646
56. Kayani S. The Relationship between Emotional Intelligence, Resilience and Social Adjustment in Controlled Students to Explain the Mental Health Model. Master Thesis, Tehran: Allameh Tabatabai University, Faculty of Psychology and Educational Sciences. 2010.
57. Kimberley Kong. Academic Resilience of Pupils from Low Socioeconomic Backgrounds. *The Journal of behavioral Science*, 15(2). 2020. P. 70-89.
58. Kobasa S. C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. Vol. 37(1). P. 1–11.
59. Mazen A. Academic Resilience and its Relationships With Academic Achievement Among Students of King Faisal University in Saudi Arabia. *Revista de Gestão Social e Ambiental*. 2024. № 18. pp. 1-17. DOI: 10.24857/rgsa.v18n9-134
60. Shtepa O. S. The questionnaire of a personality's psychological resourcefulness: the results of development and approbation of the author's method. O. S. Shtepa. *Problems of Modern Psychology : Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University*, G. S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine / scientific editing by S. D. Maksymenko, L. A. Onufriieva. Issue 39. Kamianets-Podilskyi : Aksioma, 2018. P. 380–399.
61. Southwick S., Sippel L., Krystal J., Charney D., Mayes L., Pietrzak R. Why are some individuals more resilient than others: the role of social support. *World Psychiatry*. 2016. № 15(1). Pp. 77-79. DOI: 10.1002/wps.20282

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Діагностики рівня емоційного вигорання» (В. Бойко)

Інструкція. Читайте судження і відповідайте «так» або «ні». Візьміть до уваги, що якщо у формулюваннях опитувальника йдеться про партнерів, то маються на увазі суб'єкти вашої професійної або навчальної діяльності - колеги, учні та інші люди, з якими ви щодня працюєте або вчитеся.

Текст опитувальника:

1. Організаційні помилки на роботі постійно змушують нервувати, напружуватися, хвилюватися.
2. Сьогодні я задоволений своєю професією не менше, ніж на початку кар'єри.
3. Я помилився у виборі професії чи профілю діяльності (займаю не своє місце).
4. Мене турбує те, що я став гірше працювати (менш продуктивно, менш якісно, повільніше).
5. Тепло́та у взаємодії з партнерами дуже залежить від мого настрою.
6. Від мене, як від професіонала, мало залежить добробут партнерів.
7. Коли я приходжу з роботи додому, то деякий час (години 2-3) мені хочеться побути па самоті, щоб зі мною ніхто не спілкувався.
8. Коли я відчуваю втому чи напруження, то намагаюся швидше вирішити проблеми партнера (згорнути взаємодію).
9. Мені здається, що емоційно я не можу дати колегам того, що потребує професійний обов'язок.

10. Моя робота притупляє емоції.
11. Я відверто втомився від людських проблем, з якими доводиться мати справу па роботі.
12. Трапляється, я погано засинаю (сплю) через хвилювання, пов'язані з роботою.
13. Взаємодія з партнерами потребує від мене великого напруження.
14. Робота з людьми приносить мені все менше задоволення.
15. Я б змінив місце роботи, якби з'явилась така можливість.
16. Мене часто засмучує те, що я не можу на потрібному рівні надати професійну підтримку, послугу, допомогу.
17. Мені завжди вдається запобігти впливу поганого настрою наділові контакти.
18. Мене дуже засмучує ситуація, коли щось не йде на лад у стосунках з діловим партнером.
19. Я так стомлююся на роботі, ию вдома намагаюся спілкуватися якомога менше.
20. Через брак часу, втому та напруження часто приділяю партнеру менше уваги, ніж потрібно.
21. Іноді звичні ситуації спілкування на роботі дратують мене.
22. Я спокійно сприймаю обґрунтовані претензії партнерів.
23. Спілкування з партнерами спонукає мене уникати людей.
24. При згадці про деяких партнерів та колег, у мене псується настрій.
25. Конфлікти та суперечки з колегами віднімають багато сил та емоцій.

26. Мені все складніше встановлювати або підтримувати контакти з діловими партнерами.
27. Обставини на роботі мені здаються дуже складними і важкими.
28. У мене часто виникають тривожні очікування, пов'язані з роботою: щось має трапитися, як би не припуститися помилки, чи зможу зробити все як потрібно, чи не скоротять мене тощо.
29. Якщо партнер мені неприємний, то я намагаюсь обмежити час спілкування з ним, менше приділяти йому уваги.
30. У спілкуванні на роботі я дотримуюся принципу «не роби людям добра — не отримаєш зла».
31. Я з радістю розповідаю домашнім про свою роботу.
32. Трапляються дні, коли мій емоційний стан погано відображається на результатах роботи (менше працюю, знижується якість, виникають конфлікти).
33. Іноді я відчуваю, що потрібно поспівчувати партнерові, але не в змозі цього зробити.
34. Я дуже хвилююся за свою роботу.
35. Партнерам по роботі віддаю більше уваги та турботи, ніж отримую від них вдячності.
36. При одній згадці про роботу мені стає погано: починає колоти в області серця, підвищується тиск, виникає головний біль.
37. У мене добрі (в цілому задовільні) стосунки з безпосереднім керівником.
38. Я часто радію, коли бачу, що моя робота приносить користь людям.

39. Останнім часом мене переслідують невдачі па роботі.
40. Деякі аспекти (факти) моєї роботи викликають розчарування, нудьгу і зневіру.
41. Трапляються дні, коли контакти з партнерами складаються гірше, ніж зазвичай.
42. Я переймаюся проблемами ділових партнерів (суб'єктів діяльності) менше, ніж зазвичай.
43. Втома від роботи призводить до того, що я намагаюся скоротити час спілкування з друзями та знайомими.
44. Зазвичай я виявляю зацікавленість особистістю партнера більше, ніж того вимагає справа.
45. Зазвичай я приходжу на роботу відпочивши, зі свіжими силами, в доброму настрої.
46. Іноді я ловлю себе на тому, що працюю з партнерами автоматично, без душі.
47. У справах зустрічаються настільки неприємні люди, що всупереч волі бажаєш їм чогось недоброго.
48. Після спілкування з неприємними партнерами в мене буває погіршення фізичного та психічного самопочуття.
49. На роботі я постійно відчуваю психічне та фізичне перевантаження.
50. Успіхи в роботі надихають мене.
51. Ситуація на роботі, в якій я опинився, здається безвихідною (майже безвихідною).
52. Я втратив спокій через роботу.

53. Впродовж останнього року траплялися скарги па мене з боку партнерів.
54. Мені вдається зберегти нерви тільки через те, що багато з того, що відбувається з партнерами, я не беру близько до серця.
55. Я часто з роботи приношу додому негативні емоції.
56. Я часто працюю через силу.
57. Раніше я був більш співчутливим та уважним до партнерів, ніж тепер.
58. У роботі з людьми керуюся принципом: не псуй нерви, бережи здоров'я.
59. Іноді я йду на роботу з важким відчуттям: як все набридло, нікого б не бачити й не чути.
60. Після напруженого робочого дня я відчуваю, що занедужав.
61. Контингент партнерів, з якими я працюю, дуже важкий.
62. Іноді мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, які я витрачаю.
63. Якщо б мені поталанило з роботою, я був би набагато щасливішим.
64. Я у відчаї від того, що на роботі в мене серйозні проблеми.
65. Іноді я поведжуся зі своїми партнерами так, як би не хотів, щоб вони вчиняли зі мною.
66. Я засуджую партнерів, що розраховують на особливу поблажливість та увагу.
67. Зазвичай після робочого дня у мене не вистачає сил займатися домашніми справами.
68. Часто я підганяю час: швидше б закінчився робочий день.

69. Стан, прохання, потреби партнерів зазвичай мене щиро хвилюють.
70. Працюючи з людьми, я зазвичай ніби ставлю екран, що захищає мене від чужих страждань та негативних емоцій.
71. Робота з людьми (з партнерами) дуже розчарувала мене.
72. Щоб відновити сили, я часто вживаю ліки.
73. Як правило, мій робочий день проходить спокійно і легко.
74. Мої вимоги до виконуваної роботи вищі, ніж те, чого я досягаю через певні обставини.
75. Моя кар'єра склалася вдало.
76. Я дуже нервую з приводу того, що пов'язано з роботою.
77. Деяких із своїх постійних партнерів я не хотів би бачити й чути.
78. Я схвалюю колег, які повністю присвячують себе людям (партнерам), нехтуючи власними інтересами.
79. Моя втома на роботі зазвичай мало або взагалі не відображається на спілкуванні з домашніми і друзями.
80. За можливості, я віддаю партнерові менше уваги, але так, щоб він цього не помітив.
81. Мене часто підводять нерви в спілкуванні з людьми на роботі.
82. До всього (майже до всього), що відбувається тіа роботі, я втратив зацікавленість, живе почуття.
83. Робота з людьми погано вплинула на мене як на фахівця — зробила знервованим, злим, притупила емоції.
84. Робота з людьми вочевидь підриває моє здоров'я.

Назва навчального закладу _____
 Повних років: _____
 Дата діагностування: _____

№ з/п	1	2	3	4	5	6	7	Сума балів 1-7
Відповідь + або -								
№ з/п	8	9	10	11	12	13	14	Сума балів 8-14
Відповідь + або -								
№ з/п	15	16	17	18	19	20	21	Сума балів 15-21
Відповідь + або -								
№ з/п	22	23	24	25	26	27	28	Сума балів 22-28
Відповідь + або -								
№ з/п	29	30	31	32	33	34	35	Сума балів 29-35
Відповідь + або -								
№ з/п	36	37	38	39	40	41	42	Сума балів 36-42
Відповідь + або -								
№ з/п	43	44	45	46	47	48	49	Сума балів 43-49
Відповідь + або -								
№ з/п	50	51	52	53	54	55	56	Сума балів 50-56
Відповідь + або -								
№ з/п	57	58	59	60	61	62	63	Сума балів 57-63
Відповідь + або -								
№ з/п	64	65	66	67	68	69	70	Сума балів 64-70
Відповідь + або -								
№ з/п	71	72	73	74	75	76	77	Сума балів 71-77
Відповідь + або -								
№ з/п	78	79	80	81	82	83	84	Сума балів 78-84
Відповідь + або -								

Обробка та інтерпретація результатів:

Кожен варіант відповіді попередньо оцінений компетентними суддями тим чи іншим числом балів — зазначається в «ключі» поруч із номером судження в дужках. Це зроблено тому, що ознаки, які включені в симптом, мають різне значення для визначення його складності. Максимальну оцінку — 10 балів — отримала від суддів та ознака, яка є найбільш показовою для симптому.

Відповідно до «ключа» здійснюють такі підрахунки:

- 1) визначають суму балів окремо для кожного з 12 симптомів «вигорання»;
- 2) підраховують суму показників симптомів для кожної з 3-х фаз формування «вигорання»;
- 3) знаходять підсумковий показник синдрому «емоційного вигорання» — сума показників за всіма 12 симптомами.

У «ключі» поряд із номерами суджень у дужках вказаний бал, встановлений експертами, який показує «вагу» цієї ознаки симптому.

«Ключ»

Фаза «Напруження»

1. Переживання психотравмуючих обставин: +1(2), +13(3), +25(2), -37(3), +49(10), +61(5), -73(5)
2. Незадоволеність собою:
-2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +74(3)
3. «Загнаність у кут»:
+3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), -75(5)
4. Тривога і депресія:
+4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3)

Фаза «Резистенція»

1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування: +5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5)
2. Емоційно-моральна дезорієнтація:
+6(10), -18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5)
3. Розширення сфери економії емоцій:
+7(2), +19(10), -31(2), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5)
4. Редукція професійних обов'язків:
+8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10)

Фаза «Виснаження»

1. Емоційний дефіцит:
+9(3), +21(2), +33(5), -45(5), +57(3), -69(10), +81(2)

2. Емоційне відчуження:

+10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10)

3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): +11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +71(2), +83(10)

4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: +12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5)

Інтерпретація результатів

Запропонована методика дає детальну картину синдрому «емоційного вигорання». Насамперед, необхідно *звернути увагу на окремі симптоми*. Показник вираженості кожного симптому знаходиться в межах від 0 до 30 балів:

0-9 балів — симптом не сформований;

10-15 балів — симптом на стадії формування;

16 і більше балів — симптом сформований.

Симптоми з показниками 20 і більше балів є домінуючими у фазі або у всьому синдромі «емоційного вигорання».

Методика дає можливість побачити провідні симптоми «вигорання». Суттєвим є те, до якої фази формування «емоційного вигорання» належать домінуючі симптоми і в якій фазі їх найбільша кількість.

Наступний крок в інтерпретації результатів — *осмислення показників фаз розвитку «вигорання»*: «напруження», «резистенція» та «виснаження».

