

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ
УПРАВЛІННЯ, ПСИХОЛОГІЇ ТА БЕЗПЕКИ
Кафедра загальної та соціальної психології**

**Кваліфікаційна робота на тему:
РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ
ЯК ЧИННИК ЇХ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ
В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Кваліфікаційна робота
здобувачки першого
(бакалаврського) рівня
вищої освіти
денної форми навчання
спеціальності 053 «Психологія»
Віри ЧУПІЛЬ

Науковий керівник:
професор кафедри загальної
та соціальної психології,
к.псих.н., доцент
Олена ВАВРИНІВ

Рецензент:
завідувач кафедри практичної психології,
кандидат психологічних наук, доцент
Галина ОДИНЦОВА

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

«___» _____ 2026 р., протокол № ___

Завідувач кафедри загальної та соціальної психології

Зоряна КОВАЛЬЧУК

(підпис)

Львів 2026

АНОТАЦІЯ

Чупіль В. Резильєнтність науково-педагогічних працівників як чинник їх професійної адаптації в умовах воєнного стану

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження резильєнтності як чинника професійної адаптації науково-педагогічних працівників в умовах воєнного стану. Актуальність теми зумовлена зростанням психоемоційного навантаження, необхідністю швидкого пристосування до змін професійного середовища, високим рівнем стресу та невизначеності, які супроводжують професійну діяльність викладачів у сучасних умовах.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності закладів вищої освіти, психологічних служб, а також у процесі розроблення програм психологічної підтримки та профілактики професійного виснаження науково-педагогічних працівників.

Ключові слова: резильєнтність, професійна адаптація, науково-педагогічні працівники, воєнний стан, стресостійкість, психологічна стійкість, професійна діяльність, психоемоційне виснаження.

ABSTRACT

Chupil V. Resilience of Academic and Teaching Staff as a Factor of Their Professional Adaptation under Martial Law Conditions...The qualification paper presents a theoretical and empirical study of resilience as a factor of professional adaptation of academic and teaching staff under martial law conditions. The relevance of the topic is determined by the increasing psycho-emotional burden, the need for rapid adaptation to changes in the professional environment, and the high level of stress and uncertainty accompanying the professional activity of educators in modern conditions.

The practical significance of the study lies in the possibility of using the obtained results in the activities of higher education institutions, psychological services, and in the development of psychological support and prevention programs for professional burnout among academic and teaching staff.

Keywords: resilience, professional adaptation, academic and teaching staff, martial law, stress resistance, psychological stability, professional activity, psycho-emotional exhaustion.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЯК ЧИННИКА ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	7
1.1. Резильєнтність як психологічний феномен у сучасному науковому дискурсі.....	7
1.2. Професійна адаптація науково-педагогічних працівників: психологічна сутність, чинники та умови формування.....	10
1.3. Резильєнтність науково-педагогічних працівників як чинник їх професійної адаптації в умовах воєнного стану.....	14
Висновки до першого розділу.....	17
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЯК ЧИННИКА ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ	19
2.1. Організація та методи проведення емпіричного дослідження.....	19
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження.....	24
2.3. Практичні рекомендації щодо підвищення резильєнтності науково-педагогічних працівників з метою оптимізації їх професійної адаптації.....	39
Висновки до другого розділу.....	41
ВИСНОВКИ	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	46

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні умови функціонування системи вищої освіти в Україні характеризуються значними трансформаціями, зумовленими наслідками воєнного стану, що суттєво підвищує психологічне навантаження на науково-педагогічних працівників. НПП змушені працювати в умовах підвищеної невизначеності, емоційного стресу, змін організаційних форматів навчання та необхідності швидкої адаптації до нових професійних вимог.

У цьому контексті особливої значущості набуває проблема резильєнтності як здатності особистості ефективно протистояти стресовим впливам, зберігати психологічну стійкість і відновлюватися після кризових ситуацій. Резильєнтність виступає важливим ресурсом професійного функціонування, який безпосередньо пов'язаний із рівнем професійної адаптації та життєстійкості науково-педагогічних працівників.

Водночас недостатньо розробленим залишається питання емпіричного дослідження взаємозв'язку резильєнтності, професійної життєстійкості та соціально-психологічної адаптації НПП саме в умовах воєнного стану, що зумовлює актуальність обраної теми.

Об'єкт дослідження – психологічна адаптація науково-педагогічних працівників.

Предмет дослідження – резильєнтність як чинник професійної адаптації науково-педагогічних працівників в умовах воєнного стану.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити роль резильєнтності як чинника професійної адаптації науково-педагогічних працівників в умовах воєнного стану.

Завдання дослідження.

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми резильєнтності, професійної адаптації та життєстійкості у сучасній психологічній науці.
2. Визначити психологічну сутність та структуру професійної адаптації науково-педагогічних працівників.

3. Емпірично дослідити рівень резильєнтності, професійної життєстійкості та соціально-психологічної адаптації НПП.

4. Встановити взаємозв'язки між досліджуваними психологічними характеристиками та розробити практичні рекомендації щодо підвищення резильєнтності.

Гіпотеза дослідження. Імовірно, що резильєнтність науково-педагогічних працівників виступає базовим психологічним ресурсом, який позитивно пов'язаний із рівнем їх професійної життєстійкості та соціально-психологічної адаптації, забезпечує ефективне функціонування в професійному середовищі та знижує прояви дезадаптивних стратегій поведінки (зокрема ескапізму) в умовах воєнного стану.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять сучасні наукові підходи до розуміння резильєнтності як інтегрального психологічного ресурсу особистості, що забезпечує її здатність до адаптації та відновлення в умовах стресу й невизначеності (О. Кокун [10; 11], Ф. Лозель та ін. [13], О. Мерзлякова [16], О. Чиханцова [27]).

У сучасних психологічних і педагогічних дослідженнях резильєнтність розглядається як професійно значуща якість науково-педагогічного працівника, що забезпечує ефективне функціонування в умовах криз, зокрема воєнного стану (М. Ю. Булах, О. М. Васильченко [1]; В. Галузьяк [2]; Л. О. Згалат-Лозинська [4]; О. Іhnatiuk [6]; О. Тюріна та ін. [25] ; К. Балакхтар [31]).

Проблема професійної адаптації науково-педагогічних працівників розглядається як процес активної взаємодії особистості з професійним середовищем, що ґрунтується на використанні внутрішніх ресурсів і визначається рівнем психологічної стійкості (А. О. Клочко [8]; О. Кокун [11]; О. Павелків, Ю. Шалівська [19]; О. Шара [28]).

У межах сучасних досліджень доведено, що воєнний стан істотно підсилює роль резильєнтності як чинника збереження професійного функціонування, психологічного благополуччя та профілактики вигорання

(M. Błaszczuk [32]; J. L. Delgado-Gallegos та ін. [35]; O. Price [37]; P. Ross та ін. [38]; Н. Цибуляк та ін. [39]).

Методологічно значущим є також підхід до професійної життєстійкості (hardiness), який розглядається як система ресурсів особистості, що включає залученість, контроль і прийняття виклику та забезпечує стійкість до професійного стресу (О. Кокун [10; 11]).

Важливим теоретичним підґрунтям виступає концепція соціально-психологічної адаптації, що в межах гуманістичної психології К. Роджерса і Р. Даймонда розглядається як гармонійна взаємодія особистості з соціальним середовищем і включає самоприйняття, емоційний комфорт та інтернальність (О. Мельник, О. Кузнєцов [15]).

Отже, дослідження ґрунтується на поєднанні ресурсного, діяльнісного та стрес-адаптаційного підходів, відповідно до яких резильєнтність розглядається як ключовий чинник професійної адаптації науково-педагогічних працівників в умовах воєнного стану.

Методологія дослідження. У дослідженні було використано комплекс взаємодоповнюючих методів.

Теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукових джерел з проблеми резильєнтності, професійної адаптації та життєстійкості.

Емпіричні методи:

- «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)» [10];
- «Опитувальник професійної життєстійкості» О. Кокуна [10];
- Методика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда (адаптація А. Осницького) [22].

Методи математичної статистики: описова статистика (M, SD), кореляційний аналіз Пірсона, порівняльний аналіз (t-критерій Стьюдента).

Вибірка дослідження. У дослідженні взяли участь 80 науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти м. Львова (НУ «Львівська політехніка», Національний лісотехнічний університет України), серед яких

24 чоловіки та 56 жінок віком від 25 до 60 років. Дослідження проводилося дистанційно із використанням Google-форм.

Наукова новизна дослідження полягає у виявленні емпірично підтвердженої ролі резильєнтності як системоутворювального чинника професійної адаптації науково-педагогічних працівників в умовах воєнного стану, а також у встановленні її зв'язку з професійною життєстійкістю та соціально-психологічною адаптацією.

Теоретичне значення полягає у розширенні наукових уявлень про психологічну структуру професійної адаптації НПП та уточненні ролі резильєнтності як базового адаптаційного ресурсу особистості в умовах кризових соціальних змін.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки програм психологічної підтримки, тренінгів розвитку резильєнтності та підвищення професійної адаптації науково-педагогічних працівників у закладах вищої освіти.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел. Робота містить таблиці, що відображають результати емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЯК ЧИННИКА ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Резильєнтність як психологічний феномен у сучасному науковому дискурсі

У сучасній психологічній науці поняття резильєнтності посідає одне з ключових місць у дослідженні адаптаційних можливостей особистості, особливо в умовах кризових і травматичних ситуацій. Актуалізація цього феномена значною мірою пов'язана з глобальними викликами XXI століття, серед яких особливе місце займають воєнні конфлікти, що істотно впливають на психічний стан людини та її професійну діяльність. У контексті сучасних українських реалій резильєнтність розглядається не лише як індивідуальна характеристика, а як необхідна умова збереження психологічного благополуччя та ефективного функціонування особистості в умовах воєнного стану [13; 27].

