

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет
Навчально-науковий інститут новітніх освітніх технологій
Кафедра психології та соціальної роботи

ЛОБАЧ Михайло Олександрович

**Ресурсність студентської молоді як фактор психологічної стійкості у
військових умовах / Resourcefulness of student youth as a factor of
psychological stability under military conditions**

спеціальність: 053 – Психологія
освітньо-професійна програма – Психологія

Магістерська робота

Виконала студентка групи ПСмз-21
М. О. Лобач

Науковий керівник:
к. пс. н., О. А. Притула

ТЕРНОПІЛЬ - 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕСУРСНОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ	7
1.1. Поняття психологічної стійкості: історія, сучасні підходи.....	7
1.2. Сутність та структура ресурсності особистості.....	11
1.3. Ресурсність та психологічна стійкість у студентської молоді.....	18
Висновки розділу 1.....	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕСУРСНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ВІЙСЬКОВИХ УМОВАХ	27
2.1. Організація та методика дослідження.....	27
2.2. Діагностика рівня психологічної стійкості студентів.....	30
2.3. Дослідження рівня та структури ресурсності.....	34
Висновки до розділу 2.....	41
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ РЕСУРСНОСТІ ЯК ЧИННИКА ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	43
3.1. Теоретичні засади розвитку ресурсності у студентів.....	43
3.2. Практичні програми та методики підвищення ресурсності та стійкості.....	46
Висновки до розділу 3.....	50
ВИСНОВКИ	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	54
ДОДАТКИ	62

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні реалії українського суспільства зумовлені воєнними діями, що кардинально вплинули на всі сфери життя – від економічної та політичної до освітньої та психологічної. Особливого значення набуває проблема збереження та зміцнення психологічної стійкості особистості, яка виступає запорукою адаптації, ефективного функціонування та життєздатності людини у кризових ситуаціях.

Студентська молодь є однією з найбільш уразливих соціальних груп у військових умовах. З одного боку, вона перебуває у періоді активного становлення особистості, формування професійної ідентичності та життєвих планів. З іншого – стикається із численними викликами, що несуть у собі війна: невизначеність майбутнього, розлука з близькими, вимушене переселення, втрата соціальних зв'язків, підвищений рівень тривожності та стресу. Молодь є значним потенціалом для відновлення і розвитку суспільства, тому вивчення чинників їхньої психологічної стійкості набуває особливої актуальності.

Одним із таких чинників виступає ресурсність – здатність особистості мобілізувати внутрішні та зовнішні ресурси для подолання труднощів і досягнення цілей. Поняття ресурсності інтегрує в собі різні аспекти – когнітивні, емоційні, мотиваційні, духовні та соціальні. Ресурси визначають, наскільки молода людина здатна ефективно адаптуватися в умовах війни, підтримувати свій психологічний баланс та будувати стратегії подальшого життя.

Проблематика психологічної стійкості особистості в умовах кризових і воєнних ситуацій є об'єктом активного наукового аналізу як у зарубіжній (Гаррісон Ф., Грінбергер Д., Колз А. Куція К., Пастушка А., Педескі К. А., Проенса Т., Рампе М., Родек П., Сілва Ф., Феррейра М. та ін.), так і у вітчизняній психології (Л. Балабанова, В. Готич, Л. Карамушка,

О. Кокун, У. Михайлишин, Л. П'янківська, Г. Хомич). Особливу увагу дослідники приділяють вивченню ресурсного забезпечення особистості, механізмів її адаптації та відновлення в умовах тривалого стресу, підвищеної небезпеки та невизначеності. Питанням впливу екстремальних умов воєнного часу на психічний стан молоді та її здатність мобілізувати внутрішні й зовнішні ресурси присвячені роботи Ю. Гонтар, О. Козенко, Н. Сургунд, Л. Тимків та інших науковців.

Теоретичні засади збереження психічного здоров'я та підтримки адаптивного функціонування особистості в умовах стресу й травматичних подій розкриті у працях Т. Титаренко, О. Харко, В. Чернобровкіна, О. Чиханцова, О. Штепа. Аналіз наукових джерел свідчить, що сучасні підходи до дослідження психологічної стійкості зосереджуються на феномені особистісних ресурсів, зокрема емоційних, когнітивних, соціальних, духовних та фізичних, які забезпечують можливість ефективного подолання труднощів і відновлення після стресових впливів.

Попри значний науковий інтерес до проблеми психологічної стійкості в умовах воєнних подій, питання ресурсності студентської молоді як окремого чинника її адаптації, збереження функціональності та подолання стресу опрацьоване недостатньо. Актуальність дослідження зумовлюється кількома факторами, потребою глибшого наукового осмислення феномену ресурсності у студентської молоді; недостатнім вивченням взаємозв'язку між ресурсністю та психологічною стійкістю у військових умовах; практичною необхідністю розробки психопрофілактичних і тренінгових програм, спрямованих на розвиток ресурсності та підтримку стійкості студентів.

Мета дослідження – з'ясувати роль ресурсності у забезпеченні психологічної стійкості студентської молоді та розробити практичні заходи для її зміцнення у військових умовах.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення понять «ресурсність» та «психологічна стійкість».

2. Визначити особливості ресурсності студентської молоді у військових умовах.

3. Емпірично дослідити взаємозв'язок між рівнем ресурсності та психологічною стійкістю студентів.

4. Розробити та апробувати програму розвитку ресурсності як засобу підвищення стійкості студентів.

Об'єктом дослідження – психологічна стійкість студентської молоді.

Предмет дослідження – ресурсність як фактор психологічної стійкості студентів у військових умовах.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової літератури, опитувальник Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC-25), методика «BASIC Ph» (M. Lahad), опитувальник для визначення індивідуального профілю ресурсності за моделлю «BASIC Ph», опитувальник ресурсів особистості (К. Хобфола), статистичні методи аналізу результатів, а також елементи якісного аналізу.

Теоретична значущість дослідження полягає в уточненні та поглибленні уявлень про ресурсність як ключовий чинник психологічної стійкості студентської молоді в умовах війни. Робота розкриває взаємозв'язок між внутрішніми та зовнішніми ресурсами особистості й механізмами подолання стресу. Отримані результати доповнюють наукові підходи до вивчення стійкості та можуть слугувати основою для подальших досліджень у галузі екстремальної та вікової психології.

Практична значущість полягає у можливості використання результатів у діяльності практичних психологів закладів вищої освіти, при створенні програм психопрофілактики та психокорекції, спрямованих на розвиток ресурсності та зміцнення психологічної стійкості студентів.

Наукова новизна кваліфікаційної роботи полягає у виявленні специфіки ресурсності студентської молоді у військових умовах та встановленні її ролі у формуванні психологічної стійкості.

Апробація результатів кваліфікаційної роботи. Результати наукового дослідження були представлені на конференціях, а саме:

1. Тези на тему «Вплив ресурсності на психологічну адаптацію студентів в умовах збройного конфлікту» (III Всеукраїнська науково-практична конференція молодих вчених «Особистість і суспільство: психосоціальні виміри ковітальної взаємодії», ЗУНУ, Україна, Тернопіль, 30 квітня 2025 року);
2. Тези на тему «Взаємозв'язок особистісних ресурсів та психологічної стійкості у студентів в період війни» (Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції «Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації», ЗУНУ, Україна, Тернопіль, 7 листопада 2025 року).

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури та додатків. Загальний обсяг роботи становить 70 сторінок. Основний зміст викладено на 50 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕСУРСНОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ

1.1. Поняття психологічної стійкості: історія, сучасні підходи

У сучасних умовах війни проблема формування психологічної стійкості студентської молоді набуває особливої актуальності. Підвищення рівня стійкості потребує усвідомлення та розвитку особистісних ресурсів, які допомагають зберігати внутрішню рівновагу, підтримувати ефективну діяльність і долати наслідки стресу. До найважливіших ресурсів, що забезпечують психологічну стійкість, належать особистісні, фізичні, когнітивні, інформаційні та соціальні чинники. Значну роль відіграють також психологічна компетентність, підтримка соціального середовища, використання методів психічного тренування та імітаційного моделювання, які сприяють адаптації студентів до умов воєнного часу.

У словнику Американської психологічної асоціації (АРА) поняття «психологічна стійкість» визначається як процес і результат успішної адаптації індивіда до складних або кризових життєвих обставин. Явище охоплює здатність до психічної, емоційної та поведінкової гнучкості — своєрідної «пружності» — яка забезпечує більш ефективне пристосування до зовнішніх і внутрішніх вимог середовища [58].

У науковому дискурсі існує низка концептуальних підходів до трактування психологічної стійкості, що зумовлено як різноманітністю дослідницьких інтересів, так і специфікою груп, стійкість яких вивчається. Поняття психологічної стійкості розглядається в контексті міждисциплінарних досліджень і охоплює різні рівні аналізу — від індивідуального до групового, організаційного, спільнотного, суспільного

й навіть національного, що свідчить про універсальність та багатовимірність феномену резильєнтності.

У наукових роботах психологічна стійкість часто аналізується у взаємозв'язку з низкою особистісних характеристик, емоційними станами та показниками психічного здоров'я і благополуччя. Дослідники вивчають рівень резильєнтності у поєднанні з індивідуальною вразливістю, моделлю п'ятифакторної структури особистості, дією різноманітних копінг-стратегій, а також із характеристиками психічного добробуту. Особлива увага приділяється взаємозв'язку резильєнтності з психічними розладами, такими як посттравматичний стресовий розлад, тривожні стани та депресивні прояви. Це підкреслює її значення як захисного ресурсу, що відіграє ключову роль у збереженні психологічного функціонування особистості в умовах тривалого стресу та впливу травматичних подій [40, с. 191].

Однією з ключових проблем у вивченні особистості в умовах екстремальних випробувань виступає проблема формування та розвитку психологічної стійкості. Даний феномен визначає збереження психічного й соматичного здоров'я, запобігає дезінтеграції та виникненню особистісних порушень, створює основу внутрішньої гармонії людини. Психологічна стійкість розглядається як соціально-психологічна характеристика, що відображає здатність особистості витримувати вплив надзвичайних та критичних ситуацій без істотних втрат, долати їх наслідки за допомогою відповідних стратегій, удосконалюючи власні якості, підвищуючи рівень адаптації та соціальної зрілості.

Проблема психологічної стійкості особистості виникла на перетині досліджень стресу, адаптації та копінг-стратегій. Уперше до її наукового осмислення звернувся Г. Сельє у своїй концепції загального адаптаційного синдрому (1936), де було окреслено реакції організму на стресові впливи.

Проте в цей період стійкість розглядалася переважно у фізіологічному контексті.

Подальший розвиток поняття відбувався завдяки працям Р. Лазаруса та С. Фолкман (1970–1980-ті рр.), які акцентували на когнітивно-оцінювальному аспекті: стійкість людини залежить від того, яка спостерігається реакція на події та які копінг-стратегії застосовує і стало підґрунтям для розгляду психологічної стійкості не лише як пасивного опору стресу, а як активного процесу подолання труднощів.

У 1990-ті роки концепт стійкість набув широкого поширення у західній психології та педагогіці. Його трактують як здатність людини успішно функціонувати та відновлюватися після травматичних подій. Коннор і Девідсон (2003) розробили шкалу психологічної стійкості (CD-RISC), яка стала однією з найпопулярніших у світі для її вимірювання. На їхню думку, стійкість є динамічним процесом, що включає особистісні якості (оптимізм, впевненість, толерантність до невизначеності) та соціальні ресурси.

Важливим внеском у розвиток уявлень про стійкість стала концепція С. Мадді (1975), яка підкреслює три ключові компоненти: залученість (commitment), контроль (control) та прийняття виклику (challenge). Зазначені риси визначають здатність людини протистояти стресу та бачити у труднощах можливість для розвитку.

У сучасній українській психології проблема психологічної стійкості активно розробляється в контексті воєнних дій та кризових ситуацій. Дослідники (Н. Пов'якель, О. Коқун, Т. Мельничук, Т. Титаренко та ін.) підкреслюють, що стійкість є інтегративною характеристикою, яка поєднує емоційну врівноваженість, ціннісно-сміслову сферу та здатність до саморегуляції. Особливого значення набуває наявність внутрішніх і зовнішніх ресурсів, що дозволяють особистості зберігати життєздатність у військових умовах [19, с. 15].

Узагальнюючи різні підходи, психологічну стійкість можна визначити як комплексну динамічну властивість особистості, що забезпечує здатність протистояти стресовим впливам, зберігати внутрішній баланс і функціональність, а також відновлюватися після кризових подій, мобілізуючи внутрішні й зовнішні ресурси. Дослідники виокремлюють декілька ключових підходів до її розуміння:

1. Особистісно-орієнтований підхід (С. Мадді, К. Ріфф,) акцентує увагу на індивідуальних рисах, які визначають здатність до протистояння стресу: оптимізм, впевненість у власних силах, цілеспрямованість, внутрішній локус контролю.

2. Процесуальний підхід (Р. Лазарус, С. Фолкман, К. Коннор, Дж. Девідсон) розглядає стійкість як динамічний процес адаптації, що проявляється через постійну взаємодію індивіда з середовищем та використання копінг-стратегій.

3. Системний підхід (Б. Вернер, М. Раттер) наголошує на взаємодії внутрішніх ресурсів і зовнішніх факторів середовища (сім'ї, соціальної підтримки, культурних цінностей), які разом формують здатність людини долати кризові події.

