

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки

Кафедра практичної психології

**Резильєнтність як фактор успішної адаптації до умов навчання
у здобувачів вищої освіти**

кваліфікаційна робота
здобувачки вищої освіти
освітнього ступеня «магістр»
спеціальності 053 «Психологія»
ОПП «Психологія»
Мартинюк Тетяни Леонідівни

Науковий керівник
доктор психологічних наук, доцент
Євген КАРПЕНКО

Рецензент
доктор психологічних наук,
професор
Зоряна КОВАЛЬЧУК

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

« » _____ 2025 р., протокол №

Т.в.о. завідувача кафедри практичної психології

_____ **Євген КАРПЕНКО**

Львів
2025

Мартинюк Т. Л. Резильєнтність як фактор успішної адаптації до умов навчання здобувачів закладів вищої освіти.

У роботі окреслено основні теоретичні підходи до розуміння резильєнтності, що охоплюють різні аспекти цього феномену, включаючи його структуру, чинники розвитку та особливості прояву.

Досліджено структуру резильєнтності особистості, включаючи її когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Виявлено чинники, що сприяють розвитку резильєнтності, такі як позитивне мислення, соціальна підтримка, ефективні стратегії подолання стресу та ін. Виявлено особливості резильєнтності у студентів, зокрема її зв'язок з академічною успішністю, психологічним благополуччям та адаптацією до навчання в університеті.

Розроблено методичні рекомендації щодо підвищення рівня резильєнтності у студентів, які включають різноманітні психологічні вправи, техніки та стратегії, спрямовані на розвиток позитивного мислення, емоційної регуляції, соціальних навичок та інших компонентів резильєнтності.

Ключові слова: резильєнс, резильєнтність, адаптація, стрес, стресостійкість, здобувачі вищої освіти, навчання, адаптація до навчання.

ABSTRACT

Martyniuk T. L. Resilience as a factor of successful adaptation to the learning environment of higher education students.

The paper outlines the main theoretical approaches to understanding resilience, covering various aspects of this phenomenon, including its structure, development factors and features of manifestation.

The structure of personality resilience, including its cognitive, emotional and behavioral components, is investigated. The factors that contribute to the development of resilience, such as positive thinking, social support, effective strategies for coping with stress, etc. are identified. The peculiarities of resilience

in students, in particular, its relationship with academic performance, psychological well-being and adaptation to university studies, are identified.

Methodical recommendations for increasing the level of resilience in students are developed, which include various psychological exercises, techniques and strategies aimed at developing positive thinking, emotional regulation, social skills and other components of resilience.

Keywords: resistance, resilience, adaptation, stress, stress resistance, higher education students, learning, adaptation to learning.

ВСТУП

Актуальність теми. В умовах сьогодення, особливо під час війни в Україні, студенти перебувають в умовах постійних викликів та численних стресів. Саме стрес та невизначеність у сучасних реаліях стає постійною складовою життя молодого людини, що безперечно впливає на навчання, академічну успішність, особливо в умовах, коли зростають небезпеки та загроза життю. Тому важливою та необхідною стає адаптація до умов та формування навичок долати перешкоди, що виникають у навчанні та й у житті в цілому. у зв'язку з цим формування психологічної стійкості, пружності та гнучкості стає особливо актуальною проблемою для сучасної української молоді.

Війна в країні стала причиною для численних безпрецедентних викликів для психічного здоров'я населення та необхідності формування стратегій та особистісних якостей для адаптації у цих умовах. Тому потреба формування навичок психологічної стійкості в мінливих та несприятливих умовах стає дедалі актуальнішою, а сама резильєнтність стає процесом пошуку ресурсів особистості, що забезпечують оптимальне функціонування особистості в кризових умовах.

Поняття «резильєнтність» найчастіше вживається в контексті здатності психіки відновлюватися після несприятливих умов. Резильєнтні особи здатні вистояти, відновитися та навіть психологічно зрости після складних життєвих негараздів. Вони володіють стійким прийняттям реальності, глибокою вірою в сенс життя та надзвичайною здатністю імпровізувати.

Термін «резильєнтність» чи психологічна стійкість, визначається як здатність людини успішно адаптуватися до стресових або травматичних життєвих обставин, не просто відновлюючись після негативного досвіду, а й зростаючи та розвиваючись внаслідок нього. Це поняття охоплює здатність

людини до адаптації, подолання труднощів та продовження розвитку, незважаючи на негативні обставини.

ВСТУП Вивчення резильєнтності у студентів є актуальним з кількох причин.

Розділ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ
По-перше, це дозволяє зрозуміти, як студенти справляються зі стресом та труднощами, пов'язаними з навчанням, особливо в університеті, у якому вони навчаються.

1.1. це дає можливість розробити програми та стратегії психологічної підтримки студентів, які допоможуть їм підвищити психологічну стійкість та успішно навчатися.

1.2. Специфіка формування та проявів резильєнтності у студентів може допомогти у створенні більш сприятливого навчального середовища, яке сприятиме розвитку психологічної стійкості та благополуччя студентів.

1.3. Специфіка формування та проявів резильєнтності у студентів може допомогти у створенні більш сприятливого навчального середовища, яке сприятиме розвитку психологічної стійкості та благополуччя студентів.

Висновки до Розділу 1. Вивчення резильєнтності у студентів є важливим напрямком досліджень, який може мати значний вплив на їхнє психічне здоров'я, благополуччя та успішність навчання. Результати таких досліджень можуть бути використані для розробки ефективних програм та стратегій психологічної підтримки студентів, а також для створення більш сприятливого навчального середовища.

Розділ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЯК ФАКТОРУ УСПІШНОЇ АДАПТАЦІЇ ДО УМОВ НАВЧАННЯ У ВУЗІ
Характеристика вибірки та методологічної бази дослідження. ... розвитку

2.1. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження. ... розвитку

2.2. Порівняльний та спів'язаний аналіз результатів дослідження. ... розвитку

2.3. Мета дослідження. ... розвитку

Висновки до Розділу 2. Особливостей резильєнтності здобувачів вищої освіти в умовах навчальної діяльності.

Розділ 3. ОСНОВНІ ШЛЯХИ ТА СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1. Охарактеризувати основні суцільні та розривні фактори, які впливають на формування резильєнтності особистості.

2.1. Підходи до розвитку резильєнтності особистості. ... розвитку

2.2. Методичні рекомендації щодо підвищення рівня розвитку резильєнтності особистості. ... розвитку

2.3. Методичні рекомендації щодо формування резильєнтності у здобувачів вищої освіти в умовах навчання. ... розвитку

Висновки до Розділу 3. Основні шляхи та стратегії розвитку резильєнтності особистості в умовах навчання.

4. здійснити емпіричне дослідження резильєнтності особистості у здобувачів вищої освіти у якості умови успішної адаптації до навчання.

ВІСНОВКИ здобувачів вищої освіти у якості умови успішної адаптації до навчання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

ДОДАТКИ

Об'єктом дослідження є адаптація здобувачів вищої освіти до навчання.

Предметом дослідження є резильєнтність як фактор успішної адаптації до умов навчання здобувачів закладів вищої освіти.

Теоретико-методологічну основу дослідження складають дослідження праці вітчизняних науковців, серед них Г. Лазос, який виокремлює такі аспекти особистісні, міжособистісні та суспільні аспекти, С. Кравчук, яка акцентує на резильєнтності як можливості долати негативні наслідки воєнних конфліктів або як спосіб вирішення надзвичайних ситуацій (Н. Гусак), а також як варіант копінг-стратегії у студентів (В. Олефір).

Зарубіжні науковці розглядали резильєнтність як здатність системи адаптуватися до змін, що загрожують існуванню (S. Masten); як здатність долати кризу завдяки трьом ключовим факторам (прийняття реальності, пошуку сенсу та імпровізації) (D. Coutu), G. Bonanno досліджував різні траєкторії відновлення після втрати та травми, виділивши чотири основні типи: хронічне горе, відкладене горе, стійкість та відновлення, а M. Ungar розробив соціально-екологічну модель резильєнтності, яка підкреслює важливість взаємодії між індивідуальними та контекстуальними факторами, Padesky, Mooney трактують цей феномен як здатність впоратися і адаптуватися до викликів долі, або/і відновитися після травмуючої події.

Методами та методиками дослідження є: теоретичний аналіз літератури, узагальнення, класифікація та абстагування; емпіричні методи (психодіагностичні методики Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» (CR-RISC), «Тест життєстійкості» С. Мадді, «Тест СЖО», Тест «Визначення ступеня схильності до стресу» (адаптований М.М. Прилуцькою), «Багаторівневий особистісний опитувальник адаптивності MLO-AM» А.Г. Маклаков, С.В. Черм'яник, авторська анкета «Мій рівень адаптивності до навчання») та методи математичної статистики для обробки отриманих результатів (SPSS 22.0).

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні знань, щодо особливостей формування резильєнтності та її впливу на адаптацію здобувачів вищої освіти до умов навчання.

Практичне значення полягає у використанні ефективних шляхів для розвитку резильєнтності у студентів з метою їхньої успішної адаптації до навчання та життя в цілому.

Структура роботи складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (53 найменування) та додатків.

РОЗДІЛ 1.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ: ГЕНЕЗИС ТА ФЕНОМЕНОЛОГІЯ

1.1. Концептуалізація резильєнтності в рамках психологічних теорій

Феномен резильєнтності досліджується вже давно, починаючи з зарубіжних науковців. Поняття «резилієнтність» вже більше 50-ти років присутнє в позитивній психології, психології здоров'я чи кризовій психології.

Поняття "резильєнтність" глибоко вкорінене в історії психології, сягаючи своїм корінням латинського слова «resilire», що означає «відскік» або «відновлення рівноваги». В сучасній психологічній науці воно використовується вже понад півстоліття, зокрема в таких галузях, як позитивна психологія, психологія здоров'я та кризові втручання. Для кращого розуміння цього складного феномену дослідники використовують різноманітні метафори, такі як пружина, яка повертається до початкової форми після деформації, та мандрівка, де резильєнтність – це сила, що допомагає долати перешкоди та рухатися вперед.

В українській психологічній науці існують різні підходи до тлумачення резильєнтності, що відображає багатогранність цього поняття. Одні дослідники трактують його як стресостійкість, тобто здатність особистості ефективно функціонувати в умовах стресу. Інші акцентують увагу на процесі відновлення після травматичних подій та адаптації до складних життєвих обставин.

Важливо розрізняти поняття «резильєнс» та «резильєнтність». Резильєнс – це динамічний процес, що забезпечує адаптацію та розвиток в умовах негараздів. Резильєнтність - це властивість або здатність особистості до успішного подолання труднощів та відновлення після травм [8, с.64].

Здатність до нормального функціонування в умовах стресу та відновлення після травмування є предметом активного вивчення з 70-х років минулого століття. Дослідження в цій галузі спрямовані на розуміння механізмів резильєнтності та розробку методів її розвитку.

Психологи розглядають резильєнтність як здатність людини повертатися до нормального стану після або під час психологічних потрясінь. Це важливий аспект у роботі з людьми, які пережили травматичні події.

В українській мові термін *resilience* перекладається, як стресостійкість або резилієнтність, що краще передає суть слова, аніж гнучкість, пружність, еластичність чи психологічна стійкість (Романчук, 2019). Резилієнтність тратується і добре пояснюється через метафору пружини: під тиском пружина деформується і зменшується, однак коли тягар зникає, тоді вона повертається до своєї початкової форми.

Також цікава метафора резильєнтності належить Hanson, де життя розглядається як мандрівка і подорож, що завжди несе з собою важкі моменти, такі як високі підйоми, довгі долини чи примхливу погоду. Якщо не вистачає необхідних ресурсів та інструментів, тоді кожен камінь, який зустрічається на дорозі може бути причиною до знеохочення чи навіть припинення мандрівки. Резилієнтність дає силу іти вперед, не зважаючи на перешкоди, які можуть трапитись [10, с.5].

Тому часто вивчення резильєнтності пов'язано із описом нормального функціонування особистості в умовах стресу та відновлення після нього. У рамках такого підходу резильєнтність передбачає не лише факт подолання труднощів, але й збереження позитивного результату у майбутньому.

Термін «резильєнтність» у перекладі з латинської означає «*re*» - назад, і «*salire*» - стрибати, тобто буквально «відскочити». З цієї позиції резильєнтність можна розглядати як результати формування певної якості

внаслідок впливу несприятливих факторів і відновлення її здатності до нормального функціонування в майбутньому [17, с.30].

Часто її можна пояснювати через здатність по подолання психічних травм і як наслідок можливість повертатися до нормального стану після різноманітних потрясінь. Тому резильєнтність можна визначати не лише як формування особистісної якості, а процес адаптації до невизначених та складних умов, в яких перебуває людина.

Поняття резильєнтності тісно пов'язане з поняттям стресу, що відображає реакцію організму на зовнішні стимули, які вимагають адаптації. Ця реакція може бути як позитивною (еустрес), так і негативною (дистрес). До факторів, що сприяють трансформації стресу в дистрес, належать емоційно-когнітивні аспекти, такі як відчуття безпорадності, негативний прогноз ситуації та дефіцит необхідної інформації. Крім того, тривалість та інтенсивність стресового впливу також можуть визначати його перехід у дистрес. Розуміння природи стресу та його впливу надає людині можливість ефективно управляти ним та формувати адаптивні стратегії. Розуміння стресу та його впливу є ключовим елементом у формуванні резильєнтності, яка, в свою чергу, допомагає людині адаптуватися до викликів та динаміки сучасного життя.

У зв'язку із вищеописаними особливостями резильєнтність контекстуально розглядається як риса особистості, як процес та як адаптаційно-захисний механізм.

За визначенням Американської асоціації психологів (АРА), термін «психологічна резилієнтність» описує динамічний процес і позитивний результат адаптації особистості до складних життєвих ситуацій, що відображає психічну, емоційну та поведінкову гнучкість особистості і в результаті його прояву підвищує адаптивність особистості до викликів середовища [11].

У трактуванні поняття резильєнтність виокремлюють чотири хвилі досліджень:

- 1) перша хвиля характеризується описом резильєнтних якостей особистості та інших систем підтримки і ресурсів, які впливають на особистісний та соціальний успіх (G. Richardson, B. Neiger, S. Jensen, K. Kumpfer);
- 2) друга хвиля базується на трактуванні резильєнтності як процесу подолання стресу, складних життєвих ситуацій, що призводить до формування захисних стратегій психіки та зміцнення опірності (G. Richardson).
- 3) третя хвиля пов'язана із дослідженнями, що доводять наявність внутрішніх мотиваційних сил і акумулювання досвіду особистості, що відповідають за активізацію резильєнтності особистості.
- 4) четверта хвиля є комплексними дослідженнями резильєнтності, що поєднують у собі як психологічні виміри так і біологічні, в тому числі і нейробіологічні особливості [11, с.65].

Розглядаючи теорії четвертої хвилі дослідження резильєнтності наведемо приклад концепції G. Richardson, де він акцентує на її трактуванні як вродженої сили особистості, що спонукає її до самоактуалізації, альтруїзму, мудрості і є одним з основних джерел сили. Основні постулати його теорії полягають в тому, що резильєнтність – це здатність, властива кожній особистості і вона перебуває в її екосистемі.

Сучасні наукові дослідження, пов'язані із вивченням резильєнтності, зосереджені на пошуку факторів, що впливають на її розвиток та відповідно покращують стан ментального здоров'я особистості.

Так, В. Singer та С. Ryff зазначають, що психологічне благополуччя особистості пов'язане із резильєнтністю та процвітанням. Роль резильєнтності полягає в тому, що завдяки їй особистість не стільки уникає впливу негативних факторів, а в неї формується їхнє нове розуміння, що допомагає приймати виклики сучасності, а саме невідомість і збільшувати шанси

особистості на само актуалізацію, особистісне зростання та процвітання [13;14].

На думку G. Bonanno резильєнтність є перехідним етапом від подолання труднощів до відчуття психологічного комфорту. Ним виокремлено чотири траєкторії резильєнтності. Дослідниками виділено чотири траєкторії резильєнтності:

- Хронічна резильєнтність: характеризується дисфункціями та труднощами в адаптації.
- Пружність: являє собою успішну адаптацію до стресових умов та швидке відновлення.
- Стандартний процес відновлення: поступове зменшення дистресу та повернення до норми.
- Відкладене відновлення: симптоми дистресу посилюються з часом, що ускладнює адаптацію [15]. .

Така концептуалізація резильєнтності підкреслює її динамічну природу та взаємозв'язок з ментальним здоров'ям, копінг-стратегіями та психічним благополуччям. Виділення різних траєкторій дозволяє враховувати індивідуальні особливості та розробляти персоналізовані підходи до підтримки резильєнтності.

Van der Werff та його колеги пропонують тривірневу класифікацію механізмів резильєнтності, які опосередковують реакцію на стрес та сприяють адаптації, а саме механізми, чутливі до конкретної дисфункції: спрямовані на захист від специфічних розладів або симптомів, викликаних стресом; загальні механізми, забезпечують захист від множинних розладів або симптомів, спричинених стресом та глобальні механізми, які захищають від функціональних порушень або множинних симптомів, що виникають внаслідок надмірної реакції на стрес, включаючи соціальні, фізичні та інші стресори [17; 19].

Дослідження доводять, що індивіди з низьким рівнем резильєнтності схильні до гостріших реакцій на стрес та уникання неоднозначних стимулів. Натомість, особистості з високим рівнем резильєнтності сприймають складні ситуації як потенційно цікаві та корисні, не вдаючись до їх перебільшення чи заперечення.

Wright (2013) опирається на сучасне розуміння резильєнтності як постмодерністське, що характеризується мультидисциплінарним підходом, який враховує епігенетичні та нейробіологічні процеси. Ця перспектива підкреслює важливість індивідуального розвитку та зростання, незважаючи на труднощі та перешкоди.

Дослідження, проведене L. Tomas та ін., визначало особливостей резильєнтності у студентів, розглядаючи її як багатогранний феномен, що поєднує в собі характеристики риси та процесу. Здатність студентів до поступової адаптації та подолання труднощів, що виникають під час навчання, позитивно впливає на рівень їхньої резильєнтності. Цей процес адаптації є свідченням динамічної природи резильєнтності, яка не є статичною рисою, а скоріше гнучкою та адаптивною системою, що розвивається під впливом внутрішніх та зовнішніх факторів [17]. .

S. Luthar та інші дослідники визначають резилієнс як процес або феномен компетентності, що виявляється в умовах труднощів. Вони підкреслюють важливість використання терміну для позначення специфічної риси індивіда, а також звертають увагу на той факт, що резилієнтність зазвичай передбачає наявність певних негативних подій та успішну адаптацію людини до цих подій, навіть за наявності значних перешкод.

Нейробіологічні передумови розвитку резильєнтності пов'язані із системними реакціями організму на стрес, включаючи ендокринні, нейронні та імунні реакції. Речовини, такі як кортикостероїди та нейропептид Y, відіграють важливу роль у стрес-діатезі та залученні гіпоталамо-гіпофізарно-адреналінової осі. Активна діяльність виконавчої функції мозку позитивно

корелює з резильєнтністю. Високий ступінь резильєнтності та активні стратегії копіngu, сфокусовані на емоціях, демонструють негативний взаємозв'язок з мозковою активністю [21].

Підсумувавши всі теорії, можна окреслити, що резильєнтність є біопсихологічне явище, що охоплює різні аспекти від біологічних до суспільних і є результатом різних процесів протягом певного часу. В цілому, резильєнтність пов'язана із здатністю психіки відновлюватися після несприятливим умов та ситуацій. Резильєнтність розглядається як динамічний процес та особистісна характеристика, що виступає умовою успішної адаптації особистості, а також формуванні посттравматичного зростання особистості після переживання складних періодів у житті.

Резильєнтність – це не константна система характеристик, а динамічний, активний процес зростання та змін, який має внутрішні та зовнішні основи розвитку. Це дозволяє припустити, що резильєнтність можна покращити за допомогою навчання, тому поглиблення досліджень у галузі пошуку ефективних навчальних стратегій для розвитку резильєнтності є важливим фактором.

1.2. Психологічна структура та детермінанти резильєнтності особистості

Резильєнтність, або здатність динамічної системи адаптуватися до несприятливих факторів, є ключовим аспектом життєздатності та розвитку. Аналізуючи феномен резильєнтності науковці опираються на визначення тиках складових, як позитивні особистісні якості, стійка мотивація та успішна адаптація в складних умовах життя, а також висока опірність та захисні стратегії від сильного тиску ззовні, можливість соціально адаптованого життя в складних умовах.

Загалом, основними структурними компонентами науковці найчастіше визначають особистісні якості, компенсаторні ресурси і соціальні стосунки.

З погляду теоретико-методологічного знання, резильєнтність досліджується в межах когнітивно-біхевіорального, конструктивного та крос-культурного підходів. Когнітивно-біхевіоральний підхід, заснований Е. Толменом, розглядає резильєнтність як результат взаємодії вроджених якостей особистості та факторів зовнішнього середовища, таких як стимули, психологічні чинники, спадковість, освіта та вік. Конструктивний підхід фокусується на суб'єктивному сприйнятті та інтерпретації підлітком навколишнього світу, що сприяє підтримці його життєздатності. Крос-культурний підхід розглядає резильєнтність як взаємозалежність життєздатності та реакції людини на ситуації ризику з особливостями людського організму (вік, стать), місцем проживання та довкіллям [35].

Дослідження А. Masten підкреслюють важливість адаптації для виживання та успіху, визначаючи фактори ризику та фактори, що сприяють розвитку стійкості. Зокрема, А. Masten досліджує роль пізнавальних навичок, раннього сімейного виховання та соціальної підтримки у формуванні стійкості у дітей. За її спостереженнями, діти, які успішно долають труднощі, розвиваються в компетентних дорослих з позитивною самооцінкою, розвиненими соціальними навичками та креативним мисленням. Ці риси, поряд із зовнішніми ресурсами та соціальним капіталом, є спільними для компетентних та стійких особистостей.

Важливо, що А. Masten розглядає успішну адаптацію не просто як подолання труднощів, а як розвиток в умовах значного негативного впливу. Це означає, що стійкі особистості не лише справляються з викликами, але й використовують їх для особистісного зростання.

