

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

**Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
Кафедра психології**

**Особливості резильєнтності та
життєстійкості студентів-психологів у
контексті вікарної травматизації**

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський)

Виконала:

студентка 4 курсу, 403 групи
Мізіна Альона Вікторівна

Керівник:

кандидат психологічних наук,
доцент **Чаплак Я.В.**

До захисту допущено

на засіданні кафедри

протокол № ____ від „____” _____ 2026 р.

Зав. кафедрою _____ доц. Андрєєва Я.Ф.

Чернівці – 2026

АНОТАЦІЯ

Мізіна А.В. Особливості резильєнтності та життєстійкості студентів-психологів у контексті вікарної травматизації. – Рукопис. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» зі спеціальності 053 Психологія. Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича. Чернівці, 2026. 55с.

У кваліфікаційній роботі розглянуто поняття життєстійкості, резильєнтності та вікарної травми. Визначено особливості прояву життєстійкості та резильєнтності у студентів-психологів. Проведено емпіричне дослідження взаємозв'язку професійної життєстійкості та вікарної травматизації. Встановлено, що зі зростанням показників професійної життєстійкості підвищуються прояви вікарної травматизації. Отримані результати можуть бути використані у професійній підготовці майбутніх психологів.

Ключові слова: життєстійкість, резильєнтність, вікарна травма, професійна життєстійкість, кореляційний аналіз.

ABSTRACT

Mizina, A.V. Characteristics of Resilience and Hardiness among Psychology Students in the Context of Vicarious Traumatization. – Manuscript. Thesis for the degree of Bachelor of Arts in Psychology (Specialization 053). Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University. Chernivtsi 2026. 55 pp.

This thesis examines the concepts of hardiness, resilience, and vicarious trauma. It identifies the characteristics of hardiness and resilience among psychology students. An empirical study was conducted on the relationship between professional resilience and vicarious traumatization. The results indicate that higher levels of professional hardiness are associated with increased manifestations of vicarious traumatization. The findings can be applied in the professional training of future psychologists.

Key words: hardiness, resilience, vicarious trauma, professional hardiness, correlation analysis.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

_____ А.В. Мізіна

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. Теоретичні основи дослідження життєстійкості та вікарної травми студентів-психологів.....	7
1.1. Професійно важливі якості та психологічні ресурси майбутніх психологів.....	7
1.2. Вікарна травма у професійній діяльності психолога.....	11
1.3. Поняття резильєнтності та життєстійкості в психологічній науці.....	14
1.4. Співвідношення резильєнтності та життєстійкості.....	23
Висновки до розділу 1	25
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження взаємозв'язку життєстійкості та вікарної травми у студентів-психологів.....	27
2.1. Організація та методи дослідження.....	27
2.2. Аналіз результатів дослідження та визначення взаємозв'язку між життєстійкістю та вікарною травмою.....	32
Висновки до розділу 2	44
ВИСНОВКИ.....	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	48

ВСТУП

Актуальність теми дослідження: У теперішній час в умовах суспільних змін та тривалого психоемоційного напруження зумовленого воєнними діями, проблема психологічного благополуччя особистості набуває особливої актуальності. Певна кількість людей стикається з травматичними подіями, інформацією, історіями про травматичний досвід, що може призводити до різних форм дистресу, а також до вікарної травми. Особливо вразливими до такого впливу є представники сфери психології, а саме студенти-психологи, професійна підготовка й діяльність яких пов'язана з постійним емоційним залученням у переживання інших людей.

Студенти психологи в процесі навчання залучаються до вивчення та аналізу травматичних ситуацій, а також можуть стикатися з історіями та переживаннями інших людей. Саме дана діяльність може провокувати формування вікарної травми у студентів, що може негативно впливати на емоційний стан, професійну діяльність та в принципі психологічне здоров'я майбутніх фахівців. У цьому контексті особливого значення набувають психологічні ресурси особистості, а саме життєстійкість як здатність протистояти стресовим впливам, зберігати внутрішній спокій, рівновагу та адаптацію до складних життєвих обставин.

Питанням професійно важливих якостей і психологічних ресурсів особистості майбутнього психолога розглядалися у працях В. Рибалки, Е. Фромма, Н. Водоп'янової та інших дослідників.

Проблематикою вікарної травми та вторинної травматизації висвітлювалися у працях Ч. Фіглі, П. Левін, Л. Комас-Діас, Г. Лазос, Т.Титаренко, М. Дворник, В. Климчук та інші науковці, які досліджували особливості переживання травматичного досвіду через емоційне співпереживання іншим людям.

Теоретичні засади вивчення резильєнтності та життєстійкості були розроблені у працях S. Maddi, S. Kobasa, M. Rutter, A. Masten, S. Southwick,

О. Чиханцової та інших учених, які визначали життєстійкість як важливий чинник адаптації особистості до стресових і кризових ситуацій.

Попри значну кількість наукових досліджень, проблема взаємозв'язку життєстійкості та вікарної травми саме у студентів-психологів залишається недостатньо вивченою, особливо в умовах сучасних соціальних викликів та тривалого психоемоційного напруження. Це зумовлює актуальність даного дослідження.

Об'єкт дослідження: психологічні особливості переживання травматичних подій студентами-психологами.

Предмет дослідження: взаємозв'язок життєстійкості та вікарної травми у студентів-психологів.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок життєстійкості та вікарної травми у студентів-психологів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи до вивчення професійно важливих якостей особистості психолога.
2. Розкрити сутність поняття життєстійкості у психологічній науці.
3. Проаналізувати поняття вікарної травми та її прояви.
4. Дослідити рівень життєстійкості та прояви вікарної травми у студентів-психологів.
5. Визначити взаємозв'язок між життєстійкістю та вікарною травмою.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що між рівнем життєстійкості та проявами вікарної травми існує статистично значущий взаємозв'язок, тобто вищий рівень життєстійкості супроводжується нижчим рівнем проявів вікарної травматизації у студентів-психологів.

Методи дослідження:

- аналіз та узагальнення наукової літератури;
- психодіагностичні методики для визначення рівня життєстійкості та вікарної травми;
- методи математичної статистики: кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язку між досліджуваними змінними.

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, (теоретичного та емпіричного), висновків та списку використаної літератури. Робота проілюстрована 6 таблицями та 6 рисунками. Загальний обсяг становить 54 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА ВІКАРНОЇ ТРАВМИ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

1.1.Професійно важливі якості та психологічні ресурси майбутніх психологів

Сучасний етап розвитку України характеризується нестабільністю та активними трансформаційними процесами у різних сферах суспільного життя. Зростання кількості стресових чинників, зокрема пов'язаних із пандемічними процесами, соціальною ізоляцією та тривалими воєнними діями, зумовлює підвищення рівня психологічного напруження, тривожності та морального виснаження. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває проблема розвитку особистісної стійкості до стресів, здатності адаптуватись до мінливого середовища та підтримувати ефективне функціонування в складних умовах [4].

Високий рівень психологічної стійкості є важливою умовою збереження психічного здоров'я, професійного розвитку та самореалізації особистості. Формування цієї якості відбувається поступово протягом життя та залежить від комплексу внутрішніх і зовнішніх чинників, серед яких значну роль відіграє розвиток базових особистісних характеристик. У сучасних умовах до особистості психолога виступає низка професійних вимог, зокрема наявність емпатії, толерантності, доброзичливості, комунікативних навичок та здатності до емоційної саморегуляції.

У професійній діяльності психолога ключовим інструментом виступає власне особистість фахівця. У цьому контексті особливого значення набуває процес професійної підготовки у закладі вищої освіти, оскільки саме він

впливає на формування внутрішніх психологічних структур майбутнього спеціаліста [11].

Діяльність психолога пов'язана з регулярним впливом стресових факторів, що потребує розвитку емоційної стійкості, високого рівня емоційного інтелекту та навичок самоконтролю. Розвинений емоційний інтелект дозволяє фахівцю усвідомлювати, розуміти та регулювати власні емоційні стани, що сприяє більш ефективному виконанню професійних завдань і контролю поведінкових реакцій у складних ситуаціях.

Серед чинників, які сприяють формуванню стресостійкості у студентів у процесі навчання, можна виділити здатність конструктивно реагувати на проблемні ситуації навіть у стані стресу, низький рівень тривожності, впевненість у власних силах, позитивне сприйняття життєвих подій, задоволеність професійним вибором та загальний позитивний емоційний фон [11].

Система професійної підготовки майбутніх психологів повинна сприяти розвитку професійної свідомості та комплексу особистісних якостей, серед яких емпатійність, рефлексивність, емоційна обізнаність, уважність до деталей та розвинені комунікативні здібності. Значну частину професійно важливих якостей становлять психічні властивості особистості. Під психічними властивостями розуміють індивідуальні особливості психічної діяльності людини, специфіку її психічних станів, міжособистісних і соціальних взаємин, які діють змогу прогнозувати поведінку особистості, особливості її розвитку з навколишнім середовищем [14].

До структури професійно важливих якостей належать різні психічні властивості. Насамперед це індивідуальні риси особистості, зокрема особливості темпераменту, характеру та мотиваційної сфери. Темперамент визначає динамічні характеристики поведінки людини та пов'язаний із особливостями нервово-психічної організації особистості. Характер в свою

чергу формується в процесі взаємодії темпераменту з особистісним, індивідуально-набутим досвідом в певному соціальному середовищі. [31].

Важливе місце у структурі професійно важливих якостей займають здібності, які забезпечують успішність професійної діяльності та відповідність вимогам певної професії. Серед здібностей виокремлюють загальні, спеціальні та індивідуальні. Індивідуальні здібності пов'язані з розвитком окремих психічних функцій, зокрема уваги, пам'яті, сенсорного сприйняття та інших пізнавальних процесів. Спеціальні здібності проявляються у конкретному виді діяльності та формуються у процесі професійної підготовки, навчання і практичного досвіду [31].

До професійно важливих якостей також належать психічні стани, які характеризуються тимчасовістю та здатністю впливати на інші психічні процеси й поведінку особистості. Серед них виокремлюють функціональні та емоційні стани. Функціональні стани відображають рівень активності людини та особливості її взаємодії з навколишнім середовищем у певний момент часу. Емоційні стани визначають спрямованість поведінки, характер переживань та способи реагування на життєві ситуації [14].

Окрім цього до професійно важливих якостей входять особливості свідомості та самосвідомості особистості, а також соціально-психологічні характеристики, зокрема соціальні установки, комунікативні здібності та міжособистісні взаємини.

В. Рибалка підкреслював важливе значення психофізіологічних якостей для професійного розвитку особистості. Науковець зазначав, що ефективність професійної діяльності значною мірою залежить від рівня розвитку інтелектуальних процесів, а саме уваги, пам'яті, мислення та уяви [31]. Особливу роль відіграють здатність концентрувати увагу, логічно аналізувати інформацію, використовувати творчу уяву та швидко адаптуватись до змінних умов професійної діяльності. На думку В. Рибалки, важливе місце у структурі особистості посідає спілкування, оскільки комунікативні здібності виступають однією з провідних соціальних і

професійних якостей людини. Для майбутніх психологів це має особливе значення, адже їхня професійна діяльність безпосередньо пов'язана з міжособистісною взаємодією, емпатією та здатністю вибудовувати довірливі стосунки з іншими людьми [31].

