

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

Н.Г.Зворигіна

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**«ГРОМАДЯНСЬКА ІДЕНТИФІКАЦІЯ ЯК СОЦІАЛЬНО-
ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧИННИК СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ
СУЧАСНИХ УКРАЇНЦІВ»**

2025

м.Київ

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

Факультет здоров'я людини
(повне найменування інституту, факультету)
Кафедра психології та соціології
(повна назва кафедри)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
магістра
на тему: «ГРОМАДЯНСЬКА ІДЕНТИФІКАЦІЯ ЯК СОЦІАЛЬНО-
ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧИННИК СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ
СУЧАСНИХ УКРАЇНЦІВ»

Здобувачка вищої освіти спеціальності 053 Психологія,
ОПП «Психологія», групи ПС-241 зм

Н.Г.Зворигіна

Керівник роботи: доктор психол. н., проф.

С.О.Гарькавець

Рецензент:

Професорка кафедри педагогіки та психології
Харківського національного
університету внутрішніх справ України,
д. психол. н., проф

Мілорадова Н. Е.

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет _____ здоров'я людини _____
 Кафедра _____ психології та соціології _____
 Освітній ступінь _____ магістр _____
 Спеціальність _____ 053 Психологія _____
 Освітньо-професійна програма _____ «Психологія» _____

ЗАТВЕРДЖУЮ
 Завідувачка кафедри
 психології та соціології
 Бохонкова Ю.О.

“_03_” вересня 2025 року

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Зворигіної Наталії Георгіївни

1. Тема роботи: «Громадянська ідентифікація як соціально-психологічний чинник стійкості особистості сучасних українців»

Керівник роботи: С.О.Гарькавець – доктор психол.н., професор кафедри психології та соціології, затверджений наказом по університету від «02» вересня 2025 року, № 141/15.04

2. Строк подання студентом роботи до захисту «__» 2025 року__.

3. Вихідні дані до роботи: обсяг роботи – 140 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами з урахуванням Національного стандарту України ДСТУ 8302:2015.

4. Зміст основної частини (перелік питань, які потрібно розробити): проаналізувати наукові джерела з зазначеної тематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження; на основі проведеного констатувального експерименту розробити й апробувати програму соціально-психологічного тренінгу. Провести формувальний експеримент. Ефективність проведеного експерименту оцінити за допомогою математичних методів оцінки значущості відмінностей середніх величин.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): таблиці, рисунки (гістограми, діаграми, сегментограми, графіки)

6. Консультанти розділів:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Гарькавець С.О. – доктор. психол. н., професор кафедри психології та соціології	04.09.2025р.	16.10.2025р.
2.	Гарькавець С.О. – доктор. психол. н., професор кафедри психології та соціології	17.10.2025 р.	24.10.2025 р.
3.	Гарькавець С.О. – доктор. психол. н., професор кафедри психології та соціології	25.10.2025р.	03.11.2025р.

7. Дата видачі завдання: «03» вересня 2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Визначення проблеми, завдань дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	04.09.2025 р. – 07.09.2025 р.	
2	Аналіз літератури за проблемою. Систематичний аналіз наукових джерел. Структурування огляду літератури. Робота над теоретичною частиною дослідження.	08.09.2025 р. - 16.10.2025 р.	
3	Узагальнення результатів констатувального експерименту.	17.10.2025 р. – 24.10.2025 р.	
4	Апробація та опис програми соціально-психологічного тренінгу.	25.10.2025 р. – 31.10.2025 р.	
5	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів формульовального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики	01.11.2025 р. – 03.11.2025 р.	
6	Узагальнення наукових фактів, написання висновків за результатами проведення дослідження. Технічне оформлення роботи.	04.11.2025 р. – 08.12.2025 р.	
7	Представлення роботи на зовнішню рецензію.	09.12.2025 р. – 10.12.2025 р.	
8	Перевірка роботи на академічний плагіат.	11.12.2025 р. – 14.12.2025 р.	
9	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту.	15.12.2025 р. – 17.12.2025 р.	
10	Захист кваліфікаційної роботи.	18.12.2025 р. – 21.12.2025 р.	

Здобувачка вищої освіти

Звorigіна Н.Г

Керівник роботи:

доктор. психол. н., професор.

Гарькавець С.О.

РЕФЕРАТ

Текст – 100 с., рис. - 6, табл. - 16, літератури – 140 джерел, додатків - 4

В кваліфікаційній роботі представлено теоретично-методологічні основи вивчення проблеми «Громадянська ідентифікація як соціально-психологічний чинник стійкості особистості сучасних українців».

У роботі було проведено комплексне дослідження взаємозв'язку між громадянською ідентифікацією особистості та її здатністю до психологічної стійкості в умовах тривалого воєнного стану. Висвітлено результати дослідження зв'язку між громадянською свідомістю, почуттям національної приналежності та рівнем психологічної резильєнтності людини. Проаналізовано умови формування громадянської позиції в суспільному середовищі та роль психологічної підтримки у зміцненні життєстійкості особи.

Представлено результати реалізованих тренінгових програм, спрямованих на розвиток громадянської відповідальності та професійної саморегуляції. Узагальнено досвід практичної роботи й окреслено шляхи підвищення психологічної стійкості особистості через формування активної громадянської позиції.

Оцінено ефективність корекційних заходів за допомогою t-критерію Ст'юдента.

Ключові слова: ГРОМАДЯНСЬКА ІДЕНТИЧНІСТЬ, РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ, СТІЙКІСТЬ, ОСОБИСТІСТЬ, ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА, ГРОМАДЯНСЬКА ПОЗИЦІЯ, САМОІДЕНТИФІКАЦІЯ, САМОРЕГУЛЯЦІЯ, СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ, ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ, ЦІННОСТІ, САМОСВІДОМІСТЬ, ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ, ПСИХОЛОГІЧНА КУЛЬТУРА.

ABSTRACT

Zvorygina N.G. Civic identity as a socio-psychological determinant of resilience among contemporary Ukrainians. – Qualification work. – Kyiv, 2025.

In the qualification work the theoretical and methodological foundations of examining the problem “Civic identity as a socio-psychological factor of the resilience of contemporary Ukrainians” are presented.

For the first time, the study conducted a comprehensive empirical investigation of the relationship between an individual’s civic identification and their capacity for psychological resilience under conditions of prolonged martial law. The research highlights the connection between civic consciousness, the sense of national belonging, and the level of personal psychological resilience.

The conditions shaping civic engagement within the societal environment and the role of psychological support in strengthening individual resilience are analyzed.

The results of training programs aimed at fostering civic responsibility and professional self-regulation are presented. The practical experience obtained within the study is summarized, and pathways for enhancing psychological resilience through the development of an active civic stance are outlined.

The effectiveness of the corrective interventions was assessed using Student’s *t*-test.

Key words: CIVIC IDENTITY, RESILIENCE, PSYCHOLOGICAL HARDINESS, PERSONALITY, PSYCHOLOGICAL SUPPORT, CIVIC ENGAGEMENT, SELF-IDENTIFICATION, SELF-REGULATION, SOCIAL ADAPTATION, PROFESSIONAL ACTIVITY, VALUES, SELF-AWARENESS, RESPONSIBILITY, CULTURE OF PSYCHOLOGICAL COMPETENCE.

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ	12
1.1. Підходи зарубіжних і вітчизняних науковців до проблеми дослідження	12
1.2. Поняття громадянської ідентифікації	15
1.3. Особливості зв'язку між життєстійкістю особистості та її громадянською ідентифікацією	17
Висновки до першого розділу	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДЕТЕРМІНАЦІЇ ЖИТТЄВОЇ СТІЙКОСТІ СУЧАСНИХ УКРАЇНЦІВ	22
2.1 Організація та хід експериментального дослідження	22
2.2 Реалізація емпіричних студій та їхня репрезентація	24
2.3 Аналіз отриманих даних та їхня інтерпретація	35
Висновки до другого розділу	53
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОКОРЕКЦІЙНИХ ЗАХОДІВ З ПІДВИЩЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СУЧАСНИХ УКРАЇНЦІВ	55
3.1 Психокорекційні практики з підвищення соціально-психологічної стійкості особистості	55
3.2 Реалізація психокорекційних заходів	60
3.3 Результати формувального експерименту та оцінка ефективності реалізованих програмних заходів	75
Висновки до третього розділу	91
ВИСНОВКИ	93
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	96
ДОДАТКИ	109

ВСТУП

Актуальність теми дослідження зумовлена проблемою оптимізації соціально-психологічних чинників формування і укріплення психологічної стійкості особистості в умовах повномасштабної війни в Україні. Так громадянська ідентифікація стає не лише важливим соціально-культурним чинником, а й потужним психологічним ресурсом особистості. Сучасні суспільно-політичні події в Україні, зокрема війна та тривала соціальна нестабільність, актуалізували проблему психологічної стійкості особистості як здатності зберігати функціональність, цінності та цілі у кризових ситуаціях. Громадянська ідентифікація — усвідомлення своєї належності до політичної та культурної спільноти — виступає важливим соціально-психологічним ресурсом адаптації та подолання стресових подій. Дослідження взаємозв'язку цих феноменів дозволить зрозуміти механізми формування психологічної стійкості сучасних українців та створити науково обґрунтовані практичні рекомендації для підтримки громадянського суспільства.

Дослідження підтверджують, що відчуття приналежності до нації та усвідомлення власної громадянської ролі позитивно впливає на здатність до адаптації та подолання стресу. Сучасні українські та зарубіжні науковці підкреслюють, що ідентичність і соціальна підтримка виступають фундаментальними факторами психологічної стійкості, особливо у кризових та екстремальних ситуаціях. Цю проблематику досліджували українські науковці І. Ключева (дослідження психологічних ресурсів стійкості в умовах соціальних криз), Л. Хомич (робота над зв'язком громадянської ідентичності та стресостійкості українців під час війни), Н. Пов'якель (дослідження психологічної стійкості та адаптації в умовах травматичних подій), Л. Найдьонова (соціально-психологічні чинники подолання кризових ситуацій).

Свій внесок у вивчення теми зробили і зарубіжні науковці Aaron Antonovsky (концепція смислу когерентності (Sense of Coherence) як базового

ресурсу здоров'я та стійкості), George A. Bonanno (теорія резилієнсу після травми та втрати), Michael Ungar (соціоекологічна модель психологічної стійкості),

Ann S. Masten (концепція «ordinary magic» як базових механізмів резилієнсу), R. Lazarus та S. Folkman (транзакційна модель стресу та копінг), Karen Reivich та Andrew Shatté (прикладні програми розвитку стійкості).

Дослідження взаємозв'язку цих феноменів дозволить зрозуміти механізми формування психологічної стійкості сучасних українців та створити науково обґрунтовані практичні рекомендації для підтримки громадянського суспільства.

Особливо актуальним виявляється положення про вплив громадянської ідентифікації на психологічну стійкість особистості. Тема відповідає пріоритетним напрямам психологічних досліджень, визначених Міністерством освіти і науки України, та узгоджується з державними програмами підтримки психічного здоров'я населення під час війни. Результати можуть бути використані в діяльності центрів психологічної підтримки, освітніх закладів, військових та волонтерських структур.

Об'єкт дослідження – феномен життєвої стійкості особистості.

Предмет дослідження – громадянська ідентифікація як соціально-психологічний чинник стійкості особистості сучасних українців.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити роль громадянської ідентифікації як соціально-психологічного чинника стійкості особистості сучасних українців.

Завдання дослідження.

1. Проаналізувати теоретико-методологічні підходи до вивчення феномену життєстійкості особистості.
2. З'ясувати особливості зв'язку між життєстійкістю особистості та її громадянською ідентифікацією.

3. Емпірично дослідити особливості соціально-психологічної детермінації життєвої стійкості сучасних українців.

4. Розробити психокорекційній програму з підвищення соціально-психологічної стійкості сучасних українців.

5. Перевірити ефективність реалізованих програмних заходів за допомогою методів математичної статистики.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали: наукові підходи до вивчення соціальної та громадянської ідентичності особистості (Г. Теджфел, Дж. Тернер); концепції формування громадянської свідомості та громадянської участі молоді (М. Ятіс, Дж. Юніс, Дж. Пансер); теоретичні засади розвитку психологічної резилієнтності особистості (А. Мастен, М. Ангар); концепція життєвої стійкості (*hardiness*) як особистісного ресурсу подолання стресу (С. Мадді); підходи до розуміння соціально-екологічної зумовленості стресостійкості й адаптації (У. Бронфенбреннер); положення про взаємозв'язок соціальної підтримки, почуття належності та психологічного благополуччя (Ш. Коен, Г. Гобфол); парадигма стресу та копіngu, що пояснює механізми подолання критичних ситуацій (Р. Лазарус, С. Фолкман); сучасні підходи до дослідження громадянської ідентичності та патріотичної самосвідомості в українському суспільстві (І. Петровська, О. Толоцко, Р. Синельников); методологічні засади дослідження психологічної стійкості та громадянської позиції в умовах воєнного стану (О. Чиханцова, В. Панок); комбінований методологічний підхід, що забезпечує комплексність аналізу психологічної стійкості та громадянської ідентичності (змішаний метод) (Дж. Кресвел, Ш. Плано Кларк).

Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань використовувалися такі **методи дослідження**:

– *теоретичні*: аналіз наукової психологічної літератури, систематизація та узагальнення;

– *емпіричні*: бесіда, спостереження за роботою педагогів Ліцею №76 святошинського району м. Києва, констатувальний експеримент, тестування Методика вимірювання громадянської ідентичності Є. Петрової, Шкала психологічної стійкості Коннора–Девідсона (CD-RISC), Опитувальник «Життєстійкість» (Hardiness Test) М. Мадді.

– *методи статистично-математичної обробки даних* (t-критерій Стьюдента).

Наукова новизна дослідження полягає у такому:

- *вперше* було проведено комплексне дослідження взаємозв'язку між громадянською ідентифікацією особистості та її здатністю до психологічної стійкості в умовах тривалого воєнного стану;

- *дістали подальшого розвитку* наукові підходи щодо розуміння специфіки стійкості особистості залежно від рівня її громадянської ідентичності.

- *доповнено* положення про зв'язок особливостей громадянської ідентичності особистості з аспектами її психологічної стійкості та життєдіяльності в умовах тривалої війни в Україні.

Теоретичне значення дослідження полягає у розширенні уявлення про соціальні та ідентифікаційні механізми психологічної стійкості, поглибленні розуміння взаємозв'язку громадянської ідентичності та психологічної стійкості, уточненні ключових психологічних категорій і створенні основи для подальших досліджень резилієнсу в умовах суспільних криз, особливо у воєнний час.

Практичне значення полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані під час розроблення програм психологічної підтримки населення, військовослужбовців, ВПО, волонтерів та цивільних громадян, а також у навчанні практичних психологів. Також їх можна застосувати для розробки тренінгів для соціальних працівників, освітніх курсів та у діяльності громадських організацій.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Підходи зарубіжних і вітчизняних науковців до проблеми дослідження

Поняття життєстійкості (resilience) сформувалося в західній психології у другій половині XX ст., коли науковці почали систематично досліджувати проблему ефективного подолання стресу та збереження психологічного благополуччя в умовах тривалих і травматичних впливів. Одним із перших фундаментальних підходів до розуміння стійкості стала концепція психологічної життєстійкості (hardiness), розроблена С. Мадді [113]. Учений визначав життєстійкість як комплекс особистісних рис, які забезпечують людині здатність долати труднощі через три ключові компоненти — залученість, контроль і прийняття ризику. Саме ці характеристики, за С. Мадді, відіграють захисну роль у стресових ситуаціях та сприяють адаптивній поведінці індивіда.

Інший важливий напрям зарубіжних досліджень — парадигма резилієнтності, представлена роботами А. Мастен[122]. Вона розглядала життєстійкість не як рідкісну рису, а як «звичайне диво» — універсальну здатність, що формується на основі взаємодії індивідуальних, соціальних і середовищних факторів. Науковиця визначила ключові протективні ресурси: підтримувальні стосунки, ефективне родинне середовище, розвиток саморегуляції та позитивні соціальні ролі.

Вагомий внесок у дослідження механізмів подолання труднощів зробили Р. Лазарус і С. Фолкман[108], які розробили трансакційну модель стресу та копіngu. У межах цього підходу життєстійкість розуміється як результат

когнітивної оцінки ситуації та доступних ресурсів, а також як здатність застосовувати ефективні стратегії подолання (problem-focused та emotion-focused coping).

Соціально-екологічний підхід У. Бронфенбреннера дав можливість розглядати життєстійкість у контексті багаторівневих систем впливу — від мікросередовища родини до макросоціальних чинників[95]. У цьому контексті стійкість постає не лише як внутрішній ресурс особистості, а як результат взаємодії з оточенням, яке може бути як ризиковим, так і підтримувальним.

Серед інших зарубіжних науковців, що визначили зміст і структуру життєстійкості, слід відзначити Г. Гобфولا, який сформулював теорію збереження ресурсів (COR Theory) [103]. Він стверджував, що резилієнтність ґрунтується на здатності накопичувати, зберігати та відновлювати ресурси — особистісні, соціальні, матеріальні та енергетичні.

Таким чином, у зарубіжній науці життєстійкість розглядається як динамічний, багатокомпонентний феномен, що включає особистісні риси, когнітивні процеси, соціальні ресурси та середовищні умови.

Вітчизняна психологічна наука активно розвиває підходи до вивчення життєстійкості особистості, адаптуючи зарубіжні концепції до українських соціокультурних умов. Особливої актуальності ця тема набула у зв'язку з воєнними подіями, кризовими соціальними трансформаціями та зростанням запиту на психологічну підтримку населення в умовах ведення війни, коли українське суспільство намагається відстояти незалежність своєї держави.

Одним із провідних українських дослідників проблеми стійкості є В. Панок, який розглядає її як інтегральну здатність особистості протистояти стресу, зберігати функціональність і відновлюватися після психотравмуючих подій [44]. Учений наголошує на взаємозв'язку життєстійкості з психічним здоров'ям, соціальною підтримкою та індивідуальними стратегіями подолання.

У роботах О. Чиханцової життестійкість трактується як система внутрішніх ресурсів, що забезпечують гнучкість, адаптивність і здатність до саморегуляції [88]. Авторка підкреслює роль емоційної стабільності, самоусвідомлення та позитивної ідентичності в процесах відновлення після стресу.

Проблеми стійкості особистості та умов її формування аналізуються у працях І. Петровської, де акцент робиться на соціально-психологічних чинниках — громадянській активності, розвитку ціннісних орієнтацій, позитивних соціальних ролей і середовищної підтримки [49; 50].

Дослідження Л.Найдьонової, Т.Титаренко, та інших українських учених розкривають вплив травматичного досвіду, воєнних подій та хронічного стресу на формування психологічної стійкості, а також роль соціальних інститутів у підтримці резилієнтності населення [40; 72].

Також вагомими є праці українських фахівців із кризової психології, які наголошують на важливості резилієнтності для подолання посттравматичних станів і збереження життєвої активності особистості.

Порівнюючи підходи зарубіжних і українських науковців, можна виділити кілька спільних тенденцій: життестійкість розглядається як багатофакторний феномен; акцент робиться на взаємодії особистісних і соціальних чинників; підкреслюється роль саморегуляції, копінг-стратегій і соціальної підтримки; відзначається значення позитивної ідентичності та ціннісної спрямованості особистості.

Водночас вітчизняні підходи більшою мірою акцентують увагу на соціокультурних та воєнно-політичних умовах України, що істотно впливають на формування життестійкості населення.

1.2. Поняття громадянської ідентифікації

Громадянська ідентифікація як соціально-психологічний феномен посідає важливе місце в структурі самосвідомості особистості та її відносин із суспільством. У сучасній науковій традиції цей конструкт розглядається як результат усвідомлення індивідом своєї належності до політичної спільноти, прийняття її норм, цінностей та готовність реалізовувати соціально значущу активність у межах громадянського суспільства.

Перші теоретичні напрацювання щодо формування громадянської самосвідомості знаходимо у працях Т. Маршалла, який пов'язував громадянську ідентичність із розвитком громадянства як системи прав і обов'язків індивіда в демократичному суспільстві [118]. На його думку, відчуття приналежності до політичної спільноти є результатом інтеграції соціальних, політичних та культурних чинників, що формують єдину модель громадянського статусу.

У сучасній соціальній психології громадянська ідентифікація тісно пов'язується з теорією соціальної ідентичності Г. Таджфела та Дж. Тернера, згідно з якою належність до певної групи визначає когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти соціальної взаємодії [136]. У цьому контексті громадянська ідентичність розглядається як різновид соціальної ідентичності, що проявляється у відчутті власної приналежності до політичної нації та прийнятті відповідних соціальних ролей.

Значний внесок у дослідження структури громадянської ідентифікації зробили М. Брубєр та Р. Брубейкер, які виокремили етнічну та політичну моделі ідентичності та наголосили на тому, що громадянська ідентичність є динамічним процесом, що залежить від історичного та політичного контексту розвитку держави [96]. У їхній концепції громадянська ідентичність постає не лише як внутрішнє переживання належності, але й як механізм соціальної інтеграції.

В українській психологічній науці проблема громадянської ідентичності досліджувалася у контексті становлення демократичного суспільства та національної консолідації. Зокрема, О. Донченко та С. Жадан підкреслюють її значення для формування громадянської свідомості, соціальної відповідальності та активної життєвої позиції особистості [16; 18]. На думку науковців, громадянська ідентичність охоплює політико-правову поінформованість, емоційне ставлення до держави, ціннісні орієнтації та готовність до соціально значущої діяльності.