4. Екзистенційно-гуманістичний підхід (В. Франкл, Т. Титаренко, І. Ялом) підкреслює, що психологічна стійкість нерозривно пов'язана зі здатністю надавати сенс навіть трагічним подіям та знаходити у них підґрунтя для особистісного зростання.

Узагальнюючи різні підходи, психологічну стійкість можна визначити як комплексну динамічну властивість особистості, що забезпечує здатність протистояти стресовим впливам, зберігати внутрішній баланс і функціональність, а також відновлюватися після кризових подій, мобілізуючи внутрішні й зовнішні ресурси.

У військових умовах стійкість набуває ще одного важливого виміру, а саме екзистенційного, оскільки людина змушена переосмислювати

власні життєві цінності, вибудувувати нову ідентичність і долати досвід втрати чи травматичних переживань. У різних ситуаціях стійкість виступає не лише механізмом захисту, але й засобом розвитку, тобто переходом від «виживання» до «зростання».

Отже, історія становлення поняття «психологічна стійкість» відображає його поступову еволюцію: від фізіологічного трактування як реакції організму на стрес (Г. Сельє), через розуміння як індивідуальної здатності до подолання труднощів (Р. Лазарус, С. Мадді), до сучасного комплексного бачення, яке інтегрує особистісні, соціальні та духовні чинники і дозволяє розглядати психологічну стійкість не як статичну рису, а як динамічний процес мобілізації ресурсів та активної взаємодії людини з середовищем, що забезпечує її життєздатність у кризових та екстремальних умовах.

1.2. Сутність та структура ресурсності особистості

Поняття «ресурсність» у сучасній психології використовується для позначення здатності людини мобілізувати внутрішні та зовнішні ресурси для подолання труднощів, досягнення цілей і збереження психологічного благополуччя. Сам термін походить від лат. «resurgere» – «відроджуватися», що підкреслює його відновлювальний та підтримувальний потенціал.

Ресурсність тісно пов'язана з такими категоріями, як «адаптаційний потенціал», «копінг-стратегії», «життєстійкість», однак має ширше значення, оскільки включає не лише способи подолання труднощів, а й увесь спектр можливостей особистості для ефективного функціонування в різних умовах.

У науковій літературі виділяють кілька підходів до розуміння ресурсності:

- Особистісний підхід розглядає ресурсність як інтегральну характеристику, що визначається рисами характеру, установками, мотивацією (А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл).
- Функціональний підхід трактує ресурси як засоби підтримки психічного здоров'я й адаптації (Г. Сельє, Р. Лазарус).
- Системний підхід (Р. Моос, Ф. Хобфол) підкреслює взаємодію внутрішніх і зовнішніх ресурсів та їхній вплив на стійкість особистості.

Однією з найвідоміших концепцій ресурсності є теорія збереження ресурсів Ф. Хобфола (1989), яка ґрунтується на припущенні, що людина прагне зберегти, накопичити та захистити ресурси, які є цінними для її існування. Втрата ресурсів або загроза їхньої втрати виступає основним джерелом стресу, тоді як їх наявність сприяє стійкості та розвитку.

Структура ресурсності особистості зазвичай включає такі компоненти:

1. Внутрішні ресурси: когнітивні (знання, інтелектуальні здібності, критичне мислення); емоційні (здатність до саморегуляції, оптимізм, емоційна компетентність); особистісні (мотивація, цілеспрямованість, віра у власні сили, життєві цінності), а також духовні (смисложиттєві орієнтації, віра, моральні принципи).

2. Зовнішні ресурси: соціальні (підтримка сім'ї, друзів, колег, академічного середовища); матеріальні (фінансові засоби, житлові умови, доступ до освіти та медицини); культурні та освітні (традиції, культурний капітал, навчальні можливості).

У сучасній психологічній науці відсутнє уніфіковане та загальновизнане визначення терміна «ресурс», оскільки його зміст значною мірою визначається теоретико-методологічними позиціями окремих авторів. Важливо підкреслити, що в різних наукових школах цей концепт набуває специфічного тлумачення. Так, у німецькій психологічній

традиції увага до ресурсів зосереджена переважно в межах психотерапевтичної практики, зокрема дитячої. Б. Клеменц пропонує поділ ресурсів на ресурси середовища (зокрема, конструктивні міжособистісні стосунки) та особистісні ресурси, які включають фізичні й психологічні компоненти. У свою чергу, У. Віллуцкі класифікує ресурси на три основні групи: внутрішньоособистісні, міжособистісні та зовнішні. Внутрішньоособистісні ресурси охоплюють індивідуальні можливості та здібності суб'єкта, такі як уміння долати труднощі; міжособистісні – ґрунтуються на досвіді взаємодії з іншими людьми; а зовнішні ресурси визначаються соціальним, культурним та фізичним контекстом, у якому перебуває особистість [22, с. 78].

Зауважимо, що ресурсність виступає інтегральною системою, що поєднує внутрішні й зовнішні можливості людини, забезпечуючи здатність адаптуватися та зберігати психологічну стійкість у складних і екстремальних умовах.

Для студентської молоді у військових умовах особливого значення набувають саме внутрішні ресурси (цінності, смисли, емоційна регуляція), а також соціальні ресурси (підтримка сім'ї, друзів, спільноти), оскільки вони є ключовими чинниками збереження психічного здоров'я та успішного навчання попри зовнішні загрози.

Ресурсність не є сталою характеристикою, а динамічною і змінюється залежно від життєвого контексту, рівня розвитку особистості та зовнішніх обставин. У військових умовах, коли людина стикається з екстремальними викликами, відбувається особливе «тестування» її ресурсів: одні з них вичерпуються, інші – активізуються, а деякі формуються заново. Спостереження підтверджує ідею про пластичність ресурсності як феномену.

Ф. Хобфол підкреслює, що ресурси мають кумулятивний ефект: чим більше ресурсів має особистість, тим легше їй долати труднощі, оскільки

наявність одних ресурсів підтримує розвиток інших. Наприклад, соціальна підтримка може зміцнювати емоційну врівноваженість, а високий рівень освіти — підвищувати когнітивну гнучкість. Втрата ж ресурсів, навпаки, запускає «спіраль виснаження», коли дефіцит в одній сфері призводить до втрати можливостей в іншій.

У психологічних дослідженнях виокремлюють кілька рівнів ресурсності: базовий (фізичні сили, матеріальне забезпечення, елементарна безпека); особистісний (мотивація, саморегуляція, смисложиттєві орієнтації, самооцінка); соціальний (наявність підтримки з боку родини, друзів, колективу); екзистенційний/духовний (віра, цінності, почуття приналежності до нації, культури, ідеї).

У науковій практиці ресурсність часто співвідносять із поняттями копінг-стратегій та життєстійкості. Якщо копінг описує конкретні поведінкові або когнітивні дії у відповідь на стрес, то ресурсність визначає, чи має людина достатньо внутрішнього й зовнішнього потенціалу, щоб такі дії реалізувати.

Для студентської молоді ресурсність є критично важливою характеристикою, оскільки в юнацькому віці відбувається інтенсивне формування ідентичності, життєвих цінностей та навичок самостійного вирішення проблем. У військових умовах ресурси студентів проходять подвійне навантаження, адже доводиться долати не лише типові вікові кризи, а й зовнішні загрози, пов'язані з війною, що робить актуальним питання їхнього розвитку й підтримки.

У психології ресурсність розглядається не лише як набір окремих характеристик, а як цілісна система, що забезпечує людині можливість ефективно функціонувати в умовах різних життєвих викликів. Система проявляється у здатності мобілізувати власні сили, інтегрувати зовнішню допомогу та творчо адаптуватися до нових реалій.

Важливим є розмежування стабільних та динамічних компонентів ресурсності. До стабільних належать відносно постійні властивості особистості: ціннісні орієнтації, життєва позиція, характерологічні особливості, що створюють основу для довготривалої психологічної стійкості. Динамічні ж компоненти включають ситуаційні ресурси: емоційний стан, рівень енергії, наявність підтримуючого оточення, доступ до соціальної чи матеріальної допомоги.

Стресові навантаження сьогодні є невід'ємною складовою життя сучасної людини. Як зазначав Г. Сельє, уникнути стресу неможливо й не потрібно, адже «стрес — це саме життя, а його відсутність означає смерть». Визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) трактує стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-які пред'явлені до нього вимоги. Таким чином, стрес можна розглядати як універсальну психофізіологічну відповідь людини на реальну чи уявну загрозу. Варто підкреслити, що здатність «запускати» стресову реакцію лише силою думки, емоцій або спогадів створює передумови для її хронізації. Постійне перебування в стані стресової мобілізації виснажує адаптаційні ресурси організму, унеможлиблює процеси відновлення, що, зрештою, призводить до порушень фізичного й психічного здоров'я. Спостерігається стан хронічного стресу, який знижує працездатність, підвищує ризик психосоматичних захворювань і погіршує психологічне благополуччя.

Для підтримання ментального та соматичного здоров'я надзвичайно важливо усвідомити власні ресурси, що забезпечують адаптацію та стійкість до життєвих викликів. Ресурси — це внутрішні та зовнішні чинники, які людина залучає для подолання вимог середовища. До них належать фізичні, психологічні, соціальні, когнітивні та духовні складові. Ефективність подолання стресових ситуацій безпосередньо залежить від розуміння, усвідомлення та гнучкого використання наявних ресурсів. Однією з науково обґрунтованих моделей, що допомагає виявити й

активізувати ці ресурси, є модель BASIC Ph, розроблена ізраїльським психологом Мулі Лахадом (Mooli Lahad), директором Центру профілактики стресу (Israel Center for Stress Prevention).

Модель BASIC Ph була створена в 1990-х роках у процесі роботи з людьми, які перебували в умовах постійної загрози життю. У результаті багаторічних досліджень М. Лахад та його колеги дійшли висновку, що приблизно 20% осіб розвивають посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тоді як решта 80% демонструють здатність ефективно долати травматичні події, зберігаючи внутрішню рівновагу та психічне здоров'я. Вивчаючи ці феномени, дослідник сформулював багатовимірну модель стресодолавання, яка описує індивідуальні шляхи людини у взаємодії зі світом, у пошуку внутрішньої стабільності та гармонії.

Назва моделі BASIC Ph є аббревіатурою шести модальностей, через які особистість може долати стрес:

1. B – Belief & values (віра, переконання, цінності, життєва філософія)
Віра — у себе, в інших чи у вищі сили — надає людині сенс і силу долати кризові ситуації. Система цінностей і життєва позиція виступають базою для внутрішньої стійкості.
2. A – Affect (емоції, почуття). Ефективне подолання стресу можливе лише через усвідомлення, прийняття та конструктивне вираження емоцій. Це може бути вербальне висловлення, ведення щоденника, арт-терапевтична діяльність, музика, танець або інші творчі форми.
3. S – Socialization (соціальні зв'язки, підтримка, взаємодія). Соціальна підтримка — один із найпотужніших ресурсів психологічної стійкості. Вона реалізується через контакт із близькими, участь у спільнотах, волонтерство, допомогу іншим.
4. I – Imagination (уява, креативність, мрії, спогади). Уява допомагає людині створювати позитивні образи, бачити альтернативні

рішення, використовувати інтуїцію та креативність як спосіб зниження напруги.

5. C – Cognition (мислення, знання, рефлексія). Цей канал пов'язаний із раціональним аналізом ситуації, пошуком рішень, навчанням, плануванням і використанням когнітивних стратегій для розуміння подій.
6. Ph – Physical (тілесність, фізична активність, релаксація). Фізична складова охоплює будь-які форми тілесної активності, що сприяють зниженню напруги: рух, спорт, дихальні техніки, відпочинок, тілесно-орієнтовані практики.

Згідно з концепцією М. Лахада, кожна людина володіє власним унікальним поєднанням цих шести каналів подолання стресу. Деякі з них є більш розвиненими (активними), інші — менш проявленими (пасивними). Визначення свого домінуючого стилю допомагає людині усвідомити наявні ресурси, а розвиток слабших каналів — розширити адаптаційний потенціал та підвищити психологічну стійкість. Таким чином, модель BASIC Ph пропонує цілісне бачення ресурсності особистості, демонструючи, що кожен має внутрішній потенціал для відновлення, саморегуляції та особистісного зростання. Її використання в роботі зі студентською молоддю є особливо доцільним у період війни, коли важливо навчити майбутніх фахівців мобілізувати власні ресурси для підтримання психічного здоров'я, адаптації до невизначеності та збереження віри у власні сили [56, с. 15].

Сучасні дослідження (К. Хобфол, С. Мадді, О. Кочубей) підкреслюють, що взаємодія стабільних і динамічних ресурсів дозволяє людині найбільш ефективно долати стресові події. Наприклад, навіть за наявності високої внутрішньої сили (стабільний ресурс), відсутність підтримки близьких у критичний момент може значно ускладнити відновлення.

Окремо варто виділити поняття суб'єктивного відчуття ресурсності. Людина може мати доступ до значних обсягів зовнішніх ресурсів, проте не сприймати ресурси як доступні або не вміти ними користуватися. Таким чином, ресурсність пов'язана не лише з фактичними можливостями, а й з усвідомленням і прийняттям власної здатності опиратися на зазначені можливості.