На думку А. Masten, компетентність та стійкість тісно пов'язані. Компетентні люди, завдяки своїм здібностям та ресурсам, ефективно адаптуються до складних ситуацій, демонструючи стійкість.

Нею визначено наступні резильєнтні фактори особистості (Рис.1):

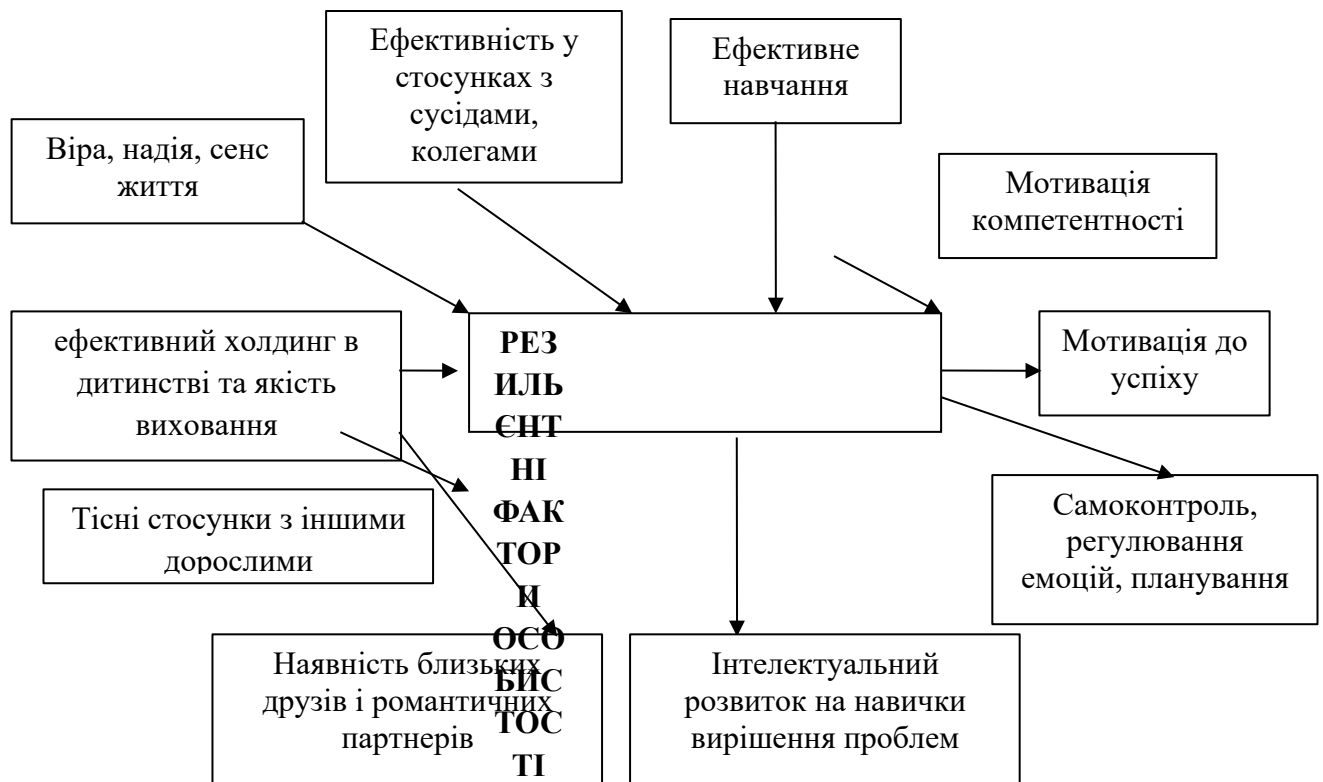


Рис.1. Резильєнтні фактори

Наведемо коротку психологічну характеристику кожного фактору.

Ефективний холдинг - це здатність батьків створювати безпечне та емоційно стабільне середовище для дитини, що сприяє формуванню базової довіри до світу та відчуття власної значущості. Якість виховання включає в себе любов, турботу, підтримку, адекватні вимоги та межі, що сприяють розвитку самостійності, відповідальності та адаптивних навичок [17].

Наявність позитивних стосунків з іншими дорослими, окрім батьків, розширює соціальну мережу підтримки дитини, надає їй додаткові ресурси та моделі поведінки. Це можуть бути родичі, вчителі, тренери, наставники, які вірять в дитину, підтримують її та допомагають розвиватися.

Дружба та романтичні стосунки є важливим джерелом емоційної підтримки, прийняття та відчуття приналежності. Вони сприяють розвитку соціальних навичок, емпатії та здатності до співпраці.

Розвинений інтелект та когнітивні здібності дозволяють людині аналізувати ситуацію, знаходити рішення, адаптуватися до змін та долати труднощі. Навички вирішення проблем включають в себе здатність визначати проблему, генерувати альтернативні варіанти, приймати рішення та оцінювати їх наслідки.

Самоконтроль є здатністю контролювати свої імпульси, емоції та поведінку, що є важливим для адаптації до стресових ситуацій та прийняття обдуманих рішень, а регуляція емоцій дає можливість розпізнавати, розуміти та управляти своїми емоціями, що сприяє збереженню психологічного благополуччя та ефективної взаємодії з оточуючими.

Планування допомагає ставити цілі, розробляти стратегії та організовувати свою діяльність, що сприяє досягненню успіху та подоланню перешкод.

Мотивація до успіху сприяє досягненню високих результатів, подоланню труднощів та самовдосконаленню.

Особистісна ефективність трактується як віра в свої сили, здатність до саморегуляції, відповідальність за свої дії та впевненість у своїй здатності досягати поставлених цілей. Вона забезпечує активну життєву позицію, ініціативність та наполегливість у досягненні мети.

Віра в себе, в інших людей, в вищі сили або ідеали надає людині сили та підтримку в складних ситуаціях. Надія на краще майбутнє мотивує до дій та допомагає долати труднощі. Сенс життя надає життю напрямок та цінність, що сприяє психологічному благополуччю та стійкості до стресів.

Здатність до ефективного навчання дозволяє людині швидко адаптуватися до нових ситуацій, набувати нових знань та навичок, що є важливим для подолання труднощів та досягнення успіху. Це включає в себе вміння концентруватися, запам'ятовувати інформацію, аналізувати її та застосовувати на практиці.

Здатність будувати позитивні стосунки з оточуючими, співпрацювати, вирішувати конфлікти та надавати підтримку є важливим ресурсом для подолання стресових ситуацій та досягнення життєвих цілей. Це включає в себе емпатію, комунікативні навички, толерантність та вміння знаходити компроміси.

Також науковці переконані, що на формування резильєнтності впливають такі фактори:

1. Об'єктивна оцінка своїх здібностей: Впевненість у своїх силах та здібностях допомагає легше долати труднощі.
2. Комунікативна сфера: Вміння ефективно спілкуватися та наявність підтримки від оточення сприяють подоланню труднощів.
3. Наявність реалістичних планів: Поступові та продумані плани допомагають раціонально вирішувати проблеми та мати альтернативні варіанти дій.
4. Вміння відстояти свої позиції: Люди, які вміють аргументувати свою думку та доводити її правильність, легше знаходять вихід зі складних ситуацій.
5. Наявність життєвих цінностей: Міцні моральні та етичні принципи допомагають уникати неприємностей та приймати правильні рішення.
6. Наявність надій: Віра в краще та позитивні очікування допомагають зберігати спокій та мотивацію до подолання труднощів.
7. Вміння вирішувати проблеми самостійно: Раціональне мислення та наявність альтернативних шляхів вирішення проблем сприяють розвитку резильєнтності [28].

К. Cherry вважає, що для резильєнтних осіб властивий менталітет уцілілого, тобто витривалі і здатні до виживання в складних ситуаціях та ефективна емоційна регуляція. В цілому основними характеристиками резильєнтних осіб є внутрішній локус контролю, оскільки такі особи люди вірять у власну здатність впливати на події та їхні наслідки. Вони не

покладаються на зовнішні обставини, а беруть відповідальність за своє життя. Вони ніколи не здаються перед труднощами, а навпаки аналізують ситуацію та шукають шляхи її вирішення. Вони зосереджені на пошуку можливостей, а не на проблемах.

Резильєнтним особам властивий високий рівень самоприйняття та співчуття: вони ставляться до себе з добротою та розумінням, навіть коли стикаються з невдачами, усвідомлюють свою цінність і не дозволяють помилкам підірвати їхню самооцінку.

Вони цінують підтримку оточуючих і активно будують міцні стосунки з рідними, друзями та колегами. Вони знають, що можуть розраховувати на допомогу в скрутну хвилину.

1.3. Специфіка формування та проявів резильєнтності у студентів у навчальній діяльності

Резильєнтність, або резилієнс, як комплексна адаптивна характеристика особистості, може проявлятися в різних сферах життєдіяльності, включаючи академічне середовище. Студенти стикаються з численними факторами, які можуть негативно впливати на їхнє психологічне благополуччя та призводити до стресу.

До таких факторів належать нестача сну, незбалансоване харчування, відсутність регулярної фізичної активності (фізіологічні), академічні (відставання від графіку навчального процесу, пропуски занять, невиконання завдань, низька успішність, перевантаження або недостатнє навчальне навантаження), психологічні (конфлікт ролей, відсутність інтересу до навчання, низька мотивація, перфекціонізм, труднощі в міжособистісних стосунках); соціальні (недостатня соціальна підтримка, конфлікти з однолітками або викладачами, негативний вплив соціальних мереж);

екологічні: несприятливі фізичні умови навчального середовища, такі як шум, недостатнє освітлення, некомфортна температура можуть негативно впливати на концентрацію уваги, продуктивність та психологічний стан студентів. Некомфортні умови навчання можуть створювати додатковий стрес та ускладнювати процес засвоєння інформації [22;25;29].

Академічне середовище є складним та динамічним, і студенти стикаються з різноманітними факторами, які можуть впливати на їхнє психологічне благополуччя та успішність. Несвоєчасне виконання завдань, пропуски занять та низька успішність можуть призводити до стресу, тривоги та почуття провини. Це може спричинити замкнене коло, де академічні труднощі посилюють психологічний дискомфорт, що, в свою чергу, ще більше ускладнює навчання. Як надмірне, так і недостатнє навчальне навантаження може негативно впливати на мотивацію, концентрацію уваги та психологічний стан студентів. Надмірне навантаження може призвести до виснаження та емоційного вигорання, тоді як недостатнє навантаження може спричинити нудьгу, апатію та втрату інтересу до навчання.

Аналізуючи психологічні фактори, зазначимо студенти можуть відчувати конфлікт між різними ролями, які вони виконують (студент, друг, член сім'ї, працівник), що може призводити до стресу та труднощів у прийнятті рішень. Потреба балансувати між навчанням, особистим життям та, можливо, роботою може створювати значний тиск та внутрішній конфлікт. Відсутність мотивації та інтересу до навчання може призводити до зниження успішності, апатії та почуття безвиході. Це може бути пов'язано з різними факторами, такими як неправильний вибір спеціальності, недостатня підтримка з боку викладачів або відсутність розуміння практичного застосування знань. Низька мотивація, перфекціонізм, труднощі в міжособистісних стосунках можуть негативно впливати на самооцінку, впевненість у собі та здатність до адаптації. Низька мотивація може ускладнювати процес навчання, перфекціонізм може призводити до

постійного стресу та незадоволення собою, а труднощі в міжособистісних стосунках можуть ускладнювати соціальну адаптацію та створення підтримки.

Соціальні фактори, такі як відсутність підтримки з боку родини, друзів та однолітків може ускладнювати процес адаптації до навчання та призводити до почуття ізоляції. Студенти, які відчують себе самотніми та не мають на кого покластися, можуть бути більш вразливими до стресу та психологічних проблем. Конфлікти та негативна соціальна взаємодія можуть призводити до стресу, тривоги та погіршення психологічного стану. Негативний клімат у групі або напружені стосунки з викладачами можуть створювати атмосферу ворожості та дискомфорту, що негативно впливає на навчання та самопочуття. Надмірне використання соціальних мереж може призводити до порівняння себе з іншими, зниження самооцінки та соціальної ізоляції. Студенти можуть відчувати тиск, щоб відповідати ідеалізованим образам, що призводить до незадоволення собою та своїм життям.

Важливо, що ці фактори можуть взаємодіяти та посилювати негативний вплив один одного, створюючи ризик розвитку стресу, тривоги, депресії та інших психологічних проблем у студентів.

Дослідження Thomas виявили, що студенти стикаються з труднощами адаптації до нового середовища, зростанням складності академічних завдань, втратою джерел підтримки, збільшенням особистої відповідальності та необхідністю самостійного управління часом та ресурсами.

Період навчання у ЗВО може бути періодом підвищеної вразливості до травматичних подій. Проте, більшість студентів здатні адаптуватися до складних обставин, використовуючи різноманітні стратегії, що сприяють розвитку резильєнтності та запобігають розвитку психопатологій. Гнучкість та адаптивність у стресових ситуаціях сприяють формуванню та зміцненню резильєнтності, що є важливим фактором успішного навчання та подальшої професійної діяльності.

Висновки до Розділу 1

Результати теоретичного аналізу поняття «резильєнтність» дають підстави аналізувати його у зрізі здатності особистості до відновлення та адаптації. Поняття «резильєнс» та «резильєнтність» мають деякі відмінності, перше характеризує процес, а друге – здатність особистості.

Дослідження резильєнтності пройшли чотири хвилі, починаючи від опису якостей та ресурсів, що впливають на успіх, до комплексних досліджень, що поєднують психологічні та біологічні аспекти. Сучасні дослідження зосереджені на пошуку факторів, що впливають на розвиток резильєнтності та покращують ментальне здоров'я.

Нейробіологічні передумови розвитку резильєнтності пов'язані із системними реакціями організму на стрес. Дослідження доводять, що індивіди з низьким рівнем резильєнтності схильні до гостріших реакцій на стрес, натомість, особистості з високим рівнем резильєнтності сприймають складні ситуації як потенційно цікаві та корисні.

Резильєнтність розглядається як перехідний етап від подолання труднощів до відчуття психологічного комфорту особистості.

Резильєнтність є динамічним процесом та особистісною характеристикою, що виступає умовою успішної адаптації особистості, а також формування посттравматичного зростання особистості після переживання складних періодів у житті.

Для здобувачів вищої освіти характерні певні особливості резильєнтності, адже академічне середовище, з його вимогами та викликами впливає на специфіку прояву. Студенти з високим рівнем резильєнтності краще адаптуються до навчального процесу, успішніше долають труднощі та досягають кращих академічних результатів. Важливу роль у розвитку резильєнтності студентів відіграють такі фактори, як соціальна підтримка, позитивні стосунки з викладачами та однолітками, а також наявність

особистісних ресурсів, таких як оптимізм, самоефективність та наполегливість.

Розуміння специфіки формування та проявів резильєнтності у студентів є важливим для розробки ефективних програм підтримки та розвитку їх психологічного благополуччя.

Узагальнюючи, можна сказати, що резильєнтність є біопсихологічним явищем, що охоплює різні аспекти від біологічних до суспільних, і є результатом різних процесів протягом певного часу.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЯК ФАКТОРУ УСПІШНОЇ АДАПТАЦІЇ ДО УМОВ НАВЧАННЯ У ЗВО

2.1. Характеристика вибірки та методологічної бази дослідження

У нашому дослідженні взяли участь 60 студентів, котрі навчаються у ЗВО м. Львова, а саме НУ «Львівська політехніка». Для проведення психодіагностичного дослідження було обрано кілька академічних груп з метою подальшого проведення порівняльного аналізу отриманих результатів дослідження в кількох групах. Нашу вибірку було поділено на дві групи: 30 студентів, котрі навчаються на першому курсі та 30 студентів, котрі навчаються на третьому курсі. Характеристика вибірки за віком та за статтю: всі студенти віком від 17-ти до 26-ти років; 29 осіб чоловічої статті та 31 особа жіночої статті.

Для студентів-психологів було проведено попередню ознайомчо-інформативну бесіду щодо проведення наступного психодіагностичного тестування. Запитання методик та анкети оформлено в загальний стандартизований бланк для проведення психодіагностичного дослідження (див. дод. А).

В нашому емпіричному дослідженні використані наступні **методики**: «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» (CR-RISC), «Тест життєстійкості» С. Мадді, «Тест СЖО» Д.А. Леонтева, Тест «Визначення ступеня схильності до стресу» (адаптований М.М. Прилуцькою), «Багаторівневий особистісний опитувальник адаптивності MLO-AM» А.Г. Маклаков, С.В. Черм'яник, авторська анкета «Мій рівень адаптивності до навчання» (Додаток, 1,2,3,4,5).

«Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» (CR-RISC) призначена для вимірювання рівня розвитку резильєнтності в респондентів. Тест

складається з основних 10 тверджень, відповіді на які даються за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від «повністю невірно» - 0 балів до «вірно майже у всіх випадках» - 4 бали). Шкала стійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC) є самокерованою шкалою, що містить елементи, які демонструють хороші психометричні властивості особистості. Кожен елемент шкали оцінюється по 5-бальній системі. Можливий результативний бал може бути в діапазоні від 0 до 100. Більш високі бали є індикатором вищого рівня стресостійкості. Межі рівнів: 0-33 низький; 34-67 середній; 68-100 високий.

Шкала резильєнтності (RS) є адаптованою методикою та валідним й надійним інструментом для вивчення рівня розвитку резильєнтності особистості. Рекомендується використання скороченої версії як більш узгодженого та зрозумілого варіанту тесту. Детермінантами резильєнтності вчені вважають безліч біологічних, психологічних, соціальних та культурних факторів, які взаємодіють між собою. Дана методика була створена в 1993 році. Факторна структура тесту складалася з двох чинників: особистісна компетентність і прийняття себе й життя. В процесі дослідження вчені отримали позитивні кореляції за показниками: фізичне здоров'я, моральний стан і життєве задоволення; негативні кореляції з депресією, що підтримувало внутрішню надійність та конкуруючу обґрунтованість RS як інструменту, що вимірює резильєнтність.

«Тест життєстійкості» С. Мадді є адаптацією опитувальника «Hardiness Survey», розробленого американським психологом Сальваторе Мадді. Адаптована і видана методика була в 2006 році. Життєстійкість характеризує міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію чи психотравмуючий фактор, зберігаючи внутрішню збалансованість, проте не знижуючи власну успішність діяльності. Життєстійкість являє собою систему переконань про себе, про світ та про відносини зі світом. Це диспозиція, що включає в себе три порівняно автономних компонента: залученість, контроль, прийняття ризику. Виразність цих компонентів і життєстійкості в

цілому перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях на основі цілковитого оволодіння собою.

Обробка результатів здійснюється згідно ключа методики. Значення за шкалами, що відповідають середнім показникам й вище середнього свідчать про вираженість вимірюваних показників в особистості. Залученість визначається як переконаність в тому, що соціальна включеність дає максимальний шанс знайти щось достойне і цікаве для особистості. Людина з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності та спілкування. На противагу цьому, відсутність подібної переконаності породжує відчуття відволіктись, відчуття себе «поза» життям. Контроль демонструє є переконаність в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається. Протилежність цьому - відчуття власної безпорадності. Без відчуття включеності в соціум, людина втрачає відчуття справжності життя навколо себе. Прийняття ризику – це переконаність людини в тому, що все те, що з людиною трапляється, сприяє її розвитку на основі знань, які з досвіду, неважливо, позитивного або негативного, вона отримала раніше. Людина, яка розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готова діяти за відсутності надійних гарантій успіху для себе, на свій власний страх і ризик, беручи за основу прагнення до простого комфортного та безтурботного життя. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань з досвіду минулого.

«Тест СЖО» Д.А. Леонтьєва містить 20 пар протилежних тверджень, що відображають уявлення про фактори свідомості життя особистості. У тесті СЖО вивчається осмислення при наявності цілей, задоволенні, одержуваному при їх досягненні і впевненості у власній здатності ставити перед собою цілі, вибирати завдання з головних та другорядних і вміння добиватися результатів. Важливим є зрозуміле співвідношення цілей - з майбутнім, емоційної насиченості - зі справжнім життям, задоволеності - з досягнутим результатом, з минулим. Ситуація надає кожній людині

можливість зробити в сьогоденні певний вибір у вигляді вчинку, дії або бездіяльності. Основою такого вибору є сформоване уявлення про сенс життя або його відсутності. Сукупність здійснених, актуалізованих виборів формує минуле, яке незмінно, варіаціям піддані лише його інтерпретації. Майбутнє є сукупністю потенційних, очікуваних результатів зусиль, здійснюваних в сьогоденні, в цьому зв'язку майбутнє принципово відкрито, а різні варіанти очікуваного майбутнього мають різну мотивуючу привабливість.

Показники тесту включають в себе загальний показник свідомості життя (ОЖ), а також п'ять субшкал, що відображають три конкретні смисложиттєві орієнтації і два аспекти локусу контролю. Розглянемо більш детально шкали методики:

«Цілі у житті». Характеризує цілеспрямованість, наявність або відсутність в житті випробуваного цілей (намірів, бажань) в майбутньому, які надають життю осмисленість, спрямованість і тимчасову перспективу.

«Процес життя або інтерес та емоційна насиченість життя». Визначає задоволеність своїм життям в сьогоденні, сприйняття процесу свого життя як цікавого, емоційно насиченого і наповненого змістом. Зміст цієї шкали збігається з уявленням про те, що єдиний сенс життя полягає в тому, щоб жити.

«Результативність життя або задоволеність самореалізацією». Вимірює задоволеність прожитого частиною життя, оцінку пройденого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивна і осмислена була прожита її частину.

«Локус контролю - Я (Я - хазяїн життя)». Характеризує уявлення про себе як про сильну особистість, яка має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя у відповідності зі своїми цілями і уявленнями про його сенс, контролювати події власного життя.

«Локус контролю - життя або керованість життя». Ілюструє прагнення людини в тому, що у неї є можливість контролювати своє життя та вільно

приймати рішення і впроваджувати їх.. Також те, що особистість може міняти свої патерни поведінки відносно певні ситуації [40].