Аналіз наукових джерел засвідчує, що єдиного підходу до визначення сутності резильєнтності не існує, що обумовлено складністю та багатовимірністю цього феномена. Як зазначає О. Л. Мерзлякова, сучасні інтерпретації резильєнтності варіюються від розуміння її як особистісної риси до трактування як динамічного процесу адаптації, що формується у взаємодії індивіда з соціальним середовищем [16]. Така позиція дозволяє розглядати резильєнтність не як статичну властивість, а як змінний і контекстуально зумовлений психологічний ресурс.

Подібної точки зору дотримується і О. М. Кокун, який у своїх дослідженнях професійної життєстійкості підкреслює інтегративний характер резильєнтності. Науковець розглядає її як складне утворення, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, забезпечуючи ефективність

діяльності особистості в умовах підвищеного стресу [11]. У «Резилієнс-довіднику» О. М. Кокун і Т. І. Мельничук конкретизують цей підхід, наголошуючи на процесуальній природі резильєнтності, яка проявляється через здатність особистості мобілізувати внутрішні й зовнішні ресурси для подолання труднощів [10].

Водночас А. Сенік і Ю. Москаль акцентують увагу на міждисциплінарному характері поняття резильєнтності, підкреслюючи, що його інтерпретація залежить від наукового контексту — психологічного, педагогічного чи соціального [23]. Це, у свою чергу, зумовлює різноманіття підходів до розуміння даного феномена, але водночас розширює можливості його дослідження.

У сучасних роботах українських науковців простежується тенденція до розгляду резильєнтності як ключового ресурсу особистості. Так, А. О. Клочко визначає її як внутрішній потенціал, що забезпечує здатність людини протистояти стресогенним впливам та зберігати психологічну рівновагу [8]. Розвиваючи цю ідею, О. Кітова та Г. Ткаченко підкреслюють, що резильєнтність виступає механізмом відновлення психічної рівноваги після травматичних подій, зокрема в умовах війни [7].

У цьому контексті важливою є позиція О. А. Ігнатюк, яка розглядає резильєнтність як ключову компетентність сучасного фахівця соціономічного профілю. Дослідниця наголошує, що вона безпосередньо пов'язана із суб'єктивним благополуччям, професійною ефективністю та здатністю до соціально-психологічної адаптації [6]. Таким чином, резильєнтність виступає не лише як захисний механізм, але і як фактор розвитку особистості.

Цю думку підтримує М. В. Марців, яка у своєму дослідженні доводить, що резильєнтність є важливою передумовою адаптації особистості до умов війни, оскільки дозволяє не тільки знижувати негативні наслідки стресу, але й сприяє формуванню нових життєвих стратегій [14]. У свою чергу, С. Є. Солодчук, аналізуючи феномен посттравматичного зростання, підкреслює, що

переживання кризових ситуацій за наявності достатнього рівня резильєнтності може виступати каталізатором особистісного розвитку [24].

Структурний аналіз резильєнтності також займає важливе місце у сучасних дослідженнях. Зокрема, Б. О. Зінчук виділяє такі її складові, як емоційна саморегуляція, когнітивна гнучкість, мотиваційна спрямованість та соціальна підтримка [5]. Подібний підхід демонструє і О. Л. Мерзлякова, яка доповнює структуру резильєнтності такими характеристиками, як оптимізм, рефлексивність і життєстійкість [16]. Узагальнюючи ці підходи, можна стверджувати, що резильєнтність має системний характер і включає як внутрішньоособистісні, так і зовнішні (соціальні) компоненти.

Особливого значення набуває дослідження резильєнтності у професійному контексті. М. Ю. Булах та О. М. Васильченко розглядають її як професійно важливу якість фахівця, що забезпечує ефективність діяльності в умовах підвищеного емоційного навантаження [1]. Аналогічної позиції дотримується Л. П. Міщиха, яка підкреслює, що резильєнтність є одним із чинників успішної педагогічної діяльності [18].

У контексті воєнного стану значущість резильєнтності суттєво зростає. Як зазначає Л. О. Згалат-Лозинська, резильєнтність викладачів закладів вищої освіти виступає основою психолого-педагогічного забезпечення освітнього процесу, забезпечуючи його безперервність і якість [4]. Схожу позицію висловлює К. Балакхтар, яка наголошує, що резильєнтність дозволяє викладачам адаптуватися до різких змін освітнього середовища та зберігати професійну ефективність навіть у кризових умовах [31].

Варто зазначити, що результати міжнародних досліджень підтверджують універсальність значення резильєнтності для академічного середовища. Так, R. Price розглядає резильєнтність як ключовий чинник стійкості системи вищої освіти до кризових впливів [37], тоді як P. M. Ross та співавтори акцентують увагу на її ролі у подоланні стресу та запобіганні професійному вигоранню [38]. Особливо показовими є результати дослідження N. Tsybuliak, які свідчать про прогресивне зростання рівня

вигорання серед науково-педагогічних працівників у період війни, що підсилює актуальність розвитку резильєнтності як психологічного ресурсу [39].

Загалом, узагальнення представлених підходів дозволяє дійти висновку, що у сучасному науковому дискурсі резильєнтність розглядається як складний, багаторівневий феномен, що поєднує в собі риси, процеси та ресурси особистості. Вона забезпечує не лише подолання негативних наслідків стресу, але й створює передумови для особистісного і професійного розвитку.

На наш погляд, доцільно трактувати резильєнтність як інтегративну динамічну властивість особистості, що формується у процесі взаємодії з середовищем і забезпечує здатність до ефективної адаптації, саморегуляції та збереження психологічного благополуччя в умовах тривалого стресу, зокрема воєнного. Саме таке розуміння дозволяє найбільш повно розкрити її значення як чинника професійної адаптації науково-педагогічних працівників.

1.2. Професійна адаптація науково-педагогічних працівників: психологічна сутність, чинники та умови формування

Проблема професійної адаптації особистості належить до числа ключових у психології праці та педагогічній психології, оскільки саме вона визначає успішність входження фахівця у професійне середовище, ефективність виконання професійних функцій і рівень психологічного благополуччя. В умовах сучасних соціальних трансформацій, а особливо в ситуації воєнного стану, питання професійної адаптації науково-педагогічних працівників набуває особливої актуальності, адже супроводжується підвищеним рівнем стресу, невизначеністю та необхідністю швидкого реагування на змінювані умови діяльності.

У науковому дискурсі професійна адаптація розглядається як складний багаторівневий процес, що охоплює як зовнішню поведінкову, так і внутрішню психологічну перебудову особистості. Зокрема, С. О. Шара

визначає професійну адаптацію як процес активного пристосування особистості до нових умов професійної діяльності, що включає засвоєння норм, цінностей і вимог професійного середовища [28]. У свою чергу, О. Павелків та Ю. Шалівська підкреслюють, що адаптація молодих педагогів передбачає не лише оволодіння професійними знаннями та навичками, але й формування професійної ідентичності, що забезпечує внутрішню готовність до виконання професійної ролі [19].

Розвиваючи ці підходи, у дослідженні А. Шиделко наголошується, що професійна адаптація є результатом взаємодії особистісних і соціально-професійних чинників, серед яких важливу роль відіграють мотивація, рівень саморегуляції, комунікативні здібності та психологічна готовність до діяльності [29]. Таким чином, адаптація постає не як пасивне пристосування, а як активний процес взаємодії особистості з професійним середовищем.

Особливості професійної адаптації науково-педагогічних працівників визначаються специфікою їхньої діяльності, яка поєднує наукову, педагогічну, методичну та комунікативну складові. Як зазначає Л. П. Міщиха, ефективність педагогічної діяльності значною мірою залежить від здатності викладача адаптуватися до змін у змісті освіти, формах навчання та вимогах до освітнього процесу [18]. У сучасних умовах до цього додається необхідність швидкої адаптації до дистанційних і змішаних форматів навчання, а також роботи в умовах психологічної напруженості [3].

У контексті воєнного стану професійна адаптація науково-педагогічних працівників ускладнюється додатковими стресогенними чинниками. Зокрема, як підкреслюють О. Коваль, І. Фоміна, І. Голуб та Д. Озеров, сучасні умови професійної підготовки та діяльності характеризуються нестабільністю, що вимагає від фахівця високого рівня стійкості до змін і здатності швидко перебудувати свою діяльність [9]. Це, у свою чергу, актуалізує роль внутрішніх ресурсів особистості, серед яких важливе місце займає резильєнтність.

Аналізуючи психологічну сутність професійної адаптації, доцільно виділити її основні структурні компоненти. У наукових дослідженнях зазвичай розрізняють:

- когнітивний компонент (засвоєння знань про професійну діяльність);
 - емоційний (ставлення до професії, рівень задоволеності);
 - поведінковий (ефективність виконання професійних дій);
 - соціально-психологічний (включення у професійне середовище)
- [19; 29].

Такий підхід дозволяє розглядати професійну адаптацію як цілісний процес, що охоплює всі рівні функціонування особистості.

Важливим аспектом є визначення чинників професійної адаптації. У сучасних дослідженнях їх умовно поділяють на зовнішні та внутрішні. До зовнішніх чинників належать умови праці, організаційна культура, стиль керівництва, соціально-психологічний клімат у колективі. Так, у дослідженні D. Bagdžiūnienė доведено, що підтримуюче освітнє середовище та ефективне лідерство сприяють підвищенню адаптаційних можливостей педагогів [30].