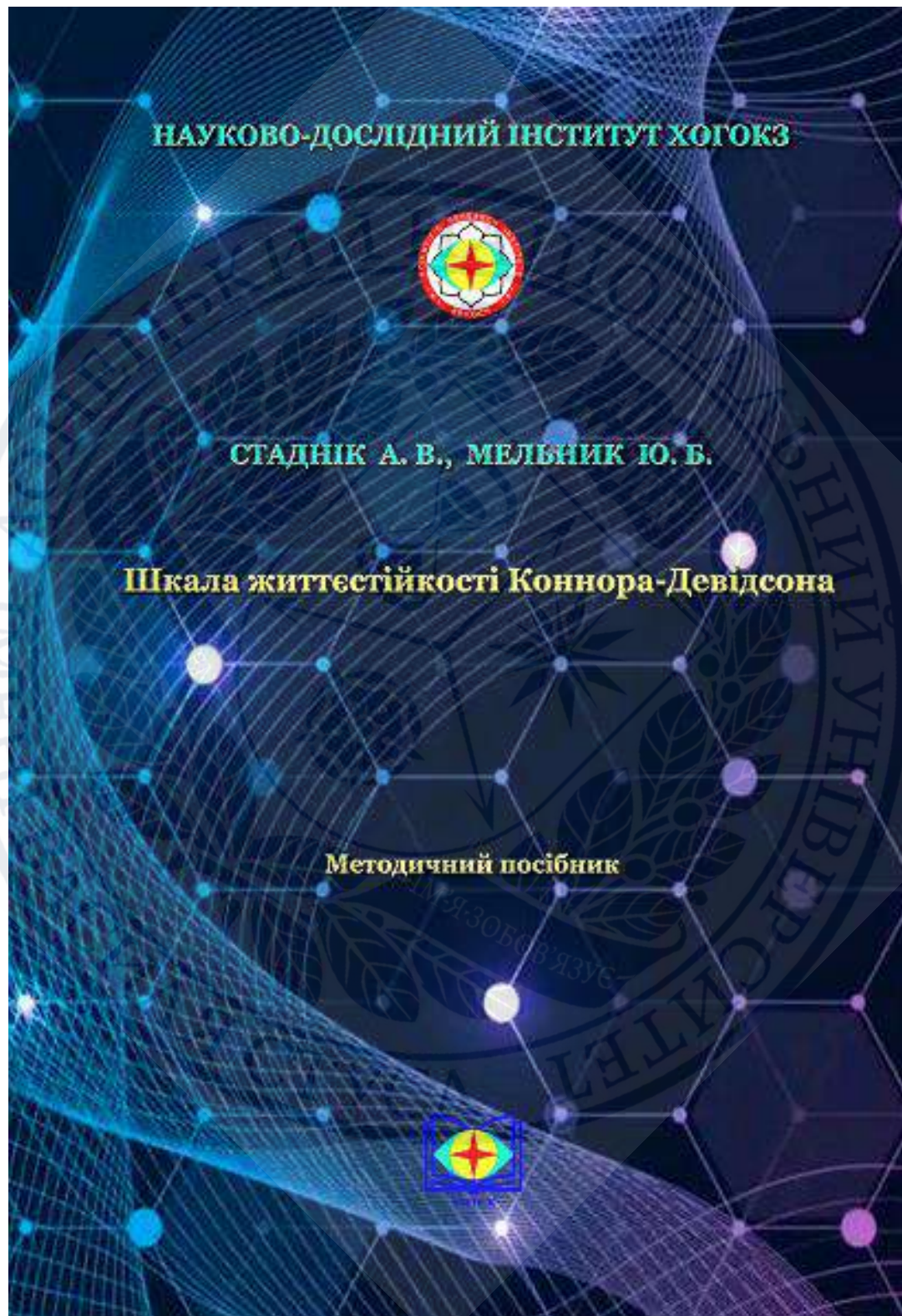
У кожній з них оцінка можлива в межах від 0 до 120 балів. Однак співставлений балів, отриманих для фаз, не є правомірним, тому що не свідчить про їхню відносну роль або внесок у синдром. Справа в тому, що вимірювані в них явища істотно різі — реакція на зовнішні і внутрішні фактори, прийоми психологічного захисту, стан нервової системи. За кількісними показниками можна твердити тільки про те, наскільки кожна фаза сформувалася, яка фаза сформувалася більшою або меншою мірою:

✓ 36 і менше балів — фаза не сформована;

✓ 37—60 балів — фаза на стадії формування;

✓ 61 і більше балів — фаза сформована





НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ ХОГОКЗ
Соціально-психологічний центр ХОГОКЗ

Стаднік А. В., Мельник Ю. Б.

Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона

методичний посібник

Харків

УДК 159.972(072)

DOI <https://doi.org/10.26697/sri.krpochn/stadnik.melnyk.3.2025>

С 77

Укладачі:

Стаднік А. В.

доктор філософії з медичних наук (PhD), доцент

Мельник Ю. Б.

доктор філософії з освітніх наук (PhD), доцент, психолог вищої кваліфікаційної категорії, “Практичний психолог – методист”

Рекомендовано

Вченою радою

Науково-дослідного інституту ХОГОКЗ (протокол № 1 від 10.08.2024 р.)

Погоджено

Науково-методичною радою Науково-дослідного інституту ХОГОКЗ

(протокол № 1 від 10.08.2024 р.)

Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона: С 77 метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ. 2025. 12 с. <https://doi.org/10.26697/sri.krpochn/stadnik.melnyk.3.2025>

Методичний посібник “Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона” розкриває основні положення україномовної версії опитувальника із 10 пунктів. Посібник містить інформацію, яка дозволяє ознайомитися з методикою дослідження. Запропоновано інструкцію до опитувальника, а також бланк і програму математичної статистики, які дозволяють швидко та зручно обробляти результати. Наведено літературу з першоджерелами, зразками аналогічних досліджень та посилання на сайт з розробленими Google Forms. Посібник може використовуватись психологами та соціальними працівниками для вивчення психічного стану осіб.

УДК 159.972(072)

Cite this manual in APA style as:

Stadnik, A. V., & Melnyk, Yu. B. (2025). *Shkala zhyttiistiikosti Konnora-Devidsona [Connor-Davidson Resilience Scale]*. KRPOCH. <https://doi.org/10.26697/sri.krpochn/stadnik.melnyk.3.2025>

© Стаднік А. В., Мельник Ю. Б., 2025.

© ХОГОКЗ, оформлення, 2025.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
Інструкція.....	5
Анкета.....	5
Бланк відповідей.....	8
ЛІТЕРАТУРА.....	9



ВСТУП

Методичний посібник “Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона” розкриває основні положення україномовної версії опитувальника “Connor-Davidson Resilience Scale” (Connor and Davidson, 2003; Davidson, 2018) із 10 пунктів.

Посібник містить інформацію, яка дозволяє ознайомитися з методикою дослідження життєстійкості особистості.

Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона – це тест, який вимірює життєстійкість або те, наскільки добре людина здатна оговтатися після стресових подій, трагедії чи травми.

Життєстійкість дає нам здатність процвітати перед обличчям негараздів. Ті, хто є стійкими, краще здатні переживати життєві та психологічні травми.

Шкала життєстійкості Коннора Девідсона вимірює кілька компонентів життєстійкості:

1. Здатність адаптуватися до змін.
2. Здатність справлятися з тим, що трапляється.
3. Здатність справлятися зі стресом.
4. Здатність залишатися зосередженим і ясно мислити.
5. Здатність не впадати у відчай перед обличчям невдачі.
6. Здатність справлятися з неприємними почуттями, такими як гнів, біль або смуток.

Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона складається з 10 пунктів, кожен з яких оцінюється за 5-бальною шкалою (0-4), де вищі бали свідчать про більшу життєстійкість. Загальний бал респондента може варіюватися від 0 до 40.

Можливі варіанти відповідей: 0 – «Зовсім не вірно», 1 – «Рідко вірно», 2 – «Іноді вірно», 3 – «Часто вірно», 4 – «Майже завжди вірно».

Запропоновано інструкцію до опитувальника, а також бланк (Таблиця 1), який дозволяє швидко та зручно обробляти результати.

Проведенні авторами дослідження (Melnik et al., 2024; Mykhaylyshyn et al., 2024; Rypenko et al., 2023; Stadnik et al., 2022, 2023) довели ефективність використання розроблених Google Forms ([https://doi.org/10.26697/sri.research- projects](https://doi.org/10.26697/sri.research-projects)), а також математичну обробку даних за допомогою програмного забезпечення IBM SPSS Statistics 30.0.

Посібник може використовуватись психологами та соціальними працівниками для вивчення життєстійкості особистості.

ІНСТРУКЦІЯ:

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

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

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

Дякуємо за Ваш час та відповіді!

1. Я здатний адаптуватися, коли відбуваються зміни:

- 0 - зовсім не вірно;
- 1 - рідко вірно;
- 2 - іноді вірно;
- 3 - часто вірно;
- 4 - майже завжди вірно.

2. Я можу впоратися з усім, що трапляється на моєму шляху:

- 0 - зовсім не вірно;
- 1 - рідко вірно;
- 2 - іноді вірно;
- 3 - часто вірно;
- 4 - майже завжди вірно.

3. Я намагаюся бачити гумористичну сторону речей, коли стикаюся з проблемами:

- 0 - зовсім не вірно;
- 1 - рідко вірно;
- 2 - іноді вірно;
- 3 - часто вірно;
- 4 - майже завжди вірно.

4. Подолання стресу може зробити мене сильнішим:

- 0 - зовсім не вірно;

- 1 - рідко вірно;
- 2 - іноді вірно;
- 3 - часто вірно;
- 4 - майже завжди вірно.

5. Я схильний відновлюватися після хвороби, травми чи інших труднощів:

- 0 - зовсім не вірно;
- 1 - рідко вірно;
- 2 - іноді вірно;
- 3 - часто вірно;
- 4 - майже завжди вірно.

6. Я вірю, що можу досягти своїх цілей, навіть якщо є перешкоди:

- 0 - зовсім не вірно;
- 1 - рідко вірно;
- 2 - іноді вірно;
- 3 - часто вірно;
- 4 - майже завжди вірно.

7. Під тиском я залишаюся зосередженим і чітко мислю:

- 0 - зовсім не вірно;
- 1 - рідко вірно;
- 2 - іноді вірно;
- 3 - часто вірно;
- 4 - майже завжди вірно.

8. Мене нелегко розчарувати невдачею:

- 0 - зовсім не вірно;
- 1 - рідко вірно;
- 2 - іноді вірно;
- 3 - часто вірно;
- 4 - майже завжди вірно.

9. Я вважаю себе сильною людиною, коли маю справу з життєвими викликами та труднощами:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

10. Я здатний справлятися з неприємними або болючими почуттями, такими як смуток, страх і гнів:

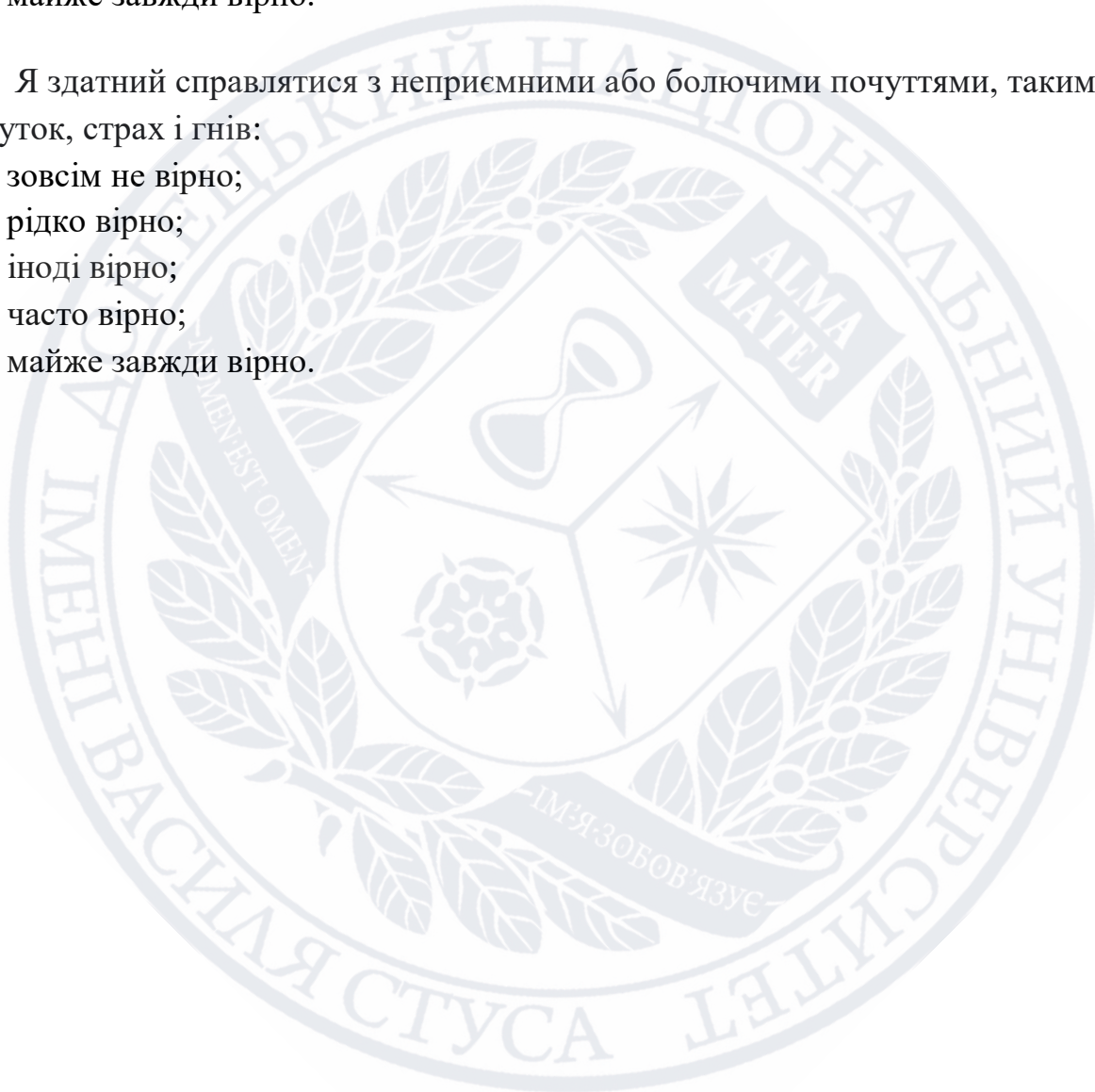
0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.