У студентської молоді ресурсність набуває особливої ваги, адже в даному віці формуються професійна ідентичність, соціальні зв'язки та життєві стратегії. Для студентів характерною є орієнтація на майбутнє, висока потреба в самореалізації та одночасно вразливість до зовнішніх стресорів. Зумовлюється необхідність розглядати ресурсність не лише як індивідуальний, а й як соціально-освітній феномен, що залежить від умов навчання, міжособистісних відносин у студентському середовищі та підтримки з боку освітніх інституцій.

Отже, ресурсність особистості є багатовимірним конструктом, що включає як внутрішні характеристики, так і зовнішні умови, а також суб'єктивне сприйняття доступності цих можливостей. Структура охоплює стабільні та динамічні компоненти, які у взаємодії формують основу для подолання кризових ситуацій та відновлення. Важливим аспектом є здатність особистості усвідомлювати та актуалізувати власні ресурси, що безпосередньо впливає на рівень психологічної стійкості. У студентському віці, коли відбувається активний пошук ідентичності та соціалізація, ресурсність стає ключовим чинником збереження та зміцнення психічного здоров'я, особливо в умовах зростаючих соціальних викликів.

1.3. Ресурсність та психологічна стійкість у студентської молоді

Студентський вік є періодом активного становлення особистості, коли відбувається інтенсивний розвиток когнітивної сфери, формування професійної ідентичності, пошук життєвих орієнтирів та побудова нової системи соціальних зв'язків. У даний час молода людина стикається з великою кількістю викликів – як внутрішніх (самовизначення, кризові стани, пошук сенсу життя), так і зовнішніх (академічні навантаження, соціальна конкуренція, фінансові труднощі, соціально-політична нестабільність). Ресурсність є підґрунтям, яке забезпечує здатність до психологічної стійкості.

Ресурсність студентської молоді можна розглядати у кількох вимірах:

- особистісному (мотивація, життєстійкість, емоційна саморегуляція, креативність, здатність до рефлексії);
- соціальному (підтримка сім'ї, друзів, студентського колективу, наявність позитивного соціального середовища у навчальному закладі);
- інституційному (доступ до освітніх, культурних і психологічних ресурсів університету, участь у програмах розвитку та самореалізації).

Особливістю студентської молоді є поєднання високого потенціалу до зростання з підвищеною уразливістю до стресу. В умовах військових подій уразливість посилюється: багато студентів стикаються з невизначеністю майбутнього, вимушеним переміщенням, втратами, обмеженням можливостей реалізації. Згідно обставин рівень ресурсності безпосередньо впливає на здатність залишатися психологічно стійкими, адаптуватися до нових умов і знаходити сенс у продовженні навчання та професійного розвитку.

Військові умови створюють для студентської молоді унікальні виклики, що виходять за межі звичайного академічного навантаження.

Переживання пов'язані з втратою близьких, евакуацією, зміною місця проживання чи навчання, розривом звичних соціальних зв'язків, а також постійне відчуття небезпеки й невизначеності майбутнього. Особистісні й соціальні ресурси стають визначальним чинником збереження психологічної стійкості.

У дослідженнях відзначають, що важливу роль відіграє ціннісна орієнтація студентів. Орієнтація на професійний розвиток, прагнення здобути освіту, допомогти родині чи суспільству формує внутрішній сенс, який стає опорою під час подолання криз. Усвідомлення того, що навчання має перспективу й може стати внеском у відновлення країни, підвищує рівень мотивації та стійкості.

Значним є фактор соціальної підтримки. Спільноти однокурсників, волонтерські та студентські організації створюють середовище взаємодопомоги, що знижує відчуття самотності й сприяє відновленню внутрішніх сил. Для багатьох молодих людей колектив стає джерелом емоційного ресурсу, який допомагає витримати стрес і відновитися після складних подій.

Студенти, які мають сформовані навички саморегуляції (керування емоціями, вміння розподіляти навчальне навантаження, застосовувати техніки релаксації), демонструють вищу здатність до збереження стабільності у складних умовах. Ресурсність студентської молоді можна розглядати як багатовимірний конструкт, що поєднує внутрішні стратегії подолання, а також зовнішню підтримку.

В умовах військових подій спостерігається феномен, коли ресурси, які в мирний час залишалися «прихованими» або неактуалізованими, починають проявлятися більш яскраво. Волонтерська діяльність, здатність організувати освітній чи соціальний простір, розвиток навичок кризового лідерства. Складні обставини стають своєрідним каталізатором, що активізує ресурсний потенціал студентської молоді.

Поєднання індивідуальних та колективних ресурсів є важливим, оскільки особистісна витривалість, оптимізм, цілеспрямованість підсилюються у взаємодії зі спільнотою, яка забезпечує емоційну підтримку та спільні дії. Ресурсність не можна зводити лише до індивідуального виміру — вона завжди вкорінена у соціальний контекст.

Таким чином, ресурсність виступає ключовим чинником психологічної стійкості студентів у період військових викликів та визначає, наскільки ефективно молода людина може адаптуватися до обставин, зберегти психічне здоров'я та водночас залишатися включеною у процес навчання й професійного розвитку.

В умовах воєнного часу особливого значення набувають різні види ресурсів студентської молоді:

- Психологічні ресурси – впевненість у власних силах, позитивне мислення, здатність до планування навіть за умов невизначеності, сприяють формуванню відчуття контролю над життям та допомагають уникати безпорадності.
- Соціальні ресурси – підтримка з боку родини, друзів, студентського колективу, наукових керівників, викладачів. Мережа соціальних контактів зменшує вплив ізоляції та підвищує рівень психологічної стійкості.
- Духовно-ціннісні ресурси – орієнтація на служіння суспільству, патріотизм, віра у спільну перемогу, збереження національної та культурної ідентичності. Допомагає студентам знаходити сенс навіть у найскладніших обставинах.
- Інтелектуальні ресурси – здобуті знання, уміння критично мислити, аналізувати інформацію, творчо вирішувати проблеми, зберігати навчальну активність і використовувати освітній процес як ресурс стабільності.

- Фізичні ресурси – здоров'я, витривалість, дотримання режиму дня, рухова активність, які забезпечують загальну життєздатність організму.

Ефективність використання ресурсів залежить від здатності студентів до самоусвідомлення: уміння визначати власні сильні сторони, визнавати вразливості та вчасно звертатися по допомогу. Навчальні заклади мають відігравати активну роль, створюючи умови для підтримки й розвитку ресурсності студентів через психологічні служби, волонтерські ініціативи, освітні програми.



Рис. 1 Структурна модель психологічної стійкості студентів в умовах війни

Рис. 1.1. Структурна модель психологічної стійкості студентів в умовах війни

На рисунку 1.1. подано структурну модель психологічної стійкості студентів у військових умовах, яка розкриває взаємозв'язок між ключовими компонентами психологічної стійкості та основними ресурсами, що забезпечують адаптивне функціонування особистості. Модель включає чотири основні компоненти: когнітивний, поведінковий, емоційний та екзистенційний, кожен із яких відображає певні внутрішні та зовнішні ресурси, необхідні для успішного подолання стресових впливів.

Когнітивний компонент охоплює такі ресурсні характеристики, як оптимізм, когнітивна гнучкість, здатність знижувати надмірну оцінку загроз, зберігати позитивну самооцінку та формувати адаптивні переконання і визначає, як студенти інтерпретують події, переосмислюють виклики та підтримують внутрішню мотивацію в умовах невизначеності.

Поведінковий компонент відображає практичні ресурси та дії, спрямовані на підтримку стійкості: соціальну компетентність, пошук підтримки в соціальних зв'язках, використання активних копінг-стратегій, отримання допомоги від родичів, друзів чи колег, а також підтримку фізичного здоров'я, а також входить і схильність до альтруїстичної поведінки, яка може виступати додатковим захисним ресурсом у кризових ситуаціях.

Емоційний компонент включає ресурсні емоційні стани, домінування позитивних емоцій, емоційну стабільність та високий рівень емоційного розвитку. Складовими емоційної компетентності є здатність розуміти й регулювати власні емоції, уміння співпереживати та ефективно комунікувати, що є важливою умовою підтримання психологічного благополуччя в період війни.

Екзистенційний компонент відображає найглибші духовно-сміслові ресурси, такі як відсутність почуття ізольованості, зміцнення віри та духовності, наявність життєвої мети та забезпечує внутрішню опору, допомагає зберегти цілісність особистості та знаходити сенс у складних обставинах.

Представлена модель демонструє, що психологічна стійкість студентської молоді є багатовимірним утворенням, яке спирається на широкий спектр ресурсів — від когнітивних і поведінкових до емоційних і духовно-сміслових. Військові умови підвищують значущість цих ресурсів, оскільки саме їх узгоджене функціонування забезпечує здатність

студентів адаптуватися, зберігати психічне здоров'я та підтримувати ефективність життєдіяльності [5, с. 23].

Багатовимірність ресурсності студентської молоді визначає не лише здатність долати повсякденні труднощі навчального процесу, а й виступає фундаментом для формування психологічної стійкості у критичних обставинах. У мирний час ресурси допомагають підтримувати баланс між навчанням, соціальними зв'язками та особистісним розвитком, проте у військових умовах їхнє значення значно зростає.

Ресурсність студентів можна розглядати як своєрідний «внутрішній арсенал», завдяки якому формується та зміцнюється психологічна стійкість у військових умовах. Взаємодія двох феноменів створює основу для збереження психічного здоров'я молоді, їхньої здатності до навчання й подальшої інтеграції у повоєнне суспільство.

У військових умовах студентська молодь стикається з підвищеним рівнем тривоги, невизначеності та ризику. Психологічна стійкість у цьому контексті визначається як здатність зберігати емоційну рівновагу, адаптуватися до нових обставин та підтримувати мотивацію до навчання і саморозвитку. Дослідження показують, що рівень стійкості значною мірою залежить від ресурсності особистості: чим ширший спектр внутрішніх і зовнішніх ресурсів, тим ефективніше студент справляється з труднощами.

Основні прояви психологічної стійкості студентів у військових умовах включають:

- емоційну стабільність – здатність контролювати страх, тривогу, роздратування та негативні емоційні реакції;
- когнітивну гнучкість – уміння швидко адаптувати плани, приймати нову інформацію, шукати альтернативні шляхи вирішення проблем;
- мотиваційну активність – збереження прагнення до навчання, саморозвитку та соціальної участі;

- соціальну адаптацію – підтримка взаємин із сім'єю, друзями, колегами, активна участь у групових чи волонтерських ініціативах;
- смислове осмислення подій – здатність знаходити сенс у переживаннях та складних ситуаціях, що забезпечує внутрішнє ресурсне підкріплення.

Особливу роль у формуванні стійкості відіграє здатність мобілізувати ресурси у критичних ситуаціях. Наприклад, студенти, які вміють використовувати соціальні зв'язки, підтримку викладачів або доступ до психологічних служб, демонструють вищу здатність долати стрес і зберігати продуктивність у навчанні. Духовні та смислорієнтовані ресурси також є важливим чинником. Віра у власні цінності, патріотизм, прагнення допомагати іншим зміцнюють внутрішній ресурс і підтримують стійкість.

Отже, ресурсність студентської молоді виступає ключовим чинником формування психологічної стійкості у військових умовах. Внутрішні ресурси, такі як мотивація, емоційна саморегуляція та смислові орієнтації, у взаємодії із зовнішніми ресурсами — соціальною підтримкою, освітніми можливостями та колективними ініціативами — створюють основу для адаптації, ефективного навчання та збереження психічного здоров'я. Психологічна стійкість проявляється через здатність долати стресові ситуації, підтримувати емоційну рівновагу, шукати сенс у складних обставинах та мобілізувати ресурси для досягнення особистісних і професійних цілей. Комплексний підхід підкреслює взаємозв'язок ресурсності та стійкості як фундаментальних характеристик студентської молоді, що визначають життєздатність та готовність до ефективної діяльності навіть в умовах військових викликів.

Висновки до розділу 1

Психологічна стійкість є багатовимірним феноменом, що охоплює емоційні, когнітивні, мотиваційні та соціальні компоненти. Її розвиток і прояв залежать від взаємодії внутрішніх характеристик особистості та зовнішніх умов, у яких вона функціонує.

Ресурсність особистості виступає фундаментальною основою психологічної стійкості. Вона включає внутрішні ресурси (мотивацію, емоційну саморегуляцію, смислові орієнтації, когнітивні здібності) та зовнішні ресурси (соціальну підтримку, матеріальні й освітні можливості, культурні цінності).

У студентській молоді ресурсність має особливе значення, оскільки саме у цей період відбувається формування життєвих цінностей, професійної ідентичності та соціальних зв'язків. В умовах військових викликів ресурсність стає критичною для збереження психічного здоров'я, адаптації та ефективної діяльності.

Психологічна стійкість студентської молоді у військових умовах проявляється через здатність долати стрес, підтримувати емоційну рівновагу, мобілізувати внутрішні та зовнішні ресурси, шукати сенс у складних обставинах і залишатися активними у навчанні та соціальному житті.

Взаємозв'язок ресурсності та психологічної стійкості підкреслює необхідність комплексного підходу до підтримки студентів, що включає розвиток внутрішніх ресурсів, зміцнення соціальної підтримки та створення умов для реалізації освітніх і соціальних ініціатив.

Таким чином, теоретичний аналіз демонструє, що ресурсність є ключовим фактором формування психологічної стійкості студентської молоді, особливо у складних і кризових умовах, що зумовлює актуальність подальшого емпіричного дослідження цього явища.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕСУРСНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ВІЙСЬКОВИХ УМОВАХ

2.1. Організація та методика дослідження

Метою дослідження є визначення рівня ресурсності студентської молоді та її впливу на психологічну стійкість у військових умовах.