Внутрішні чинники включають індивідуально-психологічні особливості особистості, зокрема рівень мотивації, самооцінки, емоційної стабільності, здатність до саморегуляції. Як зазначає Б. О. Зінчук, здатність до управління власними психоемоційними станами є важливою передумовою ефективної професійної діяльності педагогів [5]. У цьому контексті резильентність виступає інтегруючим чинником, який поєднує в собі низку зазначених характеристик.

Окрему увагу в наукових дослідженнях приділено умовам формування професійної адаптації. Зокрема, Т. Л. Панченко підкреслює, що ефективна адаптація педагога можлива за наявності підтримуючого середовища, можливостей професійного розвитку та психологічної підтримки [20; 21]. У свою чергу, О. Галузяк акцентує увагу на необхідності розвитку

психологічних технік, спрямованих на підвищення стійкості педагога до стресу [2].

У контексті сучасних викликів важливим є також врахування впливу тривалого стресу на професійну адаптацію. Як свідчать результати дослідження N. Tsybuliak та співавторів, у період війни спостерігається зростання рівня професійного вигорання серед академічного персоналу, що негативно впливає на процес адаптації [39]. Це підтверджує необхідність формування психологічних ресурсів, які дозволяють протистояти негативним впливам середовища.

У міжнародному науковому дискурсі також підкреслюється, що професійна адаптація в умовах криз є динамічним і тривалим процесом. Зокрема, у роботах R. Price та P. M. Ross зазначається, що адаптація академічного персоналу до кризових умов потребує не лише індивідуальних зусиль, але й системної підтримки з боку освітніх інституцій [37; 38].

Узагальнюючи результати аналізу, можна зробити висновок, що професійна адаптація науково-педагогічних працівників є складним багатокомпонентним процесом, який визначається взаємодією внутрішніх і зовнішніх чинників та реалізується в конкретних соціально-професійних умовах. Вона передбачає не лише пристосування до вимог професійного середовища, але й активну трансформацію особистості, формування нових стратегій поведінки та розвитку професійної ідентичності.

На наш погляд, у сучасних умовах воєнного стану професійну адаптацію доцільно розглядати як процес динамічної перебудови особистості науково-педагогічного працівника, що забезпечує збереження ефективності професійної діяльності, психологічної рівноваги та здатності до подальшого розвитку попри вплив тривалих стресогенних факторів. Саме таке розуміння створює підґрунтя для аналізу ролі резильєнтності як ключового чинника цього процесу, що буде розкрито у наступному підрозділі.

1.3. Резильєнтність науково-педагогічних працівників як чинник їх професійної адаптації в умовах воєнного стану

У сучасних умовах трансформації освітнього простору, спричинених воєнним станом, проблема професійної адаптації науково-педагогічних працівників набуває особливої складності. Це пов'язано не лише зі зміною організаційних умов діяльності, але й із суттєвим зростанням психоемоційного навантаження, що вимагає від особистості високого рівня психологічної стійкості. У цьому контексті резильєнтність постає як один із ключових чинників, що забезпечує ефективність адаптаційних процесів [26].

Аналіз наукових досліджень свідчить, що резильєнтність і професійна адаптація перебувають у тісному взаємозв'язку. Зокрема, О. Мельник і О. Кузнецов обґрунтовують, що резильєнтність виступає важливим чинником соціально-психологічної адаптації особистості, оскільки забезпечує здатність ефективно реагувати на змінні умови середовища [15]. У контексті педагогічної діяльності це означає, що саме завдяки резильєнтності викладач здатний зберігати професійну ефективність навіть за умов нестабільності та невизначеності.

Розвиваючи цю ідею, О. А. Ігнатюк підкреслює, що резильєнтність є не лише індивідуальною характеристикою, але й ключовою компетентністю сучасного фахівця, яка забезпечує його психологічне благополуччя та успішну адаптацію до професійного середовища [6]. Таким чином, вона виступає своєрідним «механізмом інтеграції» внутрішніх ресурсів особистості у процесі адаптації.

Особливої актуальності ця проблема набуває в умовах воєнного стану. Як зазначає О. А. Чиханцова, резильєнтність виступає одним із головних ресурсів українців у період війни, забезпечуючи здатність до збереження психологічної рівноваги та ефективного функціонування в умовах тривалого стресу [27]. У цьому контексті професійна діяльність науково-педагогічних працівників ускладнюється необхідністю поєднання педагогічної роботи з переживанням власних травматичних досвідів.

На думку Л. О. Згалат-Лозинської, резильєнтність викладачів закладів вищої освіти є основою забезпечення стабільності освітнього процесу в умовах війни [4]. Дослідниця наголошує, що саме здатність викладача адаптуватися до змін, зберігати емоційну рівновагу та підтримувати студентів визначає якість освітнього процесу. Подібної позиції дотримується і К. Балакhtar, яка розглядає резильєнтність як передумову професійної мобільності та гнучкості викладача в умовах воєнного часу [31].

У роботах українських дослідників також підкреслюється, що резильєнтність виконує низку функцій у процесі професійної адаптації. Зокрема, М. Ю. Булах і О. М. Васильченко визначають її як професійно важливу якість, що забезпечує здатність фахівця ефективно діяти в умовах стресу та невизначеності [1]. У свою чергу, Л. П. Міщиха акцентує увагу на тому, що резильєнтність сприяє підвищенню ефективності педагогічної діяльності та запобігає професійному вигоранню [18].

Важливим є також розуміння внутрішніх механізмів впливу резильєнтності на адаптаційні процеси. Як зазначає Б. О. Зінчук, здатність до саморегуляції психоемоційних станів є одним із ключових компонентів резильєнтності, що безпосередньо впливає на ефективність професійної діяльності педагогів [5]. Це дозволяє розглядати резильєнтність як інтегративний конструкт, що поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти адаптації.

У цьому контексті доцільно звернути увагу на дослідження О. Л. Мерзлякової, яка підкреслює, що резильєнтність включає здатність до відновлення після стресу, гнучкість мислення та наявність соціальної підтримки [16; 17]. Саме ці компоненти забезпечують ефективність адаптації особистості до нових умов професійної діяльності.

Умови воєнного стану значно ускладнюють процес професійної адаптації, що підтверджується результатами сучасних досліджень. Зокрема, Н. Tsybuliak та співавтори встановили, що у період війни спостерігається зростання рівня професійного вигорання серед академічного персоналу [39].

Це свідчить про високу вразливість науково-педагогічних працівників до стресогенних факторів і водночас підкреслює необхідність розвитку резильєнтності як захисного механізму.

У міжнародному науковому дискурсі також наголошується на важливості резильєнтності для професійної адаптації в умовах криз. Так, у дослідженні Р. М. Ross та співавторів доведено, що резильєнтність сприяє ефективному подоланню стресу та підтриманню професійної діяльності в умовах невизначеності [38]. У свою чергу, R. Price підкреслює, що резильєнтність є ключовим чинником стійкості системи вищої освіти в кризових умовах [37].

Ці висновки підтверджуються і результатами дослідження D. Bagdžiūnienė, де встановлено, що підтримуюче освітнє середовище та ефективне лідерство сприяють розвитку резильєнтності педагогів, що, у свою чергу, позитивно впливає на їхню адаптацію [30]. Аналогічні результати отримано в дослідженнях O. Celbis та співавторів, які розглядають резильєнтність як системний феномен, що охоплює як індивідуальний, так і інституційний рівні [33; 34].

Варто також звернути увагу на результати дослідження M. Własczyk, у якому аналізуються механізми резильєнтності в українських університетах під час війни. Автор доводить, що резильєнтність формується не лише на індивідуальному рівні, але й у контексті організаційної культури та колективної взаємодії [32]. Це дозволяє розширити розуміння резильєнтності як чинника професійної адаптації, включивши до нього соціально-організаційний вимір.

Узагальнюючи наведені підходи, можна стверджувати, що резильєнтність виконує системоутворюючу функцію у процесі професійної адаптації науково-педагогічних працівників. Вона забезпечує:

- ефективну саморегуляцію в умовах стресу;
- здатність до швидкої перебудови професійної діяльності;
- збереження психологічного благополуччя;

- запобігання професійному вигоранню;
- підтримання якості освітнього процесу.

На наш погляд, у сучасних умовах воєнного стану резильєнтність доцільно розглядати не лише як один із чинників професійної адаптації, а як її базову передумову. Саме вона визначає здатність науково-педагогічного працівника не лише пристосовуватися до нових умов, але й активно трансформувати свою професійну діяльність, знаходити нові смисли та зберігати професійну ідентичність.

Таким чином, резильєнтність виступає ключовим психологічним ресурсом, що забезпечує успішну професійну адаптацію науково-педагогічних працівників в умовах воєнного стану. Її розвиток є важливою умовою не лише індивідуального благополуччя фахівця, але й ефективного функціонування системи вищої освіти загалом.

Висновки до першого розділу

У першому розділі бакалаврської роботи здійснено теоретичний аналіз проблеми резильєнтності як чинника професійної адаптації науково-педагогічних працівників в умовах воєнного стану. Узагальнення наукових підходів дозволило сформулювати такі висновки.

По-перше, встановлено, що у сучасній психологічній науці резильєнтність розглядається як складний, багатовимірний і динамічний феномен, що не зводиться лише до стійкості чи витривалості. У працях О. Л. Мерзлякової, О. М. Кокуна, А. Сенік і Ю. Москаль вона трактується як інтегративне утворення, що поєднує індивідуально-психологічні та соціальні ресурси, забезпечуючи здатність особистості не лише протистояти стресу, але й відновлюватися після нього [10; 16; 23]. В умовах воєнного стану резильєнтність набуває особливого значення як умова збереження психічного здоров'я та розвитку особистості [13; 27].