У роботах українських дослідників також підкреслюється зв'язок громадянської ідентифікації з процесами соціальної мобілізації та стійкості суспільства в умовах кризових станів. Т. Титаренко пов'язує життєстійкість особистості з її здатністю усвідомлювати свою включеність у соціальну спільноту та приймати відповідальність за спільне майбутнє [68]. З позиції екзистенційної психології вона розглядає громадянську ідентичність як джерело смислів, що підтримують внутрішню стійкість.

Сучасні дослідники громадянської ідентифікації Н. Haste та L. Huddy доводять, що цей феномен має багатовимірну структуру, яка включає когнітивні (знання про державу, політичну систему, права й обов'язки), емоційні (почуття приналежності, довіра до інституцій) та поведінкові компоненти (громадянська активність, волонтерство, політична участь)[101;104]. Готовність особистості діяти відповідно до громадянських норм розглядається як ключовий індикатор сформованої громадянської ідентичності.

Отже, громадянська ідентифікація є складним інтегральним утворенням, що визначає взаємодію особистості із суспільством і державою. Вона відображає не лише емоційно-ціннісне ставлення до політичної спільноти, а й ступінь інтегрованості особистості у соціальні структури, рівень відповідальності, здатність до активної громадянської та соціальної поведінки. Саме тому дослідження громадянської ідентичності набуває особливої

актуальності в українському соціокультурному контексті, де питання національної консолідації, демократичних цінностей і психологічної стійкості є визначальними для розвитку суспільства.

1.3. Особливості зв'язку між життєстійкістю особистості та її громадянською ідентифікацією

Взаємозв'язок між життєстійкістю особистості та громадянською ідентифікацією є складним і багатовимірним феноменом, що інтегрує психологічні, соціальні та ціннісні компоненти функціонування особистості в сучасному суспільстві. Життєстійкість (hardiness) у класичному розумінні, сформульованому С. Мадді, визначається як система переконань, яка включає три ключові компоненти: залученість, контроль і прийняття виклику[111]. Ці характеристики визначають здатність індивіда адаптуватися до складних умов, зберігати внутрішню рівновагу та підтримувати продуктивну активність у ситуаціях невизначеності.

Громадянська ідентичність, за Н. Haste та Т. Marshall і у свою чергу, ґрунтується на відчутті належності до політичної спільноти, прийнятті демократичних цінностей, соціальній відповідальності та готовності брати участь у громадському житті [101; 118]. У цьому контексті вона виступає не лише соціальною характеристикою, а й психологічним ресурсом, що сприяє формуванню стійкості особистості.

Рядом зарубіжних досліджень таких науковців, як D.Bar-Tal, A.Smeekes та M.Verkuypen було встановлено, що чітке усвідомлення індивідом своєї належності до національної чи громадянської спільноти корелює з вищим рівнем життєстійкості, здатністю до опанування стресу та продуктивного подолання кризових ситуацій [92; 134]. Відповідно до теорії соціальної

ідентичності Г. Таджфела та Дж. Тернера, наявність позитивної групової належності підсилює внутрішні ресурси особистості та сприяє формуванню відчуття підтримки й захищеності, що є важливими чинниками психологічної стійкості [136].

Громадянська ідентифікація може виконувати функцію «психологічного якоря», забезпечуючи особистість ціннісно-смысловими орієнтирами. Дослідження М. Хадді засвідчують, що громадянська ідентичність сприяє розвитку довіри, відповідальності, проактивності та здатності долати суспільні виклики [104]. У сучасних умовах воєнного стану ці механізми набувають особливого значення, оскільки підтримують відчуття приналежності та соціальної згуртованості.

Українські дослідники також підкреслюють, що громадянська ідентичність виступає важливим внутрішнім ресурсом, який посилює стійкість особистості у кризових умовах. Так, Т. Титаренко визначає громадянську включеність як джерело життєвих смислів і психологічної підтримки, що забезпечує людині здатність знаходити внутрішні ресурси для подолання стресу [68]. Її концепція підкреслює, що відчуття власної причетності до суспільства зменшує рівень тривоги, підвищує мотивацію та сприяє адаптації в умовах невизначеності.

Дослідження вітчизняних соціальних психологів О.Донченко та С.Жадан свідчать, що громадянська ідентифікація відіграє ключову роль у формуванні соціальної відповідальності, активної життєвої позиції та готовності до конструктивної взаємодії з іншими [16; 18]. Ці якості, у свою чергу, є невід’ємними складовими життєстійкості, оскільки забезпечують здатність до ефективного подолання труднощів.

Таким чином, взаємозв’язок між життєстійкістю та громадянською ідентичністю має двосторонній характер. З одного боку, зріла громадянська ідентичність посилює здатність особистості долати життєві кризи, формує відчуття причетності та підтримки. З іншого — високий рівень життєстійкості

сприяє активному прийняттю громадянської ролі, підвищує рівень соціальної відповідальності та готовність до проактивної громадської участі. У сучасному українському соціокультурному контексті цей зв'язок є особливо значущим, оскільки виступає основою формування психологічно стійкої, соціально активної та відповідальної особистості.

Висновки до першого розділу

У першому розділі магістерської роботи було здійснено комплексний теоретико-методологічний аналіз проблеми життєстійкості особистості та її взаємозв'язку з громадянською ідентифікацією. На основі опрацювання вітчизняних і зарубіжних наукових джерел можна дійти висновків:

1. Життєстійкість є інтегральною психологічною характеристикою особистості, яка охоплює систему переконань, емоційних і поведінкових стратегій, спрямованих на ефективне подолання життєвих труднощів і стресових ситуацій;

2. Громадянська ідентифікація постає як складний соціально-психологічний конструкт, що охоплює ціннісні орієнтації, відчуття належності до політичної спільноти, громадянську свідомість, відповідальність і готовність до громадської участі та є важливим чинником соціальної згуртованості, розвитку демократичної культури та формування активної життєвої позиції;

3. Зафіксовано наявність тісного взаємозв'язку між рівнем життєстійкості та сформованістю громадянської ідентичності і встановлено, що відчуття національної або громадянської належності, ціннісна інтегрованість та усвідомлення власної ролі у суспільстві виступають важливими внутрішніми ресурсами, які підсилюють здатність особистості протистояти стресу, зберігати психологічну рівновагу та приймати конструктивні рішення у кризових умовах;

4. Громадянська ідентифікація сучасних українців стає ключовим чинником психологічної резильєнтності в умовах соціальної нестабільності, суспільних трансформацій та військових дій. Вона формує здатність особистості до осмислення власної активності, підтримує мотиваційну спрямованість, допомагає долати тривогу та невизначеність;

5. Життєстійкість і громадянська ідентичність перебувають у взаємопідсилювальному зв'язку: сформована громадянська позиція виступає важливим джерелом психологічної стійкості, тоді як високий рівень життєстійкості сприяє активній участі особистості в суспільному житті та зміцненню її громадянської самосвідомості.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДЕТЕРМІНАЦІЇ ЖИТТЄВОЇ СТІЙКОСТІ СУЧАСНИХ УКРАЇНЦІВ

2.1. Організація та хід експериментального дослідження

Сучасні соціально-психологічні реалії вимагають від особистості високої адаптивності, внутрішньої цілісності та стійкої системи громадянських цінностей. У контексті освітнього середовища, особливо в умовах воєнного стану та соціальної нестабільності, педагоги стають носіями громадянських смислів і водночас є групою, схильною до професійного емоційного виснаження. Саме тому дослідження зв'язку між рівнем громадянської ідентифікації та показниками психологічної стійкості (резильєнтності) педагогів набуває особливої актуальності.

За Т. Титаренко, громадянська ідентичність є системоутворювальним компонентом особистісної ідентичності, що визначає відчуття включеності у спільноту, прийняття суспільних цінностей і готовність діяти на благо інших [69].

Водночас рівень психологічної стійкості, за визначенням С. Максименко, характеризує здатність особистості ефективно долати стресові ситуації, зберігаючи внутрішню рівновагу, продуктивність і соціальну активність [36]. Взаємозв'язок між цими двома конструкціями дає можливість зрозуміти, як громадянська самосвідомість підтримує або підсилює психологічну витривалість педагогів.

Тож даним експериментально-психологічним дослідженням виявляємо особливості зв'язку між рівнем громадянської ідентифікації та показниками

психологічної стійкості у педагогів Ліцею № 76 Святошинського району м. Києва.

Експеримент складається з трьох послідовних етапів, що узгоджується з підходом, запропонованим Т. Титаренко у структурі емпіричних соціально-психологічних досліджень [69].

I етап – Підготовчий. Визначимо мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження; проведемо підготовку психодіагностичних матеріалів та узгодження умов з адміністрацією ліцею.

Мета дослідження: визначити та емпірично обґрунтувати особливості зв'язку між рівнем громадянської ідентифікації та показниками психологічної стійкості (резильєнтності) особистості.

Об'єкт дослідження: громадянська ідентифікація та психологічна стійкість (резильєнтність) особистості в умовах соціальної нестабільності та воєнного стану.

Предмет дослідження: психологічні особливості та механізми взаємозв'язку між рівнем громадянської ідентифікації та показниками психологічної стійкості (резильєнтності) особистості.

Завдання дослідження:

- Відібрати та адаптувати валідні методики для вимірювання: рівня громадянської ідентичності, резильєнтності (за CD-RISC), життєстійкості (за опитувальником С. Мадді), смисложиттєвих орієнтацій.
- Провести констатувальне дослідження для виявлення початкового рівня показників.
- Визначити характер і силу зв'язку між громадянською ідентифікацією та психологічною стійкістю особистості.
- Виявити структурні компоненти, які найбільше впливають на резильєнтність (цінності, смисли, мотивація, залученість у громадянську активність).

- Сформулювати висновки про особливості взаємозв'язку громадянської ідентичності та резильєнтності.

2.2 Реалізація емпіричних студій та їхня репрезентація

Для проведення констатувального експерименту було використано комплекс валідних психодіагностичних методик, які дають змогу отримати об'єктивні дані про рівень громадянської ідентичності та показники резильєнтності педагогів.

1. Методика вимірювання громадянської ідентичності Є. Петрової [46]. Ця методика дозволяє оцінити усвідомленість громадянської належності, емоційно-ціннісне ставлення до своєї держави, готовність до громадянської активності. Її перевагою є багаторівнева структура, що охоплює когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти громадянської ідентичності. За Є. Петровою, високий рівень громадянської ідентичності виступає психологічним ресурсом, який сприяє соціальній згуртованості та внутрішній мотивації до дій на користь суспільства [46].

2. Шкала психологічної стійкості Коннора–Девідсона (CD-RISC) [98; 99]. Ця методика є міжнародно визнаним інструментом вимірювання резильєнтності, що відображає здатність людини ефективно справлятися з труднощами. Українська адаптація зберігає високу надійність та валідність. О.Кузьменко зазначає, що резильєнтність виступає не лише як риса, а як динамічна система адаптаційних механізмів, які тісно пов'язані з ціннісно-смысловими орієнтаціями особистості [34].

3. Опитувальник «Життєстійкість» (Hardiness Test) М. Мадді [113; 114] — у перекладі та адаптації С. Максименка і Н. Панок [36; 37; 44].

Цей тест використовується для визначення трьох компонентів життєстійкості: залученості, контролю та прийняття ризику. Перевагою опитувальника є його практична спрямованість: він дозволяє оцінити рівень особистісних ресурсів, що забезпечують опір стресу. За Мадді, життєстійкість є основою конструктивної активності та передумовою соціальної відповідальності особистості [115].

4. Методика «Смисложиттєві орієнтації» (адаптація О.Кузьменко) розроблена на основі концепції осмисленості життя В. Франкла [34;100]. Вона спрямована на виявлення ступеня усвідомлення індивідом смислу власного життя, наявності життєвих цілей, задоволеності процесом життя та відчуття контролю над подіями. Методика дозволяє кількісно оцінити рівень життєвої осмисленості за п'ятьма шкалами: цілі в житті, процес життя, результативність життя, локус контролю — Я, локус контролю — життя, а також обчислити загальний індекс осмисленості життя (ЗІОЖ).

Застосування даної методики в контексті дослідження зв'язку між рівнем громадянської ідентифікації та психологічною стійкістю (резильєнтністю) є доцільним, оскільки смисложиттєві орієнтації виступають одним із центральних психологічних механізмів саморегуляції, адаптації та стійкості особистості.

Обраний інструментарій забезпечує комплексний аналіз досліджуваного феномена. Використання комбінації чотирьох методик дає змогу не лише кількісно оцінити показники громадянської ідентичності та резильєнтності, а й простежити їхні взаємозв'язки на когнітивному, емоційному й поведінковому рівнях.

Так, застосування методики Є. Петрової дозволяє отримати детальну характеристику громадянської ідентичності, яка у педагогів проявляється через почуття професійного та суспільного обов'язку [46]. Як зазначає Л. Карамушка, громадянська самосвідомість учителя є не лише компонентом

його професійної ідентичності, а й чинником стійкості до деструктивних соціальних впливів[19; 20; 22].

Поєднання цієї методики зі шкалою CD-RISC є методично виправданим, адже, за даними О.Кузьменка, резильєнтність зростає разом із розвитком внутрішніх цінностей, орієнтованих на соціальне благо. Високий рівень громадянської ідентичності корелює з готовністю брати відповідальність, що є однією з ключових характеристик життєстійкості [34].

Опитувальник Мадді доповнює дослідження виміром поведінкових аспектів стійкості — здатністю діяти активно в умовах невизначеності, долати бар'єри та приймати виклики. Як зазначає С. Максименко, життєстійкість особистості формується в системі ціннісних орієнтацій, серед яких громадянська позиція займає провідне місце [36].

Нарешті методика «Смисложиттєві орієнтації» (адаптація О. Кузьменко) дозволяє виявити когнітивно-смилові та ціннісні основи психологічної стійкості, а також зрозуміти, наскільки сформованість громадянської ідентичності пов'язана з життєвими смислами, що визначають життєву позицію особистості [34].

Розглянемо ці методики більш детально.

Методика вимірювання громадянської ідентичності (адаптація Є. Петрової) — це соціально-психологічний інструмент, що дозволяє оцінити рівень сформованості громадянської ідентичності особистості через її ставлення до держави, суспільства та власної ролі як громадянина. Авторка адаптації — Євгенія Петрова. Методика базується на теорії соціальних репрезентацій та дискурсивному аналізі, що дозволяє вивчати уявлення особистості про державу, громадянське суспільство та власну ідентичність як громадянина. Адаптація була здійснена в контексті зростаючої потреби в оцінці громадянської самосвідомості в умовах соціальних трансформацій в Україні. Методика призначена для визначення рівня сформованості громадянської ідентичності; виявлення ставлення до держави, суспільства,

прав і обов'язків громадянина; використовується в соціально-психологічних дослідженнях, освітніх та громадянських ініціативах. Методика побудована на опитувальнику, що містить твердження, які респондент оцінює за відповідною шкалою. В основі — репрезентаційний підхід, що враховує суб'єктивні уявлення про соціальну реальність. Включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти громадянської ідентичності. Оцінка здійснюється за шкалою Лікерта (наприклад, від 1 до 5). Методика має високу внутрішню узгодженість (коефіцієнт α Кронбаха > 0.7), підтверджену емпіричними дослідженнями. Надійність забезпечується повторним тестуванням та факторним аналізом. Методика ґрунтується на концепції соціальних репрезентацій С. Московічі [124], дискурсивній психології, теорії ідентичності та враховує український соціокультурний контекст, що робить її релевантною для локальних досліджень. Опитувальник методики (Додаток А) складається з 20–30 тверджень, що охоплюють різні аспекти громадянської ідентичності (приклади тверджень: «Я відчуваю відповідальність за майбутнє своєї держави», «Я активно беру участь у житті громади»). Процедура опитування проводиться індивідуально або в групі, письмово або онлайн. Респонденту пропонується оцінити твердження за шкалою від «повністю не згоден» до «повністю згоден». Результати обробляються статистично: сумарні бали, середні значення, факторний аналіз. Визначаються типи громадянської ідентичності: активна, пасивна, амбівалентна тощо. Однак, слід враховувати, що дана методика може виявитися чутливою до соціально бажаних відповідей. Також вона потребує адаптації для різних вікових та культурних груп та не враховує глибинні мотиваційні аспекти без додаткових методів (наприклад, інтерв'ю). Разом з тим, методика є ефективним інструментом для дослідження громадянської самосвідомості. Тож цілком може бути застосована в зазначеному дослідженні.

Наступний інструмент для проведення нашого дослідження - Шкала психологічної стійкості Коннора–Девідсона (CD-RISC), адаптована

А. Стаднік та Ю. Мельник є валідним інструментом для вимірювання здатності особистості адаптуватися до стресу та труднощів [63]. Вона широко використовується в клінічній, освітній та дослідницькій практиці. Оригінальна версія CD-RISC була розроблена К. Коннором і Дж. Девідсоном у 2003 році для оцінки психологічної стійкості — здатності до адаптації після травматичних подій. Адаптація українською мовою здійснена А. Стаднік та Ю. Мельник у 2025 році. Вони провели переклад, психометричну перевірку та адаптацію для українськомовної вибірки. Методика призначена для вимірювання рівня психологічної стійкості — здатності справлятися зі стресом, труднощами, втратами. Складається з 25 тверджень (у повній версії), що охоплюють п'ять факторів: особистісна компетентність, прийняття змін і безпечні стосунки, довіра і толерантність, контроль, духовні впливи. Існують також скорочені версії: CD-RISC-10 і CD-RISC-2. Відповіді оцінюються за 5-бальною шкалою (від 0 — «зовсім не відповідає» до 4 — «повністю відповідає»). Надійність підтверджена високими показниками внутрішньої узгодженості (α Кронбаха > 0.85) та тест-ретест стабільністю. Внутрішньокласовий коефіцієнт кореляції — 0.871 ($p < 0.05$). Методика базується на концепції резильєнтності як здатності до адаптації, саморегуляції та збереження функціональності в умовах стресу. Підтверджена конструктна та конвергентна валідність у порівнянні з іншими шкалами (оптимізм, цілеспрямованість). Опитувальник методики (Додаток Б) містить 25 тверджень (або 10 у скороченій версії) (наприклад: «Я здатний швидко оговтатися після труднощів», «Я можу зберігати ясність мислення у складних ситуаціях»). Опитування проводиться індивідуально або в групі, письмово або онлайн. Респонденту пропонується оцінити кожне твердження за шкалою від 0 до 4. Підраховується сумарний бал (максимум 100 у повній версії). Можливий факторний аналіз для виявлення домінуючих компонентів стійкості. Порівняння з нормативними даними дозволяє оцінити рівень резильєнтності. Втім, може бути чутливою до соціально бажаних відповідей,

не враховує контекстуальні чинники (культура, тип стресу). Разом з тим, методика є надійним і валідним інструментом для оцінки психологічної стійкості.

Ще один інструмент дослідження - опитувальник «Життестійкість» М. Мадді, у перекладі С. Максименка, є валідним інструментом для оцінки здатності особистості долати стрес, адаптуватися до змін і зберігати внутрішню цілісність у складних життєвих ситуаціях [36]. Автор методики — Салваторе Мадді, американський психолог, який у 1970–1980-х роках розробив концепцію *hardiness* — життестійкості як особистісного ресурсу. Свій опитувальник він склав у 2005. Український переклад здійснив Сергій Максименко у 2012 році, з урахуванням культурних особливостей української вибірки. Методика базується на дослідженнях Мадді та Кобаса, які вивчали реакції людей на стрес у професійних і життєвих контекстах. Цей інструмент використовують для вимірювання рівня життестійкості — здатності особистості протистояти стресу, змінюватися та зберігати ефективність. Опитувальник (Додаток В) складається з 45 тверджень, що охоплюють три ключові компоненти життестійкості: залученість (*commitment*) — активна участь у житті, контроль (*control*) — переконаність у здатності впливати на події, прийняття ризику (*challenge*) — сприйняття змін як можливостей. Відповіді оцінюються за 4-бальною шкалою: «ні», «швидше ні», «швидше так», «так». Кожна відповідь кодується від 0 до 3 балів (прямі пункти) або навпаки (зворотні пункти). Загальний бал життестійкості — сума всіх відповідей. Надійність підтверджена високими показниками внутрішньої узгодженості (α Кронбаха > 0.80) та стабільністю при повторному тестуванні.

Методика базується на концепції життестійкості як когнітивно-емоційного ресурсу, що дозволяє людині адаптуватися до змін. Підтверджена конструктна валідність у порівнянні з іншими шкалами (стресостійкість, оптимізм, саморегуляція). Опитувальник (Додаток В) містить 45 тверджень, розподілених за трьома субшкалами (Приклади тверджень: «Я часто не

впевнений у своїх рішеннях» (контроль), «Я постійно зайнятий, і мені це подобається» (залученість) «Я готовий діяти без гарантій успіху» (прийняття ризику)). Процедура опитування проводиться індивідуально або в групі, письмово або онлайн. Респонденту пропонується оцінити кожне твердження за шкалою від 0 до 3. Підраховується загальний бал та окремі показники за трьома субшкалами. Можливий якісний аналіз — інтерпретація профілю життєстійкості, виявлення слабких компонентів. Втім, може виявитися чутливою до соціально бажаних відповідей. Потребує культурної адаптації для різних регіонів. Не враховує ситуативні чинники — актуальний рівень стресу, життєві обставини. Разом з тим, методика є надійним інструментом для оцінки життєстійкості. Рекомендується для скринінгу психологічної готовності до змін, профілактики вигорання, розвитку особистісного потенціалу.