Професійний розвиток особистості майбутнього фахівця охоплює формування психологічних структур, які забезпечують успішне засвоєння професійних знань, умінь і навичок. Професійний та особистісний розвиток є взаємопов'язаними процесами, що здатні взаємно підсилювати один одного. Саме тому у процесі професійної підготовки та подальшої професійної діяльності система професійно важливих якостей поступово змінюється, розвивається та вдосконалюються відповідно до вимог професії та життєвого досвіду особистості [11].

Важливу роль у формуванні психологічної готовності до професійної діяльності відіграє активна позиція самого студента, його прагнення до саморозвитку, професійного зростання та пошуку внутрішньої мотивації. Значущим є також розвиток інтернального локусу контролю, що відображає схильність особистості брати відповідальність за власні дії та свідомо будувати власну професійну траєкторію [4].

Поряд із професійно важливими якостями важливе значення у процесі професійного формування майбутнього психолога мають психологічні ресурси. Саме вони забезпечують здатність особистості ефективно адаптуватись до складних умов діяльності, долати стресові ситуації, підтримувати емоційну рівновагу та зберігати професійну ефективність. Для майбутніх фахівців ресурси виступають важливим фундаментом професійної стійкості, адже їхня діяльність пов'язана з високим рівнем емоційного навантаження, міжособистісною взаємодією та необхідністю надання психологічної допомоги іншим людям [6].

Е. Фромм розглядає психологічний ресурс як сукупність трьох взаємопов'язаних психологічних категорій. По-перше, це надія, яка передбачає готовність особистості до сприйняття майбутнього,

усвідомлення його перспектив та орієнтацію на саморозвиток, що сприяє життєвому зростанню. По-друге, раціональна віра, що полягає у розумінні наявності різноманітних можливостей і необхідності своєчасного їх виявляти та використовувати. По-третє, душевна сила (мужність), яка проявляється у здатності протистояти факторам, що можуть підірвати надію та віру, а також у вмінні зберігати внутрішню стійкість, відмовляючись від деструктивного оптимізму чи ірраціональних переконань, і здатності сказати «ні» навіть тоді, коли навколишнє середовище очікує згоди [30].

У дослідженнях Н. Є. Водоп'янової поняття «психологічний ресурс» визначається як сукупність внутрішніх і зовнішніх змінних, які сприяють психологічній стійкості особистості у стресогенних ситуаціях. До таких ресурсів належать емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні та поведінкові конструкти, які людина використовує для адаптації до стресових, життєвих і професійних ситуацій. Авторка зазначає, що психологічні ресурси виступають своєрідними інструментами, за допомогою яких особистість змінює взаємодію із стресовою ситуацією [30].

Таким чином, ресурси – це системна, інтегральна характеристика особистості, що дозволяє долати важкі життєві ситуації, яка актуалізується і виявляється в процесах самодетермінації особистості.

Однією із загальних властивостей психологічних ресурсів є їх індивідуальність, оскільки кожна людина має власний, унікальний набір ресурсів. Вони можуть активно використовуватися особистістю або перебувати у латентному, тобто потенційному стані. Важливою характеристикою ресурсів особистості також є їх здатність формуватися та розвиватися у процесі діяльності [26].

1.2. Вікарна травма у професійній діяльності психолога

Вікарна травматизація, яку також називають вторинною травмою або втомою від співчуття, виникає внаслідок емоційного залучення до переживань інших людей, які зазнали травматичних подій. Її особливість полягає в тому, що людина переживає травматичний досвід опосередковано, через розповіді, спостереження або постійний контакт із болем, страхом і стражданнями інших. Вікарна травма може формуватися через сильне емоційне співпереживання та уявне проживання важкого досвіду постраждалих осіб [1].

Проблематикою вікарної травми вивчали багато науковців, серед яких З. Фройд, Жан-Мартен Шарко, Йозеф Брейер, І.М. Кучманич, Р.А. Мороз, Отто Феніхель, Пітер Левін, Чарльз Фіглі, Г.П. Лазос, Лаура Комас-Діас, А.М. Паділла, С. Ватсон та ін [23].

У групі ризику щодо виникнення такого стану перебувають насамперед представники допоміжних професій, зокрема медичні працівники, психологи, соціальні працівники, рятувальники, працівники поліції та військовослужбовці. Крім того, ризик вікарної травматизації існує й для близьких людей постраждалих, адже вони також стикаються з історіями травматичного досвіду та намагаються підтримати людину. Саме тому для фахівців допоміжних професій важливо бути обізнаними щодо проявів вікарної травматизації, а також володіти навичками профілактики та способами зниження рівня емоційного виснаження під час виконання професійної діяльності [25].

Учені Т.М. Титаренко, М.С. Дворник, В.О. Климчук виокремлюють кілька проявів вторинної травматизації. До них належать: вікарна травма, що проявляється у змінах внутрішнього досвіду фахівців внаслідок співпереживання людям, які зазнали травматичного досвіду; вторинний травматичний стрес, який виникає через постійне ознайомлення з травматичними історіями інших людей та супроводжуються почуттям

страху, а також втомою від співчуття, що характеризується емоційним виснаженням, переживанням безнадії та зниженням здатності до емпатії. Залежно від рівня інтенсивності вторинну травматизацію поділяють на три типи. Перший тип – травма свідка, коли людина особисто спостерігає травматичну подію, не будучи її безпосереднім учасником. Другий тип – травма слухача, що виникає у тих, хто дізнається про подію через розповіді постраждалих і спостерігає їх емоційні реакції. Третій тип – травма глядача, коли сприйняття травматичної ситуації формується через медіа або інші опосередковані джерела інформації [1].

До вторинної травматизації найчастіше схильні люди, які переживають травматичний досвід опосередковано. Серед них виділяють родичів і близьке оточення постраждалих, які стикаються з проявами їхнього психологічного стану; споживачів медіаконтенту, що можуть зазнавати впливу медіатравмами, а також представників допомагаючих професій, діяльність яких пов'язана з наданням психологічної чи соціальної підтримки постраждалим [40].

У професійній діяльності майбутніх психологів існує високий ризик розвитку вікарної травматизації, оскільки їхня робота безпосередньо пов'язана із власне взаємодією з людьми, які пережили психотравмуючі події, насильство, втрати чи інші складні життєві ситуації. Постійний контакт із переживаннями клієнтів може викликати сильне емоційне залучення, співпереживання та внутрішнє напруження, що поступово впливає на психоемоційний стан самого фахівця [20].

Серед основних ознак можливого розвитку вікарної травми у майбутніх психологів можна виділити тривале переживання негативних емоцій, пов'язаних саме із проблемами клієнтів, надмірну емоційну включеність у переживання інших людей, часті думки про ситуації клієнтів поза межами навчальної або професійної діяльності. Також ознаки можуть бути прагненням брати на себе надмірну відповідальність за емоційний стан

інших людей, емоційне виснаження або навпаки відсторонення від переживань клієнтів та уникання глибокої взаємодії з ними [40].

Вікарна травматизація може виникати через психологічні та фізіологічні симптоми, подібні до проявів психотравми. До них належать порушення сну, підвищена тривожність, відчуття небезпеки та нав'язливі думки пов'язані з переживаннями інших людей. Наслідками вікарної травми також можуть бути труднощі у міжособистісній взаємодії, погіршення емоційного стану та зниження рівня професійної ефективності.

Важливу роль у профілактиці вікарної травматизації майбутній психологів відіграє розвиток психологічних ресурсів, емоційної стійкості та навичок саморегуляції. Для збереження психічного здоров'я важливо дотримуватися балансу між емоційною діяльністю та особистим життям, вчасно відновлювати емоційні ресурси, підтримувати фізичну здоров'я та звертатися за кваліфікованою підтримкою у разі необхідності. Важливими чинниками профілактики також є розвиток рефлексії, усвідомлення власних емоційних станів, підтримка соціальних контактів та вміння встановлювати професійні межі у взаємодії з клієнтами [22].

1.3. Поняття резильєнтності та життєстійкості в психологічній науці

Резильєнтність зазнала значного розвитку в ході останнього століття, перетворившись на ключове поняття в психології. Термін *resiliensce* походить від латинського *resilire*, що означає «відскочити» або «пружно відстрибнути» (Masten, 2001). У психології резильєнтність означає здатність особистості успішно адаптуватись до травматичних, стресових подій. Вивчення резильєнтності суттєво розширилося: від початкового акценту на індивідуальних рисах особистості воно перейшло до більш комплексного

розуміння, що враховує динамічну взаємодію між людиною та її середовищем. (Southwick та ін., 2014) [5].

Вивчення резильєнтності почалося в 1950-их роках з роботи Е. Werner та R. Smith. Їх тривале дослідження на острові Кауаї (Гаваї), охопило майже 700 дітей, які народились в умовах високого соціального ризику, зростали в бідності, сімейній нестабільності та психічними захворюваннями батьків. За результатами дослідження третина дітей змогли адаптуватись та вирости психологічно здоровими та соціально інтегрованими дорослими. У 1990-2000-х роках теорія резильєнтності значно розширилась, охопивши не лише психологію, а й інші галузі, а саме: медицину, психологію праці та дослідження травми. Резильєнтність почала розглядатись як багатовимірний феномен, що включає когнітивні, емоційні, соціальні та фізіологічні компоненти (Luthar et al., 2000). Подальший розвиток резильєнтності пов'язаний із роботами М. Rutter (1999), який наголошував на динамічній природі резильєнтності, розглядаючи її не як сталу рису, а як процес формування біологічних та соціальних чинників. Вчений підкреслював, що важливу роль відіграє здатність особистості ефективно використовувати доступні ресурси для подолання стресу, а також описав так званий «ефект загартовування», коли помірний вплив стресу підвищує стійкість [12].

Сучасні дослідження доповнюють це розуміння нейробіологічним підходом. Зокрема, Southwick et al (2014) акцентували увагу на ролі нервової пластичності, генетичних факторів і нейрофізіологічних механізмів у формуванні резильєнтності. На початку XXI століття дослідження резильєнтності поширилося на різні сфери. У військовій психології (Bortone, 1999) вона розглядалася як чинник адаптації до бойових умов, в організаційній – як умова професійної ефективності та запобігання вигоранню (Robertson et al., 2015), а в освітній – як фактор академічної успішності та мотивації студентів (Martin and Marsh, 2006).

У сучасній науці резильєнтність розглядається в межах інтерактивних підходів, зокрема позитивної психології та соціоекологічної моделі, яка підкреслює роль соціальної підтримки та середовища (Ungar, 2012) [15].

Аналіз сучасних досліджень свідчить, що феномен поняття «резильєнтність» активно вивчався як зарубіжними так і вітчизняними науковцями. У подальших дослідженнях увага приділялася розвитку резильєнтності, зокрема було виділено зовнішні (соціальна підтримка, взаємодія з оточенням) та внутрішні (мотивація, самооцінка, локус контролю) ресурси, що сприяють її формуванню. Сучасні підходи розглядають резильєнтність як здатність особистості адаптуватися до змін, долати стрес і відновлювати психологічну рівновагу. При цьому важливо розмежовувати резильєнтність і психологічне відновлення: перша передбачає збереження стабільності функціонування навіть у складних умовах, тоді як друге пов'язане з відновленням після порушення психологічного стану [32].