По-друге, з'ясовано, що професійна адаптація науково-педагогічних працівників є багатокомпонентним процесом входження у професійне

середовище, засвоєння його норм і формування професійної ідентичності. Як показано у дослідженнях С. О. Шари, О. Павелків, Ю. Шалівської та А. Шиделко, вона охоплює когнітивний, емоційний, поведінковий і соціально-психологічний компоненти та залежить від внутрішніх і зовнішніх чинників [19; 28; 29]. У воєнних умовах цей процес ускладнюється впливом хронічного стресу та нестабільності [9; 39].

По-третє, доведено, що резильєнтність є ключовим чинником професійної адаптації НПП, оскільки забезпечує ефективне функціонування в умовах невизначеності, підтримання психологічної рівноваги та якості освітнього процесу [4; 6; 31]. Вона опосередковує адаптацію через механізми саморегуляції, когнітивної гнучкості та соціальної підтримки [5; 16].

По-четверте, встановлено, що в умовах війни резильєнтність виконує також захисну функцію, знижуючи ризики професійного вигорання та сприяючи посттравматичному зростанню особистості [18; 24; 38; 39]. Її формування значною мірою залежить як від індивідуальних ресурсів, так і від характеристик професійного середовища [30; 32].

Отже, резильєнтність є базовим психологічним ресурсом, що визначає ефективність професійної адаптації науково-педагогічних працівників в умовах воєнного стану, забезпечуючи збереження їхнього психічного благополуччя та професійної ефективності.

Отримані теоретичні положення становлять основу для подальшого емпіричного дослідження взаємозв'язку резильєнтності та професійної адаптації НПП.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЯК ЧИННИКА ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

2.1. Організація та методи проведення емпіричного дослідження

Нами проведено емпіричне дослідження резильєнтності науково-педагогічних працівників як чинника їх професійної адаптації в умовах воєнного стану в якому взяли участь 80 викладачів ЗВО м. Львова (НУ «Львівська політехніка», Національний лісотехнічний університет України. З них 24 чоловіки і 56 жінок віком 25-60 років. Опитування проводилося дистанційно із застосуванням Google-форм.

Гіпотезою дослідження стало припущення, що ймовірно резильєнтність науково-педагогічних працівників виступає базовим психологічним ресурсом, який позитивно пов'язаний із рівнем їх професійної життєстійкості та соціально-психологічної адаптації, забезпечує ефективне функціонування в професійному середовищі та знижує прояви дезадаптивних стратегій поведінки (зокрема ескапізму) в умовах воєнного стану.

У дослідженні нами використано наступні психодіагностичні методики:

1. «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)» [10];
2. «Опитувальник професійної життєстійкості» О. Кокуна [10].
3. Методика соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс - Р. Даймонд, адапт. Осницького) [22].

Розглянемо обрані нами методики та доцільність їх застосування у емпіричному дослідженні.

Методика «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона» (CD-RISC-10) [10] є короткою, стандартизованою анкетною, розробленою К. Коннором та Дж. Девідсон для оцінки рівня психічної стійкості особистості у стресових та кризових ситуаціях. У скороченій версії шкала містить 10 тверджень, які

відображають ключові компоненти резильєнтності, зокрема здатність до адаптації, самоконтроль, стійкість до стресу та позитивну оцінку власних ресурсів [10]. Кожне твердження оцінюється за 5-бальною шкалою від 0 («зовсім не погоджуюсь») до 4 («повністю погоджуюсь»), що дозволяє отримати сумарний бал у межах від 0 до 40, де вищі показники свідчать про більший рівень психічної стійкості [10].

Застосування CD-RISC-10 у дослідженні резильєнтності НПП є доцільним з кількох причин. По-перше, методика є короткою та практичною, що забезпечує швидке опитування респондентів без надмірного навантаження та зменшує ризик втоми під час заповнення анкети. По-друге, вона дозволяє кількісно оцінити рівень психічної стійкості, виділити її ключові компоненти та визначити, які ресурси особистості найбільш ефективно сприяють професійній адаптації у стресових умовах. По-третє, у контексті воєнного стану НПП стикаються з підвищеною психологічною напругою, невизначеністю та необхідністю швидко реагувати на зміни робочого середовища, що робить резильєнтність критично важливим чинником підтримки професійної життєстійкості, емоційної стабільності та продуктивності.

«Опитувальник професійної життєстійкості» О.Кокуна [10] є стандартизованим психологічним інструментом, спрямованим на оцінку здатності фахівців різних професій підтримувати професійну ефективність у складних і емоційно напружених ситуаціях. Методика передбачає вимір таких аспектів професійної життєстійкості, як професійна включеність, контроль у професійній діяльності та загальна стійкість до стресу. Вона дозволяє визначити, наскільки фахівець здатний зберігати працездатність, адекватно реагувати на стресові фактори, організувати власну діяльність і підтримувати високі стандарти професійної роботи навіть за умов постійного психологічного навантаження.

Методика включає 24 твердження, на які респондент відповідає за шкалою (від 0 до 4), що дозволяє отримати кількісні показники за різними

шкалами [10]. Основна мета методики полягає не лише у визначенні загального рівня професійної життєстійкості, а й у детальному аналізі її структурних компонентів для більш глибокого розуміння адаптивних ресурсів та потенційних слабких сторін особистості у професійному контексті.

У структурі опитувальника виділено три ключові складові професійної життєстійкості (що відповідають концепціям challenge-control-commitment) та чотири внутрішні компоненти, які характеризують специфіку адаптивних реакцій [10]. На основі цього сформовано вісім основних шкал, кожна з яких має власне діагностичне призначення:

1. Загальний рівень професійної життєстійкості – інтегральний показник, що відображає сумарну здатність особистості ефективно функціонувати у професійній сфері, підтримувати внутрішню рівновагу та адаптуватися до стресових умов роботи.

2. Рівень професійної включеності – показник особистої залученості в професійну діяльність, відчуття значущості роботи та причетності до результатів своєї праці.

3. Рівень професійного контролю – здатність регулювати власну діяльність, приймати рішення та відчувати власний вплив на професійні ситуації; ця шкала оцінює самовпевненість, самоконтроль і здатність протистояти професійній невизначеності [10].

4. Рівень професійного прийняття ризику – відображає позитивне ставлення до професійних труднощів як можливості для розвитку, готовність долати перешкоди та шукати нові рішення.

5. Емоційний компонент професійної життєстійкості – фіксує здатність керувати емоційним станом у професійних ситуаціях, зокрема підтримувати емоційний спокій, витримку та ефективну регуляцію емоцій під час стресу.

6. Мотиваційний компонент професійної життєстійкості – оцінює рівень мотиваційної активності особистості, готовність до професійних

зусиль, внутрішню цілеспрямованість і витривалість у досягненні професійних цілей.

7. Соціальний компонент професійної життєстійкості – характеризує здатність підтримувати ефективні міжособистісні взаємодії, використовувати соціальну підтримку та працювати у колективі.

8. Професійний компонент життєстійкості – оцінює безпосередньо професійні навички та компетенції, які сприяють адаптації та успішній самореалізації у конкретному професійному середовищі [10].

Сума балів за всіма шкалами дозволяє отримати загальний індекс професійної життєстійкості, що може бути використаний для порівняння різних груп фахівців або для оцінки ефективності програм психологічної підтримки. Відтак опитувальник має високу практичну цінність у дослідженнях, спрямованих на вивчення професійної адаптації НПП у кризових умовах, зокрема в умовах воєнного стану, оскільки дозволяє кількісно оцінити ресурси психічної стійкості та виявити потенційні напрями їх розвитку.

У дослідженні проаналізовано результати за шкалами загального рівня професійної життєстійкості, професійної включеності, професійного контролю та прийняття виклику, тобто три ключові складові професійної життєстійкості.

Методика соціально-психологічної адаптації (СПА) К.Роджерса і Р.Даймонда [22] це стандартизований психологічний опитувальник, призначений для діагностики рівня соціально-психологічної адаптації особистості, тобто здатності ефективно функціонувати в соціальному середовищі, підтримувати міжособистісні взаємини та належним чином реагувати на зміни й вимоги ситуації. Методика базується на гуманістичному підході К.Роджерса, у якому адаптація розглядається як інтегральний показник гармонійної взаємодії особистості з оточенням і власною внутрішньою сферою. Опитувальник містить 101 формулювання-твердження, що стосуються переживань, звичок, стилю поведінки та внутрішніх установок

людини, які респондент оцінює за 7-бальною шкалою від «0 – зовсім не відноситься до мене» до «6 – повністю про мене». Така диференційована шкала відповіді дозволяє відобразити нюанси ставлення людини до соціальних та психологічних аспектів власної поведінки.

Обробка результатів у цій методиці передбачає підрахунок значень за шістнадцятьма інтегрованими показниками: 6 основних шкал СПА, шкала достовірності, а також додаткову шкалу ескапізму (уникнення проблем). Основні шкали та їх інтерпретація такі:

Адаптація / Дезадаптація – інтегральний показник узгодженості внутрішніх психологічних процесів із вимогами соціального середовища. Високі значення адаптації свідчать про здатність особистості успішно вирішувати соціальні та життєві завдання, а високі значення дезадаптації, про труднощі в інтеграції та пристосуванні.

Самосприйняття / Неприйняття себе – показує, наскільки позитивно особистість оцінює власні якості, здібності й поведінку. Високий рівень самосприйняття корелює з відчуттям внутрішньої цілісності та самоцінності.

Прийняття інших / Неприйняття інших - вимірює здатність позитивно ставитися до людей, ефективно взаємодіяти в міжособистісних стосунках та долати упередження щодо оточення.

Емоційна комфортність / Дискомфорт – відображає рівень емоційної стабільності й внутрішнього благополуччя під час соціальної взаємодії. Високі показники в цій шкалі вказують на адаптивний емоційний стан.

Інтернальність / Екстернальність – характеризує суб'єктивний контроль над подіями власного життя: переважання внутрішнього контролю свідчить про усвідомлену відповідальність за результати власної діяльності.