Об'єкт дослідження: студентська молодь у контексті військових умов та підвищеного психологічного навантаження.

Предмет дослідження: ресурсність та психологічна стійкість студентів, взаємозв'язок цих показників у умовах військових викликів.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що вищий рівень ресурсності студентської молоді сприяє формуванню вищого рівня психологічної стійкості у військових умовах, що проявляється у здатності ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, зберігати емоційну рівновагу та підтримувати навчальну активність.

Емпіричне дослідження було проведене з метою виявлення особливостей ресурсності та психологічної стійкості студентів у період воєнного стану, а також встановлення взаємозв'язків між цими показниками. Дослідження здійснювалося у 2024–2025 навчальному році на базі факультету психології та педагогіки серед студентів спеціальності «Психологія».

Вибірка дослідження склала ___ осіб ($n = ___$), серед яких ___% жінок та ___% чоловіків віком від 18 до 23 років. Усі учасники навчалися

за денною або заочною формою навчання, перебували у відносно безпечних умовах, але мали досвід переживання воєнних подій (зміна місця проживання, дистанційне навчання, інформаційний стрес тощо).

Дослідження проводилося анонімно, з дотриманням етичних норм, добровільної згоди респондентів, конфіденційності та принципу ненанесення психологічної шкоди. Для досягнення мети застосовано комплекс методик, спрямованих на вивчення різних аспектів ресурсності та стійкості особистості.

1. Опитувальник ресурсів особистості (К. Хобфол, адаптація, розширений варіант). Методика дозволяє оцінити рівень наявних внутрішніх та зовнішніх ресурсів індивіда, які сприяють його ефективній адаптації до стресових ситуацій.

- Внутрішні ресурси охоплюють такі якості, як впевненість у собі, самоконтроль, адаптивність, емоційна стійкість, здатність до пошуку сенсу.
- Зовнішні ресурси відображають підтримку з боку сім'ї, друзів, соціального оточення, доступ до допоміжних структур і матеріальних можливостей.

Опитувальник містить 25 тверджень, що оцінюються за 5-бальною шкалою Лайкерта (від 1 – «зовсім не відповідає» до 5 – «повністю відповідає»). Після обробки визначаються три показники:

- середній бал внутрішніх ресурсів (твердження 1–10),
- середній бал зовнішніх ресурсів (твердження 11–25),
- загальний рівень ресурсності (середнє арифметичне всіх пунктів).

Отримані результати дозволяють оцінити вираженість кожного типу ресурсів у студентів, а також порівняти їхні середні значення в межах вибірки.

2. Методика «BASIC Ph» (M. Lahad). Метою застосування методики є виявлення індивідуальної структури ресурсності, тобто тих способів, за

допомогою яких особистість мобілізує внутрішні й зовнішні ресурси в умовах стресу. Абревіатура BASIC Ph розшифровується як:

- B – Belief (віра)
- A – Affect (емоції)
- S – Social (соціальні контакти)
- I – Imagination (уява)
- C – Cognition (знання, мислення)
- Ph – Physical (тілесність)

Методика включає два компоненти:

- 1) Робочий лист «BASIC Ph» – якісна частина дослідження, що містить орієнтовні питання для самоаналізу. Студенти письмово відповідають на запитання, описуючи власні ресурси у кожній із шести сфер.
- 2) Опитувальник для визначення індивідуального профілю ресурсності за моделлю “BASIC Ph” – кількісний інструмент, який містить 18 тверджень (по 3 для кожної категорії). Респонденти оцінюють ступінь згоди за 5-бальною шкалою Лайкерта. За результатами розраховується середній бал по кожній шкалі (B, A, S, I, C, Ph), що дозволяє побудувати індивідуальний та груповий профіль ресурсності студентів. Отримані дані можуть бути подані у вигляді діаграми профілю BASIC Ph, що відображає переважаючі канали психологічної підтримки (наприклад, соціальний чи когнітивний тип).
3. Опитувальник психологічної стійкості (Connor–Davidson Resilience Scale, CD-RISC-25). Методика використовується для оцінки загального рівня психологічної стійкості. Визначає здатність особистості адаптуватися до труднощів, зберігати ефективність діяльності та оптимізм у стресових умовах. Опитувальник складається з 25 тверджень, що оцінюються за шкалою від 0 до 4 балів. Максимальна сума становить 100

балів.

Інтерпретація результатів:

- 0–30 балів – низький рівень стійкості;
- 31–60 – середній рівень;
- 61–100 – високий рівень.

Опитувальник дає змогу кількісно оцінити ступінь адаптивності та резильєнтності студентів у військових умовах, а також співвіднести його з показниками їх ресурсності.

Етапи проведення дослідження

1. Підготовчий етап – визначення вибірки, адаптація опитувальників, розробка інструкцій, створення електронної форми опитування.
2. Основний етап – проведення анкетування студентів (очна або онлайн-форма). Кожен учасник заповнював три опитувальники послідовно.
3. Аналітичний етап – статистична обробка результатів, визначення середніх показників, виявлення домінуючих типів ресурсності та їх зв'язків із рівнем психологічної стійкості.

Завдання емпіричної частини

1. Визначити рівень внутрішніх і зовнішніх ресурсів студентів.
2. Дослідити індивідуальну структуру ресурсності за моделлю “BASIC Ph”.
3. Оцінити рівень психологічної стійкості студентської молоді.
4. Проаналізувати взаємозв'язки між показниками ресурсності та стійкості.

2.2. Діагностика рівня психологічної стійкості студентів

Метою даного етапу дослідження було визначення рівня психологічної стійкості (резильєнтності) студентської молоді, що

навчається у складних умовах воєнного часу, а також виявлення особливостей прояву основних компонентів резильєнтності — адаптивності, внутрішньої сили, оптимізму, самоконтролю та соціальної підтримки.

У дослідженні взяли участь 58 студентів спеціальності «Психологія» віком від 18 до 23 років, які навчаються у закладі вищої освіти університету економіки і права «КРОК» м. Київ за денною формою. Серед них 46 (79,3%) дівчат та 12 (20,7%) хлопців. Більшість учасників мали досвід переживання воєнних подій: вимушене переміщення, дистанційне навчання, волонтерська діяльність, втрати звичного соціального оточення або відчуття небезпеки.

Опитування проводилося анонімно у дистанційному форматі за допомогою Google Forms. Перед початком участі респонденти були проінформовані про мету дослідження, добровільність участі, конфіденційність отриманих даних і можливість припинити участь у будь-який момент.

Для діагностики рівня психологічної стійкості було використано опитувальник Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC-25) (додаток Г), який є одним із найвідоміших і найнадійніших інструментів вимірювання резильєнтності. Опитувальник містить 25 тверджень, що описують різні аспекти здатності до адаптації, самоконтролю, стресостійкості, наполегливості, позитивного мислення і впевненості у власних силах.

Респонденти оцінювали ступінь згоди з кожним твердженням за 5-бальною шкалою (0–4): 0 – зовсім не відповідає, 1 – рідко відповідає, 2 – іноді відповідає, 3 – часто відповідає, 4 – майже завжди відповідає. Загальний показник психологічної стійкості розраховувався як сума балів за всіма 25 твердженнями. Максимальне значення – 100 балів.

Інтерпретація результатів здійснювалася за трьома рівнями:

- 0–30 балів – низький рівень стійкості;

- 31–60 балів – середній рівень;
- 61–100 балів – високий рівень.

Аналіз отриманих даних показав, що середній інтегральний показник психологічної стійкості у вибірці студентів становить $M = 63,7$ бала, що відповідає високому рівню стійкості.

Таблиця 2.1.

Розподіл за рівнями стійкості

Рівень стійкості	Кількість студентів (осіб)	% від вибірки
Низький (0–30 балів)	6	10,3 %
Середній (31–60 балів)	24	41,4 %
Високий (61–100 балів)	28	48,3 %

Таким чином, майже половина опитаних студентів продемонстрували високий рівень психологічної стійкості, що свідчить про здатність зберігати внутрішню рівновагу, впевненість і конструктивну поведінку навіть за умов тривалого стресу.

Водночас понад 40% студентів мають середній рівень, що можна трактувати як наявність потенціалу до розвитку стійкості через активізацію ресурсів і навичок саморегуляції.

Лише 10% студентів характеризуються низькими показниками резильєнтності — це свідчить про вразливість до стресу, виснаження ресурсів або недостатню підтримку соціального середовища.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що більшість студентів демонструють достатньо високий рівень адаптивних можливостей, зумовлений як особистісними рисами (самоефективність,

цілеспрямованість, емоційна стабільність), так і соціальною підтримкою (родина, друзі, навчальне середовище).

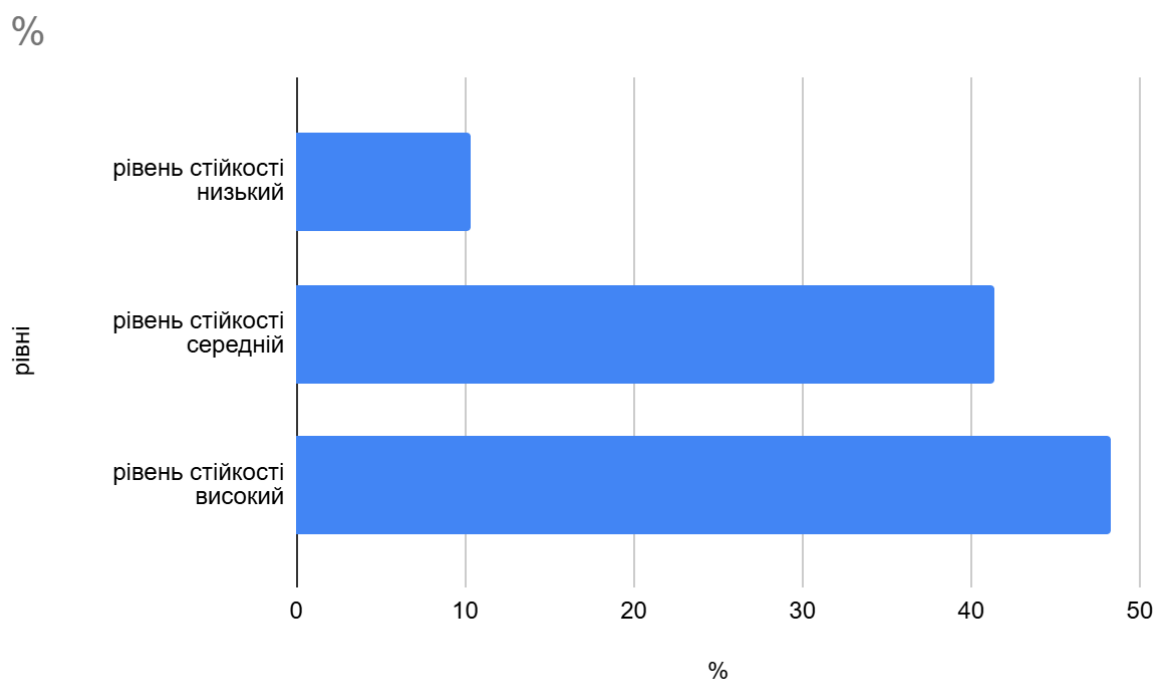


Рис. 2.1. Розподіл за рівнями стійкості (%)

На формування психологічної стійкості студентської молоді у військових умовах впливають такі чинники:

- внутрішня мотивація до самозбереження і професійного зростання;
- емоційна підтримка з боку значущих осіб;
- розвинені навички саморегуляції (контроль емоцій, здатність до рефлексії);
- когнітивні стратегії подолання — планування, аналіз, раціоналізація;
- наявність духовних і моральних орієнтирів.

Для частини студентів, які показали середній або низький рівень резильєнтності, характерна нестача особистісних ресурсів або обмежені можливості соціальної підтримки, що може проявлятися у підвищеній тривожності, втомі, труднощах із концентрацією, зниженні мотивації.

Психологічна стійкість студентів у військових умовах виступає важливою адаптивною характеристикою, яка забезпечує ефективне

функціонування в умовах невизначеності. Результати свідчать про переважання середнього та високого рівнів стійкості серед опитаних, що є позитивним показником їхнього психічного потенціалу.

2.3. Дослідження рівня та структури ресурсності

Метою даного етапу дослідження визначення рівня ресурсності студентської молоді та виявлення провідних ресурсних компонентів, які сприяють їх адаптації у військових умовах. Застосовувалися два методи:

1. Опитувальник ресурсів особистості К. Хобфола (додаток А), що дозволяє оцінити рівень наявних внутрішніх та зовнішніх ресурсів;
2. Методика “BASIC Ph” М. Лахада (додаток Б), яка дає змогу визначити структуру індивідуальної ресурсності та провідні канали реагування на стрес.

Опитувальник ресурсів С. Хобфола є одним із найбільш валідних інструментів для оцінювання здатності особистості зберігати рівновагу та функціональність у стресових умовах. Ґрунтується на концепції збереження ресурсів (Conservation of Resources Theory), згідно з якою стрес виникає тоді, коли людина втрачає значущі ресурси, перебуває в ситуації їх потенційної втрати або не отримує очікуваного приросту ресурсів. Відповідно, рівень ресурсності визначає здатність індивіда ефективно адаптуватися до несприятливих подій, що є особливо важливим у військових умовах.