Четвертий, обраний нами інструмент для даного дослідження - методика «Смисложиттєві орієнтації» (адаптація О. Кузьменко) — це психодіагностичний інструмент, що дозволяє оцінити рівень осмисленості життя, цілеспрямованості та внутрішньої мотивації особистості. Методика ґрунтується на екзистенціальній концепції сенсу життя - теорії смислу життя В. Франкла. Адаптацію українською мовою здійснив О. Кузьменко, 2009 рік, з урахуванням культурних і мовних особливостей української вибірки. Методика активно використовується в дослідженнях особистісного розвитку, екзистенціальної психології, освітній та консультативній практиці для визначення рівня осмисленості життя, наявності життєвих цілей, контролю над життєвими подіями, діагностики екзистенціальної зрілості, мотиваційної структури, внутрішньої гармонії. Опитувальник складається з 20 тверджень, що оцінюють п'ять субшкал: цілі в житті, процес життя (інтерес і емоційна насиченість), результативність життя (задоволеність досягненнями), локус контролю – Я, локус контролю – Життя. Відповіді оцінюються за 7-бальною шкалою (від 1 — «повністю не згоден» до 7 — «повністю згоден»). Кожна субшкала має сумарний бал, що інтерпретується окремо. Загальний індекс

осмисленості життя — середнє значення всіх шкал. Надійність підтверджена високими показниками внутрішньої узгодженості (α Кронбаха $\approx 0.70\text{--}0.80$) та стабільністю при повторному тестуванні. Теоретичне підґрунтя методики — екзистенціальна психологія, зокрема концепція смислу життя В. Франкла. Методика пройшла валідизацію на українських вибірках, підтверджено її конструктну валідність у порівнянні з іншими шкалами (наприклад, життєстійкість, суб'єктивне благополуччя). Опитувальник методики (Додаток Г) містить 20 тверджень, інструкцію та шкалу оцінювання (Приклади тверджень: «У моєму житті є чітко визначені цілі», «Я відчуваю, що контролюю те, що зі мною відбувається»). Процедура опитування проводиться індивідуально або в групі, письмово або онлайн. Респонденту пропонується оцінити кожне твердження за шкалою від 1 до 7.

За результатами опитування підраховується сумарний бал за кожною шкалою та загальний індекс. Можливий факторний аналіз для виявлення домінуючих компонентів смисложиттєвої орієнтації. Інтерпретація здійснюється за нормативними діапазонами (низький, середній, високий рівень осмисленості). Втім, методика може виявитися чутливою до соціально бажаних відповідей. Потребує додаткової інтерпретації у випадках глибоких екзистенціальних криз. Не враховує культурні відмінності у трактуванні смислу життя без адаптації. Разом з тим, методика є надійним інструментом для оцінки екзистенціальної зрілості та внутрішньої мотивації.

Таким чином, вибір зазначених методик є обґрунтованим і забезпечує валідність, надійність і глибину аналізу взаємозв'язку між громадянською ідентичністю та психологічною стійкістю особистості.

Як зазначає С. Максименко, будь-яке емпіричне психологічне дослідження має спиратися на чітку логіку побудови експерименту, що включає етапи спостереження, вимірювання, аналізу та інтерпретації результатів [36]. Відповідно, зазначене дослідження організовано з

урахуванням методологічних принципів наукової валідності, репрезентативності та етичності дослідження.

Констатувальний етап експериментально-психологічного дослідження проводився у Ліцеї № 76 Святошинського району міста Києва в жовтні–листопаді 2025 року.

У дослідженні взяли участь 30 педагогів Ліцею № 76 , серед яких — 29 жінок і 1 чоловік віком від 27 до 65 років.

За стажем педагогічної діяльності учасники розподілилися наступним чином:

- до 5 років – 2 особи;
- від 6 до 15 років – 3 особи;
- понад 15 років – 25 осіб.

Усі учасники дали добровільну згоду на участь у дослідженні, що відповідає етичним нормам, визначеним Кодексом етики психолога.

Як підкреслює Л. Карамушка, саме педагогічні колективи є важливими соціальними системами, де формуються та проявляються як професійна, так і громадянська ідентичність особистості [19;22]. Тому вибір учителів як респондентів є теоретично обґрунтованим і практично значущим.

II етап – Діагностичний (основний)

Безпосередньо здійснювалося психодіагностичне обстеження учасників із застосуванням комплексу методик:

1. Методика вимірювання громадянської ідентичності (адаптація Є. Петрової);
2. Шкала психологічної стійкості Коннора–Девідсона (CD-RISC)
3. Опитувальник «Життєстійкість» М. Мадді — у перекладі С. Максименка.
4. Методика «Смисложиттєві орієнтації» (адаптація О. Кузьменко).

Дослідження проводилося індивідуально у письмовій формі, під контролем дослідника. Середній час проходження усіх опитувальників становив близько 45–60 хвилин.

Інструкції до застосованих методик.

1. Методика вимірювання громадянської ідентичності (Є. Петрова)

Мета: визначення рівня усвідомлення громадянської належності, емоційно-ціннісного ставлення до держави, громадянської активності.

Інструкція для респондента:

«Перед вами твердження, що стосуються вашого ставлення до себе як громадянина України. Оцініть ступінь своєї згоди з кожним твердженням за 5-бальною шкалою, де 1 — повна незгода, 5 — повна згода». Інтерпретація: високі показники свідчать про зрілу, інтегровану громадянську ідентичність; середні — про ситуаційний рівень самовизначення; низькі — про недостатню громадянську самоідентифікацію [46].

2. Шкала психологічної стійкості Коннора–Девідсона (CD-RISC)

Мета: вимірювання рівня резильєнтності — здатності долати стрес і адаптуватися до змін.

Інструкція:

«Оцініть, наскільки кожне твердження відповідає тому, як ви зазвичай дієте або відчуваєтеся у складних ситуаціях. 0 означає “ніколи не відповідає”, 4 — “завжди відповідає”».

Інтерпретація: сума балів визначає рівень психологічної стійкості: високий (65–100), середній (45–64), низький (менше 45)

3. Опитувальник «Життестійкість» (Hardiness Test, М. Мадді)

Мета: діагностика компонентів життестійкості: залученість, контроль, прийняття ризику.

Інструкція:

«Прочитайте твердження і виберіть одну з відповідей — «так» або «ні», яка найкраще характеризує вашу поведінку в складних обставинах».

Інтерпретація: високі бали за компонентами свідчать про наявність внутрішніх ресурсів, що підтримують резильєнтність [36].

4.Методика «Смисложиттєві орієнтації» (адаптація О. М. Кузьменко)

Мета: визначити рівень осмисленості життя, тобто наскільки людина:має чіткі цілі та життєві орієнтири, відчуває контроль над власним життям, сприймає життя як емоційно насичене та цінне.

Інструкція:

«Прочитайте твердження про життя і ставлення до нього і виберіть одну з відповідей — «так» або «ні», яка найкраще характеризує вашу позицію. Оцініть кожне твердження за шкалою від 1 до 7, де:1 — повністю не згоден, 7 — повністю згоден. Виберіть один варіант відповіді для кожного твердження».

ІІІ етап – Аналітико-узагальнювальний

Отримані дані були перевірені на повноту, достовірність і узгодженість, після чого здійснено первинну обробку результатів за допомогою статистичних методів. Проводився аналіз середніх значень, кореляційний аналіз Пірсона для виявлення зв'язку між показниками громадянської ідентичності та резильєнтності [28].

2.3. Аналіз отриманих даних та їхня інтерпретація

Отже, за результатами опитування за Методикою вимірювання громадянської ідентичності (адаптація Є. Петрової) отримані наступні результати (див. табл.2.1, табл.2.2).

Таблиця 2.1

Результати дослідження за Методикою вимірювання громадянської ідентичності (адаптація Є. Петрової, 2016)

	Компонет: Когнітивний	Компонент: Емоційно- ціннісний	Компонент: Поведінковий (активний)	Показник громадянської ідентичності	
				Середній бал	Рівень
1.	4,4	4,4	3,3	4,0	Середній
2.	4,0	4,2	3,4	3,8	Середній
3.	3,0	3,0	3,1	3,0	Середній
4.	3,8	3,2	3,3	3,4	Середній
5.	3,0	2,6	3,0	2,8	Низький
6.	3,8	3,8	3,0	3,5	Середній
7.	4,8	5,0	3,8	4,5	Високий
8.	4,4	4,4	3,3	4,0	Середній
9.	4,4	4,6	3,8	4,2	Високий
10.	4,4	4,2	3,3	3,9	Середній
11.	4,0	4,2	3,4	3,8	Середній

Продовження таблиці 2.1					
12.	4,6	4,8	3,8	4,4	Високий
13.	4,4	4,2	3,6	4,0	Середній
14.	4,4	4,2	3,1	3,9	Середній
15.	4,6	4,0	3,5	4,0	Середній
16.	4,0	3,8	2,8	3,5	Середній
17.	5,0	5,0	4,5	4,8	Високий
18.	5,0	4,6	4,1	4,5	Високий
19.	4,8	4,6	3,6	4,6	Високий
20.	4,4	4,0	3,4	3,9	Середній
21.	3,8	3,8	3,3	3,6	Середній
22.	4,6	3,8	4,8	4,4	Високий
23.	4,0	3,4	4,2	3,8	Середній
24.	4,6	4,0	3,8	4,1	Високий
25.	4,4	4,2	3,8	4,1	Високий
26.	3,8	3,3	3,8	3,6	Середній
27.	5,0	4,6	4,1	4,5	Високий
28.	4,8	3,6	4,6	4,6	Високий
29.	4,6	4,8	3,8	4,4	Високий
30.	4,8	3,6	4,6	4,6	Високий

Таблиця 2.2

Зведені показники загального рівня громадянської ідентичності, %

Компоненти громадянської ідентичності	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Когнітивний компонент	0	0	10	4	20	66
Емоційно-ціннісний компонент	1	4	13	3	16	53
Поведінковий (активність) компонент	1	4	16	3	13	43

Аналіз результатів, отриманих за методикою вимірювання громадянської ідентичності (адаптація Є. Петрової), дозволив визначити рівень сформованості когнітивного, емоційно-ціннісного та поведінкового (активного) компонентів громадянської ідентичності серед респондентів (див. табл.2.1, 2.2). Згідно з узагальненими даними (табл. 2.2), переважна більшість досліджуваних продемонструвала середній (53%) та високий (43%) рівні громадянської ідентичності, що свідчить про достатній рівень сформованості патріотичної самосвідомості, знань про громадянські права й обов'язки, а також готовність до соціально-громадянської активності. Лише 4% респондентів мають низький рівень, що вказує на недостатню вираженість громадянської самоідентифікації. Подібні результати узгоджуються з висновками Є. Петрової, яка зазначає, що для сучасного українського суспільства характерна тенденція до зміцнення громадянської ідентичності як складової національної самосвідомості, особливо в умовах суспільних трансформацій та воєнних викликів [48].

Для 66% респондентів рівень когнітивного компоненту виявився високим, а для 34% — середнім, що свідчить про сформованість знань про сутність громадянства, розуміння соціальних норм, державних символів, прав і обов'язків. За Н. Костенко, високий когнітивний рівень є базовою передумовою для розвитку відповідального громадянства [30]. Це демонструє, що респонденти усвідомлюють свою приналежність до українського суспільства, володіють адекватними уявленнями про громадянську ідентичність і цінність державності.

Розподіл показників цього компоненту є більш рівномірним: 53% — високий рівень, 43% — середній, 4% — низький. Це свідчить про загалом позитивне емоційне ставлення до власної держави, її символів, мови, історії. Водночас, згідно результатам досліджень Н. Голуб, наявність середніх показників у значної частини вибірки вказує на те, що ціннісно-емоційна ідентифікація ще не завжди має стійкий характер і може коливатись залежно від соціально-політичних обставин [12]. Високі показники у цій сфері є свідченням сформованості почуття гордості, патріотизму, позитивного емоційного зв'язку з державою.

Стосовно поведінкового (активного) компоненту, дані показують, що 43% респондентів мають високий, 53% — середній, а 4% — низький рівень громадянської активності. Це означає, що більшість опитаних готові до участі у громадських ініціативах, волонтерській діяльності, виборчих процесах, але рівень практичної реалізації громадянських установок ще не є стабільно високим. Як зазначає І. Бех, громадянська активність є ключовим показником зрілої ідентичності, адже саме вона демонструє реальну інтегрованість особистості у суспільство[2].

Отже, результати свідчать про переважно середній та високий рівень сформованості громадянської ідентичності серед опитаних. Це вказує на наявність у них ціннісних орієнтацій, спрямованих на суспільне благо,

розвинене почуття патріотизму, адекватне розуміння громадянських норм та готовність до соціальної участі.

Разом із тим, поведінковий компонент потребує подальшого розвитку через залучення до практичних форм громадянської участі — шкільного самоврядування, молодіжних рад, волонтерських проєктів тощо.

Вимірювання рівня резильєнтності — здатності долати стрес і адаптуватися до змін і зберігати ефективне функціонування проведено за Шкалою психологічної стійкості Коннора–Девідсона (CD-RISC).

Результати діагностики вказують на загальний рівень психологічної стійкості опитаних (див. у табл.2.3 і табл.2.4).

Таблиця 2.3

Висновки за результатами опитування за Методикою «Шкала психологічної стійкості» (CD-RISC)

	Загальний бал	Рівень стійкості
1.	27	Середній. Помірна стійкість, зазвичай справляється з труднощами
2.	32	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
3.	28	Середній. Помірна стійкість, зазвичай справляється з труднощами
4.	28	Середній. Помірна стійкість, зазвичай справляється з труднощами
5.	34	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення

Продовження таблиці 2.3		
6.	36	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
7.	40	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
8.	38	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
9.	37	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
10.	35	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
11.	35	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
12.	40	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
13.	31	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
14.	36	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
15.	36	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
16.	37	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
17.	40	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення

Продовження таблиці 2.3		
18.	25	Середній. Помірна стійкість, зазвичай справляється з труднощами
19.	27	Середній. Помірна стійкість, зазвичай справляється з труднощами
20.	30	Середній. Помірна стійкість, зазвичай справляється з труднощами
21.	29	Середній. Помірна стійкість, зазвичай справляється з труднощами
22.	38	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
23.	40	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
24.	37	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
25.	30	Середній. Помірна стійкість, зазвичай справляється з труднощами
26.	27	Середній. Помірна стійкість, зазвичай справляється з труднощами
27.	28	Середній. Помірна стійкість, зазвичай справляється з труднощами
28.	30	Середній. Помірна стійкість, зазвичай справляється з труднощами
29.	38	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
30.	27	Середній. Помірна стійкість, зазвичай справляється з труднощами

Таблиця 2.4

**Зведена таблиця показників загального рівня
психологічної стійкості, %**

Рівень психологічної стійкості	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Показники за результатами опитування	0	0	12	6	18	54

Результати опитування, представлено в таблицях 2.3 і 2.4, дозволяють сформулювати узагальнені висновки щодо рівня резильєнтності учасників вибірки.

Дані зведеної табл. 2.4 вказують на те, що 54% опитаних продемонстрували високий рівень психологічної стійкості, що свідчить про наявність таких характеристик, як: ефективне подолання стресу; здатність швидко відновлюватися після труднощів; сформованість емоційної та когнітивної саморегуляції; впевненість у власних можливостях адаптації до змін. Ці результати узгоджуються з концепцією Коннора та Девідсона, згідно з якою високі значення CD-RISC відображають здатність особистості мобілізувати внутрішні ресурси під час кризових подій та зберігати ефективне функціонування.

В той же час, значна частка осіб – 36% респондентів має середній рівень стійкості, що характеризується: помірною здатністю долати стресові ситуації; наявністю базових навичок адаптації; потребою в підтримці або додаткових ресурсах у періоди тривалих або інтенсивних криз.

Ця група, за L.Campbell-Sills та M.Stein, має потенціал до підвищення рівня стійкості через розвиток навичок саморегуляції, планування, соціальної підтримки та рефлексії [98].

Важливим підсумком є те, що жоден учасник не продемонстрував низького рівня психологічної стійкості. Це свідчить про те, що всі респонденти володіють принаймні базовими механізмами подолання стресу і здатністю адаптуватися до складних умов — що є позитивним показником для групи загалом.

Аналіз таблиці 2.3 демонструє таку тенденцію: високі показники (32–40 балів) переважають у більшості учасників (18 осіб).

У цих респондентів спостерігається: розвинена впевненість у власних силах, здатність швидко відновлюватися після невдач, активна поведінкова стратегія в умовах невизначеності.

Середні показники (25–31 бал) характерні для 12 осіб і відображають: загалом адекватну, але не завжди стабільну здатність до стрес-долання; потребу в зміцненні навичок подолання тривалого психоемоційного навантаження.

Таким чином, група є відносно однорідною і загалом ресурсною, із домінуванням високих значень.

У контексті дослідження громадянської ідентичності високий відсоток осіб з достатнім або високим рівнем психологічної стійкості створює підґрунтя для подальшого аналізу зв'язку резильєнтності з громадянською ідентичністю.

У сучасних дослідженнях А.Masten та М.Ungar зазначається, що високі показники стійкості корелюють із: усвідомленими суспільними цінностями, активною громадянською позицією, почуттям соціальної відповідальності, високою значущістю групової належності [119; 133].

Це дає підстави припустити, що опитані, які мають високий рівень резильєнтності, можуть виявляти також вищий рівень громадянської ідентифікації.

Отримані дані свідчать про те, що більшість опитаних характеризуються високою або помірною здатністю долати стрес, адаптуватися до змін та зберігати ефективне функціонування під впливом кризових факторів.

Домінування високого рівня стійкості (54%) засвідчує сформованість інтегрованої системи психологічних ресурсів. Отримані показники створюють сприятливі умови для подальшого дослідження взаємозв'язку між рівнем резильєнтності та громадянською ідентичністю.

З метою визначення рівня адаптивних ресурсів особистості, її здатності до конструктивного подолання стресових ситуацій, було проведено тестування за методикою «Тест життєстійкості» (Hardiness Test), розробленою С. Мадді та адаптованою в українській вибірці С.Максименка. Методика оцінює три ключові компоненти життєстійкості: залученість, контроль і прийняття ризику, які в сукупності формують загальний показник життєстійкості (hardiness)(результати див. у табл.2.5 та табл.2.6).

Таблиця 2.5

**Результати дослідження за опитувальником «Тест життєстійкості»
(Hardiness Test) С. Мадді**

№	Залученість	Контроль	Прийняття ризиків	Загальний рівень життєстійкості	
				бали	рівень
1.	14\2,8	15\3	13\2,6	41	Середній
2.	18\3,6	18\3,6	17\3,4	52	Високий
3.	14\2,8	15\3,0	14\2,8	43	Середній
4.	16\3,2	16\3,2	14\2,8	46	Високий
5.	14\2,8	14\2,8	12\2,4	40	Середній
6.	17\3,4	20\4,0	15\3,0	50	Високий
7.	20\4,0	20\4,0	20\4,0	60	Високий
8.	17\3,4	17\3,4	14\2,8	48	Високий
9.	15\3,0	14\2,8	14\2,8	43	Середній
10.	19\3,8	16\3,2	17\3,4	52	Високий
11.	16\3,2	17\3,4	14\2,8	47	Високий

Продовження таблиці 2.5					
12.	15\3,0	18\3,6	13\2,6	46	Високий
13.	17\3,4	17\3,4	14\2,8	48	Високий
14.	12\2,4	12\2,4	11\2,2	35	Середній
15.	15\3,0	17\3,4	14\2,8	46	Високий
16.	18\3,6	18\3,6	16\3,2	52	Високий
17.	15\3,0	19\3,8	14\2,8	48	Високий
18.	14\2,8	17\3,4	12\2,4	43	Середній
19.	18\3,6	18\3,6	12\2,4	48	Високий
20.	16\3,2	18\3,6	15\3,0	49	Високий
21.	17\3,4	20\4,0	15\3,0	50	Високий
22.	14\2,8	15\3,0	14\2,8	43	Середній
23.	15\3,0	18\3,6	13\2,6	46	Високий
24.	17\3,4	16\3,2	19\3,8	52	Високий
25.	18\3,6	18\3,6	16\3,2	52	Високий
26.	18\3,6	18\3,6	16\3,2	52	Високий
27.	16\3,2	18\3,6	15\3,0	49	Високий
28.	14\2,8	17\3,4	12\2,4	43	Середній
29.	18\3,6	16\3,2	18\3,6	52	Високий
30.	15\3,0	18\3,6	13\2,6	46	Високий

Таблиця 2.6

Зведена таблиця показників загального рівня життєстійкості, %

Компоненти життєстійкості	Низький рівень		Помірний рівень		Високий рівень	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Залученість	0	0	7	23	23	77

Продовження таблиці 2.6						
Контроль	0	0	3	10	27	90
Прийняття ризику	0	0	18	60	12	40
Загальний рівень життєстійкості	0	0	8	27	22	73

Як видно з узагальнених результатів (табл. 2.6), 73% респондентів продемонстрували високий рівень життєстійкості, тоді як 27% — помірний. Низьких показників не виявлено.

Це свідчить про те, що більшість досліджуваних мають розвинені адаптаційні ресурси, оптимістичне сприйняття труднощів і готовність діяти активно навіть у ситуаціях невизначеності. Високий рівень життєстійкості є ознакою психологічної зрілості, стресостійкості та здатності до саморегуляції [34; 108].

Отримані результати узгоджуються з висновками українських психологів І. Лук'яненко та В. Семиченко, які підкреслюють, що високі показники життєстійкості притаманні особам із розвиненою внутрішньою мотивацією, здатністю брати відповідальність за власні дії й знаходити сенс у складних життєвих обставинах [35;60].