«Тест Визначення ступеня схильності до стресу» був адаптований автором М.М. Прилуцькою. Він передбачає наявність 15-ти запитань із двома варіантами відповідей: так або ні. Тест спрямований на визначення рівня розвитку стресостійкості в особистості загалом. Інтерпретація результатів тесту: за результатами тесту, стресостійкість поділяється на три рівні (низький 0-6 балів/середній 7-21 балів/високий 22-30 балів).

Високий рівень стресостійкості описується вмінням бути розсудливим в різних стресових ситуаціях. Середній рівень стресостійкості проявляється в залежності від впливу ситуаційних факторів. Низький рівень стресостійкості демонструє неспорожнність особистості бути розсудливою в період дії стресового чинника.

«Багаторівневий особистісний опитувальник адаптивності MLO-AM» був створений авторами А.Г. Маклаковим та С.В. Черм'яником в 1993 році. Тест призначений для вивчення адаптивних можливостей індивіда на основі оцінки деяких психофізіологічних та соціально-психологічних характеристик, що відображають особливості психічного та соціального розвитку. Опитувальник рекомендується до використання для вирішення завдань професійного психологічного відбору, психологічного супроводу навчальної та професійної діяльності загалом.

Опитувальник складається з 165 питань і має 4 структурні рівні, що дозволяє отримати інформацію різного об'єму і характеру. Шкали 1-го рівня є самостійними та відповідають базовим шкалам тесту MMPI, дозволяють отримати типологічні характеристики особистості, визначити акцентуації характеру. Шкали 2-го рівня відповідають шкалам опитувальника «Деадаптаційні порушення», призначеного для виявлення деадаптаційних порушень (ДАП) переважно астенічних та психотичних реакцій та станів.

Шкали 3-го рівня: поведінкове регулювання, комунікативний потенціал (КП) та моральна нормативність. Шкали 4-го рівня: особистісний адаптаційний потенціал (ОАП).

Процес адаптації є досить динамічним. Його успіх багато в чому залежить від цілого ряду об'єктивних та суб'єктивних умов, функціонального стану, соціального досвіду, життєвої установки.. Кожна людина по-різному ставиться до тих самих подій. Можна виділити деякий інтервал реакцій у відповідь індивіда, який буде відповідати уявленню про психічну норму, а також визначити деякий «інтервал» ставлення людини до різних явищ, що стосуються категорій загальнолюдських цінностей.

Ступінь відповідності цьому «інтервалу» психічної та соціально-моральної нормативності забезпечує ефективність процесу соціально-психологічної адаптації, визначає особистісний адаптаційний потенціал (ОАП). Поведінкове регулювання (ПР) - це поняття характеризує здатність людини регулювати свою взаємодію з середовищем діяльності. Основними елементами поведінкового регулювання є: самооцінка, рівень нервово-психічної стійкості, а також наявність соціального схвалення (соціальної підтримки) з боку оточуючих людей.

Комунікативні якості (комунікативний потенціал-КП) є наступною складовою особистісного адаптаційного потенціалу (ОАП). Оскільки людина майже завжди перебуває у соціальному оточенні, її діяльність пов'язані з умінням побудувати відносини коїться з іншими людьми. Комунікативні можливості (або вміння досягти контакту та взаєморозуміння з оточуючими) у кожної людини різні. Вони визначаються наявністю досвіду та потреби спілкування, а також рівнем конфліктності.

Моральна нормативність (МН) забезпечує здатність адекватно приймати індивідом пропоновану йому певну соціальну роль. У цьому тесті питання, що характеризують рівень моральної нормативності індивіда, відбивають два основних компоненти процесу соціалізації: сприйняття

моральних норм проведення та ставлення до вимог безпосереднього соціального оточення.

Авторська анкета «Мій рівень адаптивності до навчання» містить 10-ть запитань із можливими варіантами вибору відповіді: так або ні. Питання сформульовані таким чином, що включають основні аспекти адаптації до умов навчання в студентів ЗВО.

Отже, для досягнення мети і підтвердження або ж спростування гіпотез було обрано ряд методик: «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» (CR-RISC), «Тест життєстійкості» С. Мадді, «Тест СЖО» Д.А. Леонтьєва, «Тест Визначення ступеня схильності до стресу» (адаптований М.М. Прилуцькою), «Багаторівневий особистісний опитувальник адаптивності» (Маклаков, Черм'яник), авторська анкета «Мій рівень адаптивності до навчання». Також сформовано відповідну вибірку для проведення емпіричного дослідження. Обрані методики та вибірка відповідають меті й предмету емпіричного дослідження.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Після проведення психодіагностичного дослідження нами отримані відповідні результати, котрі для зручності зведені в загальну таблицю із зазначенням відповідних отриманих показників та шкал щодо кожної методики (див. дод. Б). За допомогою використання статистичних методів обробки даних, ми здійснили визначення середнього показника по кожному із досліджуваних параметрів та отримали загальні показники щодо рівня розвитку всіх досліджуваних показників (резильєнтності, життєстійкості та її компонентів, смисло-життєвих орієнтацій, стресостійкості та рівня адаптивності). Загальні середні значення зведені в таблиці (див. дод. В).

Розглянемо отримані показники щодо вивчення резильєнтності за допомогою методики «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» (CR-RISC). Отримані дані подані на основі визначення середнього значення у всіх досліджуваних студентів, а також визначення відсоткового співвідношення рівнів розвитку показників у досліджуваних (див. рис. 2.1.).

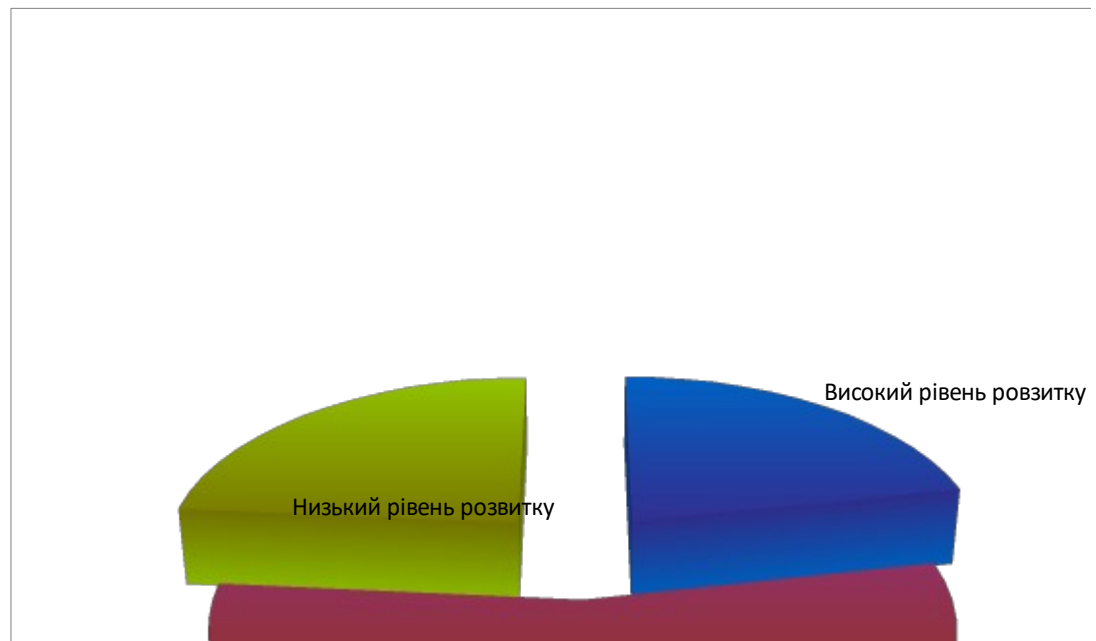


Рис. 2.1. Співвідношення отриманих відсоткових даних щодо вивчення резильєнтності в досліджуваних студентів

Виходячи з отриманих співвідношень, доцільно зазначити, що домінуючим рівнем розвитку резильєнтності в досліджуваних студентів є саме середній рівень розвитку показника 60 %, надалі 26 % отримано згідно високого рівня розвитку резильєнтності та 24 % отримано згідно низького рівня розвитку резильєнтності. В досліджуваних студентів переважає середній рівень розвитку резильєнтності, який може зазнати змін в разі впливів будь-яких ситуаційних факторів.

Важливо зазначити, що середній бал, отриманий щодо вивчення рівня розвитку резильєнтності в студентів є 25 балів, що згідно ключа методики співвідноситься саме з середній рівнем розвитку.

Розглянемо отримані середні бали щодо вивчення життєстійкості за допомогою «Тесту життєстійкості» С. Мадді (див. рис. 2.2.).

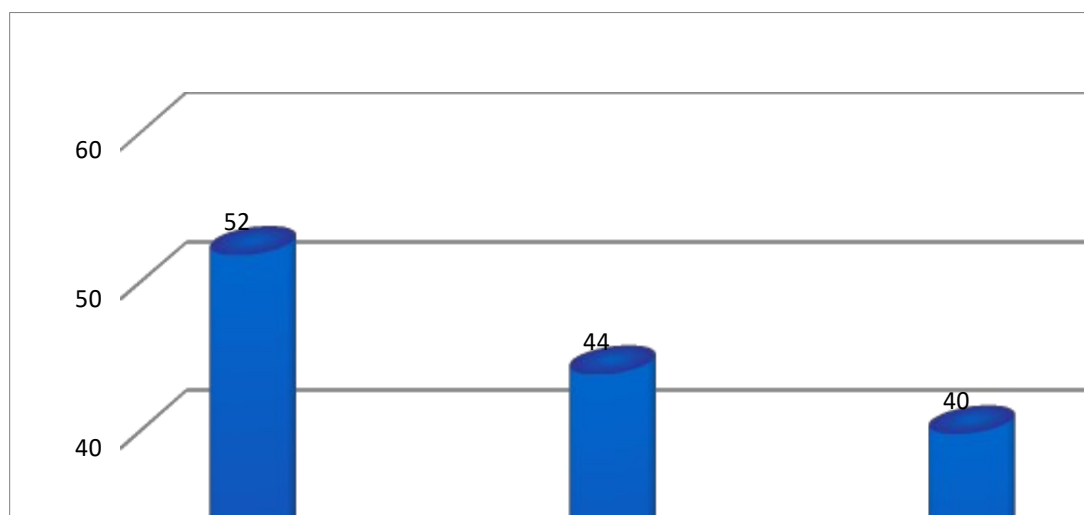
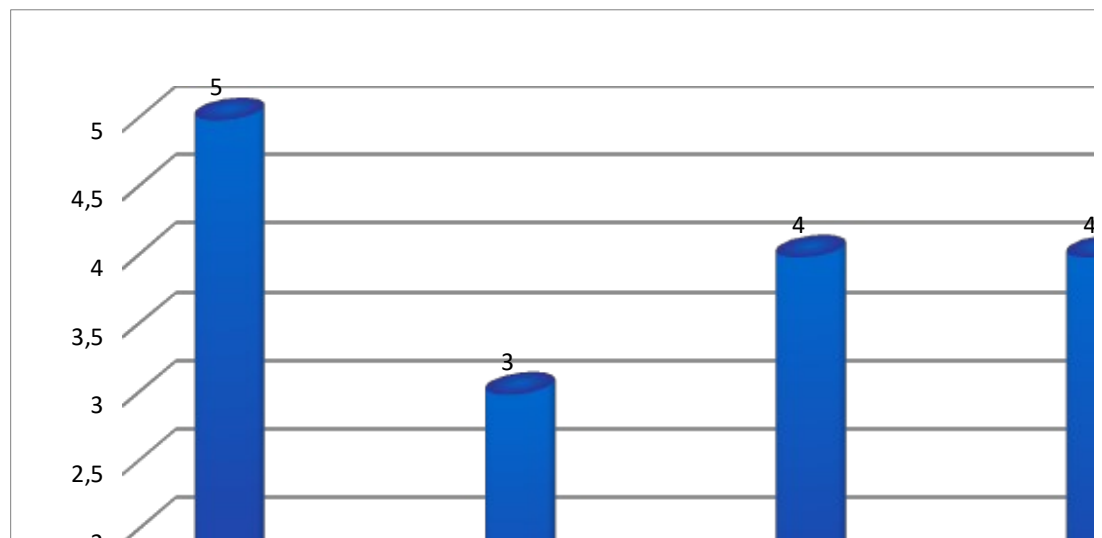


Рис. 2.2. Співвідношення отриманих середніх балів щодо вивчення життєстійкості в досліджуваних студентів

На даній діаграмі проілюстровані наступні рівні розвитку вивчених показників (на основі отриманих середніх балів за кожною із шкал методики): життєстійкість в студентів співвідноситься з рівнем розвитку – нижче середнього, залученість співвідноситься з середнім рівнем розвитку, контроль співвідноситься з високим рівнем розвитку, прийняття ризику співвідноситься із рівнем розвитку – нижче середнього.

Згідно вивчення смисло-життєвих орієнтацій за допомогою «Тесту СЖО» отримані наступні значення (див. рис. 2.3.).



РРис.2.3. Співвідношення отриманих середніх балів щодо вивчення смисло-життєвих орієнтацій в досліджуваних студентів

Згідно отриманих даних, доцільно зазначити, що найвищий бал отриманий за шкалою цілі в житті – 5 балів, надалі за шкалою результативності життя та шкалою локусу контролю –Я, отримано – по 4 бали, що свідчить про середній рівень сформованості даних показників, за шкалою емоційною насиченості життя середній бал у досліджуваних студентів – 3 бали, що співвідноситься із низьким рівнем розвитку даного показника та 2 бали отримано за шкалою локусу контролю – життя, що свідчить про низький рівень розвитку даного показника.

Виходячи з цього, для досліджуваних студентів притаманно демонструвати відповідні патерни поведінки, котрі направлені на досягнення основних життєвих цілей, оскільки дані цілі є чітко сформованими та сталими. Загалом поточне життя студентів не демонструє ознак емоційної насиченості, проте досліджувані студенти більше уваги приділяють собі щодо власної ролі в досягненні цілей та межі власної відповідальності щодо подій, ніж життю, як такому загалом.

Розглянемо отримане відсоткове співвідношення щодо вивчення рівня розвитку стресостійкості за допомогою «Тесту визначення ступеня схильності до стресу» (адаптований М.М. Прилуцькою), (див. рис. 2.4.).

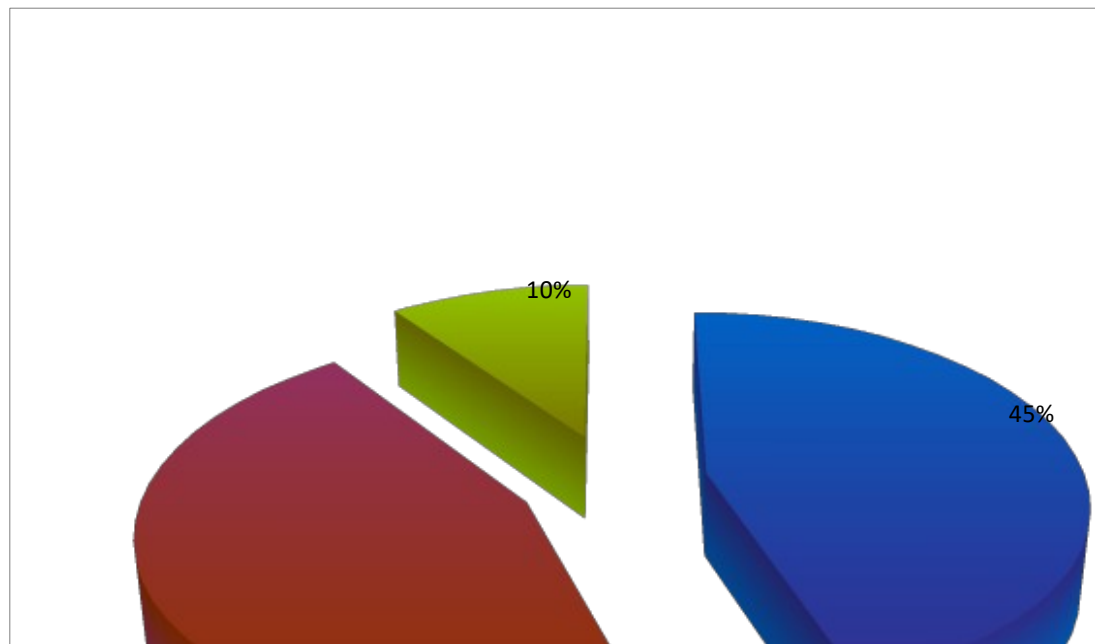


Рис. 2.4. Співвідношення отриманих відсоткових даних щодо вивчення стресостійкості в досліджуваних студентів

Згідно вивчення рівня розвитку стресостійкості, отримані наступні співвідношення: 45 % студентів володіє високим рівнем розвитку стресостійкості, 45 % студентів володіє середнім рівнем розвитку стресостійкості та 10 % студентів володіє низьким рівнем розвитку стресостійкості.

У студентів з високим та середнім рівнем розвитку стресостійкості можуть спостерігатись такі ж показники щодо прояву фрустраційної толерантності та життєстійкості загалом. Для таких студентів легше успішно проходити навчальний процес та отримувати високі показники в навчальній успішності. Низький ж рівень розвитку стресостійкості може вплинути на появу тривожності, дезадаптивності та труднощів в досягненні високого рівня розвитку навчальної успішності.

Щодо вивчення рівня особистісної адаптивності в студентів за допомогою методики «Багаторівневий особистісний опитувальник адаптивності» А.Г. Маклаков, С.В. Черм'яник, отримані наступні середні значення (див. рис. 2.5.).

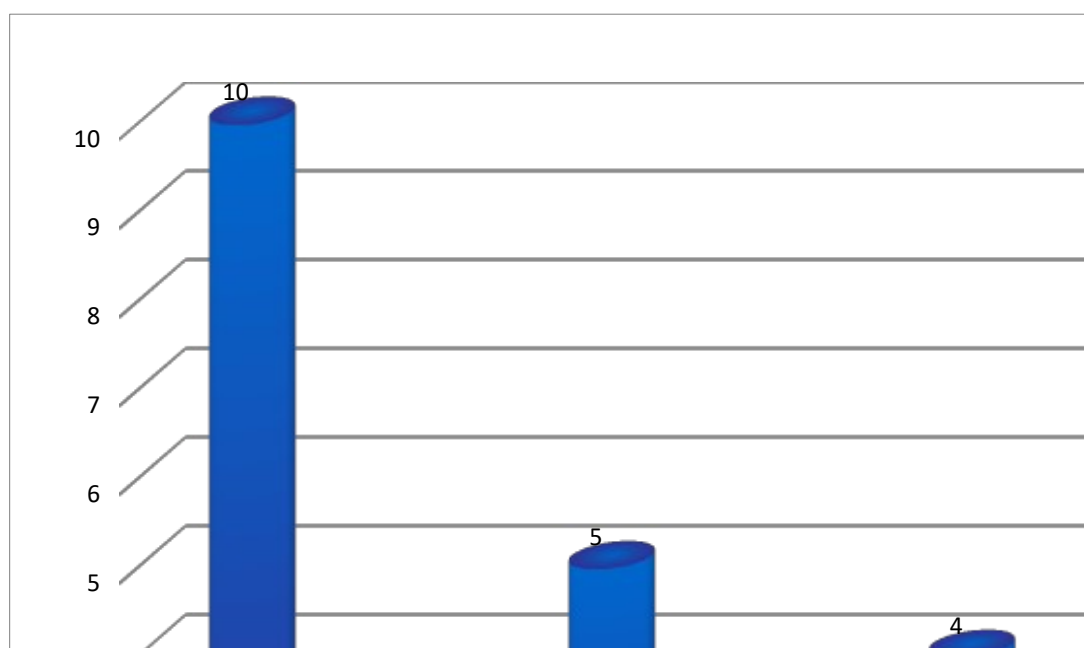


Рис. 2.5. Співвідношення отриманих середніх балів щодо вивчення рівня особистісної адаптивності в досліджуваних студентів

Згідно отриманої діаграми, проілюстровано, що досліджувані студенти володіють високим рівнем розвитку нервово-психічної стійкості, середнім рівнем розвитку комунікативних здібностей та моральної нормативності, а також особистісний адаптивний потенціал в студентів знаходиться на рівні – нижче середнього (згідно отриманих середніх балів щодо кожної шкали методики). Високий рівень розвитку нервово-психічної стійкості свідчить про вміння контролювати власні поведінкові вияви, проявляти достатній рівень стресостійкості та фрустраційної толерантності, а також про наявність емоційного балансу у власних переживаннях.

Особистісний адаптивний потенціал демонструє рівень успішності процесу адаптації особистості студента в контексті навчання, умов навколишнього середовища, умов ЗВО та соціальної ситуації розвитку загалом. Показники нижче середнього в досліджуваних студентів можуть свідчити про можливі труднощі в процесі адаптації, котрі зумовлюються різноманітними факторами впливу.

Розглянемо отримані дані щодо проведеного анкетування за допомогою авторської анкети «Мій рівень адаптивності до навчання» (див. табл. 2.1.).

Таблиця 2.1.

**Отримані дані анкетування щодо вивчення особливостей адаптації
досліджуваних студентів**

Питання анкети	Відповіді «Так»	Відповіді «Ні»
1. Мені легко дається навчання	90 %	10 %
2. Я знаходжу спільну мову з одногрупниками та викладачами	80 %	20 %
3. Я отримую задоволення від навчання	45 %	55 %
4. У мене виникають труднощі та стрес під час навчання	70 %	30 %
5. Мені комфортно навчатись	30 %	70 %
6. Мене влаштовують умови навчання	45 %	55 %
7. Я можу завжди звернутись за допомогою в разі необхідності	95 %	5 %
8. У мене є мотивація до навчання	40 %	60 %
9. У мене є бажання досягати високих показників в навчанні	90 %	10 %
10. Зазвичай у мене хороше самопочуття та настрої	40 %	60 %

Розглянемо більш детально отримані відсоткові співвідношення щодо анкетування в досліджуваних студентів. Більшість студентів стверджує, що

їм легко дається навчання - 90 % та меншість вказує на те, що навчання вдається їм нелегко - 10 %, також більшість студентів успішно знаходять спільну мову з одногрупниками та викладачами - 80 % та лише 20 % студентів вказує на те, що в даному аспекті в них виникають труднощі. Щодо отримання задоволення від навчання, то більшість студентів не отримує таке задоволення – 55 %, а меншість отримує задоволення від навчання – 45 %. Більшість студентів – 70 % вказує на те, що у них виникають труднощі та стрес під час навчання, меншість – 30 % вказує на те, що таких труднощів в них не виникає, поряд з цим 55 % студентів стверджують, що їм влаштовують умови навчання та 45 % надали відповіді, що умови навчання їх цілком влаштовують. Майже всі досліджувані студенти – 95 % можуть завжди звернутись за допомогою в разі необхідності та лише 5 % вказали на те, що не можуть завжди цього зробити. В більшості студентів - 60 % немає мотивації до навчання та лише в 40 % така мотивація є присутньою. В більшості студентів – 90 % є бажання досягати високих показників в навчанні та лише в 10 % такого бажання немає. Меншість студентів вказали на те, що в них зазвичай хороше самопочуття та настрій – 40 % та 60 % досліджуваних студентів вказали на те, в них не завжди хороше самопочуття та настрій.