Методика охоплює широку систему ресурсів, що сприяють стресостійкості, зокрема:

- внутрішні ресурси, які включають самоконтроль, відчуття особистої компетентності, емоційну рівноваженість, здатність брати відповідальність та ухвалювати рішення;

- зовнішні ресурси, що охоплюють соціальну підтримку, можливість звернутися по допомогу, доступ до інформаційних і освітніх ресурсів, стабільність та безпеку середовища.

Завдяки комплексному підходу методика дозволяє оцінити не лише індивідуальні психологічні характеристики, але й умови, у яких функціонує особистість, а також можливості для отримання підтримки зі сторони соціального оточення.

Оцінювання здійснювалося за 5-бальною шкалою, де 1 бал відповідає фактичній відсутності ресурсу, а 5 балів — високому рівню та сталості. Аналіз даних показав, що інтегральний показник загальної ресурсності у вибірці становить 3,9 бала, що відповідає помірно високому рівню розвитку ресурсного потенціалу.

Отримані результати свідчать про те, що студенти володіють певною системою як внутрішніх, так і зовнішніх ресурсів, достатньою для забезпечення базової адаптації в умовах військової нестабільності. Водночас рівень не досягає максимально можливих значень, що є закономірним для молоді, яка перебуває у стані тривалого та багатовекторного стресу. Виснаження, як психологічне, так і соціальних резервів, знижують здатність до гнучкого реагування на нові виклики.

Особливістю отриманих результатів є перевага внутрішніх ресурсів над зовнішніми, що вказує на тенденцію студентів покладатися насамперед на власні сили, а не на підтримку з боку соціального оточення. що може бути як позитивним проявом особистісної автономії та саморегуляції, так і потенційним ризиком у випадку виснаження внутрішніх резервів без належної зовнішньої підтримки.

Таким чином, отримані дані підкреслюють важливість розроблення та впровадження програм розвитку ресурсності, спрямованих на посилення як внутрішніх, так і зовнішніх ресурсів, особливо у контексті військових загроз та кризових соціальних умов. Підвищення рівня

ресурсності студентів є необхідною умовою зміцнення їх психологічної стійкості та здатності ефективно протистояти стресовим впливам.

Таблиця 2.2.

Середні показники ресурсності студентів

Група ресурсів	Змістовий опис	Середнє значення
Внутрішні ресурси	Самоконтроль, емоційна стабільність, компетентність, рішучість	4,1
Зовнішні ресурси	Соціальна підтримка, доступ до допомоги, освітні можливості, відчуття безпеки	3,7
Загальний рівень ресурсності	Інтегральний індикатор сукупності внутрішніх та зовнішніх ресурсів	3,9

Результати свідчать, що загальний рівень ресурсності студентської молоді перебуває на середньому рівні (3,9 бала), що є типовим показником для групи, яка функціонує в умовах підвищеного соціального та емоційного напруження. Внутрішні ресурси мають дещо вищий рівень (4,1 бала), що відображає добре сформовані індивідуальні якості, такі як самоконтроль, внутрішня організованість, уміння регулювати емоції, а також здатність до самостійного подолання труднощів.

Зовнішні ресурси (3,7 бала) виявилися менш вираженими, що може бути пов'язано з обмеженими можливостями соціальної взаємодії, зниженням відчуття безпеки та нестабільністю соціального оточення у військових умовах, а показники соціальної підтримки залишаються суттєвими, підтверджуючи їхню роль у збереженні психологічної стійкості.

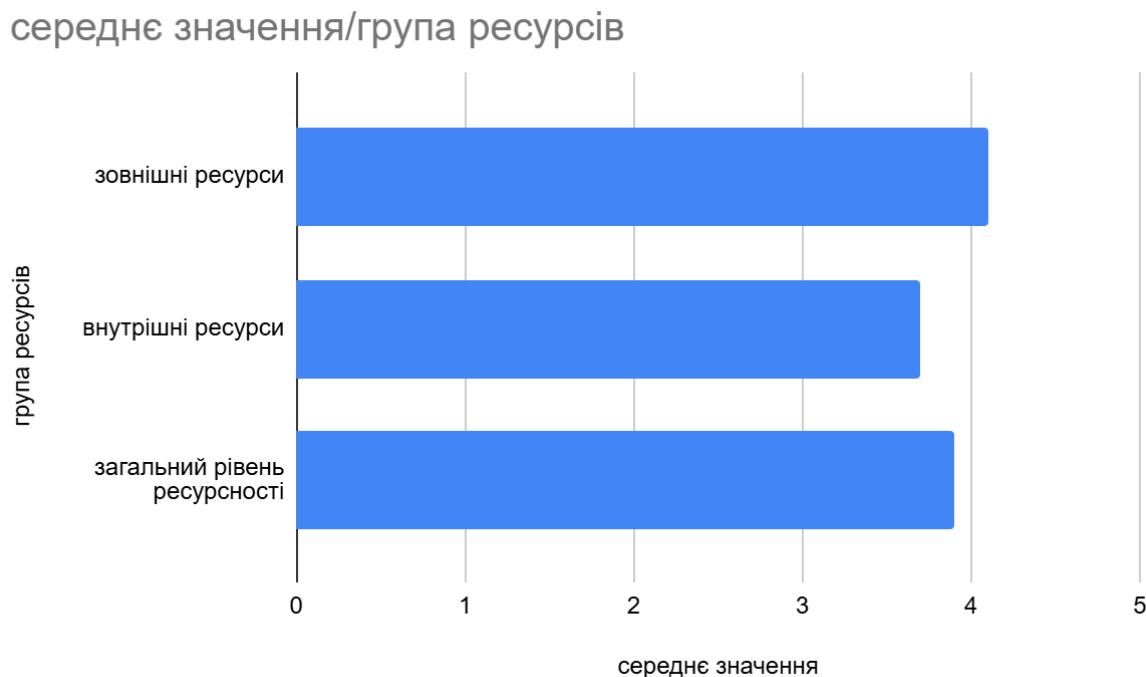


Рис. 2.2. Ресурсність студентської молоді за результатами опитувальника Хобфола

Отже, студенти здебільшого демонструють стратегію самозахисту, спираючись на власну стійкість і особистісні можливості, але водночас визнають важливість соціальної підтримки.

Методика “BASIC Ph” розглядає ресурсність як комплекс із шести каналів реагування на стрес, що можуть домінувати або бути допоміжними:

- B (Belief) — віра, цінності, переконання
- A (Affect) — емоційне реагування
- S (Social) — соціальна взаємодія та підтримка
- I (Imagination) — уява, креативність
- C (Cognition) — аналіз, логічне мислення
- Ph (Physical) — тілесна активність, фізичні стратегії зниження стресу

Респонденти оцінювали твердження за 5-бальною шкалою (1–5) у опитувальнику для визначення індивідуального профілю ресурсності за

моделлю “BASIC Ph” (M. Lahad). Середні значення за компонентами BASIC Ph зазначено у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Середні значення за компонентами BASIC Ph

Компонент	Середнє значення
В – віра, переконання	4,3
А – емоції	3,8
S – соціальна підтримка	4,5
І – уява, креативність	3,4
С – когнітивні стратегії	4,0
Ph – фізична активність	3,6

Інтерпретація результатів

1. Найвищі показники продемонстровано за шкалами S (4,5) та В (4,3).

Це означає, що у стресових ситуаціях студенти найбільше спираються на:

- підтримку значущих людей (родина, друзі, одногрупники, викладачі);
- власні цінності, віру в майбутнє, моральні орієнтири, переконання.

Профіль характерний для колективістських і кризових умов, коли соціальна єдність та внутрішня віра стають ключовими ресурсами виживання.

2. Високі значення когнітивного компоненту С (4,0) свідчать, що частина студентів активно використовує логічний аналіз, планування, рефлексію для регуляції стресу.

3. Найнижчі показники спостерігаються у сферах I (3,4) та Ph (3,6). вказує на:

- недостатнє залучення креативних технік (арт-терапія, візуалізація, образне мислення);
- низьку активність тілесно-орієнтованих стратегій (спорт, релаксація, дихальні практики).

Результати можуть бути зумовлені: обмеженістю фізичної активності у воєнний час, нестачею часу або знань про тілесні методи зниження стресу.

середнє значення/компонент

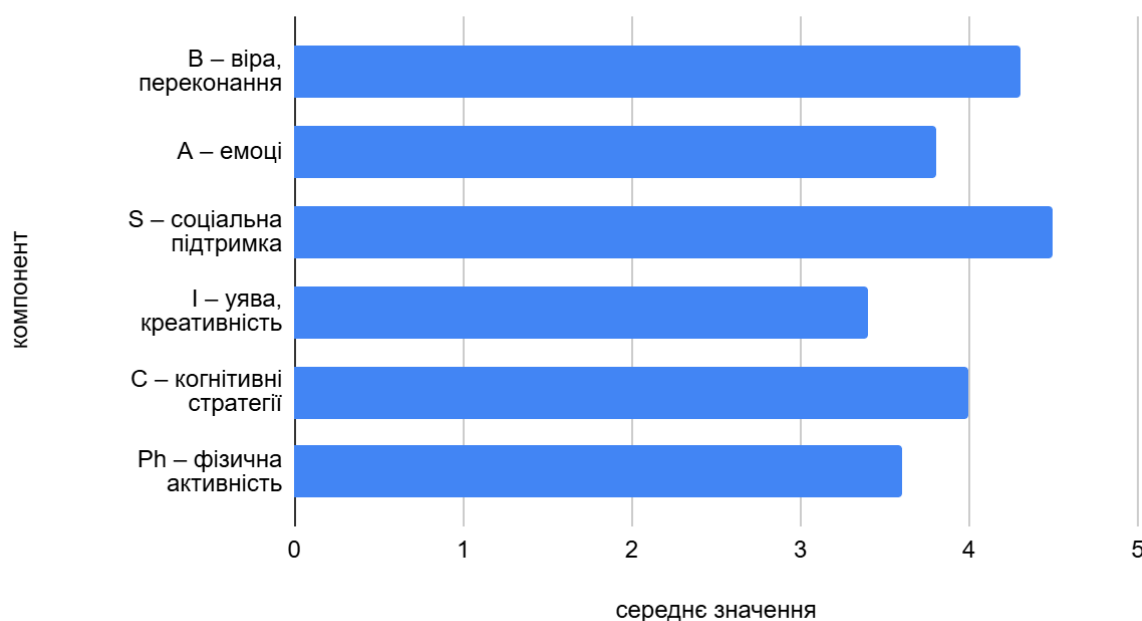


Рис. 2.3. Діаграма середніх значень за компонентами BASIC Ph

Для обробки отриманих даних були використані базові статистичні процедури. Підсумкові бали за кожною з шести шкал моделі BASIC Ph обчислювалися шляхом підсумовування відповідей студентів за формулою сумарного балу. Середні групові показники визначалися як середньоарифметичні значення для всієї вибірки з 58 студентів. Для встановлення домінуючих ресурсних каналів використовувалося обчислення частот та їх перетворення у відсоткові показники. За потреби

здійснювалося стандартизування даних для порівняння шкал між собою через обчислення z-показників. Обробка даних дозволяє визначити провідні типи реагування та ресурсності студентської молоді відповідно до моделі BASIC Ph.

Отримані дані дозволяють зробити висновок, що ресурсний профіль студентів є збалансованим, але з чітко вираженою домінантністю соціального та ціннісного каналів.

Основні особливості ресурсності студентської молоді:

- Соціальна підтримка є провідним ресурсом у подоланні стресу.
- Внутрішня основа (віра, переконання) допомагає зберігати орієнтацію на майбутнє і мотивацію.
- Раціональне мислення виступає додатковим стабілізуючим компонентом.
- Креативні та тілесні ресурси виражені слабше, що може вимагати їх розвитку в рамках психопросвіти, тренінгів або програми підтримки студентів.

Проведене дослідження рівня та структури ресурсності студентської молоді в умовах воєнного стану дозволило визначити ключові резерви, на які вони спираються для підтримання психологічної стійкості. Аналіз результатів, отриманих за опитувальником ресурсів особистості К. Хобфолла, засвідчив, що студенти характеризуються достатньо високим загальним рівнем ресурсності, середнє значення якого становить 3,9 бала. Найбільш розвиненими виявилися внутрішні ресурси (4,1), тоді як зовнішні ресурси демонструють дещо нижчі значення (3,7). Це свідчить про те, що студенти, перебуваючи в умовах хронічного стресу, здебільшого опираються на власні психологічні можливості — самоконтроль, впевненість, емоційну врівноваженість — водночас відчуваючи потребу в соціальній підтримці та стабільності середовища.

Застосування методики «BASIC Ph» М. Лахада дало змогу виявити структуру ресурсності та домінуючі канали реагування на стрес. Найвищі значення отримано за компонентами S (соціальна підтримка) та В (віра, переконання), що вказує на чітку орієнтацію на міжособистісну взаємодію, згуртованість, а також на внутрішні ціннісні орієнтири як ключові механізми адаптації у кризових обставинах. Значення компоненту С (когнітивні стратегії) також є відносно високими, що підтверджує роль логічного аналізу, раціонального мислення та планування у подоланні складних ситуацій.

Найменш вираженими виявилися компоненти І (уява, креативність) та Ph (фізична активність), свідчить про недостатнє використання альтернативних стратегій саморегуляції, зокрема креативних технік, візуалізації, тілесних і релаксаційних практик. В умовах війни такі стратегії могли бути обмежені через зменшення можливостей для фізичної активності або недостатній рівень психоосвітньої підготовки студентів.

