

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
ОДЕСЬКИЙ ІНСТИТУТ**

Кафедра загальнонаукових, соціальних та поведінкових дисциплін

«До захисту допущено»

Завідувач

кафедри _____
(підпис)

доктор філ. наук, доцент

Нерубаська Алла Олександрівна

(наукове звання, науковий ступінь,
прізвище та ініціали)

« _____ » _____ 202__ р.

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**

на тему: «Формування психологічної стійкості у молоді»

Виконала:

студентка групи ІН18-8-22-Б1Пс(4,0з)
(шифр групи)

Освітньої програми: «Психологія»

Спеціальності: 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

Бритова Оксана Миколаївна

(ПІБ студента)

(підпис студента)

Керівник: доктор психологічних наук,
професор, професор кафедри

Говорун Тамара Василівна

(підпис наукового керівника)

2026 р.

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО «ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ
ЗАКЛАД «МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»**

Одеський інститут

Кафедра загальнонаукових, соціальних та поведінкових дисциплін

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський) рівень

Освітньої програми: «Психологія»

Спеціальності: 053 «Психологія»

«Затверджую»

Завідувач кафедри

(підпис, ПІБ) «__» _____ 20 р.

Завдання

на кваліфікаційну роботу студента Бритової О.М.

1. Тема кваліфікаційної роботи Формування психологічної стійкості у молоді

Керівник кваліфікаційної роботи доктор психологічних наук, професор, професор кафедри
Говорун Тамара Василівна

2. Строк подання студентом кваліфікаційної роботи на попередній захист Травень 2026 р.

3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи (рекомендовані науковим керівником та відповідним методичним забезпеченням /окремі аспекти роботи, обсяги роботи
Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, які поділені на підрозділи, висновків до кожного розділу та загальних висновків, списку використаних джерел (80 найменувань). Загальний обсяг роботи – 76 друкованих сторінок, обсяг основної частини роботи складає 67 сторінок.

4. Необхідний графічний та аналітичний матеріал за темою дослідження . Кваліфікаційна робота містить 3 таблиці

5. Календарний план виконання кваліфікаційної роботи

№ з/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи	Строки виконання		Примітка
		Планові	Фактичні	
1.	Написання вступу	11. 2025	11. 2025	
2.	Написання 1 розділу К.Р.	12. 2025	12. 2025	
3.	Написання 2 розділу К.Р.	01- 2026	01 2026	
4.	Написання 3 розділу К.Р.	02-03 2026	02-03 2026	
5.	Висновки	04. 2026	04. 2026	

АНОТАЦІЯ

Бритова О.М. «Формування психологічної стійкості у молоді» – Рукопис.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» – Одеський інститут ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом». Одеса, 2026.

Актуальність дослідження проблеми формування психологічної стійкості у молоді зумовлена комплексом сучасних соціальних, економічних і психосоціальних викликів, які суттєво впливають на процес становлення особистості та її здатність ефективно функціонувати в умовах нестабільності.

У сучасному світі молодь перебуває в ситуації постійних змін, невизначеності та підвищеного рівня стресу, що пов'язано з глобалізаційними процесами, інформаційним перевантаженням, соціальними трансформаціями та кризовими явищами.

Мета – виявити специфіку становлення психологічної стійкості у студентської молоді.

Методи. Теоретичний аналіз, узагальнення і систематизація теоретичних джерел та емпіричних результатів; методи збору емпіричних даних.

Ключові слова: молодь, психічна стійкість, коловий самоконтроль, адаптивність, локус контролю.

ANNOTATION

Brytova O.M. “Formation of psychological resilience in youth” – Manuscript.

Qualification work for obtaining the educational and qualification level “bachelor” – Odessa Institute of PrJSC “Higher Education Institution “Interregional Academy of Personnel Management”. Odesa, 2026.

The relevance of studying the problem of forming psychological resilience in youth is due to a complex of modern social, economic and psychosocial challenges that significantly affect the process of personality formation and its ability to function effectively in conditions of instability.

In the modern world, youth is in a situation of constant change, uncertainty and increased stress levels, which is associated with globalization processes, information overload, social transformations and crisis phenomena.

The **goal** is to identify the specifics of the formation of psychological resilience in student youth.

Methods. Theoretical analysis, generalization and systematization of theoretical sources and empirical results; methods of collecting empirical data.

Keywords: youth, mental resilience, circle self-control, adaptability, locus of control.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
 РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ МОЛОДІ	11
1.1. Психологічні особливості сучасної молоді	11
1.2. Нервово-психічна стійкість як проблема психологічної науки	29
Висновки до першого розділу.....	34
 РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНЕ ПІДГРУНТЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ МОЛОДІ	35
2.1 Методи вимірювання психологічної стійкості	35
2.2. Методики дослідження психологічної стійкості у молоді	37
Висновки до другого розділу.....	44
 РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У МОЛОДІ.....	46
3.1. Аналіз складових компонентів психологічної стійкості	46
3.2. Методичні рекомендації з розвитку психологічної стійкості молоді.....	57
Висновки до третього розділу.....	64
 ВИСНОВКИ.....	66
 СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	68

ВСТУП

Актуальність теми. Актуальність дослідження проблеми зумовлена комплексом сучасних соціальних, економічних і психосоціальних викликів, які суттєво впливають на процес становлення особистості та її здатність ефективно функціонувати в умовах нестабільності.

Студентство перебуває в ситуації постійних змін, невизначеності та підвищеного рівня стресу, що пов'язано з глобалізаційними процесами, інформаційним перевантаженням, соціальними трансформаціями та кризовими явищами. Особливого соціально-психологічного значення це явище набуває в умовах воєнних дій, які супроводжуються підвищеним рівнем тривожності, емоційної напруги та психологічної дезадаптації. У наукових дослідженнях підкреслюється, що саме в таких умовах психологічна стійкість виступає ключовим ресурсом збереження психічного здоров'я та адаптації молоді до складних життєвих обставин .

Психологічна стійкість розглядається як інтегративна характеристика особистості, що забезпечує здатність протистояти стресогенним факторам, зберігати внутрішню рівновагу та ефективно діяти в умовах фрустрації і невизначеності. Психологічна стійкість складається з таких структурних складових, як саморегуляція емоційних станів, когнітивна гнучкість, сформовані копінг-стратегії та внутрішні ресурси особистості . У юнацькому віці ці якості перебувають на етапі активного формування, що робить молодь особливо вразливою до негативних впливів середовища, але водночас відкриває можливості для цілеспрямованого розвитку стійкості.

Окрему актуальність дослідження набуває у зв'язку з інформаційним середовищем, у якому функціонує сучасна молодь. Зростання маніпулятивного впливу медіа, реклами та соціальних мереж підвищує ризик формування залежностей, викривлених установок і зниження критичного мислення. Наукові доробки переконливо показують, що значна частина молоді є чутливою до психологічних впливів, навіть за умови усвідомлення їх

наявності, що свідчить про недостатній рівень сформованості психологічної стійкості.

Крім того, важливим чинником актуальності є зростання кількості психоемоційних розладів серед молоді, пов'язаних із перевантаженням, соціальною ізоляцією, навчальними та професійними труднощами.

Формування психологічної стійкості виступає не лише засобом профілактики таких станів, а й основою розвитку особистісного потенціалу, самореалізації та життєвої успішності. В такому випадку особливо значимим стає розвиток резильєнтності, психологічної гнучкості та здатності до адаптації.

Отже, потреба у розробці проблеми становлення психологічної стійкості у молоді визначається необхідністю забезпечення психічного благополуччя, ефективної адаптації до складних умов сучасності та попередження негативних психосоціальних наслідків.

Вивчення механізмів і чинників розвитку психологічної стійкості допомагає розробляти та впроваджувати інноваційні програми психологічної підтримки та розвитку молодого покоління.

Ось чому тема кваліфікаційної роботи **«Формування психологічної стійкості у молоді»** є актуальною.

Мета роботи – виявити специфіку становлення психологічної стійкості у молоді.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити теоретичні джерела з проблем нервово-психічної стійкості та психологічних особливостей сучасної студентської молоді.
2. Укласти методичний комплекс, відповідний меті бакалаврського дослідження.
3. Встановити особливості та закономірності формування психологічної стійкості студентської молоді.
4. Укласти методичні рекомендації з розвитку психологічної стійкості студентської молоді

Об'єкт дослідження – психологічна стійкість особистості.

Предмет дослідження – формування психологічної стійкості у молоді.

Методи дослідження:

1) теоретичний аналіз, узагальнення і систематизація теоретичних підходів та емпіричних результатів; 2) методи збору емпіричних даних. В укладений психодіагностичний комплексвійшли такі основні самооціночні методики: «Адаптивність» А.Г.Маклакова і С.В.Чермяніна, Тест-опитувальник вольового самоконтролю А.Г.Зверкова і Е.В.Ейдемана, Тест-опитувальник соціального самоконтролю Г.С.Никіфорова, В.К.Васильєва і С.В.Фірсової, Методика «Рівень суб'єктивного контролю» Є.Ф.Бажіна, Е.А.Голинкиної і А.М.Еткинда, опитувальник А.А.Реана «Мотивація успіху і боязні невдач»

Практичне значення проблеми формування психологічної стійкості у молоді визначається її безпосереднім впливом на ефективність адаптації особистості до умов сучасного життя, збереження психічного здоров'я в різних сферах діяльності. У контексті зростаючого рівня соціальної напруженості, невизначеності та стресогенних факторів розвиток психологічної стійкості виступає важливим ресурсом, що дозволяє молодим людям зберігати емоційну рівновагу, приймати виважені рішення та конструктивно долати життєві труднощі.

Передусім практична значущість цієї проблеми проявляється у сфері психічного здоров'я. Сформована психологічна стійкість сприяє зниженню ризику виникнення тривожних, депресивних та стресових розладів. Це особливо важливо для молоді, оскільки вона є більш вразливою до негативних впливів зовнішнього середовища.

В освітньому середовищі формування психологічної стійкості розвиває ключові компетентності. Здатність долати труднощі, витримувати навчальні навантаження, адаптуватися до нових умов і ефективно взаємодіяти з оточенням сприяє формуванню відповідального, автономного та

мотивованого суб'єкта навчальної діяльності. У цьому контексті результати досліджень можуть бути впроваджені у розробку психолого-педагогічних програм, тренінгів і профілактичних заходів, спрямованих на розвиток емоційної регуляції, копінг-стратегій та життєстійкості.

Практичне значення проблеми також реалізується у професійній підготовці майбутніх фахівців. Психологічна стійкість є важливою умовою ефективної професійної діяльності, особливо у сферах, що передбачають високий рівень відповідальності, емоційного напруження та міжособистісної взаємодії. Розвиток цієї якості сприяє профілактиці емоційного вигорання, підвищенню продуктивності праці та збереженню професійного довголіття.

У соціальному вимірі формування психологічної стійкості молоді допомагає підтримувати соціальну стабільність та гармонізацію міжособистісних відносин. Стійкі особистості здатні конструктивно вирішувати конфлікти, проявляти толерантність, відповідальність та соціальну активність. Це сприяє формуванню зрілого рівня соціальної згуртованості.

Окремого значення проблема набуває в умовах кризових ситуацій, зокрема соціально-політичної нестабільності та воєнних викликів. У таких умовах психологічна стійкість є запорукою адаптації та збереження особистісної цілісності. Практичні напрацювання у цій сфері можуть бути використані для надання ефективної допомоги молоді, розробки програм психологічної підтримки та реабілітації.

Отже, практичне застосування отриманих фактів полягає у можливості використання наукових результатів у різних сферах — освітній, професійній, соціальній та психокорекційній. Це забезпечує підвищення якості життя молодого покоління, сприяє його гармонійному розвитку.

Структура кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, які поділені на підрозділи, висновків до кожного розділу та загальних висновків, списку використаних джерел (80 найменувань). Загальний обсяг роботи – 76 друкованих сторінок, обсяг основної частини роботи складає 67 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ МОЛОДІ

1.1. Психологічні особливості сучасної молоді

Суспільно-психологічні трансформації, що відбуваються в Україні в умовах активного протистояння російській агресії, спричинили глибокі зміни не лише у соціальній структурі та системі суспільних відносин, а й у рівні самосвідомості кожної особистості. Наслідком цих процесів стало переосмислення уявлень та формування нових ідентичностей, орієнтованих на етнічні та національні цінності. Важливу роль у становленні національної самосвідомості відіграє молоде покоління, яке нині виступає провідною силою розвитку національної ідентичності.

У зв'язку з цим у науковому дискурсі актуалізується потреба у комплексному підході до дослідження молоді як цілісного соціального феномену, розгляду її як активного суб'єкта національного розвитку та важливої складової суспільства. Важливим також є трактування молоді як соціально-демографічної групи. Зокрема, І. Кон підкреслював, що молодість як стадія життєвого циклу має універсальну біологічну основу, однак її вікові межі, соціальний статус і психологічні характеристики визначаються історичними, культурними та соціальними умовами конкретного суспільства [цит. за 6].

Окрему увагу привертає студентська молодь як специфічна категорія, що характеризується високим рівнем освіти, активною соціальною позицією та відносною гармонійністю інтелектуального й соціального розвитку. Для неї притаманна чітка професійна орієнтація, спрямована на опанування майбутньої спеціальності, а також складна структура інтелектуальної діяльності. Провідними видами активності студентів виступають навчально-

професійна та науково-дослідна діяльність, що супроводжуються поступовим зростанням соціальної автономії [23].

Студентську молодь доцільно розглядати як багатовимірне явище. З психологічної точки зору вона постає як спільнота, об'єднана спільними психічними процесами, станами та індивідуально-психологічними характеристиками, такими як спрямованість, темперамент, риси характеру та здібності. У соціальному вимірі вона функціонує як група, включена в систему суспільних відносин і комунікацій, що визначаються належністю до певного соціального середовища. Біологічний аспект передбачає розгляд молоді як носія індивідуально-типологічних властивостей нервової системи та фізіологічних характеристик, обумовлених спадковістю і природними задатками.