Щодо компоненту «Залученість», більшість респондентів (77%) мають високий рівень залученості, тоді як 23% — помірний. Це свідчить про наявність позитивного ставлення до життя, відчуття власної включеності у події, інтересу до діяльності та міжособистісної взаємодії. За твердженням Т. Крюкової, високий показник залученості означає, що люди сприймають навіть труднощі як частину життєвого досвіду, який має сенс [32]. Згідно з концепцією С. Мадді, такий рівень залученості знижує ризик розвитку деструктивних реакцій на стрес і сприяє конструктивній поведінці.

Щодо компоненту «Контроль», 90% респондентів виявили високий рівень, що демонструє віру у власні можливості впливати на життєві

обставини, приймати рішення й відповідати за результати. Такий рівень контролю свідчить про внутрішній локус контролю та високий рівень саморегуляції. Лише 10% показали помірні результати, що може бути пов'язано з тимчасовою втратою контролю у стресових ситуаціях або недостатньою впевненістю у власних силах. За В. Семиченко, загалом високий рівень контролю є показником особистісної зрілості та стійкої мотивації до подолання труднощів [60].

Щодо компоненту «Прийняття ризику», він виявився найбільш варіативним: 40% опитаних мають високий рівень прийняття ризику, тоді як 60% — помірний.

Помірний рівень у більшості респондентів свідчить про певну обережність і прагнення уникати невиправданих ризиків, що є природним у період невизначеності. Водночас наявність 40% осіб із високим показником вказує на здатність сприймати нові ситуації як можливість для особистісного росту, експериментів і змін. За С. Мадді, прийняття ризику — ключова риса осіб із високою життестійкістю, оскільки воно забезпечує психологічну гнучкість та інноваційність мислення.

Отже, результати зазначеного тесту свідчать, що більшість учасників мають високий рівень життестійкості, що проявляється в активній життєвій позиції, прагненні до самореалізації, здатності зберігати ефективність у стресових умовах та приймати виклики як можливість розвитку. Такі дані свідчать про сформованість адаптивних механізмів, що відповідають концепції *hardiness* як «внутрішнього ресурсу особистості, який забезпечує стійкість до стресу та здатність зберігати психічне здоров'я у кризових ситуаціях».

Застосування у даному дослідженні методики «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО) дозволило кількісно оцінити рівень життєвої осмисленості за п'ятьма шкалами: цілі в житті, процес життя, результативність життя, локус

контролю — Я, локус контролю — життя, а також обчислити загальний індекс осмисленості життя (ЗІОЖ)(результати див у табл.2.7 і табл.2.8).

Таблиця 2.7

**Результати анкетування за Методика вимірювання
«Смисложиттєві орієнтації»(СОЖ)**

	Цілі в житті (ЦЖ)	Процес життя (ПЖ)	Результатив ність життя (РЖ)	Локус контролю – життя (ЛК–Ж)	Локус контролю – Я (ЛК–Я)	Середній бал
1.	5,5	5,0	5,5	5,0	5,5	5,3
2.	6,0	5,5	5,5	5,5	6,0	5,7
3.	6,7	6,5	6,7	7,0	6,5	6,7
4.	6,5	5,5	6,0	5,5	5,5	5,8
5.	6,7	6,5	6,0	6,0	6,5	6,3
6.	6,7	6,7	6,5	6,5	6,7	6,6
7.	5,0	5,5	5,5	6,0	5,5	5,5
8.	6,7	6,7	6,5	6,5	7,0	6,7
9.	5,5	5,5	6,0	5,5	6,0	5,7
10.	6,0	5,5	6,0	5,5	5,5	5,7
11.	6,0	5,5	5,0	6,0	5,5	5,2
12.	6,7	7,0	6,5	6,5	6,5	6,6
13.	6,5	6,0	7,0	6,5	7,0	6,6
14.	7,0	6,5	6,5	6,0	6,5	6,5
15.	6,5	6,7	6,7	6,5	6,5	6,6
16.	5,7	5,5	6,0	6,0	6,5	5,9
17.	7,0	6,6	6,7	6,5	7,0	6,7
18.	6,0	5,7	5,5	6,0	5,5	5,7
19.	5,5	5,5	6,0	5,5	6,0	5,7
20.	6,0	5,5	6,0	5,0	5,5	5,2

Продовження таблиці 2.7						
21.	6,0	5,5	5,5	6,0	5,7	5,7
22.	6,7	7,0	6,5	6,5	6,5	6,6
23.	5,5	5,0	5,5	5,0	5,5	5,3
24.	6,7	6,7	6,5	6,5	6,7	6,6
25.	6,7	6,5	6,5	6,5	7,0	6,6
26.	6,7	6,7	6,5	6,5	6,7	6,6
27.	5,5	5,0	5,0	5,5	5,5	5,3
28.	6,7	6,7	6,5	6,5	6,7	6,6
29.	6,5	7,0	6,7	6,5	6,5	6,6
30.	6,7	6,7	6,5	6,5	6,7	6,6

Таблиця 2.8

**Зведена таблиця показників загального рівня показників
«Смисложиттєві орієнтації»(СОЖ), %**

Показники «Смисложиттєві орієнтації»(СОЖ)	Низький рівень 1-3,4		Середній рівень 3,5-5,4		Високий рівень 5,7-7.0	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Цілі в житті (ЦЖ)	0	0	1	4	29	96
Процес життя (ПЖ)	0	0	3	0	27	90
Результативність життя (РЖ)	0	0	2	7	28	93
Локус контролю – життя (ЛК–Ж)	0	0	3	0	27	90
Локус контролю – Я (ЛК–Я)	0	0	0	0	30	100

Методика «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО), розроблена на основі теорії смислу В. Франкла, дає змогу оцінити ступінь усвідомлення людиною власних життєвих цілей, наповненості життя, відчуття контролю над подіями та відповідальності за власні вибори. За О. Кузьменко, високі показники за шкалами СЖО свідчать про сформовану систему життєвих смислів, що корелює з адаптивністю, стійкістю до стресу та позитивним світоглядом [34].

У зведеній таблиці (табл. 8) видно, що:

- високий рівень життєвих цілей (ЦЖ) мають 96% учасників,
- високий рівень задоволеності процесом життя (ПЖ) — 90%,
- високу результативність життя (РЖ) — 93%,
- високий локус контролю–життя (ЛК–Ж) — 90%,
- високий локус контролю–Я (ЛК–Я) — 100%.

Таким чином, переважна більшість учасників демонструють сформований життєвий смисл, внутрішню мотивацію та відчуття власної суб'єктності, що відповідає уявленням про психологічно стійку і орієнтовану на розвиток особистість [34;98].

Розглянемо окремі шкали опитування.

Так, показники у шкалі «Цілі в житті (ЦЖ)» (6–7 балів у більшості респондентів) свідчать про: чітке уявлення про життєву перспективу, наявність стратегічних цілей, відчуття значущості майбутнього.

На думку О. Кузьменко, високий рівень ЦЖ означає, що людина бачить власний розвиток як цінність і має внутрішню мотивацію до самореалізації. Такий профіль характерний для осіб із високою особистісною автономією та зрілою громадянською позицією [34].

Щодо шкали «Процес життя (ПЖ)», 90% мають високий рівень (6–7 балів), що інтерпретується як: позитивне ставлення до власного життя, відчуття емоційної включеності, задоволення повсякденним функціонуванням. Це цілком корелюється з твердженням В. Франкла, що

переживання осмисленості «тут і тепер» є ключовим чинником життєстійкості, а позитивне ставлення до процесу життя знижує ризик фрустрації [99].

За шкалою «Результативність життя (РЖ)» 93% опитаних мають високі показники. Це означає: відчуття значущості досягнень, здатність оцінювати власний життєвий досвід як продуктивний, усвідомлення власної ефективності.

За О. Кузьменко, високий РЖ пов'язаний із наявністю внутрішнього контролю та впевненістю у власній компетентності [34].

Що стосується шкали «Локус контролю – життя (ЛК–Ж)», то 90% мають високі значення. Це свідчить про: переконання, що життя піддається контролю, здатність планувати та відповідати за наслідки дій, внутрішню відповідальність за власну траєкторію.

Такий результат корелює з концепцією internal locus of control Дж. Роттера, згідно з якою внутрішній контроль є основою стійкості та активної життєвої позиції [129].

За шкалою «Локус контролю – Я (ЛК–Я)» 100% учасників мають високі показники (6–7 балів). Це найбільш виражена шкала. Це означає: дуже сильну віру у власні сили, сформовану саморегуляцію, здатність до відповідального вибору, переконання у власній компетентності. Згідно з дослідженнями А. Мастен, високий внутрішній контроль є одним з найстабільніших чинників резильєнтності [119].

Усі шкали демонструють високий рівень життєвих смислів та внутрішньої суб'єктності, що дозволяє зробити такі узагальнення:

Група має виражені життєві орієнтири та мотивацію розвитку, що є центральним компонентом смисложиттєвої сфери за Франклом.

Переважає внутрішній локус контролю, що свідчить про відповідальність, самостійність і стійкість до зовнішніх стресових впливів.

Учасники демонструють високий рівень задоволеності життям, що асоціюється з емоційною стабільністю та психологічним благополуччям.

Результативність життя оцінюється як висока, що відповідає зрілому рівню рефлексії та самооцінки.

Загальна картина є характерною для осіб із високим рівнем резильєнтності, що підтверджено паралельними даними CD-RISC (табл. 2.3–2.4).

Такі результати ціком відповідають теоретичними позиціям науковців.

Так, В. Франкл стверджував, що людина, яка відчуває зміст життя, краще долає труднощі та стрес — результати опитаних це підтверджують.

О. Кузьменко наголошує, що смисл забезпечує самодетермінацію та регуляцію поведінки — у групі показники ЛК–Я є максимально високими. А. Мастен доводить, що внутрішній контроль та позитивні життєві перспективи є базовими компонентами резильєнтності — що також простежується в даних.

Висновки до другого розділу

Отже, результати констатувального експерименту дозволяють зробити такі висновки:

1. У ході експерименту було успішно відібрано та апробовано чотири валідні психодіагностичні інструменти: методику вимірювання громадянської ідентичності (Петрова, 2016), шкалу резильєнтності CD-RISC (адаптація А.Стаднік та Ю.Мельник), опитувальник «Життестійкість» С. Мадді та тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) С. Максименка. Методики продемонстрували внутрішню узгодженість, чутливість до відмінностей між учасниками та дозволили отримати надійні, репрезентативні показники. Це свідчить про їх відповідність цілі дослідження та можливість подальшого використання у формувальному етапі.

2. Констатувальний етап показав, що більшість учасників мають високий початковий рівень громадянської ідентичності, високу психологічну стійкість (54%), виражену життестійкість та високі смисложиттєві орієнтації (90–100%). Низьких показників за жодною методикою не виявлено. Це характеризує вибірку як таку, що має сформований ресурсний потенціал, здатність до адаптації та чітку систему цінностей і життєвих цілей.

3. Порівняння підсумкових результатів показує, що високі рівні громадянської ідентичності поєднуються з високими показниками резильєнтності (CD-RISC) та життестійкості. Це свідчить про позитивний взаємозв'язок між включеністю в громадянську спільноту, прийняттям громадянських норм і здатністю особистості ефективно долати стрес і відновлюватися після труднощів. Учасники з більш сформованою громадянською позицією одночасно демонстрували і вищий рівень внутрішнього контролю, відповідальності та адаптивності.

4. Компонентний аналіз результатів методик (СЖО, життєстійкість, CD-RISC) показав, що на психологічну стійкість найбільше впливають: система цінностей і смислів, виражені цілі та відчуття результативності життя, локус контролю — Я, включеність у діяльність і відповідальність, ставлення до ризику як до виклику, а не загрози. Ці компоненти формують комплекс ресурсних характеристик, що забезпечують здатність до відновлення, гнучкої адаптації і конструктивної поведінки у стресових умовах.

5. Отримані результати дозволяють стверджувати, що резильєнтність та громадянська ідентичність утворюють взаємопідсилюючу систему. Високі смисложиттєві орієнтації, внутрішній локус контролю, переживання власної ефективності та залученість у соціально значущу активність виступають психологічними факторами, що підсилюють як стійкість особистості, так і її громадянську самоідентифікацію. Таким чином, громадянська позиція опитаних виступає не лише соціальним, а й психологічним ресурсом, що сприяє зростанню їхньої резильєнтності.

РОЗДІЛ 3.

ПРОГРАМА ПСИХОКОРЕКЦІЙНИХ ЗАХОДІВ З ПІДВИЩЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СУЧАСНИХ УКРАЇНЦІВ

3.1. Психокорекційні практики з підвищення соціально-психологічної стійкості особистості

Актуальність розвитку психологічної стійкості (резильєнтності) сучасного педагога безпосередньо пов'язана з умовами соціальної нестабільності, інформаційної турбулентності та війни, які створюють постійні виклики для особистісного й професійного функціонування. В умовах невизначеності, зазначає Т. Титаренко, саме резильєнтність виступає ключовим психологічним ресурсом, що забезпечує здатність людини до адаптації, саморегуляції, збереження ціннісних орієнтирів та відновлення після кризових подій [68].

У педагогічному середовищі резильєнтність визначає не лише ефективність професійної діяльності, а й стабільність емоційного стану, конструктивність міжособистісних взаємин, здатність передавати учням моделі стресостійкої поведінки. Як зазначає О. Васютинський, соціальна активність і громадянська ідентичність педагога є важливими факторами його психологічної стійкості, оскільки саме усвідомлення власної ролі у суспільному житті створює смислову основу для подолання стресу [8-11].

Результати констатувального експерименту, проведеного серед педагогів Ліцею №76 м. Києва, показали, що високий рівень громадянської ідентифікації позитивно корелює з високими показниками життєстійкості, контролю та здатності до прийняття ризику. Отже, формування резильєнтності має відбуватися не лише через розвиток особистісних рис, але й через

усвідомлення власної громадянської місії, професійного покликання та соціальної відповідальності.

Як підкреслює Н.Чепелева, важливою умовою збереження психологічного здоров'я освітян є наявність у них цілісного світогляду, внутрішньої стабільності та відчуття належності до спільноти [83-85]. У цьому контексті громадянська позиція педагога — це не лише соціально-політична категорія, а й психологічний механізм підтримання резильєнтності, який допомагає інтегрувати індивідуальні й колективні цінності.

Таким чином, основне завдання цього розділу полягає у розробленні та апробації програми формування навичок з підвищення соціально-психологічної стійкості особистості на засадах розвитку її громадянської ідентифікації, а саме:

1. Розробити й застосувати програму формувального впливу, спрямовану на підвищення громадянської ідентифікації та резильєнтності.
2. Оцінити ефективність формувального експерименту шляхом порівняння показників до та після впливу.
3. Сформулювати висновки про особливості взаємозв'язку громадянської ідентичності та резильєнтності.
4. Визначити тенденції розвитку цих характеристик у сучасних українців.

Для цього було розроблено комплекс тренінгових програм, спрямованих на розвиток саморефлексії, смислової цілісності, громадянської відповідальності та навичок емоційної саморегуляції.

Тренінг «Ресурс громадянської ідентичності в подоланні професійного стресу».

Вибір тренінгу зазначеної тематики ґрунтується на концепції Т. Титаренко: включення людини у систему суспільних смислів є потужним фактором подолання травматичних переживань [73]. Тренінг реалізує цей

підхід через роботу з ідентичністю, цінностями, символічними ресурсами та соціальною активністю.

Мета: підвищення усвідомлення педагогами власної громадянської ролі та її значення у збереженні психологічної рівноваги в умовах соціальної напруги.

Завдання:

- усвідомлення власних громадянських цінностей і соціальної місії педагога;
- формування почуття причетності до спільної справи;
- розвиток здатності трансформувати громадянську позицію в джерело особистісної сили.

Тренінг розвитку резильєнтності «Психологічна стійкість педагога: від саморефлексії до дії»

Вибір тренінгу зазначеної тематики спирається на модель резильєнтності за К. Коннор і Дж. Девідсоном, де ключову роль відіграють внутрішній контроль і гнучкість мислення [99]. Застосування цих технік у педагогічному середовищі сприяє підвищенню впевненості, толерантності до невизначеності та стресостійкості.

Мета: розвиток індивідуальних навичок відновлення, стрес-менеджменту та позитивного мислення.

Основні модулі:

- техніки усвідомленого дихання, емоційної саморегуляції;
- когнітивно-поведінкові вправи з переоцінки стресових ситуацій;
- аналіз власних ресурсів і стратегій подолання.

Тренінг «Громадянська відповідальність як ресурс психологічного відновлення»

Вибір тренінгу зазначеної тематики спирається на дослідження О. Васютинського, яке підтверджує, що соціально активна позиція підвищує відчуття контролю над життям і сприяє відновленню після стресу [8-11].

Участь у соціально значущих практиках, зазначає Н. Чепелева, формує «психологічну спроможність діяти»[86].

Мета: формування активної життєвої позиції та розвиток соціальної підтримки як чинників резильєнтності.

Змістові блоки:

- роль педагогічної діяльності у зміцненні громадянського суспільства;
- емпатія, солідарність, соціальна взаємодопомога;
- вправи з колективної підтримки та рефлексії.

Тренінг «Громадянська ідентичність як ресурс професійної стійкості педагога»

Вибір тренінгу зазначеної тематики спирається на дослідження П. Горностай, що обґрунтовує зв'язок ідентичності зі стійкістю та саморегуляцією [13], та О. Цокур, що показує, що громадянська ідентичність виконує функцію психологічного ресурсу [82].

Мета: посилити психологічну стійкість педагогів шляхом усвідомлення громадянської ідентичності як внутрішнього ресурсу, що зміцнює відчуття смислу, відповідальності та професійної місії.

Змістові блоки:

- смисли і цінності як джерело резильєнтності;
- громадянська ідентичність як психологічний ресурс;
- розвиток навичок особистісної стійкості через ціннісні орієнтації.

Тренінг «Комунікаційна стійкість педагога: як громадянська ідентичність допомагає в конструктивній взаємодії»

Вибір тренінгу зазначеної тематики спирається на дослідження Н. Олейник, що показує, як професійна резильєнтність пов'язана з уявленнями про себе як суб'єкта суспільних процесів [43]. А також на роботах Л. Карамушка та Т. Кочубей; що свідчать про вплив емоційної регуляції, рефлексії, а відтак, резильєнтності особи на навички спілкування [19,31].

Мета: розвинути навички стресостійкої та відповідальної комунікації педагогів у конфліктних, критичних та емоційно напружених ситуаціях, спираючись на громадянські цінності

Змістові блоки:

- базові навички емоційної регуляції;
- комунікаційна стійкість та поведінка в конфліктних ситуаціях;
- інтеграція ресурсних практик у професійну діяльність.

Вибір цих п'ятьох тренінгів зумовлений тим, що вони охоплюють три взаємопов'язані рівні формування резильєнтності педагога:

Смислово-ціннісний рівень — через усвідомлення громадянської ролі (Тренінг «Ресурс громадянської ідентичності в подоланні професійного стресу» та тренінг «Громадянська ідентичність як ресурс професійної стійкості педагога»);

Емоційно-когнітивний рівень — через формування навичок саморегуляції (тренінг «Психологічна стійкість педагога: від саморефлексії до дії»);

Соціально-діяльнісний рівень — через активізацію громадянської позиції (тренінг «Громадянська відповідальність як ресурс психологічного відновлення» та тренінг «Комунікаційна стійкість педагога: як громадянська ідентичність допомагає в конструктивній взаємодії»).

Разом вони створюють інтегровану модель розвитку резильєнтності, у якій громадянська ідентичність виступає не лише особистісним переконанням, а джерелом психологічної сили, соціальної стабільності та професійного самозбереження педагога.

3.2. Реалізація психокорекційних заходів

Тренінгове заняття «Ресурс громадянської ідентичності в подоланні професійного стресу», проведено у Ліцеї №76 з групою педагогів, учасників попереднього опитування 25.10.2025 року.

Мета: Підвищення усвідомлення педагогами власної громадянської ролі та її значення у збереженні психологічної рівноваги в умовах соціальної напруги.

Завдання:

- усвідомлення власних громадянських цінностей і соціальної місії педагога;
- формування почуття причетності до спільної справи;
- розвиток здатності трансформувати громадянську позицію в джерело особистісної сили та стійкості.

Тривалість: 2 академічні години (90 хвилин).

Кількість учасників: 30 педагогів.

Форма роботи: інтерактивний груповий тренінг.

Вступ. Етап запиту від учасників (10–15 хв)

Хід етапу:

Тренер вітає групу, пропонує коротке коло представлення: кожен називає своє ім'я, предмет викладання й завершує фразу:

«Коли я думаю про свою громадянську роль як педагога, я відчуваю...»

Після кола проводиться вправа «Мої очікування» — учасникам роздаються кольорові стікери, де вони пишуть, чого очікують від тренінгу (наприклад: "зрозуміти, як не вигорати", "знайти нові сили"). Стікери прикріплюються на плакат «Дерево очікувань».

Тренер підсумовує:

«Сьогодні ми досліджуємо, як наша громадянська ідентичність — усвідомлення себе частиною спільноти, країни, школи — може бути не лише соціальним обов’язком, а й глибоким ресурсом стійкості».

Психоедукаційна частина (20 хв)

Тема: «Ресурс громадянської ідентичності в подоланні професійного стресу»

Тренер у форматі короткої міні-лекції з елементами діалогу пояснює, як ідентичність та резильєнтність пов’язані між собою.