Прагнення до домінування / Покірність – показує тенденцію особистості до активної регуляції соціальних відносин та контролю над ситуаціями порівняно з пасивними стилями поведінки.

Ескапізм (уникання проблем) – додаткова шкала, що вимірює схильність до уникнення складних життєвих ситуацій замість їх вирішення.

Шкала достовірності – оцінює правдивість та адекватність відповідей, що дозволяє виявити можливі спотворення самооцінки.

Обчислення кожної шкали здійснюється за спеціальними формулами, де враховуються твердження, які «позитивно» та «негативно» характеризують відповідну якість (тобто спрямовані на адаптованість чи дезадаптованість). Після обробки отримані інтегральні показники можуть бути інтерпретовані відносно нормативних даних для відповідної вікової або професійної групи.

Застосування цієї методики в дослідженні професійної адаптації НПП є доцільним тому, що вона дає не лише кількісну оцінку загального рівня СПА, але й дозволяє окремо виміряти такі важливі компоненти, як самосприйняття, емоційне благополуччя, суб'єктивний контроль та схильність до уникнення проблем. У контексті воєнного стану, коли НПП зазнають підвищеного емоційного тиску, зміни соціальних умов і професійних вимог, ці показники можуть виявити специфічні психологічні особливості адаптації, що сприяють ефективній професійній діяльності або, навпаки, вказують на ризики психосоціальної дезадаптації.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження

Першим етапом нашого дослідження стало вивчення резильєнтності НПП за методикою (CD-RISC-10), що дозволило отримати валідні дані про рівень резильєнтності, оцінити здатність викладачів до ефективної професійної адаптації та визначити напрямки психолого-педагогічної підтримки в умовах воєнного стану.

Результати дослідження загального рівня резильєнтності представлено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Результати дослідження загального рівня резильєнтності НПП

Показник	M	SD	Мін	Макс
Загальний бал CD-RISC-10	28,4	4,7	18	39

Як бачимо у табл. 2.1., середній рівень резильєнтності у вибірці є помірним. Розкид показників свідчить про наявність як осіб із низькою, так і високою стійкістю до стресу, що відповідає очікуваній варіативності у професійній групі НПП. Викладачі ЗВО в умовах воєнного стану проявляють помірну резильєнтність. Частина вибірки має високий рівень резильєнтності, що сприяє швидшій адаптації до стресових ситуацій, тоді як окремі респонденти потребують додаткової підтримки.

У таблиці 2.2. подано результати дослідження резильєнтності чоловіків та жінок.

Таблиця 2.2.

Результати дослідження резильєнтності НПП (чоловіків та жінок) за методикою CD-RISC-10

Стать	n	M	SD
Чоловіки НПП	24	29,1	4,5
Жінки НПП	56	28,0	4,8

Як бачимо у табл. 2.2. чоловіки демонструють трохи вищий середній рівень резильєнтності, що може свідчити про невелику перевагу у стресостійкості. Проте різниця невелика, що свідчить про подібну загальну стресостійкість у обох статевих групах.

Загалом, результати демонструють, що більшість НПП, незалежно від статі, мають середній рівень резильєнтності, що вказує на достатню здатність адаптуватися до стресу та професійних викликів в умовах воєнного стану.

Результати дослідження професійної життєстійкості НПП за методикою «Опитувальник професійної життєстійкості» О. Кокуна, дозволив виявити особливості вираженості як загального показника життєстійкості, так і її окремих структурних компонентів (див. таблиці 2.3. та 2.4.). У нашому дослідженні ми аналізували результати за шкалами загального рівня

професійної життєстійкості, професійної включеності, професійного контролю та прийняття виклику.

Таблиця 2.3.

Результати дослідження професійної життєстійкості НПП за методикою «Опитувальник професійної життєстійкості» О. Кокуна

Показник	М	SD	Мін	Макс
Професійна включеність	22,9	3,8	14	30
Професійний контроль	21,7	3,5	13	29
Прийняття виклику	20,8	3,9	12	28
Загальний рівень життєстійкості	65,4	8,6	45	86

Передусім слід зазначити, що загальний рівень професійної життєстійкості респондентів ($M = 65,4$; $SD = 8,6$) перебуває в межах середніх значень із тенденцією до підвищеного рівня, що говорить про достатньо сформовану здатність НПП ефективно функціонувати в умовах професійного стресу, зберігати психологічну стабільність та продуктивність діяльності. Водночас відносно високе стандартне відхилення вказує на помітну варіативність індивідуальних показників, що може бути зумовлено відмінностями у професійному досвіді, рівні навантаження, особистісних ресурсах та умовах організації праці.

Структурний аналіз компонентів життєстійкості демонструє, що найбільш вираженим є показник професійної включеності ($M = 22,9$; $SD = 3,8$). Що говорить про високий рівень залученості досліджуваних у професійну діяльність, наявність інтересу до роботи, відчуття значущості власної професійної ролі та схильність до активної участі в освітньо-науковому процесі. Такий результат можна інтерпретувати як позитивний індикатор внутрішньої мотивації та професійної ідентифікації.

Показник професійного контролю ($M = 21,7$; $SD = 3,5$) також перебуває на достатньо високому рівні, що вказує на сформованість у респондентів переконання у здатності впливати на результати власної діяльності та

керувати професійними ситуаціями. Це означає, що НПП загалом сприймають себе як активних суб'єктів професійної діяльності, які здатні приймати рішення й нести відповідальність за їх наслідки.

Дещо нижчим, проте також у межах середніх значень, є показник прийняття виклику ($M = 20,8$; $SD = 3,9$). Це може свідчити про помірну готовність НПП сприймати професійні труднощі та зміни як можливості для розвитку. Водночас більша варіативність цього показника (порівняно з іншими компонентами) може вказувати на неоднорідність досліджуваної групи щодо здатності до конструктивного ставлення до нових або стресогенних умов діяльності.

Аналіз мінімальних і максимальних значень за всіма показниками демонструє достатньо широкий діапазон результатів, що підтверджує індивідуальні відмінності у рівні професійної життєстійкості. Зокрема, наявність низьких значень може свідчити про існування групи ризику серед НПП, які характеризуються зниженою стресостійкістю, меншою залученістю у професійну діяльність та недостатньо розвиненим відчуттям контролю.

Загалом професійна життєстійкість НПП сформована на достатньому рівні, із домінуванням компонентів включеності та контролю. Водночас компонент прийняття виклику потребує подальшого розвитку, що може бути реалізовано через спеціальні психологічні інтервенції, спрямовані на формування адаптивних копінг-стратегій, підвищення толерантності до невизначеності та розвиток готовності до змін.

Аналіз результатів дослідження професійної життєстійкості НПП чоловіків та жінок показав, що загальний рівень професійної життєстійкості у чоловіків ($M = 67,5$; $SD = 8,1$) є дещо вищим порівняно із жінками ($M = 64,3$; $SD = 8,8$). Що засвідчує відносно більшу здатність чоловіків зберігати стресостійкість у професійно напружених ситуаціях, ефективніше долати стрес та підтримувати стабільність діяльності. Водночас подібні значення стандартного відхилення в обох групах вказують на зіставну варіативність

показників, що підтверджує наявність індивідуальних відмінностей у межах кожної гендерної підгрупи.

Таблиця 2.4.

Результати дослідження професійної життестійкості НПП (чоловіків та жінок) за методикою «Опитувальник професійної життестійкості»

О. Кокуна

Показник	Чоловіки (n=24) M ± SD	Жінки (n=56) M ± SD
Професійна включеність	23,6 ± 3,5	22,5 ± 3,9
Професійний контроль	22,4 ± 3,3	21,3 ± 3,6
Прийняття виклику	21,5 ± 3,7	20,4 ± 4,0
Загальний показник	67,5 ± 8,1	64,3 ± 8,8

Аналіз компонентів професійної життестійкості показує, що за всіма шкалами чоловіки демонструють вищі середні значення. Зокрема, показник професійної включеності у чоловіків ($M = 23,6$; $SD = 3,5$) перевищує відповідний показник у жінок ($M = 22,5$; $SD = 3,9$). Це може свідчити про дещо вищий рівень залученості чоловіків у професійну діяльність, більшу інтенсивність переживання її значущості та схильність до активної участі у професійних процесах.

Показник професійного контролю також є вищим у чоловіків ($M = 22,4$; $SD = 3,3$), ніж у жінок ($M = 21,3$; $SD = 3,6$), що вказує на більш виражене відчуття здатності впливати на професійні ситуації, приймати рішення та керувати результатами власної діяльності. Це можливо пов'язано як із особистісними характеристиками, так і з соціально зумовленими відмінностями у сприйнятті ролі та відповідальності в професійній сфері.

Аналогічна тенденція спостерігається і щодо компонента прийняття виклику: у чоловіків ($M = 21,5$; $SD = 3,7$) цей показник є вищим, ніж у жінок ($M = 20,4$; $SD = 4,0$). Що говорить про більшу готовність чоловіків сприймати професійні труднощі, зміни та невизначеність як можливості для розвитку, тоді як у жінок ця характеристика виражена дещо слабше. Водночас вищий

рівень стандартного відхилення у жінок може вказувати на більшу неоднорідність у здатності до прийняття викликів.

Отже, чоловіки НПП демонструють дещо вищий рівень професійної життєстійкості за всіма її компонентами. Проте виявлені відмінності мають помірний характер і не свідчать про принципову диспропорцію, а радше відображають загальні тенденції варіацій у межах норми. Результати вказують на те, що професійна життєстійкість НПП є сформованим, але не вичерпаним ресурсом, який потребує підтримки та розвитку, особливо в аспекті підвищення відчуття контролю та готовності до прийняття професійних викликів.

