

4. Самусь О. В. Саногенне мислення особистості як умова внутрішньої стабільності під час коронавірусної інфекції. *Наука про цивільний захист як шлях становлення молодих вчених* : мат-ли Всеукр. наук.-практ. конф. курсантів і студентів. Черкаси : Черкаський інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України, 2021. С. 221–222.

5. Яланська С. П., Кононова М. М. Аналіз показників стресостійкості та копінг-стратегій студентів закладів вищої освіти. *Технології розвитку інтелекту*. Том 8, № 1(35). 2024.

ЖИТТЕСТІЙКІСТЬ ТА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ – КОМПЛЕМЕНТАРНІ ФЕНОМЕНИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Коkun Олег, Бахмутова Лариса

*Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України (м. Київ)
kokun@ukr.net; larysa.bakhmytova@gmail.com*

Актуальність теми зумовлена безпрецедентними викликами, пов'язаними з повномасштабною війною в Україні, яка кардинально трансформує психологічний ландшафт особистості, особливо у військовослужбовців, учасників бойових дій та представників професій, що мають підвищене психологічне навантаження: лікарів, педагогів, психологів, соціальних працівників. Умови їхньої діяльності часто включають хронічний стрес, необхідність швидкого прийняття рішень у критичних ситуаціях, роботу з травмованими людьми та обмежені ресурси.

Метою нашої роботи є дослідження ключових психологічних характеристик, що визначають здатність людини адаптуватися до кризових ситуацій, долати стресові впливи та зберігати ефективне функціонування в умовах нестабільності військового часу: життєстійкості і резильєнтності як комплементарних механізмів підтримки психологічного благополуччя в умовах війни.

Виклад основного матеріалу. Концепти життєстійкості (hardiness) та резильєнтності (resilience) є двома ключовими феноменами у сфері психологічної адаптації до стресу. Обидва поняття відіграють центральну роль у збереженні психічного благополуччя людини, особливо в умовах екстремального

стресу, криз та тривалого впливу несприятливих факторів [6, 7]. Ці поняття найбільш широко досліджуються саме у військовій сфері, зокрема в контексті професійної підготовки військовослужбовців та їхньої здатності протидіяти негативним наслідкам бойового стресу. Численні емпіричні роботи [2, 3, 4] підтверджують роль розвитку цих психологічних якостей у збереженні психічного та фізичного здоров'я військових після інтенсивних стресових впливів.

Загалом сучасні наукові підходи до визначення сутності понять життєстійкості і резильєнтності підкреслюють їх багатокомпонентну природу, яку коротко можна пояснити, порівнюючи їх узагальнені параметри (табл. 1).

Таблиця 1 – Порівняння узагальнених параметрів

Параметр	Життєстійкість	Резильєнтність
<i>Суть</i>	Загальна здатність протистояти труднощам і адаптуватися	Здатність швидко відновлюватися після стресової чи травматичної події
<i>Акцент</i>	На <i>стійкість</i> перед тривалим тиском і змінами	На <i>відновлення</i> після удару долі чи травми
<i>Тривалість впливу</i>	Пов'язана з тривалими кризами чи життєвими викликами	Пов'язана з окремими травматичними подіями або сильними стресами
<i>Результат</i>	Збереження цілісної особистості, адаптація, розвиток	Швидке повернення до стану психологічної рівноваги, можливе зростання після подолання життєвих викликів
<i>Рівень</i>	Широке поняття, яке охоплює багато аспектів життя	Розглядається як конкретна психологічна навичка чи ресурс

Виходячи з наведених порівнянь, можна стверджувати, що життєстійкість – це *стратегічна здатність* витримувати довгі й важкі періоди змін і криз, та є особистісною рисою, що допомагає людині ефективно протистояти труднощам. Резильєнтність – це *тактична здатність* швидко відновлюватися після окремих ударів долі та адаптуватися до

нових викликів. Цю рису можна розвивати. Обидва феномени не є взаємовиключними, а радше комплементарними, тобто такими, що підсилюють один одного. Життестійкість забезпечує «каркас» психологічної стабільності, тоді як резильєнтність – «механізм» адаптаційного реагування.

Дослідження комплементарності цих феноменів потребує комплексного методологічного підходу, що враховує як суб'єктивні, так і об'єктивні показники кожного з них. Серед найбільш відомих методик дослідження *життестійкості* слід виділити:

- опитувальник особистісних поглядів (The Personal Views Survey);

- опитувальник життестійкості (The Hardiness Survey);

- шкалу диспозиційної стійкості (The Dispositional Resilience Scale);

- опитувальник професійної життестійкості [1].

Для дослідження *резильєнтності* найчастіше використовуються інструменти самооцінювання, клінічні оцінювання, спостереження за поведінкою, фізіологічні тести. Найпоширенішими методиками залишаються шкали CD-RISC, RSA та BRS, проте сучасні тенденції вказують на необхідність адаптації тестів до специфічних груп та включення нейропсихологічних показників. Використання комбінованих підходів дозволяє отримати глибше розуміння механізмів життестійкості і резильєнтності, що сприятиме розробці ефективних інтервенцій для підвищення стресостійкості.