Ключові тези з наукових джерел:

За словами Т. Титаренко, громадянська ідентичність виконує інтегративну функцію: вона допомагає людині відчувати власну належність до спільноти, що, у свою чергу, підсилює відчуття сенсу життя та стійкість перед труднощами [69].

О. Корнієнко зазначає, що педагог, який усвідомлює свою роль громадянина, легше долає професійні кризи, оскільки відчуває, що його діяльність має суспільне значення [29].

І. Єрмаков підкреслює, що розвиток громадянської активності й рефлексії сприяє становленню особистісної відповідальності, що є основою психологічної стійкості [17].

М. Селігман вказує, що ключовим компонентом резильєнтності є опора на цінності та позитивну ідентичність», що дає людині сили адаптуватися після стресу [133].

Тренер пояснює:

Професійний стрес педагога часто виникає через відчуття безсилля, емоційне вигорання або втрату сенсу. Громадянська ідентичність — це не лише соціальна категорія, а й психологічна опора, яка дозволяє:

- бачити свою діяльність як частину важливої спільної мети;
- відчувати підтримку колег і спільноти;
- зберігати внутрішню рівновагу в умовах соціальних викликів.

Практична частина: вправи з пошуку ресурсу громадянської ідентичності (40 хв)

Вправа 1. «Карта громадянських ресурсів» (арт-терапія, 20 хв)

Матеріали: аркуші А4, кольорові олівці, фломастери.

Інструкція:

Тренер пропонує намалювати символічну карту, на якій позначити:

- джерела своєї сили (люди, події, переконання, символи, що підтримують у складні моменти);
- кольором — те, що пов'язане з громадянською позицією (служіння, спільнота, школа, країна);
- стрілками — як ці ресурси допомагають справлятися зі стресом.

Обговорення (зворотній зв'язок):

Учасники (за бажанням) презентують свої малюнки (див. Рис.3.1 Карта громадянських ресурсів)

Тренер підсумовує:

«Ми бачимо, що усвідомлення своєї ролі у спільноті часто стає ресурсом, який додає сил і сенсу, коли важко».

Вправа 2. «Мій учинок сили» (рефлексивна вправа, 10–15 хв)

Інструкція:

Учасники пригадують конкретну ситуацію, коли вони діяли як активні громадяни (допомагали учням, колегам, брали участь у волонтерстві тощо).

Вони описують цю ситуацію коротко і відповідають на запитання:

Що мене тоді мотивувало?

Які мої внутрішні ресурси проявилися?

Як я почувався після цього?

Мета: усвідомити, що громадянська поведінка активізує сили, які допомагають долати стресові ситуації.

Обговорення (зворотній зв'язок):

Учасники (за бажанням) висловлюють власні думки щодо почутого.
Тренер підсумовує:

«Ми бачимо, що усвідомлення своєї громадянської позиції і відповідної поведінки активізує сили, які допомагають долати стресові ситуації».

Вправа 3. «Символ моєї стійкості» (арт-терапевтична техніка, 10 хв)

Учасникам пропонується створити невеликий малюнок кольоровими олівцями (із символічних зображень), який уособлює їхню внутрішню опору — «символ резильєнтності».

Наприкінці роботи всі розміщують свої символи на спільному плакаті «Ми – стійка спільнота».

Обговорення (зворотній зв'язок):

Учасники (за бажанням) висловлюють власні думки щодо процесу творчості, пояснюють свої малюнки (див. Рис. 3.2 Мій символ резильєнтності) , їх значення у загальній картині «Ми – стійка спільнота» .

Тренер підсумовує:

«Ми бачимо, що певні символи нашої стійкості допомагають нам усвідомити ті сили, які укріплюють нашу стійкість і допомагають долати стресові ситуації».

Підсумок і завершення тренінгу (10–15 хв)

Рефлексивне коло:

Кожен учасник завершує речення:

«Сьогодні я зрозумів(ла), що мій громадянський ресурс допомагає мені...»

Після цього тренер дякує групі, звертаючи увагу, що:

«Коли педагог усвідомлює свою громадянську роль, він не лише навчає, а й надихає — і цим зміцнює власну психологічну стійкість».

Домашнє завдання:

Протягом тижня спостерігати ситуації, де громадянська позиція допомагає долати напругу чи безсилля. Записати одну таку ситуацію у щоденник резильєнтності.

Тренінг розвитку резильєнтності «Психологічна стійкість педагога: від саморефлексії до дії» проведено у Ліцеї №76 з групою педагогів, учасників попереднього опитування 28.10.2025 року.

Мета: Розвиток індивідуальних навичок психологічного відновлення, саморегуляції, стрес-менеджменту та позитивного мислення у педагогів.

Основні модулі:

- техніки усвідомленого дихання й емоційної саморегуляції;
- когнітивно-поведінкові вправи з переоцінки стресових ситуацій;
- аналіз власних ресурсів і стратегій подолання.

Тривалість: 2 години (120 хвилин).

Цільова група: педагоги, психологи, вихователі.

Кількість учасників: 30 осіб.

Вступ. Етап запиту від учасників (25 хв)

Мета: створити безпечну атмосферу, виявити очікування та актуальні запити учасників.

Тренер вітає групу, коротко представляє тему і пропонує кожному учаснику назвати своє ім'я і завершити фразу:

«Коли я думаю про свою психологічну стійкість на роботі, я відчуваю...» або «Останнього разу, коли мені вдалося впоратись із труднощами, мені допомогло...»

По завершенні тренер пропонує учасникам визначити свої очікування від тренінгу.

Учасники записують на стікерах два слова:

- з чим вони прийшли (емоційний стан або потреба);
- що хотіли б отримати від тренінгу (очікування).

Стікери розміщують на плакаті «Дорога до стійкості».

Підсумовуючи, тренер пояснює, що протягом заняття учасники досліджуватимуть свої внутрішні ресурси, навчатися технік саморегуляції й побачать, як рефлексія перетворюється на дію.

Психоедукаційна частина (20-30 хв)

Тема: «Психологічна стійкість педагога: від саморефлексії до дії»

Ключові ідеї:

Модель резильєнтності К. Коннор і Дж. Девідсона визначає, що стійкість базується на:

- внутрішньому контролю над подіями;
- гнучкості мислення;
- вмінні сприймати труднощі як виклик, а не загрозу [99].

За Т. Титаренко, психологічна стійкість — це здатність зберігати цілісність і активність у складних життєвих обставинах, спираючись на власний досвід, цінності й ресурси [69].

Л. Карамушка наголошує, що для педагогів резильєнтність є не лише індивідуальною якістю, а й професійною компетентністю, оскільки саморегуляція, рефлексія та позитивне мислення визначають ефективність діяльності в умовах змін [22].

М. Селігман зазначає, що розвиток оптимізму й навичок позитивної інтерпретації подій — ключовий компонент стійкості [133].

Тренер коротко пояснює:

- що таке саморефлексія (усвідомлення власних емоцій, думок, реакцій);
- як вона допомагає вчасно зупинити «емоційні лавини»;
- що психологічна стійкість — це не відсутність стресу, а здатність повертатися до рівноваги після випробувань.

Обговорення (зворотній зв'язок):

Учасники (за бажанням) висловлюють власні думки щодо щойно почутого і задають запитання.

Тренер надає відповіді і підсумовує:

«Отже, ми зрозуміли, що хоч життя не обходиться без стресів, все ж здатність повертатися до рівноваги після випробувань може суттєво покращити його якість».

Практична частина: вправи з розвитку стійкості (60 хв)

Вправа 1. «Квадратне дихання» (техніка усвідомленого дихання, 10 хв)

Мета: зняти фізіологічну напругу, активізувати саморегуляцію.

Інструкція:

Тренер демонструє:

- вдих — 4 рахунки,
- затримка дихання — 4 рахунки,
- видих — 4 рахунки,
- затримка після видиху — 4 рахунки.

(повторити 4 цикли)

Після виконання учасники діляться відчуттями.

Вправа 2. «Перепишування історії» (когнітивно-поведінковий метод, 20 хв)

Мета: навчитися переоцінювати стресову ситуацію з позиції контролю й зростання.

Інструкція:

1. Учасники обирають одну недавню стресову ситуацію.
2. На аркуші ділять сторінку на дві частини:
 - ліва колонка — «Мої думки тоді»;
 - права колонка — «Мій новий погляд зараз».
3. Завдання — замінити автоматичні негативні думки на реалістичні, підтримувальні (наприклад, «Я не впораюсь» → «Я маю досвід, можу попросити допомоги»).

Обговорення (зворотній зв'язок):

Учасники (за бажанням) діляться власні відчуттями щодо виконаної вправи.

Тренер підсумовує: «Коли ми змінюємо кут бачення, ми змінюємо відчуття безсилля на впевненість».

Вправа 3. «Мій ресурс громадянської ідентичності» (арт-терапія, 25 хв)

Мета: усвідомити, як громадянська позиція педагога може бути джерелом внутрішньої сили.

Матеріали: кольоровий папір, журнали, ножиці, клей, фломастери.

Тренер пояснює психологічну основу вправи:

За Є. Романовою, арт-терапевтичні техніки візуалізують несвідомі ресурси особистості, допомагають інтегрувати досвід» [56].

Інструкція:

- Учасники створюють колаж «Мій ресурс сили», використовуючи образи, які асоціюються зі стійкістю, підтримкою, професійним покликанням, Україною, колегами, спільнотою.

- На звороті пишуть відповідь на питання :

«Що допомагає мені не зламатися в складних обставинах?»

Обговорення (зворотній зв'язок):

Учасники (за бажанням) діляться власні відчуттями щодо виконаної вправи і дають відповіді на питання (див. Рис. 3.3 Мій ресурс сили):

- Що ви побачили у своєму колажі?
- Як це пов'язано з вашою роллю педагога й громадянина?

Тренер підсумовує: «Отже, ви з'ясували, що маєте певні ресурси, які пов'язані з вашою роллю педагога й громадянина і допомагають нам не зламатися у складних обставинах» .

Вправа 4. «Міст від саморефлексії до дії» (10 хв)

Мета: інтегрувати усвідомлені ресурси в майбутню поведінку.

Інструкція:

На аркуші учасники малюють міст:

- на лівому березі — «Я сьогодні» (емоційний стан, труднощі),
на правому — «Я стійкий педагог» (цінності, дії, підтримка).

Пишуть на мосту 3 кроки, які допоможуть перейти від стану «реакції» до «дії» (див. Рис.3.4 Міст від саморефлексії до дії).

Підсумок і завершення тренінгу (15 хв)

Рефлексивне коло:

Учасники завершують фразу:

«Сьогодні я зрозумів(ла), що моя стійкість зростає, коли я...»

Підсумкове слово тренера:

«Психологічна стійкість — це не про силу, а про гнучкість. Вона народжується там, де людина здатна побачити сенс, усвідомити власні ресурси і діяти, попри невизначеність».

Домашнє завдання:

Вести «щоденник резильєнтності» протягом тижня: фіксувати 1 ситуацію на день, коли вдалося зберегти спокій або переосмислити труднощі.

Тренінг «Громадянська відповідальність як ресурс психологічного відновлення» проведено у Ліцеї №76 з групою педагогів, учасників попереднього опитування 29.10.2025 року.

Цільова група: педагоги, вихователі.

Кількість учасників: 30 осіб.

Тривалість — 2 години

Мета: Формування активної життєвої позиції та розвиток соціальної підтримки як чинників резильєнтності у педагогів.

Очікувані результати тренінгу:

- Зростання усвідомлення громадянської ідентичності.
- Підвищення рівня взаємної підтримки та довіри у педагогічному колективі.
- Розвиток навичок саморефлексії та емоційної стійкості.

- Формування готовності діяти проактивно у професійних і соціальних викликах.

Початок тренінгу: Етап запиту від учасників (15хв)

Тренер вітає групу, створює безпечну атмосферу та пропонує учасникам відповісти на запитання:

- Що для вас означає громадянська відповідальність у професійній діяльності?
- У яких ситуаціях ваша громадянська позиція допомагала долати труднощі або підтримувала внутрішню рівновагу?
- Яких внутрішніх ресурсів вам найчастіше бракує у періоди професійного виснаження?

Підсумок і зворотній зв'язок

Тренер фіксує «запит» групи, очікування і створює контекст для усвідомлення зв'язку між громадянською відповідальністю та психологічним благополуччям.

Психоедукаційна частина: «Громадянська відповідальність як ресурс психологічного відновлення»(20 хв)

Дослідження українських науковців доводять, що громадянська відповідальність виступає важливим ресурсом психологічного відновлення. О. Васютинський зазначає, що соціально активна позиція людини, зокрема участь у справах громади, сприяє підвищенню почуття контролю над власним життям і психологічної стійкості в умовах кризи [8].

На думку Н. Чепелевої, громадянська ідентичність забезпечує відчуття належності до спільноти, а отже — створює основу для формування психологічної спроможності діяти навіть у ситуаціях стресу [84].

Таким чином, розвиток громадянської відповідальності у педагогів не лише сприяє підвищенню соціальної згуртованості колективу, а й зміцнює внутрішні механізми саморегуляції та психологічної резильєнтності.

Тренер пояснює теоретичні засади:

- Громадянська відповідальність — це внутрішня готовність діяти в інтересах суспільства, брати участь у спільних справах, підтримувати інших.
- Резильєнтність — це не лише здатність долати стрес, а й активне відновлення через смисли, цінності, зв'язки з іншими.
- За К. Райф, психологічне благополуччя зростає, коли людина відчуває «цілісність Я» та соціальну включеність [125].
- Відповідно до підходу О.Васютинського, громадянська відповідальність є соціальним аналогом внутрішнього локусу контролю — вона надає людині відчуття впливу на події [8-13].

Обговорення (зворотній зв'язок):

Учасники (за бажанням) діляться власними думками, тренер дає відповіді на питання

Тренер робить акцент:

«Коли педагог діє як свідомий громадянин, він не лише формує соціальну довіру у своїх учнів, а й сам черпає сили у власній залученості та смислі професії».

Практичні вправи з елементами арт-терапії (60 хв.)

Вправа «Мій громадянський ресурс» (арт-терапевтична техніка колажу)

Мета: усвідомити власні джерела сили, пов'язані з громадянською позицією.

Кожному учаснику роздаються журнали, ножиці, клей, аркуші.

Завдання: створити колаж «Мій громадянський ресурс» — візуальне відображення того, що надає відчуття єдності, сили, відповідальності (символи, слова, кольори).

Обговорення (зворотній зв'язок):

Учасники (за бажанням) діляться власні відчуттями щодо виконаної вправи (див. рис. 3.5) і дають відповіді на питання: «Що стало вашим символом стійкості?»

Тренер підсумовує: « Підвищення усвідомлення власних внутрішніх ресурсів і соціальної приналежності стають суттєво підсилюють психологічну стійкість».

Вправа «Коло підтримки»

Мета: виявлення соціальної підтримки як джерела резильєнтності. За завданням тренера учасники малюють коло, у центрі — себе, а навколо — людей і групи, які надають підтримку (колеги, громада, родина).

За тим визначають, у яких стосунках є потенціал для посилення взаємопідтримки.

Обговорення (зворотній зв'язок):

Учасники (за бажанням) діляться власні відчуттями щодо виконаної вправи і дають відповіді на питання: « Як ви можете стати джерелом підтримки для інших? Що допомагає вам зберігати психологічну рівновагу під час спільної діяльності? »

Тренер підсумовує:

« Взаємодія і взаємо підтримка стають суттєвою підтримкою вашої психологічної стійкості».

Вправа «Міст громадянської взаємодії» (групова арт-терапія).

Мета: символічно зобразити спільний шлях до соціальної єдності. За завданням тренера група створює спільну композицію: кожен учасник малює свій «берег» — особистісні цінності, що підтримують його, а потім разом будує «міст» до спільної мети.

Обговорення (зворотній зв'язок):

Учасники (за бажанням) діляться власними відчуттями щодо виконаної вправи (див. Рис.3.6 Міст громадянської взаємодії) і дають відповіді на питання: « Що об'єднує нас у професійній і громадянській площині?»

Тренер підсумовує:

« Ми з'ясували наші цінності, які об'єднують нас у професійній і громадянській площині і стають ресурсом для нашої стійкості»

Підсумок тренінгу (етап рефлексії)(25хв)

Тренер пропонує завершальне коло із запитаннями:

- Що нового ви усвідомили про власну громадянську відповідальність?

- Які джерела внутрішньої сили відкрили для себе сьогодні?

- Як ви можете застосувати ці ресурси у професійному житті?

Підсумкове повідомлення тренера:

«Громадянська відповідальність не лише формує соціальну згуртованість, а й є джерелом нашої внутрішньої стійкості. Коли ми діємо відповідально, ми відновлюємо власну психологічну рівновагу».

Тренінг «Громадянська ідентичність як ресурс професійної стійкості педагога» проведено у Ліцеї №76 з групою педагогів, учасників попереднього опитування 09.11.2025 року.

Цільова група: педагоги, вихователі.

Кількість учасників: 30 осіб.

Тривалість: 2 години

Початок тренінгу.

Вступна рефлексія «Хто я як громадянин і педагог?» (15 хв)

Учасники відповідають письмово на запитання:

- Що для мене означає бути громадянином України?
- У чому проявляється моя активна громадянська позиція на роботі?
- Які ситуації підсилюють моє відчуття приналежності до громади?

Обговорення в групі.

Модуль «Смисли та цінності як джерело резильєнтності» (30 хв)

Психолог коротко пояснює, як громадянська ідентичність працює як захисний механізм:

- дає відчуття опори на цінності;
- зміцнює внутрішню мотивацію;
- допомагає зберігати внутрішню рівновагу у складних умовах.

Учасники працюють у парах:

- визначають 3–5 власних цінностей;
- формують твердження «Я стійкий/стійка, тому що...».

Вправа «Мій досвід подолання» (30 хв)

Педагоги згадують реальні ситуації навчальної, громадської чи волонтерської діяльності, у яких вони проявили стійкість або відповідальність.

Завдання:

- описати ситуацію;
- визначити, що саме допомогло подолати труднощі;
- назвати елемент громадянської ідентичності, що був задіяний.

Техніка розвитку стійкості «Якорі сили» (25 хв)

Учасники створюють власні якорі:

- символ (слово, образ, дія), який пов'язує їхню громадянську ідентичність із почуттям сили та впевненості.

Приклад: «Я вмію відстоювати справедливість — це допомагає мені бути стабільним педагогом».

Підсумкова вправа «Мій план внутрішньої стійкості» (20 хв)

Кожен педагог формує список з 5 особистих стратегій підсилення резильєнтності.

Тренер підбиває підсумок обговоренню і завершає тренінг.

Тренінг «Комунікаційна стійкість педагога: як громадянська ідентичність допомагає в конструктивній взаємодії» проведено у Ліцеї №76 з групою педагогів, учасників попереднього опитування 10.11.2025 року.

Цільова група: педагоги, вихователі.

Кількість учасників: 30 осіб.

Тривалість: 2–2,5 години

Вступна частина.

«Громадянські цінності у професійній комунікації» (20 хв)

Обговорення:

- Принципи поваги, відповідальності, суб'єктності, активності.
- Як вони відображаються у спілкуванні з учнями, батьками та колегами.

Техніка «Комунікаційний барометр» (25 хв)

Учасники визначають власні реакції у напружених ситуаціях:

- агресія;
- уникнення;
- звинувачення;
- конструктивна позиція.

Проводиться самооцінка: «Як мої громадянські переконання допомагають контролювати емоції?». Тренер модерує обговорення.

Вправа. Рольові ігри «Виклики освітнього середовища» (45 хв)

Симуляція реальних педагогічних ситуацій:

- конфлікт між учнями;
- тиск з боку батьків;
- дезінформація та маніпуляції;
- негатив між вчителями.

Кожна група отримує завдання вирішити ситуацію, використовуючи:

- цінності демократії;
- позицію відповідального громадянина;
- принципи ненасильницької комунікації;
- техніки резильєнтності.

Техніка «Спокійний центр» (20 хв)

Набір вправ, які допомагають педагогам зберігати ясність розуму:

- коротке дихання 4–6;
- «перемикання уваги»;
- формула внутрішнього спокою («Я реагую як професіонал і громадянин»).

Групова рефлексія «Яка комунікація зміцнює громаду?» (20 хв)

Створення колективного переліку принципів «Стійкої комунікації педагога».

Тренер підбиває риску обговоренню і завершує тренінг.

3.3. Результати формувального експерименту та оцінка ефективності реалізованих програмних заходів

По завершенню тренінгової програми було повторно проведено опитування за зазначеними вище методиками, отримані відповідні результати та (див. табл.3.1, табл.3.2, табл.3.3, табл.3.4).

Так, результати повторного опитування респондентів за Методикою вимірювання громадянської ідентичності (див. табл. 3.1) підтвердили висновки попереднього опитування.

Таблиця 3.1

Результати анкетування за Методикою вимірювання громадянської ідентичності

№	Компонент: Когнітивний	Компонент: Емоційно-ціннісний	Компонент: Поведінковий (активний)	Середній бал
1.	4,8	4,8	3,8	4,4
2.	4,4	4,6	3,8	4,2
3.	3,6	3,2	3,8	3,5
4.	4,0	3,6	3,8	3,9
5.	3,6	3,0	3,6	3,4
6.	3,8	3,8	3,8	3,8
7.	5,0	5,0	4,2	4,7
8.	4,8	4,8	3,8	4,4

Продовження таблиці 3.1				
9.	4,6	4,8	4,2	4,5
10.	4,8	4,6	4,0	4,4
11.	4,2	4,4	3,8	4,1
12.	4,8	5,0	4,2	4,6
13.	4,6	4,4	4,0	4,3
14.	4,8	4,6	4,0	4,4
15.	4,8	4,2	3,8	4,2
16.	4,6	4,2	3,2	4,0
17.	5,0	5,0	4,8	4,9
18.	5,0	4,8	4,6	4,8
19.	5,0	4,8	4,4	4,7
20.	4,6	4,4	3,8	4,2
21.	4,8	5,0	4,2	4,6
22.	4,6	4,4	4,0	4,3
23.	4,8	4,6	4,0	4,4
24.	4,8	4,2	3,8	4,2
25.	4,6	4,2	3,2	4,0
26.	5,0	5,0	4,8	4,9
27.	5,0	4,8	4,6	4,8
28.	3,8	3,8	3,8	3,8
29.	5,0	5,0	4,2	4,7
30.	4,8	4,8	3,8	4,4

Середній бал більшості респондентів перевищує 4,0, що вказує на стійку позитивну громадянську самоідентифікацію.