Аналіз результатів дослідження показників СПА НПП отриманих за методикою соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда, дав нам змогу комплексно оцінити рівень їх адаптаційного потенціалу та особливості функціонування в професійному середовищі (див. табл. 2.5.). Передусім інтегральний показник адаптації ($M = 64,7$; $SD = 7,6$) свідчить про загалом достатній, ближчий до високого рівень СПА. Це означає, що більшість НПП демонструють здатність ефективно пристосовуватися до вимог професійного середовища, підтримувати внутрішню рівновагу та конструктивно взаємодіяти із оточенням. Водночас наявність варіативності показників указує на індивідуальні відмінності у ступені адаптованості.

Показник адаптованості ($M = 68,5$; $SD = 9,2$) є одним із найвищих серед досліджуваних шкал, що відображає сформованість механізмів пристосування до соціально-професійних умов, здатність ефективно виконувати професійні ролі та підтримувати продуктивну діяльність. Досить високий рівень стандартного відхилення може свідчити про наявність як добре адаптованих працівників, так і тих, хто відчуває певні труднощі у процесі адаптації.

Результати дослідження соціально-психологічної адаптації НПП за методикою (СПА) К. Роджерса і Р. Даймонда

Показник	M	SD	Мін	Макс
Адаптованість	68,5	9,2	45	88
Самоприйняття	62,7	8,5	41	82
Прийняття інших	64,1	7,9	43	83
Емоційний комфорт	60,3	9,0	38	81
Інтернальність	66,8	8,1	44	85
Домінування	58,2	7,4	40	75
Ескапізм	42,6	8,8	25	65
Інтегральний показник адаптації	64,7	7,6	48	82

Самоприйняття ($M = 62,7$; $SD = 8,5$) перебуває на середньо-високому рівні, що вказує на загалом позитивне ставлення респондентів до себе, прийняття власних якостей і професійної ролі. Це створює підґрунтя для впевненості у власних можливостях і сприяє ефективному професійному функціонуванню.

Показник прийняття інших ($M = 64,1$; $SD = 7,9$) також є достатньо високим, що засвідчує сформовану толерантність у НПП, відкритість до взаємодії та здатність будувати конструктивні міжособистісні стосунки. Це особливо важливо в контексті педагогічної діяльності, яка передбачає активну комунікацію та співпрацю зі студентами.

Емоційний комфорт ($M = 60,3$; $SD = 9,0$) має дещо нижчі значення порівняно з іншими позитивними шкалами, що може свідчити про наявність певного рівня емоційної напруги або стресу, пов'язаного з професійною діяльністю. Водночас показник залишається в межах нормативних значень, що вказує на відносну стабільність емоційного стану більшості респондентів.

Інтернальність ($M = 66,8$; $SD = 8,1$) є достатньо високою, що свідчить про переважання внутрішнього локусу контролю. Тобто, НПП схильні брати відповідальність за результати своєї діяльності, вважають себе здатними

впливати на життєві та професійні обставини, що позитивно позначається на їх адаптації.

Показник домінування ($M = 58,2$; $SD = 7,4$) перебуває на середньому рівні, що свідчить про помірну вираженість лідерських тенденцій і прагнення до впливу у міжособистісній взаємодії. Це може вказувати на певне збалансоване поєднання здатності НПП до керівництва й готовності до співпраці.

Найнижчим серед представлених показників є ескапізм ($M = 42,6$; $SD = 8,8$), що в даному контексті має позитивне значення, оскільки свідчить про відносно низьку схильність до уникнення проблем, відходу від реальності чи пасивних форм поведінки у складних ситуаціях. Водночас варіативність цього показника може вказувати на існування окремої групи НПП із підвищеною тенденцією до уникнення труднощів.

Відтак можемо стверджувати, що СПА НПП загалом характеризується достатнім рівнем сформованості, з домінуванням таких позитивних характеристик, як адаптованість, інтернальність і прийняття інших. Водночас відносно нижчі показники емоційного комфорту та варіативність за шкалою ескапізму вказують на необхідність психологічної підтримки, спрямованої на зниження емоційного напруження та розвиток ефективних копінг-стратегій.

Аналіз результатів дослідження СПА НПП за гендерною ознакою, отриманих за методикою К. Роджерса і Р. Даймонда (див. табл. 2.6), дозволив виявити специфіку прояву адаптаційних ресурсів у чоловіків і жінок, а також окреслити загальні тенденції їх професійного функціонування.

Загальний показник СПА у чоловіків НПП ($M = 66,8$; $SD = 7,1$) є дещо вищим, ніж у жінок ($M = 63,8$; $SD = 7,8$), що засвідчує більш виражену здатність чоловіків до ефективного пристосування в умовах професійного середовища. Водночас відмінності не є різко вираженими, що дає підстави говорити про загалом подібний рівень адаптованості в обох групах із незначною перевагою чоловіків.

Таблиця 2.6.

**Результати дослідження соціально-психологічної адаптації НПП,
чоловіків та жінок за методикою (СПА) К. Роджерса і Р. Даймонда**

Показник	Чоловіки (n=24) M ± SD	Жінки (n=56) M ± SD
Адаптованість	70,2 ± 8,7	67,8 ± 9,4
Самоприйняття	64,5 ± 8,0	61,9 ± 8,7
Прийняття інших	65,0 ± 7,5	63,7 ± 8,1
Емоційний комфорт	62,1 ± 8,4	59,6 ± 9,2
Інтернальність	68,3 ± 7,6	66,1 ± 8,3
Домінування	60,4 ± 6,9	57,3 ± 7,6
Ескапізм	40,1 ± 8,2	43,7 ± 9,0
Загальний показник	66,8 ± 7,1	63,8 ± 7,8

Аналіз окремих компонентів адаптації демонструє, що за більшістю шкал чоловіки мають вищі середні значення. Зокрема, показник адаптованості у чоловіків ($M = 70,2$; $SD = 8,7$) перевищує аналогічний показник у жінок ($M = 67,8$; $SD = 9,4$), що можна трактувати як більш ефективне засвоєння ними професійних ролей і вимог середовища. При цьому значна варіативність показників у жінок може вказувати на більшу неоднорідність групи за рівнем адаптаційних можливостей.

Самоприйняття також є дещо вищим у чоловіків ($M = 64,5$; $SD = 8,0$), ніж у жінок ($M = 61,9$; $SD = 8,7$), що відображає більш позитивне ставлення до себе, впевненість у власних якостях та професійній компетентності. Це, у свою чергу, може виступати важливим ресурсом психологічної стійкості.

Показник прийняття інших у обох групах перебуває на достатньо високому рівні, однак у чоловіків ($M = 65,0$; $SD = 7,5$) він незначно перевищує показник жінок ($M = 63,7$; $SD = 8,1$). Це свідчить про сформовану здатність до конструктивної міжособистісної взаємодії, відкритість і толерантність, які є важливими для педагогічної діяльності.

Емоційний комфорт у чоловіків ($M = 62,1$; $SD = 8,4$) також вищий, ніж у жінок ($M = 59,6$; $SD = 9,2$), що може вказувати на більш стабільний емоційний

стан та менший рівень внутрішнього напруження у професійній діяльності. Водночас вищий рівень варіативності у жінок може свідчити про більшу чутливість до стресогенних факторів.

Інтернальність як показник внутрішнього локусу контролю є достатньо високою в обох групах, проте у чоловіків НПП ($M = 68,3$; $SD = 7,6$) вона виражена дещо сильніше, ніж у жінок НПП ($M = 66,1$; $SD = 8,3$). Тобто, чоловіки-НПП більшою мірою схильні брати на себе відповідальність за події власного життя й професійної діяльності.

Показник домінування також є вищим у чоловіків-НПП ($M = 60,4$; $SD = 6,9$) порівняно із жінками-НПП ($M = 57,3$; $SD = 7,6$), що може свідчити про більш виражені лідерські тенденції та прагнення до впливу у професійному середовищі.

Водночас єдиною шкалою, за якою жінки НПП демонструють вищі показники, є ескапізм ($M = 43,7$; $SD = 9,0$) порівняно із чоловіками ($M = 40,1$; $SD = 8,2$). Що говорить про більшу схильність жінок-НПП до уникнення складних ситуацій чи емоційного дистанціювання у стресових умовах, що може розглядатися як менш адаптивна стратегія подолання труднощів.

Отже, можемо зробити висновок, що чоловіки-НПП загалом демонструють дещо вищий рівень СПА та більш виражені адаптаційні ресурси за більшістю показників. Проте виявлені відмінності мають помірний характер і не свідчать про суттєву диспропорцію між групами. Результати вказують на необхідність урахування гендерних особливостей при розробці програм психологічної підтримки, зокрема із акцентом на підвищення емоційного комфорту та зниження тенденцій до ескапізму у жінок, а також підтримку конструктивних форм саморегуляції у НПП, що є особливо актуальним в умовах воєнного стану.

Результати кореляційного аналізу Пірсона представлено у таблицях 2.7.-2-9. Аналіз кореляційних зв'язків між показниками резильєнтності, професійної життєстійкості та СПА НПП засвідчив наявність системних і

статистично значущих взаємозв'язків, що відображають інтегративний характер цих психологічних феноменів.

Таблиця 2.7.

Кореляційні зв'язки між показниками резильєнтності та професійної життєстійкості НПП

Показники	Професійна включеність	Професійний контроль	Прийняття виклику	Загальний рівень ПЖ
Загальний рівень резильєнтності	0,52**	0,58**	0,61**	0,64**

Примітка: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$

Передусім встановлено найвищий рівень кореляційного зв'язку між загальним рівнем резильєнтності та загальним рівнем професійної життєстійкості ($r = 0,64$; $p \leq 0,01$). Тобто, зростання резильєнтності прямо пов'язане із підвищенням професійної життєстійкості, що дозволяє розглядати резильєнтність як базовий психологічний ресурс, який забезпечує стійкість, адаптивність та ефективне функціонування особистості в професійному середовищі.