У соціально-психологічних дослідженнях особливе значення надається аналізу студентської групи як специфічного середовища взаємодії та розвитку особистості. Вона розглядається як об'єднання молодих людей, які перебувають у спільному освітньому просторі, здійснюють спільну діяльність і комунікують між собою. У цьому контексті студентська група виступає самостійною одиницею психологічного аналізу, оскільки об'єднує осіб приблизно одного віку, включених у процес професійної підготовки та орієнтованих на здобуття фахових компетентностей.

Узагальнення результатів сучасних досліджень допомагає виділити провідні напрями розвитку української молоді, зокрема соціально-політичний, особистісний, освітній та ціннісно-моральний, які визначають специфіку її становлення в умовах сучасного суспільства.

Соціально-політичний вектор дослідження психологічних особливостей сучасної української молоді є одним із ключових у розумінні її розвитку в умовах суспільних трансформацій.

Поділяючи позицію О. Продан, варто зазначити, що сучасне молоде покоління суттєво відрізняється від своїх ровесників попередніх десятиліть. Глибокі соціально-політичні та демографічні зрушення, протистояння з

державою-агресором, а також процеси внутрішньої та зовнішньої вимушеної міграції істотно впливають на формування свідомості молоді. Водночас ситуація невизначеності має подвійний характер: з одного боку, вона створює значні труднощі, а з іншого — виступає джерелом особистісного зростання, сприяючи розвитку здатності адекватно осмислювати власний життєвий досвід. Особливої ваги набуває виявлення внутрішніх ресурсів молодої людини, що дозволяють їй усвідомлювати перспективи майбутнього та реалізовувати власний потенціал.

Дослідження Т. Титаренко свідчать про специфіку трансформацій особистості молодих українців, залучених до бойових дій. Зокрема, вже після відносно короткого перебування в умовах фронту відбувається виснаження адаптаційних можливостей через постійну напруженість і мобілізацію. При цьому зазнає змін і психологічний простір особистості: формується новий рівень осмислення життєвої реальності, в межах якого традиційні критерії оцінювання людей і подій втрачають свою актуальність. Змінюються соціальні ролі та уявлення про «своїх» і «чужих». Подібні процеси трансформації психіки характерні не лише для військових, а й для молоді, яка функціонує в тилу.

У наукових працях низки дослідників підкреслюється, що воєнні події спричиняють не тільки деструктивні, а й конструктивні зміни в особистості молоді. Такі обставини стають своєрідним випробуванням на зрілість, витривалість і здатність до саморозвитку. Для багатьох молодих людей цей період є поштовхом до переосмислення життєвих цінностей, формування нових стратегій поведінки та розширення адаптаційних можливостей. У військовослужбовців, зокрема, спостерігається набуття нових компетентностей, зростання професійної майстерності та зміна системи життєвих пріоритетів.

Сучасні події в Україні також сприяють трансформації поведінкових моделей молоді, зокрема активізації волонтерської діяльності. Молоді люди дедалі частіше виявляють готовність допомагати тим, хто опинився у складних

життєвих обставинах, пов'язаних із втратою житла, майна чи близьких. Ось чому зростає науковий інтерес до вивчення особистісних характеристик і внутрішніх ресурсів, що спонукають молодь до волонтерства.

Дослідники наголошують, що така діяльність сприяє актуалізації екзистенційних цінностей, зокрема пошуку сенсу життя, розвитку милосердя, здатності до прийняття та віри. У структурі особистості волонтера виокремлюють емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні та поведінкові компоненти, які спрямовані на надання допомоги іншим.

Волонтерська активність як форма безкорисливої допомоги іншим без матеріальної винагороди є важливим проявом просоціальної поведінки. Події війни засвідчили високий рівень розвитку волонтерського потенціалу серед української молоді, що виступає показником соціальної зрілості суспільства.

Історично витоки благодійницької діяльності на українських землях пов'язують із ранніми християнськими традиціями, які утверджували ідеї милосердя та любові до ближнього. Водночас у сучасній психологічній науці проблема осмислення волонтерства як соціально-психологічного феномену ще не отримала достатньо глибокого опрацювання.

Найбільш дослідженим аспектом залишається мотиваційна складова. Зокрема, підкреслюється, що участь у волонтерській діяльності забезпечує молоді можливість реалізувати себе в соціально значущій діяльності, відчутти власну причетність до суспільних процесів та отримати внутрішнє задоволення від допомоги іншим. Тому волонтерство розглядається як яскравий приклад альтруїстичної та просоціальної поведінки.

Зарубіжні науковці, зокрема J. Kuhl та J. Beckmann, розглядають волонтерську діяльність як таку, що має переважно альтруїстичну природу: молоді люди надають допомогу іншим, керуючись прагненням покращити їхній стан і добробут [цит. за 3]. Водночас специфіка волонтерства полягає у необхідності залучення значних особистісних ресурсів, оскільки така діяльність нерідко супроводжується ризиками для матеріального становища, психологічного комфорту або навіть фізичної безпеки самого волонтера. В

умовах війни українська молодь, мотивована альтруїстичними цінностями, активно підтримує тих, хто цього потребує, навіть за наявності можливості припинити таку взаємодію в будь-який момент.

У сучасних дослідженнях широкого застосування набула класифікація мотивації волонтерської діяльності, запропонована Клері, яка виокремлює шість основних спонукальних чинників.

До них належать:

- реалізація ціннісних орієнтацій (діяльність, що відповідає гуманістичним установкам і позитивному ставленню до інших);
- прагнення до здобуття нового досвіду та розвитку компетентностей;
- потреба у підтримці соціальних зв'язків і приналежності до групи;
- орієнтація на розширення професійних перспектив;
- бажання подолати внутрішні труднощі або негативні емоційні стани;
- а також психологічне зростання, що проявляється у підвищенні самооцінки, розвитку почуття гідності, громадянської позиції та патріотизму.

Слід зазначити, що останнім часом особливої актуальності набуває дослідження стилю життя сучасної української молоді та пов'язаних із ним психологічних характеристик. Значний внесок у розробку цього напрямку зробила Т. Титаренко, яка розглядає поняття «життєвий світ особистості» як інтеграцію процесів саморозвитку та креативності. Такий підхід дозволяє аналізувати, яким чином молодь конструює власну життєву реальність, спираючись на внутрішні механізми розвитку, саморуху та індивідуальні особливості. Важливою характеристикою життєвого світу є активна включеність особистості у соціальні процеси, що визначають її способи руху життєвим шляхом.

Сучасні українські дослідники розширюють зміст поняття «стиль життя молоді», пропонуючи різні підходи до його інтерпретації. Зокрема, Ю. Швалб трактує стиль життя як інтегральний показник якості суспільного буття та пропонує типологію, що базується на поєднанні таких параметрів, як соціальні можливості, відповідальність, рівень соціально-психологічної захищеності та

ступінь вимушеності життєвих обставин. Це дозволяє виокремити різні моделі життєвої поведінки, зокрема «новатора», «добровольця», «заручника» тощо. Інший підхід представлений у працях О. Маліної, яка розглядає стиль життя крізь призму особистісної зрілості. Вона пропонує аналізувати його через поєднання рівня активності (високого, ситуативного або низького) та домінуючої спрямованості особистості (індивідуалістичної, колективістської чи орієнтованої на самореалізацію у практичній діяльності).

Крім того, у сучасній науці представлені й інші підходи до класифікації стилів життя молоді. Так, Г. Гритчук акцентує увагу на співвідношенні суб'єктності та об'єктності як ключовому параметрі, тоді як Л. Чміль підкреслює значущість життєвих цінностей і індивідуально-психологічних особливостей у структурі життєвого стилю. У сукупності ці підходи дозволяють більш комплексно осмислити специфіку життєдіяльності сучасної молоді [35].

О. Зубенко пропонує розглядати стилі життя сучасної української молоді крізь призму трьох основних вимірів.

Перший із них відображає континуум «відсторонення від людей – орієнтація на взаємодію з людьми», який проявляється у формах уникнення контактів або, навпаки, міжособистісної залежності.

Другий вимір — «зовнішня орієнтація – внутрішня спрямованість» — охоплює такі полярні прояви, як наслідування (міметизм) і особистісна зрілість.

Третій вимір характеризує співвідношення «гіперболізованого Я – адекватної самооцінки» і включає такі риси, як прагнення до домінування та асертивність. На думку дослідниці, зазначені виміри є значущими для процесу життєвого самоконструювання молоді, оскільки пов'язані з розвитком довіри й близькості, формуванням локусу контролю та ціннісної сфери, а також із усвідомленням власної значущості.

Подальші спроби вивчення життєвого шляху молоді зосереджуються переважно на аналізі її життєвого досвіду. Дослідники підкреслюють, що

одним із ключових новоутворень юнацького віку є здатність до усвідомлення власного досвіду та формування ставлення до нього, що виступає основою для подальшої самореалізації. Зокрема, наголошується, що рефлексивне осмислення пережитого створює підґрунтя для особистісного розвитку та самоздійснення.

Н. Чепелева акцентує увагу на тісному зв'язку життєвого досвіду із суб'єктністю особистості, розглядаючи подію як базову одиницю цього досвіду. Саме через подієвість молода людина набуває здатності аналізувати власні переживання та інтерпретувати життєві обставини. Переживання кризових або невизначених ситуацій стимулює формування нових способів осмислення досвіду, нових ресурсів і рівня життєстійкості. У цьому контексті підкреслюється, що важливими ресурсами виступають оптимістичне бачення майбутнього, активна громадянська позиція та очікування підтримки з боку найближчого соціального оточення.

Життєвий досвід молоді також розглядається через механізми його усвідомлення та ставлення до нього. Здатність змінювати власне ставлення до пережитого безпосередньо пов'язана з рівнем розвитку рефлексії, зокрема онтогенетичної, яка виступає важливою передумовою конструктивного переосмислення життєвих подій.

Важливу роль у формуванні ставлення молоді до життєвого досвіду відіграють базові уявлення про світ і себе. Вони виступають фундаментальними переконаннями, що визначають психічні та поведінкові реакції особистості.

Дослідники виділяють такі групи установок:

уявлення про доброзичливість світу,
його осмисленість та
позитивне ставлення до себе.

Під впливом травматичних подій ці переконання можуть зазнавати суттєвих трансформацій. Водночас формування установок безнадійності та безпорадності, які часто виникають унаслідок тривалого переживання

кризових ситуацій, може мати негативний вплив на особистість, провокуючи розвиток негативних психологічних станів і поведінкових проявів.

Комплексний аналіз особливостей уявлень про життєвий успіх серед сучасної української молоді, здійснений В. Вінковим, засвідчив, що найвагомішими досягненнями, які асоціюються з успішністю, молоді люди вважають гармонійні міжособистісні стосунки, можливість творчої самореалізації та надання допомоги іншим. У дослідженнях К. Мелашенко акцентовано увагу на гендерних відмінностях у сприйнятті життєвого успіху, тоді як О. Гудзенко проаналізувала специфіку міжпоколінних відмінностей у відповідних уявленнях.

Отримані результати свідчать, що більшість молодих людей орієнтуються на власні зусилля у досягненні життєвих цілей, демонструють усвідомлену просоціальну позицію, уникають невинновданого ризику та водночас впевнені у власних можливостях досягти успіху. Вони позитивно оцінюють власні досягнення та прагнуть підтримувати конструктивні взаємини з оточенням. Орієнтація на творчий розвиток і соціальну взаємодію відображається у виборі ефективних копінг-стратегій, зокрема у здатності до конструктивного вирішення проблем та позитивної переоцінки власних ресурсів.

Узагальнюючи результати вітчизняних і зарубіжних досліджень, А. Кічук зазначає, що стиль життя сучасної молоді нерідко суперечить необхідності турботи про власне здоров'я, зокрема психологічне. Водночас саме емоційна стійкість розглядається як ключовий чинник, що інтегрує різні аспекти здоров'я [23].

Формування життєвого шляху та прагнення до успіху тісно пов'язані із включенням молоді у професійну діяльність і процеси працевлаштування. Зокрема, підкреслюється необхідність урахування міжнародного досвіду регулювання зайнятості молоді та створення ефективних стратегій її професійного розвитку.

Найбільш ґрунтовно соціально-психологічні аспекти працевлаштування молоді висвітлені у дослідженнях, де зазначається, що сучасне економічне самовизначення молоді супроводжується низкою характерних тенденцій.

Серед них — зниження рівня матеріального забезпечення, потреба у додаткових джерелах доходу, що не завжди сприяють особистісному розвитку, збереження економічної та психологічної залежності від батьків і суспільства, уповільнене просування соціальними сходами, а також зростання психологічної напруженості, пов'язаної зі страхом втрати роботи та труднощами самореалізації [45].

Аналіз соціально-демографічних характеристик сучасної української молоді свідчить про її чітко виражену громадянську позицію. Молоде покоління активно підтримує європейський вибір України, негативно ставиться до територіальних зазіхань з боку держави-агресора та вважає необхідною умовою врегулювання конфлікту відновлення територіальної цілісності держави. Серед провідних нематеріальних цінностей молоді виокремлюються відданість національним ідеям, вірність у міжособистісних стосунках та прагнення до незалежності.

У дослідженнях психологічного здоров'я молоді підкреслюється його тісний зв'язок із мотиваційною, емоційно-вольовою сферами та самооцінкою, що разом утворюють основу психологічної стійкості. Саме ця стійкість виступає важливим чинником соціальної активності молодого покоління.

Особливу увагу сучасні науковці приділяють також мотиваційній сфері молоді як активного учасника суспільно-політичних процесів. Зокрема, встановлено, що характер мотивації залежить від досвіду участі у масових політичних заходах: для осіб без такого досвіду пріоритетними є ідейно-політичні мотиви, тоді як для більш досвідчених учасників важливішими стають психологічно значущі та особистісно корисні чинники.

У працях українських дослідників (Б. Лазоренко, С. Максименко, Ж. Сидоренко, Т. Титаренко, В. Ямницький та ін.) провідним вектором розвитку сучасної молоді визначається становлення життєтворчості, самореалізації та

онтогенетичної рефлексії. Саме ці процеси забезпечують формування здатності до самопізнання, аналізу власного внутрішнього світу й поведінки з урахуванням попереднього досвіду, а також розуміння переживань інших людей у процесі взаємодії. У результаті такого досвіду молода особистість набуває нового бачення світу, вчиться співвідносити власні емоції з емоціями інших і більш об'єктивно оцінювати власні дії [цит. за 11].