Таблиця 1.
Бланк відповідей

1	2
3	4
5	6
7	8
9	10

ЛІТЕРАТУРА

- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Davidson J.R.T. (2018). *Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) Manual*. www.cd-risc.com
- Melnyk, Y. B., Stadnik, A. V., Mykhaylyshyn, U. B., Vveinhardt, J., De Frias, C. M., & Pypenko, I. S. (2024). Mental health and life satisfaction of university students influenced by war. *International Journal of Science Annals*, 7(2), 1–11. <https://doi.org/10.26697/ijsa.2024.2.6>
- Mykhaylyshyn, U. B., Stadnik, A. V., Melnyk, Yu. B., Vveinhardt, J., Oliveira, M. S., & Pypenko, I. S. (2024). Psychological stress among university students in wartime: A longitudinal study. *International Journal of Science Annals*, 7(1), 27–40. <https://doi.org/10.26697/ijsa.2024.1.6>
- Pypenko, I. S., Stadnik, A. V., Melnyk, Yu. B., & Mykhaylyshyn, U. B. (2023). The impact of the war in Ukraine on the psychological well-being of students. *International Journal of Science Annals*, 6(2), 20–31. <https://doi.org/10.26697/ijsa.2023.2.2>
- Stadnik, A. V., Melnyk, Yu. B., Babak, S. A., Vashchenko, I. V., & Krut, P. P. (2022). Psychological distress among students and cadets of universities in the war conditions. *International Journal of Science Annals*, 5(1-2), 20–29. <https://doi.org/10.26697/ijsa.2022.1-2.0>
- Stadnik, A. V., Melnyk, Yu. B., Mykhaylyshyn, U. B., & de Matos, M. G. (2023). Peculiarities of the psychological well-being and social adaptation of young students and cadets in wartime conditions. *International Journal of Science Annals*, 6(1), 22–30. <https://doi.org/10.26697/ijsa.2023.1.7>

Додаток В

Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики

Shtepa O. S. The questionnaire of a personality's psychological resourcefulness: the results of development and approbation of the author's method / O. S. Shtepa // Problems of Modern Psychology : Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, G. S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine / scientific editing by S. D. Maksymenko, L. A. Onufriieva. - Issue 39. - Kamianets-Podilskyi : Aksioma, 2018. - P. 380-399.

O. S. Shtepa. The questionnaire of a personality's psychological resourcefulness: the results of development and approbation of the author's method. The necessity of the operational practical use of the personality's psychological resourcefulness with the help of psychodiagnostic technique is substantiated on the basis of an analytical review of theoretical and applied problems of scientific metaphorization of the concepts of resource and resourcefulness. The objectives of the study are as follows: the determination of psychological resources of a personality by the inductive method and mathematical and statistical justification of reliability and validity of the questionnaire of psychological resourcefulness. The overview of psychodiagnostic possibilities of questionnaires with locus on psychological resources of a personality is done, namely: the questionnaire of losses and acquisition of personal resources, the questionnaire of «Virtue and force of character», the method of Disposition characteristics of self-development of personality, the test-questionnaire of existential resources. The conclusions on the causes of difficulties in diagnosing the psychological resourcefulness are formulated.

The author's definition of psychological resources and psychological resourcefulness in the non-classical paradigm is presented. The results of the performed mathematical and statistical analysis, substantiating the reliability and vital, expert, content validity of the author's Questionnaire on the psychological resourcefulness of the personality are given. The correlations of the scales of the Questionnaire and the indicators of such methods as the questionnaire of motivational values, the method of studying personal identity, the hardness test, the questionnaire of psychological well-being, the questionnaire of meaning of life orientations are analyzed. The text of the Questionnaire of the personality's psychological resourcefulness, the interpretation of its scales and the key to the computation of the results are included. It is emphasized that according to the results of

the questionnaire of psychological resourcefulness it becomes possible to predict the changes in a personality.

Key words: personality, psychological resourcefulness, personal resourcefulness, psychological resources, resources of self-development, «forces of character», reliability and validity of the questionnaire, personality-based questionnaire.

О. С. Штепа. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. На основі аналітичного огляду теоретичних і прикладних проблем наукової метафоризації концептів ресурсу та ресурсності обґрунтовано необхідність операціоналізації психологічної ресурсності особистості за допомогою психодіагностичної методики. Завданнями дослідження встановлено такі, як визначення психологічних ресурсів особистості індуктивним методом і математико-статистичне обґрунтування надійності та валідності опитувальника психологічної ресурсності. Проаналізовано психодіагностичні можливості опитувальників із локусом на психологічні ресурси особистості, а саме: опитувальник втрат та набуття персональних ресурсів, опитувальник «Чесноти і сили характеру», методику диспозиційної характеристики саморозвитку особистості, тест-опитувальник екзистенційних ресурсів. Сформульовано висновки щодо причин труднощів діагностування психологічної ресурсності.

Представлено авторське визначення психологічних ресурсів і психологічної ресурсності в неklasичній парадигмі. Наведено результати здійсненого математико-статистичного аналізу, що обґрунтовують надійність і життєву, експертну, змістовну валідність авторського опитувальника психологічної ресурсності особистості. Проаналізовано кореляційні зв'язки шкал опитувальника і показників таких методик, як опитувальник мотиваційних цінностей, методика вивчення особистісної ідентичності, тест життєстійкості, опитувальник психологічного благополуччя, опитувальник смисложиттєвих орієнтацій. Уміщено текст опитувальника психологічної ресурсності особистості, інтерпретацію його шкал і ключ до обчислення результатів. Підкреслено, що за результатами опитувальника психологічної ресурсності стає можливим прогнозування змін особистості.

Ключові слова: особистість, психологічна ресурсність, персональ- на ресурсність, психологічні ресурси, ресурси саморозвитку, «сили характеру», надійність і валідність опитувальника, особистісний опитувальник.

Постановка проблеми. У парадигмі неklasичної психології особистість характеризують з погляду її здатності реалізовувати власні можливості через докладання психологічних ресурсів [4, с. 29]. У постмодерній психології припускають, що успішне

долання людиною викликів пов'язано з її умінням реалістично оцінити власні ресурси [10, с. 49]. Можна зазначити, що у теоретичних дослідженнях концепт ресурсу стає одним із визначальних для характеристики особистості. Психологи-практики активно застосовують термін «ресурс» у контексті принципу «опора на ресурси клієнта» [7, с. 184] та зауважують, що довіра людини до власних ресурсів є ознакою конструктивного долання кризи. Психологи наголошують на значущості здатності особи активувати власні ресурси [12], отримувати доступ до них. Відтак, ідеться вже не лише про вивчення психологічних ресурсів особи, а про психологічну ресурсність як здатність особистості актуалізовувати власні ресурси. Водночас переведення понять «ресурс» та «ресурсність» із площини психологічних метафор до сфери наукових психологічних концептів ускладнено труднощами їх операціоналізації, зокрема, відчутною є нестача психодіагностичних методик для визначення психологічної ресурсності особистості.

Завдання необхідності розробки психологічної методики для діагностики психологічної ресурсності ми поставили перед собою у ході емпіричного дослідження щодо психологічних можливостей особистісно зрілої людини самостійно долати життєві труднощі та здійснювати саморозвиток [9, с. 12]. Відтак, **метою** здійсненого **емпіричного дослідження** була розробка й апробація психодіагностичної методики – опитувальника психологічної ресурсності особистості. Завданнями дослідження встановлено такі, як визначення психологічних ресурсів особистості індуктивним методом і математико-статистичне обґрунтування надійності та валідності опитувальника психологічної ресурсності.

Мета статті – представити результати апробації авторської методики «Опитувальник психологічної ресурсності особистості».

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У 2009–2011 рр. науковій спільноті було презентовано декілька психодіагностичних методик для вивчення психологічних ресурсів. Зокрема, С. Петерсоном та М. Селігманом операціоналізовано ідею позитивних ресурсів особистості [13] як «сил характеру», що дають змогу людині досягати чеснот. Авторами було теоретично виокремлено 24 «сили характеру», що відповідають шести загальнолюдським чеснотам. «Силами характеру» вказано такі: креативність, допитливість, гнучкість мислення, інтерес

до навчання, мудрість, хоробрість, наполегливість, відвертість, життєва енергія, любов, доброта, соціальний інтелект, причетність до спільної справи, неупередженість, лідерство, здатність вибачати, скромність, поміркованість, самоконтроль, відчуття прекрасного, почуття гумору, вдячність, надія, релігійність. Загальнолюдськими чеснотами, що їх утворюють «сили характеру», є мудрість і пізнання, мужність, любов і гуманізм, справедливість, самовладання, духовність [13]. Є. Рязанцевою [6, с. 205] створено тест-опитувальник екзистенційних ресурсів. Дослідницею розроблено опитувальник, який дає змогу виокремити такі екзистенційні ресурси, як ресурс свободи, ресурс сенсу, ресурс самотрансценденції, ресурс прийняття, ресурс віри. С. Кузіковою розроблено методику диспозиційної характеристики саморозвитку особистості, призначену для визначення рівня актуалізації психологічних ресурсів саморозвитку особистості, що містить такі шкали: «потреба в саморозвитку», «умови саморозвитку», «механізми саморозвитку» [3, с. 136]. Н. Водоп'яною та М. Штейном [2, с. 291] представлено опитувальник персональної ресурсності. Цю психодіагностичну методику було розроблено на основі теоретичної концепції С. Хобфолла [11] щодо «консервування ресурсів», у якій персональними ресурсами означено те, що є цінним для людини та допомагає їй адаптуватися до стресових ситуацій. До персональних ресурсів зачислено ресурси матеріальні (рівень доходів) та нематеріальні (бажання та переконання), зовнішні (соціальні) та внутрішні (самоповага, життєві цілі). Опитувальник містить диференційовані шкали «вtrat» і «здобутків», співвідношення між якими дає змогу визначити рівень психологічної ресурсності особи [2, с. 304–305].

Оглядова характеристика наявних способів операціоналізації психологічної ресурсності дала нам змогу зробити висновки щодо причин труднощів діагностування психологічної ресурсності, а саме: недостатньої аргументованості теоретичної основи побудови опитувальників, унаслідок чого відсутнє методологічно цілісне діагностування ресурсів і психологічної ресурсності.

Основний матеріал та результати дослідження. На наш погляд, складнощі операціоналізації психологічної ресурсності зумовлені нечіткістю обґрунтування концептуальних засад психологічної ресурсності та прелімінарністю способу виокремлення психологічних ресурсів. Ми вирішили, що, по-перше, характеризувати психологічну ресурсність як властивість особистості

слід на основі фундаментальних особистісних якостей – здатності до саморозвитку і саморегуляції [5, с. 11]; по-друге, спосіб виокремлення психологічних ресурсів має бути індуктивним.

Характеристику психологічної ресурсності ми здійснили в неklasичній парадигмі, що передбачає можливість перетворення потенцій на реальність та збіг сутності й особистості людини. Тому психологічні ресурси нами визначено як диспозиції інтенційності, що актуалізуються у ситуаціях морального самовизначення як можливість і спосіб надання життю сенсовості та зумовлюють транспонування результату проживання людиною складних життєвих ситуацій у її унікальний життєвий досвід. Психологічну ресурсність нами позиціоновано як уміння людини актуалізувати власні ресурси, тобто свідомо оперувати ними, а саме: знати їх, уміти вміщувати й оновлювати. Індуктивний спосіб виокремлення психологічних ресурсів було реалізовано за допомогою застосування рефлексивних завдань [8].

На першому етапі дослідження було власне виокремлено психологічні ресурси, що їх вважали за такі 120 досліджуваних віком 21–52 роки (у тому числі 50 психологів) (47 чоловіків та 73 жінки). Загальна кількість відповідей опитаних становила 675 слів, які було піддано контент-аналізу та сформовано контент поняття «ресурс». За показниками Р. Лацаруса і Р. Лейнера (за В. Абабковим, М. Перре [1, с. 31]) із конструктів контенту «ресурс» було вилучено ті, що характеризували соціальні ресурси.

Психологічні ресурси було піддано якісному аналізу за допомогою QDA (Qualitative Descriptive Analysis) MINER LITE. Якісний аналіз було здійснено нами, а також п'ятьма експертами (усі – жінки віком 37–40 років, які мають понад 15 років наукового і педагогічного стажу у виші; зокрема 1 педагог і 4 психологи, з яких 3 – мають понад 5 років досвіду психологічного консультування). Результати якісного аналізу показали 87%-ий збіг у генералізуванні контент-вмісту психологічних ресурсів за відповідями опитаних і диференціюванні цих відповідей експертами за відповідними назвами-маркерами.

Дані контенту виокремлених психологічних ресурсів стали основою для формулювання питань та інтерпретації шкал опитувальника психологічної ресурсності. До опитувальника нами було додано запитання для визначення умінь особи оперувати власними психологічними ресурсами. На другому етапі дослі-

дження було здійснено апробацію авторського опитувальника психологічної ресурсності особистості, зокрема його пілотне випробування та перевірку надійності й валідності. Пілотне дослідження, у якому взяли участь 276 осіб віком 17–34 роки, дало змогу уточнити та відкоригувати зміст 14% запитань опитувальника.