Ресурсність студентів має збалансовану структуру, однак її ядром виступають соціальні зв'язки та внутрішня система переконань, які забезпечують здатність молоді підтримувати психологічну стійкість у воєнних умовах. Водночас розвиток креативних і тілесно-орієнтованих ресурсів може суттєво посилити адаптаційний потенціал студентів, що становить перспективний напрям подальшої психологічної підтримки та навчальних програм.

Висновки до розділу 2

У дослідженні взяли участь 58 студентів спеціальності «Психологія» віком від 18 до 23 років, які навчаються у закладі вищої освіти університету економіки і права «КРОК» м. Київ за денною формою. Серед них 46 (79,3%) дівчат та 12 (20,7%) хлопців. Вибірка є репрезентативною

для студентської молоді обраної спеціальності та дозволяє оцінити рівень ресурсності та психологічної стійкості в умовах воєнного стану.

Діагностика за методикою Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC-25) показала, що більшість студентів мають середній або високий рівень психологічної стійкості. Це свідчить про наявність адаптивних механізмів подолання стресу, здатності до саморегуляції та збереження внутрішньої рівноваги в складних життєвих умовах.

Опитувальник ресурсів особистості К. Хобфола показав, що студенти більше покладаються на внутрішні ресурси (середній бал 4,1), ніж на зовнішні (середній бал 3,7), що вказує на високу значущість самовпевненості, емоційної врівноваженості та навичок самоконтролю.

Методика “BASIC Ph” дозволила виділити індивідуальні профілі ресурсності студентів. Найвищі середні показники спостерігалися у соціальному (S = 4,5) та віровому (B = 4,3) компонентах, що свідчить про важливість соціальної підтримки та внутрішніх переконань для подолання стресу. Найнижчі показники були уяви (I = 3,4) та фізичної активності (Ph = 3,6), що може вказувати на недостатнє використання креативних та тілесно-релаксаційних стратегій у стресових ситуаціях.

Проведене дослідження підтвердило, що ресурсність студентів є важливим чинником підтримки психологічної стійкості у військових умовах. Найбільший внесок у стійкість вносять внутрішні переконання та соціальні ресурси. Водночас певна слабкість у компонентах уяви та фізичної активності вказує на можливість розвитку додаткових стратегій подолання стресу через творчі та тілесні практики.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА РОЗВИТКУ РЕСУРСНОСТІ ЯК ЧИННИКА ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

3.1. Теоретичні засади розвитку ресурсності у студентів

Ресурсність особистості виступає ключовим чинником психологічної стійкості, особливо в умовах високого стресу, наприклад, під час війни. У психології під ресурсами розуміють внутрішні та зовнішні можливості людини, що сприяють подоланню труднощів, адаптації до змін і збереженню психічного та фізичного здоров'я. До внутрішніх ресурсів відносять когнітивні здібності, самоконтроль, емоційну рівноваженість, віру у власні сили; зовнішні ресурси – соціальну підтримку, матеріальні умови, доступ до інформації та навчальних можливостей.

Сучасні дослідження підкреслюють, що розвиток ресурсності у студентів має системний та багаторівневий характер, який формується під впливом соціального середовища, навчального процесу та власної активності студента у подоланні життєвих труднощів. Розвиток внутрішніх ресурсів сприяє формуванню самодостатності та здатності ефективно управляти стресом, тоді як зовнішні ресурси створюють підтримуюче середовище, яке полегшує адаптацію до нових умов [53, с. 133].

Психологічні механізми, що забезпечують розвиток ресурсності, включають:

- Саморегуляцію та емоційну компетентність – вміння розпізнавати, називати та контролювати власні емоції;

- Когнітивні стратегії та критичне мислення – здатність планувати, прогнозувати, аналізувати та шукати оптимальні рішення у складних ситуаціях;
- Соціальну інтеграцію – залучення до підтримуючих соціальних мереж, співпраця та взаємодопомога;
- Фізичну активність та тілесні практики – регулярні фізичні вправи, релаксаційні та дихальні техніки, що допомагають відновлювати психофізіологічний баланс[56, с. 20].

Розвиток ресурсності у студентів ґрунтується на концепції психологічної стійкості, яка розглядає особистість як складну систему, здатну адаптуватися до стресових та кризових умов через мобілізацію внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Науковці виділяють кілька ключових складових ресурсності:

1. Внутрішні ресурси – особистісні характеристики, що забезпечують самоконтроль, емоційну стабільність, віру у власні можливості та здатність до саморефлексії. До них належать:
 - впевненість у собі та власних силах;
 - стійкість до емоційного перевантаження;
 - здатність до саморегуляції, концентрації та усвідомленого планування дій;
 - когнітивні ресурси – мислення, навчання та здатність до вирішення проблем.
2. Зовнішні ресурси – соціальні, матеріальні та інформаційні засоби, що підтримують особистість у стресових ситуаціях. До них відносять:
 - соціальну підтримку з боку сім'ї, друзів та наставників;
 - доступ до навчальних та інформаційних ресурсів;
 - участь у групових та громадських активностях, що зміцнюють соціальні зв'язки;

- наявність матеріальних засобів та безпечного середовища.

3. Мультикомпонентний підхід до розвитку ресурсності

Сучасні дослідження підкреслюють важливість комплексного розвитку ресурсів, що охоплює емоційний, когнітивний, соціальний, фізичний та духовний аспекти особистості. Зокрема, модель “BASIC Ph” (M. Lahad) виділяє шість каналів, через які особистість може мобілізувати свої ресурси у кризових умовах: віра та цінності (B), емоції (A), соціальні контакти (S), уява (I), когнітивні стратегії (C) та фізична активність (Ph). Використання цих каналів дозволяє формувати гнучкі механізми подолання стресу та оптимізувати адаптивні процеси [56, с. 15].

4. Взаємозв'язок ресурсності та психологічної стійкості

Теоретичні дослідження підтверджують, що високий рівень ресурсності є основою психологічної стійкості. Особистість, яка має багатий набір внутрішніх і зовнішніх ресурсів, здатна:

- ефективніше справлятися з негативними впливами середовища;
- швидше відновлюватися після стресових подій;
- зберігати мотивацію та цілісність особистості в умовах невизначеності та криз.

5. Особливості розвитку ресурсності у студентів у військових умовах для студентів, які навчаються в умовах воєнного стану, важливими є:

- розвиток навичок саморегуляції та емоційної стабільності;
- формування системи цінностей та переконань, що забезпечує внутрішню опору;
- активізація соціальної підтримки та залучення до безпечних спільнот;
- стимулювання творчих і когнітивних стратегій вирішення проблем;
- підтримка фізичної активності та здорового способу життя.

Таким чином, теоретичні засади розвитку ресурсності у студентів підкреслюють значення комплексного підходу, який поєднує роботу над внутрішніми характеристиками особистості та ефективне використання зовнішніх ресурсів. Це формує основу для подальшого практичного розвитку ресурсності та підвищення психологічної стійкості студентської молоді.

Таким чином, теоретично розвиток ресурсності у студентів базується на інтеграції внутрішніх і зовнішніх ресурсів, формуванні когнітивно-емоційної компетентності, соціальної підтримки та фізичної активності. Створює основу для комплексних практичних програм, спрямованих на підвищення психологічної стійкості у студентської молоді в умовах стресогенних ситуацій, включаючи військові конфлікти.

3.2. Практичні програми та методики підвищення ресурсності та стійкості

На основі теоретичних засад розвитку ресурсності розроблено низку практичних підходів, спрямованих на підвищення психологічної стійкості студентів. Вибір залежить від конкретних потреб аудиторії, умов навчання та соціального середовища. Основними напрямками є:

1. Розвиток внутрішніх ресурсів особистості.
 - Психоедукація та тренінги саморегуляції: заняття, спрямовані на навчання студентів розпізнавати власні емоції, контролювати стрес, планувати дії та формувати позитивні внутрішні переконання.
 - Когнітивно-поведінкові техніки (КПТ): робота з мисленнєвими стратегіями, що допомагає змінювати деструктивні установки, підвищує адаптивність у стресових ситуаціях.

- Медитації, дихальні та релаксаційні вправи: відновлення психофізіологічного балансу, зміцнення ресурсів фізичної та емоційної сфери.
2. Активізація соціальних ресурсів.
- Групові тренінги та командні вправи: формування підтримуючого середовища, розвиток навичок соціальної взаємодії, співпраці та взаємопідтримки.
 - Менторські програми та наставництво: залучення досвідчених студентів і викладачів для надання підтримки у складних життєвих і навчальних ситуаціях.
3. Застосування моделі “BASIC Ph” у практичних заняттях
- Модель М. Лахада дозволяє оцінити індивідуальні канали ресурсності та побудувати персоналізовану програму розвитку:
- В – Belief (віра, цінності): тренування усвідомлення власних цінностей та внутрішніх переконань; використання рефлексії та коучингових технік для зміцнення віри в себе.
 - А – Affect (емоції, почуття): арт-терапія, музична терапія, ведення щоденників емоцій, вправи на усвідомлення переживання та регуляцію емоцій.
 - S – Social (соціальні контакти): розвиток навичок ефективної комунікації, активне залучення до групової діяльності та соціальних проєктів.
 - І – Imagination (уява): творчі завдання, вправи на візуалізацію, моделювання сценаріїв, стимулювання креативного мислення.
 - С – Cognition (пізнання, знання): розвиток стратегій прийняття рішень, критичного мислення, навичок планування та аналізу.
 - Ph – Physical (фізична активність): систематичні фізичні вправи, заняття спортом, релаксаційні та дихальні практики для підтримки психофізіологічного ресурсу.

4. Комплексні програми ресурсозбереження та розвитку стійкості. Практика показує, що найбільш ефективними є інтегровані програми, які поєднують роботу з внутрішніми, соціальними, когнітивними та фізичними ресурсами. Наприклад, цикли тренінгів, що включають: психоедукацію, арт-терапевтичні вправи, групові завдання на співпрацю, фізичні вправи та вправи на саморефлексію.

Впровадження таких програм у навчальний процес дозволяє студентам не лише підвищити рівень ресурсності, а й зміцнити психологічну стійкість, навчитися ефективно долати стресові ситуації, зберігаючи психічне та фізичне здоров'я, особливо в умовах воєнного конфлікту.

Розвиток ресурсності та психологічної стійкості студентів передбачає систематичну роботу над внутрішніми та зовнішніми ресурсами особистості. Процес включає використання комплексних методик, що охоплюють тренінги, вправи, консультації та групові заняття, спрямовані на формування адаптивних стратегій у стресових і кризових умовах.

Одним із ключових напрямів є тренінги саморегуляції та емоційної стабільності. Вони спрямовані на навчання студентів контролювати емоційний стан, знижувати рівень тривожності та стресу. До практичних методів належать дихальні та релаксаційні техніки, прогресивна м'язова релаксація, вправи на усвідомленість (mindfulness) та моделювання стресових ситуацій через рольові ігри й сценарії. Вправи дозволяють студентам розвивати навички управління психофізіологічним станом у критичних ситуаціях.

Когнітивно-поведінкові методики застосовуються для підвищення здатності до адаптивного мислення та подолання негативних автоматичних думок. Основними компонентами є ідентифікація когнітивних викривлень, планування дій та постановка реалістичних

цілей, а також когнітивне моделювання стресових подій із вибором оптимальних рішень. Сприяють формуванню стратегій подолання складних життєвих ситуацій та розвитку впевненості у власних можливостях.

Велике значення мають арт-терапевтичні підходи, які дозволяють розвивати творчі ресурси та емоційну виразність. До арт-терапевтичних методів належать малювання та живопис, музичні та рухові практики, творче письмо та ведення щоденника. Використання арт-терапії сприяє зняттю психоемоційного напруження, активізації креативності та саморефлексії, що є важливим елементом психологічної стійкості [54, с. 118].

Розвиток соціальних ресурсів відбувається через групові та колективні форми роботи, які включають дискусії, обговорення стресових ситуацій, командні вправи, а також менторство та наставництво. Соціальні практики спрямовані на формування довіри, взаємопідтримки та активізацію соціальної підтримки, що є критично важливим чинником стійкості студентів у складних умовах.

Фізична активність і тілесно-орієнтовані методи покликані зміцнювати фізичні ресурси та підвищувати психофізіологічну стійкість особистості, а саме регулярні заняття спортом, прогулянки на природі, тілесні практики (йога, пілатес), а також вправи на усвідомлення тіла та контроль дихання. Запропоновані підходи дозволяють студентам підтримувати оптимальний рівень фізичного та психоемоційного стану.

Інтегративні програми розвитку ресурсності поєднують різні методики з метою комплексного формування внутрішніх, когнітивних, соціальних, творчих, фізичних та духовних ресурсів студентів. Застосування розроблених програм дозволяє забезпечити збалансований розвиток особистості, що здатна ефективно справлятися з труднощами та кризовими ситуаціями, що особливо актуально в умовах воєнного стану.

Висновки до розділу 3

Розробка та впровадження програми розвитку ресурсності студентів є важливим чинником підвищення психологічної стійкості у складних та стресових умовах, зокрема під час воєнного стану. Теоретичні засади розвитку ресурсності базуються на комплексному врахуванні внутрішніх, когнітивних, соціальних, творчих, фізичних та духовних ресурсів особистості.

Практичні програми включають тренінги саморегуляції, когнітивно-поведінкові вправи, арт-терапевтичні методики, соціальні практики та фізичні активності, що дозволяє студентам формувати адаптивні стратегії подолання стресу та кризових ситуацій.