Когнітивний компонент є найсильнішим серед трьох — рівень знань та усвідомлення громадянських ролей значно виражений.

Емоційно-ціннісний компонент також добре сформований, але спостерігається трохи більша варіативність, ніж в когнітивному аспекті.

Поведінковий компонент є найслабшим, але все ще перебуває на середньому або достатньому рівні.

В цілому, результати повторного анкетування показують, що:

- респонденти мають високий рівень когнітивної та емоційно-ціннісної складових громадянської ідентичності, що вказує на усвідомлення власної ролі громадянина та позитивне ставлення до громадянських цінностей.
- поведінковий компонент перебуває на належному рівні, що відображає загальнонаціональну тенденцію: готовність діяти нижча, ніж рівень знань та емоційна залученість.

Загалом вибірка демонструє високу громадянську зрілість, стійкі ціннісні орієнтації та потенціал до активної громадянської позиції.

Повторне анкетування за методикою «Опитувальник життестійкості» С. Мадді також підтвердило тенденцію, зафіксовану у попередньому опитуванні (див. табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Результати анкетування за методикою «Опитувальник життестійкості» С. Мадді.

№	Загальний рівень життестійкості	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
1.	43	14\2,8	15\3,0	14\2,8
2.	52	18\3,6	18\3,6	17\3,4
3.	46	16\3,2	16\3,2	14\2,8
4.	46	16\3,2	16\3,2	14\2,8
5.	42	14\2,8	15\3,0	13\2,6
6.	54	18\3,6	20\4,0	16\3,2
7.	60	20\4,0	20\4,0	20\4,0

Продовження таблиці 3.2				
8.	48	17\3,4	17\3,4	14\2,8
9.	47	15\3,0	18\3,6	14\2,8
10.	52	19\3,8	16\3,2	17\3,4
11.	47	16\3,2	17\3,4	14\2,8
12.	46	15\3,0	18\3,6	13\2,6
13.	48	17\3,4	17\3,4	14\2,8
14.	40	14\2,8	14\2,8	12\2,4
15.	48	16\3,6	17\3,4	15\3,0
16.	52	18\3,6	18\3,6	16\3,2
17.	48	15\3,0	19\3,8	14\2,8
18.	46	15\3,0	18\3,6	13\2,6
19.	48	18\3,6	18\3,6	12\2,4
20.	49	16\3,2	18\3,6	15\3,0
21.	52	18\3,6	18\3,6	16\3,2
22.	48	15\3,0	19\3,8	14\2,8
23.	46	15\3,0	18\3,6	13\2,6
24.	47	16\3,2	17\3,4	14\2,8
25.	46	15\3,0	18\3,6	13\2,6
26.	48	17\3,4	17\3,4	14\2,8
27.	46	16\3,2	16\3,2	14\2,8
28.	42	14\2,8	15\3,0	13\2,6
29.	54	18\3,6	20\4,0	16\3,2
30.	47	16\3,2	17\3,4	14\2,8

Результати анкетування свідчать про загалом середній та вище середнього рівень життєстійкості у більшості респондентів (переважно 46–52 балів). Вибірка характеризується стабільною життєстійкістю, помірною вірою у власний контроль та достатньою включеністю у життєві процеси. Водночас

готовність до ризику є помірною або зниженою, що може бути проявом раціональної обережності у нестабільних соціальних умовах.

Повторне опитування, проведене за методикою «Шкала психологічної стійкості (CD-RISC)» цілком відповідає результатам попереднього опитування (див. табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Результати анкетування за методикою «Шкала психологічної стійкості (CD-RISC)»

№	Загальний бал	Рівень стійкості
1.	34	Високий. Помірна стійкість, зазвичай справляється з труднощами
2.	32	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
3.	28	Середній. Помірна стійкість, зазвичай справляється з труднощами
4.	28	Середній. Помірна стійкість, зазвичай справляється з труднощами
5.	36	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
6.	38	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
7.	40	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
8.	40	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
9.	37	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення

Продовження таблиці 3.3		
10.	37	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
11.	38	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
12.	40	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
13.	35	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
14.	37	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
15.	36	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
16.	40	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
17.	40	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
18.	29	Середній. Помірна стійкість, зазвичай справляється з труднощами
19.	29	Середній. Помірна стійкість, зазвичай справляється з труднощами
20.	36	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
21.	33	Середній. Помірна стійкість, зазвичай справляється з труднощами
22.	38	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
23.	40	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення

Продовження таблиці 3.3		
24	37	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
25	30	Середній. Помірна стійкість, зазвичай справляється з труднощами
26	27	Середній. Помірна стійкість, зазвичай справляється з труднощами
27	28	Середній. Помірна стійкість, зазвичай справляється з труднощами
28	35	Високий. Помірна стійкість, зазвичай справляється з труднощами
29	38	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
30	33	Високий. Помірна стійкість, зазвичай справляється з труднощами

Результати анкетування за шкалою CD-RISC свідчать, що більшість респондентів демонструють високий рівень психологічної стійкості. Переважна частина вибірки отримала від 34 до 40 балів, що характеризується як висока адаптивність, упевненість у собі та здатність ефективно відновлюватись після стресу.

Вибірка демонструє загалом високий рівень психологічної стійкості, що може бути пов'язане з адаптацією до складних соціальних умов, досвідом подолання стресових ситуацій та сформованими внутрішніми ресурсами. Наявність осіб із середнім рівнем стійкості вказує на потенціал для подальшого розвитку навичок резильєнтності через тренінгові або психоосвітні програми. Результати повторного опитування за Методикою вимірювання «Смисловиттєві орієнтації»(СОЖ) також свідчать про стабільність зазначених у ньому показників(див. табл. 3.4).

Таблиця 3.4

**Результати анкетування за Методикою вимірювання
«Смслжиттєві орієнтації»(СОЖ)**

№	Цілі в житті (ЦЖ)	Процес життя (ПЖ)	Результатив ність життя (РЖ)	Локус контролю – життя (ЛК–Ж)	Локус контролю – Я (ЛК–Я)	Середній бал
1.	5,5	5,0	5,5	5,0	6,5	5,5
2.	6,0	5,5	5,5	5,5	6,0	5,7
3.	6,7	6,5	6,7	7,0	6,5	6,7
4.	6,5	5,5	6,0	5,5	5,5	5,8
5.	6,7	6,5	6,0	6,0	6,5	6,3
6.	6,7	6,7	6,5	6,5	6,7	6,6
7.	5,0	5,5	5,5	6,0	5,5	5,5
8.	6,7	6,7	6,5	6,5	7,0	6,7
9.	5,5	5,5	6,0	5,5	6,0	5,7
10.	6,0	5,5	6,0	5,5	5,5	5,7
11.	6,0	5,5	5,0	6,0	5,5	5,6
12.	6,7	7,0	6,5	6,5	6,5	6,6
13.	6,5	6,0	7,0	6,5	7,0	6,6
14.	7,0	6,5	6,5	6,0	6,5	6,5
15.	6,5	6,7	6,7	6,5	6,5	6,6
16.	5,7	5,5	6,0	6,0	6,5	5,9
17.	7,0	6,6	6,7	6,5	7,0	6,7
18.	6,0	5,7	5,5	6,0	5,5	5,7
19.	5,5	5,5	6,0	5,5	6,0	5,7
20.	6,0	5,5	6,0	5,0	5,5	5,6
21.	6,0	5,5	5,5	6,0	5,7	5,7

Продовження таблиці 3.4						
22.	6,7	7.0	6,5	6,5	6,5	6,6
23.	6,5	5,5	5,5	5,5	6,0	5,8
24.	6,7	6,7	6,5	6,5	6.7	6,6
25.	6,7	6,5	6,5	6,5	7,0	6,6
26.	6,7	6,7	6,5	6,5	6.7	6,6
27	6,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,7
28	6,7	6,7	6,5	6,5	6.7	6,6
29	6,5	7.0	6,7	6,5	6,5	6,6
30	6,7	6,7	6,5	6,5	6.7	6,6

Результати анкетування за методикою СЖО демонструють, що більшість респондентів мають високий рівень сформованості смисложиттєвих орієнтацій, що проявляється у виразному відчутті життєвих цілей, позитивному ставленні до власного життя та впевненості у здатності контролювати його перебіг.

Отримані дані свідчать, що респонденти мають: чіткі життєві цілі, задоволення від власного життя, усвідомлення власних досягнень, внутрішній локус контролю, високий рівень відповідальності та самоконтролю. Це вказує на стабільний розвиток особистісної зрілості, позитивне ставлення до життя та високий потенціал для подолання труднощів і досягнення поставлених цілей.

За результатами повторно проведеного опитування за зазначеними вище методиками проведено їх узагальнення (див табл.3.5, табл.3.6, табл.3.7, табл.3.8).

Таблиця 3.5

**Порівняльний аналіз середніх показників громадянської
ідентичності**

Показник	До експерименту	Після експерименту	Динаміка
Когнітивний компонент	4,1	4,6	+0,5
Емоційно-ціннісний компонент	4,0	4,5	+0,5
Поведінковий компонент	3,6	4,0	+0,4
Середній показник	3,9	4,3	+0,4

Обчислені значення

- Середня різниця $d = 0,45$
- Стандартне відхилення різниць $Sd \approx 0,050$
- Кількість пар $n = 4$
- t-критерій Стьюдента (попарний t-test)

$t = 15.59$

Інтерпретація

Для $n = 4$ пар ступені свободи $df = n - 1 = 3$.

Критичні значення t для $df = 3$:

- $p < 0,05 \rightarrow t \text{ крит. } \approx 3,18$
- $p < 0,01 \rightarrow t \text{ крит. } \approx 5,84$
- $p < 0,001 \rightarrow t \text{ крит. } \approx 12,92$

Наш результат: $t = 15,59$. Він значно перевищує навіть поріг $p < 0,001$.

Отже, різниця між показниками до та після експерименту є статистично значущою на рівні $p < 0,001$. Це означає:

- Зміни у всіх компонентах громадянської ідентичності не випадкові.
- Психологічна програма (тренінги / формувальний вплив) дала дуже потужний ефект.
- Показники суттєво зросли після проведеної роботи.

Розглянемо показники життєстійкості(табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Порівняльний аналіз середніх показників життєстійкості

Показник	До формульовального експерименту	Після формульовального експерименту	Динаміка
Загальний рівень життєстійкості	44,0	48,2	+4,2
Залученість	15,2	16,4	+1,2
Контроль	16,0	17,6	+1,6
Прийняття ризиків	13,8	14,7	+0,9

Отже, маємо 4 різниці:

4.2; 1.2; 1.6; 0.9

Обчислення середньої різниці

$$\{4.2 + 1.2 + 1.6 + 0.9\} / 4 = 1.975$$

Обчислення стандартного відхилення різниць

Спочатку відхилення кожного значення від середнього:

- $4.2 - 1.975 = 2.225$
- $1.2 - 1.975 = -0.775$

- $1.6 - 1.975 = -0.375$
- $0.9 - 1.975 = -1.075$

Квадрати відхилень:

- 4.95
- 0.60
- 0.14
- 1.16

Сума квадратів = 6.85

Стандартне відхилення: $t = 1.511$

Формула t-критерію Стьюдента

$$t = 2.61$$

Статистичні висновки

Ступені свободи:

$$df = n - 1 = 3$$

Критичні значення t для $df = 3$:

Рівень значущості	t критичне
$p < 0.05$	3.1 8
$p < 0.10$	2.3 5
$p < 0.01$	5.8 4

Наш результат: $t = 2.61$

Підсумкова інтерпретація:

- Значення $t = 2.61$ не досягає порогу $p < 0.05$, але перевищує поріг $p < 0.10$.
- Результат можна трактувати як тенденцію до статистично значущого покращення показників життестійкості.

Отже, формувальний експеримент призвів до позитивної динаміки життєстійкості, але з огляду на агрегованість даних та невелику кількість спостережень ($n = 4$), ефект:

- має тенденцію до статистичної значущості ($p < 0.10$)
- не є сильним ефектом, але підтверджує позитивну динаміку.

Розглянемо результати опитування щодо показників психологічної стійкості(див табл.3.7)

Таблиця 3.7

Порівняльний аналіз показників психологічної стійкості

Показник	Попередній етап	Після тренінгу	Зміни
Високий рівень стійкості	12 осіб\40%	22 особи\73%	+10 осіб\+33%
Середній рівень стійкості	18 осіб\60%	8 осіб\26%	-10 осіб\–34%
Низький рівень стійкості	0 осіб\0%	0 осіб\0%	0 осіб\ 0%
Середній бал	29,8	36,4	+6,6

Спираючись на дані результатів проведеного попередньо і повторно (після запровадження тренінгової програми) опитування, провели обчислення t-критерію Стюдента за допомогою комп'ютерної програми Statistica 6.0

На основі 30 парних вимірювань «до» і «після» тренінгу, у ході аналізу було використано парний t-критерій Стюдента, що дозволяє визначити, чи є статистично значущою різниця між рівнями психологічної стійкості до і після формувального впливу.

Отримані значення:

- $t = 4,41$

- $p = 0,000128$

Інтерпретуємо результат наступним чином:

1. Отримане $p < 0,001$, що набагато нижче за стандартний поріг статистичної значущості 0,05. Це свідчить про те, що різниця між показниками до і після тренінгу є статистично значущою.

2. Статистично підтверджено, що після тренінгових занять рівень резильєнтності (психологічної стійкості) учасників достовірно підвищився.

3. Спрямованість t-критерію ($t > 0$) показує, що величини після тренінгу значно вищі, ніж до нього.

Отже, на основі парного t-тесту ($t = 4,41$; $p < 0,001$) встановлено, що формувальне втручання — тренінг розвитку резильєнтності — статистично значущо підвищив рівень психологічної стійкості педагогів. Це свідчить про ефективність розробленої тренінгової програми та підтверджує якісний приріст за кількісними даними.

Щодо показників смисложиттєвих орієнтацій маємо наступні зміни (див. табл. 3.8).

Таблиця 3.8

**Порівняльний аналіз рівня показників «Смисложиттєві орієнтації»
(СОЖ) (у %)**

Показники «Смисложиттєві орієнтації»(СОЖ)	Низький рівень 1-3,4		Середній рівень 3,5-5,4		Високий рівень 5,5-7.0	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Цілі в житті (ЦЖ)	0	0	0	0	30	100
Процес життя (ПЖ)	0	0	1	4	29	96
Результативність життя (РЖ)	0	0	1	4	29	96
Локус контролю – життя (ЛК–Ж)	0	0	1	4	29	96

Продовження таблиці 3.8						
Локус контролю – Я (ЛК–Я)	0	0	0	0	30	100

Спираючись на дані результатів проведеного попередньо і повторно (після запровадження тренінгової програми) опитування, провели обчислення t-критерію Стьюдента за допомогою комп'ютерної програми Statistica 6.0

Порівнювалися середні значення СОЖ до та після тренінгу ($n = 30$).

Отриманий результат (парний t-тест):

- $t = -2.32$
- $p = 0.0277$
- $df = 29$

Оскільки $p < 0.05$,

різниця між значеннями до та після тренінгу є статистично значущою.

Це означає, що тренінг істотно вплинув на показники «Смисложиттєвих орієнтацій» за інтегральним середнім балом.

Отже, за результатами парного t-тесту встановлено статистично значуще покращення показників смисложиттєвих орієнтацій після проходження тренінгової програми ($t = -2.32$; $p = 0.028 < 0.05$). Це свідчить про ефективність тренінгового впливу.

Результати формувального етапу дослідження, які були зафіксовані на етапах зворотного зв'язку по завершенню всіх проведених тренінгів, довели, що громадянська ідентичність виконує роль внутрішнього психологічного ресурсу, який підтримує резильєнтність педагога у періоди стресу, професійного перевантаження та соціальної турбулентності. Поєднання тренінгових методів саморефлексії, психоедукації та колективної підтримки забезпечило підвищення рівня психологічної стійкості, розвитку усвідомленої громадянської позиції та формування ціннісно-смыслових орієнтирів у професійній діяльності педагогів.

Висновки до третього розділу

Отже, за результатами проведеного формувального експерименту можна зробити наступні висновки:

1. У ході роботи була розроблена та впроваджена спеціальна програма формувального впливу, спрямована на розвиток громадянської ідентичності, підсилення психологічної стійкості (резильєнтності), формування відповідального ставлення особистості до суспільних подій та власної ролі у громаді. Програма включала тренінгові модулі, самоаналіз життєвих цілей, вправи на рефлексію та розвиток внутрішнього локусу контролю. Вона враховувала актуальні соціокультурні умови, зокрема воєнний стан, що підвищує потребу у стійкості та громадянській самосвідомості.

2. Порівняння показників до та після формувального впливу за допомогою t-критерію Стюдента показало статистично значуще покращення низки показників за всіма методиками, використаними у даному дослідженні. Це свідчить про позитивний вплив програми, зокрема, на інтегральні характеристики мотивації, цілеспрямованості, осмисленості та суб'єктивного контролю над життям. Показники після тренінгу демонструють зростання рівня: відповідальності за власний життєвий шлях, суб'єктивного відчуття керованості подіями, усвідомленості життєвих цілей, внутрішніх ресурсів, що є ключовими компонентами резильєнтності. Отже, формувальний вплив був ефективним, що підтверджується статистично значущими змінами ($p < 0.05$).

3. Громадянська ідентичність є внутрішнім психологічним ресурсом резильєнтності. Дослідження підтвердили, що усвідомлення власної громадянської ролі та причетності до суспільних процесів підсилює почуття контролю над життям і сприяє активному подоланню професійних стресів, громадянська активність стає особистісним ресурсом самозбереження в умовах соціальної нестабільності. Отримані результати дають підстави стверджувати, що громадянська ідентичність і резильєнтність взаємопов'язані

та взаємопідсилюють одна одну. Люди з більш сформованою громадянською позицією: мають чіткі життєві цілі, демонструють вищий рівень внутрішнього локусу контролю, краще справляються з невизначеністю та стресовими ситуаціями, проявляють готовність до соціальної участі й відповідальності. Резильєнтність, зі свого боку, підсилює здатність особистості зберігати національно-громадянську самоідентифікацію в умовах соціальних викликів, зокрема війни. Таким чином, між цими показниками існує взаємозалежність системного характеру.

4. У сучасних українців відбувається стрімка кристалізація громадянської ідентичності навколо ідеї єдиної політичної нації, де визначальним фактором стає не регіон чи етнічне походження, а свідомий вибір цінностей свободи та державності. Резильєнтність суспільства набуває форми «дієвої стійкості», що проявляється через феноменальну горизонтальну самоорганізацію, волонтерство та здатність адаптуватися до екстремальних умов війни без втрати людяності. Спостерігається масове переосмислення культурного коду: відмова від російських наративів на користь української мови та історії стає інструментом психологічного захисту та єднання. Цей симбіоз патріотизму та гнучкості формує колективний імунітет, що дозволяє нації не лише виживати, а й планувати майбутнє відновлення.

ВИСНОВКИ

Отже, за результатами проведеного теоретико-емпіричного дослідження ми можемо зробити такі узагальнюючі висновки.

1. Проаналізовано теоретико-методологічні підходи до вивчення феномену життєстійкості особистості та встановлено, що життєстійкість є інтегральною психологічною характеристикою особистості, яка охоплює систему переконань, емоційних і поведінкових стратегій, спрямованих на ефективне подолання життєвих труднощів і стресових ситуацій та життєстійкість і громадянська ідентичність перебувають у взаємопідсилювальному зв'язку: сформована громадянська позиція виступає важливим джерелом психологічної стійкості, тоді як високий рівень життєстійкості сприяє активній участі особистості в суспільному житті та зміцненню її громадянської самосвідомості.

2. Досліджено особливості психологічної стійкості особистості і визначено характер і силу зв'язку між громадянською ідентифікацією та психологічною стійкістю особистості. Встановлено, що він є позитивним і помірно сильним. Визначено механізми впливу громадянської ідентифікації на резильєнтність особистості. Виявлено, що для людей, які мають високий рівень громадянської ідентифікації, резильєнтність виявляється як вмотивована та цілеспрямована стійкість, що ґрунтується на відчутті особистої відповідальності за майбутнє своєї країни. Відчуття належності до своєї нації або громади та прийняття відповідних цінностей (громадянська ідентифікація) слугує важливим ресурсом, який підвищує здатність особистості ефективно долати стрес і труднощі (психологічна стійкість). Цей зв'язок ґрунтується на відчутті сенсу, підтримки та колективної ефективності, які надає сильна громадянська ідентичність.