До структури опитувальника психологічної ресурсності (ОПРО) було включено 15 шкал, яким ми надали відповідну інтерпретацію. 1. *Упевненість у собі* – самодостатність у прийнятті рішень. Уміння наполягати на своєму в робочих та життєвих ситуаціях. Адекватне сприймання причин неуспіхів та уміння коригувати власну поведінку. Здатність довіряти собі – своїй інтуїції, почуттям, життєвому досвіду – в ситуаціях вибору. 2. *Доброта до людей* – наявність у життєвій філософії концепції про те, що людина за своєю природою є доброю. Неконкурентне сприймання оточуючих, неконфліктні взаємини з ними. По-благливе ставлення до інших. 3. *Допомога іншим* – активний, а не споглядальний альтруїзм. Домінування цінностей співпраці й толерантності. Уміння підтримувати та надихати, надавати впевненості у собі. 4. *Успіх* – уміння відповідати об'єктивним критеріям високого професіоналізму та суб'єктивне чуття вдалої самореалізації. Здатність організовувати ситуації, що сприятимуть найповнішому саморозкриттю. 5. *Любов* – уміння сприяти саморозвитку близької людини, підтримувати її у складних ситуаціях та співрадіти її успіхам. Відкритість до взаємин та життя. Відсутність заздрощів. 6. *Творчість* – уміння бути неординарним у професійних та життєвих ситуаціях. Здатність чинити по-своєму в нових ситуаціях, що потребують адаптації. Відмова від типових життєвих сценаріїв. Наявність власних критеріїв оцінювання себе, інших, життєвих подій – із погляду власних інтересів та цінностей. 7. *Віра у добро* – переконаність у наявності справедливості й уміння бути милосердним, віра у Бога й уміння сподіватися. Відсутність відчаю й амбівалентності (неоднозначності) у сприйманні життя, себе та людей. Уміння співстраждати, розділяти та зменшувати горе близьких людей. 8. *Прагнення до мудрості* – уміння вчитися, в тому числі – у життя та в інших. Прагнення за допомогою знань побудувати свою картину світу та стати освіченішим, зрозуміти сенс через прагнення до істини. Уміння передавати іншим свої знання. 9. *Робота над собою* – саморозуміння та самозміни на основі рефлексії й ана-

лізу власних особистісних рис, поведінки, умінь, психологічна внутрішня робота над умінням любити та долаттям страху перед життям. 10. *Самореалізація у професії* – задоволення та успіх у самостійно обраній і цікавій роботі за покликанням, уміння скеровувати власні здібності та знання на користь суспільству.

11. *Відповідальність* – здатність прогнозувати наслідки власних дій та чинити згідно з власними переконаннями. Усвідомлення необхідності звітувати перед собою та іншими щодо зробленого.

12. *Знання власних психологічних ресурсів* – реалістичне оцінювання своїх психологічних можливостей та їх меж, а також своїх індивідуальних особливостей. Знання про напрями саморозвитку й уміння його здійснювати. 13. *Уміння оновлювати власні психологічні ресурси* – знання способів зменшення та позбавлення напруги й уміння їх задіювати з метою заспокоїтись та відчувати внутрішню рівновагу. Уміння поповнювати свої психологічні ресурси шляхом творчості, успіху, любові. 14. *Уміння вміщувати власні психологічні ресурси* – здатність самостійно долати складні життєві ситуації, а також допомагати у цьому іншим. Здатність створювати – професійні та творчі ідеї, гармонію у взаєминах. Уміння реалізовувати власні життєві, творчі й професійні плани, покладаючись на себе, тобто за рахунок власного людського капіталу. 15. *Загальний рівень психологічної ресурсності особистості* – здійснення саморозвитку, уміння бути компетентним у життєвих і професійних питаннях, прагнення аналізу особистісного потенціалу. Автономність у прийнятті рішень. Самодостатність у долатті складних життєвих ситуацій. Уміння підтримувати та надихати інших. Прагнення й уміння любити, бути творчим і досягати успіху.

Участь в апробації завершеної версії опитувальника взяли 2735 осіб віком 17–76 років ($M = 28,23$; $SD = 12,08$; 39,6% – чоловіки, 60,4% – жінки). Серед респондентів – викладачі вишів, студенти 3–6-го курсів денної та заочної форм навчання вишів гуманітарних і природничих спеціальностей, учителі української та іноземної мови СЗШ, асистенти вчителів у інклюзивних класах, викладачі коледжів, спортивні тренери, приватні підприємці, менеджери, офісні працівники, правники, психологи, лікарі, домогосподарки, пенсіонери.

Життєва й експертна валідність опитувальника психологічної ресурсності особистості (ОПРО) була визначена за результатами кореляційного аналізу (табл. 1).

**Таблиця 1 Значущі кореляції даних за шкалами методики
ОПРО**

з показниками життєвої та експертної валідності

Показники ОПРО	Життєва валідність	Експертна валідність
	r (значення коефіцієнта кореляції Спірмена)	
Упевненість у собі	0,44***	0,54***
Доброта до людей	0,37***	0,28**
Допомога іншим	0,50***	0,31***
Успіх	0,04	0,28**
Любов	0,18*	0,21*
Творчість	0,23*	0,34***
Віра у добро	0,30**	0,28**
Прагнення мудрості	0,07	0,26**
Робота над собою	0,21*	0,36***
Самореалізація у професії	0,30**	0,22*
Відповідальність	-0,02	-0,01
Знання власних психологічних ресурсів	0,25*	не оцінювалась експертами
Уміння оновлювати власні ресурси	0,40***	
Уміння вміщувати власні ресурси	0,35***	

Примітки: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$.

Про високу життєву валідність свідчать установлені зв'язки між даними 120 досліджуваних за ОПРО та їх самооцінкою наявності у себе зазначених психологічних ресурсів за 11-бальною шкалою, де 0 – відсутність ресурсу, 11 – максимальна наявність ресурсу. За шкалами «успіх», «прагнення мудрості», «відповідальність» відсутні кореляції на статистично значущому рівні. Даніми для визначення експертної валідності були дані самоаналізу ресурсів 120 досліджуваних за результатами рефлексивних завдань і їх результати за шкалами ОПРО, а також результати рекодування нами описів досліджуваними власних ресурсів за результатами рефлексивних завдань у шкали ОПРО. Рівень кореляцій між результатами досліджуваних за ОПРО та рекодуванням їх ресурсів на основі самоаналізу є достатньо високим для десяти ресурсів з одинадцяти. Враховуючи результати якіс-

ного аналізу, відсутність значущих кореляцій за шкалою «відповідальність» не доцільно пояснювати розбіжністю у тлумаченні змісту ресурсів. Імовірно, досліджувані надто критично поставились до себе, оскільки самооцінка відповідальності виявилась нижчою за дані ОПРО. Отримані результати надали підстави для перевірки даних ОПРО методом Tests of Normality. Результати Tests of Normality показали, що за усіма шкалами ОПРО встановлено високі показники нормального розподілу даних, а саме: показник Kolmogorov–Smirnov Test $p < 0,01$; показник Lilliefors test – $p < 0,01$; показник Shapiro–Wilk’s test для усіх шкал, окрім «упевненість у собі» і «прагнення мудрості» коливається у межах 0,87–0,97, для шкали «упевненість у собі» становить 0,76, а для «прагнення мудрості» – 0,47. Отримані результати Tests of Normality дали підстави довіряти результатам опиту- вальника та визначити його основні психометричні характе- ристики (табл. 2).

Таблиця 2 Основні психометричні характеристики ОПРО

Показники психологічної ресурсності особистості	Кількість запитань у шкалі	Описова статистика (N = 2735)						Надійність-узго- дженість (N = 2735)	Ретестова надій- ність (N = 200)
		Уся вибірка		Жінки		Чоловіки		а Кронбаха	r (значення кое- фіцієнта кореля- ції Спірмена)
		M	SD	M	SD	M	SD		
Упевненість у собі	8	5,63	1,98	5,64	2,04	5,59	1,73	0,73	0,55
Доброта до людей	8	6,72	1,31	6,81	1,24	6,40	1,50	0,74	0,60
Допомога іншим	8	6,33	1,40	6,44	1,35	5,96	1,52	0,73	0,46
Успіх	8	6,21	1,14	6,28	1,10	5,95	1,24	0,74	0,38
Любов	8	5,95	1,29	6,02	1,26	5,70	1,40	0,73	0,41
Творчість	8	6,42	1,35	6,48	1,32	6,24	1,45	0,73	0,49

Продовження табл. 2

Віра у добро	8	6,06	1,25	6,16	1,20	5,70	1,36	0,74	0,45
Прагнення мудрості	8	6,09	1,24	6,17	1,19	5,84	1,39	0,74	0,37
Робота над собою	8	6,50	1,81	6,62	1,91	6,06	1,35	0,74	0,38
Самореалізація у професії	8	5,64	1,37	5,68	1,36	5,50	1,40	0,73	0,38
Відповідальність	8	5,82	1,33	5,91	1,30	5,51	1,39	0,74	0,45
Знання власних психологічних ресурсів	8	6,36	1,55	6,43	1,51	6,14	1,69	0,73	0,48
Уміння оновлювати власні ресурси	8	6,07	1,40	6,15	1,37	5,80	1,47	0,73	0,45
Уміння вміщувати власні ресурси	8	6,05	1,48	6,15	1,42	5,70	1,61	0,73	0,52
Загальний рівень психологічної ресурсності особистості	67	85,83	11,92	86,88	11,33	82,12	13,15	0,86	0,58

Слід звернути увагу на те, що за усіма шкалами ОПРО показ-ник α Кронбаха становить $>0,7$, а достатньо високі ретестові значення коефіцієнта кореляції Спірмена встановлено за $p < 0,001$, що засвідчує високу внутрішню узгодженість шкал ОПРО.

Із метою перевірки термінальної стійкості даних ОПРО було застосовано прийом ретесту. Дані ретесту показників ОПРО було отримано за участі 200 осіб. Повторне опитування було проведено через три місяці після першого. Порівняльний аналіз за шкалами ОПРО вказав на коливання t -критерію Стюдента (за $p < 0,05$) у межах від $-0,65$ до $1,39$, що свідчить про відсутність відмінностей між двома замірами на статистично значущому рівні та достатню транситуативну стійкість даних опитувальника.

Конструктну валідність опитувальника було визначено за допомогою кореляційного, кластерного та багатофакторного аналізу. Зокрема, усі кореляції між шкалами ОПРО виявилися значущими за $p < 0,001$, при коливанні абсолютної величини коефіцієнтів кореляції у діапазоні $0,14$ – $0,66$, що свідчить про коректне виокремлення шкал опитувальника. Винятком є кореляції загального рівня психологічної ресурсності зі шкалами «творчість» ($0,69$), «знання власних ресурсів» ($0,72$), «уміння оновлювати власні ресурси» ($0,70$), «уміння вміщувати власні

ресурси» (0,74), а також останніми трьома шкалами, що характеризують уміння особи оперувати власними. Результати кореляційного аналізу вказали на такий парадокс психологічної ресурсності, як наявність прямого зв'язку між оновленням та вміщенням психологічних ресурсів.

Аналіз кореляційної матриці ОПРО показав, що слід звернути увагу на те, що найбільш значущі кореляційні зв'язки поширюються навколо шкал «допомога іншим», «любов», «творчість». Важливо, що ресурси «творчість» і «любов» мають прямі зв'язки з усіма показниками умінь людини актуалізувати власні ресурси – «знання власних ресурсів», «уміння оновлювати власні ресурси», «уміння вміщувати власні ресурси», а також із ресурсом «самореалізація у професії». Водночас найміцніше ресурс «любов» корелює з ресурсами «віра у добро», «відповідальність», «робота над собою»; а ресурс «творчість» – із ресурсами «допомога іншим», «успіх», «прагнення мудрості». Ніби у психологічної ресурсності є два «крила».

За результатами експлораторного факторного аналізу ($N = 2735$; факторна вага $>0,7$) встановлено трифакторну стійку структуру психологічної ресурсності, що загалом пояснює 60% дисперсії. У трифакторній моделі психологічної ресурсності фактор 1 «уміння оперувати ресурсами» (пояснює 41,3% дисперсії) містить шкали «знання», «уміння оновлювати та використовувати власні ресурси»; є визначальним для визначення та пояснення рівня психологічної ресурсності особистості. Фактор 2 «базові ресурси» (11,3%) включає ресурси «доброта до людей», «допомога іншим», «віра у добро», «відповідальність», «любов». Фактор 3 «ресурси компетентності» (8%) містить шкали «успіх», «самореалізація у професії», «творчість», «можна схарактеризувати».

Оскільки спосіб побудови опитувальника був індуктивним, то конфірмаційний факторний аналіз було замінено на регресійний. Зокрема, було встановлено, що при $p < 0,01$ за кожним показником ОПРО усі визначені ключем опитувальника запитання шкали (табл. 3) входять до відповідного загального показника. Покроковий регресійний аналіз ($p < 0,01$) показав, що загальний рівень психологічної ресурсності містить усі шкали ОПРО у такій черговості: уміння вміщувати власні психологічні ресурси, любов, творчість, доброта до людей, прагнення мудрості, впевненість у собі, знання власних психологічних ресурсів, допомога

іншим, успіх, самореалізація у професії, відповідальність, вміння оновлювати власні психологічні ресурси, робота над собою. Можна зробити висновок, що головною характеристикою психологічної ресурсності є вміння людини вміщувати власні ресурси, докласти їх.