Важливим чинником індивідуального благополуччя та збереження психологічного здоров'я молоді виступає психологічна ресурсність. Окрім цього, значну роль відіграє фасилітація, оскільки безпосередня взаємодія з іншими людьми позитивно впливає на розвиток особистості. Дослідження свідчать, що цінності взаємодопомоги та підтримки залишаються відносно стійкими навіть за умов несприятливих зовнішніх обставин.

Сучасна освітня реальність висуває нові вимоги до студентської молоді, зокрема щодо розвитку цифрових компетентностей. Сучасний кібер-простір трансформує психіку людини, впливаючи на когнітивні процеси, комунікативну сферу, мотиваційні механізми та особистісний розвиток. Кіберпростір стає важливим середовищем, у якому молодь задовольняє потреби у самопрезентації, соціальних контактах, підтриманні міжособистісних зв'язків і виконанні навчальних завдань.

Розвиток комунікативних навичок виступає однією з ключових умов успішної соціальної взаємодії, охоплюючи як професійні, так і особистісні аспекти життя [35]. Водночас встановлено, що недостатній рівень розвитку комунікативних умінь і наявність емоційних бар'єрів можуть зумовлювати посилене занурення у віртуальне середовище. У таких випадках інтернет-простір починає сприйматися як більш приваблива альтернатива реальності, що може призводити до домінування онлайн-комунікації над безпосереднім спілкуванням.

Дослідники також підкреслюють значущість комунікативного потенціалу у структурі особистості сучасного студента. Саме в процесі спілкування формуються ключові особистісні якості, здібності та

компетентності, які з часом закріплюються як стійкі життєві стратегії.

Комунікація тісно пов'язана з професійним навчанням і саморозвитком.

Не менш важливим чинником особистісного становлення є розвиток емоційної сфери [34]. У період ранньої дорослості відбувається поступова стабілізація емоційного життя, зменшення загальної емоційної напруженості та зростання здатності до саморегуляції. Молоді люди опановують уміння контролювати власні емоційні стани, уникати афективних реакцій і адекватно виражати почуття у соціально значущих ситуаціях. Водночас відбувається збагачення емоційного досвіду, формування цінностей, моральних норм і відповідальності. Вищим рівнем розвитку емоційної сфери стають узагальнені почуття, що формуються на основі накопиченого емоційного досвіду.

Особливого значення набувають і специфічні етапи інтелектуального розвитку, характерні для молодого віку.

На початковому етапі спостерігається схильність до категоричного, дихотомічного сприйняття реальності.

На наступному — формується толерантність до різних точок зору та здатність приймати альтернативні позиції.

Завершальний етап пов'язаний із розвитком самостійності мислення, здатності до усвідомленого вибору життєвої позиції та відповідальності за власні рішення.

У контексті забезпечення психологічного здоров'я в умовах невизначеності інтелектуальна зрілість проявляється у прагненні до незалежного мислення та самостійного прийняття рішень.

Оскільки провідною діяльністю в юнацькому віці є навчально-професійна активність і самореалізація, значна увага дослідників зосереджується на студентській молоді та особливостях організації освітнього середовища в університетах. Навчальний процес у сучасному університеті розглядається як специфічна форма інтелектуальної діяльності здобувача освіти, у якій важливу роль відіграє комунікація. При цьому рівень навчальної успішності значною мірою залежить від розвитку комунікативних

компетентностей учасників освітнього процесу. Активність студента в комунікативній взаємодії визначається змістом навчальної діяльності, умовами її здійснення, а також особливостями соціального оточення [54].

До зовнішніх критеріїв навчання студентів у закладі вищої освіти належить адаптація особистості до нових соціальних умов. Потрапляючи до нового освітнього середовища, молода людина, маючи попередній соціальний досвід, зазнає впливу двох груп факторів: тих, що діють поза межами закладу освіти, і тих, що формуються безпосередньо в його системі.

Серед позаінституційних чинників виокремлюють

- макросоціальні (рівень матеріального забезпечення, соціокультурні умови, особливості дозвілля) та
- мікросоціальні (сімейне виховання, рівень розвитку соціально-комунікативних навичок, соціально-демографічні характеристики родини) [3].

Важливу роль у формуванні особистості сучасного студента грають взаємини у студентському середовищі. Прагнення до формування власного кола спілкування зумовлюється низкою базових потреб: у безпеці та підтримці, у досягненні й самореалізації, а також у позитивних емоціях, прийнятті та емоційному комфорті.

Освітній простір університету формує специфічні соціально-психологічні явища. До них належать психологічний клімат, колективний настрій, груповий тиск і традиції. Зокрема, групова думка сприяє адаптації та формуванню соціально значущих якостей; емоційна атмосфера може як стимулювати активність, так і знижувати її; традиції виконують виховну функцію, сприяючи засвоєнню професійних і соціокультурних норм [35].

До внутрішніх критеріїв ефективності навчання відносять:

- академічну успішність,
- рівень засвоєння знань,
- сформованість ключових компетентностей та

Водночас важливим інтегральним показником виступає суб'єктивне благополуччя здобувача освіти.

На думку науковців, дослідження рівня психологічного здоров'я молоді потребує насамперед аналізу індивідуально-психологічних, мотиваційно-вольових та емоційних характеристик студентів [13].

Проведені дослідження дали змогу емпірично виокремити різні рівні психологічного благополуччя молоді, що дозволяє визначити групи ризику щодо можливого погіршення психічного стану, а також окреслити позитивний напрям розвитку.

Дослідники (С. Кличковський, М. Лаврова, Л. Онуфрієва, О. Чайковська, С. Яковлева та ін.) підкреслюють, що важливу роль у формуванні освітнього середовища відіграє взаємодія в академічних колективах, яка істотно впливає на її ефективність. У межах формальних структур (академічні групи, підгрупи, факультети) розвиваються особливі соціальні зв'язки, які об'єднують студентів у своєрідну соціально-демографічну спільноту зі своїми нормами та правилами функціонування. Індивідуальна поведінка здобувачів освіти значною мірою визначається цінностями й нормами цієї спільноти, що забезпечує відчуття соціального статусу та міжособистісного комфорту. Тому спілкування в академічній групі має також функцію підтримання психологічної безпеки.

Важливим чинником розвитку особистості є рівень емоційної згуртованості студентської групи, який впливає на адекватність самооцінки та сприйняття власного статусу. Цей показник залежить від соціально-демографічних характеристик групи та структури міжособистісних відносин, що включає афективний, когнітивний і конативний компоненти.

Вченими констатовано, що розвиток комунікативної компетентності студентів має нерівномірний характер: висока інтенсивність емоційних зв'язків може спричиняти поляризацію міжособистісного сприйняття, жорстка структура групи — викликати захисні реакції у студентів із низьким статусом, а підтримка лідерів і критика аутсайдерів — посилювати соціальне

розшарування [2]. Такі процеси негативно позначаються на соціально-психологічному кліматі колективу.

Тому науковці наполягають на користі розвитку у студентів комунікативних і професійних цінностей, а також лідерських якостей з урахуванням їхнього соціального статусу, що допомагає підвищувати задоволеність спілкуванням і покращувати психологічне благополуччя.

Початок навчання у закладі вищої освіти пов'язаний із необхідністю звикання: до нового освітнього середовища та до обраної професійної сфери [14]. Ці аспекти адаптації є взаємопов'язаними і включають професійну адаптацію (опанування змісту навчання, формування самостійності у навчальній та науковій діяльності), та соціально-психологічну адаптацію, що передбачає інтеграцію у студентську групу.

Така складна адаптаційна ситуація нерідко супроводжується виникненням негативних емоційних станів [11]. Зокрема, у студентів може спостерігатися підвищений рівень тривожності, пов'язаний із фрустрацією потреби у досягненні успіху. Тривожність охоплює всі аспекти психічної діяльності та пов'язана з нервово-психічною стійкістю, активністю та рівень інтелектуального розвитку. При цьому констатовано, що високий рівень тривожності може негативно впливати на навчальну діяльність, зумовлюючи зростання напруженості в освітніх ситуаціях і знижуючи ефективність реалізації індивідуальних можливостей студентів.

Важливим чинником розвитку особистості є рівень емоційної згуртованості студентської групи, який виступає фактором впливу на адекватність самооцінки та сприйняття власного статусу. Цей показник залежить від соціально-демографічних характеристик групи та структури міжособистісних відносин, що включає різні компоненти психічного життя [24]. Водночас встановлено, що розвиток комунікативної компетентності студентів має нерівномірний характер: висока інтенсивність емоційних зв'язків може спричиняти поляризацію міжособистісного сприйняття, жорстка

структура групи — викликати захисні реакції у студентів із низьким статусом, а підтримка лідерів і критика аутсайдерів — посилювати соціальне розшарування. Такі процеси негативно позначаються на соціально-психологічному кліматі колективу. Тому науковці підкреслюють особливу роль розвитку у студентів професійно-ціннісної сфери, а також лідерських якостей з урахуванням їхнього статусу в групі, що сприяє підвищенню задоволеності спілкуванням і покращенню психологічного благополуччя.

Більшість дослідників виокремлюють три основні форми адаптації студентів до нових умов навчання:

1. Формальна адаптація, що охоплює пізнавально-інформаційне пристосування студентів до нового навчального середовища;
2. Соціальна адаптація, яка полягає у внутрішній інтеграції студентів-першокурсників у групу;
3. Дидактична адаптація, спрямована на підготовку до нових методів і форм навчальної діяльності у ЗВО (М. Лаврова [11]).

Крім того, вчені виділяють певні критерії адаптованості студентів. Так, Т. Резнік відзначає важливість показника розумової працездатності першокурсників [20]. Я. Поторій пропонує враховувати як суб'єктивні, так і об'єктивні критерії, серед яких ставлення до навчання та колективу, задоволеність навчальним процесом і спілкуванням, мотивація, самооцінка, емоційний настрій та академічні успіхи [20]. Особливе значення для оцінки адаптованості молодшої людини має також її ставлення до обраної професії.

М. Лаврова зазначає, що соціально-психологічна адаптація студентів пов'язана не лише з новою соціальною ситуацією, а й з особливостями контролю знань. Зокрема, інтеграція України до єдиного європейського освітнього простору передбачає впровадження кредитно-модульної системи оцінювання.

Емпіричні дослідження показують, що під час модульного контролю у студентів спостерігаються підвищені рівні ситуативної та особистісної тривожності. Якщо зростання ситуативної тривожності є очікуваним через

контроль знань, то високий рівень особистісної тривожності може свідчити про невідповідність між суб'єктивною потребою у позитивному ставленні до себе та реальним сприйняттям з боку оточення, а також про занижену самооцінку.

Таким чином, на відміну від шкільного навчання, у закладі вищої освіти важлива роль належить професійній орієнтації процесу та розвиток професійної самоосвіти. Усвідомлене засвоєння навчального матеріалу та виконання практичних завдань вимагає розвинених спеціальних компетенцій, а також індивідуального стилю навчально-професійної діяльності. Емоційний стан студентів під час навчання сприяє формуванню професійно значущих якостей майбутніх фахівців, тоді як негативні емоції можуть посилювати дезадаптаційні процеси [18]. Крім того, успішне оволодіння професією вимагає наявності певних індивідуальних особистісних якостей, відсутність яких може свідчити про недостатню підготовленість до майбутньої професії.

Л. Абсалямова та В. Ворожбіт-Горбатюк, досліджуючи сенсожиттєві орієнтації молоді, звертали особливу увагу на ресурси насиченого життя, прагнення до просоціального добробуту та здатність знаходити радість у повсякденності [1]. Вчені вважають, що результати таких досліджень можуть слугувати основою для створення спеціальних програм розвитку психологічного благополуччя, підтримки психічного здоров'я та формування індивідуальної освітньої траєкторії.

О. Ямницький, аналізуючи професійно-ціннісні орієнтації молоді, виділив три ключові напрями їхнього розвитку:

- Вектор благополуччя, що включає цінності фізичного здоров'я та психологічного комфорту;
- Естетично-когнітивний вектор, орієнтований на творчу самореалізацію та пізнання світу;
- Комунікативно-прагматичний вектор, який спрямований на соціальну взаємодію та досягнення життєвого успіху [28].

Ці напрями дозволяють комплексно оцінювати ціннісно-моральний розвиток молодшої людини та визначати стратегії підтримки її психологічного благополуччя.

Незважаючи на значну роль професійно-ціннісної сфери у житті молоді, сьогодні особливо значимим стає формування національної ідентичності української молоді. Позитивна національна самосвідомість розглядається як важлива умова стабільності держави (І. Данилюк, В. Гресько, А. Османова, Л. Співак та ін.).

Дослідження Л. Співака показали, що національна самоідентичність студентів з різних регіонів України має високий, середній або низький рівень [17]. Студенти з високим рівнем національної самоідентичності активно цікавляться історією, культурою та традиціями українського народу, усвідомлюють власну приналежність до нації та пишаються нею.

За останнє десятиліття психологічні дослідження національної та етнічної ідентичності українських студентів у вітчизняних закладах вищої освіти проводилися досить обмежено. Зокрема, у роботах Г. Ставицького [22] було досліджено етнічну ідентичність студентів, оцінюючи її позитивний та невизначений аспекти. Було встановлено, що більшість молоді демонструє позитивну етнічну ідентичність. Дослідження показали регіональні відмінності: у західних регіонах притаманна варіативність субетнічної належності, на сході – акцент на регіональну приналежність, на півночі – прояви національної самоповаги та гідності, а на півдні – тенденція до національного самозвинувачення [45]. Студенти західних регіонів характеризуються високим рівнем позитивної та чіткої етнічної ідентичності [10].

Особливо актуальними є дослідження національної ідентичності молоді в умовах війни, проведені А. Османовою та Л. Співак [16]. Результати показали, що більшість студентів під час воєнного часу мають високий рівень позитивної національної ідентичності, пишаються своїм походженням. Вони добре обізнані про свій народ та його характерні риси.