Для змістовності та структурованості отриманих середніх показників за досліджуваними параметрами, доцільно подати всі отримані дані в зведеній таблиці (див. табл.. 2.2.).

Таблиця 2.2.

Отримані середні показники за кожною методикою

Методики	Шкали методик	Отриманий середній бал
Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (CR-RISC)	Резильєнтність	16 балів
Тест життєстійкості С. Мадді	Життєстійкість	52 бали
	Залученість	12 балів

	Контроль	15 балів
	Прийняття	16 балів
Тест СЖО Д.А. Леонтьєва	Цілі в житті	5 балів

	Емоційна насиченість життя	5 балів
	Результативність життя	6 балів
	Локус контролю - Я	2 бали
	Локус контролю - життя	6 балів
Тест «Визначення ступеня схильності до стресу» (адаптований М.М. Прилуцькою)	Стресостійкість	22 бали
«Багаторівневий особистісний опитувальник адаптивності» (Маклаков, Черм'яник)	Нервово-психічна стійкість	8 балів
	Комунікативні здібності	6 балів
	Моральна нормативність	5 балів
	Особистісний адаптивний потенціал	6 балів

Отже, нами здійснений аналіз отриманих результатів дослідження на основі визначення та інтерпретації отриманих середніх балів й відсоткових співвідношень за кожним досліджуваним параметром (резильєнтність, життєстійкість, смисло-життєві орієнтації, стресостійкість, особистісна адаптивність та її компоненти) в студентів, а також проведений аналіз отриманих даних анкетування щодо вивчення рівня адаптивності студентів.

2.3. Порівняльний та кореляційний аналіз результатів дослідження

Для систематичності та послідовності в роботі, нами було сформовано кілька послідовних етапів в якісному та кількісному аналізі отриманих показників: порівняння середніх значень у кількох групах досліджуваних (за критерієм академічної групи та за критерієм статті), а також проведення кореляційного аналізу отриманих даних.

За допомогою методів статистичної обробки даних та описової статистики ними були визначені середні показники по кожній із шкал методик (див. дод. Г). З метою здійснення порівняльного аналізу та перевірки гіпотез емпіричного дослідження нами надалі будуть подані співвідношення показників у двох групах досліджуваних студентів.

Порівняльний аналіз в двох групах за критерієм академічної групи. В дослідженні взяли участь дві групи досліджуваних студентів: 30 студентів, котрі навчаються на першому курсі ЗВО та 30 студентів, котрі навчаються на третьому курсі ЗВО. Розглянемо більш детально отримані співвідношення щодо вивчення резильєнтності на основі методики «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» (CR-RISC), (див. рис. 2.6.).

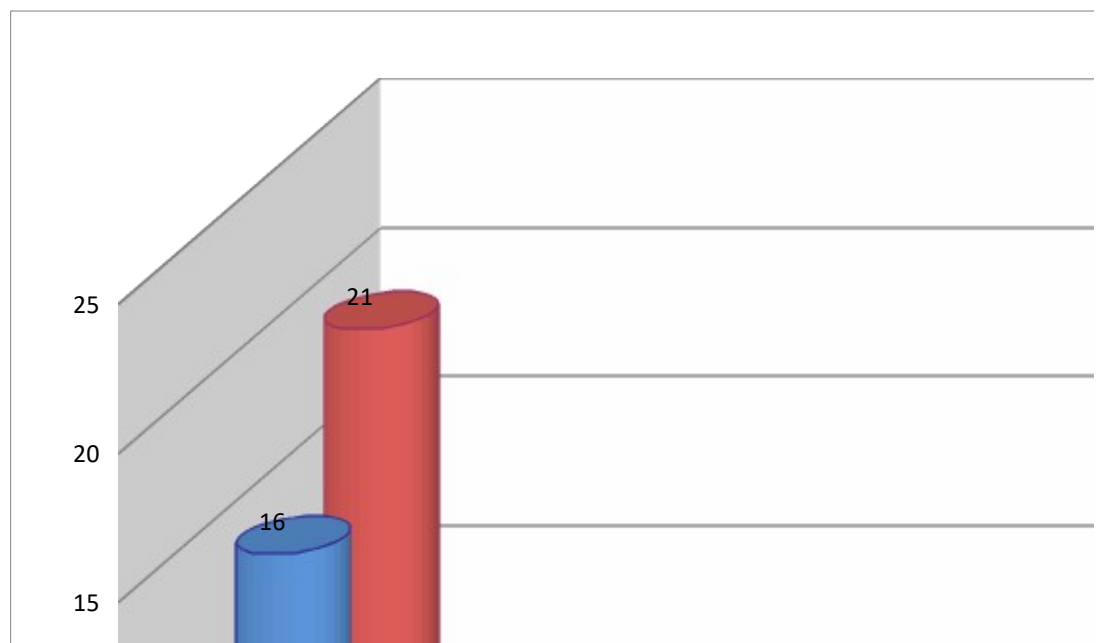


Рис. 2.6. Співвідношення показників щодо рівня розвитку резильєнтності в обох групах досліджуваних студентів (першого та третього курсу)

Згідно отриманих середніх балів в студентів, котрі навчаються на першому курсі показник рівня розвитку резильєнтності є значно нижчим – 16 балів, ніж показник в студентів, котрі навчаються на третьому курсі – 21 бал. Виходячи з цього, студенти третього курсу володіють вищим рівнем

розвитку резильєнтності та здатні більшою мірою протистояти стресу чи фрустрації, ніж студенти, котрі навчаються на першому курсі. Ймовірно, в студентів третього курсу будуть спостерігатись вищі показники щодо адаптації до умов навчання. Навчаючись на старших курсах, студенти мають змогу здобути певний досвід подолання різноманітних стресових ситуацій.

Щодо вивчення життєстійкості за допомогою «Тесту життєстійкості» С. Мадді, отримані наступні співвідношення показників в обох групах досліджуваних (див. рис. 2.7.).

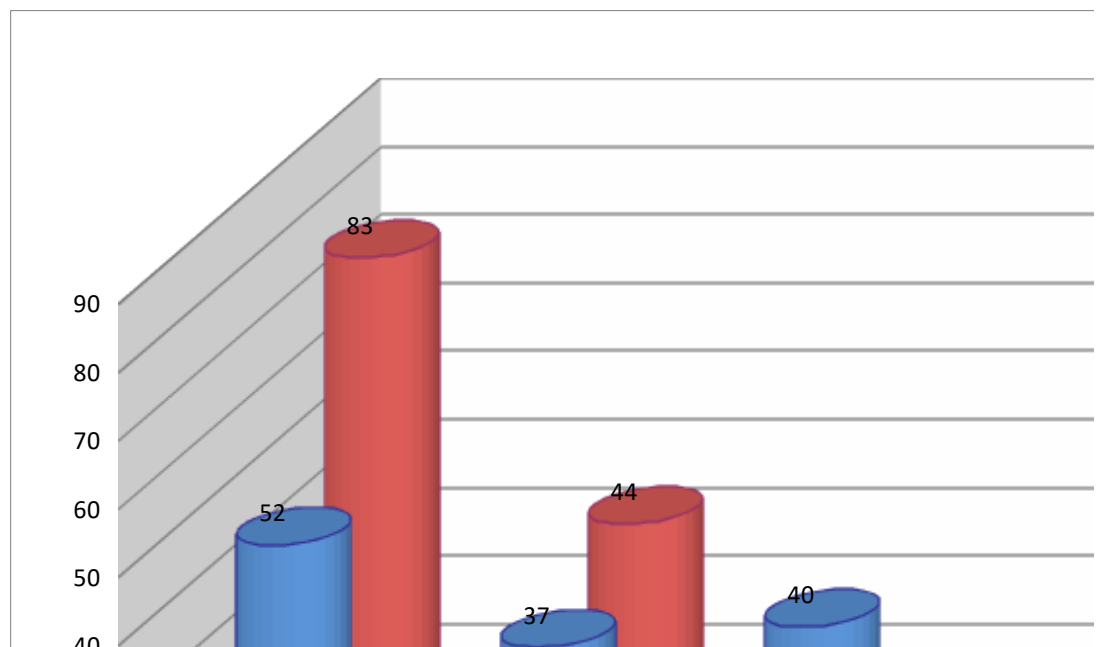


Рис. 2.7. Співвідношення показників щодо вивчення життєстійкості в обох групах досліджуваних студентів (першого та третього курсу)

У вище наданій діаграмі проілюстровано наступні відмінності: в студентів першого курсу вищі показники щодо рівня розвитку контролю та нижчі показники щодо рівня розвитку життєстійкості, залученості та прийняття ризику, ніж в студентів третього курсу. В студентів третього курсу вищі показники щодо рівня розвитку життєстійкості, залученості та прийняття ризику та нижчий показник щодо шкали контролю. Відтак, студенти третього курсу схильні до прояву високого рівня життєстійкості, витривалості до перешкод та труднощів, залученості до соціального життя

загалом та здатності йти на розумний ризик в разі необхідності. Попри те, студенти третього курсу не схильні до прояву контролю над всіма життєвими подіями загалом. Студенти першого курсу є більш схильними до постійного контролю, низького рівня життєстійкості. Також вони не є готовими йти на ризик в разі необхідності.

Розглянемо середні показники отримані в обох групах досліджуваних щодо вивчення смисло-життєвих орієнтацій за допомогою «Тесту СЖО» (див. рис. 2.8.)



Рис. 2.8. Співвідношення показників щодо вивчення смисло-життєвих орієнтацій в обох групах досліджуваних студентів (першого та третього курсу)

Згідно отриманих співвідношень, отримані наступні відмінності. В студентів першого курсу вищі показники щодо цілей в житті та локусу контролю – життя та нижчі показники щодо емоційної насиченості життя та локусу контролю – Я, ніж в студентів третього курсу. В студентів третього курсу вищі показники щодо емоційної насиченості життя та локусу контролю – Я. Однаковий середній бал отриманий за шкалою результативності життя. Виходячи з цього, студентам першого курсу більш притаманно проявляти чітку позицію щодо життєвих цілей та орієнтуватись на життя загалом, надаючи йому відповідальність щодо подій, які відбуваються навколо. Студентам третього курсу більш притаманно проявляти локус контролю – Я та емоційну насиченість життя.

Щодо вивчення стресостійкості за допомогою «Тесту визначення ступеня схильності до стресу» (адаптований М.М. Прилуцькою), отримані наступні співвідношення (див. рис. 2.9.).

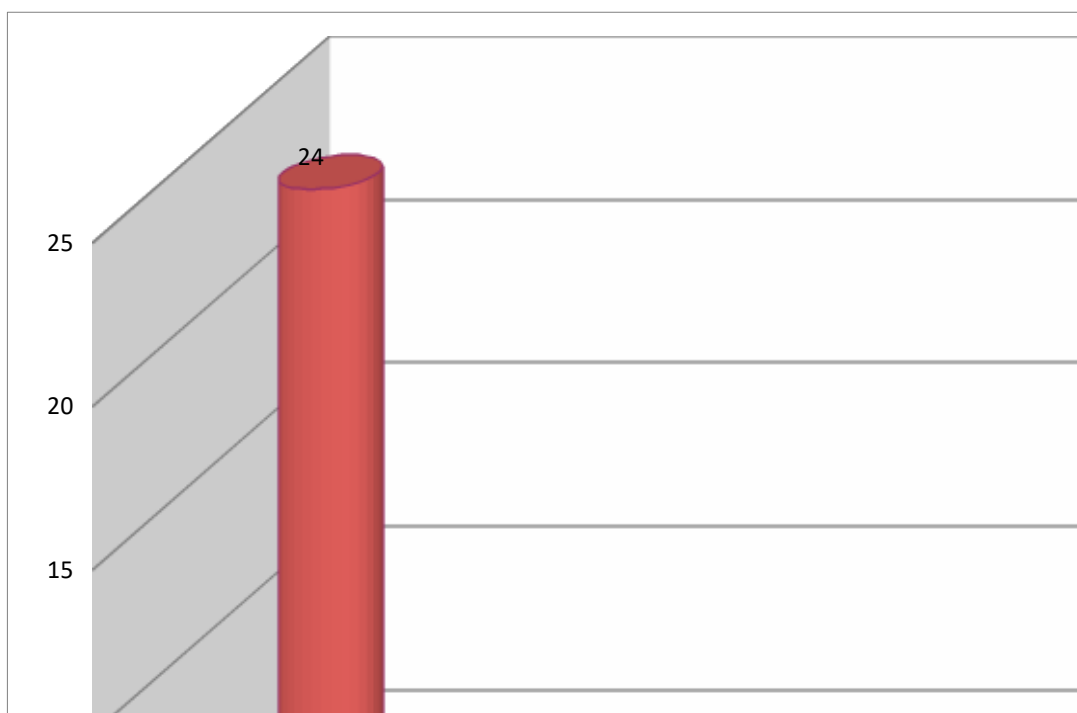


Рис. 2.9. Співвідношення показників щодо рівня розвитку стресостійкості в обох групах досліджуваних студентів (першого та третього курсу)

Встановлено, що в студентів першого курсу рівень розвитку стресостійкості є значно нижчим, ніж в студентів третього курсу. Відтак, студенти третього курсу є більш стресостійкими, витривалими та володіють вищим рівнем фрустраційної толерантності. Отримані дані можна співвіднести із показниками щодо резильєнтності, оскільки саме в студентів, які навчаються на третьому курсі вищі показники щодо рівня розвитку резильєнтності, ніж в студентів першого курсу. Стресостійкість є одним із компонентів резильєнтності особистості загалом.

Щодо вивчення рівня особистісної адаптивності в студентів за допомогою методики «Багаторівневий особистісний опитувальник адаптивності» (А.Г. Маклаков, С.В. Черм'яник), отримані наступні співвідношення (див. рис. 2.10).

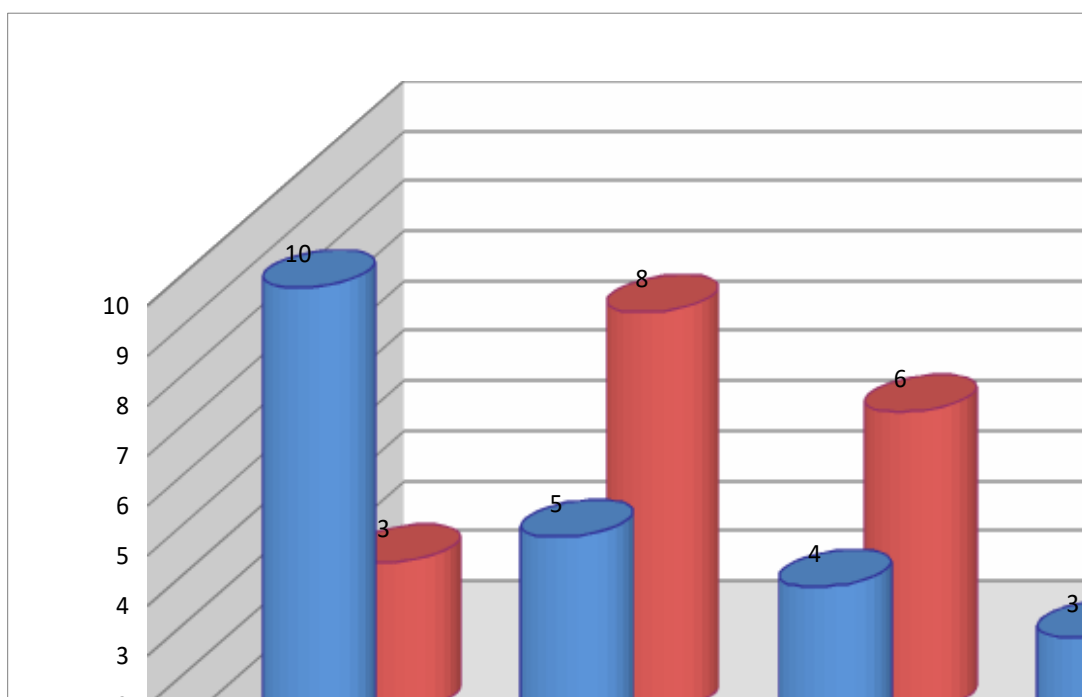


Рис. 2.10. Співвідношення показників щодо вивчення рівня особистісної адаптивності в обох групах досліджуваних студентів (першого та третього курсу)

В студентів першого курсу вищі показники щодо нервово-психічної стійкості та нижчі показники щодо комунікативних здібностей, моральної нормативності та особистісного адаптивного потенціалу, ніж в студентів третього курсу. Відтак, студенти третього курсу володіють вищим рівнем розвитку особистісного адаптивного потенціалу, їм легше пристосуватись до змін умов навколишнього середовища. Ймовірно, тривалість навчання може бути одним з факторів впливу на формування адаптивності в студентів. Нервово-психічна стійкість студентів третього курсу є нижчою, ніж в студентів першого курсу, можливо, дана стійкість піддається виснаженню поряд з тривалістю навчання в ЗВО.

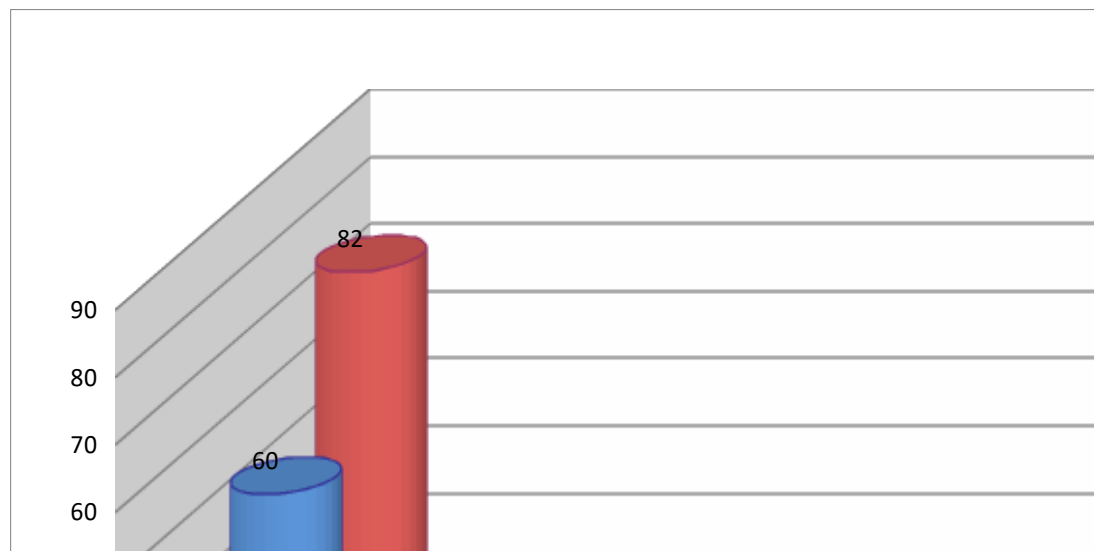
Порівняльний аналіз в двох групах за критерієм статі. В дослідженні взяли участь 31 студентів жіночої статі та 29 студентів чоловічої статі. Розглянемо отримані співвідношення результатів за всіма вивченими параметрами та індивідуально-психологічними якостями.

Щодо вивчення резильєнтності на снові методики «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» (CR-RISC), отримані наступні відмінності (див. рис. 2.11).

Рис. 2.11. Співвідношення показників щодо рівня розвитку резильєнтності в обох групах досліджуваних студентів (чоловіків та жінок)

В студентів жіночої статті рівень розвитку резильєнтності є значно, вищим, ніж в студентів чоловічої статті. Це свідчить про більше життєву стійкість та витривалість, а також фрустраційну толерантність й опірність до різноманітних стресових чинників. Цікаво розглянути наступні отримані бали в двох групах досліджуваних для більш глибокого вивчення відмінностей.

Щодо вивчення життєстійкості за допомогою «Тесту життєстійкості» С. Мадді, отримані наступні співвідношення даних (див. рис. 2.12).



РРис. 2.12. Співвідношення показників щодо вивчення життєстійкості в обох групах досліджуваних студентів (чоловіків та жінок)

В досліджуваних студентів чоловічої статті вищі показники щодо рівня розвитку залученості та контролю, ніж в студентів жіночої статті. В студентів жіночої статті вищі показники за шкалою життєстійкості та прийняття ризику. Певною мірою отримані результати за шкалами даної методики

співвідносяться із високим рівнем розвитку резильєнтності в досліджуваних студентів жіночої статті, що отримані на основі вивчення рівня резильєнтності (див. рис. 2.12.)

Розглянемо отримані співвідношення результатів щодо вивчення смисло-життєвих орієнтацій за допомогою «Тесту СЖО» (див. рис. 2.13.).