За допомогою дискримінантного аналізу було встановлено, що показник Wilks' Lambda для шкал опитувальника становить $>0,37$, що свідчить про високу достовірність виокремлення показників ОПРО, за винятком шкали «робота над собою», у якій показник F-remove становить 2,18 за стандарту 2,27. Дискримінантна модель психологічної ресурсності містить тринадцять шкал ОПРО, крім «вміння вміщувати власні психологічні ресурси», що можна пояснити виявленою за кореляційним аналізом ідентичністю зазначеної шкали зі шкалою загального рівня психологічної ресурсності ($r = 0,74$, $p < 0,001$). Водночас аналогічно ідентичні кореляційні показники не зумовили вилучення шкал «знання власних ресурсів» і «вміння оновлювати власні ресурси» із загальної моделі психологічної ресурсності. Тому вважаємо, що з погляду неklasичної парадигми доцільно припустити якісні зміни психологічної ресурсності людини, яка доклала власні психологічні ресурси, тобто здійснила особистісний внесок. Дискримінантний аналіз показав, що за критерієм «загальний рівень психологічної ресурсності» високий рівень психологічної ресурсності виокремлено з коректністю 98,3%, середній – 91,8%, низький – 100%.

Для перевірки змістовної валідності ОПРО було використано такі методики: опитувальник втрат і набуття персональних ресурсів (розроблено Н. Водоп'яною та М. Штейном на основі ресурсної концепції психологічного стресу С. Хобфолла), опитувальник «Чесноти і сили характеру» (адаптація І. Буровіхіною, Д. Леонтьєвим, Є. Осіним методики Values in Action К. Петерсона і М. Селігмана), опитувальник мотиваційних цінностей (адаптація І. Семків методики PVQ Ш. Шварца), методика вивчення особистісної ідентичності Л. Шнейдер, тест життєстійкості (адаптація Д. А. Леонтьєвим та Є. І. Рассказовою опитувальника Hardiness Survey С. Мадді), опитувальник психологічного благополуччя (адаптація С. Карскановою методики К. Ріфф), опитувальник смисложиттєвих орієнтацій (адаптація Д. Леонтьєвим методики «Цілі у житті» Дж. Крамбо та Л. Махоліка).

За результатами кореляційного аналізу даних ОПРО та шкалою персональної ресурсності виявлено наявність тісних кореля-

ційних зв'язків між їх шкалами при коливанні абсолютної величини коефіцієнтів кореляції у діапазоні 0,10–0,28 ($p < 0,01$; $p < 0,001$), що свідчить про неідентичність показників методик. Водночас не встановлено значущих кореляцій на рівні $p < 0,05$ між персональною ресурсністю та психологічними ресурсами «успіх», «віра у добро».

На основі аналізу кореляційної матриці зв'язків показників ОПРО і ресурсів «сил характеру» можна констатувати відсутність змістового збігу цих опитувальників, оскільки абсолютні величини коефіцієнтів кореляції між їх шкалами навіть за $p < 0,001$ коливаються у діапазоні 0,32–0,47.

Розгляд значущих кореляцій даних за шкалами методики ОПРО з показниками особистісної ідентичності та мотиваційних цінностей дає змогу переконатись у зв'язку загального рівня психологічної ресурсності з прагненням людини самостійності, доброзичливості, універсалізму, що, згідно з динамічною моделлю Ш. Шварца, інтерпретується як поєднання модусів відкритості людини до змін і виходу її за межі власного «Я». Аналіз щільності кореляційних зв'язків показників ОПРО та мотиваційних цінностей при $p < 0,001$ переконує у доцільності розрізнення змісту психологічних ресурсів і мотиваційних цінностей за критерієм сфери їх утворення – відповідно внутрішнього світу особистості та її соціального дискурсу.

Наявність значущих кореляцій таких показників ОПРО, як «робота над собою», «знання власних психологічних ресурсів», «уміння оновлювати власні психологічні ресурси» зі шкалою особистісної ідентичності на рівні $p < 0,001$ надає їй нового, більш процесуального прочитання.

Аналіз кореляційних зв'язків показників ОПРО та шкал життєстійкості показав, що абсолютні величини коефіцієнтів кореляції між їх шкалами (за $p < 0,001$) коливаються у діапазоні 0,28–0,50, що свідчить про неідентичність зазначених методик. Найменш тісними є зв'язки між загальним рівнем життєстійкості та такими її показниками, як «контроль» і «прийняття ризику», і психологічними ресурсами «доброта до людей», «успіх», «віра у добро». Наявними є кореляційні зв'язки між усіма показниками життєстійкості та такими шкалами ОПРО, як «упевненість у собі», «творчість», «прагнення мудрості», «робота над собою», а також показниками уміння оперувати власними ресурсами. Саме ці ресурси корелюють ($p < 0,001$) і з усіма по-

казниками смисложиттєвих орієнтацій. Водночас із показниками психологічного благополуччя найменш тісними є зв'язки з психологічними ресурсами «допомога іншим», «успіх», «відповідальність», «прагнення мудрості», «робота над собою». На наш погляд, констатовані результати кореляційних зв'язків показників ОПРО зі шкалами життєстійкості, смисложиттєвих орієнтацій і психологічного благополуччя підкреслюють, що психологічна ресурсність характеризує динамічні властивості особистості, які виявляються у здатності особистості до саморозвитку і самозміни.

Позитивні результати апробації авторського опитувальника психологічної ресурсності у групі з 2735 осіб віком 17–76 років дали підстави для презентування його завершеної версії з ключем для обчислення результатів.

ОПИТУВАЛЬНИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Діагностична мета опитувальника: визначення психологічних ресурсів особистості та її уміння ними оперувати.

Інструкція: серед наведених тверджень позначте знаком «+» ті, з якими ви згодні, а «-» – ті, з якими ви не погоджуєтесь.

1.	Життєві успіхи надають мені насаги у досягненні особистих і професійних цілей
2.	Наполегливість – це мій шлях до успіху
3.	Загалом, я впевнена у собі людина
4.	Для мене важливо мати добрі взаємини з близькими та колегами по роботі
5.	Для мене важливо бути зрозумілим для інших
6.	Я допомагаю, не чекаючи, доки мене про це попросять
7.	Люди за своєю природою злі
8.	Мені не подобається відповідати за інших
9.	Коли необхідно приймати рішення, я не впевнений, що оберу вірний варіант
10.	Людина, якій допомагають, ніколи нічому сама не навчиться
11.	Я довіряю собі у розв'язанні особистих і професійних питань
12.	Навіть коли виконую важливе завдання, я часто відволікаюсь
13.	Я волію тримати при собі свої речі, думки та переживання

Продовження

14.	Для мене важливо, щоб мої зусилля не були марними
15.	Я намагаюсь уникати людей, які можуть у мене щось попросити
16.	Добро – це філософська категорія, що мало сумісна з реальним життям
17.	Бути добрим – означає виховувати у навколишніх несаможиттєвість
18.	Люди невдячні, тому не слід поспішати їм допомагати
19.	Вважаю, що оточуючі не повинні ображатись, якщо я не виконав обіцянки
20.	Якщо я не можу виконати прохання або доручення, я попереджаю, щоб на мене не розраховували
21.	Не вважаю себе цілеспрямованою людиною
22.	Якщо завдання відповідальне, намагаюсь його уникнути
23.	Якщо завдання слід виконати творчо, отже, я маю зробити те, чого ніхто не зможе оцінити
24.	Мені складно придумати щось нове у взаєминах або професійних питаннях
25.	Не можу сказати, що маю хороше почуття гумору
26.	Нікому не слід довіряти
27.	Доброта – це прихований егоїзм
28.	Навіть у поганій людині є щось хороше
29.	Для мене важливо, щоб близькі та колеги по роботі визнавали мої досягнення
30.	Мені є кого любити
31.	Мені цікаві люди, які мислять неординарно
32.	У своїх намірах я рахуюсь із бажаннями близької людини
33.	У житті немає нічого цікавого, лише розчарування
34.	Кожній людині необхідно дати у житті шанс
35.	Головними принципами людських взаємин мають бути співстраждання і милосердя
36.	До мене нерідко звертаються за порадою і допомогою
37.	Я вмію надихати інших на творчі рішення або добрі вчинки
38.	Я вмію пропонувати свою допомогу, не принижуючи людину
39.	Мені подобається розмірковувати, філософствувати
40.	Я відчуваю життя повніше, коли прагну до мети

Продовження

41.	Милосердя є вищим за справедливість
42.	Показником справжнього професіоналізму людини є успіх
43.	Я не займаюсь саморозвитком
44.	Професія не є сферою моєї самореалізації
45.	Я цілком задоволений рівнем своїх професійних знань
46.	Чим більше знаєш, тим примарнішою стає істина
47.	Для професійного зростання потрібна не самоосвіта, а чіткі цілі
48.	Я не бачу перспектив саморозвитку
49.	Природа людини завжди візьме гору над вихованням
50.	Я не потребую самоаналізу
51.	Із двох завдань я, у першу чергу, виконую те, що пов'язане з проханням іншої людини, а вже потім – власне
52.	Складові любові – це турбота, відповідальність і терпіння
53.	У моєму житті є хтось або щось, чому я себе присвятив
54.	Мені цікаво вчитись – із книжок, у людей, у життя
55.	Успіх – це досягнення правильно сформульованої цілі
56.	Я вмію створити собі гарний настрій
57.	Я не знаю, якими є мої переваги
58.	Я відчуваю життя повніше, коли здатний любити
59.	Я не здатний надихати та заспокоювати інших
60.	Час від часу мені необхідно побути наодинці, щоб поміркувати над життям
61.	Я знаю, як себе організувати, щоб досягти мети
62.	Я не можу відповісти на запитання «Хто я?»
63.	Я не вмію створювати довірливі взаємини
64.	Я не знаю меж власних творчих і професійних можливостей
65.	Близьким і колегам по роботі важлива моя моральна підтримка
66.	Я не здатний робити щось, щоб почуватись у безпеці
67.	Я знаю, що мої професійні успіхи є наслідком мого саморозвитку

Обчислення результатів: визначити відповідність відповіді респондента до ключа опитувальника. За кожену відповідність відповіді до ключа додати 1 бал. Обчислити суму балів за кожною шкалою.

Таблиця 3

Ключ ОПРО

№ шкали		№ № тверджень та відповідь ключа								Сума балів
1.	Упевненість у собі	2+	3+	9–	11+	12–	21–	22–	55+	
2.	Доброта до людей	4+	5+	15–	16–	17–	26–	27–	28+	
3.	Допомога іншим	4+	6+	10–	17–	18–	36+	37+	38+	
4.	Успіх	1+	12–	14+	29+	34+	40+	42–	55+	
5.	Любов	7–	8–	11+	30+	33–	51+	52+	53+	
6.	Творчість	23–	24–	25–	31+	37+	40+	53+	54+	
7.	Віра у добро	1+	6+	7–	13–	16–	28+	34+	35+	
8.	Прагнення до мудрості	33–	36+	39+	45–	46–	47–	54+	55+	
9.	Робота над собою	11+	41+	43–	48–	49–	50–	52+	54+	
10.	Самореалізація у професії	11+	23–	24–	40+	42–	44–	47–	53+	
11.	Відповідальність	8–	10–	19–	20+	22–	32+	51+	52+	
12.	Знання власних ресурсів	57–	59–	60+	61+	62–	63–	66–	67+	
13.	Уміння оновлювати власні ресурси	56+	58+	60+	61+	62–	63–	64–	66–	
14.	Уміння використовувати власні ресурси	58+	59–	61+	63–	64–	65+	66–	67+	
15.	Загальний рівень психологічної ресурсності	Усього								

Рівні психологічної ресурсності: 0–56 балів – психологічна ресурсність не діагностується; 57–69 балів – низький рівень психологічної ресурсності; 70–92 бали – середній рівень психологічної ресурсності; 93–106 балів – високий рівень психологічної ресурсності; 107–112 балів – сумнівні дані для діагностування наявності психологічної ресурсності.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Характеристика психологічних ресурсів і психологічної ресурсності в неklasичній парадигмі тлумачення сутності особистості дала змогу їх концептуально узгодити. На основі результатів здійсне-

ного математико-статистичного аналізу обґрунтовано надійність та життєву, експертну, змістовну валідність авторського опитувальника психологічної ресурсності особистості. Показники опитувальника характеризують динамічні вияви особистості, зокрема, її здатність здійснювати роботу над собою і прагнення мудрості. Відтак, за результатами опитувальника психологічної ресурсності стає можливим прогнозування змін особистості. Тому може виявитись доцільною характеристика вікових особливостей психологічної ресурсності.