Більш глобальні дослідження І. Данилюка та В. Гресько показали, що серед української молоді домінують представлені етнічна ідентичність, індиферентність та етнотероризм, тоді як інші типи етнічної ідентичності зустрічаються рідко [9]. Отже, соціально-політичні процеси в Україні сприяли трансформації пострадянських і формуванню нових ідентичностей, орієнтованих на національні та етнічні цінності. Молодь у цьому процесі відіграє провідну роль, виступаючи рушійною силою розвитку національної самосвідомості.

1.2. Нервово-психічна стійкість як проблема психологічної науки

Психологічна стійкість розглядається у сучасній психології як властивість особистості, що допомагає ефективно долати стресові та кризові ситуації, зберігати психічну рівновагу й психосоціальний функціонал у контексті змінних зовнішніх вимог (АРА). Це поняття охоплює як внутрішні ресурси особистості, так і механізми регуляції поведінки в умовах адаптаційних викликів.

У класичних працях резильєнтність (англ. *resilience*) визначається як здатність повертатися до функціонального гомеостазу після впливу несприятливих подій (К. Masten).

Інші автори розширюють це визначення, акцентуючи увагу на розвитку після травми, що включає позитивні зміни (*post-traumatic growth*) у когнітивній оцінці себе, зміцненні міжособистісних зв'язків та переосмисленні життєвих цінностей (Tedeschi & Calhoun).

Українські дослідники підкреслюють системний характер стійкості та її залежність від контексту життєдіяльності особистості: соціальних,

культурних, родинних і професійних чинників (Д. Гринько). Під таким кутом зору стійкість розглядається не лише як здатність до відновлення, а й як динамічний процес, що включає когнітивну, емоційну та поведінкову регуляцію діяльності в умовах невизначеності.

У сучасних моделях психологічної стійкості виокремлюють такі основні складові:

А) Когнітивно-оцінна компетентність

Це здатність до реалістичної оцінки життєвих подій, прогнозування наслідків, пошуку позитивних аспектів у складних ситуаціях. Саме когнітивні інтерпретації сильно корелюють із рівнем адаптації та суб'єктивним благополуччям [34].

Б) Емоційно-регуляційний компонент

Це здатність контролювати емоційні реакції, зменшувати деструктивні переживання та підтримувати афективну рівновагу. Дослідження показують, що емоційна стійкість є предиктором психічного благополуччя.

В) Поведінкові стратегії

Вони охоплюють набір адаптивних копінг-стратегій, здатність до продуктивної поведінки в стресових ситуаціях, збереження активності й ініціативності всупереч зовнішнім труднощам.

Г) Соціально-психологічні ресурси

Сюди належать підтримка від соціального оточення, здатність до емпатичної взаємодії, а також уміння встановлювати і підтримувати міжособистісні контакти. Ці ресурси відіграють ключову роль у зміцненні стійкості особистості, зокрема у молодіжному середовищі

Емпіричні дані підтверджують, що молодь із високим рівнем психологічної стійкості демонструє:

- нижчу тривожність і депресивні симптоми;
- кращу здатність до соціальної адаптації;
- високу мотивацію до саморозвитку;
- позитивний досвід міжособистісної взаємодії.

Дослідження студентської молоді засвідчили, що стійкість корелює з внутрішньою мотивацією, самооцінкою та здатністю до рефлексії [15]. У своїй роботі Шейко визначає психологічну стійкість як інтегральний фактор соціальної активності, що інтегрує мотиваційний, емоційно-вольовий та когнітивний компоненти.

Адаптація до умов навчання у вищому навчальному закладі є складним процесом, що включає когнітивну, емоційну й соціальну складові. Подвійна адаптація (до професійних вимог і нового соціального оточення) потребує високого рівня стійкості. Підвищена тривожність та фрустрація потреб часто асоціюються з низьким рівнем стійкості та є предикторами академічної неуспішності [25].

Емпіричні дані свідчать, що студенти з високою психологічною стійкістю:

- краще адаптуються до кредитно-модульної системи оцінювання;
- зберігають внутрішню мотивацію;
- мають нижчий рівень особистісної та ситуативної тривожності під час контролю знань [12].

Сучасна соціально-політична ситуація — війна, економічна нестабільність, кризи нерозривно пов'язана з підвищеною психологічною напругою, особливо серед молоді. Дослідження в умовах воєнного часу в Україні показали, що високий рівень національної самосвідомості, соціальної солідарності та активної громадянської позиції є чинниками, що зміцнюють психологічну стійкість молоді. Механізми національної ідентичності та просоціальних ресурсів стають ключовими для самоорганізації і подолання стресових станів [13].

Широкий спектр досліджень, проведених такими вченими, як М.І. Дяченко, М.П. Казаченко, М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк та іншими, дозволяють розглядати психічну стійкість як одну з ключових психологічних характеристик особистості. У науковій літературі поняття «стійкість» має різні

тлумачення: у багатьох країнах його розуміють як «стабільний», «твердий», «міцний» або «сильний».

Наприклад, у словнику А. Ребера «стійкість» визначається як характеристика людини, чия поведінка є відносно надійною та послідовною. У психологічних працях зустрічаються такі терміни, як: «стійкість особистості», «стійкість поведінки», «стійкість професійної діяльності», «стійкість до навантажень», «емоційна стійкість», «вольова стійкість», «психічна стійкість», «емоційно-вольова стійкість», «моральна стійкість», «психологічна стійкість» тощо.

Аналіз наукових джерел показав, що в науці використовують понад 15 визначень поняття «стійкість». Серед них виокремлюють такі:

1. Психічна стійкість – відносно стабільний прояв усіх компонентів психіки, спрямованих на гармонійне співвідношення особистості з навколишнім середовищем у конкретних умовах [29].
2. Нервово-психічна стійкість – витривалість або опірність людини до різноманітних зовнішніх впливів, що можуть негативно впливати на її психічний стан [36].
3. Соціально-психологічна стійкість – здатність ефективно функціонувати у соціальному середовищі, проявляючи толерантність до етнічних, культурних, соціальних та світоглядних відмінностей; виражається через систему соціальних установок і ціннісних орієнтацій [7].
4. Стійкість особистості – характеристика цілеспрямованості та послідовності дій, передбачуваності поведінки, що надає діям особистості закономірний характер [39].
5. Конфліктостійкість – здатність адекватно організовувати власну поведінку у складних соціальних ситуаціях, уникати конфліктів або ефективно вирішувати їх, досягаючи оптимального результату [20].
6. Стійкість до невизначеності – схильність сприймати невизначені або нестабільні ситуації як бажані, а не загрозові [14].

7. Перешкодостійкість – здатність різних психофізіологічних систем (сенсорної, моторної, когнітивної) ефективно функціонувати під дією перешкод без зниження продуктивності [36].

Таким чином, психічна стійкість виступає багатогранною характеристикою, що включає індивідуальні, соціальні та поведінкові аспекти функціонування особистості, і її дослідження має велике значення для розвитку адаптивних та професійно-значущих якостей.

Стійкість поведінки – це здатність особистості до саморегуляції, що спрямована на досягнення цілей, які виходять за межі конкретної ситуації [45].

Психологічна стійкість – це феномен стабільного функціонування психічних процесів, станів і якостей особистості під дією психотравмуючих факторів [9].

– здатність психіки зберігати високий рівень функціональної активності навіть у несприятливих або стресогенних умовах [2], [22], [23].

Стресостійкість – вміння переносити значні розумові, емоційні та вольові навантаження без істотної шкоди для здоров'я та ефективності професійної чи соціальної діяльності [2], [4], [25].

Емоційна стійкість – це цілісний процес саморегуляції емоцій у складних або напружених ситуаціях [2], [22], [23].

Професійно-психологічна стійкість – здатність підтримувати оптимальний психічний стан у складних або екстремальних умовах [1].

Морально-психологічна стійкість – це дотримання моральних норм у повсякденному житті та професійній діяльності навіть під впливом факторів, які спонукають до їх порушення [23], [27].

Стійкість уваги – тривалість часу, протягом якого людина здатна концентруватися на конкретному об'єкті чи темі; іншими словами, це час, протягом якого інформація утримується у фокусі свідомості [23].

Транситуативна стійкість – це тенденція зберігати певні форми поведінки (наприклад, агресивну, альтруїстичну, обережну, інфантильну тощо) або емоційно-мотиваційні стани у широкому спектрі ситуацій та

протягом тривалих проміжків часу. Наявність такої стійкості слугує підґрунтям для визначення диспозиційних та стабільних рис особистості [16].

Психологічна стійкість особистості — це багатовимірний феномен, що інтегрує когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні ресурси. Її розвиток є не лише індивідуальним психічним феноменом, а й продуктом впливу соціального середовища, культурних цінностей та життєвого досвіду.

У сучасних умовах, зокрема в умовах війни та невизначеності, стійкість набуває особливої значущості як захисний, адаптивний, а інколи й прогресивний механізм особистісного розвитку.

Висновки до першого розділу

1. Психологічна стійкість особистості розглядається як інтегративна характеристика, що забезпечує здатність ефективно долати стресові та кризові ситуації, зберігати психічну рівновагу та адаптивно функціонувати у змінних соціальних умовах. Вона включає когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти, що взаємодіють між собою.

2. У науковій літературі виділяють ключові складові психологічної стійкості: когнітивно-оцінну компетентність, емоційно-регуляційний компонент, адаптивні поведінкові стратегії та соціально-психологічні ресурси. Кожна складова забезпечує особистості можливість адекватно реагувати на життєві труднощі та підтримувати психічне благополуччя.

3. На психологічну стійкість особистості впливають не лише внутрішні ресурси, а й соціальні та культурні чинники: підтримка сім'ї, взаємодія з однолітками, формування національної ідентичності та просоціальні цінності. Ці фактори особливо актуальні для молоді в умовах сучасних соціально-політичних викликів.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНЕ ПІДГРУНТЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ МОЛОДІ

2.1. Методи вимірювання психологічної стійкості

Психологічна стійкість молоді виступає важливим показником адаптивності та ефективного функціонування особистості в умовах сучасних соціальних і життєвих викликів. Для її вивчення застосовуються різні методи, які дозволяють оцінити як загальний рівень стійкості, так і структурні компоненти цього феномену.

Аналіз наукових першоджерел є фундаментальним методом у психологічних дослідженнях, зокрема при вивченні психологічної стійкості молоді. Він передбачає систематичне опрацювання та критичне осмислення наукових публікацій, монографій, дисертацій, методичних рекомендацій і статистичних звітів, що дозволяє визначити стан проблеми, сформулювати гіпотези та обґрунтувати вибір методології дослідження.

Метод аналізу першоджерел дозволяє:

1. Виявити основні теоретичні підходи до вивчення психологічної стійкості, їхні визначення та класифікації.
2. Систематизувати емпіричні дані щодо факторів, що впливають на стійкість молоді, та методів її оцінки.
3. Визначити прогалини у науковій літературі та напрями для подальших досліджень.
4. Обґрунтувати вибір інструментів та методів емпіричного дослідження на основі попередніх результатів.

Аналіз наукових джерел у контексті психологічної стійкості молоді здійснюється у кілька послідовних етапів:

1. Пошук та добір джерел – здійснюється за допомогою наукових баз даних (Scopus, Web of Science, PsycINFO), бібліотечних каталогів та електронних ресурсів університетів. Критеріями відбору є актуальність, наукова достовірність та тематична відповідність.

2. Класифікація джерел – наукові роботи групуються за типом (теоретичні, емпіричні, методологічні), за рівнем доказовості та напрямками дослідження.

3. Критичне читання та узагальнення – здійснюється порівняння різних підходів, виділення спільних тенденцій, суперечностей та недоліків у сучасних дослідженнях.

4. Систематизація та інтеграція – отримані дані інтегруються у цілісну картину, що відображає стан проблеми психологічної стійкості молоді та допомагає сформулювати дослідницькі завдання.

Використання методу аналізу наукових першоджерел забезпечує:

- глибоке розуміння сучасних теоретичних концепцій та практичних підходів;
- можливість порівняння результатів попередніх досліджень та формування обґрунтованих висновків;
- об'єктивне визначення напрямів емпіричного дослідження з мінімізацією методологічних упереджень;
- підготовку наукової бази для створення авторських методик оцінки психологічної стійкості молоді.

Метод аналізу наукових першоджерел виступає ключовим інструментом підготовчого етапу дослідження психологічної стійкості молоді. Він дозволяє систематизувати наявні знання, оцінити їхню наукову цінність та обґрунтувати концептуальні та методологічні рішення у власному дослідженні. Такий підхід забезпечує наукову достовірність, обґрунтованість та повноту дослідження, створюючи основу для розробки нових емпіричних і прикладних досліджень у сфері психологічної стійкості.

Особливої ролі при розкритті особливостей формування психологічної стійкості у молоді набуває психодіагностичний метод

Найпоширенішими інструментами є стандартизовані опитувальники та анкети, що дозволяють виявити суб'єктивне сприйняття власної стійкості та рівень розвитку психологічних ресурсів

Сучасні дослідження часто доповнюють психологічні методи фізіологічними показниками:

Вимірювання серцевого ритму, частоти дихання, рівня кортизолу дозволяє об'єктивно оцінити стресову реакцію.

Методи біоелектричної активності мозку (ЕЕГ) або електроміографія дозволяють виявити особливості нейропсихологічної регуляції стресу.

Комплексне дослідження психологічної стійкості молоді передбачає поєднання кількісних та якісних методів, що дозволяє оцінити як суб'єктивне сприйняття стресостійкості, так і її поведінкові та психофізіологічні прояви. Використання мультиметодового підходу забезпечує більш точне визначення ресурсів молоді, розробку програм корекції та розвитку психологічної стійкості, а також прогнозування адаптаційного потенціалу в різних соціальних контекстах.