К. Cherry, досліджуючи феномен резильєнтності, виокремив низку її характерних ознак, серед яких:

- менталітет уцілілого: резильєнтні люди сприймають себе як тих, хто здатен подолати труднощі. Вони усвідомлюють, що навіть у складних обставинах можуть продовжувати діяти та досягати цілей;

- ефективна емоційна регуляція: здатність керувати власними емоціями є важливою характеристикою резильєнтності. Це не означає відсутність сильних переживань, таких як страх, сум чи гнів, але передбачає усвідомлення їх тимчасовості та вміння контролювати емоційні реакції;

- відчуття контролю: стійкі особистості зазвичай мають розвинений внутрішній локус контролю та вірять, що їхні дії можуть впливати на перебіг подій і їх результати;

- навички вирішення проблем: у складних ситуаціях резильєнтні люди схильні до раціонального аналізу обставин і пошуку ефективних шляхів їх подолання;

-співчуття до себе: ще однією важливою ознакою є здатність до самоприйняття та доброзичливого ставлення до себе, навіть у випадках невдач;

-соціальна підтримка: наявність підтримуючого соціального оточення також є суттєвим чинником резильєнтності. Такі люди усвідомлюють значення взаємодопомоги та звертаються по підтримку у разі потреби [44].

Дослідниця О. Чиханцова досліджуючи розвиток резильєнтності особистості в умовах невизначеності запропонувала десять способів як це зробити:

1. Візуалізація успіху. Головною характеристикою резильєнтних людей є чітке уявлення про власний успіх, що допомагає їм рухатися до цілей. Таке бачення задає напрям діяльності та сприяє внутрішній мотивації. Важливо, щоб воно ґрунтувалось на реалістичних можливостях і могло змінюватися відповідно до життєвих обставин.

2. Підвищення самооцінки. Високий рівень резильєнтності пов'язаний із адекватною самооцінкою. Важливо усвідомлювати власні сильні сторони, досягнення та значущість як у професійній, так і в особистій сферах, не знецінюючи власних можливостей.

3. Підвищення самоєфективності. Контроль ситуації. Самоєфективність передбачає здатність контролювати власні дії, думки й емоції в різних ситуаціях. Важливо враховувати як позитивний досвід і підтримку, так і використовувати критику як ресурс для розвитку.

4. Стати більш оптимістичним. Резильєнтність передбачає здатність переосмислювати складні ситуації та бачити в них можливості. Оптимізм сприяє впевненості у власних силах і готовності долати труднощі.

5. Керування своїм стресом. Стійкість проявляється у здатності діяти в умовах стресу, зберігаючи внутрішню рівновагу, контроль та впевненість у можливості подолання труднощів.

6. Покращення процесу прийняття рішень. Важливо вміти змінювати підходи до оцінки ситуацій, переосмислювати стресові фактори та обирати більш ефективні способи реагування.

7. Прохання про допомогу. Резильєнтні люди усвідомлюють значення соціальної підтримки, вміють звертатися по допомогу та формувати коло підтримуючих контактів.

8. Вирішення конфліктів. Важливим є вміння враховувати позиції інших, обирати адекватні стратегії взаємодії та знаходити конструктивні рішення у конфліктних ситуаціях.

9. Навчання. Резильєнтні особистості постійно навчаються, аналізують власний досвід і використовують його для підвищення стійкості до життєвих викликів.

10. Бути собою. Збереження власної ідентичності, цінностей і переконань є важливою умовою розвитку резильєнтності та особистісної цілісності [48].

Отже, аналіз наукових підходів до вивчення резильєнтності свідчить, що вона є складним, багатовимірним феноменом, який охоплює здатність особистості адаптуватись до складних, стресових і травматичних впливів, зберігати психологічну рівновагу та ефективно функціонувати в умовах невизначеності. Резильєнтність включає як внутрішні характеристики, так і зовнішні ресурси особистості, що забезпечують подолання труднощів. Проте у психологічній науці поряд із поняттям резильєнтності активно використовують поняття життєстійкості, яке має близьке, але не тотожне значення [38].

Термін «hardiness» увійшов у науковий обіг завдяки працям S. Kobasa та S. Maddi, що були опубліковані наприкінці 1970-х – на початку 1980-х років (Kobasa, 1979; Kobasa, Hilker, Maddi, 1979; Kobasa, Maddi, Kahn, 1982; Kobasa, Maddi, Zola, 1983; Kobasa et al., 1985). Даний феномен розглядається як багатовимірна особистісна характеристика, що виконує захисну функцію, сприяючи ефективному подоланню стресових ситуацій та

зменшенню їхнього негативного впливу на особистість. Упродовж останніх десятиліть життестійкість стала предметом активного наукового інтересу в різних галузях, зокрема в психології стресу, екзистенційній психології, медицині, освіті, спорті та військовій психології (Bartone et al., 2022; Eschleman et al., 2010; Sheard, 2009) [33].

Поява та розвиток поняття *hardiness* пов'язані з посиленням уваги дослідників до проблеми стійкості особистості, її здатності адаптуватися до несприятливих умов середовища та ефективно долати життєві й професійні кризи (Балабанова, 2016; Кравчук, 2014). В українській науковій літературі як відповідник терміна *hardiness* закріпилося поняття «життестійкість» [13].

Життестійкість виступає важливою характеристикою індивідуальної здатності особистості до сформованих форм саморегуляції. У стресових умовах вона виконує захисну функцію, запобігаючи розвитку психічних порушень і підтримуючи ефективність діяльності, оскільки сприяє сприйняттю життєвих подій як менш напружених і загрозливих.

Аналіз наукових досліджень життестійкості, які були проведені упродовж останніх сорока років, свідчить про її вагоме та багатогранне значення як для окремої особистості, так і для суспільства загалом, а також для різних сфер професійної діяльності та освіти. Результати численних емпіричних досліджень, виконаних на різних вибірках, підтверджують, що життестійкість істотно впливає на рівень навчальної та професійної успішності, стресостійкості, мотивацію, адаптивність, креативність, залученість, усвідомленість, сумлінність, позитивне ставлення до життя, фізичну й психічну витривалість, психологічне благополуччя, задоволеність працею, професійну спрямованість, розвиток лідерських якостей та емоційну стабільність [18].

Окрім цього у наукових працях підкреслюється важлива роль життестійкості у попередженні розвитку несприятливих особистісних проявів і психологічних станів. Зокрема, вона пов'язана зі зниженням ризику професійного вигорання, посттравматичних та інших психічних

розладів, соматичних скарг, зловживання алкоголем, унікальної поведінки, депресії, тривожності, нав'язливих станів і трудоголізму (Кокур, 2021-а) [12].

Життестійкість традиційно розглядають як структуру, що включає в себе три взаємопов'язані компоненти, а саме: включеність, контроль та прийняття виклику.

Першою складовою є включеність (commitment) (протилежністю їй є відстороненість, ізольованість) відображає здатність особистості залишатися залученою до життєвої діяльності та відчувати її сенс. Люди з високим рівнем включеності характеризуються розвиненим почуттям самоцінності та цілеспрямованості, прагнуть знаходити у своєму оточенні те, що викликає інтерес і має значення. Вони намагаються наповнювати свою діяльність змістом і користю, на відміну від відчужених осіб, які сприймають її як нудну й беззмістовну. Включеність також пов'язана з відданістю власній справі та сприяє формуванню соціальних зв'язків.

Наступною складовою являється контроль (control) (протилежність – безсилля) полягає у переконанні, що людина здатна впливати на події власного життя, їх перебіг і результати. Особи з розвиненим компонентом контролю мають внутрішній локус контролю, проявляють активність у подоланні труднощів і прагнуть трансформувати несприятливі обставини у можливості. На відміну від цього, люди з відчуттям безсилля схильні сприймати себе як пасивних жертв зовнішніх факторів. Відчуття контролю є важливим для забезпечення психологічної безпеки та прогнозування життєвих ситуацій [45].

Останньою складовою є – прийняття виклику (challenge) відображає ставлення до змін як до природної та позитивної частини життя, що відкриває можливості для розвитку. Особи з високим рівнем цього компоненту менш залежні від потреби у стабільності та безпеці, менш бояться помилок і розглядають труднощі як ресурс для особистісного зростання. Вони відрізняються гнучкістю та здатністю адаптуватися до

стресових умов, на відміну від людей, які уникають змін через страх втрати комфорту.

З одного боку, включеність, контроль і прийняття виклику розглядаються як взаємопов'язані складові єдиного феномена життестійкості. З іншого – кожен із цих компонентів може аналізуватися як відносно самостійна характеристика. Найбільш обґрунтованим підходом є комплексний розгляд усіх трьох складових разом із їх інтегральним показником як загальним рівнем життестійкості. При цьому можливі різні комбінації їх вираженості, наприклад: людина може мати високі показники включеності та контролю, але низький рівень прийняття виклику [33].

S. Maddi (1999) обґрунтував, що для формування життестійкості всі три її складові – включеність, контроль і прийняття виклику – мають бути достатньо розвиненими. Наприклад, можна уявити людину з високим рівнем контролю, але низькою включеністю та неприйняттям викликів. У такому випадку вона прагне впливати на результати подій, проте не готова вкладати зусилля в діяльність, навчання на власному досвіді чи взаємодію з іншими. Як наслідок, це може проявлятися у нетерплячості, дратівливості, замкненості та фрустрації у ситуаціях, коли контроль втрачається. Подібні дисбаланси можливі й щодо інших комбінацій складових життестійкості [50].

Варто зазначити, що хоча спочатку життестійкість досліджувалася переважно в професійній сфері, згодом її зміст значно розширився і почав застосовуватися у більш загальному контексті. Водночас таке узагальнення не завжди є коректним, оскільки рівень життестійкості може суттєво відрізнятися залежно від сфери життєдіяльності. Наприклад, людина може демонструвати високий рівень життестійкості у професійній діяльності, але значно нижчий – у міжособистісних стосунках або побутових ситуаціях. Окрім того, зміст і прояви життестійкості можуть відрізнятися залежно від конкретних умов життєдіяльності. Зокрема, життестійкість в умовах ув'язнення або перебування в полоні визначається іншими психологічними

характеристиками та механізмами, ніж життєстійкість працівника великої організації чи корпорації [9].

У зв'язку з вище наведеним, було виокремлено поняття професійної життєстійкості, яку розглядають як систему особистісно-професійну властивість, що формується впродовж професійного становлення. Вона проявляється у рівні включеності в діяльність, здатності контролювати професійні процеси та приймати виклики професійного середовища, забезпечуючи ефективне подолання труднощів, попередження дезадаптації та сприяючи особистісно-професійному розвитку (Кокун, 2020) [13].

Таким чином, варіативність проявів життєстійкості у різних сферах і умовах життєдіяльності зумовлена впливом комплексу чинників, які визначають рівень її розвитку та прояву.

Чинники життєстійкості:

Загалом, до чинників, які можуть як сприяти, так і ускладнювати розвиток і прояв життєстійкості, відносять досить широкий спектр умов. На формування життєстійкості впливає значна кількість факторів різних рівнів.

До зовнішніх чинників відносять різноманітні чинники зовнішнього середовища та сімейні обставини.

До внутрішніх чинників належать:

- позитивне світосприйняття;
- спрямованість на саморегуляцію;
- оптимальність реакцій в ситуації стресу, стресостійкість, моральна стійкість;
- самоефективність, навички роботи із суперечливою інформацією;
- екстраверсія та активність;
- гарне здоров'я, фізична форма, фізична і нервовопсихологічна витривалість;
- навички здорового способу життя;
- володіння методиками аутотренінгу, релаксації;
- навички рефлексії, аналізу та узагальнення;

- навички побутової, господарської та трудової діяльності;
- володіння комунікативними навичками, соціальний досвід, освіта, особистісна зрілість, інтелект [18].