Значущі позитивні кореляції виявлено також між резильєнтністю та окремими компонентами професійної життєстійкості НПП. Зокрема, найсильніший зв'язок спостерігається із показником прийняття виклику ($r = 0,61$; $p \leq 0,01$), що вказує на те, що більш резильєнтні НПП схильні сприймати професійні труднощі як можливості для розвитку, демонструють вищу толерантність до невизначеності та готовність до змін. Це є ключовою характеристикою як резильєнтності, так і життєстійкості.

Дещо нижчий, але також високозначущий зв'язок виявлено між резильєнтністю та професійним контролем ($r = 0,58$; $p \leq 0,01$). Тобто, зростання резильєнтності супроводжується посиленням суб'єктивного відчуття контролю над професійною діяльністю, вірою у власну здатність впливати на події та відповідати за результати своєї роботи.

Кореляція між резильєнтністю та професійною включеністю ($r = 0,52$; $p \leq 0,01$) також є статистично значущою і відображає зв'язок між психологічною стійкістю та рівнем залученості у професійну діяльність. Тобто, що більш резильєнтні НПП характеризуються вищою мотиваційною включеністю, інтересом до професійної діяльності та відчуттям її значущості.

Отже, усі виявлені нами кореляційні зв'язки є позитивними та статистично значущими, що свідчить про системний характер взаємодії між резильєнтністю й професійною життєстійкістю. Найбільш тісний зв'язок встановлено із загальним рівнем життєстійкості та компонентом прийняття виклику, що дозволяє зробити висновок про провідну роль резильєнтності у формуванні активної, адаптивної та конструктивної професійної позиції НПП.

Таблиця 2.8.

Кореляційні зв'язки між показниками резильєнтності та СПА НПП

Показники	Адаптованість	Самоприйняття	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Інтернальність	Домінування	Ескапізм	Загальний рівень СПА
Загальний рівень резильєнтності	0,62**	0,55**	0,48**	0,57**	0,59**	0,41*	-0,52**	0,65**

Примітка: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$

Зафіксовано достовірний позитивний зв'язок між загальним рівнем резильєнтності та інтегральним показником СПА НПП ($r = 0,65$; $p \leq 0,01$). Тобто, зі зростанням рівня резильєнтності підвищується і загальний рівень адаптованості особистості, що підтверджує теоретичні положення про резильєнтність як ключовий ресурс ефективного функціонування в умовах стресу та змін.

Суттєвий позитивний зв'язок виявлено між резильєнтністю та адаптованістю ($r = 0,62$; $p \leq 0,01$), що вказує на здатність більш резильєнтних НПП краще пристосовуватися до вимог професійного середовища, зберігати

продуктивність діяльності та психологічну рівновагу. Аналогічно, значущий зв'язок із показником інтернальності ($r = 0,59$; $p \leq 0,01$) свідчить про те, що резильєнтні НПП більшою мірою характеризуються внутрішнім локусом контролю, тобто схильністю брати відповідальність за події власного життя.

Позитивні кореляції резильєнтності НПП з емоційним комфортом ($r = 0,57$; $p \leq 0,01$) та самоприйняттям ($r = 0,55$; $p \leq 0,01$) відображають важливу роль внутрішньої гармонії, позитивного ставлення до себе та емоційної стабільності у формуванні стійкості до стресу. Тобто, НПП із високим рівнем резильєнтності, переважно мають кращий емоційний стан і більш приймають власні індивідуальні особливості.

Деяко слабший, але статистично значущий зв'язок спостерігається між резильєнтністю НПП й прийняттям інших ($r = 0,48$; $p \leq 0,01$), що свідчить про роль міжособистісної толерантності та відкритості у структурі резильєнтності. Також нами виявлено помірний позитивний зв'язок із домінуванням ($r = 0,41$; $p \leq 0,05$), що може інтерпретуватися як здатність більш резильєнтних НПП проявляти активність, ініціативність і вплив у соціальній взаємодії.

Особливої уваги заслуговує наявність статистично значущого негативного зв'язку між резильєнтністю НПП та ескапізмом ($r = -0,52$; $p \leq 0,01$). Тобто, зі зростанням рівня резильєнтності зменшується схильність до уникнення проблем, пасивних стратегій поведінки та психологічного відходу від складних ситуацій. Таким чином, резильєнтність може стати протидіючим чинником щодо дезадаптивних копінг-стратегій.

Отже, резильєнтність є важливим інтегральним ресурсом СПА НПП та пов'язана як із внутрішньо-особистісними характеристиками (самоприйняття, емоційний комфорт, інтернальність), так і з міжособистісними аспектами (прийняття інших, домінування), а також може протидіяти дезадаптивним формам поведінки, зокрема ескапізму. Відтак підвищення рівня резильєнтності можемо розглядати як один із ключових напрямків психологічного супроводу й розвитку адаптаційного потенціалу НПП у професійній сфері.

Таблиця 2.9.

**Кореляційні зв'язки між показниками професійної
життєстійкості та СПА НПП**

Показники	Адаптованість	Самоприйняття	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Інтернальність	Домінування	Ескапізм	Загальний рівень СПА
Професійна включеність	0,55**	0,58**	0,49**	0,52**	0,50**	0,44**	-0,46**	0,60**
Професійний контроль	0,59**	0,54**	0,47**	0,56**	0,62**	0,48**	-0,50**	0,63**
Прийняття виклику	0,57**	0,51**	0,45**	0,58**	0,56**	0,46**	-0,52**	0,62**
Загальний рівень ПЖ	0,62**	0,59**	0,50**	0,60**	0,63**	0,49**	-0,54**	0,66**

Примітка: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$

Аналіз кореляційних зв'язків між показниками професійної життєстійкості та СПА НПП засвідчує наявність системної, статистично значущої та переважно позитивної взаємозалежності між досліджуваними конструктами, що підтверджує їхню тісну психологічну інтеграцію.

Передусім встановлено найсильніший позитивний зв'язок між загальним рівнем професійної життєстійкості та інтегральним показником СПА НПП ($r = 0,66$; $p \leq 0,01$). Тобто, підвищення рівня життєстійкості супроводжується зростанням загальної адаптованості особистості, що підтверджує провідну роль життєстійкості як базового психологічного ресурсу професійної ефективності та стресостійкості.

Значущі позитивні кореляції зафіксовано між загальним рівнем професійної життєстійкості та окремими компонентами СПА НПП: адаптованістю ($r = 0,62$; $p \leq 0,01$), самоприйняттям ($r = 0,59$; $p \leq 0,01$), прийняттям інших ($r = 0,50$; $p \leq 0,01$), емоційним комфортом ($r = 0,60$; $p \leq 0,01$),

інтернальність ($r = 0,63$; $p \leq 0,01$) та домінуванням ($r = 0,49$; $p \leq 0,01$). Тобто, професійна життєстійкість тісно пов'язана як із внутрішньо-особистісними характеристиками (самоствалення, емоційна стабільність, локус контролю), так і з поведінковими та соціальними проявами (активність у взаємодії, здатність до впливу, адаптивність у соціальному середовищі).

Окремої уваги заслуговує стабільно позитивний характер зв'язків між усіма структурними компонентами професійної життєстійкості та показником емоційного комфорту. Це дозволяє стверджувати, що саме емоційна стабільність і відчуття психологічного благополуччя є одним із ключових механізмів, через які життєстійкість впливає на загальний рівень адаптації.

Найбільш виражені зв'язки серед окремих компонентів життєстійкості спостерігаються між професійним контролем та інтернальністю ($r = 0,62$; $p \leq 0,01$), що є закономірним і відображає спільну основу цих характеристик. Також високі кореляції професійного контролю із адаптованістю ($r = 0,59$; $p \leq 0,01$) та емоційним комфортом ($r = 0,56$; $p \leq 0,01$) свідчать про його ключову роль у забезпеченні ефективного функціонування в умовах професійного стресу.

Важливим є виявлений стабільний негативний зв'язок між усіма компонентами професійної життєстійкості та ескапізмом ($r = -0,46$ до $-0,54$; $p \leq 0,01$), що вказує на те, що більш життєстійкі НПП менш схильні до уникнення проблемних ситуацій, психологічного відходу або пасивних стратегій поведінки. Найсильніший негативний зв'язок зафіксовано між загальним рівнем професійної життєстійкості та ескапізмом ($r = -0,54$; $p \leq 0,01$).

Отже, професійна життєстійкість є одним із ключових предикторів СПА НПП. Вона забезпечує не тільки загальну адаптованість, але й розвиток позитивного самоствалення, емоційного благополуччя, інтернального локусу контролю та конструктивної міжособистісної взаємодії, водночас знижуючи схильність до ескапістських тенденцій. Отримані нами дані підтверджують

доцільність розвитку професійної життєстійкості у процесі психологічного супроводу НПП ЗВО.

2.3. Практичні рекомендації щодо підвищення резильєнтності науково-педагогічних працівників з метою оптимізації їх професійної адаптації

Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили, що резильєнтність науково-педагогічних працівників виступає ключовим психологічним ресурсом їх професійної адаптації, тісно пов'язаним із рівнем професійної життєстійкості та соціально-психологічної адаптації. Водночас виявлена варіативність показників резильєнтності та наявність групи респондентів із середнім і зниженим рівнем психічної стійкості актуалізують потребу у впровадженні цілеспрямованих психологічних заходів розвитку адаптаційного потенціалу.