3. Виявлено структурні компоненти, які найбільше впливають на резильєнтність. А саме:

- професійна життєстійкість (Hardiness) (Здатність зберігати мотивацію та сенс у роботі навіть за умов високого стресу, невизначеності (наприклад, дистанційне чи змішане навчання) та емоційного вигорання. Вона включає залученість (віру у важливість своєї праці), контроль (переконання у здатності впливати на події) та ризик/виклик (сприйняття змін як можливостей));

- емоційна регуляція (Висока здатність усвідомлювати, керувати та відреагувати власні емоції, а також толерантність до невизначеності та фрустрації. Педагог має бути емоційно стабільним, щоб забезпечувати безпечне та передбачуване середовище для учнів);

- соціальна адаптованість (Вміння швидко пристосовуватися до глобальних та локальних змін (війна, пандемія, реформи), ефективно взаємодіяти з різними учасниками освітнього процесу (учні, батьки, колеги) та конструктивно вирішувати конфлікти);

- ресурсність (Здатність до самовідновлення, пошуку внутрішніх та зовнішніх ресурсів (групи взаємодопомоги, психологічна підтримка, хобі, робота з особистими кордонами).

4. Розроблено соціально-психологічну програму корекції психологічної стійкості особистості з урахуванням компонентів, які найбільше впливають на резильєнтність. Йдеться про:

- посилення сенсу праці, коли робота сприймається не просто як професія, а як національна місія. Це надає роботі вищої мети, що протистоїть вигоранню;

- відчуття спільності. Ідентифікація з народом та колегами (як «трудовим фронтом») створює відчуття належності та колективної стійкості. Групи взаємодопомоги стають більш ефективними, коли об'єднані спільною національною ідеєю;

- джерело внутрішніх сил. Прийняття національних цінностей (патріотизм, гідність, свобода) стає фундаментом для подолання страху та

болю. Висока громадянська компетентність допомагає знаходити конструктивні стратегії управління новими, кризовими ситуаціями;

- активна діяльність на благо спільноти. Свідома громадянська позиція стимулює не пасивне переживання стресу, а активну діяльність (волонтерство, допомога учням, інформаційна стійкість), що підвищує відчуття контролю над життям.

5. Визначено ефективність реалізованих програмних заходів з підвищення резильєнтності та доцільність їх застосування. Зокрема, з'ясовано, що запропонований комплекс заходів виходить за межі стандартних технік управління стресом та інтегрує національно-ціннісний та місійно-орієнтований компоненти. Перевірено ефект від втілення комплексної програми корекції резильєнтності та встановлено, що результатом її є перехід респондентів від статусу «виживання» до статусу «стійкого функціонування» на основі глибокої внутрішньої мотивації, що ґрунтується на громадянській самосвідомості. Підтверджено ефективність комплексного підходу до розвитку життєстійкості особистості. На основі аналізу результатів формувального експерименту зроблено висновок, що поєднання діагностичних, освітньо-тренінгових і рефлексивних методів сприяє стійким позитивним змінам у професійній та особистісній сферах дорослих, а отже програму доцільно застосовувати в освітній сфері для підвищення резильєнтності працівників. Встановлено, що запропонована модель корекційної роботи може бути впроваджена в діяльність психологічних служб різних галузей для профілактики емоційного вигорання, підвищення мотивації до професійного саморозвитку та підтримки психологічного здоров'я українців. Результати експерименту підтверджують доцільність системної реалізації тренінгів життєстійкості у професійних спільнотах, що узгоджується з сучасними тенденціями гуманістичної психології та позитивної психоедукації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бех І. Д. Виховання особистості: гуманістичний підхід. Київ: Либідь, 2015. 640с.
2. Бех І. Д. Громадянська ідентичність як складова духовного розвитку особистості. Київ: Інститут проблем виховання НАПН України, 2020.115с.
3. Бондаренко А. Ф. Психологічна допомога особистості в кризових ситуаціях. Київ: Либідь, 2019. 320 с.
4. Бочелюк, В. Й., Гріньова, О. В. Психологічна резильєнтність особистості в умовах професійних викликів. Харків: ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2020. 240 с.
5. Булах І. С. Математичні методи у психологічних дослідженнях. Київ: КНУ ім. Т. Шевченка, 2021. 192 с.
6. Бурлачук Л. Ф. Психодіагностика : підручник. Київ: Академвидав, 2018. 416 с.
7. Васильєва О. В. Тренінгові технології у розвитку життєстійкості педагогів. Харків: ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2019. 148.
8. Васютинський О. В. Психологія соціальної відповідальності особистості. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 177 с.
9. Васютинський О. В. Соціально-психологічні чинники громадянської активності особистості. Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2018. 240 с.
10. Васютинський О. В. Соціальна психологія ідентичності особистості. Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2018. 240 с.
11. Васютинський О. В. Психологічна стійкість і громадянська активність особистості: соціально-психологічний аспект. *Психологія і суспільство*. 2018. № 4. с. 19–28.

12. Голуб Н. М. Формування громадянської ідентичності молоді: психологічні аспекти. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 2019. 44(47). с.56–67.
13. Горностай П. П. Соціальна ідентичність особистості. Київ: Інститут психології ім. Костюка, 2017. 252 с.
14. Губеладзе І. Г. Резильєнтність як показник психологічного здоров'я вчителя. *Психологічний журнал*, 2020. №3. с. 45–52.
15. Гуревич Р. С. Методи математичної статистики у психології. Львів: Світ, 2017. 214 с.
16. Донченко О.А. Соціально-психологічні засади громадянської ідентичності особистості. Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2020. 256 с.
17. Єрмаков І. Г. Громадянська ідентичність як чинник розвитку соціальної відповідальності педагога. *Педагогічний альманах*, 2017. №35.
18. Жадан С. Соціально-психологічні чинники становлення громадянської позиції молоді. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2016. 180 с.
19. Карамушка Л. М. Психологічна стійкість особистості в умовах суспільних криз. Київ : Інститут психології НАПН України, 2022. 212 с.
20. Карамушка Л. М. Психологічні особливості розвитку громадянської самосвідомості педагогів. Київ : Ніка-Центр, 2019. 176 с.
21. Карамушка Л. М. Психологічне забезпечення діяльності керівників освітніх організацій. Київ: Ніка-Центр, 2021. 215 с.
22. Карамушка Л. М. Психологічна стійкість у професійній діяльності педагогічних працівників: діагностика, розвиток, профілактика професійного вигорання. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2020. 144 с.
23. Карамушка, Л. М. Психологічне забезпечення діяльності педагогів в умовах змін. Київ: НПУ ім. М. Драгоманова. 2019. 198 с.

24. Карамушка Л. М. Психологічне забезпечення розвитку освітніх організацій: ресурсний підхід. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2020. 214 с.
25. Климчук В. О., Гірник, А. М. Психологічна стійкість: теоретичні засади та можливості розвитку. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2018. Вип. 41. с. 59–72.
26. Ключова І. Психологічні ресурси стійкості особистості в умовах суспільних криз. *Актуальні проблеми психології*, 2022, Т. 12, вип. 3, с. 123–134.
27. Ковальчук, О. М. Резильєнтність особистості: сучасні підходи до визначення та вимірювання. *Психологія і суспільство*. 2020. № 3. с. 45–57.
28. Коефіцієнт кореляції Пірсона (r-Пірсона)
URL: <https://www.eztests.xyz/criteria/pearsonr/>
29. Корнієнко О. М., Психологічна підтримка педагогів у кризових умовах: тренінгові підходи. Київ: НПУ ім. М. Драгоманова, 2019. 118 с.
30. Костенко Н. В. Громадянська культура української молоді в умовах суспільних трансформацій. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*, 2020 (1), с. 103–112.
31. Кочубей Т. П., Психологічні механізми стресостійкості педагогів. Київ: ЦП Компринт, 2019. 229 с.
32. Крюкова Т. Л. Психологія стресу і копінг-поведінки особистості. Кам'янець-Подільський: КДУ, 2010. 255 с.
33. Кремень В. Г. Освіта і суспільство: філософія людиноцентризму. Київ: Грамота, 2019. 400 с.
34. Кузьменко О. М. (уклад.). Практикум із загальної психології. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009, с. 215–223.
35. Лук'яненко, І. В. Життестійкість особистості як чинник успішної адаптації до змін соціального середовища. *Психологічні перспективи*, 2020, (35), 95–103.

36. Максименко С. Д. Психологія життєстійкості особистості : монографія. – Київ : Видавничий дім «Слово», 2020. 198 с.
37. Максименко С. Д. Психологія особистості: закономірності розвитку. Київ: КМ Академія, 2020. 368 с.
38. Максименко С. Д. Загальна психологія: підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2021. 496 с.
39. Максименко, С. Д. Гендерні особливості формування особистісної резильєнтності в освітньому середовищі. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 2017, № 40 (43), с. 102–109.
40. Найдьонова Л.А. Соціально-психологічні чинники подолання кризових ситуацій. *Соціальна психологія*, 2020, №1, с. 58–67.
41. Наследов А. Д. Математичні методи психології. Київ: Центр учбової літератури, 2019. 289 с.
42. Носенко Е. Л., Павелків, Р. В. Розвиток емоційної стійкості як компоненту професійного здоров'я педагога. *Психологічна перспектива*, 2021, № 38, с. 89–97.
43. Олейник, Н. В. Резильєнтність педагогів в умовах кризових соціальних змін. Харків :«Видавець Савчук О.О.» , 2021. 300 с.
44. Панок В. Г. Психологічна діагностика та експеримент у практиці психолога. Київ: Ніка-Центр, 2019. 284 с.
45. Панькова О. В., Касперович О. Ю. Український волонтерський рух в умовах збройної російської агресії в контексті національних та глобальних викликів і можливостей післявоєнного відновлення країни / О. В. Панькова, О. Ю. Касперович. – *Журнал європейської економіки*, Том 21, № 3 (2022), с. 277-294.
46. Петрова Є. В. Методика вимірювання громадянської ідентичності: структура та психометричні характеристики. *Психологічний журнал*, 2016, 3(2), с. 45–52.

47. Петрова Є. В. Ідентичність: рівень, структура, динаміка: методика дослідження. Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2016. 42с
48. Петрова Є. О. Ідентичність: рівень, структура, динаміка : монографія. – Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2016. 212с
49. Петровська І. Р., Рівні та структура громадянської ідентичності особистості. *Психологічні перспективи*, 2017, Вип. 30, с. 157-171.
50. Петровська І. Р., Громадянська ідентичність: теоретико-методологічні основи соціально-психологічного аналізу *Психологія і особистість*, 2017, № 1(11), с.53-63.
- URL:chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/7219/1/Petrovska.pdf
51. Пов'якель Н.І., Психологічна адаптація та стійкість у травматичних подіях. *Психологія і суспільство*, 2021, №3, с. 74–83.
52. Пов'якель Н. І., Психологічна стійкість особистості у професійній діяльності педагога. Київ: ІСДО, 2019. 238с.
53. Радчук Г. К., Соціальна підтримка як чинник професійної резильєнтності педагогів. *Психологічні перспективи*. 2021. Вип. 38. с. 132–140.
54. Римаренко С.Ю., Самоідентифікація особистості та виклики її суверенітету *Регіональні студії*, 2024, № 39, с. 162-166.
URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/746177/?utm_source
55. Романовська Д. О., Психологічні механізми розвитку резильєнтності в умовах освітніх змін. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*, 2021.№ 7, с. 45–51.
56. Романова Є. А., Арт-терапія як ресурс розвитку резильєнтності в умовах стресу. *Психологічні науки*, 2018. №5, с. 42–47.
57. Савчин М. В., Психологічна зрілість особистості: структура, чинники, закономірності розвитку. Івано-Франківськ: ПНУ., 2019. 284 с.

58. Саннікова О. М., Гендерні аспекти стресостійкості в професійній діяльності педагогів. Харків: ХНПУ ім. Сковороди, 2021. 198 с.
59. Семиченко В. А., Методологія та організація психологічного дослідження. — Київ: Міленіум, 2017. 320 с.
60. Семиченко В. А., Психологічна стійкість як фактор особистісного розвитку. Київ: Наукова думка, 2018. 247 с.
61. Сердюк Л. О. Психологічна стійкість і професійне вигорання педагогів у період суспільних трансформацій. *Психологічний журнал*, 2021, № 4, с. 34–41.
62. Слободянюк О. М., Громадянська відповідальність як чинник формування соціальної зрілості особистості. *Вісник психології і педагогіки*, 2022. № 47, с. 112–119.
63. Соціальні уявлення молоді: особливості та шляхи формування// За ред І. В. Жадан. Київ: Електронна бібліотека НАП України, 2007. URL: chrome-extension://efaidnbnmnibpcajpcglclefindmkaj/https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/707175/1/mono_2007.PDF
64. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона. методичний посібник Харків: ХОГОКЗ ,2025
URL:<chrome-extension://efaidnbnmnibpcajpcglclefindmkaj/https://ekrpoch.culturehealth.org/programs/Stadnik.Melnyk.3.2025.CD-RISC.pdf>
65. Сухомлинська О. В., Громадянська освіта як чинник розвитку особистості в сучасному суспільстві. Київ: Педагогічна думка, 2017.
66. Титаренко Т. М., Особистість і соціальні зміни: життєвий світ людини. Київ: Либідь, 2017. 312 с.
67. Титаренко Т. М., Життєстійкість особистості: психологічні механізми розвитку. Київ: Педагогічна думка, 2019. 176 с.
68. Титаренко Т. М., Психологія особистості в умовах суспільних змін. Київ : Логос, 2018. 254 с.

69. Титаренко Т. М., Психологія життєстійкості особистості: монографія. Київ: Міленіум, 2020. 318 с.
70. Титаренко Т. М., Життєстійкість особистості: психологічні ресурси та шляхи формування. Київ: Либідь, 2013. 297 с.
71. Титаренко Т. М., Психологія життєстійкості особистості в умовах соціальних трансформацій. Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2019. 240 с.
72. Титаренко Т. М., Життєстійкість особистості як ресурс подолання кризових ситуацій. *Актуальні проблеми психології*, 2019. т. 11, вип. 15, с. 24–36,
73. Титаренко Т. М., Життєстійкість особистості: психологічні механізми формування. Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2015. 292 с.
74. Титаренко Т. М., Психологія життєстійкості особистості. Київ: Міленіум, 2020. 318 с.
75. Титаренко Т. М., Життєстійкість особистості: соціально-психологічні ресурси подолання життєвих криз. Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2016. 304 с.
76. Толочко С.В., Громадянська ідентичність особистості: актуальність формування та виявлення в сучасній Україні. *Advanced Linguistics*, 2023, № 11, с. 181-191.
77. Трофименко А. В., Макаров І. О. Волонтерський рух в Україні в умовах повномасштабної війни: основні тенденції розвитку. *Серія: Історія. Політологія*, 2024, № 40, с. 134-142.
78. Франкл В., Людина в пошуках справжнього сенсу. Київ: Книги ХХІ, 2015. 208 с.
79. Фурман О. Г., Громадянська відповідальність особистості як предмет психологічного дослідження. *Психологія і суспільство*, 2015, № 1, с. 65-91

80. Хомич Л.О., Громадянська ідентичність та психологічна стійкість українців в умовах війни. *Психологічний часопис*, 2023, №2, с. 45–56.
81. Хомуленко Т. Б. Громадянська ідентичність як чинник соціальної консолідації українського суспільства. *Соціальна психологія*. 2021. №3. с. 45–54.
82. Цокур О. С., Громадянська ідентичність в умовах суспільних трансформацій. Одеса: Маяк, 2020. 324 с.
83. Чепелева Н. В., Психологічні механізми професійної адаптації вчителів. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2019. 124 с.
84. Чепелева Н. В., Професійна зрілість і життєстійкість педагога. *Психологічні перспективи*, 2017. №29. 91-105с.
85. Чепелева Н. В., Ідентичність особистості у вимірі сучасних соціальних змін. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2017. Вип. 39(42). с. 5–14
86. Чепелева Н. В., Психологічна спроможність діяти як основа суб'єктності особистості. *Психологія і суспільство*, 2017 № 1, с. 31–40.
87. Чиханцова О. А., Вплив особистісних параметрів на розвиток життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Том IX. Вип. 13, с. 592–600.
88. Чиханцова О. А., Внутрішні чинники життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Том IX, Вип. 12, с. 446–454.
89. Чиханцова, О.А., Стійкість як особистісний ресурс українців в умовах воєнного стану. *Журнал сучасної психології*, 2025, № 2, с. 146-153.
90. Antonovsky A. Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well. San Francisco: Jossey-Bass, 1987. 219 p.
91. Ashmore R. D., Deaux K., McLaughlin-Volpe T. An organizing framework for collective identity: Articulation and significance of multidimensionality. *Psychological Bulletin*, 2004, vol. 130, no. 1, pp. 80–114.

92. Bar-Tal D. Shared Beliefs in a Society: Social Psychological Analysis. Thousand Oaks : Sage Publications, 2000. 364 p.
93. Bonanno G. A., Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 2004, vol. 59, no. 1, pp. 20–28.
94. Bondarevskaya, I. Citizenship identity methods of research. Political and economic self-constitution: Citizenship identity and education. Kyiv: Advance, 2017, pp. 8-11.
95. Bronfenbrenner U. *The Ecology of Human Development*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1979. 330p.
96. Brubaker R. Citizenship and Nationhood in France and Germany. Cambridge : Harvard University Press, 1992. 270 p.
97. Cohen S., Wills T. A. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 1985. pp 310-357.
98. Campbell-Sills L., Stein M. B. Psychometric analysis and refinement of the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure. *Journal of Traumatic Stress*. 2007. Vol. 20(6). pp. 1019–1028.
99. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18(2). pp. 76–82.
100. Frankl V. E., Man’s Search for Meaning. Boston : Beacon Press, 1990. 166p.
101. Haste H. Constructing the citizen. *Political Psychology*. 2004. Vol. 25(3). P. 413–439.
102. Hobfoll S. Stress, Culture, and Community: The Psychology of Resilience and Resource Conservation. New York: Plenum Press, 1998. 296 p.
103. Hobfoll S. E. Conservation of resources theory, 1989
URL:<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2648906/>

104. Huddy L. From Social to Political Identity: A Critical Examination of Social Identity Theory. *Political Psychology*, 2001 22(1), p.127–156.
105. Janmaat J. G., Civic identity and education. *Comparative Education Review*. 2011. №4, pp. 634-662.
106. Kobasa S. C., The hardy personality: Toward a social psychology of stress and health. *Social Psychology of Health and Illness*. New York: Lawrence Erlbaum Associates, 1982. p.3-31
107. Kobasa S. C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1979. 37(1), p.1–11.
108. Lazarus R. S., Folkman S., Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984. 456 p.
109. Ledogar R.J., Fleming J., Resilience, an Evolving Concept: A Review of Literature Relevant to Aboriginal Research [Электронный ресурс]: PMID: 20963184 PMCID: PMC2956753.
110. Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B., Resilience: A construct of positive adaptation in the context of significant adversity. *Child Development*. 2015. Vol. 85(2). p. 543–562.
111. Maddi S. R., Hardiness: The Courage to Grow from Stresses/ New York: Springer, 2005. 280 p.
112. Maddi S. R., Hardiness as the Existential Courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 2013, 53(2), p.190–205.
113. Maddi S. R., Resilience at work: How to succeed no matter what life throws at you. New York: AMACOM, 2005. 240p.
114. Maddi S. R., Hardiness: Turning stressful circumstances into resilient growth. New York: Springer, 2013. 278p.
115. Maddi S. R., Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 2004. 44(3), p. 279–298.
116. Margalit M., Resilience Model Among Individuals with Learning Disabilities: Proximal and Distal Influences. *Learning Disabilities Research &*

Practice, 2003. 18, p.82-86. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1111/1540-5826.00062>

117. Mark Eggerman, Understanding Culture, Catherine Panter-Brick, Resilience, and Mental Health: The Production of Hope, 2011, [Электронный ресурс]: DOI: 10.1007/978-1-4614-0586-3_29.

118. Marshall T. H. Citizenship and Social Class. Cambridge : Cambridge University Press, 1950. 108 p.

119. Masten A. S., Resilience in Development: Origins and Consequences. Minneapolis : University of Minnesota Press, 2021. 390 p.

120. Masten A. S., Resilience theory and research on children and families: Past, present, and promise. *Journal of Family Theory & Review*, 2018. Vol.10(1).p. 12–31.

121. Masten A. S., Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 2001, vol. 56, no. 3, p. 227–238.

122. Masten A. S., Ordinary Magic: Resilience in Development. New York: The Guilford Press, 2014. 382 p.

123. Miller M. G., Gurin P., Development of ethnic and civic identity. *Social Identity and Social Action*. Cambridge: Cambridge University Press, 1988. pp.181-201.

124. Moscovici S. La Psychanalyse, son image et son public. Paris : Presses Universitaires de France, 1961. 537 p.

125. Raffael Kalisch, Marianne B Müller, Oliver Tuescher, A conceptual framework for the neurobiological study of resilience, [Электронный ресурс]: December 2014 Behavioral and Brain Sciences 38:1-21, DOI: 10.1017/S0140525X1400082X, <https://www.cambridge.org/core/journals/behavioral-and-brain-sciences/article/abs/conceptual-framework-for-the-neurobiological-study-of-resilience/E07B7728571B9D3F82B1D44DDD134E>.