Досліджень комплементарності професійної життестійкості і резильєнтності під впливом факторів високої інтенсивності, пов'язаних із загрозою життю, таких як екстремальні чинники війни, ще не проводилося. Тому, в ході комплексних досліджень нами проведено аналіз кореляцій між відповідними діагностичними показниками (*табл. 2*), які виявили, що три компоненти професійної життестійкості (професійна включеність, контроль та прийняття виклику) демонструють помірний рівень кореляції ($r = 0,55\text{--}0,59$; $p < ,001$), що підтверджує їхню взаємопов'язаність у структурі професійної життестійкості.

Таблиця 2 – Кореляційні зв'язки між діагностичними показниками

	1	2	3	4	5
Професійна включеність	0,13**				
Професійний контроль	0,01	0,55**			
Прийняття професійного виклику	0,09*	0,59**	0,56**		
Самоефективність	0,01	0,35**	0,19**	0,45**	
Резильєнтність	0,03	0,28**	0,11**	0,39**	0,67**
* $p < ,01$, ** $p < ,001$					

Також існує помірна позитивна кореляція між життєстійкістю та самоефективністю ($r = 0,35-0,45$) та резильєнтністю ($r = 0,28-0,39$), що підтверджує їхню спільну роль у забезпеченні адаптації до стресових умов. Цікаво, що найтісніший зв'язок виявлено між самоефективністю та резильєнтністю ($r = 0,67$; $p < ,001$), що підтверджує концепцію про те, що впевненість у власних можливостях та здатність відновлюватися після стресу є взаємопов'язаними.

Таким чином, життєстійкість та резильєнтність є комплементарними феноменами, що мають різні параметри та механізми реалізації, проте обидва є важливими для психологічного благополуччя в умовах війни. Ці поняття дуже тісно пов'язані: людина з високою життєстійкістю зазвичай має добре розвинену резильєнтність.

Дослідження комплементарності життєстійкості та резильєнтності особистості, а особливо їх професійного аспекту, має важливе теоретичне та практичне значення. Визначення загального рівня життєстійкості, а також її структурних компонентів дозволяє не лише описати поточний стан адаптаційних можливостей особистості, але й розробити ефективні стратегії підтримки та розвитку даної характеристики у представників різних професійних груп.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кокун О. М. (2025) *Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика* : монографія. К. : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
2. Bartone P. T., Nomish G. H. Influence of hardiness, avoidance coping, and combat exposure on depression in returning war veterans: A moderated-mediation study. *Journal of Affective Disorders*, 2020. №265. P. 511–518. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.01.127>

3. Erbes C. R., Arbisi P. A., Kehle S. M., Ferrier-Auerbach A. G., Barry R. A., Polusny M. A. The distinctiveness of hardiness, positive emotionality, and negative emotionality in National Guard soldiers. *Journal of Research in Personality*. 2011. №45(5). P. 508–512. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2011.07.001>

4. Kokun O., Pischko I., Lozinska N. Differences in military personnel's hardiness depending on their leadership levels and combat experience: An exploratory pilot study. *Military Psychology*. 2023. №35(6). P. 603–610. <https://doi.org/10.1080/08995605.2022.2147360>

5. Kokun O., Pischko I., Lozinska N. Challenge acceptance as a key psychological characteristic of Ukrainian sergeants during the war: A research note. *Armed Forces & Society*. 2024. №1–22. <https://doi.org/10.1177/0095327X241301039>

6. Maddi S. R. Relevance of hardiness assessment and training to the military context. *Military Psychology*. 2007. №19(1). P. 61–70. <https://doi.org/10.1080/08995600701323301>

7. Masten A. S. *Ordinary magic: Resilience in development*. The Guilford Press, 2014.

ДІАГНОСТИКО-КОРЕКЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ ДІАЛОГУ В ПРОЦЕСІ ГЛИБИННОЇ ПСИХОКОРЕКЦІЇ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА

Кононова Марина

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
meershaum@ukr.net*

Підготовка психологів не може обмежуватися лише оволодінням академічними знаннями, оскільки не менш важливими є рефлексивні знання, які включають і самопізнання, що не може бути здійснене поза діалогічною взаємодією.

Аналіз літератури з теми засвідчує важливість неперервного процесу самовдосконалення психолога, що забезпечується особистісним зростанням (гуманістична психологія); особистим аналізом (психоаналіз); особистісною корекцією (психодинамічний підхід). Внутрішня стабілізована суперечливість психіки представляє особистісну проблему суб'єкта, яка набула дослідження в контексті особистісного становлення майбутнього психолога з метою його особистісної відкорегованості як передумови професіоналізму в практичній діяльності.