Інтегративний підхід, який поєднує різні ресурси та методики, сприяє збалансованому розвитку особистості та підвищенню рівня її психологічної стійкості. Студенти, які проходять комплексні програми розвитку ресурсності, здатні більш ефективно справлятися з труднощами, підтримувати емоційний баланс, мобілізувати внутрішні та зовнішні ресурси та зберігати працездатність.

Програми розвитку ресурсності можуть бути використані як у навчальному процесі, так і у позанавчальних заходах, спрямованих на підтримку психологічного здоров'я студентської молоді, формуючи умови для успішної адаптації та соціальної зрілості в умовах високого рівня стресу.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі комплексне проведене дослідження підтвердило, що ресурсність студентської молоді є важливим чинником формування та підтримки психологічної стійкості в умовах високої стресової напруженості, зокрема в умовах воєнного стану. Встановлено, що ресурсність охоплює комплекс внутрішніх і зовнішніх чинників, які забезпечують ефективне функціонування особистості, сприяють подоланню труднощів та підтримці психічного і фізичного здоров'я. Результати емпіричного дослідження свідчать, що студенти демонструють помірно високий рівень загальної ресурсності, при цьому внутрішні ресурси (самовпевненість, самоконтроль, емоційна врівноваженість) переважають над зовнішніми (соціальна підтримка, доступ до матеріальних чи інформаційних ресурсів), що засвідчує на переважну орієнтованість на особисті резерви в складних життєвих ситуаціях.

Аналіз індивідуального профілю ресурсності за методикою «BASIC Ph» показав, що студенти найбільше спираються на соціальні ресурси та віру, цінності, що підкреслює значення підтримки оточення та внутрішніх переконань для збереження психологічної стійкості. Уява та фізична активність виявилися менш розвиненими, що свідчить про недостатнє використання творчих та тілесних стратегій подолання стресу. Структура ресурсності дозволяє виділити пріоритетні напрями для розвитку особистісних ресурсів і підвищення адаптивного потенціалу студентів.

Дослідження підтвердило, що рівень психологічної стійкості у студентів прямо пов'язаний із рівнем їх ресурсності. Студенти з високим

рівнем внутрішніх і зовнішніх ресурсів проявляють більш стійку реакцію на стресові та кризові ситуації, здатні ефективно регулювати емоції, мобілізувати внутрішні резерви та використовувати підтримку оточення. Спостереження дозволяють стверджувати, що розвиток ресурсності є ключовим механізмом підвищення психологічної стійкості, а відсутність або низький рівень ресурсів може призводити до послаблення адаптивних можливостей та підвищеної вразливості особистості.

Теоретичний аналіз показав, що психологічна стійкість є комплексним феноменом, який визначається як здатність особистості адаптуватися до змінних умов, ефективно справлятися з проблемами та зберігати психічне і соматичне здоров'я. Психологічна стійкість тісно пов'язана з різними аспектами ресурсності: когнітивними, емоційними, соціальними, творчими та фізичними. У сучасних умовах, коли студенти стикаються з екстремальними ситуаціями, підвищення рівня ресурсності стає особливо актуальним завданням для формування стійкої, адаптивної та соціально зрілої особистості.

Практичний аспект дослідження підтвердив ефективність комплексних програм розвитку ресурсності, які включають тренінги саморегуляції, когнітивно-поведінкові техніки, арт-терапевтичні вправи, соціальні практики та тілесні активності. Використання програм дозволяє студентам не лише підвищити рівень внутрішніх і зовнішніх ресурсів, а й розвивати здатність до самопізнання, планування дій у кризових умовах, творчого мислення та пошуку сенсу у складних обставинах.

У рамках розробленої програми розвитку ресурсності визначено, що інтеграція різних ресурсних каналів забезпечує гармонійний розвиток особистості, підвищує рівень її адаптивного потенціалу та сприяє ефективному використанню як внутрішніх, так і зовнішніх ресурсів. Використання методики «BASIC Ph» дозволяє студентам усвідомити власні сильні та слабкі сторони, розвивати пасивні ресурси та оптимально

використовувати домінуючі канали реагування на стрес, що є критично важливим у сучасних умовах.

Отримані результати мають практичне значення для психологічної роботи з студентською молоддю та можуть бути використані як у навчальному процесі, так і у позанавчальних заходах, спрямованих на підтримку психічного здоров'я та підвищення стійкості студентів до стресу. Визначення профілів ресурсності дозволяє індивідуалізувати психокорекційну та тренінгову роботу, розробляти персоналізовані стратегії підтримки, що відповідають специфічним потребам та особливостям студентів.

Отже, проведене дослідження підтвердило, що розвиток ресурсності є ключовим фактором формування психологічної стійкості студентів у військових та кризових умовах. Комплексний підхід до оцінки та розвитку ресурсності забезпечує формування стійкої, адаптивної особистості, здатної ефективно долати життєві труднощі, зберігати психофізіологічну рівновагу та активно реалізовувати свої життєві цілі. Результати відкривають перспективи для подальших досліджень у сфері психологічної підтримки молоді та розробки програм розвитку психологічної стійкості в екстремальних умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Балабанова Л., Перелигіна Л. Технології відновлення соціально-психологічних ресурсів життєздатності особистості, яка переживає наслідки травматичних подій. *Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія*. Т. 2. Харків, 2022. С. 110-126.
2. Бугерко Я.М. Ресурсний підхід в сучасній психології. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. Вип. 3. С. 79-84.
3. Вербицька Х.І., Волошина В.В. Методи ідентифікації та підтримки категорії вразливих студентів. *Академічні візії. Освіта, педагогіка*. 2024. Вип. 27. С. 1-8.
4. Власова-Чмерук О.М. Психологічна ресурсність студентської молоді в умовах війни. *Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій: збірник наукових праць* а заг. ред. Л.В. Помиткіної, О.П.Хохліної, Л.С. Яковицької. Київ : МВЦ «Медінформ», 2023. С. 36-39.
5. Готич В.О. Структурна модель психологічної стійкості студентів в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. Ужгород. 2023. Вип No 1. С. 21-25.
URL : <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/188/274>
6. Готич В.О. Факторний аналіз взаємозв'язку посттравматичного зростання та психологічної стійкості студентів в умовах війни.

- KELM (Knowledge, Education, Law, Management)*. № 4(56), 2023. С.150-151. URL : <http://kelmczasopisma.com/ua/viewpdf/10749>
7. Гоян І., Андросович К., та ін. Психологічні умови формування і розвитку життєстійкості особистості в умовах невизначеності. *Наукові перспективи: журнал*. 2023. № 9(39) 2023. С.552-564.
 8. Грішин Е. Резильєнтність особистості: Сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди*, 2023. С. 62–81.
 9. Двек Керол. Налаштуйся на зміни. Нова психологія успіху. Київ: Наш формат. 2017. 296 с.
 10. Доцевич Т. І. Психологічна ресурсність студентів: виклики та можливості в умовах війни.. *Перспективи та інновації науки*. № 9 (43) 2024
 11. Експеримент «Вивчена безпорадність» Мартіна Селігмана: важливе відкриття в психології. Український психологічний хаб. Психологічна енциклопедія. 2024. URL: <https://www.psykholoh.com/post>
 12. Журавлева Л.П. Особистісне зростання в умовах трансформації сучасного суспільства: монографія. Ред. колегія: Т.В. Коломієць, Т.Ю., Кулаковський, Г.В. Пирог; за наук. ред. проф. Л.П. Журавльової. Житомир: Вид. О.О. Євенок, 2020. 308 с.
 13. Заграй Л. Д., Готич В. О. Особистісна криза: показники переживання у студентства. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Херсон, 2021. Вип. 3. С 80-88.
 14. Казанжи М. Психологічна ресурсність студентської молоді в умовах карантинних обмежень. *Наука і освіта*. 2021. № 1. С. 27–34.
 15. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

16. Коkun О.М. Життєстійкість як напрям сучасних психологічних досліджень. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Том. V, 2021. Вип. 21, 69–88. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/727273>
17. Коkun О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744751/>
18. Коkun О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
19. Клочков В.В. Психологічні чинники стійкості особистості: наукові погляди. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 69(5). С. 58–66.
20. Кондратюк С.М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. Випуск 4, 2022. С. 78-83.
21. Кравчук С.Л. Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Херсон: Херсонський державний університет. Т. 1. Вип. 1. 2018. С. 99-105.
22. Кузікова С., Злишков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О. Психологічний супровід особистості в умовах війни: навч. посібник. Київ.-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2024. 260 с. URL: <https://emed.library.gov.ua/wp-content/uploads/tainacan-items/8476/110552/Psykholohichnyy-suprovid-osobystosti-v-umovakh-viyny.pdf>

- 23.Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Т. III : Консультативна психологія і психотерапія : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.* 2018. Вип. 14. С. 26-64.
- 24.Ліба Н.С., Марценюк М.О. Формування та розвиток психічної стійкості студентської молоді. *Міжнародний науковий журнал «ОСВІТА І НАУКА».* 2018. Вип. 2(25). С. 129-134.
- 25.Лукомська С.О. Ресурсний підхід до подолання особистістю кризових ситуацій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки».* 2020. № 1. С. 190-195.
- 26.Лучанінова О. П. Патріотизм в умовах воєнного стану: духовне становлення студентів. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика.* 2022. № 2(104). С. 64-72.
- 27.Лящ О. Емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості. *Вісник Національного університету оборони України.* 2023. Вип. 74(4). С. 79–86.
- 28.Мирончак К. Стратегія відновлення само ефективності особистості при переживанні втрати. *Соціальна психологія особистості.* 2018. Вип. 4. С. 63–70.
- 29.Михайлишин У. Методи психічної саморегуляції особистості. *Психологічні науки.* 2022. Вип. 1. С. 548–549.
- 30.Москалець В. П. Психологія особистості : підручник, 3-тє вид., перероб., доповн. Київ: Видавництво Ліра-К, 2020. 364 с.
- 31.Москальова А.С., Москальов М., Ляска О.П. Аналіз методів самопідтримки та саморегуляції для збереження психологічного благополуччя в умовах стресу та навантаження. *Наукові перспективи.* 2023. № 10 (40). С. 70–83.

32. Москалець В.П., Федик О.В. Психологічна стійкість студентів в умовах злочинної війни московії проти України. *Слобожанський науковий вісник. Серія «Психологія»*. 2024. Вип. 1. С. 116-125.
33. Ніколаєв Л.О., Дмитрик І.Я., Горбоконь І.В. Ресурс особистості як психологічний феномен. *Габітус*. Вип. 50. 2023. С. 98-103. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.50.17>
34. Підбуцька Н. В., Мартиненко Є. Захисні фактори процесу резильєнтності. *Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія*. 2023. № 3. С. 62-75. URL: <https://doi.org/10.20998/2078-7782.2023.3.05>
35. 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/handle/123456789/1565>
36. Психологія російсько-української війни: внутрішній погляд : матеріали Всеукраїнського круглого столу (7 квітня 2022 року) / за наук. ред. М. Слюсаревського, С. Чуніхіної; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології, Асоціація політичних психологів України. Київ : Талком, 2022. 52 с.
37. П'янківська Л. Особливості прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного часу. *Перспективи та інновації науки*. 2023. Вип. 10. С. 623–633.
38. Руденко О.В., Гонтар Ю.В. Структура резилієнсу у контексті розвитку резильєнтності особистості. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*. 2022. Том 33 (72). № 2. С. 73-78.
39. Сердюк Л., Купрєєва О., Отенко С. Салютогенетичні основи життєстійкості особистості. *Вісник Київського національного*

університету імені Тараса Шевченка. *Психологія*. 2022. № 1(15). С. 56-60. URL: [https://doi.org/10.17721/BSP.2022.1\(15\).9](https://doi.org/10.17721/BSP.2022.1(15).9)

40. Сургунд Н., Козенко О. Особливості резильєнтності у студентів: теоретичне дослідження. *Науковий журнал «Психологічні травелогі»,* 2023, № 4 С. 189-199. URL: <https://elar.khmnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/698dcd2c-921b-41cb-82c9-4794ada80dbc/content>
41. Тимків Лідія. Психологічна підтримка студентів в освітньому процесі під час війни. *Становлення особистості дитини в умовах сучасного розвитку суспільства: соціально-педагогічний, психологічний, корекційний і медичний аспекти: матеріали всеукр. наук.-практ. конф.,* м. Полтава, 12–13 трав. 2022 р. Полтава: ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2022. С. 222-226.
42. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
43. Формування стресотійкості студентів в умовах війни URL: <http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua>
44. Харко О. С. Практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування стресотійкості студентів ЗВО в навчальному процесі. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія».* Серія «Психологія» : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, січень 2022. № 14. С. 46-56.
45. Хомич Г. О. Активізація психологічних ресурсів особистості у різних умовах соціалізації. Монографія. Київ : 7БЦ, 2024. 270 с.