2.2. Методики дослідження психологічної стійкості у молоді

В укладений нами психодіагностичний комплексвійшли такі основні самооціночні методики:

«Адаптивність» А.Г.Маклакова і С.В.Чермяніна,

Тест-опитувальник вольового самоконтролю А.Г.Зверкова і Е.В.Ейдемана,

Тест-опитувальник соціального самоконтролю Г.С.Никіфорова, В.К.Васильєва і С.В.Фірсової,

Методика «Рівень суб'єктивного контролю» Є.Ф.Бажіна,
Е.А.Голинкиної і А.М.Еткінда,

опитувальник А.А.Реана «Мотивація успіху і боязні невдач»

Зупинимось коротко на їхніх мануалах.

Для оцінки рівня розвитку адаптаційних здібностей особистості майбутніх працівників оперативних підрозділів ОВС у нашому дослідженні застосовувалася методика «МЛЮ» – «Адаптивність» авторства А.Г. Маклакова та С.В. Чермяніна.

Теоретична основа методики ґрунтується на розумінні адаптації як безперервного процесу активного пристосування індивіда до умов фізичного та соціального середовища. Адаптація характеризується високою динамічністю, а її ефективність визначається багатьма факторами (об'єктивні та суб'єктивні умови, функціональний стан, соціальний досвід та життєві установки особистості).

За твердженням авторів, існує низка особистісних характеристик, що відрізняються відносною стабільністю та суттєво впливають на успішність адаптації в різних умовах діяльності. До таких характеристик відносяться: рівень нервово-психічної стійкості та поведінкової саморегуляції, комунікативні здібності, а також настанови на загальноприйняті морально-етичні норми поведінки.

Методика включає 165 тверджень, розподілених на чотири шкали.

Перша шкала «Д» містить 13 тверджень і призначена для перевірки достовірності відповідей.

Друга шкала охоплює твердження «ПР» (поведінкова регуляція) та «НПС» (нервово-психічна стійкість) – 96 пунктів, що дозволяють оцінити рівень психічної стійкості.

Третя шкала «КП» (32 твердження) вимірює комунікативний потенціал випробовуваних, а четверта шкала «МН» (24 твердження) – морально-етичну нормативність поведінки.

Сумарні бали шкал «ПР» і «НПС», а також «КП» і «МН» використовуються для розрахунку показника «Особистісного потенціалу адаптації» (ОПА). Методика доповнена таблицями переведення сирих балів у нормативні значення (стени).

Предмет оцінки шкал методики:

- Шкали «ПР» та «НПС» (поведінкова регуляція і нервово-психічна стійкість): низькі бали свідчать про високий рівень стійкості та адекватну поведінкову регуляцію, адекватну самооцінку та реалістичне сприйняття дійсності. Високі бали – про недостатній рівень регуляції поведінки, схильність до нервово-психічних зривів, завищену або занижену самооцінку та спотворене сприйняття реальності.

- Шкала «КП» (комунікативний потенціал): низькі значення свідчать про високий рівень комунікативних навичок, легкість у встановленні контактів та низьку конфліктність. Високі – про обмежені комунікативні здібності, труднощі у взаємодії з оточуючими та схильність до конфліктів.

- Шкала «МН» (морально-етична нормативність): низькі бали характеризують високий рівень соціалізації, усвідомлення своєї ролі в колективі та дотримання загальноприйнятих норм поведінки. Високі бали вказують на низьку соціалізацію, труднощі у визначенні власної ролі та відсутність орієнтації на моральні норми.

Для діагностики рівня самоконтролю ми застосовували такі тест-опитувальники: «Вольовий самоконтроль» (ВСК), «Самоконтроль» (С) та «Рівень суб'єктивного контролю» (РСК).

Тест-опитувальник вольового самоконтролю «ВСК» був розроблений А.Г. Зверковим та Е.В. Ейдеманом. Методика спрямована на комплексну оцінку індивідуального рівня розвитку вольової регуляції, яку автори визначають як здатність свідомо керувати власною поведінкою, емоційними станами та мотивами у різних життєвих ситуаціях.

Опитувальник містить 30 тверджень і складається з двох субшкал: «Н» – наполегливість та «С» – самовладання.

Перша субшкала оцінює свідомий мобілізаційний потенціал для завершення дій,

друга – рівень довільного контролю емоційних реакцій та внутрішніх станів.

Кожна субшкала оцінюється за шкалою від 0 до 12 «сирих» балів.

Рівні прояву вольового самоконтролю інтерпретуються так:

0–5 балів – низький рівень,

6–10 – середній,

11–12 – високий.

Тест-опитувальник «С» (довільний самоконтроль) створений Г.С. Нікіфоровим, В.К. Васильєвим та С.В. Фірсовою. Методика дозволяє оцінити самоконтроль у трьох сферах: емоційній (СЕ), діяльності (СД) та соціальній (СС). Опитувальник містить 36 тверджень, кожне з яких передбачає три варіанти відповіді, оцінювані від 0 до 2 балів. Сума набраних балів дозволяє визначити ступінь прояву довільного самоконтролю як у цілому, так і за окремими сферами.

Методика «РСК» (рівень суб'єктивного контролю) розроблена Е.Ф. Бажіним, Е.А. Голинкиною та А.М. Еткіндом і базується на концепції локуса контролю Дж. Роттера. У даному підході виділяють різні сфери прояву локуса контролю (досягнення, невдачі, професійна та навчальна діяльність, міжособові відносини, сімейна сфера, здоров'я), що реалізовано через відповідні субшкали.

Методика складається з 44 пунктів і передбачає альтернативну форму відповіді «Так/Ні». Для обробки результатів передбачені таблиці переведення «сирих» балів у нормативні значення (стени), а також статистичні характеристики (середнє значення та стандартне відхилення).

Високі показники за шкалами (вище 5,5 стенів) свідчать про інтернальний локус контролю та високий рівень суб'єктивного контролю, низькі (менше 5,5 стенів) – про екстернальний локус контролю та низький рівень суб'єктивного контролю.

Зміст окремих шкал «РСК»:

- «Із» – загальна інтернальність: високі значення характерні для осіб з інтернальним локусом контролю, які вважають, що значущі події в їхньому житті залежать від власних дій. Низькі показники вказують на екстернальний локус контролю, коли індивіди вважають, що результати їхнього життя зумовлені випадком або діями інших людей.

- «Ід» – інтернальність у сфері досягнень: високі значення свідчать про суб'єктивний контроль над позитивними подіями та успіхами, низькі – про приписування досягнень зовнішнім чинникам.

- «Ін» – інтернальність у сфері невдач: високі бали демонструють схильність до суб'єктивного контролю навіть у негативних ситуаціях, тоді як низькі бали свідчать про перекладання відповідальності на інших або обставини.

Шкали «РСК» у різних сферах локуса контролю

- Шкала «Ів» (виробничі відносини): високі значення показника свідчать про те, що індивід вважає власні дії ключовим фактором організації своєї професійної діяльності та взаємодії в колективі, впливу на кар'єрне просування тощо. Низькі бали вказують на схильність приписувати головну роль зовнішнім обставинам, наприклад керівництву, колегам або випадковості.

- Шкала «Ім» (міжособові відносини): високі показники характеризують особу, яка вважає себе здатною керувати формальними та неформальними контактами з оточуючими, здобувати повагу та симпатію. Низькі значення вказують на обмежену здатність формувати власне соціальне оточення та сприйняття міжособових взаємин як результату активності партнерів.

- Шкала «Іс» (сімейні відносини): високі бали демонструють відчуття відповідальності за події у сімейному житті, тоді як низькі свідчать про тенденцію перекладати відповідальність на інших членів родини.

- Шкала «Ізд» (здоров'я та хвороба): високі значення відображають усвідомлення особистої відповідальності за стан здоров'я. Низькі – характеризують сприйняття здоров'я і хвороби як наслідку випадку або дій інших людей.

Методика вивчення мотивації успіху та уникнення невдач

Для оцінки позитивної та негативної мотивації застосовувався опитувальник А.А. Реана «Мотивація успіху і боязнь невдач» (МУ/МН). Методика містить 20 пунктів, кожне відповідне ключу твердження оцінюється одним балом.

Результати інтерпретуються наступним чином:

1–7 балів свідчать про мотивацію уникнення невдач,

14–20 – про мотивацію досягнення успіху.

- Мотивація до успіху відноситься до позитивної мотивації і характеризує спрямованість індивіда на досягнення конструктивних результатів. Такі особи зазвичай впевнені у своїх силах, ініціативні, відповідальні та наполегливі у досягненні цілей.

- Мотивація уникнення невдач є проявом негативної мотивації, коли активність індивіда обумовлена прагненням уникнути помилок, осуду або покарання. Люди з таким типом мотивації часто характеризуються високою тривожністю, невпевненістю, уникають відповідальних завдань і можуть проявляти паніку при надзвичайно складних ситуаціях.

Кількісний (кореляційний) аналіз

Мета кількісного аналізу первинних даних, отриманих у ході емпіричного дослідження, полягала у виявленні характеру взаємозв'язків показників професійної стійкості курсантів – майбутніх працівників карного розшуку.

У дослідженні виділено три основні групи показників професійної стійкості:

1. Психофізіологічна група:
 - нервово-психічна стійкість (НПС) та її прояви;

2. Індивідуально-типологічна група:
 - рівень суб'єктивного контролю (РСК);
 - рівень вольового самоконтролю в емоційній сфері, діяльності та поведінці (РВС);
3. Соціально-психологічна група:
 - адаптивні здібності (АЗ);
 - комунікативні особливості (КО);
 - моральна нормативність (МН);
 - мотивація успіху (МУ).

Висновки до другого розділу

1. Було обґрунтовано вибір методів діагностики психологічної стійкості молоді, що дозволяє комплексно оцінити психофізіологічні, індивідуально-типологічні та соціально-психологічні компоненти професійної стійкості.

2. Методики «РСК», «ВСК», «С», а також опитувальник А.А. Реана «Мотивація успіху і боязнь невдач» дозволяють виявляти ключові характеристики особистості, що впливають на рівень самоконтролю, локус контролю, адаптивність та мотиваційні чинники.

3. Проведене переформатування даних за допомогою субшкал показало, що високий рівень інтернальності сприяє усвідомленому контролю над власними діями у виробничих, міжособових та сімейних відносинах, а також у сфері здоров'я.

4. Кількісний (кореляційний) аналіз підтвердив взаємозв'язок між психофізіологічними, індивідуально-типологічними та соціально-психологічними чинниками професійної стійкості. Це дозволяє говорити про системний характер формування стійкості та важливість комплексного підходу до її оцінки.

5. Розподіл показників на три основні групи (психофізіологічну, індивідуально-типологічну та соціально-психологічну) демонструє можливість прогнозування рівня професійної стійкості майбутніх працівників оперативних підрозділів на основі інтеграції різнорівневих характеристик особистості.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У МОЛОДІ

3.1. Аналіз складових компонентів психологічної стійкості

Таблиця 3.1

**Значимі кореляційні зв'язки між компонентами психологічної
стійкості молоді**

показники	ПР	КП	МН	ОПА
Н	-575**	-297**	-304**	-559**
С	-590**	-281**	-416**	-543**
ВС	-675**	-351**	-403**	-635**
МУ	-378**	-348**	-433**	-429**
МН			-900*	
Із	-452**	-372**	-245	-415**
Ід	-352**	-253**	-233**	-318**
Ів	-252**			
Ін	-370**	-297**		-336**
Ім	-266**	-278**		-238**
Іс	-321**	-206**		-278**
Ізд		-218**		
СЕ			-300**	
СД	-352**	-226**	-300**	-342**
СС	-222**			-214**
ЗС	-315**	-205**	-323**	-306**

Примітки:

ПР- показник поведінкової регуляції і нервово-психічної стійкості; КП – показник комунікативного потенціалу; МН – показник морально-етичної нормативності, ОПА – показник особистісного потенціалу адаптивності; Н – показник наполегливості; С – показник самовладання; ВС – показник вольового самоконтролю; Із – показник загальної інтернальності; Ід – показник інтернальності в області досягнень; Ін – показник інтернальності в області невдач; Ів – показник інтернальності в області виробничих відносин; Ім – показник інтернальності в міжособових відносинах; Іс – показник інтернальності в сімейних відносинах; Ізд – показник інтернальності відносно здоров'я і хвороби; СЕ – показник самоконтролю в емоційній сфері; СД – показник самоконтролю в діяльності; СС – показник соціального самоконтролю, ЗС – загальний показник вольового самоконтролю; знак ** - указує на рівень значущості $p \leq 0,01$, * - $p \leq 0,05$.

Таблиця 3.1 відображає систему статистично значущих кореляційних зв'язків між показниками психологічної стійкості молоді та її структурними компонентами.

Передусім слід зазначити, що переважна більшість виявлених кореляцій є негативними та статистично значущими на рівні $p \leq 0,01$, що свідчить про зворотний характер зв'язків між досліджуваними показниками: зі зростанням одних характеристик (наприклад, проявів напруження чи неадаптивних форм контролю) спостерігається зниження інших (зокрема адаптивності, комунікативного потенціалу або регуляції поведінки).

1. Зв'язки вольових якостей із компонентами психологічної стійкості

Найбільш виражені кореляції спостерігаються для таких показників:

Вольовий самоконтроль (ВС) має найсильніші зворотні зв'язки з:

- поведінковою регуляцією і нервово-психічною стійкістю ($r = -0,675$),
- особистісним адаптаційним потенціалом ($r = -0,635$),
- комунікативним потенціалом ($r = -0,351$),
- моральною нормативністю ($r = -0,403$).

Такі результати підтверджують факт, що надмірний або ригідний самоконтроль може супроводжуватися зниженням гнучкості поведінки, труднощами адаптації та міжособистісної взаємодії.

Наполегливість (Н) і самовладання (С) також демонструють сильні негативні зв'язки з усіма компонентами стійкості:

- особливо з поведінковою регуляцією ($r \approx -0,57 \dots -0,59$),
- та адаптаційним потенціалом ($r \approx -0,54 \dots -0,56$).

Це може вказувати на те, що в умовах досліджуваної вибірки ці якості набувають дещо компенсаторного або напруженого характеру, пов'язаного з перевантаженням саморегуляції.

Мотивація успіху (МУ) також має стабільні негативні зв'язки з усіма показниками (r від $-0,348$ до $-0,433$), що може свідчити про внутрішню напруженість, пов'язану з досягненням результатів.