Отже, роблячи висновок можна сказати, що резильєнтність та життєстійкість є взаємопов'язаними, але не тотожними психологічними феноменами, які демонструють здатність особистості адаптуватись до травматичних, стресових ситуацій, зберігати внутрішню рівновагу та ефективно функціонувати в умовах невизначеності. Їх розвиток визначається рядом внутрішніх і зовнішніх чинників, а також може по-різному проявлятися в різних сферах життєдіяльності. У межах даного дослідження ці поняття розглядаються як ключові психологічні ресурси, що забезпечують стійкість студентів-психологів до професійних і особистісних викликів.

1.4. Співвідношення резильєнтності та життєстійкості

Поняття резильєнтності та життєстійкості належать до ключових у дослідженні психологічної адаптації особистості до стресу. Обидва феномени мають важливе значення для збереження психічного благополуччя, особливо в умовах кризових ситуацій, тривалого стресу та впливу несприятливих чинників (Maddi, 2007; Masten, 2014). Водночас, попри спільну спрямованість, ці поняття не є тотожними оскільки відрізняються за своїм змістом, механізмами прояву та особливостями функціонування [12].

Основні відмінності між життєстійкістю та резильєнтністю:

Однією із ключових відмінностей між життєстійкістю та резильєнтністю є специфіка адаптаційних механізмів і ресурсної бази особистості. Життєстійкість переважно ґрунтується на внутрішніх ресурсах, зокрема самоконтролі, когнітивній гнучкості, стресостійкості та здатності брати відповідальність за власне життя. Водночас резильєнтність

розглядається як більш широкий і динамічний процес, що включає не лише внутрішні характеристики, а й зовнішні ресурси, такі як соціальна підтримка, культурне середовище та доступ до різних форм допомоги у кризових ситуаціях.

Відмінності простежуються також у характері адаптації до стресу. Життестійкість забезпечує відносну стабільність функціонування особистості в умовах тривалого стресового впливу та сприяє його витримуванню без значного порушення діяльності. Натомість резильєнтність пов'язана зі здатністю до швидкого відновлення після травматичних подій і криз, виступаючи механізмом відновлення психологічної рівноваги.

Крім того, життестійкість здебільшого розглядається як відносно стійка особистісна характеристика, що визначає спосіб реагування людини на труднощі протягом життя. Вона виступає певним когнітивно-ціннісним стилем, який забезпечує опір стресу. Резильєнтність, у свою чергу, має динамічний характер і може змінюватися залежно від життєвого досвіду та обставин, розвиваючись у процесі взаємодії особистості з середовищем.

Також ці поняття відрізняються за своїм функціональним фокусом. Життестійкість спрямована на підтримання ефективності діяльності та психологічної стабільності в умовах тривалого напруження. Резильєнтність же акцентує увагу на процесі подолання наслідків стресу, відновленні та навіть особистісному зростанні після складних життєвих ситуацій.

Важливою є й різниця у соціальному вимірі цих феноменів. Життестійкість переважно розглядається як індивідуальна властивість, що формується на основі внутрішніх когнітивних та емоційних ресурсів. Натомість резильєнтність значною мірою залежить від соціального контексту, включаючи підтримку з боку оточення, міжособистісні зв'язки та вплив культурних чинників.

Спільні риси життестійкості та резильєнтності

Попри наявні відмінності, життєстійкість і резильєнтність мають низку спільних характеристик. Насамперед обидва ці феномени пов'язані з процесами адаптації та подолання стресових ситуацій, оскільки особи з високим рівнем їх розвитку зазвичай обирають активні стратегії поведінки, спрямовані на вирішення труднощів, а не на їх уникнення.

Крім то, життєстійкість і резильєнтність істотно впливають на рівень психологічного благополуччя особистості. Дослідження свідчать, що вони пов'язані зі зниженням проявів тривожності, депресивних станів та ризику виникнення психосоматичних порушень.

Ще однією спільною рисою є їхній потенціал до розвитку життєстійкості, хоча й розглядається переважно як відносно стабільна особистісна характеристика, може бути посилена через психологічні тренінги, розвиток конструктивного мислення та формування позитивних життєвих установок. Резильєнтність, у свою чергу, має більш динамічний характер і формується завдяки розвитку навичок саморегуляції, використанню ефективних копінг-стратегій, наявності соціальної підтримки та здатності переосмислювати складні життєві події [13].

Висновки до розділу 1

У результаті опрацьованої наукової літератури було проаналізовано основні підходи до вивчення професійно важливих якостей і психологічних ресурсів майбутніх психологів, феномену вікарної травматизації, а також понять резильєнтності та життєстійкості у психологічній науці.

Відповідно до цього було виявлено, що професійна діяльність психолога пов'язана з високим рівнем емоційного навантаження, необхідністю постійної міжособистісної взаємодії та залученням до переживань інших людей. У зв'язку з цим особливого значення набувають професійно важливі якості майбутнього психолога, серед яких емпатійність, емоційна стійкість, рефлексивність, комунікативні здібності, самоконтроль

та здатність до саморегуляції. Важливу роль у професійному становленні фахівця також відіграють психологічні ресурси, які забезпечують адаптацію до стресових ситуацій, підтримання психоемоційної рівноваги та ефективне виконання професійної діяльності.

У процесі теоретичного аналізу було виявлено, що вікарна травматизація є специфічним видом вторинної психотравматизації, яка виникає внаслідок емоційного залучення до травматичного досвіду інших людей. Найбільш схильними до розвитку вікарної травми є представники допоміжних професій, зокрема психологи. Основними проявами вікарної травматизації можуть виступати емоційне виснаження, підвищена тривожність, нав'язливі переживання, уникнення емоційної взаємодії, зниження професійної ефективності та порушення емоційної рівноваги.

Також було проаналізовано наукові підходи до розуміння резильєнтності та життєстійкості. Визначено, що резильєнтність розглядається як здатність особистості адаптуватись до стресових і травматичних ситуацій, відновлювати психологічну рівновагу та ефективно функціонувати в умовах несприятливих впливів. Життєстійкість, у свою чергу, визначається як особистісна характеристика, що забезпечує стійкість до стресу та включає такі компоненти, як включеність, контроль і прийняття виклику.

У результаті аналізу було встановлено, що резильєнтність і життєстійкість є взаємопов'язаними поняттями проте не тотожними, так як вони мають як спільні риси так і певні відмінності. Життєстійкість більшою мірою ґрунтується на внутрішніх особистісних ресурсах, тоді як резильєнтність має динамічний характер і передбачає здатність до психологічного відновлення після кризових ситуацій із залученням як внутрішніх, так і зовнішніх ресурсів.

Теоретичний аналіз наукової літератури дозволив зробити висновок про актуальність дослідження взаємозв'язку професійної життєстійкості та вікарної травматизації у студентів-психологів, оскільки саме професійна

підготовка майбутніх фахівців супроводжується значним емоційним навантаженням та ризиком розвитку вторинної травматизації. Отримані теоретичні положення стали основою для організації та проведення емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЕСТІЙКОСТІ ТА ВІКАРНОЇ ТРАВМИ У СТУДЕНТІВ- ПСИХОЛОГІВ

2.1. Організація та методи дослідження

Для реалізації мети дослідження та перевірки сформульованої гіпотези, нами було проведено емпіричне дослідження відповідно до теми кваліфікаційної роботи. Вибіркою стали, студенти-психологи, перших-третьох курсів ($n=35$). Переважну частину вибірки становили дівчата (орієнтовний вік від 17 до 21 року).

В емпіричному дослідженні були використані такі методики:

- * Тест життестійкості (Hardiness Survey) С. Мадді (Maddi) за адаптації Д.А. Леонтьєва та Є.І. Рассказової;
- * Опитувальник професійної життестійкості О. Кокун
- * Методика (PRIFOR)/ інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14) (Адаптація Л. Колесніченко, О. Береженної);
- * Шкала оцінки впливу травматичної події (англ. Impact of Event Scale, скор. IES-R Horowitz M.J., WilnerN.

Для обробки результатів емпіричного дослідження використовувалися методи математичної статистики, а саме: описова статистика (обчислення середніх значень та відсоткових показників) і кореляційний аналіз за Ч. Пірсоном (Pearson r).

Для початку зупинимось на короткому описі методик, які були використані у нашому дослідженні.

Тест життєстійкості (Hardiness Survey) [43]

Тест життєстійкості був розроблений американським психологом Сальваторе Мідді (Maddi) у 1984 році. Оригінальний варіант адаптації був виконаний Д.А. Леонтєвим та Є.І. Рассказовою.

Методика спрямована на визначення рівня життєстійкості особистості та її основних компонентів: залученість, контроль та прийняття ризику.

Тест включає в себе 45 тверджень, які стосуються рівня життєстійкості досліджуваного. Досліджуваному пропонується обрати один варіант відповіді з чотирьох («ні», «скоріше ні, ніж так», «скоріше так, ніж ні», «так»). Час проходження методики займає 20-30 хвилин.

Для підрахунку балів відповідей на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3 («ні» – 0 балів, «скоріше ні, ніж так» – 1 бал, «скоріше так, ніж ні» – 2 бали, «так» – 3 бали), відповідям на зворотні пункти присвоюються бали від 3 до 0 («ні» – 3 бали, «так» – 0 балів).

Після чого підсумовується загальний бал життєстійкості і відповідно до ключа методики підраховуються показники для кожної з трьох субшкал (залученість, контроль, прийняття ризику).

За шкалою «залученості» підраховуються бали з питань 4, 12, 22, 23, 24, 29, 41 (прямі твердження) та 2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37 (зворотні твердження) після чого вираховується середній показник. Наступна шкала «контроль» підраховується питання 9, 15, 17, 21, 25, 44 (прямі твердження), 1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43 (зворотні твердження), Остання шкала «прийняття ризику» підраховується за питаннями 34, 35 (прямі показники), 7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36 (зворотні показники) [43].

Шкала «залученість» відображає рівень включеності особистості у власне життя, інтерес до діяльності та здатність отримувати задоволення від процесу діяльності.

Шкала «контроль» характеризує переконаність людини у можливості впливати на події власного життя та контролювати результати діяльності.

Шкала «прийняття ризику» визначає готовність особистості сприймати новий досвід, діяти в умовах невизначеності та використовувати життєві, труднощі як можливість для розвитку.

Загальний показник життєстійкості підраховуються шляхом сумування всіх отриманих балів. Вищі показники свідчать про більш розвинену здатність особистості протистояти стресовим впливам та адаптуватися до складних життєвих ситуацій.

Опитувальник професійної життєстійкості О. Кокун [3]

Для дослідження професійної життєстійкості ми використали «Опитувальник професійної життєстійкості», розроблений О. Кокун. Методика спрямована на визначення рівня професійної життєстійкості особистості та її основних структурних компонентів.

Методика складається з семи основних компонентів професійної життєстійкості: рівень професійної включеності, рівень професійного контролю, рівень професійного прийняття виклику, рівень емоційного компонента професійної життєстійкості, рівень мотиваційного компонента професійної життєстійкості, рівень соціального компонента професійної життєстійкості, рівень власне професійного компонента професійної життєстійкості та загального рівня професійної життєстійкості.