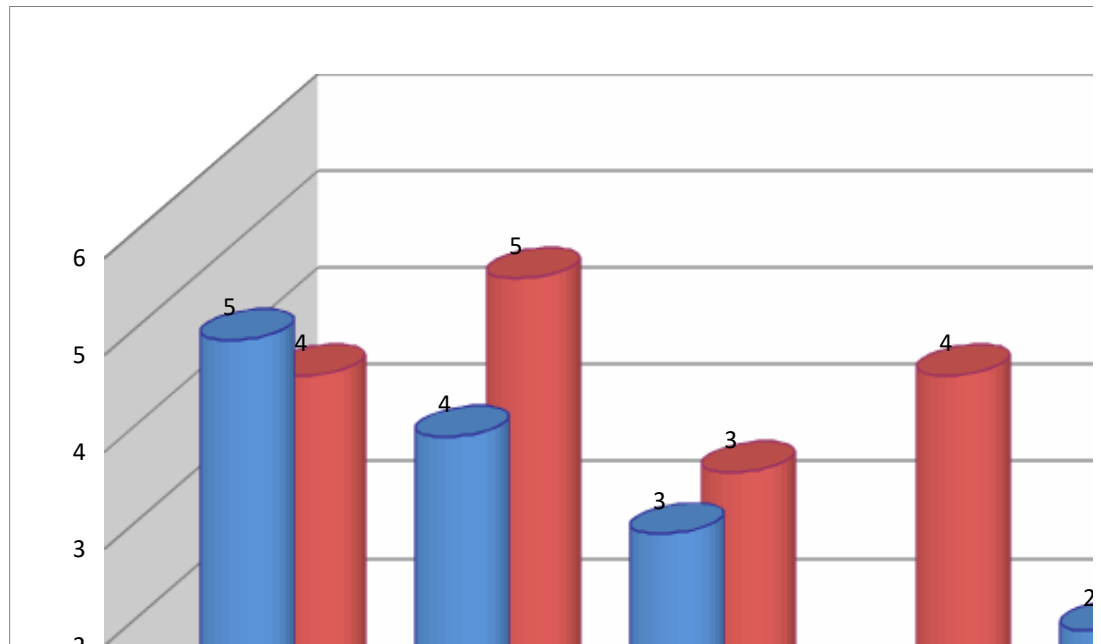


Рис. 2.13. Співвідношення показників щодо вивчення смисло-життєвих орієнтацій в обох групах досліджуваних студентів (чоловіків та жінок)

В студентів чоловічої статті вищі показники щодо рівня розвитку цілей в житті, ніж в студентів жіночої статті, проте в студентів жіночої статті вищі бали щодо інших шкал: емоційної насиченості життя, локусу контролю – Я та локусу контролю – життя. Однаковий середній бал в чоловіків та жінок студентів отриманий за шкалою результативності життя. Виходячи з цього, в чоловіків є більш сформованими життєві цілі, ніж в жінок. В жінок студентів є вищою емоційна насиченість життя, яка може мати прояв в контексті наявності емоційних життєвих подій, що знаходять почуттєвий відгук в особистості, а також студенти жінки мають орієнтацію на локус контролю – життя та локус контролю – Я. Орієнтація на життя є дещо вищою. В чоловіків студентів також локус контролю – життя є дещо вищим, проте

отримані бали за двома орієнтаціями є низькими, порівняно з студентами жіночої статті.

Щодо вивчення рівня розвитку стресостійкості за допомогою «Тесту визначення ступеня схильності до стресу» (адаптований М.М. Прилуцькою) отримані наступні відмінності (див. рис. 2.14).

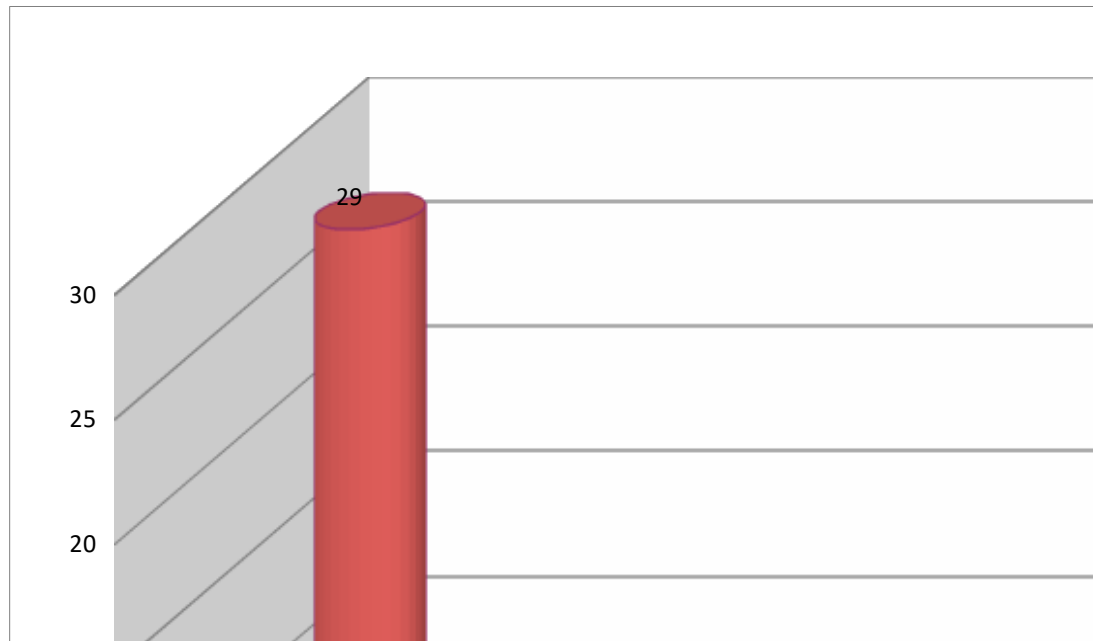


Рис. 2.14. Співвідношення показників щодо рівня розвитку стресостійкості в обох групах досліджуваних студентів (чоловіків та жінок)

В студентів чоловіків діагностовано нижчий показник щодо рівня розвитку стресостійкості, ніж в студентів жіночої статті. Відтак, студенти жіночої статті є більш стресостійкими та фрустраційно толерантними. Стресостійкість може чинити вплив на рівень отримання академічних знань, якість засвоєння навчального матеріалу та рівень академічної успішності загалом.

Згідно вивчення рівня особистісної адаптивності в студентів за допомогою методики «Багаторівневий особистісний опитувальник адаптивності» (А.Г. Маклаков, С.В. Черм'яник), отримані наступні відмінності (див. рис. 2.15.).

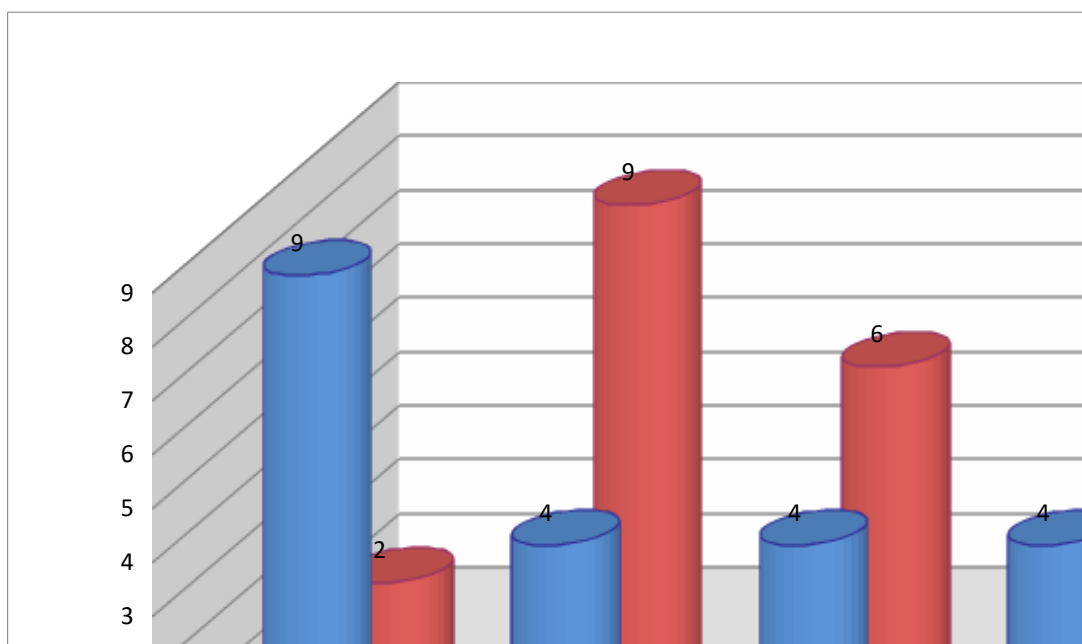


Рис. 2.15. Співвідношення показників щодо вивчення рівня особистісної адаптивності в обох групах досліджуваних студентів (чоловіків та жінок)

Згідно вище наданої діаграми проілюстровано, що в студентів чоловічої статі вищі показники щодо рівня розвитку нервово-психічної стійкості. В студентів жіночої статі вищі показники щодо шкал: комунікативні здібності, моральна нормативність та особистісний адаптивний потенціал.

За результатами кореляційного аналізу на основі лінійної кореляції Пірсона отримано взаємозв'язки у кореляційній матриці (див. дод. Д) нами складено відповідну кореляційну плеяду взаємозв'язків між досліджуваними показниками.

Для якісної ілюстрації та інтерпретації отриманих кореляційних взаємозв'язків, нами буде описано дві кореляційні плеяди: прямих кореляційних взаємозв'язків між резильєнтністю та іншими досліджуваними показниками та плеяду обернених кореляційних взаємозв'язків між резильєнтністю та іншими досліджуваними показниками. Розглянемо першу кореляційну плеяду прямих взаємозв'язків між резильєнтністю та іншими досліджуваними показниками (див. рис. 2.16.)

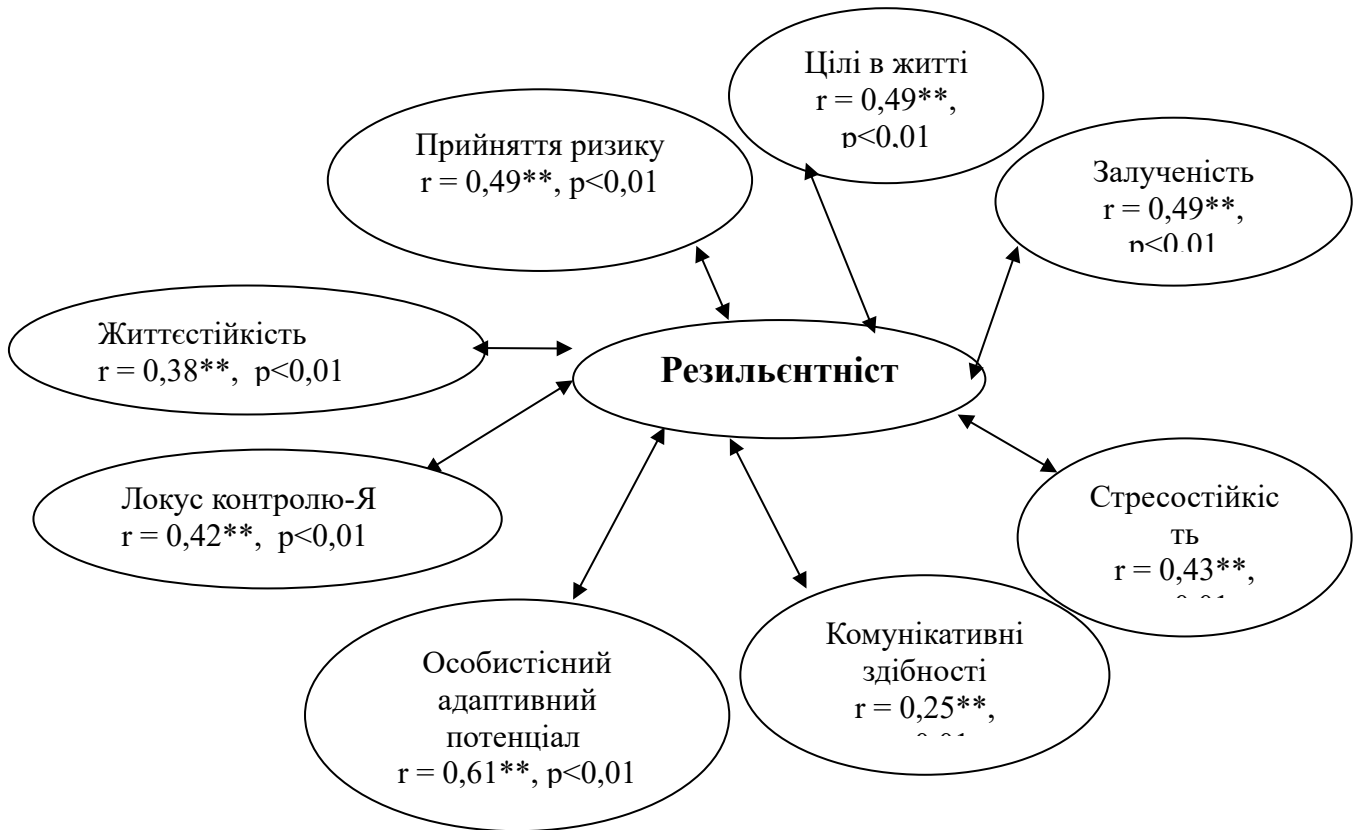


Рис. 2.16.. Кореляційна плеяда прямих взаємозв'язків між резильєнтністю та іншими досліджуваними показниками

Встановлено наявність статистично значущого прямого кореляційного взаємозв'язку між шкалою резильєнтності та шкалою прийняття ризику (при $r = 0,49^{**}$, при $p < 0,01$); між шкалою резильєнтності та шкалою цілей в житті (при $r = 0,49^{**}$, при $p < 0,01$); між шкалою резильєнтності та шкалою залученості (при $r = 0,49^{**}$, при $p < 0,01$); між шкалою резильєнтності та шкалою стресостійкості (при $r = 0,43^{**}$, при $p < 0,01$); між шкалою резильєнтності та шкалою комунікативних здібностей (при $r = 0,25^{**}$, при $p < 0,01$); між шкалою резильєнтності та шкалою особистісного адаптивного потенціалу (при $r = 0,61^{**}$, при $p < 0,01$); між шкалою резильєнтності та шкалою локусу контролю-Я (при $r = 0,42^{**}$, при $p < 0,01$); між шкалою резильєнтності та шкалою життєстійкості (при $r = 0,38^{**}$, при $p < 0,01$).

Прямий взаємозв'язок вказує на взаємозалежність досліджуваних явищ: при підвищенні рівня розвитку одного показника також підвищуватиметься інший та навпаки, в разі, якщо один з показників буде знижуватись – то інший також знижуватиметься. Виходячи з цього, в досліджуваних студентів, котрі володіють високим рівнем розвитку резильєнтності, на високому рівні розвитку також знаходяться: прийняття ризику, цілі в житті, залученість, стресостійкість, комунікативні здібності, особистісний адаптивний потенціал, локус контролю – Я, життєстійкість. В разі, якщо рівень резильєнтності буде низьким – то всі вищезгадані показники також знижуватимуться.

Відтак, високий рівень резильєнтності, як властивості особистості впливає на рівень розвитку таких показників: прийняття ризику, цілі в житті, залученість, стресостійкість, комунікативні здібності, особистісний адаптивний потенціал, локус контролю – Я та життєстійкість.

Згідно отриманих кореляційних взаємозв'язків, доцільно зазначити, що при високому рівні розвитку резильєнтності, рівень розвитку особистісного адаптивного потенціалу також буде високим. Виходячи з цього, резильєнтність може бути фактором впливу на формування адаптивного потенціалу студентів.

Розглянемо наступну плеяду обернених кореляційних взаємозв'язків між резильєнтністю та іншими досліджуваними показниками (див. рис. 2.17.)



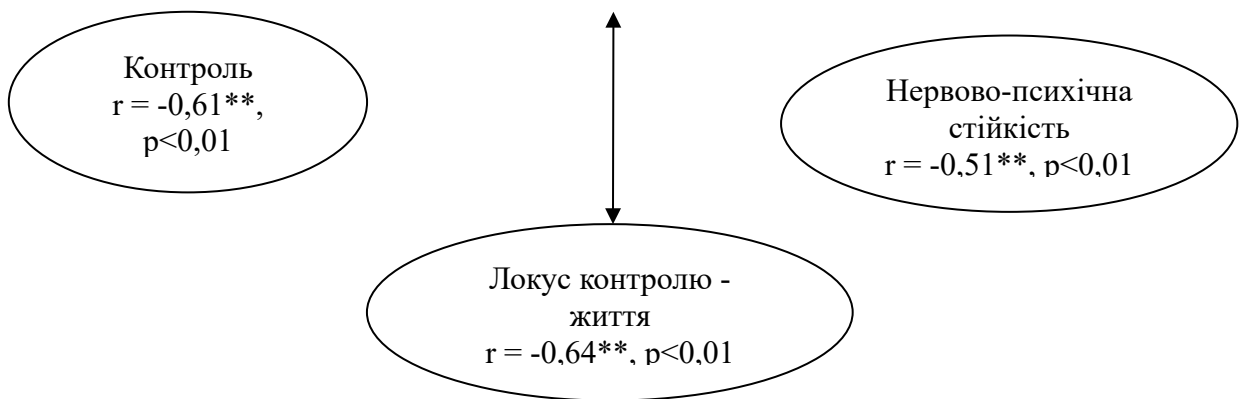


Рис. 2.17. Кореляційна плеяда обернених взаємозв'язків між резильєнтністю та іншими досліджуваними показниками

Встановлено наявність статистично значущого оберненого кореляційного взаємозв'язку між шкалою резильєнтності та шкалою контролю (при $r = -0,61^{**}$, при $p < 0,01$); між шкалою резильєнтності та шкалою локусу контролю – життя (при $r = -0,64^{**}$, при $p < 0,01$); між шкалою резильєнтності та шкалою нервово-психічної стійкості (при $r = -0,51^{**}$, при $p < 0,01$).

Отриманий обернений взаємозв'язок вказує на взаємозалежність досліджуваних показників. Чим вищим буде рівень розвитку резильєнтності, тим нижчими будуть наступні показники: контроль, локус контролю – життя, нервово-психічна стійкість. Також навпаки, якщо резильєнтність буде низькою – то вищезгадані показники підвищуватимуться.

Виходячи з цього, можна зробити висновок про те, що чим вищий рівень розвитку резильєнтності в досліджуваних студентів, тим менше в них проявлятиметься контроль, локус контролю на життя, а також рівень нервово-психічної стійкості буде низьким. Якщо резильєнтність буде знижуватись – то дані показники підвищуватимуться: контроль, локус контролю на життя, нервово-психічна стійкість. Резильєнтність передбачає здатність долати стрес та чинити опір складним фрустраційними обставинам в житті, а відтак намагання контролювати події навколо та фокусування на життєвих подіях, оцінюючи життя, як таке, що саме по собі проходить без участі людини,

може спричинити низький рівень розвитку резильєнтності. Щодо нервово-психічної стійкості – то вона, ймовірно, базується лише на фізіологічних можливостях особистості студента, а резильєнтність передбачає більш глибоку властивість, яка включає комплекс психологічних, біологічних, фізіологічних, ментальних, духовних та моральних якостей.

Висновки до Розділу 2

Отже, нами здійснений аналіз отриманих результатів дослідження на основі визначення та інтерпретації отриманих середніх балів за кожним досліджуваним параметром в студентів. Нами проведено якісний та кількісний аналіз отриманих даних на основі використання кореляційного аналізу та порівняння середніх значень в контексті статистичної обробки результатів дослідження. За підсумками отриманих кореляційних зв'язків та показників щодо відмінностей груп досліджуваних студентів (за критерієм академічної групи та критерієм статті).

Рівень розвитку резильєнтності є фактором впливу на формування успішної адаптації до навчання в ЗВО та наявності високого адаптивного потенціалу особистості студента.

Між резильєнтністю та особистісним адаптивним потенціалом встановлено прямий кореляційний взаємозв'язок; на основі порівняльного аналізу встановлено, що в студентів з високим рівнем розвитку резильєнтності також високі показники щодо рівня розвитку особистісного адаптивного потенціалу.

Існують відмінності між рівнем розвитку резильєнтності, адаптивності та СЖО в студентів чоловічої та жіночої статі. На основі порівняльного аналізу груп студентів чоловічої та жіночої статі встановлено, що в студентів жінок вищі показники щодо рівня розвитку резильєнтності та

адаптивності; у студентів чоловічої статті вищі показники щодо рівня розвитку цілей в житті, ніж в студентів жіночої статті, проте в студентів жіночої статті вищі бали щодо інших шкал: емоційної насиченості життя, локус контролю – Я та локус контролю – життя. Однаковий середній бал в чоловіків та жінок студентів отриманий за шкалою результативності життя.

У студентів ЗВО, котрі навчаються на старших курсах, вищі показники щодо рівня розвитку резильєнтності та адаптивності, ніж в студентів, котрі навчаються на першому курсі. На основі порівняльного аналізу встановлено, що в студентів третього курсу вищі показники щодо рівня розвитку резильєнтності та адаптивності.

Існує взаємозв'язок між такими особистісними характеристиками в студентів ЗВО: резильєнтність, прийняття ризику, цілі в житті, комунікативні здібності та особистісний адаптивний потенціал. Встановлені прямі та обернені кореляційні взаємозв'язки між шкалами: резильєнтність, прийняття ризику, цілі в житті, комунікативні здібності, особистісний адаптивний потенціал.

РОЗДІЛ 3.

ОСНОВНІ ШЛЯХИ ТА СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Підходи до розвитку резильєнтності особистості

Розвиток резильєнтності є багатогранним процесом, який включає в себе роботу над різними аспектами особистості та взаємодії з навколишнім світом. Опишемо основні шляхи роботи з розвитку резильєнтності.

1) Цілепокладання та візуалізація. Резильєнтні люди формують чітке бачення власного успіху, що базується на реальних можливостях та враховує динаміку обставин. Цей процес включає в себе визначення мети, а саме чітке усвідомлення того, чого людина прагне досягти, є основою для розвитку резильєнтності. Вміння переглядати та переформулювати цілі в умовах змін є важливим аспектом резильєнтності. Уявлення бажаного майбутнього допомагає підсвідомості працювати над досягненням мети.

2) Розвиток самооцінки та самоєфективності. Впевненість у собі та своїх здібностях є ключовими факторами резильєнтності. Розвиток самооцінки та самоєфективності включає визначення сильних сторін, тобто усвідомлення власних талантів, здібностей та досягнень, вміння цінувати та використовувати позитивні відгуки для підвищення впевненості, здатність керувати своїми думками, емоціями та поведінкою в різних ситуаціях.