2. Інтернальність як фактор психологічної стійкості

Показники інтернальності (локусу контролю) демонструють системні негативні зв'язки:

Загальна інтернальність (Із):

- значуще пов'язана з усіма компонентами, окрім моральної нормативності (де зв'язок незначущий),
- найбільш виражений зв'язок з поведінковою регуляцією ($r = -0,452$).

Інтернальність у сфері досягнень (Ід):

- має стабільні, хоча й помірні негативні кореляції з усіма компонентами ($r \approx -0,23 \dots -0,35$).

Інтернальність у сфері невдач (Ін):

- також демонструє значущі негативні зв'язки ($r \approx -0,297 \dots -0,370$),
- особливо з поведінковою регуляцією.

Інтернальність у міжособистісних (Ім), сімейних (Іс) та виробничих (Ів) відносинах:

- загалом мають слабші, але значущі негативні зв'язки,
- при цьому Ів має найменшу представленість зв'язків (лише з ПР).

Це може свідчити про те, що надмірна інтернальність (схильність брати відповідальність на себе) у молоді може супроводжуватися підвищеним психологічним навантаженням і зниженням адаптивності.

3. Самоконтроль як регуляторний механізм

Самоконтроль у діяльності (СД):

- має стабільні негативні зв'язки з усіма компонентами ($r \approx -0,226 \dots -0,352$),
- що вказує на можливу ригідність поведінки.

Самоконтроль в емоційній сфері (СЕ):

- значущий зв'язок лише з моральною нормативністю ($r = -0,300$),
- що може свідчити про емоційну стриманість як елемент нормативної поведінки.

Соціальний самоконтроль (СС):

- має слабкі, але значущі зв'язки (з ПР та ОПА),
- що відображає роль соціальної регуляції у підтримці адаптації.

Загальний самоконтроль (ЗС):

- демонструє системні негативні зв'язки з усіма компонентами,
- що підтверджує загальну тенденцію: надмірний контроль може знижувати адаптивність.

4. Особливі та унікальні зв'язки

Найсильніший зв'язок у таблиці:

- між моральною нормативністю (МН) та відповідним показником ($r = -0,900, p \leq 0,05$),
- що свідчить про дуже тісну залежність у межах цього компонента.

Деякі показники (наприклад, Ізд, СЕ) мають вибіркові зв'язки, що вказує на їх специфічну роль у структурі психологічної стійкості.

5. Узагальнюючий висновок

Отримані результати свідчать про те, що:

- психологічна стійкість молоді має складну, нелінійну структуру взаємозв'язків;
- більшість вольових та інтернальних характеристик пов'язані зі стійкістю зворотними залежностями, що може вказувати на:
- перенапруження регуляторних механізмів,
- ригідність самоконтролю,
- високий рівень відповідальності, який переходить у психологічне навантаження;
- адаптивність, комунікативність і поведінкова регуляція знижуються за умов надмірного контролю та самовимогливості.

Таким чином, психологічна стійкість молоді не зводиться лише до сили волі чи самоконтролю, а передбачає баланс між регуляцією, гнучкістю та адаптивністю, де надлишок контролю може мати деструктивний ефект.

Таблиця 3.2

Значимі кореляційні зв'язки між показниками вольового самоконтролю, мотивації успіху і боязні невдач, рівня суб'єктивного контролю та самоконтролю в емоційній сфері, діяльності та поведінці

показники	Н	С	ВС
МУ	417**	304**	402**
Із	390**	267**	365**
Ід	284**	262**	295**
Ів	285**		222**
Ін	339**		252**
Ім	223**		
Іс	257**	214**	267**
СЕ		310**	276**
СД	364**	428**	465**
СС		261**	235**
ЗС	276**	417**	417**

Примітки:

Н – показник наполегливості; С – показник самовладання; ВС – показник вольового самоконтролю; Із – показник загальної інтернальності; Ід – показник інтернальності в області досягнень; Ін – показник інтернальності в області невдач; Ів – показник інтернальності в області виробничих відносин; Ім – показник інтернальності в міжособистісних відносинах; Іс – показник інтернальності в сімейних відносинах; СЕ – показник самоконтролю в емоційній сфері; СД – показник самоконтролю в діяльності; СС – показник соціального самоконтролю, ЗС – загальний показник вольового самоконтролю; знак ** - указує на рівень значущості $p \leq 0,01$, * - $p \leq 0,05$.

Таблиця 3.2 відображає систему статистично значущих позитивних кореляційних зв'язків між показниками вольового самоконтролю (наполегливість, самовладання, загальний вольовий самоконтроль) та іншими психологічними характеристиками: мотивацією досягнення, рівнем суб'єктивного контролю (інтернальністю) і різними формами самоконтролю (емоційним, поведінковим, діяльнісним і соціальним).

Тут домінують прямі (позитивні) зв'язки, що свідчить про узгоджене функціонування досліджуваних якостей у структурі особистості.

1. Взаємозв'язок вольового самоконтролю та мотивації досягнення

Мотивація успіху (МУ) має значущі позитивні кореляції з:

- наполегливістю ($r = 0,417$),
- самовладанням ($r = 0,304$),
- вольовим самоконтролем ($r = 0,402$).

Це свідчить про те, що орієнтація на досягнення успіху безпосередньо пов'язана з розвитком вольових якостей. Чим вищий рівень мотивації, тим більш виражені здатність до наполегливості, стриманості та регуляції власної поведінки.

Отже, мотиваційна сфера є ресурсною основою формування вольового самоконтролю.

2. Інтернальність як когнітивно-регуляторний компонент

Показники суб'єктивного контролю (інтернальності) демонструють стабільні позитивні зв'язки:

Загальна інтернальність (Із):

- пов'язана з усіма вольовими характеристиками ($r \approx 0,267-0,390$),
- найбільш тісний зв'язок — з наполегливістю.

Інтернальність у сфері досягнень (Ід):

- має помірні позитивні кореляції з усіма трьома показниками ($r \approx 0,262-0,295$).

Інтернальність у сфері невдач (Ін):

- значущо пов'язана з наполегливістю ($r = 0,339$) та вольовим самоконтролем ($r = 0,252$), що вказує на здатність брати відповідальність навіть за негативні результати.

Інтернальність у різних сферах (Ів, Ім, Іс):

- також демонструє позитивні, хоча й менш виражені зв'язки, зокрема сімейна інтернальність (Іс) стабільно пов'язана з усіма вольовими показниками.

Ці результати підтверджують, що внутрішній локус контролю є важливим підґрунтям розвитку саморегуляції та вольових якостей.

3. Самоконтроль як системоутворюючий фактор

Особливо показовими є зв'язки з різними видами самоконтролю:

Самоконтроль у діяльності (СД):

має найсильніші кореляції у таблиці:

- з наполегливістю ($r = 0,364$),
- самовладанням ($r = 0,428$),
- вольовим самоконтролем ($r = 0,465$).

Це свідчить про те, що саме діяльнісний аспект є ключовим у структурі саморегуляції.

Самоконтроль в емоційній сфері (СЕ):

пов'язаний із самовладанням ($r = 0,310$) та вольовим самоконтролем ($r = 0,276$), що логічно відображає єдність емоційної та вольової регуляції.

Соціальний самоконтроль (СС):

має значущі зв'язки з самовладанням та вольовим самоконтролем, підкреслюючи роль соціальної адаптації у розвитку регуляторних процесів.

Загальний самоконтроль (ЗС):

демонструє стабільні позитивні зв'язки з усіма вольовими показниками ($r \approx 0,276-0,417$), що коонстатує об'єднуючий характер цього конструкта.

4. Порівняльний аналіз трьох ключових показників (Н, С, ВС)

Наполегливість (Н):

найбільш пов'язана з мотивацією успіху та інтернальністю, виступає як рушій досягнення цілей.

Самовладання (С):

тісніше пов'язане з емоційним і соціальним самоконтролем, виконує функцію стримування та регуляції емоційних реакцій.

Вольовий самоконтроль (ВС):

- інтегрує всі компоненти,
- має найсильніші зв'язки із самоконтролем у діяльності та загальним самоконтролем,
- виступає центральним елементом системи саморегуляції.

Результати таблиці 3.2 свідчать про те, що:

- вольовий самоконтроль формується як цілісна система взаємопов'язаних компонентів, що включає мотиваційні, когнітивні та регуляторні складові;
- мотивація успіху та інтернальність виступають ключовими психологічними ресурсами розвитку вольових якостей;
- різні види самоконтролю (емоційний, діяльнісний, соціальний) утворюють єдину функціональну систему, яка забезпечує ефективну саморегуляцію;
- найбільш значущим є самоконтроль у діяльності, що підтверджує його провідну роль у досягненні цілей і організації поведінки.

Отже, вольовий самоконтроль молоді слід розглядати як інтегративне утворення, яке базується на поєднанні внутрішньої відповідальності, мотивації досягнення та розвинених механізмів саморегуляції.

Таблиця 3.3

Особливості особистісного потенціалу молоді як головного компоненту психологічної стійкості

Група	Особистісний потенціал адаптації (ОПА)	% співвідношення
I	Вище середнього (від 7,5 до 10 стенів)	13,0
II	Нижче середнього (від 2,5 до 1 стенів)	31,4
III	Середній рівень (від 2,5 до 7,5 стенів)	55,6

Таблиця 3.3 відображає розподіл досліджуваної молоді за рівнем розвитку особистісного потенціалу адаптації (ОПА) як ключового компонента психологічної стійкості. Дані подані у вигляді трьох груп відповідно до рівневих інтервалів (стенів) та їх відсоткового співвідношення.

Отримані результати свідчать про таку структуру вибірки:

III група (середній рівень ОПА) – 55,6%

II група (нижче середнього) – 31,4%

I група (вище середнього) – 13,0%

Таким чином, переважна більшість молоді (понад половина) має середній рівень адаптаційного потенціалу, тоді як значно менша частка демонструє високий рівень, і майже третина – знижений.

1. Середній рівень ОПА як домінуючий

Найчисельнішою є група із середнім рівнем (55,6%). Це свідчить про те, що:

- молодь характеризується відносно стабільною, але не максимально розвиненою здатністю до адаптації;
- такі особи загалом здатні пристосовуватися до змін середовища, однак їх ресурси можуть бути недостатніми в умовах підвищеного стресу або кризових ситуацій;
- психологічна стійкість у цієї групи має ситуативний характер, залежить від зовнішніх обставин та рівня підтримки.

Отже, середній рівень ОПА можна розглядати як нормативний, але потенційно вразливий, що потребує розвитку та зміцнення.

2. Низький рівень адаптаційного потенціалу

Досить значною є частка молоді з показниками нижче середнього (31,4%), що має важливе психологічне значення:

такі респонденти можуть відчувати труднощі у:

- подоланні стресових ситуацій,
- регуляції емоційних станів,
- встановленні ефективної соціальної взаємодії;
- для них характерна знижена психологічна стійкість, що може проявлятися у тривожності, невпевненості, униканні складних ситуацій;
- існує ризик формування дезадаптивних форм поведінки.

Наявність майже третини досліджуваних із таким рівнем свідчить про актуальність психологічної підтримки та корекційно-розвивальної роботи.

3. Високий рівень особистісного потенціалу адаптації

Найменш чисельною є група з високим рівнем ОПА (13,0%).

Представники цієї групи характеризуються:

високою здатністю до:

- ефективної саморегуляції,
- швидкої адаптації до нових умов,

- подолання труднощів і стресу;
- розвиненими особистісними ресурсами (самоконтроль, відповідальність, гнучкість мислення);
- стійкою внутрішньою позицією та впевненістю у власних можливостях.

Однак невелика частка таких осіб свідчить про те, що високий рівень психологічної стійкості є недостатньо поширеним серед молоді.

Співвідношення груп дозволяє зробити кілька важливих висновків:

- спостерігається асиметрія розподілу: переважає середній рівень, тоді як високий представлений найменше;
- сумарно 44,4% молоді (низький + високий рівні) відхиляються від середнього, що вказує на гетерогенність вибірки;
- значна частка осіб із низьким рівнем є індикатором потенційної психологічної вразливості молодіжного середовища.

Результати таблиці 3.3 дозволяють стверджувати, що:

- особистісний потенціал адаптації як ключовий компонент психологічної стійкості у більшості молоді перебуває на середньому рівні розвитку;
- водночас значна частина досліджуваних має знижений адаптаційний ресурс, що потребує цілеспрямованого психологічного впливу;
- відносно невелика кількість осіб із високим рівнем ОПА свідчить про необхідність розвитку внутрішніх ресурсів особистості, зокрема саморегуляції, стресостійкості та адаптивності.

Отже, отримані дані підкреслюють важливість розробки та впровадження психологічних програм розвитку адаптаційного потенціалу молоді, що сприятиме підвищенню їх психологічної стійкості та ефективності життєдіяльності.

3.2. Методичні рекомендації з розвитку психологічної стійкості молоді

Розвиток психологічної стійкості молоді є важливим завданням сучасної психологічної практики, оскільки саме ця якість забезпечує ефективне функціонування особистості в умовах стресу, невизначеності та соціальних змін. Психологічна стійкість розглядається як інтегративне утворення, що включає вольову регуляцію, емоційну стабільність, адаптаційний потенціал, мотиваційну спрямованість і внутрішній локус контролю.

Організація роботи з розвитку психологічної стійкості має ґрунтуватися на таких принципах:

- системності – врахування взаємозв'язку когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів;
- індивідуалізації – орієнтація на особистісні особливості молоді;
- активності суб'єкта – залучення особистості до саморозвитку;
- поступовості – поетапне формування навичок саморегуляції;
- практичної спрямованості – використання вправ, наближених до реальних життєвих ситуацій.

2. Розвиток вольової саморегуляції

Враховуючи значущість вольового самоконтролю, доцільно застосовувати такі методи:

вправи на постановку цілей:

- формування короткострокових і довгострокових цілей;
- розробка плану їх досягнення;

тренування наполегливості:

- виконання завдань із поступовим ускладненням;
- розвиток здатності доводити справи до кінця;

розвиток самовладання:

- вправи на відтермінування реакції;

- контроль імпульсивної поведінки.