Список використаних джерел

1. Абабков В. А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В. Абабков, М. Перре. – СПб. : Речь, 2004.
 2. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с.
 3. Кузикова С. Б. Емпіричне дослідження саморозвитку суб'єктної діяльності / С. Б. Кузикова // Психологічні науки: проблеми і здобутки. – Додаток 1 до № 1. – Т. IV. – 2012. – Тематичний випуск «Проблеми емпіричних досліджень у психології». – Вип. 6. – С. 132–139.
 4. Леонтьев Д. Новые ориентиры понимания личности в психологии: От необходимого к возможному [Электронный ресурс] / Д. Леонтьев // Вопросы психологии. – 2011. – № 1. – Режим доступа : <https://publications.hse.ru/view/82302791>.
 5. Максименко С. Д. Поняття особистості у психології в психології / С. Д. Максименко // Психологія і особистість. – 2016. – № 1 (9). – С. 11–17.
 6. Рязанцева О. Ю. До проблеми діагностики екзистенціальних ресурсів особистості / О. Рязанцева, І. Бринза // Актуальні проблеми психології : Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка / за ред. С. Д. Максименка. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. – Т. 7. – Вип. 23. – С. 201–209.
 7. Солдатова Е. А. Структура и динамика нормативного кризиса перехода к взрослости : монография / Е. А. Солдатова. – М. : Академический проект ; Трикта, 2004. – 267 с.
 8. Штепа О. С. Емпіричне вивчення психологічних ресурсів особистості / О. С. Штепа // Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості / за ред. С. Д. Максименка, М. В. Папучі. – К., 2011. – Т. 11. – Вип. 4. – Ч. 2. – С. 335–361.
 9. Штепа О. С. Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг : [монографія] / О. Штепа. – Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. – 232 с.
 10. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості : наук. моногр. / за наук. ред. Т. М. Титаренко ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. – 512 с.
 11. Hobfoll S. E. Resource conservation as a strategy for community psychology / S. E. Hobfoll, R. S. Lilly // Journal of Community Psychology. – № 21. – 1993. – P. 128–148.
 12. Kramer E. Healing factors in guided affective imagery: A qualitative metaanalysis : Dissertation / E. Kramer. – Union Institute and University, 2010. – 368 с.
 13. Park N. Character Strengths: Research and Practice / N. Park, C. Peterson // Journal of College & Character. – 2009. – № 4 (April). – Vol. X [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.tandfonline.com/page/terms-and-conditions>.
- Spysok vykorystanyh dzherel
1. Ababkov V. A. Adaptacija k stressu. Osnovy teorii, diagnostiki, terapii / V. Ababkov, M. Perre. – SPb. : Rech', 2004.
 2. Vodop'janova N. E. Psihodiagnostika stressa / N. E. Vodop'janova. – SPb. : Piter, 2009. – 336 s.
 3. Kuzikova S. B. Empirychne doslidzhennja samorozvytku sub'jektnoi' dijal'nosti / S. B. Kuzikova // Psihologichni nauky: problemy i zdobutky. – Dodatok 1 do № 1. – T. IV. – 2012. – Tematychnyj vypusk «Problemy empirychnyh doslidzen' u psihologii'». – Vyp. 6. – S. 132–139.
 4. Leont'ev D. Novye orientiry ponimania lichnosti v psihologii: Ot neobhodimogo k vozmozhnomu / D. Leont'ev // Voprosy psihologii [Jelektronnyj resurs]. – 2011. – № 1. – Rezhim dostupa : <https://publications.hse.ru/view/82302791>.
 5. Maksymenko S. D. Ponjattja osobystosti u psihologii' v psihologii' / S. D. Maksymenko // Psihologija i osobystist'. – 2016. – № 1 (9). – S. 11–17.
 6. Rjazanceva O. Ju. Do problemy diagnostyki ekzystencial'nyh resursiv osobystosti / O. Rjazanceva, I. Brynza // Aktual'ni problemy psihologii' : Zb. nauk. prac' Instytutu psihologii' im. G.S. Kostjuka / za red. S. D. Maksymenka]. – Zhytomyr : Vyd-vo ZhDU im. I. Franka, 2010. – T. 7. – Vyp. 23. – S. 201–209.
 7. Soldatova E. A. Struktura i dinamika normativnogo krizisa perehoda k vzroslosti : monografija / E. A. Soldatova. – M. : Akademicheskij proekt ; Triksa, 2004. – 267 s.
 8. Shtepa O. S. Empirychne vyvchennja psihologichnyh resursiv osobystosti / O. S. Shtepa // Aktual'ni problemy psihologii' : Psihologija osobystosti. Psihologichna dopomoga osobystosti / za red. S. D. Maksymenka, M. V. Papuchi. – K., 2011. –

T. 11. – Vyp. 4. – Ch. 2. – S. 335–361.

9. Shtepa O. S. Osobystisna zrilist': Model'. Opytuval'nyk. Tre-ning : [monografija] / O. Shtepa. – L'viv : Vydavnychyj centr LNU imeni Ivana Franka, 2008. – 232 s.

10. Jak buduvaty vlasne majbutnje: zhyttjevi zavdannja osobystosti : nauk. monogr. / za nauk. red. T. M. Tytarenko ; Nacional'na akademija pedagogichnyh nauk Ukrainy, Instytut social'noi ta politychnoi psihologii'. – Kirovograd : Imeks-LTD, 2012. – 512 s.

11. Hobfoll S. E. Resource conservation as a strategy for community psychology / S. E. Hobfoll, R. S. Lilly // Journal of Community Psychology. – № 21. – 1993. – P. 128–148.

12. Kramer E. Healing factors in guided affective imagery: A qualitative metaanalysis : Dissertation / E. Kramer. – Union Institute and University, 2010. – 368 c.

13. Park N. Character Strengths: Research and Practice / N. Park, C. Peterson // Journal of College & Character. – 2009. – № 4 (April). – Vol. X [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.tandfonline.com/page/terms-and-conditions>.

Received October 9, 2017

Revised November 7, 2017

Accepted December 8, 2017



Додаток Г

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА
КАФЕДРА КРИЗОВОЇ ТА КЛІНІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА
підсилення ресурсного забезпечення особистісної стійкості студентської
молоді до емоційного вигорання в умовах війни**

Здобувачки ОС «Магістр»,
2 курсу, заочної форми навчання,
ОП «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях».
спеціальності 053 Психологія,
Петлюк Лілія Анатоліївна

Вінниця 2025

Актуальність програми.

Сучасні умови воєнного часу створюють для студентської молоді значні психологічні ризики, зокрема підвищений рівень тривоги, виснаження, втому та зниження здатності до саморегуляції. Навчальний процес часто супроводжується перериваннями, невизначеністю, інформаційним перевантаженням і постійною напругою, що формують сприятливе підґрунтя для розвитку емоційного вигорання. У цих умовах особливої ваги набуває розвиток особистісної стійкості, уміння спиратися на власні психологічні ресурси, підтримувати емоційний баланс і продуктивність. Запропонована тренінгова програма є актуальною, оскільки спрямована на підсилення внутрішніх та зовнішніх ресурсів студентів, формування навичок саморегуляції, подолання стресу та зниження ризику вигорання. Вона відповідає потребам молоді під час війни та може бути використана як ефективний психопрофілактичний інструмент у закладах вищої освіти.

Мета програми:

Метою програми є підсилення ресурсного забезпечення особистісної стійкості студентської молоді до емоційного вигорання в умовах війни шляхом розвитку навичок саморегуляції, стресостійкості, позитивного мислення, емоційної усвідомленості, комунікації та використання внутрішніх і зовнішніх ресурсів для збереження психологічного благополуччя.

Тренінгова програма спрямована на розвиток психологічних ресурсів, які забезпечують особистісну стійкість студентської молоді в умовах підвищеного стресу та психоемоційного виснаження, зумовлених воєнною ситуацією. Програма фокусує увагу на формуванні навичок саморегуляції, емоційної усвідомленості, когнітивної гнучкості, ефективного стрес-менеджменту, підсиленні соціальної підтримки та розвитку внутрішніх відновлювальних механізмів.

Тренінгова програма допоможе студентам підсилити власні психологічні ресурси, навчитися ефективно регулювати емоційні стани та долати стрес у складних умовах війни. Вона сприятиме зниженню проявів емоційного вигорання, підвищенню особистісної стійкості, розвитку навичок саморегуляції та формуванню відчуття внутрішньої опори. Завдяки участі у програмі студенти зможуть покращити емоційне благополуччя та засвоїти стратегії самодопомоги для повсякденного життя.

Завдання програми:

1. Підвищити рівень усвідомлення студентами власного емоційного стану та особистісних ресурсів, сприяти формуванню навичок самоспостереження та саморефлексії.
2. Навчити учасників виявляти та трансформувати деструктивні мисленнєві установки, формувати адаптивні когнітивно-поведінкові стратегії подолання стресу.
3. Опанувати техніки релаксації, дихальні вправи та методи зниження психоемоційного напруження, сприяти відновленню емоційної рівноваги.
4. Розвинути здатність до творчого самовираження та усвідомлення внутрішніх ресурсів через арт-терапевтичні методи.
5. Сформувати навички ефективної комунікації та використання соціальної підтримки, сприяти розвитку емпатії, взаємодії та довіри.
6. Надати психоосвітні знання про механізми стресу та емоційного вигорання, навчити індивідуальним стратегіям профілактики та самопомоги.
7. Сприяти формуванню індивідуального плану подальшого саморозвитку, закріплення навичок саморегуляції та стійкості.

Форма проведення: очна

Цільова аудиторія: студентська молодь

Кількість учасників -

Структура занять:

- вправи на розвиток навичок стресостійкості, саморегуляції;
- вправи на розвиток впевненості в собі;
- вправи на розвиток позитивного мислення;
- вправи на подолання емоційного напруження;
- арт-терапевтичні вправи;
- вправи на формування відчуття внутрішньої стійкості, гармонії та довіри до самого себе;
- вправи на зменшення тривоги.

Тематичний план заходів

№ з/п	Назва заняття	Зміст заняття	Очікувані результати	Методи та техніки
-------	---------------	---------------	----------------------	-------------------

1	Вступ до теми. Усвідомлення емоційного стану та ресурсів особистості	Ознайомлення студентів із поняттями особистісної стійкості та емоційного вигорання. Виявлення внутрішніх та зовнішніх ресурсів кожного учасника. Формування довірливого середовища для групової роботи.	Усвідомлення власного емоційного стану, розвиток навички самопостереження. Ідентифікація особистих ресурсів, підвищення самосвідомості.	Вправа «Емоційний барометр» Вправа «Мої ресурси»
2	Когнітивно-поведінкові стратегії подолання стресу	Виявлення і трансформація негативних мисленнєвих установок. Формування адаптивних поведінкових стратегій у стресових ситуаціях. Розвиток самоконтролю та емоційної регуляції.	Усвідомлення деструктивних мисленнєвих моделей, навчання їх переформулюванню. Формування навичок когнітивної гнучкості та позитивного мислення. Розвиток адаптивних стратегій поведінки, підвищення впевненості у власних силах.	Вправа «Мої негативні переконання» Вправа «Переформулювання» Вправа «Вихід із стресової ситуації» (рольова гра)
3	Релаксаційні та дихальні техніки	Зниження психоемоційного напруження та відновлення енергетичного балансу. Освоєння дихальних практик та технік прогресивної релаксації	Зниження рівня тривожності, відновлення концентрації та емоційної рівноваги. Зниження фізичного та психоемоційного напруження, навчання самостійного релаксування.	Вправа «Глибоке дихання» Вправа «Прогресивна релаксація м'язів»

4	Арт-терапевтичні методи	Усвідомлення внутрішніх ресурсів через творчість. Зниження емоційної напруги та тривоги. Розвиток самовираження та креативності.	Усвідомлення власних ресурсів, розвиток творчого мислення. Зниження тривожності, розвиток навичок самовираження, усвідомлення емоційних ресурсів.	Вправа «Мій внутрішній ресурс» Вправа «Колаж емоцій»
5	Соціальна підтримка та комунікаційні навички	Формування навичок ефективної комунікації та емпатії. Усвідомлення значення соціальної підтримки як ресурсу стійкості. Розвиток здатності просити та надавати допомогу.	Підвищення усвідомленості наявних ресурсів соціальної підтримки, розвиток довіри. Розвиток комунікативних навичок, уміння конструктивно взаємодіяти в складних ситуаціях.	Вправа «Ланцюг підтримки» Рольова гра «Комунікація в кризі»
6	Психоосвітні та превентивні стратегії	Усвідомлення механізмів стресу та емоційного вигорання. Навчання самопомозі та активізації внутрішніх ресурсів. Формування індивідуальної стратегії запобігання вигоранню.	Здатність самостійно підтримувати психологічний баланс, зниження ризику вигорання. Формування стійких ресурсних звичок, розвиток самоконтролю та усвідомленості.	Вправа «Мій план самопідтримки» Вправа «Щоденні ресурсоактивні практики»
7	Підсумкове заняття	Узагальнення результатів тренінгу. Оцінка розвитку особистісної стійкості та ресурсного потенціалу. Розробка плану подальшого саморозвитку.	Усвідомлення прогресу, підвищення впевненості у власних силах. Закріплення знань, розвиток навичок рефлексії та планування власного розвитку.	Вправа «Моя стійкість у цифрах» Групові дискусія «Що я отримав від тренінгу»

Діагностичні методи, їх мета.

1. Діагностика рівня емоційного вигорання за методикою В. Бойка спрямована на виявлення стадій та проявів емоційного вигорання, що виникає внаслідок тривалого психоемоційного навантаження. Методика охоплює три основні фази синдрому: напруга, резистенція та виснаження. Кожна з них включає набір симптомів, за допомогою яких можна встановити ступінь вираженості вигорання.

Опитувальник включає три фази розвитку вигорання. «Напруга» – характеризує накопичення емоційного виснаження, переживання тривоги та невдоволення. «Резистенція» – відображає активні психологічні механізми опору, що з часом можуть набувати деструктивного характеру. «Виснаження» – свідчить про зниження енергетичного потенціалу, емоційну спустошеність, апатію та зниження професійної мотивації.

Методика дозволяє визначити домінуючу фазу та ступінь сформованості синдрому емоційного вигорання у студентів, що особливо актуально в контексті воєнних подій, коли психоемоційне навантаження суттєво зростає.