3) Культивування оптимізму. Оптимістичний погляд на життя допомагає долати труднощі та бачити можливості навіть у складних ситуаціях, забезпечує перетворення розчарування на можливості для зростання, вміння зосередження на позитивних аспектах ситуації через «навчений оптимізм» в процесі практикування та самоаналізу.

4) Управління стресом. Резильєнтність передбачає здатність ефективно справлятися зі стресом та зберігати рівновагу в складних ситуаціях. Вміння контролювати свої емоції та не піддаватися паніці, здатність зберігати

ясність мислення та діяти раціонально під тиском, використання методів релаксації та стресостійкості для відновлення сил.

5) Ефективне прийняття рішень. Резильєнтні люди не бояться приймати рішення та брати на себе відповідальність, оскільки вони володіють проактивністю, впевненістю в собі та гнучкістю:.

6) Соціальна підтримка та вирішення конфліктів. Вміння будувати здорові стосунки та ефективно вирішувати конфлікти є важливими складовими резильєнтності. Сюди відносять сформованість таких якостей, як вміння просити про допомогу, емпатія та комунікативні навички.

7) Навчання та саморозвиток. Для резильєнтних осіб характерно постійне прагнення до навчання та самовдосконалення. Вони володіють хорошим самоаналізом та саморефлексією, розуміють власні сильні та слабкі сторони, прагнуть до нових знань та розвитку навичок.

8) Автентичність. Збереження власної ідентичності та цінностей є важливим для розвитку резильєнтності. Цей процес відбувається завдяки вмінню не зрадувати власних принципам та переконанням, здатності проявляти свою індивідуальність та не боятися бути собою, а також вміння приймати себе з усіма недоліками та перевагами [32;34;35;40].

Розвиток резильєнтності - це безперервний процес, який вимагає свідомих зусиль та самовдосконалення. Впровадження цих стратегій у повсякденне життя допоможе студентам ефективніше справлятися з викликами академічного середовища та досягати успіху в навчанні та житті.

3.2. Методичні рекомендації щодо підвищення рівня розвитку резильєнтності в студентів

Згідно отриманих результатів емпіричного дослідження, доцільно виділити основні індивідуально-психологічні особливості, котрі можуть

здійснювати вагомий вплив на формування високого рівня резильєнтності та адаптивності, а саме прийняття ризику, сформовані життєві цілі, залученість (соціальна активність), комунікативні здібності, стресостійкість, адаптивність, життєстійкість та локус контролю на власне Я.

Базуючись на отриманих результатах дослідження, нами розроблені методичні рекомендації з метою підвищення рівня розвитку резильєнтності в студентів. Дані рекомендації мають на меті покращити рівень адаптивності студентів до умов навчання в ЗВО, а також покращити академічну успішність та загальну стресостійкість. Доцільно детально описати кожну рекомендацію.

Перш за все слід розуміти, що процес формування високого рівня розвитку резильєнтності є досить тривалим та потребує систематичних дій та докладання відповідних зусиль.

Важливо зосереджуватися на власних позитивних якостях та рисах. Для цього можете взяти аркуш паперу та прописати всі свої позитивні риси на ньому, надалі попросіть друзів та знайомих доповнити ці риси. В разі появи стресового фактора чи складної ситуації пригадайте про власні позитивні сторони та переваги. До таких переваг належать власні знання, вміння та навички.

Сформувати в себе розуміння того, що сучасний світ потребує гнучкості та готовності до змін. Будьте відкритими до всього нового та незвичного. Старайтесь вирішувати звичні складні завдання чи проблеми новими шляхами та способами.

Пам'ятати про важливість позитивного мислення та силу своїх думок. Попри наявність труднощів старайтеся вірити в краще та рухайтесь надалі до своїх цілей.

Підвищувати рівень власної стресостійкості. Для цього слід звернути увагу на різноманітні методи, а саме: медитація, м'язова релаксація по Джекобсону, афірмації, йога, релаксації, збалансоване харчування, вживання

достатньої кількості води, якісний та повноцінний сон, регулярні прогулянки на свіжому повітрі, емоційно - насичене спілкування з близькими та друзями.

Розвивати комунікативні здібності та налагоджувати соціальні контакти з іншими. З особами, які чинять на Вас негативний або ж токсичний вплив під час спілкування, контакти слід мінімізувати. Для подолання стресу та підвищення власної резильєнтності досить важливим фактором є постійна підтримка близьких, друзів та родичів. Безумовне прийняття може підвищити рівень фрустраційної толерантності. У разі появи сильного стресу чи психотравми з якими Ви не можете впоратись самотійно, слід звернутись до спеціаліста (психолога, психотерапевта, психіатра).

Вивчати основи та техніки самоменеджменту й таймменеджменту. Вони нададуть змогу чітко розподіляти власний час, встигати більше, рангувати справи за рівнем важливості та терміновості, а також допоможуть уникнути зайвого стресу, котрий пов'язаний з дефіцитом часу.

Планувати досягнення власних цілей, розписуючи їх поетапно з чіткими шляхами досягнення кожної цілі. Надалі рухайтесь до власних цілей згідно власного планування. В таке планування доцільно включити можливі перешкоди на шляху до досягнення мети та прописати шляхи їх подолання.

Навчатися та запозичувати досвід інших осіб в подоланні труднощів та підвищенні власної резильєнтності. Відвідуйте тренінги, семінари, лекції з тематики саморозвитку та самоменеджменту.

Намагатися підвищувати впевненість в собі та власну самооцінку. Ваша впевненість має бути ядром особистості, яке може стати опорою в разі появи сильного стресу.

У період вирішення складних життєвих проблем мати готовність до ризику та бути відкритим всьому новому.

Сформувані усвідомлення себе «господарем власного життя» і виходячи з цього, відповідальність за своє життя слід повністю брати на себе, не переносячи її на зовнішні життєві обставини чи інших осіб. Намагайтесь

сформувати в себе розуміння того, що кожна подія в житті нам надана для отримання досвіду, а перешкоди роблять нас сильнішими та витривалішими.

Окрім цих рекомендацій, можна звернутися до дослідженням Neenan (2009), де науковець заявляє, що резильєнтність тісно пов'язана з гнучким мисленням та сприйняттям стресових подій. Це означає здатність адекватно оцінювати ситуацію, розрізняти контрольовані та неконтрольовані фактори, а також ефективно використовувати стратегії вирішення проблем [10].

Neenan пропонує три кроки для розвитку гнучкого мислення і резильєнтності:

Крок 1. Аналіз сприйняття, який включає рефлексію (ретельний аналіз власного сприйняття стресової ситуації, виявлення негативних установок та їх впливу на емоції та поведінку), ідентифікація перешкод (визначення когнітивних спотворень та дезадаптивних патернів мислення, що перешкоджають адаптації) та оцінку впливу (розуміння того, як поточні думки та переконання впливають на емоційний стан та дії).

Крок 2. Формування нового бачення, що базується на визначенні альтернативи (створення нового, більш адаптивного способу мислення та сприйняття стресової ситуації); емоційній переорієнтації (усвідомлення бажаних емоцій та поведінкових реакцій у відповідь на стресову ситуацію); постановці цілей (формуванні чітких цілей та бачення того, як людина хоче сприймати та реагувати на подібні ситуації в майбутньому).

Крок 3. Тестування та закріплення нових переконань, а саме порівняння: Аналіз старих та нових переконань, визначення їх гнучкості, реалістичності та корисності; перевірка на практиці (застосування нових переконань у реальних ситуаціях та оцінка їх ефективності); соціальна валідація (перевірка нових переконань на відповідність соціальним нормам та цінностям); інтеграція (поступова заміна старих, неадаптивних переконань новими, більш гнучкими та адаптивними) [10, с.12].

Далі відбувається зміна поведінки та закріплення результатів, що полягає у узгодженні поведінки з новим способом мислення та сприйняття, розробці конкретних дій та стратегій, що підтримують нові переконання, усвідомленні та прийнятті можливого дискомфорту на початку процесу змін а Безперервній роботі над собою, аналізі власних думок, емоцій та поведінки, свідомий вибір більш адаптивних стратегій. Цей процес трансформації мислення та поведінки сприяє розвитку резильєнтності та дозволяє людині ефективніше адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи психологічне благополуччя.

Отже, слідування вище наданим рекомендаціям може стати потужним базисом для формування власної резильєнтності, життєстійкості та адаптивності.

Висновки до Розділу 3

У даному розділі досліджено комплекс підходів та методичних рекомендацій щодо розвитку резильєнтності у студентів, спираючись на аналіз індивідуально-психологічних особливостей, що впливають на її формування.

Розвиток резильєнтності охоплює роботу над цілепокладанням, самооцінкою, оптимізмом, управлінням стресом, прийняттям рішень, соціальними навичками, навчанням та автентичністю. Чітке бачення мети, вміння адаптувати її до змінних умов, впевненість у власних силах та позитивне мислення сприяють розвитку резильєнтності. Здатність ефективно справлятися зі стресом та приймати рішення є важливими складовими резильєнтності.

Здорові стосунки, постійне навчання та самовдосконалення сприяють розвитку резильєнтності, як і збереження власної ідентичності та цінностей.

Розроблені рекомендації спрямовані на підвищення рівня резильєнтності у студентів, покращення їх адаптації до навчання, академічної успішності та стресостійкості.

Рекомендації враховують індивідуально-психологічні особливості студентів, такі як прийняття ризику, життєві цілі, соціальна активність, комунікативні здібності та інші.

Формування високого рівня резильєнтності потребує систематичних зусиль та часу. Рекомендації представників когнітивно-поведінкової терапії щодо розвитку гнучкого мислення та сприйняття стресових подій доповнюють запропоновані методичні рекомендації. Рекомендації містять конкретні кроки та стратегії для розвитку резильєнтності, які студенти можуть застосовувати у своєму повсякденному житті.

Таким чином, запропоновані підходи та методичні рекомендації сприяють формуванню резильєнтності у студентів, допомагаючи їм ефективно долати труднощі, досягати успіхів у навчанні та житті.

ВИСНОВКИ

У результаті теоретичного дослідження, визначено, що резильєнтність - це багатогранне явище, яке визначає здатність особистості до успішної адаптації, відновлення та розвитку в умовах труднощів, стресу та травматичних подій. Вона є динамічним процесом та особистісною характеристикою, що формується під впливом біологічних, психологічних та соціальних факторів. Дослідження резильєнтності пройшли еволюцію від фокусування на рисах особистості до вивчення нейробіологічних механізмів та комплексної взаємодії різних факторів. Сучасні дослідження підкреслюють важливість розуміння резильєнтності як процесу, що включає подолання труднощів, адаптацію та посттравматичне зростання.

Емпіричне дослідження підтверджує зв'язок резильєнтності з успішною адаптацією студентів до навчання у ЗВО. Студенти з високим рівнем резильєнтності демонструють кращу здатність до подолання труднощів, досягнення академічних успіхів та формування позитивного психологічного благополуччя.

Встановлено, що існують гендерні відмінності у проявах резильєнтності: студентки демонструють вищий рівень резильєнтності та адаптивності, тоді як студенти - вищий рівень цілеспрямованості. Також виявлено, що рівень резильєнтності та адаптивності зростає з роками навчання у ЗВО.

У дівчат-студентом спостерігаються вищі показники за шкалами **емоційна насиченість життя, локус контролю – Я та локус контролю – життя. Однаковий середній бал в дівчат та хлопців за шкалою результативності життя.**

У студентів ЗВО, котрі навчаються на старших курсах, вищі показники щодо рівня розвитку резильєнтності та адаптивності, ніж в студентів, котрі

навчаються на першому курсі. На основі порівняльного аналізу встановлено, що в студентів третього курсу вищі показники щодо рівня розвитку резильєнтності та адаптивності.

Існує взаємозв'язок між такими особистісними характеристиками в студентів ЗВО: резильєнтність, прийняття ризику, цілі в житті, комунікативні здібності та особистісний адаптивний потенціал. Встановлені прямі та обернені кореляційні взаємозв'язки між шкалами: резильєнтність, прийняття ризику, цілі в житті, комунікативні здібності, особистісний адаптивний потенціал.

Розвиток резильєнтності у студентів є важливим завданням для сприяння їх психологічному благополуччю та успішній адаптації до навчання. Комплексний підхід до розвитку резильєнтності включає роботу над цілепокладанням, самооцінкою, оптимізмом, управлінням стресом, прийняттям рішень, соціальними навичками та автентичністю.

Важливу роль відіграють соціальна підтримка, позитивні стосунки з викладачами та однолітками, а також розвиток особистісних ресурсів, таких як оптимізм, самоефективність та наполегливість. Рекомендації щодо формування резильєнтності у студентів повинні враховувати індивідуально-психологічні особливості, такі як прийняття ризику, життєві цілі, соціальна активність та комунікативні здібності.

Формування високого рівня резильєнтності потребує систематичних зусиль та часу. Запропоновані підходи та методичні рекомендації сприяють формуванню резильєнтності у студентів, допомагаючи їм ефективно долати труднощі та досягати успіхів у навчанні та житті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Адаменко Л. С. Актуальні підходи до проблеми дослідження психічної резильєнтності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. №5 (58). С. 5 – 13.
2. Асонов Д. О. Когнітивні та емоційні компоненти резилієнсу у ветеранів війни з травматичним ураженням головного мозку у віддаленому періоді (психокорекція, прогнозування) : дис. ... доктора філософії : 225 «Медична психологія» (галузь знань 22 «Охорона здоров'я»). Національний медичний університет імені О.О. Богомольця, Київ, 2022. 220 с.
3. Афанасенко Л., Мартинюк І., Омельченко Л., Шамне А., Шмаргун В., & Яшник С. Психологія стресостійкості студентської молоді (В. Шмаргун, Ред.). Київ : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 223 с.
4. Балахтар К. С. Резильєнтність викладача ЗВО в умовах військового стану. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія*. Київ : Національний авіаційний університет. 2022. Вип. 1 (20). С. 55–62.
5. Басенко О. Психологічні особливості стресу та життєвого тону у дітей та підлітків в умовах військового конфлікту. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. 5(2). С. 14-19/
6. Власенко І. А., Рева О. М. Модель збереження психологічного здоров'я студентської молоді в Україні. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2020. № 3. С. 90–99.
7. Гільман А.Ю. Психічне здоров'я населення в умовах війни: теорія, практичні аспекти психологічної допомоги. URL: <http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/download/349/>
8. Грішин Е. О. Резилієнтність особистості: Сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2021. Вип. 64. С. 62– 81.

9. Гусак Н. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс. Київ: НаУКМА, 2017. 92 с.
10. Дядуш Е. Модель плекання резильєнтності у когнітивно-поведінковій терапії. Дипломна робота Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. Люблін, 2020. С. 4-6.
11. Єгорова В. Особливості життєстійкості студентів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Вип. 15. С. 58–66.
12. Каплуненко Ю. Психологічна пружність і критичність: екзистенційноаналітичний погляд. *Психологія та психосоціальні інтервенції*: науковий журнал. 2018. № 1. С.41-45.
13. Ковальчук З., Наконечна Н. Формування резильєнтності, асертивності та гуманістичних цінностей у процесі професійного становлення студентів-медиків у волонтерській діяльності. *Вчені записки Університету «КРОК»*. №4(76). 2024. С.313-319.
14. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
15. Костюченко, О.В., Бриль, М.М. Розвиток психологічної резильєнтності особистості як складника здоров'я арттерапевтичними засобами. *Прикладна психологія. Професійна й організаційна психологія*, 33 (72), 2022. С.43-51.
16. Кравчук С. Л. Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. № 1(1). 2018. С. 99-105.
17. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія*. 2018. Вип. 14. С. 26–64.

18. Латенко С.Б., Хіміч І. Ю. Формування резильєнтності студентської молоді методами фізичної терапії. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Випуск 3К (176) 2024. С. 287-290.
19. Любіна Л. А. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. *Перспективи та інновації науки. Серія : Психологія*. 2023. № 10 (28). С. 601 – 611.
20. Лящ О. Емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. Вип. 74(4). С. 79–86.
21. Мартиненко Є. О. Важливість формування резильєнтності для майбутніх психологів. *Теоретичні та практичні дослідження молодих вчених. Збірник тез доп. 16-ї Міжнар. наук.-практ. конф. магістрантів та аспірантів, 14–16 грудня 2022 р. / ред. Є. І. Сокол . Нац. техн. ун-т «Харків. політехн. ін-т»*. Харків : НТУ "ХПІ", 2022. С. 349–350.
22. Мерзлякова О. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд). *Аналітичний вісник у сфері освіти й науки: довідковий бюлетень*. ДНПБ України ім. В.О. Сухомлинського. Випуск 18. 2023. С. 96-12.
23. Односталко О. Ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя: дис. кандидата психологічних наук: 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» (галузь знань 053 «Психологія»). Волинський національний університет імені Лесі Українки. м. Луцьк, 2020. 183 с.
24. Олефір В. Копінг як медіатор у відношеннях особистісних ресурсів та вигоряння студентів. *Вісник ХНПУ імені ГС Сковороди «Психологія»*. 2019. №59. С. 92-107.
25. Прокоф'єва Л. Аналіз феномену «резильєнтність»: вивчення та перспективи. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи*. 2021. Вип. 2. С. 122–127. URL: <http://dspace.idgu.edu.ua/jspui/ha>

26. Предко В. В., Сомова О. О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія : Психологія. 2022. Том 33 (72) № 4. С. 89 – 98.
27. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : посібник з проведення тренінгу / Н. Гусак та ін. Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія», Центр психічного здоров'я та психосоціального супроводу, Школа соціальної роботи ім. В. Полтавця, Кафедра психології та педагогіки. Київ : Пульсари, 2017. 174 с.
28. П'янківська Л. В. Особливості прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного час. *Перспективи та інновації науки*. (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). № 10(28). 2023. С.623-633.
29. Резильєнтність як найважливіша навичка сучасного життя. <https://yousuperwoman.com/blog/psychology-resilientnist-yak-nayvazhlyvisha>
30. Розвиток резильєнтності здобувачів першого рівня вищої освіти в умовах воєнного конфлікту на території України: методичні рекомендації / уклад. Г. Афузова, В. Кротенко, Г. Найдьонова; за заг. ред. Г. Афузової. Суми : Університетська книга. 2023. 212 с.
31. Розіна І. В. Особистісні та емоційні детермінанти розвитку психічного здоров'я студентів. *Перспективи та інновації науки*. Серія : Педагогіка. Психологія. Медицина. 2023. № 4 (22). С. 510 – 520.
32. Романчук О. Витривалість у резилієнтності. Як берегти і плекати психологічну стійкість в умовах тривалої війни <https://i-cbt.org.ua/resilience-endurance/>
33. Савченко О., Калюк О. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2022. 1(25), С. 89–101. <https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.10>

34. Савчин М. В., Федорчук В. М., Гапоненко Л. О. Резильєнтність як потенціал відновлення особистості у складних життєвих ситуаціях. *Moderní aspekty vědy: XXXI. Díl mezinárodní kolektivní monografie. Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.* 2023. С. 302–316
35. Сургунд Н., Козенко О. Особливості резильєнтності у студентів: теоретичне дослідження. *Scientific Journal «Psychology Travelogs»*. 2023, Issue 4. С. 189-199.
36. Саутвік С., Чарні Д. Резилієнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя. Львів : Галицька видавнича спілка. 2022. 384 с.
37. Федорчук В. М., Комарніцька Л. М. Резильєнтність особистості в умовах військового стану. URL: <http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/download/351/1>
38. Федотова Т. Резильєнтність як одна із метакомпетенцій розвитку майбутнього фахівця початкових класів. *Вісник ЛНУ. Серія : Психологія*. 2018. Т. 1. № 8. С.123-127.
39. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Вип. 6. Т. 2, С. 160–165.
40. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком, 2021. 319 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/727629/>
41. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практичний посібник / Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2022. 128 с. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/07>.
42. Чиханцова О. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, 2018. (42). С. 211–231. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-42.211-231>.

43. Цюман Т., Нагула О., Адамська З. Психологічні умови резильєнтності педагога в період воєнного стану. *Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2022. (38 (2)), 83–89. <https://doi.org/10.28925/2311-2409.2022.3813>.
44. Шевченко Г., Варіна С. Формування асертивної поведінки здобувачів як предиктор інтеграції в європейський освітній простір. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*, 1. 2022. С. 137-143.
45. Ющенко І. М. Резилієнтність дитини в парадигмі ресурсного підходу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г Шевченка*. Чернігів, 2015. С. 302-306.
46. Bonanno G. A., Rennie C., Dekel, S. Self-enhancement among high-exposure survivors of the September 11th terrorist attack: Resilience or social maladjustment? *Journal of Personality and Social Psychology*. 2005. № 88, P. 984-998.
47. Connor K. M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: the ConnorDavidson Resilience Scale. *Depression and Anxiety*. 2003. № 18. p.7.
48. Ryff C. D. & Singer B. Flourishing under fire: Resilience as a prototype of challenged thriving. *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*. 2003. P. 15-36.
49. Stainton A, Chisholm K, Kaiser N et al. (2018) Resilience as a multimodal dynamic process. *Early Interv Psychiatry*. 13 (4). С. 725-32.
50. Thomas L. J., & Asselin M. Promoting resilience among nursing students in clinical education. *Nurse education in practice*. 2018. № 28. P. 231-234.
51. Van der Werff, S. J., van den Berg, S. M., Pannekoek, J. N., Elzinga, B. M., & Van Der Wee, N. J. Neuroimaging resilience to stress: a review. // *Frontiers in Behavioral Neuroscience*. 2013. № 7. P. 31-39.
52. Waaktaar T., & Torgersen S. Genetic and environmental causes of variation in trait resilience in young people. *Behavior genetics*. 2012. № 42(3). P. 366- 377.

53. Wiley, R. "Who Am I Now?" : Distress and Growth After Trauma (Doctoral dissertation, Arizona State University). 2013. 285 p.