Опитувальник складається з 24 тверджень. До кожного твердження пропонується п'ять варіантів відповіді, кожна із них відображає ступінь вираженості ознаки та розташовані за порядком її зростання. Досліджуваний обирає той варіант відповіді, який найбільше відповідає його професійному досвіду та особистим переживанням. Час проходження методики займає 10-15 хвилин.

Обробка результатів дослідження передбачає підрахунок загального показника професійної життєстійкості та окремих показників за кожною

шкалою. Кожна відповідь оцінюється балом від 0 до 4 залежно від ступеня вираженості ознак. Кількісні результати професійного життєстійкості підраховується за ключем: рівень професійної включеності (питання - 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22), рівень професійного контролю (питання - 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23), рівень професійного прийняття виклику (питання - 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24), рівень емоційного компонента професійної життєстійкості (питання - 1, 2, 3, 13, 14, 15), рівень мотиваційного компонента професійної життєстійкості (питання - 4, 5, 6, 16, 17, 18), рівень соціального компонента професійної життєстійкості (питання - 7, 8, 9, 19, 20, 21), рівень власне професійного компонента професійної життєстійкості (питання - 10, 11, 12, 22, 23, 24), загальний рівень професійної життєстійкості (питання – 1-24) [3].

Вищі показники свідчать про більш розвинену здатність особистості ефективно долати професійні труднощі, адаптуватись до змін та підтримувати продуктивність професійної діяльності в умовах стресу. Низькі показники можуть свідчити про труднощі професійної адаптації, недостатню професійну стійкість та зниження ресурсу професійного функціонування.

Методика (PRIFOR)/ інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14) (Адаптація Л. Колесніченко, О. Береженної) [3]

Методика Physical Resilience Instrument for Older Adults – PRIFOR, розроблена Фан-Вень Ху, Чен-Хан Лінь, Фан-Ру Юу, Ю-Тай Ло та Чун-Ін Лінь. Вона спрямована на дослідження рівня фізичної резильєнтності особистості після переживання стресових ситуацій, хвороб чи травматичних подій. Методика дає можливість оцінити здатність людини підтримувати психологічну стійкість, адаптуватися до складних життєвих обставин та використовувати внутрішні ресурси для подолання труднощів. Українська

адаптація методики була здійснена Л. Колесніченком та О. Береженною під назвою «Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР -14)».

Опитувальник складається з 14 тверджень, які об'єднані у три шкали: «позитивне мислення», «спосіб життя, спрямований на копінг та коригування» і «мислення, орієнтоване на віру та надію». Респонденту було запропоновано оцінити ступінь своєї згоди з кожним твердженням за п'ятибальною шкалою: 1 - категорично не згоден (-на); 2 - не згоден(-на); 3 – згоден (-на); 4 - дуже згоден(-на); 5 - абсолютно згоден(-на).

Обробка результатів методики здійснюється за підрахунком сумарної кількості балів за кожною шкалою. До шкали «позитивне мислення» входять твердження 1, 2, 3, 8, 11, 13; до шкали «спосіб життя, спрямований на копінг та коригування» - твердження 4, 5, 6, 9; до шкали «мислення, орієнтоване на віру та надію» - твердження 7, 10, 12, 14. Загальний показник резильєнтності визнається шляхом підсумовування балів за всіма 14 твердженнями методики.

Шкала оцінки впливу травматичної події (англ. Impact of Event Scale, скор. IES-R Horowitz M.J., WilnerN [2]).

Дана методика була розроблена М. Горовіцем, Н. Вілнером та співавторами, призначена для виявлення симптомів посттравматичного стресового розладу та визначення ступеня їх вираження після переживання травматичних подій. Методика дає можливість оцінити особливості емоційного реагування людини на психотравмуючих досвід, а також виявити наявність нав'язливих переживань, уникнення та підвищення психофізіологічної збудливості. Опитувальник складається з 22 тверджень, які безпосередньо стосуються самопочуття респондента протягом останнього тижня. Досліджуваному пропонується уважно прочитати кожне твердження та визначити, ніскільки часто описані переживання виникають у нього після травматичної події. Отримані відповіді досліджуваного

оцінюються за чотирибальною шкалою: “ніколи” – 0 балів; “рідко” – 1 бал; “іноді” – 3 бали; “часто” – 5 балів.

Методика має три субшкали: «вторгнення», «уникнення» та «збудливість». Підрахунок кожної шкали здійснюється за допомогою підсумовуванням відповідей респондента, субшкала “вторгнення”: сума балів пунктів 1, 2, 3, 6, 9, 16, 20; субшкала “уникнення”: сума балів пунктів 5, 7, 8, 11, 12, 13, 17, 22; субшкала “збудливість”: сума балів пунктів 4, 10, 14, 15, 18, 19, 21 та підраховується загальний рівень вираженості посттравматичних симптомів. Чим вищий показник, тим більш вираженим є симптом посттравматичного стресового реагування та вплив травматичної події на психоемоційний стан особистості.

2.2. Аналіз результатів дослідження та визначення взаємозв’язку між життєстійкістю та вікарною травмою

На першому етапі дослідження ми використали методику Тест життєстійкості (Hardiness Survey) для дослідження рівня життєстійкості у студентів-психологів.

Досліджуваному пропонується, прочитати кожне із 45 тверджень та дати відповіді відповідно запропонованих варіантів відповідей («ні», «скоріше ні, ніж так», «скоріше так, ніж ні», «так»).

Рівень життєстійкості розподілений на три компоненти: залученість, контроль, прийняття ризику та загальний показник рівня життєстійкості.

Середнє значення:

Життєстійкість – 80,72;

Залученість (commitment) – 37,64;

Контроль (control) – 29,17;

Прийняття ризику (challenge) – 13,91;

Для визначення особливостей прояву життєстійкості у студентів-психологів ми провели аналіз описової статистики за основними шкалами методики (Hardiness Survey).

Таблиця 2.1.

Середні значення компонентів життєстійкості

Шкала	М
Залученість	5,29
Контроль	5,23
Прийняття ризику	5,21

**** М – середнє значення за кожною шкалою.*

Отримані результати показали, що середні значення за всіма компонентами життєстійкості перебувають на середньому рівні. Найвищий середній показник було виявлено за шкалою «Залученість» ($M = 5,29$), що може свідчити про достатню включеність респондентів у власну діяльність та взаємодію з навколишнім середовищем

За шкалою «Контроль» середнє значення дорівнює 5,23, що може свідчити про помірний рівень суб'єктивного відчуття здатності впливати на життєві події та брати відповідальність за власні рішення.

Середній показник за шкалою «Прийняття ризику» так само перебуває на середньому рівні ($M = 5,21$), що може свідчити про помірний рівень готовності досліджуваних сприймати нові виклики за можливість для отримання досвіду та особистісного розвитку. Водночас помірний рівень цього показника може свідчити, що певна частина студентів усе ж відчуває невпевненість перед невизначеними або стресовими ситуаціями.

Отримані результати нижче наочно представлені у вигляді стовпчастої діаграми, яка яскраво демонструє розподіл середніх значень шкал життєстійкості.

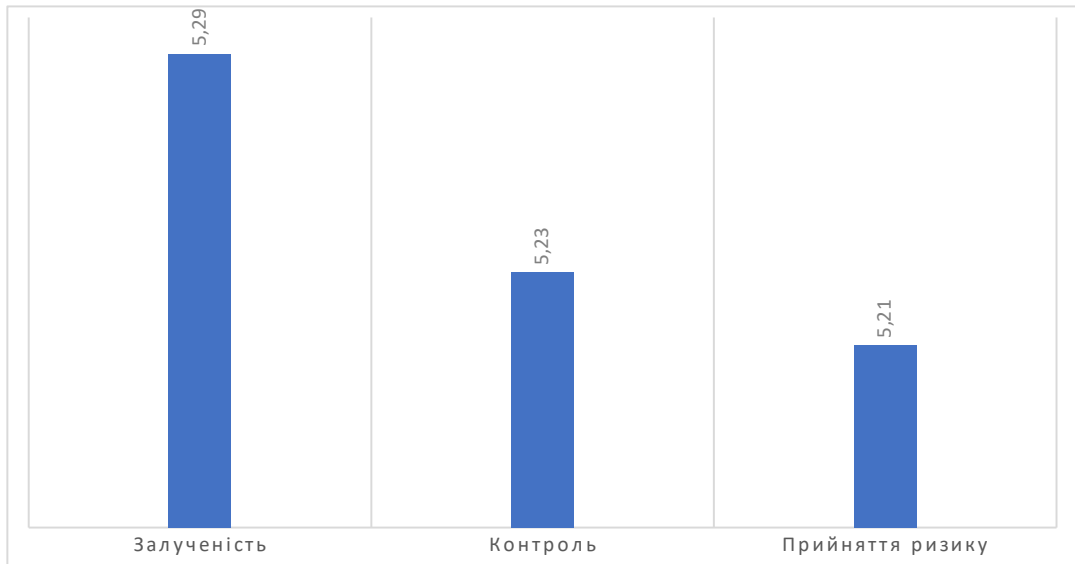


Рис. 2.1. Середні показники життєстійкості за методикою.

Таким чином, результати на рисунку 2.1, демонструють, що всі компоненти життєстійкості мають близькі середні значення. Отримані нами результати свідчать про достатній рівень психологічної стійкості у студентів-психологів та їх здатність адаптуватись до труднощів навчальної і професійної діяльності.

Таблиця 2.2.

Рівень прояву життєстійкості за методикою (Hardiness Survey)

Рівні	Кількість	Відсотки %
Низький	8	22,86%
Середній	17	48,57%
Високий	10	28,57%

Результати дослідження за методикою свідчать про те, що найбільша кількість респондентів має середній рівень життєстійкості 17 (48,57%). Високий рівень виявлено у 10 (28,57%) досліджуваних, тоді як низький рівень спостерігається у 8 (22,86%) респондентів. Отримані результати можуть свідчити про достатній рівень адаптаційних можливостей у

більшості студентів-психологів, проте є частина респондентів які мають недостатню стійкість до стресових ситуацій, що є нормальним.