2. Шкала резильєнтності (CD-RISC) К. Коннора та Д. Девідсона, спрямована на комплексну діагностику життєстійкості та психологічної опірності особистості. Резильєнтність визначається як здатність ефективно адаптуватися до стресу, травм, трагедій та значних життєвих викликів, відновлюючись після них. Шкала оцінює ступінь сформованості цієї якості. Ця шкала дає змогу визначити загальний рівень стійкості та проаналізувати, які саме внутрішні якості (самоконтроль, віра, рішучість) є найбільш вираженими у студентів, допомагаючи їм протистояти психоемоційному виснаженню.

Методика складається з 25 тверджень, які оцінюються за п'ятибальною шкалою та охоплюють такі аспекти:

- самоконтроль і рішучість;
- віра у власні сили;
- оптимізм і впевненість у майбутньому;
- здатність до саморегуляції;
- соціальна підтримка та довіра до оточення.

Застосування шкали дозволяє визначити загальний рівень резильєнтності, а також окреслити профіль внутрішніх ресурсів, які допомагають студентам протистояти емоційному виснаженню.

3. Методика визначення психологічної ресурсності, розроблена українською науковицею О. С. Штепою, спрямована на оцінку внутрішнього потенціалу людини, який використовується для підтримки психологічного здоров'я та успішної адаптації в складних

умовах. Психологічна ресурсність розглядається як інтегративна особистісна якість, що є буфером між стресором і реакцією особистості.

Методика дозволяє ідентифікувати, наскільки особа спроможна мобілізувати свої внутрішні резерви. Дослідження охоплює низку емпіричних дескрипторів особистісного досвіду, які в сукупності формують ресурсний потенціал. Ці ресурси можуть включати мотиваційні цінності, базові переконання, життєстійкість та смисложиттєві орієнтації (залежно від адаптації). Застосування цього опитувальника дозволяє визначити, наскільки забезпечена ресурсами студентська молодь для подолання академічного стресу та запобігання емоційному вигоранню.

Методика включає оцінку таких параметрів:

- мотиваційно-ціннісні орієнтації;
- життєві смисли та переконання;
- здатність до мобілізації внутрішніх резервів;
- емоційна стабільність і саморегуляція.

Показник ресурсності виступає буфером між зовнішнім стресором і реакцією особистості, посилюючи опірність до емоційного вигорання. Для студентської молоді цей аспект має ключове значення, оскільки поєднання навчального навантаження, інформаційного тиску та переживання війни створюють додаткові ризики для виснаження психоемоційної сфери.

Організація корекційної роботи:

Загальна кількість занять: 7

Тривалість одного заняття орієнтовно 90-120 хв;

Системність - раз на тиждень.

Форма контролю результативності:

повторне використання методик після проведення програми (ре-тест).

Очікувані результати:

- усвідомлення власного емоційного стану, розвиток навички самоспостереження.
- ідентифікація особистих ресурсів, підвищення самосвідомості.
- усвідомлення деструктивних мисленнєвих моделей, навчання їх переформулюванню.
- формування навичок когнітивної гнучкості та позитивного мислення.
- розвиток адаптивних стратегій поведінки, підвищення впевненості у власних силах.
- зниження рівня тривожності, відновлення концентрації та емоційної рівноваги.

- зниження фізичного та психоемоційного напруження, навчання самостійного релаксування.
- усвідомлення власних ресурсів, розвиток творчого мислення.
- зниження тривожності, розвиток навичок самовираження, усвідомлення емоційних ресурсів.
- підвищення усвідомленості наявних ресурсів соціальної підтримки, розвиток довіри.
- розвиток комунікативних навичок, уміння конструктивно взаємодіяти в складних ситуаціях.
- здатність самостійно підтримувати психологічний баланс, зниження ризику вигорання.
- формування стійких ресурсних звичок, розвиток самоконтролю та усвідомленості.
- усвідомлення прогресу, підвищення впевненості у власних силах.
- закріплення знань, розвиток навичок рефлексії та планування власного розвитку.

Модуль 1. Вступний: усвідомлення емоційного стану та ресурсів особистості

Заняття 1. Знайомство, правила та первинна інвентаризація ресурсів

Мета заняття: попередня діагностика, встановлення емоційного контакту, знайомство членів групи, обговорення правил роботи, налаштування на тему тренінгової програми (резильєнтність та ресурси).

Завдання:

- ознайомити студентів із поняттями особистісної стійкості та емоційного вигорання.
- створити довірливе та безпечне середовище для групової роботи.
- сприяти усвідомленню студентами їхнього поточного емоційного стану.
- допомогти у виявленні внутрішніх та зовнішніх ресурсів кожного учасника.

Матеріали та обладнання: Аркуші паперу А4, кольорові маркери, стікери, фліпчарт.

Вид роботи: Групова.

Час: 90 хв.

Хід заняття:

1. Вступне слово психолога. (Час: 5 хв.) Психолог представляє себе, оголошує тему та мету програми («Ресурсний Щит»), підкреслює її актуальність в умовах воєнного стану

та наголошує на конфіденційності та безпеці простору. Психолог вмотивовує студентів на активну участь та позитивне відношення до занять.

2. Вправа «Знайомство: Ім'я та Ресурс». (Час: 10 хв.)

Мета: Знайомство, створення позитивного емоційного фону, налаштування на тему ресурсів. Кожен учасник по черзі називає своє ім'я та свій "ресурс моменту" (те, що зараз дає йому сили або позитивну емоцію: сон, музика, спілкування, кава, надія).

3. Правила тренінгу. (Час: 5 хв.) Учасники спільно з психологом формують та затверджують правила, що є ключовими для ефективної групової роботи (наприклад, конфіденційність, "тут і тепер", принцип "Я-висловлювання", активна участь).

4. Вправа «Емоційний барометр» (Первинна діагностика). (Час: 15 хв.)

Мета: Усвідомлення власного емоційного стану (ЕВ), розвиток навички самоспостереження. Студенти оцінюють свій емоційний стан за шкалою від 1 до 10 (де 1 – дуже пригнічений/виснажений, 10 – емоційно збалансований/ресурсний), записуючи цифру на стікері. Під час обговорення група ділиться, які фактори (навчання, війна, побут) вплинули на їхню оцінку. Психолог акцентує, що оцінка нижче 5 може бути ознакою ризику ЕВ.

5. Інформаційне повідомлення: Стійкість та Вигорання. (Час: 10 хв.) Психолог надає стисле роз'яснення ключових понять, актуальних для програми:

- Особистісна стійкість (резильєнтність): як здатність не лише витримувати, а й відновлюватися та зростати після труднощів.
- Емоційне вигорання (ЕВ): його три компоненти та специфіка прояву у студентів в умовах війни.
- Ресурсність: як ключовий буфер, що запобігає розвитку ЕВ.

6. Вправа «Мої ресурси» (Інвентаризація). (Час: 25 хв.)

Мета: Ідентифікація та актуалізація особистих внутрішніх та зовнішніх ресурсів; підвищення самосвідомості. Учасники на аркуші паперу ділять простір на три сектори: 1. Внутрішні ресурси (сильні сторони, якості, навички), 2. Зовнішні ресурси (люди, місця, діяльність), 3. Можливості розвитку (нові навички). Студенти заповнюють секції конкретними прикладами. Під час презентації та обговорення фокус зміщується на те, як ці ресурси можна використовувати для боротьби з емоційною відчуженістю та виснаженням.

7. Вправа «Мій внутрішній ресурс» (Візуалізація та закріплення). (Час: 10 хв.)

Мета: Формування відчуття внутрішньої опори та гармонії. Проводиться коротка техніка візуалізації. Психолог пропонує учасникам, заплющивши очі, згадати момент найбільшої сили, радості чи спокою та "вмістити" це відчуття в метафоричний символ (наприклад, джерело світла, надійний якір). Це допомагає створити внутрішній "якір" стійкості.

8. Підсумок. Рефлексія. (Час: 10 хв.) Кожен учасник висловлює свою думку про проведення заняття (техніка "по колу"): "Що я беру з собою?", "Яке одне нове усвідомлення з'явилося?". Психолог дякує групі та анонсує тему наступного заняття: "Управління контролем та подолання негативних установок".

Модуль 2. Когнітивно-поведінкові Стратегії Подолання Стресу

Заняття 2. Управління мисленням та активний копінг

Мета заняття: Оволодіння когнітивно-поведінковими інструментами для активного подолання стресу та мінімізації його деструктивного впливу.

Завдання:

- виявлення і трансформація негативних мисленнєвих установок (когнітивна реструктуризація).
- формування адаптивних поведінкових стратегій (активний копінг) у стресових та кризових ситуаціях.
- розвиток самоконтролю та емоційної регуляції, що є ключовими компонентами життєстійкості.

Матеріали та обладнання: Аркуші паперу А4, ручки, картки, фліпчарт, маркери.

Вид роботи: Групова, індивідуальна.

Час: 90 хв.

Хід заняття:

1. Вступне слово психолога та Рефлексія. (Час: 5 хв.) Психолог вітає учасників, коротко нагадує про тему ресурсів із минулого заняття. Проводиться коротка рефлексія: "Згадайте, чи використали ви свій ресурс за останній тиждень? Якщо так, то який саме?". Оголошується мета Модуля 2: навчитися **керувати власним мисленням**, щоб підвищити стійкість.

2. Вправа «Емоційний барометр» (Стартова). (Час: 5 хв.) Швидка оцінка поточного емоційного стану (за шкалою 1–10) для відстеження динаміки.

3. Вправа «Мої негативні переконання». (Час: 20 хв.) Мета: Усвідомлення деструктивних мисленнєвих моделей, що посилюють емоційне вигорання та тривогу.

Як проводиться: Студенти індивідуально записують 3–5 думок (переконань), які найчастіше виникають у них під час стресу або тривоги (наприклад, *«Я не справлюся»*, *«Все піде не так»*, *«Неможливо нічого контролювати»*). Потім група обговорює, як саме ці думки "крадуть" енергію і знижують мотивацію.

Очікуваний результат: Усвідомлення деструктивних мисленнєвих моделей, які є основою для формування фази Резистенції.

4. Вправа «Переформулювання». (Час: 20 хв.)

Мета: Формування навичок когнітивної гнучкості та позитивного мислення; створення конструктивних альтернатив.

Як проводиться: На основі негативних думок, виявлених у попередній вправі, учасники створюють конструктивні, реалістичні альтернативи (наприклад, *«Неможливо нічого контролювати»* трансформується у *«Я можу контролювати свою реакцію та свій наступний крок»*). Використовуються картки або фліпчарт для візуалізації та спільного пошуку найбільш ефективних формулювань.

5. Вправа «Вихід із стресової ситуації» (рольова гра). (Час: 30 хв.)

Мета: Розвиток адаптивних стратегій поведінки та підвищення впевненості у власних силах (компонент Контроль життєстійкості).

Як проводиться: Учасники об'єднуються у мінігрупи (3–4 особи). Кожна група отримує опис складної ситуації, актуальної для студентства в умовах війни (наприклад, конфлікт у гуртожитку, неочікуваний перехід на офлайн-навчання під час тривоги, фінансові труднощі). Групи мають відпрацювати адаптивні стратегії поведінки, де кожен грає свою роль. Після розігрування обговорюється ефективність рішень та їхній вплив на емоційний стан.

6. Підсумок. Рефлексія. (Час: 10 хв.) Кожен учасник ділиться своїм головним інсайтом із заняття. Питання для обговорення: "Яке нове переконання ви готові взяти на озброєння?", "Які відчуття виникли під час рольової гри?". Психолог анонсує тему наступного заняття: "Техніки емоційної саморегуляції та тілесна підтримка".

Модуль 3. Релаксаційні та дихальні техніки

Заняття 3. Тілесна саморегуляція та відновлення енергії

Мета заняття: Оволодіння ефективними тілесними та дихальними техніками для швидкого зниження гострого психоемоційного напруження, управління тривогою та відновлення енергетичного балансу, що є критично важливим для протидії виснаженню.

Завдання:

- зниження гострого психоемоційного напруження та відновлення енергетичного балансу.
- освоєння базових дихальних практик для швидкої стабілізації емоційного стану.
- опанування техніки прогресивної релаксації м'язів для зняття хронічної м'язової напруги.

Матеріали та обладнання: Тиша, заспокійлива музика (за бажанням), килимки або зручні стільці, аркуші з інструкціями для домашнього використання.

Вид роботи: Індивідуальна, групова.

Час: 90 хв.

Хід заняття:

1. Вступне слово психолога та Рефлексія. (Час: 5 хв.) Психолог вітає учасників і коротко обговорює, як змінилося їхнє ставлення до негативних думок після Модуля 2. Наголошується, що зараз фокус зміщується на тіло, оскільки розум і тіло нерозривно пов'язані, і тіло часто "тримає" емоційний стрес.

2. Вправа «Емоційний барометр» та «Тілесне сканування». (Час: 10 хв.) Швидка оцінка поточного емоційного стану (за шкалою 1–10). Додається елемент тілесного сканування: учасники ідентифікують, де саме в тілі вони відчувають найбільшу напругу чи дискомфорт (шия, плечі, живіт).

3. Вправа «Глибоке дихання» (техніка "4-4-6"). (Час: 20 хв.)

Мета: Швидке зниження рівня тривожності, відновлення концентрації та емоційної рівноваги через регуляцію вегетативної нервової системи.

Як проводиться: Студенти встають або сідають у зручну позу. Психолог пропонує закрити очі і зосередитися на диханні, керуючи процесом: 4 секунди – повільний вдих, 4 секунди – затримка дихання, 6 секунд – повільний повний видих. Повторюють 5–10 циклів.