Приклад вправи: «Затримка реакції» – у стресовій ситуації зробити паузу 10–15 секунд перед відповіддю, проаналізувати варіанти дій.

3. Формування адаптаційного потенціалу

Для підвищення здатності до адаптації рекомендується:

- моделювання складних життєвих ситуацій (рольові ігри, кейси);
- навчання копінг-стратегіям:
- проблемно-орієнтованим (аналіз і вирішення проблеми),
- емоційно-орієнтованим (зниження напруження);

розвиток гнучкості мислення:

- вправи на пошук альтернативних рішень;
- техніки рефреймінгу (переосмислення ситуації).

4. Розвиток емоційної стійкості

Емоційна регуляція є ключовою складовою психологічної стійкості.

Доцільно використовувати:

техніки саморегуляції:

- дихальні вправи (повільне глибоке дихання);
- прогресивну м'язову релаксацію;

усвідомлення емоцій:

- ведення «щоденника емоцій»;
- ідентифікація та вербалізація почуттів;

зниження тривожності:

- техніки позитивної візуалізації;
- вправи на переключення уваги.

5. Розвиток внутрішнього локусу контролю

З метою формування інтернальності рекомендується:

- аналіз власного досвіду успіху і невдач:

- визначення власного внеску в результат;

формування відповідальності:

- вправи на прийняття рішень;
- оцінка наслідків власних дій;

когнітивна перебудова:

заміна зовнішніх пояснень («це випадковість») на внутрішні («я вплинув на результат»).

6. Розвиток мотивації досягнення успіху

Ефективними є такі підходи:

- формування позитивної Я-концепції;
- підвищення впевненості у власних можливостях;
- використання техніки «малих перемог»:

фіксація навіть незначних досягнень;

робота зі страхом невдачі:

переосмислення помилок як досвіду.

7. Розвиток комунікативного потенціалу

Оскільки соціальна підтримка є важливим ресурсом стійкості, доцільно:

- розвивати навички ефективного спілкування;
- тренувати асертивну поведінку;
- формувати вміння просити про допомогу;
- використовувати групові тренінги для розвитку взаємодії.

Робота з розвитку психологічної стійкості може реалізовуватися через:

- тренінгові програми;
- психолого-педагогічні заняття;
- індивідуальне консультування;
- групові дискусії;
- інтерактивні методи (ігри, кейси, вправи).

У результаті впровадження зазначених рекомендацій очікується:

- підвищення рівня саморегуляції;
- розвиток емоційної стабільності;
- зростання адаптаційного потенціалу;
- формування внутрішнього локусу контролю;
- підвищення мотивації досягнення успіху;
- зниження рівня тривожності та дезадаптації.

Запропоновані вправи спрямовані на розвиток ключових компонентів психологічної стійкості: вольової саморегуляції, емоційної стабільності, адаптаційного потенціалу, внутрішнього локусу контролю та мотивації досягнення.

1. Вправа «Мої ресурси»

Мета: усвідомлення власних внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

Хід виконання: Учасникам пропонується записати:

- свої сильні сторони;
- досягнення;
- людей, які їх підтримують;
- навички, що допомагають долати труднощі.

Після цього проводиться обговорення в групі.

Результат: підвищення впевненості в собі, активізація внутрішніх ресурсів.

2. Вправа «Контроль і вплив»

Мета: розвиток внутрішнього локусу контролю.

Виконання: Учасники отримують список життєвих ситуацій і мають розподілити їх на три категорії:

- те, що я можу контролювати;
- те, на що можу впливати;
- те, що від мене не залежить.

Після цього обговорюються стратегії поведінки.

Результат: формування адекватного ставлення до відповідальності та зниження тривожності.

3. Вправа «Пауза перед реакцією»

Мета: розвиток самовладання.

Хід виконання: Учасникам пропонують змоделювати емоційно напружені ситуації та відпрацювати алгоритм:

1. Зупинка (пауза 5–10 секунд);
2. Усвідомлення емоції;
3. Вибір конструктивної реакції.

Результат: зниження імпульсивності, розвиток емоційної регуляції.

4. Вправа «Альтернативне мислення»

Мета: розвиток когнітивної гнучкості.

Хід виконання: Учасникам пропонується проблемна ситуація.

Необхідно:

- запропонувати щонайменше 5 варіантів її вирішення;
- обрати найефективніший.

Результат: розвиток адаптивності та здатності знаходити альтернативи.

5. Вправа «Маленькі кроки до мети»

Мета: розвиток мотивації досягнення та наполегливості.

Хід виконання:

Кожен учасник формулює мету та розбиває її на невеликі кроки із конкретними термінами виконання.

Результат: підвищення організованості та впевненості у власних можливостях.

6. Вправа «Щоденник емоцій»

Мета: розвиток емоційної усвідомленості.

Хід виконання: Протягом тижня учасники записують:

- ситуацію;
- емоцію;
- причину;

- реакцію.

Після цього проводиться аналіз записів.

Результат: краще розуміння власних емоцій і способів їх регуляції.

7. Вправа «Переоцінка ситуації»

Мета: формування позитивного мислення.

Хід виконання: Учасникам пропонують негативну ситуацію. Завдання:

- знайти у ній 3 позитивні аспекти;
- визначити, чому вона може навчити.

Результат: розвиток стресостійкості та оптимізму.

8. Вправа «Рольова адаптація»

Мета: розвиток адаптаційного потенціалу.

Хід виконання: Розігруються різні соціальні ситуації (конфлікт, новий колектив, критика). Учасники змінюють ролі та шукають ефективні стратегії поведінки.

Результат: формування навичок адаптації та комунікації.

9. Вправа «Дихальна стабілізація»

Мета: зниження емоційного напруження.

Хід виконання: Техніка «4–4–6»:

- вдих – 4 секунди;
- затримка – 4 секунди;
- видих – 6 секунд.

Повторюється 5–10 разів.

Результат: нормалізація емоційного стану.

10. Вправа «Мій досвід успіху»

Мета: підвищення самооцінки та мотивації.

Хід виконання: Учасники описують ситуацію свого успіху:

- що допомогло досягти результату;
- які якості проявилися.

Результат: зміцнення віри у власні можливості.

11. Вправа «Соціальна підтримка»

Мета: розвиток комунікативного потенціалу.

Хід виконання: Учасники складають «карту підтримки»:

- люди, до яких можна звернутися;
- форми допомоги, яку вони можуть надати.

Результат: усвідомлення важливості соціальних зв'язків.

12. Вправа «Подолання страху невдачі»

Мета: зниження боязні невдач.

Хід виконання: Учасники:

- описують свій страх;
- визначають найгірший сценарій;
- знаходять способи його подолання.

Результат: зменшення тривожності та розвиток впевненості.

Запропоновані тренінгові вправи сприяють комплексному розвитку психологічної стійкості молоді через формування навичок саморегуляції, адаптивності, емоційної стабільності та внутрішньої відповідальності. Їх систематичне використання у тренінговій роботі дозволяє підвищити рівень психологічної готовності молоді до подолання життєвих труднощів і забезпечує ефективну соціальну адаптацію.

Розвиток психологічної стійкості молоді потребує комплексного підходу, що поєднує формування вольових якостей, емоційної регуляції, адаптаційних ресурсів та внутрішньої відповідальності. Систематичне впровадження психолого-педагогічних заходів сприятиме формуванню зрілої, саморегульованої та стійкої до життєвих викликів особистості.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі було здійснено емпіричне дослідження психологічної стійкості молоді, зокрема проаналізовано взаємозв'язки між її структурними компонентами, а також визначено рівень розвитку особистісного потенціалу адаптації як ключового показника стійкості.

За результатами кореляційного аналізу (табл. 3.1) встановлено, що між компонентами психологічної стійкості та показниками вольової регуляції, інтернальності та самоконтролю переважають зворотні статистично значущі зв'язки. Це свідчить про те, що надмірна вираженість окремих регуляторних характеристик (зокрема вольового самоконтролю, наполегливості, інтернальності) може супроводжуватися зниженням адаптивності, комунікативного потенціалу та нервово-психічної стійкості. Отже, психологічна стійкість не зводиться до максимізації контролю, а передбачає його оптимальний баланс із гнучкістю поведінки.

Аналіз результатів (табл. 3.2) показав, що між вольовими якостями (наполегливістю, самовладанням, вольовим самоконтролем) та мотивацією досягнення, інтернальністю і різними видами самоконтролю існують прямі позитивні зв'язки. Це підтверджує, що вольовий самоконтроль формується як інтегративна система, що спирається на внутрішню відповідальність, орієнтацію на успіх та розвинені механізми саморегуляції. Найбільш значущу роль у цій системі відіграє самоконтроль у діяльності, який виступає провідним фактором ефективної організації поведінки.

Дослідження рівня особистісного потенціалу адаптації (табл. 3.3) засвідчило, що більшість молоді (55,6%) має середній рівень розвитку цього показника, що характеризує відносну стабільність, але недостатню сформованість адаптаційних ресурсів. Водночас значна частка респондентів (31,4%) демонструє знижений рівень адаптаційного потенціалу, що свідчить про їхню підвищену вразливість до стресових впливів і труднощів у пристосуванні до змінних умов. Лише 13,0% молоді мають високий рівень

адаптивності, що вказує на обмежене поширення високої психологічної стійкості.

Узагальнення отриманих результатів дозволяє зробити висновок, що психологічна стійкість молоді є багатокомпонентним і суперечливим утворенням, у якому поєднуються як ресурсні, так і потенційно ризиковані характеристики. Важливим є не лише розвиток окремих якостей (вольового самоконтролю, інтернальності, мотивації), але й забезпечення їх оптимального співвідношення.

Отримані дані підтверджують необхідність розробки та впровадження цілеспрямованих психокорекційних і розвивальних програм, спрямованих на підвищення адаптаційного потенціалу, розвиток гнучких стратегій саморегуляції, зниження надмірного контролю та формування ефективних способів подолання стресу. Це створює підґрунтя для підвищення загального рівня психологічної стійкості молоді та їх успішної соціальної адаптації.

ВИСНОВКИ

У роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження психологічної стійкості молоді як складного інтегративного утворення, що забезпечує ефективне функціонування особистості в умовах стресу, невизначеності та соціальних змін.

У процесі теоретичного аналізу встановлено, що психологічна стійкість розглядається як багатовимірний феномен, який включає волюву саморегуляцію, емоційну стабільність, адаптаційний потенціал, мотиваційну спрямованість та рівень суб'єктивного контролю. Вона виступає важливим ресурсом особистості, що забезпечує здатність до подолання труднощів, підтримання внутрішньої рівноваги та ефективної взаємодії з соціальним середовищем.

Емпіричне дослідження дозволило виявити специфіку взаємозв'язків між компонентами психологічної стійкості молоді. Встановлено, що між показниками адаптаційного потенціалу та характеристиками волювої регуляції, інтернальності й самоконтролю переважають зворотні кореляційні зв'язки, що свідчить про можливе перенапруження регуляторних механізмів і зниження адаптивності за умов надмірного контролю та самовимогливості.

Водночас між волювими якостями, мотивацією досягнення успіху та різними формами самоконтролю виявлено прямі позитивні зв'язки, що підтверджує їх узгоджене функціонування як єдиної системи саморегуляції.

Аналіз рівня особистісного потенціалу адаптації показав, що переважна більшість молоді має середній рівень його розвитку, що характеризується відносною стабільністю, але недостатньою сформованістю внутрішніх ресурсів. Значна частина досліджуваних продемонструвала знижений рівень адаптаційного потенціалу, що свідчить про їхню підвищену вразливість до стресових впливів і труднощів соціальної адаптації. Високий рівень психологічної стійкості притаманний обмеженій кількості респондентів.

Узагальнення результатів дослідження дозволяє стверджувати, що психологічна стійкість молоді формується на основі складної взаємодії мотиваційних, когнітивних та регуляторних компонентів і потребує оптимального балансу між самоконтролем і поведінковою гнучкістю.

Надмірна вираженість окремих характеристик, зокрема вольового контролю або інтернальності, може мати не лише позитивний, але й дезадаптивний ефект.

Практичне значення роботи полягає у розробці методичних рекомендацій, спрямованих на розвиток психологічної стійкості молоді, які передбачають формування вольової саморегуляції, підвищення адаптаційного потенціалу, розвиток емоційної стабільності, внутрішнього локусу контролю та мотивації досягнення успіху.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у поглибленому вивченні чинників формування психологічної стійкості в різних соціально-вікових групах, а також у розробці та апробації ефективних психокорекційних програм, спрямованих на підвищення рівня адаптивності та стресостійкості особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖНРЕЛ

1. Абсалямова Л. М., Ворожбіт-Горбатюк В. В. Теорія ортобіозу про психологічні особливості смисложиттєвих орієнтацій студентської молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. Вип.2. С. 56-59.
2. Андрійчук І. Психологічні чинники спілкування студентської молоді в інтернет просторі. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова*. 2021. Випуск 13(58). С. 5-16.
3. Бабій О.І. Факторні моделі особистості із відчуттям особистісної безпеки/небезпеки небезпеки. *Вісник ОНУ імені І.І.Мечникова*. 2019. Т.22. Вип.1(43). С. 7- 13.
4. Барчі Б.В. Тривожність студентів першого курсу як психолого-педагогічна проблема. *Психологія: теорія і практика*. 2018. Випуск 1 (1). С. 7-13.
5. Белінська О. П. Конструювання ідентифікаційних структур особистості в ситуації невизначеності. *Соціально-економічна трансформація*. 2021. № 130. С. 30–53.
6. Белякова С.М., Бочаріна Н.А., Стеценко А.І. Емпіричне дослідження особливостей ціннісних орієнтацій дорослих. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2022. №1. С. 77-82.
7. Блинова О. Є., Ільницька І. А. Соціально-психологічна безпечність освітнього середовища як чинник позитивного психологічного клімату студентської групи. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2023. №1. С. 298–309.
8. Бринза І.В., Свачій Г.Л. Психологічні ресурси особистості та професійна криза. *Актуальні проблеми сучасної психології*. Одеса, 2022. С.214-217
9. Буланов В.А. Роль соціальної ситуації у становленні салютогенетичної спрямованості особистості. *Вісник Одеського Національного Університету ім. І.І. Мечникова Серія: Психологія*. 2019. Том 18. Випуск 22 (1). С. 75-80.