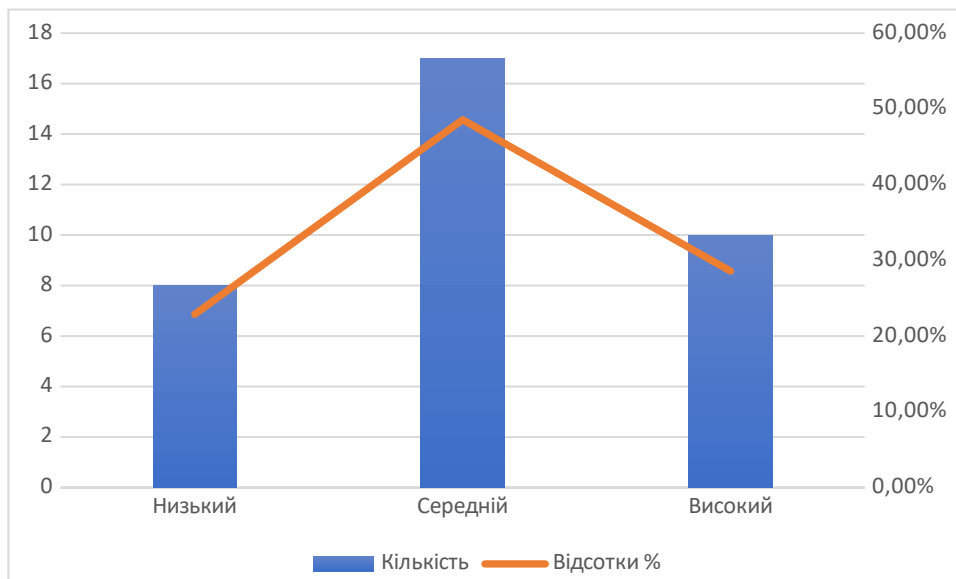


Рис. 2.2. Рівень прояву життєстійкості у студентів-психологів

Представлена нами діаграма більш наочно демонструє отримані нами результати за методикою Тест життєстійкості (Hardiness Survey). За допомогою цієї діаграми ми можемо побачити, що більша частина вибірки мають середній рівень життєстійкості, що свідчить про достатній рівень психологічної стійкості, здатністю адаптуватись до стресових ситуацій та зберігати емоційну рівновагу в умовах психоемоційного навантаження у студентів-психологів. Проте є частина студентів які мають низький рівень життєстійкості, що може вказувати на недостатню здатність ефективно справлятися зі складними життєвими ситуаціями та емоційними труднощами. Таким чином, результати першого етапу дослідження дали можливість визначити особливості прояву життєстійкості у студентів-психологів.

Для більш детального дослідження життєстійкості у студентів-психологів нами було використано методику «Опитувальник професійної життєстійкості» О, Кокун. Отримані результати представлені у рисунку 2.3,

у якому представлено середні значення за основними компонентами професійної життєстійкості.

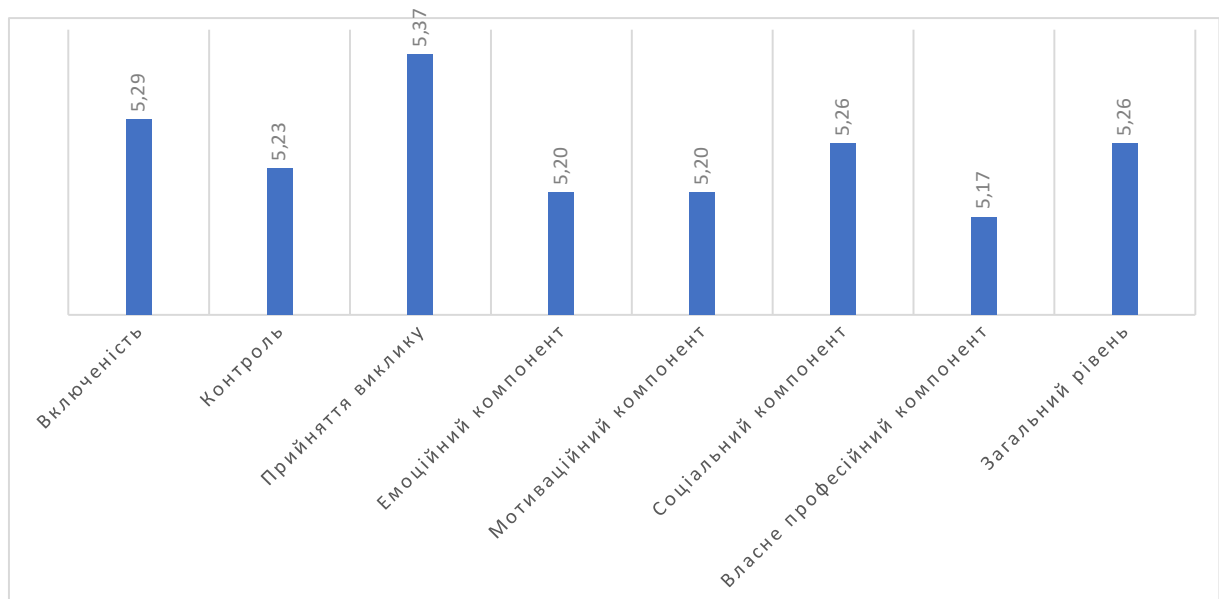


Рис. 2.3. Середні значення за основними компонентами професійної життєстійкості

Аналіз отриманих результатів показав, що всі показники перебувають приблизно на однаковому рівні, а середні значення коливаються в межах від 5,17 до 5,37 балів. Найвищий середній бал було отримано за шкалою «Прийняття виклику» ($M=5,37$), що може свідчити про готовність студентів-психологів до прийняття труднощів та нових професійних ситуацій як можливість для набуття досвіду та особистісного розвитку. Отримані результати можуть вказувати на достатній рівень адаптивності студентів до умов професійної діяльності та навчального навантаження. Показники за шкалами «Включеність» ($M=5,29$) та «Соціальний компонент професійної життєстійкості» ($M=5,26$) також перебувають на середньому рівні, що може свідчити про достатню зацікавленість студентів у професійній діяльності, прагнення до взаємодії з іншими людьми та підтримання міжособистісних контактів у процесі навчання й професійного становлення. Середнє значення за шкалою «Контроль» становить 5,23, що свідчить про помірний рівень здатності студентів впливати на власну професійну діяльність, приймати рішення та брати відповідальність за результати своєї роботи.

Водночас показники емоційного та мотиваційного компонентів дорівнює 5,20 можуть вказувати на відносно стабільний емоційний стан респондентів та наявність професійної мотивації студентів-психологів подальшого розвитку у сфері психології. Найнижчий показник вийшов за шкалою «Власне професійний компонент професійної життєстійкості» (5,17). Такий результат може свідчити про те, що частина студентів ще не остаточно впевнена у власних професійних можливостях, що є цілком закономірним з огляду на етап професійного становлення та недостатній практичний досвід.

Загальний показник професійної життєстійкості дорівнює 5,26 демонструє, що переважання середнього рівня розвитку професійної життєстійкості у студентів-психологів. Отримані результати можуть вказувати на наявність у більшості досліджуваних достатніх психологічних ресурсів для подолання труднощів, пов'язаних із навчальною та майбутньою професійною діяльністю.

Таблиця 2.4.

Рівень професійної життєстійкості

Рівень	Кількість	Відсоток %
Низький	5	14,3%
Нижчий за середній	7	20,0%
Середній	14	40,0%
Вищий за середній	7	20,0%
Високий	2	5,7%

Наведена нами таблиця більш чітко демонструє рівень професійної життєстійкості досліджуваних нами студентів. За наведеними результатами найбільша кількість респондентів має середній рівень професійної

життєстійкості – 14 осіб (40,0%). Це може вказувати на наявність у більшості студентів достатнього рівня психологічного ресурсу для адаптації до навчальних навантажень та майбутньої професійної діяльності.

Вищий рівень за середній було виявлено у 7 досліджуваних (20,0%), а високий рівень лише у 2 студентів (5,7%). Такі результати свідчать про те, що частина респондентів характеризується високою здатністю до подолання труднощів, емоційною стійкістю та готовністю ефективно діяти у професійно напружених ситуаціях.

Проте є студенти які мають низький рівень професійної життєстійкості, таких 5 осіб (14,3%). Це може свідчити про недостатню сформованість окремих професійно важливих якостей, труднощі у подоланні стресових ситуацій та невпевненість у власних професійних можливостях.

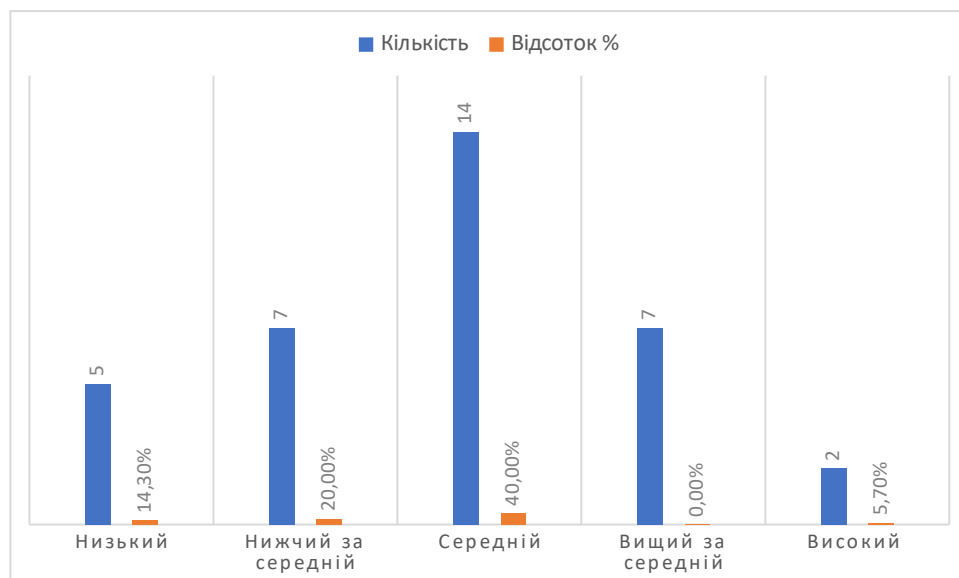


Рис. 2.4. Рівень професійної життєстійкості

Для кращого бачення отриманих нами результатів ми навели діаграму, рисунок 2.4. На діаграмі більш чітко видно співвідношення рівнів професійної життєстійкості у досліджуваній вибірці. За допомогою рисунка

можна побачити, що найбільшу частину становлять студенти із середнім рівнем професійної життєстійкості, тоді як високий рівень зустрічається значно рідше. Отримані результати підтверджують, що більшість майбутніх психологів здатні адаптуватись до професійних труднощів, проте певна кількість потребує додаткового розвитку навичок емоційної саморегуляції, стресостійкості та професійної впевненості.

Наступним етапом нашого дослідження було визначення рівня резильєнтності у студентів психологів, тобто дослідження психологічних ресурсів та адаптації до стресових ситуацій студентів-психологів. Для цього ми використали методику ІРД-14 (Інструмент дослідження резильєнтності). Отримані нами результати ми представили у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Рівні прояву показників за методикою (ІДР-14)

Рівні	Кількість	Відсотки %
Низький	7	20,0%
Середній	18	51,4%
Високий	10	28,6%

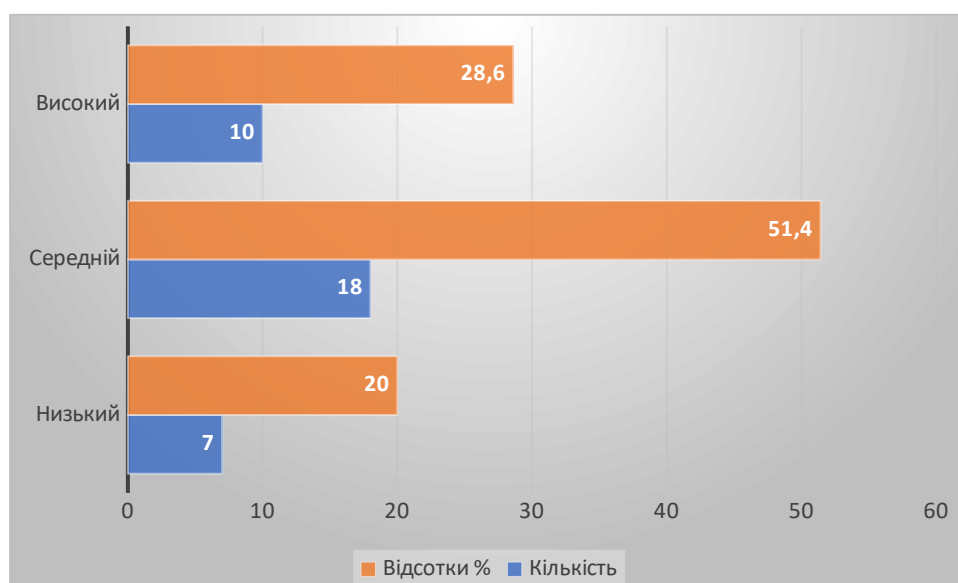


Рис. 2.5. рівень прояву резильєнтності у студентів-психологів.