- 46.Чернобровкіна В., Чернобровкін В. Феномен резилієнс у контексті соціоекологічного підходу і дискурсу. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. № 3. 2020. С. 59–66
- 47.Чиханцова О. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, 2018. (42). С. 211–231.
- 48.Шкала короткої резилієнтності (BRS), 2019. URL: <https://positivepsychology.com/connor-davidsonbrief-resilience-scale/>
- 49.Штепа О. Психологічна ресурсність у структурі суб'єктності особистості. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, 2019. Вип. 27.
50. Штепа О. С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"* 2018.Вип. 39. С. 380-399.
- 51.Як плекати у собі резильєнтність та чому це важливо? URL: <https://fizis.net/psychologichna-gramotnist/iak-plekaty-usobi-rezylientnist-ta-chomu-tse-vazhlyvo/>
- 52.Якимець О. Побудова резильєнтності учнів та студентів під час навчального процесу. *Реалізація освітніх ініціатив в умовах воєнного часу: вітчизняний та зарубіжний досвід*. 2022. Вип. 1. С. 17–27.
- 53.Dickson, E.A., & Parker, A. (2019). Mental Health first aid for the UK Armed Forces. *Health Promotion International*, 35(1), 132-139.
- 54.Coles, A., & Harrison, F. (2018). Tapping into museums for art psychotherapy: An evaluation of a pilot group for young adults. *International Journal of Art Therapy*, 23(3), 115-124.

55. Crone, D.M., Sarkar, M., Curran, T., Baker, S.M., Hill, D., Loughran, Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
56. Lahad, M., & Leykin, D. (2013). The Integrative Model of Resiliency – The «BASIC Ph» Model, or What Do We Know about Survival? The «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency Theory, Research and Cross-Cultural. *London, UK and Philadelphia, USA*: Jessica Kingsley, 11-32
57. Padesky C. A., Greenberger D., *Mind Over Mood. Change How You Feel by Changing the Way You Think. Second Edition*, The Guilford Press, 1995.
58. Rampe M., *Der R-faktor. Das geheimnis unserer inneren Stärke*, GmbH, 2010. P. 109–111.
59. Resilience: American Psychological Association Dictionary. URL: <https://www.apa.org/topics/resilience>
60. Rodek P., Kucia K., Pastuszka A., Mędrala W., Kucia K. Kondycja psychiczna wolontariuszy w trakcie wojny w Ukrainie – badanie ankietowe. *Psychiatria Polska*. 2023. P. 1–15.
61. Silva F., Proença T., M. Ferreira M. Volunteers' perspective on online volunteering - a qualitative approach *International Review on Public and Nonprofit Marketing*, Vol. 15, Issue 4. 2018. P. 531-552.
62. Soh J., Simmons B. , Graham G., Greenhill A., Lintott C , Masters K. , & J. Woodcock, *Doing good online: The changing relationship between motivations, activity, and retention among online volunteers*. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, Vol. 47(5). 2018. P. 1031-1056.
63. Shevchenko R. Specifics of Psychoprophylaxis and Correction in Overcoming the Phenomenon of Compassion Fatigue in Volunteers. *Problems of Modern Psychology*. 2023. 60. P. 185–205.

64. Van Breda A.D. A critical review of resilience theory and its relevance for social work. *Social Work*, 2018. 54(1). P. 1-18.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник ресурсів особистості (К. Хобфол, адаптація, розширений варіант)

Мета: виявити рівень внутрішніх та зовнішніх ресурсів студентів.

Інструкція для респондента: прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки воно відповідає вашому досвіду, за шкалою від 1 до 5:

1	–	зовсім	не	відповідає,
2	–	скоріше	не	відповідає,
3	–	частково		відповідає,
4	–	скоріше		відповідає,
5 – повністю відповідає».				

Таблиця 1.1.

№	Твердження
Внутрішні ресурси	
1.	Я можу впоратися з більшістю.
2.	Маю внутрішню впевненість у своїх силах.
3.	Легко відновлююся після стресових ситуацій.

4.	Маю навички, що допомагають швидко адаптуватися до змін.
5.	Вмію зберігати спокій під час стресу.
6.	Легко концентруюся на вирішенні проблем.
7.	Можу знаходити сенс у складних життєвих обставинах.
8.	Маю внутрішні ресурси для досягнення цілей.
9.	Вірю у власні можливості навіть у кризових ситуаціях.
10.	Легко справляюся з емоційними труднощами.
Зовнішні ресурси	
11.	Можу покластися на друзів у складних ситуаціях.
12.	В мене є підтримка родини.
13.	Легко знаходжу допомогу серед колег або однокурсників.
14.	Є люди, які можуть допомогти мені у кризовий момент.
15.	Маю доступ до ресурсів, що полегшують моє навчання.
16.	Можу покладатися на соціальні служби або організації при потребі.
17.	У мене є наставники або люди, які підтримують мій розвиток.
18.	Мої друзі та знайомі мотивують мене до активних дій.
19.	Легко отримати поради від компетентних людей.
20.	Маю можливість використовувати матеріальні ресурси при необхідності.
21.	Соціальне середовище допомагає мені долати труднощі.
22.	Можу отримати інформаційну підтримку у навчанні та житті.
23.	В мене є люди, які допомагають мені з емоційною підтримкою.

24.	Я відчуваю, що моє соціальне оточення надійне.
25.	Маю можливість реалізовувати власні плани за допомогою інших.

Обробка результатів:

- Внутрішні ресурси: середній бал за твердженнями 1–10.
 - Зовнішні ресурси: середній бал за твердженнями 11–25.
 - Загальний бал ресурсності: середнє арифметичне всіх 25 тверджень.
- Вищий бал свідчить про більший рівень ресурсності особистості.

Додаток Б

Методика «BASIC Ph» (M. Lahad)

Методика «BASIC Ph» спрямована на виявлення індивідуальних ресурсів особистості у складних, стресових або кризових ситуаціях. Аббревіатура **BASIC Ph** розшифровується як шість основних ресурсних каналів людини:

B	–	<i>Belief</i>	(віра),
A	–	<i>Affect</i>	(емоції, почуття),
S	–	<i>Social</i>	(соціальні контакти),
I	–	<i>Imagination</i>	(уява),
C	–	<i>Cognition</i>	(пізнання, знання),
Ph	– <i>Physical</i> (фізична активність).		

Робочий лист «BASIC Ph»

Таблиця 1.2.

B – belief – віра	A – affect – емоції, почуття
--------------------------	-------------------------------------

<p>Орієнтовні питання:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Чи надає Вам сили віра у себе? Що саме підтримує Вашу віру у себе? 2. Чи є у Вас ідеали та моральні цінності, яким Ви залишаєтеся вірними навіть в найскрутніші часи? Які це ідеали та цінності? 3. Чи є для Вас віра в Бога підтримкою? 	<p>Орієнтовні питання:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Які емоції є для Вас підтримуючими? Які є мобілізуючими? 2. Що саме викликає у Вас ці емоції, почуття? Які спогади для Вас є ресурсними?
<p>Відповіді:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Відповіді:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>S – social – соціальні контакти</p>	<p>I – imagination - уява</p>
<p>Орієнтовні питання:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Хто з Вашого оточення є для Вас підтримкою? 2. Як соціальна взаємодія може Вам слугувати підтримкою? 	<p>Орієнтовні питання:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Спогади про які місця, про яких людей, про які події є для Вас внутрішньою опорою? 2. Чи маєте Ви цілі або мрії, які дають Вам бажання жити далі незважаючи ні на що? Які це цілі або мрії?

Відповіді:	Відповіді:
.....
C – cognition – знання, інформація	Ph – physical – фізична активність
Орієнтовні питання: 1. Які Ви маєте знання, інформацію про ситуацію, яка склалася (військовий стан)? 2. Які дії Ви можете планувати, опинившись в подібній ситуації? 3. Які Ви маєте можливі варіанти розвитку ситуації та дій?	Орієнтовні питання: 1. Яка фізична активність є для Вас ресурсною? 2. Які техніки самоконтролю, саморегуляції, релаксації Ви використовуєте? 3. Як Ви вмієте регулювати фізичне навантаження та розслаблення?
Відповіді:	Відповіді:
.....

Інтерпретація результатів. Аналіз відповідей здійснюється за домінуючими каналами реагування на стрес.

- Якщо переважають відповіді у категоріях В та А, це свідчить про високий рівень емоційно-ціннісної підтримки, віри, моральних орієнтирів та емоційної зрілості.
- Перевага у S та Ph означає, що людина орієнтується на соціальну взаємодію та тілесну активність як основні ресурси стабільності.
- Домінування І та С вказує на когнітивно-творчий тип опори, де важливими є уява, планування, мислення та пошук сенсу.

Збалансований розподіл між усіма шістьма компонентами BASIC Ph характеризує гармонійну, стійку та адаптивну особистість, здатну ефективно справлятися з труднощами під час війни та інших екстремальних умов.

Додаток В

Опитувальник для визначення індивідуального профілю ресурсності за моделлю “BASIC Ph” (M. Lahad)

Інструкція:

Ознайомтесь із наведеними твердженнями та оцініть, наскільки вони відповідають Вашим почуттям, думкам і поведінці в складних або стресових ситуаціях.

Оберіть один варіант відповіді для кожного твердження, використовуючи шкалу:

1	–	зовсім	не	згоден(на)
2	–	скоріше	не	згоден(на)
3	–		важко	сказати
4	–	скоріше		згоден(на)
5 – повністю згоден(на)				

Твердження:

В – Belief (віра, цінності)

1. Мої переконання допомагають мені залишатися спокійним у складних ситуаціях.

2. Віра в себе або у вищі сили дає мені внутрішню опору.
3. У мене є моральні принципи, яких я дотримуюся навіть у стресі.

A – Affect (емоції)

1. Я можу розпізнавати і називати свої почуття.
2. У стресових ситуаціях я дозволяю собі висловлювати емоції.
3. Музика, мистецтво або спілкування допомагають мені зняти емоційну напругу.

S – Social (соціальні зв'язки)

1. Я можу звернутися по підтримку до близьких людей.
2. Спілкування з друзями допомагає мені впоратися зі стресом.
3. Я сам(а) готовий(а) допомагати іншим у важких ситуаціях.

I – Imagination (уява)

1. Я використовую уяву або мрії, щоб знайти вихід зі складної ситуації.
2. Спогади про приємні події допомагають мені відновити сили.
3. У творчих заняттях я знаходжу емоційне полегшення.

C – Cognition (пізнання)

1. У складній ситуації я намагаюся логічно проаналізувати, що відбувається.
2. Я планую свої дії заздалегідь, щоб уникати хаосу.
3. Я шукаю достовірну інформацію, щоб приймати рішення.

Ph – Physical (тілесність)

1. Фізична активність допомагає мені впоратися зі стресом.
2. Я звертаю увагу на свій тілесний стан (дихання, напруження, втому).
3. Я використовую вправи для розслаблення або відновлення енергії.

Підрахунок результатів:

Для кожного з шести компонентів (B, A, S, I, C, Ph) обчислюється середній бал. Вищий показник свідчить про більш виражене використання відповідного ресурсу в подоланні труднощів.

Додаток Г

Опитувальник Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC-25)

Мета: Оцінка рівня психологічної стійкості (резильєнтності), здатності до адаптації, витривалості та оптимізму у складних умовах.

Інструкція для респондента:

Уважно прочитайте кожне твердження та оберіть відповідь, яка найбільше відповідає тому, як ви зазвичай відчуваєтеся. Оцініть за шкалою від 0 до 4:

0	–	зовсім	не	відповідає
1	–		рідко	відповідає
2	–		іноді	відповідає
3	–		часто	відповідає

4 – майже завжди відповідає»

Твердження CD-RISC-25

Таблиця 1.3.

№	Твердження
1.	Я здатний адаптуватися до змін.

2.	Я можу справитися з чим завгодно.
3.	Я намагаюся дивитися на речі з гумором.
4.	Зустрічаючись із труднощами, я намагаюся вирішувати їх крок за кроком.
5.	Я можу швидко відновлюватися після хвороб, травм або стресу.
6.	Мені властива наполегливість у досягненні мети, незважаючи на перешкоди.
7.	Коли я опиняюся під тиском, я можу зберігати зосередженість і ясність думки.
8.	Я можу контролювати свої емоції навіть у важких ситуаціях.
9.	Я намагаюся бачити позитив у будь-яких обставинах.
10.	Я здатний впоратися зі стресом завдяки своїм умінням та навичкам.
11.	Я вірю, що труднощі роблять мене сильнішим.
12.	Я можу залишатися спокійним, навіть коли щось іде не так.
13.	Я відчуваю, що можу впливати на те, що зі мною відбувається.
14.	Я можу зберігати мотивацію навіть у складних обставинах.
15.	Я легко відновлюю внутрішню рівновагу після кризових подій.
16.	Я можу діяти ефективно навіть у несприятливих умовах.
17.	Я вірю у власну здатність долати життєві виклики.
18.	Я можу швидко відновлювати сили після емоційного виснаження.
19.	Я здатний бачити можливості навіть у кризових ситуаціях.
20.	Я можу зберігати продуктивність навіть під час сильного стресу.
21.	Я не втрачаю впевненості у собі, коли стикаюся з проблемами.
22.	Я можу мобілізувати всі сили для вирішення завдань у скрутний момент.

23.	Я відчуваю, що здатний зростати завдяки труднощам.
24.	Я можу швидко знайти способи вирішення нових проблем.
25.	Я вірю, що здатний контролювати своє життя.

Обробка результатів:

- Кожна відповідь оцінюється від 0 до 4.
- Загальний бал – від 0 до 100.
- Вищий бал означає більший рівень психологічної стійкості (резильєнтності).

Інтерпретація:

- 0–30 балів – низький рівень стійкості;
- 31–60 балів – середній рівень;
- 61–100 балів – високий рівень.