- 10.Важинський С.Е., Щербак Т. І. Методика та організація наукових досліджень. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка. 2022. 260 с.
- 11.Васьківська С.В. Технологія консультативної взаємодії. *Практична психологія та соціальна робота*. 2018. №6. С.1-21.
- 12.Вінков В.Ю. Психологічні особливості уявлень молоді про життєвий успіх. *Український психологічний журнал*. 2024. №1 (7). С. 17-29.
- 13.Власенко Ю.О. Психологічний аналіз інноваційного потенціалу особистості : автор. канд. психол. наук. 19.00.01. Одеса: Одеський національний університет імені І.І. Мечникова, 2023. 20с.
- 14.Воеводіна О.Я. Особливості смислової сфери студентської молоді. *Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології*. 2021. Випуск 14. С. 74-83.
- 15.Ворожбіт-Горбатюк В.В. Борисенко Н.О. Формування педагогічного оптимізму студентів ресурсами матеріалів творчої спадщини Григорія Сковороди. *Новий Колегіум*. 2022. №4 (98). С. 39-43
- 16.Галуза А. В. Коучинг як модель супроводу професійного навчання та розвитку студентів. *Психологічний супровід освітнього процесу*. 2025. Т. 2. № 5-2. С. 51–59.
- 17.Гармаш Т. А. Застосування тренінгових технологій у процесі підготовки майбутніх фахівців із логістики до управлінської діяльності. *World science news*. Morrisville, 2018. P. 92–95.
- 18.Гаташ В. «Етюди оптимізму» –погляд через століття. Дзеркало тижня. 2017. 14 груд. (No 48). URL: http://gazeta.dt.ua/SCIENCE/etyudi_optimizmu__poglyad_cherez_stolittya.html
- 19.Гафіатуліна А.В. Психологічні особливості формування національної самосвідомості студентської молоді України. Дис. канд. психол. наук. Київський університет імені Бориса Грінченка. Київ. 2023. 180 с.

- 20.Герасіна С. Асертивна поведінка як передумова формування почуття власної гідності та самоповаги студентської молоді. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2019. № 10. С.17-28.
- 21.Герасіна С. Асертивна поведінка як передумова формування почуття власної гідності та самоповаги студентської молоді. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2019. № 10. С.12-24.
- 22.Гетьманенко Ю.О., Тахтарова К.А. Зарубіжний досвід регулювання зайнятості молоді. *Проблемы развития внешнеэкономических связей и привлечения иностранных инвестиций: региональный аспект*. 2021. Т.2. С. 51-59.
- 23.Главінська Е. Характеристика феномену адаптації як активного психологічного процесу. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2021. № 54. С. 9-33.
- 24.Гордєєва Т.О., Сичьов О.О. Внутрішні джерела наполегливості та її роль в успішності навчальної діяльності. *Психологія навчання*. 2022. № 1. С. 33–48.
- 25.Горностай П.П. Життєві ролі та життєтворчість. *Наукові студії з соціальної та політичної психології*. К. 2022. Вип. 5. С. 81-91.
- 26.Гритчук Г.В. Гендерні уявлення як чинник формування індивідуального життєвого стилю в юності. Дис. канд. психол. наук. Прикарп. нац. ун-т. ім. В. Стефаника, Хмельницький. 2018. 190 с.
- 27.Гудзенко О.З. Міжпоколінські відмінності уявлень про фактори досягнення життєвого успіху. *Соціологія майбутнього: науковий журнал з проблем соціології молоді та студентства*. 2021. № 1. С. 106–113.
- 28.Дейнеко О.О. Професійні ризики сучасного студентства як компонент суспільства ризику: особливості ризиків фаз професійного буття. *Український соціум*. 2023. №4. С. 26-38.
- 29.Єрмаков І. Педагогіка життєтворчості: орієнтири для ХХІ століття. *Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство: науково-методичний збірник*.

- К.: Контекст, 2019. С. 14-22 [Електронна бібліотека] – Режим доступу: <http://library.rehab.org.ua/ukrainian/logop/erm>, вільний.
30. Заїка В.М. Особливості трансформації особистості людини в ході вирішення життєвої кризи. Полтава, 2022. 100 с.
31. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Психологічні особливості волонтерської діяльності в сучасній Україні: мотиваційний аспект. *Науковий вісник МНУ ім. В. О. Сухомлинського*. 2019. №5. С.40-46.
32. Зубенко О.М. Стилi життя сучасної студентської молоді. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія*. 2020. №69. С. 74-80.
33. Іваннікова Г.В. Особистісні ресурси психологічного благополуччя студентів з інвалідністю. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна». Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Київ, 2021. 248 с.
34. Карпенко Є.В. Феномен самоактуалізації в екзистенційно-гуманістичній психологічній традиції. *Проблеми сучасної психології*. Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. 2021. Випуск 14. С. 334-342.
35. Карпиловська С.Л. Термінальний період в житті людини. *Життєві кризи особистості*. Ч.1: Психологія життєвих криз особистості. 2024. С. 239-249.
36. Корнієнко О.В. Безпека життєдіяльності та підтримання психосоматичного здоров'я молоді: монографія. / О.В. Корнієнко – К.: ВПЦ «Київський університет», 2004. – 264 с. 54
37. Корчакова Н. Атитюди сучасної молоді щодо трудової міграції та їх зв'язок з особливостями національної самосвідомості. Траєкторія розвитку життєвих перспектив особистості в умовах сучасного освітнього простору:

- матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет конференції. Бердянськ: БДПУ. 2021. С.207-211
- 38.Кравченко В. Ю. Довіра як складова життєстійкості особистості. *Virtus: Scientific Journal* / Editor-in-Chief M.A. Zhurba–November# 18, 2022. Р. 42-45
- 39.Кравченко В.Л. Проблеми ефективного використання праці молоді в Україні. *Проблеми формування ринкової економіки: Міжвід. наук. зб. Спец вип. Управління людськими ресурсами: проблеми теорії та практики.* – К.: КНЕУ. 2015. С.180–184.
- 40.Курова А.В. Соціально-психологічне значення невизначеності. Міжнародна науково-практична конференція *«Інноваційні наукові дослідження у галузі педагогіки та психології»*. Класичний приватний університет. Запоріжжя, 11–12 лютого 2022 р.
- 41.Лаврова М.Г. Взаємозв'язок тривожності з соціальною адаптацією студентів в передекзаменаційний період. *Вісник ОНУ. Серія психологія.* Том 18. Вип. 22. Ч. 2. Одеса 2013. С. 203 – 209.
- 42.Лазоренко Б.П. Взаємозв'язки життєвих завдань проблемної та благополучної молоді. *Актуальні проблеми психології: психологічна герменевтика.* К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2022. Т.2. Вип. 6. С.141-150.
- 43.Ларіна Т.О. Життєстійкість як передумова постановки життєвих завдань. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2022. С. 287–322
- 44.Лефтеров В.О. Проблеми психологічного здоров'я та надання психологічних послуг населенню. *Інтегративна антропологія.* 2013. №2(22). С. 47-50.
- 45.Лук'янова Л. Тренінгові технології в освіті дорослих [Електронний ресурс] Режим доступу : <http://lib.iitta.gov.ua>.
- 46.Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. К.: ТОВ «ХММ», 2006. 240 с.

- 47.Максименко С.Д. Переживання як психологічний механізм саморозвитку особистості. *Педагогічний процес: теорія і практика: зб. наук. пр.* К.: ЕКМО, 2005. Вип. 3. С. 343-361.
- 48.Максименко С.Д. Теоретико-методологічні засади психологічного проектування, розвитку, самоздійснення особистості дитини: майбутнє нації необхідно вирішувати: Наукова доповідь загальним зборам НАПН України 19 листопада 2021 р. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 3(2). <https://doi.org/10.37472/2707-305X-2021-3-2-1-5>
- 49.Малина О.Г. Психологічні особливості становлення стилю життя особистості в підлітковому і юнацькому віці. Дис. канд. психол. наук). 2019. Нац.пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Запоріжжя. 187 с.
- 50.Марцинковська Т.Д. Інформаційний простір транзитивного суспільства: проблеми та перспективи розвитку. 2024. С. 77–96.
- 51.Міщиха Л.П. Творчий потенціал особистості у період пізньої дорослості: монографія. Івано-Франківськ: Місто НВ, 2014. 400 с.
- 52.Носенко Е.Л., Аршава І. Ф. Позитивна психологія й перспективи досліджень оптимального функціонування людини як суб'єкта життєдіяльності. *Педагогіка і психологія: Науково-теоретичний та інформаційний журнал Академії педагогічних наук України*. 2019. №3. С. 56-66.
- 53.Османова А., Спивак Л. Національна ідентичність української студентської молоді у воєнний час. *Збірник наукових праць РДГУ*. 2022. Випуск 18. С. 132-140.
- 54.Панченко О.А. Турбулентність мислення в структурі інформаційно-психологічної безпеки особистості. *Психологія і особистість*. Полтава-Київ, 2019. No 1 (15). С. 41-59.
- 55.Парадигмальні зміни основ загальної психології у синергетичному контексті : колективна монографія / [Чеп М.-Л. А., Маценко В.Ф., Маценко Ж. М., Бугайова Н. М. та ін.] ; Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2023. 220 с

- 56.Перепелиця М. П. Державна молодіжна політика в Україні (регіональний аспект). Монографія. К.: Укр. ін-т соціаль. досл.-нь; Укр. центр політ. менедж.-ту, 2021. 242 с.
- 57.Помиткіна Л.В. Стратегічні рішення студентської молоді: визначення власної життєвої позиції. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія*. 2024. №5(1). С. 106-112.
- 58.Поторій Я.І. Особливості ціннісно-мотиваційної сфери студентів. *Практична психологія та соціальна робота*. 2022. №2. С.36-40.
- 59.Продан О.О. Розгляд психологічних чинників, які впливають на самоусвідомлення сучасної молоді. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. *Проблеми сучасної психології*. 2023. Випуск 20. С.554-565.
- 60.П'ятакова Г.П., Заячківська Н.М. Сучасні педагогічні технології та методика їх застосування у вищій школі Львів: Вид. центр ЛНУ ім. І.Франка, 2023. 55 с.
- 61.Резнік Т.І. Психологічний зміст труднощів у навчанні студентів-першокурсників. *Практична психологія та соціальна робота*. 2019. №1. С.1-3.
- 62.Сватенкова Т.І., Тимошенко О.А. Методологічні та теоретичні проблеми психології. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2018. 143 с.
- 63.Сергієні О.В., Демчук Т.П. Трансформація компонентів психічного здоров'я студентів під час навчання в умовах реформування вищої освіти. *Проблеми сучасної психології*. 2020. №3(19). С.108-116.
- 64.Середа В., Малес Л. Усна історія як метод і методологія: деякі проблеми створення та інтерпретації усноісторичних джерел. *Україна модерна*. Київ–Львів, Критика, 2022. Т. 11. С. 159–165
- 65.Сидоренко Ж.В. Дослідження життєвого досвіду молоді як чинника постановки завдань з психологічного здоров'я. *Актуальні проблеми психології. Екологічна психологія*: збірник наукових праць Інституту

- психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. Житомир : вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. Т. VII. Вип. 22. С. 209–213.
66. Синергетичний підхід до психологічних процесів у системах різного рівня організації : монографія / авт. кол.: его, Ю. О. Клименко, В.А. Лавріненко [та ін.] ; за ред.: К. В. Седих, І. Г. Тітова, Полтава : Астроя, 2020. 223 с.
67. Сисоєва С.О. Особистісно зорієнтовані педагогічні технології: метод проектів. *Метод проектів: традиції, перспективи, життєві результати: практико-зорієнтований збірник*. К.: Видавництво „Департамент”, 2023. С.119 – 124.
68. Сидоренко Ж. В. Соціально-психологічні передумови постановки молоддю життєвих завдань із досягнення психологічного здоров'я: автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.05 «Соціальна психологія; психологія соціальної роботи». К., 2021. 20с.
69. Ставицький Г.А. Психологічні та соціальні чинники розвитку етнічної самосвідомості в юнацькому віці. Дис... канд..психол. наук. Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова. Київ. 2023. 190 с.
70. Терещенко А. Дослідження зв'язку між диспозиційним оптимізмом і копінг-стратегіями поведінки у студентів. *Збірник наукових праць Проблеми сучасної психології*. 2019. № 25. С.98-102.
71. Тимош І.М. Молодь в сфері зайнятості населення. Тернопіль: Терноп. академія нар. госп-ва, 2024. 14 с.
72. Титаренко Т. Постмодерні концептуалізації понять "особистість" та "життєвий шлях". *Психологія і суспільство: український науково-економічний та соціально-психологічний часопис*. Тернопіль, 2019. С. 83-96.
73. Титаренко Т.М. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації. *Проблеми політичної психології: зб. наук. Праць*. К.: Міленіум, 2021. Вип. 5 (19). С. 3–10.
- 74..

- 75.Титаренко Д., Титаренко О. Дослідницьке інтерв'ю: методичні рекомендації з організації та проведення дослідження. К.: ТОВ «Праймдрук», 2022. 40 с.
- 76.Франкл В. Людина в пошуках смислу. К.: Наукова думка. 2011. 45 с.
- 77.Фрідман О.В. Психологічні особливості концептуалізації особистісного досвіду: індивідуально-типологічний підхід): автор. канд. психол. наук. 19.00.01 К.: Київ. Національний університет ім. Т. Шевченка, 2010. 20 с.
- 78.Чепелева Н.В. Розуміння та інтерпретація соціокультурного досвіду в контексті постнекласичної парадигми. Особистісний досвід у постнекласичній парадигмі. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. Київ: Інститут соціальної та політичної психології. 2019. С. 3–10.
- 79.Argyle M., Furnham A., Graham J. Social situations. Cambridge, 1981.
- 80.Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman, 1997.