В результаті дослідження у студентів -психологів було виявлено, що 18 респондентів мають середній рівень резильєнтності (51,4%). Це свідчить про те, що більшості студентів мають достатній рівень психологічних ресурсів для адаптації стресових ситуацій, здатність зберігати емоційну рівновагу в умовах стресу та поступово відновлюватись після психоемоційного навантаження.

Високий рівень простежується у 10 студентів (28,6%), що демонструє добре розвинену здатність ефективно долати труднощі, адаптуватись до нових умов та підтримувати стабільний емоційний стан навіть у складних життєвих обставинах. Такі студенти, ймовірно, володіють достатнім рівнем внутрішніх ресурсів, позитивним мисленням та здатністю конструктивно реагувати на стресові події.

Низький рівень було виявлено у 7 студентів (20,0%). Це може вказувати на труднощі у подоланні стресових ситуацій, недостатню стійкість, гіршу здатність до швидкого психологічного відновлення та підвищену вразливість до негативних емоційних переживань. Подібні результати є цілком нормальним явищем як для студентів-психологів, враховуючи високий рівень навчального навантаження та емоційну напруженість професійної підготовки майбутнього фахівця.

Отримані нами результати дали нам можливість перейти до наступного етапу нашого дослідження, а саме визначення рівня прояву вікарної травматизації у студентів-психологів. Для цього ми використали методику «Шкала оцінки впливу травматичної події (англ. Impact of Event Scale, скор. IES-R Horowitz M.J., WilnerN)», яка спрямована на дослідження основних компонентів прояву психологічного реагування на травматичний досвід.

Таблиця 2.6.

Рівень прояву вікарної травми

Рівні	Кількість	Відсотки %
Низький	8	22,9%
Середній	20	57,1%
Високий	7	20,0%

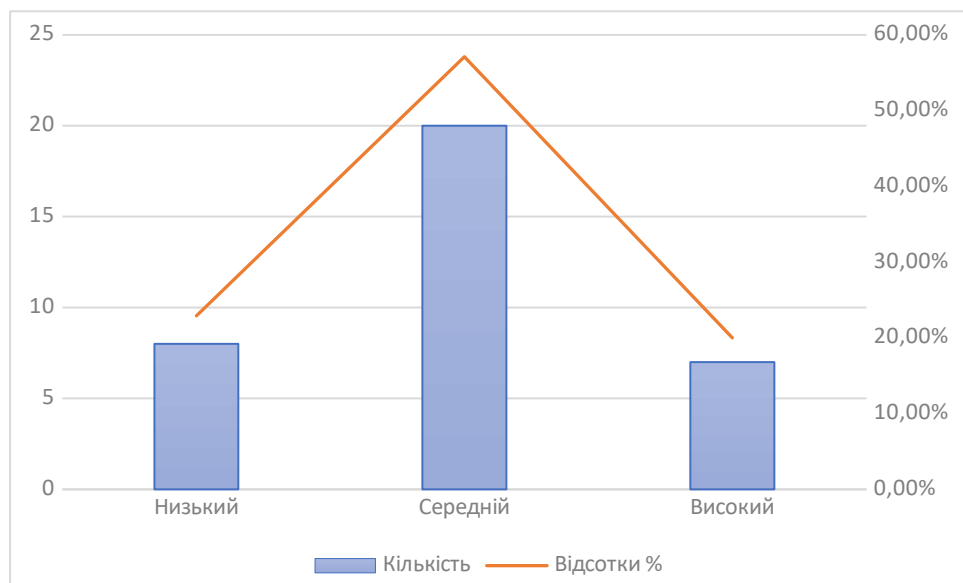


Рис. 2.6. рівень прояву вікарної травми.

Отримані результати, подані в таблиці 2.6 та на рисунку 2.6, демонструють нам переважання середнього рівня прояву вікарної травматизації у студентів-психологів. Зокрема, найбільша частина респондентів (57,1%, 20 осіб) демонструє середні показники травматизації, що може вказувати на наявність помірного емоційного включення в переживання травматичного досвіду інших осіб та певного рівня психологічного навантаження, пов'язаного з майбутньою професійною діяльністю.

Низький рівень прояву вікарної травматизації виявлено у 22,9% респондентів, що може свідчити про достатній рівень емоційної стійкості та

сформовані механізми психологічного захисту, які знижують ризики емоційного виснаження під впливом травматичного досвіду.

Проте у 20,0% студентів простежується високий рівень вікарної травматизації, що є потенційним показником. Це може свідчити про підвищений рівень чутливості до травматичного досвіду інших людей, емоційне перенавантаження та ризики розвитку професійного вигорання у майбутньому. У цілому, результати дослідження демонструють, що більшість студентів мають середній рівень вікарної травматизації, тоді як частина вибірки потребує додаткової уваги щодо розвитку навичок психологічної саморегуляції та стресостійкості.

На підсумковому етапі нашого емпіричного дослідження ми провели кореляційний аналіз за Пірсоном (Person r) з метою виявлення взаємозв'язку між показниками життестійкості, її компонентами та рівнем вікарної травматизації у студентів-психологів ($n=35$, $p < 0,05$). Отримані результати свідчать про наявність значущих кореляційних зв'язків між досліджуваними змінними.

Під час дослідження за допомогою кореляційного аналізу нами було виявлено, що між загальною життестійкістю та вікарною травматизацією не відбулося статистично значущого кореляційного зв'язку. Проте у ході дослідження було виявлено, що між компонентами професійної життестійкості та показниками вікарної травматизації існує статистично значущий взаємозв'язок. Зокрема, рівень професійної включеності позитивно скорелював із вторгненням ($r = 0,571569$), уникненням ($r = 0,435227$) та збудливістю ($r = 0,485563$). Дані результати свідчать про те, що чим вищим є рівень професійної залученості студентів-психологів у майбутню професію тим більш вираженим є прояв вікарної травматизації.

Також було виявлено позитивний взаємозв'язок між рівнем професійного контролю та показниками вікарної травми, а саме із

вторгненням ($r = 0,436059$), уникненням ($r = 0,439136$) та збудливістю ($r = 0,412692$). Отримані результати свідчать, що підвищення рівня професійного контролю супроводжується зростанням проявів вікарної травматизації.

Значущими виявились також взаємозв'язки між компонентами професійної життєстійкості та проявами вікарної травматизації. Так, рівень емоційного компонента професійної життєстійкості має позитивний кореляційний зв'язок із вторгненням ($r = 0,367557$) та збудливістю ($r = 0,381406$). Рівень мотиваційного компонента професійної життєстійкості корелює із вторгненням ($r = 0,353331$) та уникненням ($r = 0,347316$). Показник соціального компонента професійної життєстійкості демонструє позитивний взаємозв'язок із вторгненням ($r = 0,440699$), уникненням ($r = 0,390307$) та збудливістю ($r = 0,397912$). Водночас власне рівень професійного компонента життєстійкості має позитивні кореляційні зв'язки із вторгненням ($r = 0,481364$), уникненням ($r = 0,503163$) та збудливістю ($r = 0,387693$).

Найбільш значущі показники були отримані щодо загального показника рівня професійної життєстійкості. Було встановлено позитивний взаємозв'язок між загальним рівнем професійної життєстійкості та вторгненням ($r = 0,613608$), уникненням ($r = 0,492742$) і збудливістю ($r = 0,514099$). Саме ці показники виявились найвищими серед усіх кореляційних зв'язків, що безпосередньо стосується гіпотези нашого дослідження.

Таким чином, отримані результати кореляційного аналізу дозволяють зробити висновок про те, що висунута нами гіпотеза підтвердилася частково. Було підтверджено наявність взаємозв'язку між життєстійкістю та вікарною травматизацією, проте цей взаємозв'язок проявився не щодо загальної життєстійкості, а саме щодо професійної життєстійкості та її компонентів. Водночас частина гіпотези не

підтвердилася, оскільки результати показали, що зі зростанням рівня професійної життєстійкості підвищується і рівень вікарної травматизації у студентів-психологів. Інакше кажучи, чим вищими є показники професійної життєстійкості, тим більш вираженими є прояви вторгнення, уникнення та збудливості.

Висновки до розділу 2

У другому розділі кваліфікаційної роботи було проведено та описано емпіричне дослідження взаємозв'язку між життєстійкістю та вікарною травматизацією у студентів-психологів. У дослідженні взяли участь 35 студентів-психологів перших-третьох курсів. Для досягнення поставленої мети було використано чотири методики на дослідження життєстійкості, резильєнтності та вікарної травматизації.

За результатами дослідження виявлено, що більшість студентів мають середній рівень загальної життєстійкості, професійної життєстійкості та резильєнтності. Це свідчить про достатню наявність психологічних ресурсів для адаптації до навчальних труднощів, емоційного навантаження та майбутньої професійної діяльності. Проте частина респондентів мають низькі показники, що свідчить про труднощі у подоланні стресових ситуацій та недостатню емоційну стійкість. Також у ході дослідження було виявлено у більшості респондентів середні показники вікарної травматизації. Це свідчить про те, що студенти мають помірне емоційне включення у переживання інших людей та наявність певного психоемоційного напруження, пов'язаного з майбутньою професією психолога.

Проведений кореляційний аналіз дав можливість проаналізувати отримані результати та дослідити чи підтверджується висунута нами гіпотеза чи ні. Результати кореляції дозволили встановити наявність

статистично значущих взаємозв'язків між показниками професійної життєстійкості та проявами вікарної травматизації. Було виявлено, що зі зростанням рівня професійної життєстійкості підвищується показник вторгнення, уникнення та збудливості. Водночас значущого взаємозв'язку між загальною життєстійкістю та вікарною травмою не виявилось. Таким чином, результати емпіричного дослідження дозволили частково підтвердити висунуту нами гіпотезу кваліфікаційної роботи та дали можливість краще зрозуміти особливості взаємозв'язку професійної життєстійкості та вікарної травматизації у студентів-психологів.

ВИСНОВКИ

У даній кваліфікаційній роботі було здійснено теоретичний аналіз наукової літератури та емпіричне дослідження взаємозв'язку між життєстійкістю та вікарною травмою у студентів-психологів перших-третіх курсів. Актуальність обраної теми полягає у постійній взаємодії психологів у своїй діяльності з переживаннями та емоційними труднощами інших людей, що може впливати на психоемоційний стан майбутніх фахівців ще під час навчання.

У процесі теоретичного аналізу було розглянуто основні підходи до розуміння понять життєстійкості, резильєнтності та вікарної травми. Життєстійкість є важливою особистісною характеристикою, яка допомагає людині адаптуватись до складних життєвих обставин, зберігати емоційну рівновагу та ефективно долати стресові ситуації. Проте вікарна травматизація розглядається як психологічне реагування, яке виникає внаслідок емоційного включення у травматичний досвід інших людей.