У сучасних підходах до розуміння резильєнтності (К. Коннор, Дж. Девідсон; С. Мадді; Б. Фредріксон) вона розглядається не як стабільна риса, а як динамічна система психологічних ресурсів, що може розвиватися під впливом навчання, соціальної підтримки та спеціально організованих тренінгових програм [2]. У зв'язку з цим доцільним є впровадження комплексу заходів на індивідуальному, груповому та організаційному рівнях. Висвітимо кожен із зазначених.

1. Індивідуально-психологічний рівень розвитку резильєнтності.

Першочерговим напрямом є формування у НПП навичок саморегуляції емоційного стану та конструктивного подолання стресу.

Доцільними є:

- тренінги розвитку стресостійкості (на основі когнітивно-поведінкового підходу), спрямовані на переосмислення стресових ситуацій як контрольованих і прогнозованих (А. Бек, Р. Лазарус);
- навчання технік емоційної регуляції (дихальні практики, майндфулнес, тілесно-орієнтовані техніки), що сприяє зниженню фізіологічної напруги;

- формування навичок рефлексії та самосприйняття, що корелює з показниками адаптації та самоприйняття за методикою К. Роджерса – Р. Даймонда [22];

- розвиток позитивного когнітивного переосмислення (reframing) як базового механізму резильєнтності (М. Seligman).

Особливого значення набуває розвиток здатності до усвідомлення власних ресурсів, що безпосередньо пов'язано з показниками CD-RISC-10 (К. Коннор, Дж. Девідсон) [10].

2. Груповий рівень: розвиток професійної підтримки та соціальної резильєнтності.

З огляду на те, що соціальний компонент є важливою складовою як резильєнтності, так і професійної життєстійкості, доцільним є впровадження групових форм роботи:

- групи для викладачів, спрямовані на опрацювання професійних труднощів і емоційного вигорання;

- групи психологічної підтримки НПП, де формується відчуття спільності досвіду та нормалізація стресових реакцій;

- моделі взаємопідтримки колег, що підсилюють професійну включеність і знижують ізоляцію;

- тренінги розвитку комунікативної компетентності та асертивності що підвищують якість міжособистісної взаємодії.

Такі підходи узгоджуються з положеннями теорії соціальної підтримки як одного з ключових буферів стресу (S. Cobb, S. Cohen & T. Wills).

3. Організаційний рівень: створення резильєнтного освітнього середовища.

Значущим фактором формування резильєнтності є не лише індивідуальні ресурси, але й організаційні умови праці.

Доцільно рекомендувати:

- впровадження психологічного супроводу викладачів у ЗВО (регулярні консультації психолога);

- формування гнучких умов праці з урахуванням підвищеного стресового навантаження в умовах воєнного стану;
- створення програм профілактики емоційного вигорання (за підходами К. Маслач);
- розвиток організаційної культури підтримки, яка передбачає відкриту комунікацію, зниження адміністративного тиску та підсилення автономії викладача.

Як зазначає С. Мадді, саме підтримувальне середовище є ключовою умовою формування “hardiness” як професійної життєстійкості.’

4. Психосвітній компонент.

Важливим є також впровадження системи психосвіти для НПП:

- семінари з психології стресу та адаптації;
- навчання основам резильєнтності;
- інформування про механізми професійного вигорання та його профілактики.

Це сприяє підвищенню усвідомленості власних психічних станів і формуванню активної позиції щодо саморегуляції.

Таким чином, підвищення резильєнтності науково-педагогічних працівників є багаторівневим процесом, що включає індивідуальні психологічні тренінги, розвиток групової підтримки та створення сприятливого організаційного середовища. Реалізація запропонованих заходів дозволяє не лише підвищити рівень психічної стійкості, але й оптимізувати професійну адаптацію НПП у складних умовах воєнного стану, що підтверджується результатами емпіричного дослідження та сучасними теоретичними підходами до проблеми резильєнтності [1; 2].

Висновки до другого розділу

У ході емпіричного дослідження було перевірено гіпотезу про те, що резильєнтність є базовим психологічним ресурсом професійної адаптації науково-педагогічних працівників в умовах воєнного стану.

Отримані результати підтвердили висунуте припущення, оскільки виявлено статистично значущі позитивні кореляційні зв'язки між резильєнтністю, професійною життєстійкістю та соціально-психологічною адаптацією НПП. Найбільш тісні зв'язки встановлено між резильєнтністю та загальним рівнем життєстійкості, а також інтегральним показником соціально-психологічної адаптації, що свідчить про її системоутворювальну роль.

Аналіз за методикою CD-RISC-10 показав загалом помірний рівень резильєнтності з індивідуальною варіативністю показників, що дозволяє виокремити як адаптивно ресурсну групу, так і групу ризику.

Гендерний аналіз виявив незначну перевагу чоловіків у показниках резильєнтності, життєстійкості та адаптації, однак відмінності не є принциповими та свідчать про загальну подібність адаптаційного потенціалу.

Дослідження професійної життєстійкості показало її достатній рівень із переважанням професійної включеності та контролю, тоді як компонент «прийняття виклику» є менш вираженим.

Соціально-психологічна адаптація НПП загалом є достатньою, з високими показниками інтернальності, самоприйняття та прийняття інших, але зниженими значеннями емоційного комфорту та наявністю ознак ескапізму.

Кореляційний аналіз засвідчив, що:

- вищий рівень резильєнтності пов'язаний із вищою життєстійкістю та адаптованістю;
- резильєнтність позитивно корелює з емоційним комфортом, самоприйняттям та інтернальністю;
- виявлено негативний зв'язок між резильєнтністю та ескапізмом.

Професійна життєстійкість виступає значущим предиктором соціально-психологічної адаптації, забезпечуючи емоційну стабільність і конструктивну поведінку.

Таким чином, емпірично доведено, що резильєнтність є ключовим інтегративним ресурсом професійної адаптації НПП, який впливає на емоційні, поведінкові та соціальні аспекти функціонування.

Результати дослідження стали основою для розробки практичних рекомендацій (п. 2.3), спрямованих на підвищення резильєнтності на індивідуальному, груповому та організаційному рівнях.

Отже, гіпотеза дослідження повністю підтвердилася, оскільки встановлено, що резильєнтність виступає базовим психологічним ресурсом, який забезпечує професійну адаптацію, життєстійкість та соціально-психологічне функціонування науково-педагогічних працівників в умовах воєнного стану.

ВИСНОВКИ

1. У ході теоретичного аналізу проблеми встановлено, що резильєнтність у сучасній психологічній науці розглядається як багаторівневий особистісний ресурс, що забезпечує здатність людини ефективно функціонувати в умовах стресу, невизначеності та тривалих кризових ситуацій. У працях вітчизняних і зарубіжних дослідників (М. Ю. Булах та О. М. Васильченко [1], В. Галузьяк [2], Л. О. Згалат-Лозинська [4], О. Кокун [11; 12], О. Мерзлякова [16; 17], R. Price [37], O. Ross [38]) підкреслюється, що резильєнтність є ключовим чинником збереження психічного здоров'я та професійної ефективності, особливо у фахівців соціономічних професій.

Професійна адаптація науково-педагогічних працівників розглядається як складний динамічний процес інтеграції особистості в професійне середовище, що включає регуляцію емоційних станів, прийняття професійних ролей та подолання стресових навантажень (О. Кокун [11], О. Павелків, Ю. Шалівська [19], С. Шара [28]). Умови воєнного стану суттєво підсилюють вимоги до адаптаційних ресурсів НПП, актуалізуючи значення резильєнтності як системоутворюючого чинника професійної стійкості.

2. У процесі теоретичного аналізу визначено, що професійна адаптація науково-педагогічних працівників є багатовимірним феноменом, який включає соціально-психологічний, діяльнісний та особистісний компоненти. Її структура охоплює емоційно-стресову стійкість, здатність до саморегуляції, прийняття професійних вимог, ефективну взаємодію в колективі та збереження професійної ідентичності в умовах змін (В. Галузьяк [2], О. Ihnatiuk [6], Л. П. Міщиха [18], Т. Л. Панченко [20]).

У сучасних дослідженнях підкреслюється, що резильєнтність є інтегративним ресурсом, який безпосередньо впливає на успішність професійної адаптації, знижує ризики емоційного вигорання та сприяє збереженню психологічного благополуччя викладачів (Bagdžiūnienė et al. [30],

Delgado-Gallegos et al. [35; 36], Tsybuliak et al. [39]). Встановлено, що у воєнних умовах цей зв'язок набуває особливої вираженості.

3. За результатами емпіричного дослідження встановлено, що у науково-педагогічних працівників спостерігається варіативний рівень резильєнтності, професійної життєстійкості та соціально-психологічної адаптації. Частина респондентів демонструє достатньо сформовані механізми психологічної стійкості, однак у значній частині вибірки виявлено зниження показників адаптивності, підвищену вразливість до стресу та ознаки емоційного виснаження.

Аналіз даних (зокрема пункт 2.3 роботи) дозволив уточнити, що найбільш проблемними є показники емоційної регуляції та стресостійкості, тоді як соціальна підтримка та професійна мотивація виступають компенсаторними ресурсами.

4. У ході кореляційного аналізу встановлено наявність статистично значущих зв'язків між рівнем резильєнтності, професійною життєстійкістю та показниками соціально-психологічної адаптації НПП. Зокрема, вищий рівень резильєнтності асоціюється з кращою адаптацією, вищою стресостійкістю та більш ефективною саморегуляцією.

Таким чином, гіпотеза дослідження підтвердилася, оскільки доведено, що резильєнтність виступає значущим психологічним чинником професійної адаптації науково-педагогічних працівників в умовах воєнного стану.

На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації, спрямовані на розвиток резильєнтності через тренінги стресостійкості, формування навичок емоційної саморегуляції, розвиток соціальної підтримки та профілактику професійного вигорання.