ДОДАТКИ

Додаток А
Бланк для проведення дослідження
ШАНОВНІ СТУДЕНТИ

Просимо Вас взяти участь в психологічному опитуванні та зазначити деякі відомості про себе:

ПІП _____

Вік _____ Стать _____

Курс навчання _____

Тест № 1

(Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10, CR-RISC)

Інструкція: Вам пропонується оцінити себе за 10 твердженнями, обвівши кружечком відповідну цифру: 0 - повністю невірно 1 - здебільшого вірно 2 - вірно час від часу 3 - часто вірно 4 - вірно майже у всіх випадках.

1. Здатний адаптуватися до змін 0 1 2 3 4
2. Можу впоратися з усім, що трапиться 0 1 2 3 4
3. Дивлюся на речі з гумористичного боку 0 1 2 3 4
4. Впевнений, що подолання стресу зміцнює 0 1 2 3 4
5. Швидко відновлююсь після хвороби або труднощів 0 1 2 3 4
6. Можу досягти своїх цілей не зважаючи на перепони 0 1 2 3 4
7. Під тиском зосереджуюсь і думаю ясно 0 1 2 3 4
8. Важко розчарувати невдачею 0 1 2 3 4
9. Думаю про себе як про сильну людину 0 1 2 3 4
10. Можу впоратися з неприємними почуттями 0 1 2 3

Тест № 2

(Тест життєстійкості С. Мадді)

Інструкція: Вам пропонується відповісти на 45 запитань, вказавши поряд один з 4-х можливих варіантів відповіді: 1- так, 2- скоріш так, ніж ні, 3- скоріш ні, ніж так, 4- ні.

1. Я часто невпевнений в своїх рішеннях.
2. Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла.
3. Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка.
4. Я постійно зайнятий, і мені це подобається.
5. Часто я віддаю перевагу «плисти за течією».
6. Я міняю свої плани в залежності від обставин.
7. Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій розпорядок дня.
8. Непередбачені труднощі часом сильно втомлюють мене.
9. Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно.
10. Часом я так втомлююся, що вже ніщо не може зацікавити мене.
11. Часом все, що я роблю, здається мені марним.
12. Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене.
13. Краще синиця в руках, ніж журавель у небі.
14. Увечері я часто відчуваю себе абсолютно розбитою.
15. Я вважаю за краще ставити перед собою важко доступні цілі і досягати їх.
16. Іноді мене лякають думки про майбутнє.
17. Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав.
18. Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль.

19. Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.
20. Проблеми, що виникають часто здаються мені нерозв'язними.
21. Зазнавши поразки, я буду намагатися взяти реванш.
22. Я люблю знайомитися з новими людьми.
23. Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаво.
24. Мені завжди є чим зайнятися.
25. Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо.
26. Я часто шкодую про те, що вже зроблено.
27. Якщо проблема вимагає великих зусиль, я вважаю за краще відкласти її до кращих часів.
28. Мені важко зближуватися з іншими людьми.
29. Як правило, оточуючі слухають мене уважно.
30. Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому.
31. Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я невпевнений.
32. Мені здається, життя проходить повз мене.
33. Мої мрії рідко збуваються.
35. Часом мені здається, що всі мої зусилля марні.
36. Часом я мрію про спокійне розмірене життя.
37. Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате.
38. Буває, життя здається мені нудною і безбарвною.
39. У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми.
40. Навколишні мене недооцінюють.
41. Як правило, я навчаюсь із задоволенням.
42. Іноді я відчуваю себе зайвим навіть в колі друзів.
43. Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються.
44. Друзі поважають мене за завзятість і непохитність.
45. Я охоче берусь втілювати нові ідеї.

Тест № 3

(Тест СЖО Д.А. Леонтева)

Інструкція: Вам пропонуються пари протилежних тверджень. Ваше завдання – вибрати одне з двох тверджень, яке, на вашу думку, більше відповідає дійсності, і відмітити одну з цифр 1, 2, 3, в залежності від того, наскільки ви впевнені у виборі (або 0, якщо обидва твердження на ваш погляд однаково правильні).

- Зазвичай мені дуже нудно. 3 2 1 0 1 2 3 Зазвичай я наповнений енергією.
- Життя здається мені завжди хвилюючим та захоплюючим. 3 2 1 0 1 2 3 Життя здається мені абсолютно спокійним та рутинним.
- В житті я не маю певних цілей та намірів. 3 2 1 0 1 2 3 В житті я маю визначену мету і наміри.
- Моє життя уявляється мені безглуздом та безцілним. 3 2 1 0 1 2 3 Моє життя уявляється мені достатньо усвідомленим та цілеспрямованим.
- Кожний день мені здається завжди новим і несхожим на інші. 3 2 1 0 1 2 3 Кожний день здається мені схожим на всі інші.

- Коли я піду на пенсію, я займуся цікавими справами, якими завжди мріяла зайнятися. 3 2 1 0 1 2 3 Коли я піду на пенсію, я постараюсь не обтяжувати себе ніякими проблемами.
- Моє життя склалося саме так, як я мріяв. 3 2 1 0 1 2 3 Моє життя склалося зовсім не так, як я мріяв.
- Я не досягнув успіху у здійсненні своїх життєвих планів. 3 2 1 0 1 2 3 Я досягнув багато того, що було мною заплановано у житті.
- Моє життя пусте і нецікаве. 3 2 1 0 1 2 3 Моє життя наповнено цікавими справами.
- Якщо б мені довелось сьогодні підводити підсумок свого життя, то я б сказав, що воно достатньо свідоме. 3 2 1 0 1 2 3 Якщо б мені довелося підводити підсумок свого життя, то я б сказав, що воно не має сенсу.
- Якщо б я міг вибирати, то я побудував своє життя зовсім інакше. 3 2 1 0 1 2 3 Якщо б я міг обирати, то я прожив життя ще раз так, як я живу сьогодні. 91
- Коли я дивлюся на навколишній світ, то це часто викликає у мене стан розгубленості і занепокоєння. 3 2 1 0 1 2 3 Коли я дивлюся на навколишній світ, то він не викликає в мене занепокоєння та розгубленості.
- Я завжди дотримуюсь свого слова. 3 2 1 0 1 2 3 Я людина зовсім не обов'язкова
- Я припускаю, що людина має можливість зробити свій життєвий вибір за своїм бажанням. 3 2 1 0 1 2 3 Я припускаю, що людина не має можливості вибирати у своєму житті.
- Я безперечно можу назвати себе цілеспрямованою людиною. 3 2 1 0 1 2 3 Я не можу назвати себе цілеспрямованою людиною.
- У житті я ще не знайшов свого призначення і ясної мети. 3 2 1 0 1 2 3 У житті я знайшов своє призначення та мету.
- Мої погляди на життя ще не визначилися. 3 2 1 0 1 2 3 Мої погляди на життя цілком визначилися.
- Я вважаю, що я знайшов своє призначення і цікаву мету у своєму житті. 3 2 1 0 1 2 3 Я неспроможний знайти своє призначення і цікаву мету у житті.
- Моє життя у моїх руках, і я сам управляю ним. 3 2 1 0 1 2 3 Моє життя не підпорядковано мені, і воно управляється зовнішніми обставинами.
- Мої повсякденні справи приносять мені задоволення. 3 2 1 0 1 2 3 Мої повсякденні справи приносять мені суцільні неприємності і переживання.

Тест № 4

(Тест «Визначення ступеня схильності до стресу» адаптований М.М. Прилуцькою)

Інструкція: Вам необхідно відповісти на кожне питання тесту: так або ні.

Запитання 1

Чи часто зараз у Вас з'являється почуття втомленості?

так

ні

Запитання 2

Чи відчуваєте Ви останнім часом погіршення здібності зосередитися?

так

ні

Запитання 3

Чи помічаєте Ви, що ваша пам'ять стала гіршою останнім часом?

так

ні

Запитання 4

Чи є у Вас схильність до безсоння?

так

ні

Запитання 5

Чи часто Вас хвилюють болі в області хребта?

так

ні

Запитання 6

Чи бувають у Вас сильні головні болі?

так

ні

Запитання 7

Чи є у Вас останнім часом проблеми з апетитом?

так

ні

Запитання 8

Чи помічаєте Ви, що відпочинок, не дає очікуваного результату?

так

ні

Запитання 9

Чи сумуєте Ви на роботі?

так

ні

Запитання 10

Чи легко Вас вивести із себе останнім часом?

так

ні

Запитання 11

Чи помічаєте Ви за собою схильність до надмірної метушні?

так

ні

Запитання 12

Чи буває, що Вам важко завершити думку?

так

ні

Запитання 13

Чи часто Ви перестаєте собі подобатися?

так

ні

Запитання 14

Чи часто Вам без видимої на то причини стає тривожно?

так

ні

Запитання 15

Чи часто Вам не хочеться бачити зовсім нікого?

так

ні

Тест № 5

(Багаторівневий особистісний опитувальник адаптивності А.Г. Маклаков, С.В. Черм'яник)

Інструкція: Вам необхідно відповісти на ряд запитань, обираючи лише одну відповідь: так або ні.

Текст опитувальника

1. Буває, що я серджусь.
☐ а) так
☐ б) ні
2. Зазвичай вранці я прокидаюся свіжим і відпочившим.
☐ а) так
☐ б) ні
3. Зараз я приблизно так само працездатний, як завжди.
☐ а) так
☐ б) ні
4. Доля безперечно несправедлива до мене.
☐ а) так
☐ б) ні
5. Запори у мене бувають дуже рідко.
☐ а) так
☐ б) ні
6. Часом мені дуже хотілося покинути свій будинок.
☐ а) так
☐ б) ні
7. Часом у мене бувають напади сміху чи плачу, з якими я ніяк не можу впоратися.
☐ а) так
☐ б) ні
8. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.
☐ а) так
☐ б) ні
9. Якщо хтось спричинив мені зло, то я маю відповісти тим же.
☐ а) так
☐ б) ні
10. Іноді мені на думку приходять такі погані думки, що краще про них нікому не розповідати..
☐ а) так
☐ б) ні
11. Мені буває важко зосередитися на будь-якій задачі чи роботі.
☐ а) так
☐ б) ні
12. У мене бувають часто дивні та незвичайні переживання.
☐ а) так
☐ б) ні
13. У мене були неприємності через мою поведінку.
☐ а) так
☐ б) ні

14. У дитинстві я у свій час робив дрібні крадіжки.
- ☐ а) так
- ☐ б) ні
15. Буває, що в мене з'являється бажання ламати чи троцтити все навколо.
- ☐ а) так
- ☐ б) ні
16. Бувало, що я цілими днями чи навіть тижнями нічого не міг робити, бо ніяк не міг змусити себе взятися за роботу.
- ☐ а) так
- ☐ б) ні
17. Сон у мене уривчастий і неспокійний.
- ☐ а) так
- ☐ б) ні
18. Моя сім'я ставиться з несхваленням до тієї роботи, яку я вибрав.
- ☐ а) так
- ☐ б) ні
19. Траплялися випадки, що я не стримував обіцянок.
- ☐ а) так
- ☐ б) ні
20. Голова у мене болить часто.
- ☐ а) так
- ☐ б) ні
21. Раз на тиждень чи частіше я без жодної видимої причини раптово відчуваю жар у всьому тілі.
- ☐ а) так
- ☐ б) ні
22. Було б добре, якби майже всі закони скасували.
- ☐ а) так
- ☐ б) ні
23. Стан мого здоров'я майже такий самий, як у більшості моїх знайомих (не гірший).
- ☐ а) так
- ☐ б) ні
24. Зустрічаючи на вулиці своїх знайомих чи шкільних друзів, з якими я давно не бачився, я волію проходити повз, якщо вони зі мною не розмовляють першими.
- ☐ а) так
- ☐ б) ні
25. Більшості людей, які мене знають, я подобаюсь.
- ☐ а) так
- ☐ б) ні
26. Я людина товариська.
- ☐ а) так
- ☐ б) ні
27. Іноді я так наполягаю на своєму, що люди втрачають терпіння.
- ☐ а) так
- ☐ б) ні

28. Більшість часу настрій у мене пригнічений.
- ☐ а) так
- ☐ б) ні
29. Тепер мені важко сподіватися на те, що я чогось досягну в житті.
- ☐ а) так
- ☐ б) ні
30. У мене мало впевненості у собі.
- ☐ а) так
- ☐ б) ні
31. Іноді я говорю неправду.
- ☐ а) так
- ☐ б) ні
32. Зазвичай я вважаю, що життя стоїть штука.
- ☐ а) так
- ☐ б) ні
33. Я вважаю, що більшість людей здатні збрехати, щоб просунутися по службі.
- ☐ а) так
- ☐ б) ні
34. Я охоче беру участь у зборах та інших громадських заходах.
- ☐ а) так
- ☐ б) ні
35. Я сварюся з членами моєї родини дуже рідко.
- ☐ а) так
- ☐ б) ні
36. Іноді я відчуваю сильне бажання порушити правила пристойності або комусь нашкодити.
- ☐ а) так
- ☐ б) ні
37. Найважча боротьба для мене це боротьба із самим собою.
- ☐ а) так
- ☐ б) ні
38. М'язові судоми або посмикування у мене бувають вкрай рідко (або майже не бувають).
- ☐ а) так
- ☐ б) ні
39. Я досить байдужий до того, що зі мною буде.
- ☐ а) так
- ☐ б) ні
40. Іноді, коли я погано почуваюся, я буваю дратівливим.
- ☐ а) так
- ☐ б) ні
41. Часто у мене таке почуття що я зробив щось не те чи навіть щось погане.
- ☐ а) так
- ☐ б) ні
42. Деякі люди так люблять командувати, що мене так і тягне робити все наперекір, навіть якщо я знаю, що вони мають рацію.

- ☐ а) так
☐ б) ні
43. Я часто вважаю себе зобов'язаним відстоювати те, що знаходжу справедливим.
☐ а) так
☐ б) ні
44. Моя мова зараз така сама, як завжди (ні швидше, ні повільніше, немає ні хрипоті, ні невиразності).
☐ а) так
☐ б) ні
45. Я вважаю, що моє сімейне життя таке ж хороше, як у більшості моїх знайомих.
☐ а) так
☐ б) ні
46. Мене жахливо зачіпає, коли мене критикують чи лають.
☐ а) так
☐ б) ні
47. Іноді у мене буває почуття, що я просто повинен завдати ушкодження собі чи комусь іншому.
☐ а) так
☐ б) ні
48. Моя поведінка значною мірою визначається звичаями тих, хто мене оточує.
☐ а) так
☐ б) ні
49. У дитинстві я мав компанію, де всі намагалися стояти один за одного.
☐ а) так
☐ б) ні
50. Іноді мене так і підмиває з кимось затіяти бійку.
☐ а) так
☐ б) ні
51. Бувало, що я говорив про речі, в яких не розумію.
☐ а) так
☐ б) ні
52. Зазвичай я засинаю спокійно і мене не турбують жодні думки.
☐ а) так
☐ б) ні
53. Останні кілька років я почуваюся добре.
☐ а) так
☐ б) ні
54. У мене ніколи не було ні нападів, ні судом.
☐ а) так
☐ б) ні
55. Зараз моя вага постійна (я не худну і не повню).
☐ а) так
☐ б) ні
56. Я вважаю, що мене часто карали незаслужено.

- ☐ а) так
☐ б) ні
57. Я легко плачу.
☐ а) так
☐ б) ні
58. Я мало втомлююся.
☐ а) так
☐ б) ні
59. Я був би досить спокійний, якби у когось із моєї родини були неприємності через порушення закону.
☐ а) так
☐ б) ні
60. З моїм розумом твориться щось недобре.
☐ а) так
☐ б) ні
61. Щоб приховати свою сором'язливість, мені доводиться витратити великі зусилля.
☐ а) так
☐ б) ні
62. Напади запаморочення у мене бувають дуже рідко (або майже не бувають).
☐ а) так
☐ б) ні
63. Мене турбують сексуальні питання.
☐ а) так
☐ б) ні
64. Мені важко підтримувати розмову з людьми, з якими я щойно познайомився.
☐ а) так
☐ б) ні
65. Коли я намагаюся щось зробити, часто помічаю, що в мене тремтять руки.
☐ а) так
☐ б) ні
66. Руки у мене такі ж спритні і моторні, як і раніше.
☐ а) так
☐ б) ні
67. Більшість часу я відчуваю загальну слабкість.
☐ а) так
☐ б) ні
68. Іноді, коли я збентежений, я сильно потію, і мене це дуже дратує.
☐ а) так
☐ б) ні
69. Буває, що я відкладаю на завтра те, що маю зробити сьогодні.
☐ а) так
☐ б) ні
70. Думаю, що я людина приречена.
☐ а) так

- ☐ б) ні
71. Були випадки, що мені було важко втриматися, щоб щось не стягнути в когось або десь, наприклад, у магазині.
- ☐ а) так
- ☐ б) ні
72. Я зловживав спиртними напоями.
- ☐ а) так
- ☐ б) ні
73. Я часто про щось турбуюся.
- ☐ а) так
- ☐ б) ні
74. Мені б хотілося бути членом кількох гуртків чи товариств.
- ☐ а) так
- ☐ б) ні
75. Я рідко задихаюсь, і у мене не буває сильних серцебиття.
- ☐ а) так
- ☐ б) ні
76. Все своє життя я суворо дотримуюсь принципів, заснованих на почутті обов'язку.
- ☐ а) так
- ☐ б) ні
77. Траплялося, що я перешкоджав чи чинив наперекір людям просто з принципу, а не тому, що справа була дійсно важливою.
- ☐ а) так
- ☐ б) ні
78. Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю там, де мені хочеться, а не там, де належить.
- ☐ а) так
- ☐ б) ні
79. Я завжди був незалежним та вільним від контролю з боку сім'ї.
- ☐ а) так
- ☐ б) ні
80. У мене бували періоди такого сильного занепокоєння, що я навіть не міг всидіти на місці.
- ☐ а) так
- ☐ б) ні
81. Найчастіше мої вчинки неправильно тлумачилися.
- ☐ а) так
- ☐ б) ні
82. Мої батьки та (або) інші члени моєї сім'ї чіпляються до мене більше, ніж треба.
- ☐ а) так
- ☐ б) ні
83. Хтось керує моїми думками.
- ☐ а) так
- ☐ б) ні
84. Люди байдужі та байдужі до того, що з тобою станеться.

- ☐ а) так
☐ б) ні
85. Мені подобається бути в компанії, де всі жартують один над одним.
☐ а) так
☐ б) ні
86. У школі я засвоював матеріал повільніше, ніж інші.
☐ б) так
☐ б) ні
87. Я цілком впевнений у собі.
☐ а) так
☐ б) ні
88. Нікому не довіряти найбезпечніше.
☐ а) так
☐ б) ні
89. Раз на тиждень чи частіше я буваю дуже збудженим та схвильованим.
☐ а) так
☐ б) ні
90. Коли я перебуваю в компанії, мені важко знайти відповідну тему для розмови.
☐ а) так
☐ б) ні
91. Мені легко змусити інших людей боятися себе, і іноді я це роблю заради забави.
☐ а) так
☐ б) ні
92. У грі я волію вигравати.
☐ а) так
☐ б) ні
93. Нерозумно засуджувати людину, яка обдурила того, хто сам дозволяє себе обманювати.
☐ а) так
☐ б) ні
94. Хтось намагається вплинути на мої думки.
☐ а) так
☐ б) ні
95. Я щодня випиваю багато води.
☐ а) так
☐ б) ні
96. Найщасливіше я буваю, коли один.
☐ а) так
☐ б) ні
97. Я обурююсь щоразу, коли дізнаюся, що злочинець з якоїсь причини залишився безкарним.
☐ а) так
☐ б) ні
98. У моєму житті був один або кілька випадків, коли я відчував, що хтось за допомогою гіпнозу змушує мене робити ті чи інші вчинки.

- ☐ а) так
 - ☐ б) ні
99. Я рідко розмовляю з людьми першим.
- ☐ а) так
 - ☐ б) ні
100. У мене ніколи не було зіткнень із законом.
- ☐ а) так
 - ☐ б) ні
101. Мені приємно мати серед своїх знайомих значних людей це як би надає мені ваги у власних очах.
- ☐ а) так
 - ☐ б) ні
102. Іноді, без жодної причини в мене раптом настають періоди надзвичайної веселості.
- ☐ а) так
 - ☐ б) ні
103. Життя для мене майже завжди пов'язане з напругою.
- ☐ а) так
 - ☐ б) ні
104. У школі мені було дуже важко говорити перед класом.
- ☐ а) так
 - ☐ б) ні
105. Люди виявляють по відношенню до мене стільки співчуття і симпатії, скільки я заслуговую.
- ☐ а) так
 - ☐ б) ні
106. Я відмовляюся грати в деякі ігри, тому що у мене це погано виходить.
- ☐ а) так
 - ☐ б) ні
107. Мені здається, що я заводжу друзів з такою ж легкістю, як інші.
- ☐ а) так
 - ☐ б) ні
108. Мені неприємно, коли довкола мене люди.
- ☐ а) так
 - ☐ б) ні
109. Мені, як правило, щастить.
- ☐ а) так
 - ☐ б) ні
110. Мене легко збентежити.
- ☐ а) так
 - ☐ б) ні
111. Деякі члени моєї родини робили вчинки, які мене лякали.
- ☐ а) так
 - ☐ б) ні
112. Іноді у мене бувають напади сміху чи плачу, з якими я ніяк не можу впоратися.