Для перевірки висунутої гіпотези було проведено емпіричне дослідження серед студентів-психологів. У ході дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на визначення рівня життєстійкості, професійної життєстійкості, резильєнтності та вікарної травматизації. Отримані результати показали, що у більшій частині респондентів переважає середній рівень загальної, професійної життєстійкості та резильєнтності, що свідчить про наявність у студентів достатніх психологічних ресурсів для адаптації до навчального навантаження, подолання труднощів та підтримки емоційної рівноваги. Разом із тим частина досліджуваних продемонстрували низькі показники, що демонструють недостатню здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями та емоційним перенавантаженням.

Результати також показали, що у більшості студентів спостерігається середній рівень вікарної травматизації. Це може свідчити про помірний рівень емоційного включення у переживання інших людей та певне психоемоційне навантаження, пов'язане зі специфікою майбутньої професії.

Проведений кореляційний аналіз за Пірсоном дозволив виявити статистично значущі кореляційні зв'язки між показниками професійної життєстійкості та вікарної травматизації. Було встановлено, що зі зростанням показників професійної життєстійкості підвищується рівень вікарної травматизації (вторгнення, уникнення, збудливість). Водночас значущого взаємозв'язку між загальною життєстійкістю та вікарною травмою виявлено не було. Таким чином, висунута гіпотеза підтвердилася частково.

Отримані результати дають нам можливість зробити висновок про те, що професійне становлення студентів-психологів супроводжується не лише розвитком професійної стійкості, а і підвищеною емоційною чутливістю до переживань інших людей. Саме тому важливим є розвиток навичок емоційної саморегуляції, стресостійкості та профілактики професійного вигорання ще на етапі професійної підготовки майбутніх психологів.

Список використаних джерел

1. Tarasenko O., Assonov D. Вторинна травматизація психологів, які працюють зі свідками психотравмуючих подій: огляд літератури. Психосоматична медицина та загальна практика. 2024. Т. 9. № 2.
URL: <http://ir.librarynmu.com/handle/123456789/17915>
2. Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. – 234 с.
3. Бойко-Бузиль Ю., Пампура І., П'янківська Л. Психодіагностика особистості (збірник методик) : практичний посібник. Київ : Видавничий дім «Медкнига», 2025. 214 с.
4. Брюховецька О.В., Чаусова Т.В. Організаційно-психологічний супровід формування професійно важливих якостей у майбутніх психологів в умовах психологічної кризи в Україні Вісник післядипломної освіти: збірник наукових праць. Серія «Соціальні та поведінкові науки; Управління та адміністрування». 2025. Вип. 32(61). С. 14–36.
URL: [https://doi.org/10.58442/3041-1858-2025-32\(61\)-14-36](https://doi.org/10.58442/3041-1858-2025-32(61)-14-36)
5. Буровицька А. І. Особливості резильєнтності студентів під час навчання в умовах воєнного часу. *Наукові записки*. 2024. № 2 (4). С. 23.
URL: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-2>.
6. Ващенко І.В., Іваненко Б.Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць. 2018. № 40. С. 33–49.
URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-40.33-49>
7. Германський І.Ю., Кондратюк С.М. Теоретичні підходи до розуміння сутності життєстійкості особистості. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2016. № 12. С. 129- 132

8. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Богданов С. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резильєнс. Київ, Україна: Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія»: НаУКМА. 2017.
9. Даценко О. А. Психологічний дискурс життєстійкості особистості. Актуальні проблеми психології в закладах освіти : зб. наук. праць голов. ред. Н. М. Токарева ; за ред. Ю. М. Карандашева. Кривий Ріг. 2017. Вип. 7. С. 17–27. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v7i.7254>
10. Докучаєва В. В. Резильєнтність як відмінна риса сучасних освітніх систем. Grail of Science. 2023. № 31. С. 422–423.
URL: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.15.09.2023.66>
11. Казар'ян П.А. Професійний розвиток майбутнього психолога. Проблеми сучасної психології. 2019. Вип. 42. С. 104–112
URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v7/i42/13.pdf>
12. Кокур О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.
13. Кокур О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. Актуальні проблеми психології. 2020. № 5. С. 68-81
14. Кокур О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: Монографія. К.: ДП "Інформ.-аналіт. агенство", 2012. 200 с.
15. Кокур О.М., Мельничук Т. І. Резильєнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
16. Кравчук С. Л. Життєстійкість та психологічна пружність особистості юнацького віку як запобіжники негативним наслідкам воєнного конфлікту. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. Випуск 1. 2019. С. 142 – 147.
URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/23/23>

17. Кузічкіна Є., Руденко І.М. Особливості професійної резилієнтності психологів: інтегровані стратегії протидії вікарному вигоранню. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : збірник тез форуму. 2024. С. 74–77.
URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/26803>
18. Кулешова О., Шкорбатюк А.. Теоретичний аналіз проблеми формування життєстійкості особистості Освітні і культурно-мистецькі практики в контексті інтеграції України у міжнародний науково-інноваційний простір в умовах воєнного часу : тези доповідей V Міжнародної науково-практичної конференції студентів та молодих вчених, (Запоріжжя, 18-19 квітня 2024). Запоріжжя, 2024. С. 52-54.
19. Лазос Г.П. Розвиток резильєнтності студентів, майбутніх психологів. Актуальні проблеми психології навчання в умовах війни. 2025. С. 168–176. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/746783>
20. Лазос Г.П. Травматичне контрперенесення психолога, психотерапевта в роботі з постраждалими. Міжнародний журнал загальної та медичної психології. 2018. № 1. С. 57–67.
URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/712735/1/Lazos2018d.pdf>
21. Ламаш І. В.; Мікаїлова Н. А. Життєстійкість як ресурс саморегуляції курсантів із різним досвідом військової діяльності. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, 2017, № 6 (1). С. 51-56
22. Малімон Л., Балабус В. Поняття травми, вікарної травми та посттравматичного зростання в наукових дослідженнях. Психологічні виміри сучасності: теорія і практика : матеріали науково-практичної конференції. 2025. С. 125–129.
URL: <https://www.inforum.in.ua/docs/202506170806130.pdf>
23. Мелоян А., Лікарчук Є. Особливості прояву вікарної травми та посттравматичного стресового розладу у психологів, які працюють в

- умовах військових конфліктів. *Habitus*. 2023. Вип. 47. С. 155–159.
URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.47.25>
24. Музичко Л. Психологічна ресурсність особистості та її резильєнтність. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2023. № 1. С. 28–33.
URL: <https://doi.org/10.32782/psy-2023-1-5>.
25. Назар Ю.О. Ризики вторинної травматизації в соціальній роботі практикуючих психологів. Соціально-психологічна підтримка особистості в умовах суспільних трансформацій : збірник наукових праць. 2023. С. 131–135.
URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi84/0063737.pdf>
26. Нежинська О.О., Хілько С.О. Психологічні ресурси майбутніх фахівців як основа розвитку конкурентоздатної особистості. *Habitus*. 2025. Вип. 71. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.35>.
27. Нежинська О.О., Хілько С.О. Психологічні ресурси та конкурентоздатність майбутнього психолога як складові збереження його психічного здоров'я. *Психологія сьогодення: актуальні проблеми науки і практики : збірник матеріалів науково-практичної конференції*. 2025. С. 281–285.
URL: https://www.ndu.edu.ua/storage/2025/zbirnyk_psy_conf_2025.pdf
28. Остополец І. Ю., Мостова Т. О. Психологія стресу і фрустрації : навчальний посібник : Запоріжжя: Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, 2025. 179 с.
29. Осьодла. В. Теорія і практика психологічної допомоги та реабілітації: підручник. Вид. 2-ге, Київ : НУОУ імені Івана Черняхівського, 2020. 484 с.
30. Перегончук Н., Краєвська Т. Психологічні ресурси особистості майбутнього психолога. *Молодий вчений*. 2018. № 2 (54). С. 477–479.
URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/5158>

- 31.Перегончук Н.В. Професійно важливі якості майбутнього психолога. Проблеми сучасної психології. 2016. Вип. 26. С. 477–485.
URL:<http://appsychology.org.ua/data/jrn/v10/i26/55.pdf>
- 32.Потапов С.О. Проблема резильєнтності в сучасній психології. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2023. № 2. URL:<https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-2-12>
- 33.Сахарова К.О. Життєстійкість як складова відновлення психічного здоров'я. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2022. № 3 С.123-128.
- 34.Сердюк Л. З., Купрєєва О. І. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 15. Київ, 2017. С. 481–491
- 35.Сігова М. К., Морозова О. Б. Взаємозв'язок рівня резилієнс з професійним успіхом фахівців HR. Психологія та психосоціальні інтервенції. 2020. Т. 3 С. 50–58.
- 36.Сіренко Т., Кухарук О., Фроленкова О. Посібник з управління стресом та самодопомоги під час бойових дій та у післявоєнний період, спрямований на медичних працівників. Київ : Центр громадського здоров'я, 2023. 68 с.
- 37.Сірко Р. Професійна підготовка майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби до діяльності в екстремальних умовах. Львів : "Галич-прес", 2016. 480 с.
- 38.Смисложиттєві орієнтації та резильєнтність особистості як її ресурсні характеристики у сучасному соціумі. Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи. 2021. № 3 (1). С. 122–133.
URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp_2021_3\(1\)_14](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp_2021_3(1)_14)

- 39.Сорокіна О.А., Шевцова О.М. Рефлексія у структурі професійного самовизначення майбутніх психологів. Психологія: реальність і перспективи. 2019. № 1. Т. 2. С. 118–122.
URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/27372/>
- 40.Столярик О., Семигіна Т. Вікарна травма у соціальній роботі: між професійною емпатією та самозбереженням. Вічливість. Humanitas. 2026. № 1. С. 253–262.
URL: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2026.1.33>
- 41.Федорович С.І., Цюприк А.Я. Професійно важливі якості в моделі особистості майбутніх психологів. Вісник Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. 2018. С. 163–168.
URL: <https://sci.ldubgd.edu.ua/bitstream/123456789/3687/1/%D0%97%D0%B1%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf>
- 42.Цільмак О.М. Класифікація професійно важливих якостей психолога-консультанта. Юридична психологія. 2020. № 2(27). С. 17–24.
URL: <https://doi.org/10.33270/03202702.17>
- 43.Чабан О.О., Хаустова О.О. Практична психосоматика: діагностичні шкали : навчальний посібник. Друге видання, виправлене і доповнене. Київ : Видавничий дім «Медкнига», 2019. 112 с.
- 44.Чистовська Ю.Ю., Куліш О.В. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни: колективна монографія. — Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2024. — 168 с.
- 45.Чиханцова О. А. Життєстійкість самодетермінованої особистості. Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості. 2019. Том 6. Вип. 15. С. 368-375.
- 46.Чиханцова О. А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Том 34 (73). №1. С. 35–40.
- 47.Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. К. : Талком, 2021 р. 319 с.

48. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практичний посібник / Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2022. 128 с.
49. Шахов В.І., Шахов В.В. Соціально-психологічні ресурси розвитку професійної ідентичності майбутнього психолога. Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія. 2020. Вип. 64. С. 153–160. URL: <https://doi.org/10.31652/2415-7872-2020-64-153-160>
50. Ярош І. П. Життєстійкість як важлива складова психічного здоров'я особистості. Проблеми та перспективи розвитку системи безпеки життєдіяльності. 2020. р. 434-436.