Очікуваний результат: Студенти освоюють інструмент для самостійної стабілізації в умовах гострого стресу, відчувають фізичне розслаблення.

4. Вправа «Прогресивна релаксація м'язів» (за Е. Джекобсоном). (Час: 45 хв.)

Мета: Зниження фізичного та психоемоційного напруження; навчання самостійного глибокого релаксування.

Як проводиться: Учасники сідають або лягають. Психолог поетапно керує процесом: послідовне напруження та розслаблення груп м'язів (руки, передпліччя, плечі, шия, обличчя, груди, живіт, ноги). Кожна група м'язів напружується 5 секунд (фіксуємо відчуття) і потім різко розслабляється 10 секунд (фіксуємо контраст відчуття розслаблення).

Очікуваний результат: Студенти навчаються розпізнавати хронічну м'язову напругу та знімати її, що безпосередньо запобігає фізичній складовій виснаження.

5. Підсумок. Рефлексія. (Час: 10 хв.) Учасники діляться враженнями та відчуттями в тілі після релаксації. Питання для обговорення: "Яка з технік була для вас найефективнішою?", "Як ви можете використовувати ці техніки під час повітряної

тривоги?". Психолог наголошує на важливості щоденної практики та анонсує Модуль 4, присвячений соціальній підтримці.

Модуль 4. Арт-терапевтичні Методи

Заняття 4. Візуалізація ресурсів та емоційне самовираження

Мета заняття: Використання творчих інструментів для **глибинного усвідомлення** внутрішніх ресурсів, емоційної розрядки та розвитку креативних стратегій подолання, що сприяє запобіганню емоційного вигорання (ЕВ).

Завдання:

- усвідомлення та візуалізація внутрішніх ресурсів через творчість.
- зниження емоційної напруги та тривоги шляхом зовнішнього вираження.
- розвиток самовираження та креативності як допоміжних ресурсів стійкості.

Матеріали та обладнання: Аркуші паперу А4, кольорові олівці, маркери, журнали (старі газети), ножиці, клей.

Вид роботи: Індивідуальна, групова.

Час: 90 хв.

Хід заняття:

1. Вступне слово психолога та Рефлексія. (Час: 5 хв.) Психолог вітає учасників. Проводиться коротка рефлексія навичок тілесної саморегуляції з попереднього заняття ("Яку релаксаційну техніку я використав цього тижня?"). Оголошується мета Модуля 4: **використання творчості** для знаходження внутрішніх опор і ресурсів, які іноді складно описати словами.

2. Вправа «Емоційний барометр». (Час: 5 хв.) Швидка оцінка поточного емоційного стану (за шкалою 1–10). Додатково: фіксація однієї ключової **емоції-завади** (наприклад, тривога, втома).

3. Вправа «Мій внутрішній ресурс». (Час: 30 хв.)

Мета: Усвідомлення власних **внутрішніх ресурсів** через символізацію; розвиток творчого мислення.

Як проводиться: Студентам пропонується на аркуші паперу намалювати символи або об'єкти, які асоціюються з їхньою внутрішньою силою, опорою, спокоєм (наприклад, дерево, гора, світло, рідна тварина). Малювання відбувається у тиші, за бажанням – під спокійну музику. Після завершення малюнки коротко обговорюються в групі: учасники пояснюють, чому саме цей образ є для них ресурсом.

Очікуваний результат: Студенти створюють індивідуальні візуальні якорі внутрішньої стійкості, посилюючи свою психологічну ресурсність.

4. Вправа «Колаж емоцій». (Час: 40 хв.)

Мета: Зниження тривожності та емоційної напруги шляхом зовнішнього вираження; усвідомлення емоційних ресурсів.

Як проводиться: Учасники використовують вирізки з журналів, газети, символи та слова для створення колажу. Перша частина колажу має відображати їхні негативні чи складні емоції (тривога, злість, виснаження). Друга частина колажу має зображати бажаний емоційний стан або ресурси, необхідні для трансформації негативних емоцій (спокій, радість, сила). Учасники фізично "переклеюють" або "закривають" негативні елементи позитивними.

Обговорення: Рефлексія: "Який етап колажу був найскладнішим, а який – найресурснішим?".

5. Підсумок. Рефлексія. (Час: 10 хв.) Учасники діляться враженнями від творчого процесу. Питання для обговорення: "Чи було легше висловити емоції через малюнок/колаж, ніж словами?". Психолог підкреслює, що креативність – це потужний інструмент саморегуляції. Анонсується фінальний Модуль 5, присвячений соціальній підтримці та плануванню самодопомоги.

Модуль 5. Соціальна підтримка та комунікаційні навички

Заняття 5. Соціальні ресурси та навички ефективної взаємодії

Мета заняття: Актуалізація зовнішніх ресурсів стійкості через соціальну підтримку, розвиток навичок емпатійної та конструктивної комунікації, що є ключовим для запобігання соціальній ізоляції та цинізму (компоненти ЕВ).

Завдання:

- формування навичок ефективної комунікації та емпатії в умовах стресу.
- усвідомлення значення соціальної підтримки як потужного зовнішнього ресурсу стійкості.
- розвиток здатності просити та надавати допомогу.

Матеріали та обладнання: Аркуші паперу А4, маркери, картки із ситуаціями, фліпчарт, стікери.

Вид роботи: Групова, парна, рольова гра.

Час: 90 хв.

Хід заняття:

1. Вступне слово психолога та Рефлексія. (Час: 5 хв.) Психолог вітає учасників і наголошує, що жодна людина не може впоратися з кризою сама. Успішна стійкість

(резильєнтність) завжди базується на соціальних зв'язках. Оголошується мета Модуля 5: навчитися будувати та використовувати свій "Ланцюг підтримки".

2. Вправа «Емоційний барометр». (Час: 5 хв.) Швидка оцінка поточного емоційного стану (за шкалою 1–10). Додаткове питання: "Хто/що сьогодні підвищив ваш бал?".

3. Вправа «Ланцюг підтримки». (Час: 25 хв.)

Мета: Підвищення усвідомленості наявних ресурсів соціальної підтримки; розвиток довіри та відчуття спільноти.

Як проводиться: Учасники індивідуально створюють візуальну карту своїх соціальних ресурсів (у центрі – "Я"). Променями від центру позначаються люди, організації або спільноти, до яких можна звернутися у кризовій ситуації. Ці ресурси можуть бути:

1) Емоційні (друзі, сім'я); 2) Інформаційні (викладачі, консультанти); 3) Інструментальні (волонтерські організації, фінансові джерела). Учасники обговорюють, чому просити про допомогу – це ознака сили, а не слабкості.

Очікуваний результат: Усвідомлення, що вони не самотні, та наявність чіткого плану, до кого звернутися.

4. Рольова гра «Комунікація в кризі». (Час: 35 хв.)

Мета: Розвиток комунікативних навичок, уміння конструктивно висловлювати емоції та потреби (протидія цинізму).

Як проводиться: Учасники об'єднуються у пари або мінігрупи та розігрують типові стресові ситуації (наприклад, повідомлення близькій людині про своє виснаження, конфлікт через недотримання кордонів у спілкуванні). Акцент робиться на використанні "Я-повідомлень" та емпатійному слуханні.

Обговорення: Аналізується, наскільки ефективно були висловлені потреби та чи вдалося досягти розуміння.

5. Вправа «Мій план самопідтримки» (Фіналізація). (Час: 10 хв.)

Мета: Інтеграція всіх отриманих навичок у єдиний індивідуальний план профілактики ЕВ. Студенти записують 3–5 конкретних дій з кожного модуля (когнітивна, тілесна, ресурсна, соціальна підтримка), які вони зобов'язуються впровадити у своє життя протягом наступного місяця.

6. Підсумок. Рефлексія та Завершення тренінгу. (Час: 10 хв.) Проводиться Групова дискусія «Що я отримав від тренінгу». Учасники діляться своїми ключовими висновками, змінами в емоційному стані та тим, як вони планують використовувати навички стійкості. Психолог дякує групі та підкреслює, що ресурсна стійкість – це постійна праця.

Модуль 6. Психосвітні та превентивні стратегії

Заняття 6. Розробка індивідуального плану самопомоги

Мета заняття: Закріплення знань про механізми стресу та емоційного вигорання (ЕВ) та формування індивідуальної, проактивної стратегії запобігання ЕВ через інтеграцію засвоєних ресурсних практик.

Завдання:

- усвідомлення механізмів стресу та ев (психосвітній компонент).
- навчання самопомозі та активізації внутрішніх ресурсів у щоденному житті.
- формування індивідуальної стратегії запобігання вигоранню.

Матеріали та обладнання: Аркуші паперу А4 з шаблоном для плану, ручки, фліпчарт.

Вид роботи: Індивідуальна.

Час: 90 хв.

Хід заняття:

1. Вступне слово психолога та Рефлексія. (Час: 10 хв.) Психолог коротко нагадує про механізми ЕВ і наголошує, що тренінг є лише початком. Справжня стійкість вимагає щоденної самопомоги. Обговорення: "Які були ваші найбільші «з'їдачі» ресурсу цього тижня?".

2. Вправа «Мій план самопідтримки». (Час: 40 хв.)

Мета: Розробка персонального, структурованого плану відновлення ресурсів.

Як проводиться: Учасники складають детальний план, розділений на категорії (наприклад, Тіло: дихальні практики; Мислення: переформулювання; Емоції: арт-вправи; Соціум: час для друзів). План має бути реалістичним і включати конкретні часові рамки (наприклад, 5 хвилин дихання після ранкового новинного стресу). Психолог надає індивідуальні консультації під час складання плану.

Очікуваний результат: Студенти набувають здатності самостійно підтримувати психологічний баланс і чітко усвідомлення кроків для зниження ризику вигорання.

3. Вправа «Щоденні ресурсоактивні практики» (Демонстрація). (Час: 30 хв.)

Мета: Формування стійких ресурсних звичок; розвиток самоконтролю та усвідомленості.

Як проводиться: Психолог демонструє кілька коротких (2–3 хв.) "кишенькових" практик, які можна виконувати будь-де (міні-медитація "Свідоме спостереження", швидке заземлення, ведення щоденника емоцій). Учасники відпрацьовують ці практики і обирають 2–3, які вони включають у свій план самопідтримки.

4. Підсумок. Рефлексія. (Час: 10 хв.) Кожен учасник ділиться однією ресурсною звичкою, яку він обрав для себе. Психолог анонсує фінальне заняття, присвячене оцінці прогресу.

Модуль 7. Підсумкове Заняття

Заняття 7. Оцінка ефективності та планування подальшого розвитку

Мета заняття: Узагальнення результатів тренінгу, оцінка динаміки розвитку особистісної стійкості та ресурсного потенціалу, а також розробка плану подальшого саморозвитку.

Завдання:

- остаточна оцінка розвитку особистісної стійкості та ресурсного потенціалу.
- узагальнення та закріплення отриманих знань і навичок.
- розробка плану подальшого саморозвитку після завершення тренінгу.

Матеріали та обладнання: Аркуші або онлайн-анкетування, фліпчарт, маркери.

Вид роботи: Індивідуальна, групова дискусія.

Час: 90 хв.

Хід заняття:

1. Вступне слово психолога. (Час: 5 хв.) Психолог вітає учасників на фінальному занятті та наголошує на важливості вимірювання змін, які відбулися завдяки спільній роботі.

2. Вправа «Моя стійкість у цифрах» (Повторна діагностика). (Час: 20 хв.)

Мета: Усвідомлення прогресу та підвищення впевненості у власних силах через кількісне порівняння.

Як проводиться: Студенти повторно оцінюють свій рівень емоційного стану, резильєнтності та ресурсності за тими ж шкалами 1–10, що й на першому занятті (Модуль 1). Результати порівнюються з початковими показниками. Психолог може провести швидке статистичне узагальнення результатів для групи.

Очікуваний результат: Учасники візуально та кількісно фіксують позитивну динаміку і прогрес.

3. Групова дискусія «Що я отримав від тренінгу». (Час: 45 хв.)

Мета: Закріплення знань, розвиток навичок рефлексії та планування власного розвитку.

Як проводиться: Відкрита дискусія, що охоплює питання: *Яка вправа чи техніка була для вас найкориснішою?, Як змінилося ваше ставлення до стресу та ЕВ?, Які нові*

навички ви будете застосовувати у реальному житті, коли тренінг закінчиться? На фліпчарті записуються ключові висновки групи.

Очікуваний результат: Узагальнення та інтерналізація набутих знань, формування спільноти підтримки.

4. Вправа «Подарунок самому собі (Планування)». (Час: 10 хв.) Кожен учасник записує на стікері одне найважливіше зобов'язання перед самим собою щодо підтримки своєї стійкості на наступні 3 місяці.

5. Завершення тренінгу та зворотний зв'язок. (Час: 10 хв.) Психолог надає фінальне надихаюче слово, наголошуючи на силі та стійкості студентської молоді. Збір зворотного зв'язку про організацію тренінгу. Урочисте завершення.

Підсумок усієї програми. Рефлексія.

Час: 20 хв.

Кожен учасник висловлює свою думку про проведений занятті, що сподобалося, що ні; що змінилося емоційному стані; які відчуття в тілі; який настрій у дану хвилину.

Що вам сподобалось на занятті?

Які враження ви отримали?

Що ви можете взяти для себе з нашого спілкування?

Проведення ре-тесту.

Завершення тренінгової програми.