- ☐ а) так
☐ б) ні
113. Мені буває важко розпочати виконання нового завдання або розпочати нову справу.
☐ а) так
☐ б) ні
114. Якби люди не були налаштовані проти мене, я в житті досяг би набагато більшого.
☐ а) так
☐ б) ні
115. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.
☐ а) так
☐ б) ні
116. Серед моїх знайомих є люди, які мені не подобаються.
☐ а) так
☐ б) ні
117. Я легко втрачаю терпіння з людьми.
☐ а) так
☐ б) ні
118. Часто в новій обстановці я відчуваю тривогу.
☐ а) так
☐ б) ні
119. Часто мені хочеться померти.
☐ а) так
☐ б) ні
120. Іноді я буваю так збуджений, що мені буває важко заснути. .
☐ а) так
☐ б) ні
121. Часто я переходжу на інший бік вулиці, щоб уникнути зустрічі з тим, кого я побачив.
☐ а) так
☐ б) ні
122. Бувало, що я кидав розпочату справу, бо боявся, що я не впораюся з нею..
☐ а) так
☐ б) ні
123. Майже щодня трапляється щось, що лякає мене.
☐ а) так
☐ б) ні
124. Навіть серед людей я відчуваюся самотнім.
☐ а) так
☐ б) ні
125. Я переконаний, що існує лише одне-єдине правильне розуміння сенсу життя.
☐ а) так
☐ б) ні
126. У гостях я частіше сиджу осторонь і розмовляю з кимось одним, ніж беру участь у спільних розвагах.
☐ а) так

- ☐ б) ні
127. Мені часто кажуть, що я запальний.
- ☐ а) так
- ☐ б) ні
128. Буває, що я з кимось попліткую.
- ☐ а) так
- ☐ б) ні
129. Часто мені буває неприємно, коли я намагаюся застерегти когось від помилок, а мене розуміють неправильно.
- ☐ а) так
- ☐ б) ні
130. Я часто звертаюся до людей за порадою.
- ☐ а) так
- ☐ б) ні
131. Часто, навіть тоді, коли мені все складається добре, я відчуваю, що мені все байдуже.
- ☐ а) так
- ☐ б) ні
132. Мене досить важко вивести з себе.
- ☐ а) так
- ☐ б) ні
133. Коли я намагаюся вказати людям на їхні помилки чи допомогти, вони часто розуміють мене неправильно.
- ☐ а) так
- ☐ б) ні
134. Зазвичай я спокійний і мене нелегко вивести із душевної рівноваги.
- ☐ а) так
- ☐ б) ні
135. Я заслуговую на суворе покарання за свої провини.
- ☐ а) так
- ☐ б) ні
136. Мені властиво так сильно переживати свої розчарування, що я не можу змусити себе не думати про них.
- ☐ а) так
- ☐ б) ні
137. Часом мені здається, що я ні на що не придатний.
- ☐ а) так
- ☐ б) ні
138. Бувало, що під час обговорення деяких питань я, особливо не замислюючись, погоджувався з думкою інших.
- ☐ а) так
- ☐ б) ні
139. Мене дуже турбують всілякі нещастя.
- ☐ а) так
- ☐ б) ні
140. Мої переконання та погляди непохитні.

- ☐ а) так
☐ б) ні
141. Я думаю, що можна, не порушуючи закону, спробувати знайти в ньому лазівку.
☐ а) так
☐ б) ні
142. Є люди, які мені настільки неприємні, що я в глибині душі тішуся, коли вони отримують наганяй за щось.
☐ а) так
☐ б) ні
143. У мене бували періоди, коли через хвилювання я втрачав сон.
☐ а) так
☐ б) ні
144. Я відвідую різні громадські заходи, тому що це дозволяє побувати серед людей.
☐ а) так
☐ б) ні
145. Можна пробачити людям порушення правил, які вважають нерозумними.
☐ а) так
☐ б) ні
146. У мене є погані звички; які настільки сильні, що боротися з ними просто марно.
☐ а) так
☐ б) ні
147. Я охоче знайомлюся з новими людьми.
☐ а) так
☐ б) ні
148. Буває, що непристойний і навіть непристойний жарт у мене викликає сміх.
☐ а) так
☐ б) ні
149. Якщо справа в мене йде погано, мені одразу хочеться все кинути.
☐ а) так
☐ б) ні
150. Я волію діяти згідно з власними планами, а не дотримуватися вказівок інших.
☐ а) так
☐ б) ні
151. Люблю, щоб оточуючі знали мій погляд.
☐ а) так
☐ б) ні
152. Якщо я поганої думки про людину або навіть зневажаю її, майже не намагаюся приховати це від неї.
☐ а) так
☐ б) ні
153. Я людина нервова і легко збуджувана.
☐ а) так
☐ б) ні
154. Все у мене виходить погано, не так, як треба.

- ☐ а) да
☐ б) ні
155. Майбутнє здається мені безнадійним.
☐ а) так
☐ б) ні
156. Люди досить легко можуть змінити мою думку, навіть якщо до цього вона здавалася мені остаточною.
☐ а) так
☐ б) ні
157. Кілька разів на тиждень у мене буває почуття, що має статися щось страшне.
☐ а) так
☐ б) ні
158. Найчастіше я почуваюся втомленим.
☐ а) так
☐ б) ні
159. Я люблю бувати на вечорах і просто в компаніях.
☐ а) так
☐ б) ні
160. Я намагаюся ухилитися від конфліктів та скрутних положень.
☐ а) так
☐ б) ні
161. Мене часто дратує, що я забуваю, куди кладу речі.
☐ а) так
☐ б) ні
162. Пригодницькі оповідання мені подобаються більше, ніж про кохання.
☐ а) так
☐ б) ні
163. Якщо я захочу зробити щось, але оточуючі вважають, що цього робити не варто, я легко можу відмовитись від своїх намірів.
☐ а) так
☐ б) ні
164. Нерозумно засуджувати людей, які прагнуть взяти від життя все, що можуть.
☐ а) так
☐ б) ні
165. Мені байдуже, що про мене думають інші.
☐ а) так
☐ б) ні

Тест № 6

(Анкета «Мій рівень адаптивності до навчання»)

Інструкція: Вам необхідно відповісти на запитання анкети, обираючи найбільш прийнятну для Вас відповідь або ж вказати свій варіант відповіді.

№ питання	Так	Ні	Власний варіант
1. Мені легко дається навчання			
2. Я знаходжу спільну мову з одногрупниками та викладачами			
3. Я отримую задоволення від навчання			
4. У мене виникають труднощі та стрес під навчання			
5. Мені комфортно навчатись			
6. Мене влаштовують умови навчання			
7. Я можу завжди звернутись за допомогою в разі необхідності			
8. У мене є мотивація до навчання			
9. У мене є бажання досягати високих показників в навчанні			
10. Зазвичай у мене хороше самопочуття та настрій			

Дякуємо за відповіді

ДОДАТОК Б
(Отримані дані дослідження)

№ досліджуваного	Вік	Стать	Курс навчання	Резильєнтність	Життєстійкість	Заученість	Контроль	Прийняття ризику	Цілі в житті	Емоційна насиченість життя	Результативність життя	Локус контролю - Я	Локус контролю - життя	Стресостійкість	Нервово-психічна напруга	Комунікативні здібності	Моральна нормативність	Особистісний адаптивний потенціал
1	18	Ж	1	15	28	26	16	16	5	2	1	3	6	5	6	10	4	2
2	17	Ж	1	21	37	45	17	17	5	1	5	4	5	7	7	7	7	4
3	17	Ж	1	12	28	15	18	25	3	5	4	4	4	8	4	6	8	5
4	17	Ч	1	15	57	36	39	16	5	6	5	1	1	9	11	5	9	1
5	18	Ж	1	27	49	45	11	16	4	6	5	2	1	5	7	4	4	6
6	17	Ж	1	18	61	20	33	18	5	5	2	4	1	11	8	3	1	2
7	17	Ч	1	9	46	26	12	17	1	4	5	1	6	12	9	4	2	2
8	17	Ж	1	15	67	27	35	15	4	1	5	1	6	12	12	6	10	7
9	17	Ж	1	25	48	45	36	15	4	1	4	4	7	5	11	7	8	4
10	17	Ж	1	13	57	32	37	14	1	2	1	4	5	12	11	8	7	4
11	17	Ж	1	12	65	42	28	15	4	2	1	3	1	7	12	1	9	5
12	17	Ж	1	18	22	12	12	21	1	5	1	4	5	8	4	1	6	4
13	17	Ж	1	19	32	27	35	25	1	1	4	3	6	12	5	5	5	2
14	17	Ж	1	21	41	41	34	13	5	5	5	4	6	7	6	6	7	5
15	19	Ч	1	36	62	37	12	16	5	1	5	1	5	6	7	7	8	6
16	17	Ч	1	9	42	28	26	15	6	6	2	4	5	7	6	1	9	7

17	22	Ч	1	21	52	45	37	14	2	5	3	2	4	9	5	9	4	1
18	18	Ч	1	12	36	37	27	15	5	5	4	4	3	7	4	4	1	9
19	17	Ж	1	21	57	32	39	16	5	6	5	2	1	6	5	3	5	2
20	20	Ч	1	21	68	45	10	17	6	5	5	1	5	3	5	2	6	1
21	18	Ч	1	15	57	33	40	18	5	4	1	2	6	12	6	4	7	2
22	18	Ч	1	12	46	41	36	19	4	3	2	2	5	5	7	5	8	5
23	18	Ч	1	14	37	41	25	25	3	2	4	1	6	6	8	6	4	6
24	18	Ж	1	10	28	41	34	16	2	1	5	3	5	7	9	7	3	1
25	17	Ч	1	12	29	38	11	17	5	1	1	4	5	8	5	8	5	2
26	19	Ч	1	22	26	39	25	18	6	5	3	4	4	9	4	9	7	9
27	18	Ж	1	17	24	41	37	19	2	6	2	3	1	3	3	3	8	2
28	18	Ч	1	21	5	37	28	14	6	6	1	3	6	2	5	2	9	5
29	18	Ч	1	27	11	37	39	13	1	5	1	2	5	4	6	4	4	1
30	18	Ч	1	12	12	10	25	13	6	5	3	1	5	5	7	5	3	1
31	19	Ж	3	26	81	43	34	13	5	4	4	3	4	26	8	6	1	6
32	22	Ж	3	40	72	19	12	12	1	1	3	2	4	27	9	7	5	10
33	18	Ж	3	31	71	12	36	25	3	4	3	2	5	18	3	8	6	8
34	18	Ж	3	21	62	14	27	16	2	5	12	4	6	21	12	1	7	9
35	17	Ж	3	33	89	16	28	13	6	1	5	1	6	26	6	4	8	6
36	18	Ж	3	36	76	19	29	18	2	5	4	4	3	25	12	6	2	5
37	18	Ж	3	34	67	19	38	19	2	5	1	3	1	24	8	7	10	10
38	19	Ж	3	28	88	12	12	16	4	1	5	3	1	16	5	8	7	10
39	20	Ч	3	29	78	15	45	24	5	4	5	4	5	17	4	9	6	10
40	21	Ж	3	31	28	27	36	15	6	5	4	4	6	28	12	3	5	5
41	18	Ж	3	40	79	26	38	16	4	4	4	4	4	24	6	1	4	6
42	18	Ч	3	37	87	15	39	13	5	1	5	3	4	23	7	10	1	7
43	19	Ч	3	37	67	6	12	18	6	1	4	4	2	12	8	7	6	8
44	19	Ж	3	28	57	11	34	19	2	5	3	2	4	29	12	8	7	9
45	20	Ч	3	33	68	38	33	21	3	1	2	1	3	10	6	9	8	5
46	19	Ч	3	37	59	29	35	17	2	6	2	4	1	25	12	6	7	4

47	20	Ч	3	36	85	12	26	15	6	5	5	3	6	6	12	5	6	10
48	19	Ж	3	40	46	33	37	24	5	2	4	2	4	27	2	4	9	6
49	19	Ч	3	36	83	34	38	23	6	1	4	3	2	28	8	7	4	7
50	20	Ч	3	29	72	25	49	22	1	1	3	4	3	12	9	8	3	9
51	21	Ч	3	38	82	36	12	25	1	1	2	4	3	5	3	9	5	2
52	21	Ч	3	40	84	27	12	16	5	6	5	1	4	23	12	12	6	10
53	19	Ж	3	25	75	28	40	18	5	2	3	4	6	30	6	4	7	6
54	19	Ж	3	38	66	39	40	19	2	1	5	3	5	25	7	6	3	7
55	19	Ч	3	37	78	20	27	18	5	6	5	2	4	26	8	7	1	8
56	19	Ж	3	36	77	33	29	18	6	6	3	4	1	27	9	8	7	10
57	19	Ч	3	29	76	22	12	17	5	5	1	4	5	18	3	3	8	4
58	18	Ч	3	36	71	34	36	24	6	6	4	4	1	29	2	4	9	9
59	19	Ж	3	32	78	12	34	23	5	6	5	4	5	5	7	5	2	5
60	20	Ч	3	31	69	27	23	14	6	5	3	2	3	24	8	4	3	6

ДОДАТОК В
(Дані описової статистики, середні значення)

	N	Мінімум	Максимум	Середнє значення	Стандарт не відхилення
Резильєнтність	60	1,00	40,00	25,2561	2,27512
Життєстійкість	60	20,00	90,00	80,5124	3,57753
Залученість	60	10,00	45,00	12,7561	2,13921
Контроль	60	10,00	45,00	15,2561	2,10607
Прийняття ризику	60	1,00	25,00	16,2174	3,96143
Цілі в житті	60	1,00	6,00	5,5645	2,56843
Емоційна насиченість життя	60	1,00	6,00	5,8761	2,56113
Результативність життя	60	1,00	5,00	6,0385	6,08050
Локус контролю -Я	60	1,00	4,00	2,4744	2,28692
Локус контролю - життя	60	1,00	6,00	6,5641	2,27837
Стресостійкість	60	1,00	30,00	22,5513	2,82592
НПС	60	1,00	10,00	8,3842	2,07204
КЗ	60	1,00	10,00	6,0894	2,90414
МН	60	1,00	10,00	5,0122	3,35425
ОАП	60	1,00	10,00	6,0761	2,93554

Додаток Г
Описова статистика (порівняння середніх значень в кількох групах)

	Курс навчання	N	Середнє значення	Стандартне відхилення	Похибка середнього відхилення
Резильєнтність	1 Курс	30	16,0333	27,01913	4,93300
	3 Курс	30	21,8500	29,08279	4,19774
Життєстійкість	1 Курс	30	52,4333	1,86960	2,34134
	3 Курс	30	83,7292	1,80707	1,26083
Залученість	1 Курс	30	44,5000	21,81071	3,98207
	3 Курс	30	37,4583	26,30909	3,79739
Контроль	1 Курс	30	40,4667	17,77781	3,24577
	3 Курс	30	19,4167	18,86665	2,72317
Прийняття ризику	1 Курс	30	10,6000	4,16554	1,76052
	3 Курс	30	18,3333	3,48451	1,50295
Цілі в житті	1 Курс	30	5,4000	4,60584	,84091
	3 Курс	30	4,9167	4,31639	2,62302

Емоційна насиченість життя	1 Курс	30	3,4000	4,60584	2,84091
	3 Курс	30	5,4000	4,60584	1,84091
Результативність життя	1 Курс	30	4,6333	2,18905	1,39966
	3 Курс	30	4,1458	1,99989	2,28866
Локус контролю - Я	1 Курс	30	4,6333	3,29559	2,60169
	3 Курс	30	2,7292	3,20066	2,46198
Локус контролю - життя	1 Курс	30	2,1333	4,86177	2,88763
	3 Курс	30	5,7708	7,38958	1,06659
Стресостійкість	1 Курс	30	8,0000	3,57192	2,65214
	3 Курс	30	24,4792	4,90761	2,70835
НПС	1 Курс	30	10,2000	3,03315	2,55377
	3 Курс	30	3,7917	4,30714	2,62168
КЗ	1 Курс	30	5,5333	2,44573	2,44653
	3 Курс	30	8,1667	2,86827	2,41400
МН	1 Курс	30	4,6000	5,64831	1,03124
	3 Курс	30	6,7708	5,75470	,83062

ОАП	1 Курс	30	3,2000	3,74534	,68380
	3 Курс	30	9,8958	6,50774	,93931

	Стать	N	Середнє значення	Стандартне відхилення	Похибка середнього відхилення
Резильєнтність	Ж	31	30,765	2,01916	2,93300
	Ч	29	15,090	9,08278	5,19774
Життєстійкість	Ж	31	82,876	2,86960	3,34234
	Ч	29	60,878	1,80707	1,26083
Залученість	Ж	31	32,5000	1,81072	1,98207
	Ч	29	34,4583	6,30908	5,79739
Контроль	Ж	31	20,4662	1,77781	6,24577
	Ч	29	35,4168	8,86865	2,72347

Прийняття ризику	Ж	31	24,6002	7,16551	2,76052
	Ч	29	12,3333	6,48459	2,50295
Цілі в житті	Ж	31	4,4000	4,60584	2,84091
	Ч	29	5,9167	4,31639	7,62302
Емоційна насиченість життя	Ж	31	5,4020	3,60584	6,84092
	Ч	29	4,4000	5,60584	4,84092
Результативність життя	Ж	31	3,6333	3,18902	2,39966
	Ч	29	3,1458	2,99981	3,28863
Локус контролю – Я	Ж	31	1,6332	4,29559	3,60161
	Ч	29	4,7232	2,20066	2,46193
Локус контролю - життя	Ж	31	6,1222	3,86177	4,88761
	Ч	29	2,7708	2,38958	2,06651
Стресостійкість	Ж	31	29,0022	2,57192	1,65218
	Ч	29	10,4793	3,90745	2,70866
НПС	Ж	31	2,2000	2,03315	1,5536

	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Життєстійкість	Кореляція Пірсона	,381 [*]		-,743 ^{**}	-0,2	-,620 ^{**}	,617 ^{**}	-,642 ^{**}	-,588 ^{**}	,409 [*]	-,359 [*]	-,359 [*]	,617 ^{**}	-,419 ^{**}	-0,2	-0,2
	Знч. (2-сторонн)	0,01		0	0,01	0	0	0,18	0,001	0	0,001	0,001	0	0	0,18	0,18
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Залученість	Кореляція Пірсона	,492 [*]	,409 ^{**}		-,487 ^{**}	,642 [*]	-,673 ^{**}	-,367 [*]	-,451 ^{**}	,409 [*]	,409 [*]	-,359 [*]	,642 ^{**}	-,673 ^{**}	-,367 ^{**}	-,367 ^{**}
	Знч. (2-сторонн)	0,01	0		0	0	0	0	0	0	0,004	0	0	0	0	0
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Контроль	Кореляція Пірсона	-,611 ^{**}	-,359 ^{**}	-,487 ^{**}		-,588 ^{**}	,492 ^{**}	-,395 [*]	,611 [*]	-,359 ^{**}	-,487 [*]	-,359 [*]	,492 [*]	-,395 ^{**}	-,395 ^{**}	-,395 ^{**}
	Знч. (2-сторонн)	0,01	0,01	0		0	0	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Прийняття ризику	Кореляція Пірсона	,213 ^{**}	,617 ^{**}	,642 ^{**}	-,588 ^{**}		-,743 ^{**}	-0,19	-,620 ^{**}	,617 [*]	,642 ^{**}	-,588 [*]	,409 ^{**}	-,513 ^{**}	-0,2	-0,2

	на															
	Знч. (2- сторо н)	0,01	0	0	0		0	0,16	0	0	0	0		0	0,16	0,16
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Цілі в житті	Корел яція Пірсо на	,492* *	-,41 9**	-,67 3**	0,67	-,74 3**	1	-0,12	,573* *	-,41 9**	-,3 23* *	0	-,7 43* *	,409* *	-,35 9**	-0,1
	Знч. (2- сторо н)	0,01	0	0	0,67	0,67		0,67	0	0	0	0	0,1 6	0,16	0	0,16
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Емоційна насиченість життя	Корел яція Пірсо на	-0,1	-0,2	-,36 7**	0,67	0,01	0,67	1	-0,0 6	-0,2	-,3 67* *	0	,40 9**	-,35 9**	6,27 **	5,11 **
	Знч. (2- сторо н)	0,67	0,18	0	0,67	0,01	0,67		0,67	0,18	0,0 04	0	,40 9**	-,35 9**	60	60
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Результатив ність життя	Корел яція Пірсо на	-6,4 1**	-,62 0**	-,45 1	,642 **	-,58 8**	-0,1 9	-0,06	1	-,40 9**	-,5 80* *	,61 1**	-,6 20* *	,573* *	-0,1	-0,1
	Знч. (2- сторо	0,01	0	0	0	0	0	0,67		0	0	0	0	0	0,67	0,67

	н) N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Локус контролю – Я	Кореляція Пірсона	,415* *	,409**	,409**	-,359**	,617* *	-,419**	-0,18	-,409**	1	,409**	-,359* *	,617**	-,419**	-0,2	-0,2
	Знч. (2-сторон)	0,01		0	0,01	0	0	0,18	0,001		0,001	0,001	0	0	0,18	0,18
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Локус контролю - життя	Кореляція Пірсона	-6,41**	,409**	-,487**	-,487**	,642* *	-,323**	-,367* *	-,580**	,409* *	1	-,487* *	,642**	-,673**	-,367**	-,367**
	Знч. (2-сторон)	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Стресостійкість	Кореляція Пірсона	4,33* *	-,620**	,617**	,642**	-,588**	-0,19	-,620* *	,611* *	-,359**	-,487* *	1	-,588* *	,492* *	-,395**	-,395**
	Знч. (2-сторон)	0,01	0,01	0	0	0	0	0	0	0,01	0		0	0	0	0
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
НПС	Кореляція	-5,12**	,617**	,642**	-,588**	-,588**	-,743**	-0,19	-,620**	,617* *	,642**	-,588* *	1	-,743**	3,41**	-0,2

	Пірсона											*				
	Знч. (2-сторон)	0,01	0	0	0		0	0,16	0	0	0	0		0	0,01	0,16
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
КЗ	Кореляція Пірсона	2,52**	-,419**	-,673**	-,588**	-,513**	-0,12		,573*	-,419**	-,673*	-,588*	-,743*	1	-0,1	-0,1
	Знч. (2-сторон)	0,01	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0		0	0
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
МН	Кореляція Пірсона	4,12**	-0,2	-,367**	-,367**	-0,1	-,367**	6,27*	-0,06	-0,2	-,367	-0,1	3,41*	,367*	1	0
	Знч. (2-сторон)	0	0,18	0	0,67	0,18	0,67	0,67	0,67	0,18	0,04	0,18	0,01	0,67		0,18
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
ОАП	Кореляція Пірсона	6,12**	-0,2	-,367**	-0,2	-0,1	-0,12	5,11*	-0,06	-0,2	-,367*	-0,1	-0,1	-0,12	-0,2	1
	Знч. (2-сторон)	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0	0	0	0	

[illegible]