126. Reich J. W. The Three Ps of Resilience: Possibility, Perspective, and Purpose. In J. W. Reich, A. J. Zautra, J. S. Hall (Eds.), *Handbook of Adult Resilience*. New York: Guilford Press, 2010. pp. 33–52.
127. Reivich K., Shatté A., *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. New York: Broadway Books, 2002. 352 p.
128. Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives / Steven M. Southwick, George A. Bonanno, Ann S. Masten, Catherine Panter-Brick & Rachel Yehuda [Электронный ресурс]: Article: 25338 | Received 02 Jul 2014, Accepted 05 Sep 2014, Published online: 01 Oct 2014 <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.3402/ejpt.v5.25338> URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4185134/pdf/EJPT-5-25338.pdf>.
129. Rotter J., Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 1966 №80 (1), pp.1–28.
130. Ryff C. D., Psychological Well-being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*. 1995. Vol. 4(4). p. 99–104.
131. Seligman M. E. P., Ernst R. M., Gillham J., Reivich, K., & Linkins M., Positive Education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 2009. №35(3), pp.293–311,
132. Seligman M. E. P., *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press, 2011. 349p.
133. Seligman M., Building Resilience. *Harvard Business Review*, 2011. №89(4), pp.100-106
134. Smeekes A., Verkuyten M. Collective self-continuity, group identification and responses to negative historical events. *Journal of Social Psychology*. 2014. Vol. 154(1). P. 24–38.
135. Southwick S. M., Charney D. S., (). *Resilience: The science of mastering life's greatest challenges*. Cambridge: Cambridge University Press. 2012 URL: <https://doi.org/10.1017/CBO9781139013857>

136. Tajfel H., Turner J. C., The social identity theory of intergroup behavior. In: Worchel S., Austin W. G. (Eds.). *Psychology of Intergroup Relations*. Chicago : Nelson-Hall, 1986. p. 7–24.
137. Tugade M. M., Fredrickson B. L., Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2004 №86(2) , pp.320-333
138. Ungar M., Multisystemic resilience: Adaptation and transformation in contexts of change. *Ecology and Society*. 2019. Vol. 24(3). Article 34.
139. Ungar M., *Change Your World: The Science of Resilience and the True Path to Success*. Toronto: Sutherland House, 2019. 280 p.
140. Walsh F., *Strengthening family resilience*. New York: Guilford Press, 2016. 332 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика вимірювання громадянської ідентичності

(адаптація методики «Ідентичність: рівень, структура, динаміка», автор
– Петрова, 2016)

1. Загальні відомості про респондента

Прізвище, ім'я:	
Вік:	
Стать:	
Дата заповнення:	
Група / вибірка:	

2. Опитувальник

Оберіть один варіант відповіді (1–5), який найбільше відповідає Вашим поглядам.

№	Твердження	1	2	3	4	5
1	Я відчуваю себе громадянином України.					
2	Мені важливо брати участь у громадському житті своєї громади.					
3	Я відчуваю відповідальність за долю своєї країни.					
4	Мені байдуже, що відбувається в Україні. (зворотне твердження)					
5	Я відчуваю гордість, коли чую державний гімн або бачу прапор.					
6	Я готовий(а) дотримуватися законів навіть тоді, коли це незручно.					
7	Я вважаю, що Україна – важлива частина моєї особистої ідентичності.					
8	Я часто думаю про те, як можу зробити свій внесок у розвиток держави.					
9	Я сприймаю проблеми України як свої власні.					
10	Я не бачу сенсу брати участь у суспільному житті. (зворотне твердження)					
11	Я відчуваю емоційний зв'язок зі своєю країною.					
12	Для мене важливо знати історію України та її культуру.					

Продовження Додатку А						
13	Я відчуваю солідарність із громадянами України.					
14	Я уникаю тем, пов'язаних із політикою та громадянством. (зворотне твердження)					
15	Я вважаю, що громадянська активність є обов'язком кожного.					
16	Я готовий(а) співпрацювати з іншими громадянами для досягнення спільних цілей.					
17	Відчуття належності до українського народу є важливою частиною мого життя.					
18	Я готовий(а) захищати права інших громадян.					

3. Підрахунок результатів

Під час підрахунку врахуйте інверсні твердження: 4, 10, 14.

Оцініть середні показники за трьома компонентами: когнітивним, емоційно-ціннісним та поведінковим.

Компонент	Номери тверджень	Середній бал
Когнітивний	1, 7, 9, 12, 17	
Емоційно-ціннісний	3, 5, 11, 13, 15	
Поведінковий (активний)	2, 6, 8, 10*, 14*, 16, 18	

4. Інтерпретація результатів

Середній показник громадянської ідентичності визначається як середнє арифметичне всіх оцінок.

Рівень	Середній бал	Інтерпретація
Високий	4.1 – 5.0	Сформована громадянська ідентичність, активна позиція.
Середній	3.0 – 4.0	Позитивне ставлення, недостатня активність.
Низький	1.0 – 2.9	Байдужість, низький рівень ідентифікації.

Додаток Б

Опитувальник «Життєстійкість» (Maddi, 2005)

Мета методики: визначення рівня життєстійкості особистості та її компонентів — залученості, контролю та прийняття ризику. Життєстійкість розглядається як система переконань про власну здатність впливати на події життя, сприймати труднощі як можливість для розвитку та залишатися активним у складних ситуаціях.

Інструкція. Оцініть, наскільки Ви згодні або не згодні з кожним твердженням, використовуючи 4-бальну шкалу:

- 1 — повністю не згоден(на)
- 2 — скоріше не згоден(на)
- 3 — скоріше згоден(на)
- 4 — повністю згоден(на)

Бланк відповідей

№	Твердження
1	1. Я відчуваю, що більшість подій у моєму житті мають сенс.
2	2. Я зазвичай контролюю ситуацію, навіть у складних обставинах.
3	3. Я вважаю, що труднощі допомагають мені зростати.
4	4. Я рідко відчуваю себе безпорадним перед подіями життя.
5	5. Коли виникають проблеми, я активно шукаю рішення.
6	6. Мені цікаво брати участь у нових починаннях.
7	7. Я впевнений(а), що можу вплинути на те, що зі мною відбувається.
8	8. Я сприймаю зміни як природну частину життя.
9	9. У складних обставинах я не втрачаю оптимізму.
10	10. Я відчуваю відповідальність за результати своїх дій.
11	11. Мені легше діяти, ніж чекати, поки ситуація зміниться сама.

Продовження Додатку Б	
12	12. Я сприймаю невдачі як тимчасові труднощі.
13	13. Я зазвичай знаходжу способи подолати стресові ситуації.
14	14. Я готовий(а) ризикувати, якщо це відкриває нові можливості.
15	15. Я не уникаю труднощів, а намагаюсь зрозуміти їх причину.

Таблиця для відповідей

ІБ:										0	1	2	3	4	5
али:															

Обробка та інтерпретація результатів

1. Підрахуйте суму балів за всі твердження. Максимальний показник — 60, мінімальний — 15.

2. Рівень життестійкості визначається за такими критеріями:

- 15–30 — низький рівень життестійкості
- 31–45 — середній рівень
- 46–60 — високий рівень

3. Компоненти життестійкості:

- Залученість (питання 1, 5, 6, 9, 13)
- Контроль (питання 2, 4, 7, 10, 11)
- Прийняття ризику (питання 3, 8, 12, 14, 15)

Для кожного компонента підраховується середній бал.

Продовження Додатку Б

Результати за компонентами

Компонент	Сума балів	Рівень розвитку
Залученість		
Контроль		
Прийняття ризиків		

Дата проведення: _____

Досліджуваний(а): _____

Дослідник: _____

Додаток В

ШКАЛА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ (CD-RISC)

Автори: K.M. Connor, J.R. Davidson

Інструкція респондентові

Оцініть, наскільки кожне з наведених тверджень відповідає тому, як ви зазвичай себе відчуваєте або поведетеся. Поставте цифру від 0 до 4 поруч із кожним твердженням:

Бал	Опис
0	Повністю не згоден
1	Скоріше не згоден
2	Важко сказати / іноді так, іноді ні
3	Скоріше згоден
4	Повністю згоден

Продовження Додатку В

Опитувальник

№	Твердження	Оцінка (0–4)
1	Я здатний швидко відновлюватися після труднощів.	
2	Я можу адаптуватися до змін.	
3	Я вважаю, що труднощі роблять мене сильнішим.	
4	Я залишаюся спокійним під тиском.	
5	Я довіряю своїм силам у критичні моменти.	
6	Я вірю, що можу вплинути на ситуацію.	
7	Я вчуся на своїх помилках і використовую досвід на користь.	
8	Я бачу себе сильнішою людиною після життєвих випробувань.	
9	Я відчуваюся здатним упоратися з більшістю проблем.	
10	Я маю віру в майбутнє, навіть коли зараз важко.	

Обробка результатів

Підрахуйте суму всіх балів. Чим вищий результат, тим більша психологічна стійкість.

Продовження Додатку В

Інтерпретація результатів:

Рівень стійкості	Діапазон балів	Характеристика
Низький	0–20	Відчуває труднощі з адаптацією, потребує підтримки
Середній	21–30	Помірна стійкість, зазвичай справляється з труднощами
Високий	31–40	Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення

Таблиця результатів респондентів

ПІБ респондента	Дата проведення	Загаль ний бал	Рівень стійкості	Примі тки

Додаток Г

Опитувальник «Смисложиттєві орієнтації»
(адаптація О. М. Кузьменко)

Мета: Визначення рівня осмисленості життя, наявності життєвих цілей, задоволеності життєвим процесом і впевненості у власній здатності керувати подіями життя.

Інструкція:

Ознайомтесь із кожним твердженням і визначте, наскільки воно відповідає Вашим уявленням і життєвому досвіду.

Оберіть відповідь за **7-бальною шкалою**, де:

- 1 — *повністю не згоден(на)*
- 2 — *переважно не згоден(на)*
- 3 — *скоріше не згоден(на)*
- 4 — *важко сказати / частково згоден(на)*
- 5 — *скоріше згоден(на)*
- 6 — *переважно згоден(на)*
- 7 — *повністю згоден(на)*

У таблиці нижче поставте цифру, що відповідає вашій відповіді.

№	Твердження	Ваша оцінка (1–7)
1	Моє життя сповнене сенсом.	
2	Я маю чіткі цілі в житті, яких прагну досягти.	
3	Більшість днів я проводжу із задоволенням.	
4	Я переконаний(а), що сам(а) контролюю своє життя.	
5	Те, що я роблю зараз, має для мене велике значення.	
6	Моє життя здається мені нудним і беззмістовним.	
7	Я задоволений(а) тим, як прожив(ла) своє життя.	
8	Майбутнє для мене виглядає привабливим і змістовним.	
9	Я сам(а) визначаю, що є важливим у моєму житті.	
10	Часто відчуваю, що життя йде повз мене.	
11	Я досяг(ла) більшості цілей, які ставив(ла) перед собою.	
12	Я відчуваю, що маю внутрішню силу долати труднощі.	

Продовження Додатку Г		
13	Мені важко знайти сенс у щоденних справах.	
14	Моє життя має чітку спрямованість.	
15	Я вірю, що кожна людина сама творить свою долю.	
16	Я відчуваю, що роблю внесок у щось важливе.	
17	Минулі події у моєму житті допомагають мені рухатись уперед.	
18	У мене є чітке уявлення, чого я хочу від життя.	
19	Я живу повним життям і отримую від нього задоволення.	
20	Іноді здається, що моє життя не має жодного сенсу.	

Обробка результатів:

1. Для тверджень №6, 10, 13, 20 — відповіді інвертуються ($1 \rightarrow 7$, $2 \rightarrow 6$, $3 \rightarrow 5$, $4 \rightarrow 4$, $5 \rightarrow 3$, $6 \rightarrow 2$, $7 \rightarrow 1$).

2. Розраховуються середні значення за шкалами:

Шкала	Номери тверджень
Цілі в житті (ЦЖ)	2, 8, 14, 18
Процес життя (ПЖ)	3, 5, 10*, 19
Результативність життя (РЖ)	7, 11, 17, 20*
Локус контролю – Я (ЛК– Я)	4, 9, 12, 15
Локус контролю – життя (ЛК–Ж)	1, 6*, 13*, 16

* — інверсія відповідей.

3. Загальний індекс осмисленості життя (ЗІОЖ) — середнє арифметичне всіх 20 тверджень (з урахуванням інверсії).

Продовження додатку Г

Інтерпретація результатів:

Рівень осмисленості	Діапазон середніх балів	Характеристика
Високий	5,5–7,0	Осмілене, цілеспрямоване життя, активна позиція, внутрішній локус контролю.
Середній	3,5–5,4	Наявність часткових смислів, коливання у цілях, пошук життєвого напрямку.
Низький	1,0–3,4	Відсутність смислу життя, апатія, зовнішній локус контролю, ризик фрустрації.

Таблиця 2.1

**Результати дослідження за Методикою вимірювання громадянської
ідентичності (адаптація Є. Петрової, 2016)**

	Компонент: Когнітивний	Компонент: Емоційно- ціннісний	Компонент: Поведінковий (активний)	Показник громадянської ідентичності	
				Середній бал	Рівень
1.	4,4	4,4	3,3	4,0	Середній
2.	4,0	4,2	3,4	3,8	Середній
3.	3,0	3,0	3,1	3,0	Середній
4.	3,8	3,2	3,3	3,4	Середній
5.	3,0	2,6	3,0	2,8	Низький
6.	3,8	3,8	3,0	3,5	Середній
7.	4,8	5,0	3,8	4,5	Високий
8.	4,4	4,4	3,3	4,0	Середній
9.	4,4	4,6	3,8	4,2	Високий
10.	4,4	4,2	3,3	3,9	Середній

Продовження таблиці 2.1					
	Компонент: Когнітивний	Компонент: Емоційно- ціннісний	Компонент: Поведінковий (активний)	Показник громадянської ідентичності	
				Середній бал	Рівень
11.	4,0	4,2	3,4	3,8	Середній
12.	4,6	4,8	3,8	4,4	Високий
13.	4,4	4,2	3,6	4,0	Середній
14.	4,4	4,2	3,1	3,9	Середній
15.	4,6	4,0	3,5	4,0	Середній
16.	4,0	3,8	2,8	3,5	Середній
17.	5,0	5,0	4,5	4,8	Високий
18.	5,0	4,6	4,1	4,5	Високий
19.	4,8	4,6	3,6	4,6	Високий
20.	4,4	4,0	3,4	3,9	Середній
21.	3,8	3,8	3,3	3,6	Середній

Продовження таблиці 2.1					
	Компонент: Когнітивний	Компонент: Емоційно- ціннісний	Компонент: Поведінковий (активний)	Показник громадянської ідентичності	
				Середній бал	Рівень
22.	4,6	3,8	4,8	4,4	Високий
23.	4,0	3,4	4,2	3,8	Середній
24.	4,6	4,0	3,8	4,1	Високий
25.	4,4	4,2	3,8	4,1	Високий
26.	3,8	3,3	3,8	3,6	Середній
27.	5,0	4,6	4,1	4,5	Високий
28.	4,8	3,6	4,6	4,6	Високий
29.	4,6	4,8	3,8	4,4	Високий
30.	4,8	3,6	4,6	4,6	Високий

Таблиця 2.2

**Зведена таблиця показників загального рівня громадянської
ідентичності, %**

Компоненти громадянської ідентичності	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Когнітивний компонент	0	0	10	4	20	66
Емоційно- ціннісний компонент	1	4	13	3	16	53
Поведінковий (активність) компонент	1	4	16	3	13	43

Таблиця 2.3

**Висновки за результатами опитування за Методикою «Шкала
психологічної стійкості» (CD-RISC)**

	Загальний бал	Рівень стійкості
1.	27	Середній. Помірна стійкість, зазвичай справляється з труднощами
2.	32	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
3.	28	Середній. Помірна стійкість, зазвичай справляється з труднощами
4.	28	Середній. Помірна стійкість, зазвичай справляється з труднощами
5.	34	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення

Продовження Таблиці 2.3		
6.	36	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
7.	40	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
8.	38	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
9.	37	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
10.	35	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
11.	35	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
12.	40	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
13.	31	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
14.	36	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
15.	36	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
16.	37	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
17.	40	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
18.	25	Середній. Помірна стійкість, зазвичай справляється з труднощами
19.	27	Середній. Помірна стійкість, зазвичай справляється з труднощами

Продовження Таблиці 2.3		
20.	30	Середній. Помірна стійкість, зазвичай справляється з труднощами
21.	29	Середній. Помірна стійкість, зазвичай справляється з труднощами
22.	38	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
23.	40	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
24.	37	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
25.	30	Середній. Помірна стійкість, зазвичай справляється з труднощами
26.	27	Середній. Помірна стійкість, зазвичай справляється з труднощами
27.	28	Середній. Помірна стійкість, зазвичай справляється з труднощами
28.	30	Середній. Помірна стійкість, зазвичай справляється з труднощами
29.	38	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
30.	27	Середній. Помірна стійкість, зазвичай справляється з труднощами

Таблиця 2.4

**Зведена таблиця показників загального рівня
психологічної стійкості, %**

Рівень психологічної стійкості	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Показники за результатами опитування	0	0	12	6	18	54

Таблиця 2.5

**Результати дослідження за опитувальником «Тест життєстійкості»
(Hardiness Test) С. Мадді**

№	Залученість	Контроль	Прийняття ризиків	Загальний рівень життєстійкості	
				бали	рівень
1.	14\2,8	15\3	13\2,6	41	Середній
2.	18\3,6	18\3,6	17\3,4	52	Високий
3.	14\2,8	15\3,0	14\2,8	43	Середній
4.	16\3,2	16\3,2	14\2,8	46	Високий
5.	14\2,8	14\2,8	12\2,4	40	Середній
6.	17\3,4	20\4,0	15\3,0	50	Високий
7.	20\4,0	20\4,0	20\4,0	60	Високий
8.	17\3,4	17\3,4	14\2,8	48	Високий
9.	15\3,0	14\2,8	14\2,8	43	Середній
10.	19\3,8	16\3,2	17\3,4	52	Високий

Продовження Таблиці 2.5

№	Залученість	Контроль	Прийняття ризиків	Загальний рівень життєстійкості	
				бали	рівень
11.	16\3,2	17\3,4	14\2,8	47	Високий
12.	15\3,0	18\3,6	13\2,6	46	Високий
13.	17\3,4	17\3,4	14\2,8	48	Високий
14.	12\2,4	12\2,4	11\2,2	35	Середній
15.	15\3,0	17\3,4	14\2,8	46	Високий
16.	18\3,6	18\3,6	16\3,2	52	Високий
17.	15\3,0	19\3,8	14\2,8	48	Високий
18.	14\2,8	17\3,4	12\2,4	43	Середній
19.	18\3,6	18\3,6	12\2,4	48	Високий
20.	16\3,2	18\3,6	15\3,0	49	Високий
21.	17\3,4	20\4,0	15\3,0	50	Високий
22.	14\2,8	15\3,0	14\2,8	43	Середній
23.	15\3,0	18\3,6	13\2,6	46	Високий
24.	17\3,4	16\3,2	19\3,8	52	Високий
25.	18\3,6	18\3,6	16\3,2	52	Високий
26.	18\3,6	18\3,6	16\3,2	52	Високий
27.	16\3,2	18\3,6	15\3,0	49	Високий
28.	14\2,8	17\3,4	12\2,4	43	Середній
29.	18\3,6	16\3,2	18\3,6	52	Високий
30.	15\3,0	18\3,6	13\2,6	46	Високий

Таблиця 2.6

Зведена таблиця показників загального рівня життєстійкості, %

Компоненти життєстійкості	Низький рівень		Помірний рівень		Високий рівень	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Залученість	0	0	7	23	23	77
Контроль	0	0	3	10	27	90
Прийняття ризику	0	0	18	60	12	40
Загальний рівень життєстійкості	0	0	8	27	22	73

Таблиця 2.7

Висновки за результатами анкетування за Методика вимірювання
«Смисложиттєві орієнтації»(СОЖ)

	Цілі в житті (ЦЖ)	Процес життя (ПЖ)	Результативність життя (РЖ)	Локус контролю – життя (ЛК–Ж)	Локус контролю – Я (ЛК–Я)	Середній бал
1.	5,5	5,0	5,5	5,0	5,5	5,3
2.	6,0	5,5	5,5	5,5	6,0	5,7
3.	6,7	6,5	6,7	7,0	6,5	6,7
4.	6,5	5,5	6,0	5,5	5,5	5,8
5.	6,7	6,5	6,0	6,0	6,5	6,3
6.	6,7	6,7	6,5	6,5	6,7	6,6
7.	5,0	5,5	5,5	6,0	5,5	5,5
8.	6,7	6,7	6,5	6,5	7,0	6,7
9.	5,5	5,5	6,0	5,5	6,0	5,7
10.	6,0	5,5	6,0	5,5	5,5	5,7

Продовження Таблиці 2.7						
11.	6,0	5,5	5,0	6,0	5,5	5,2
12.	6,7	7,0	6,5	6,5	6,5	6,6
13.	6,5	6,0	7,0	6,5	7,0	6,6
14.	7,0	6,5	6,5	6,0	6,5	6,5
15.	6,5	6,7	6,7	6,5	6,5	6,6
16.	5,7	5,5	6,0	6,0	6,5	5,9
17.	7,0	6,6	6,7	6,5	7,0	6,7
18.	6,0	5,7	5,5	6,0	5,5	5,7
19.	5,5	5,5	6,0	5,5	6,0	5,7
20.	6,0	5,5	6,0	5,0	5,5	5,2
21.	6,0	5,5	5,5	6,0	5,7	5,7
22.	6,7	7,0	6,5	6,5	6,5	6,6
23.	5,5	5,0	5,5	5,0	5,5	5,3
24.	6,7	6,7	6,5	6,5	6,7	6,6
25.	6,7	6,5	6,5	6,5	7,0	6,6
26.	6,7	6,7	6,5	6,5	6,7	6,6
27.	5,5	5,0	5,0	5,5	5,5	5,3
28.	6,7	6,7	6,5	6,5	6,7	6,6
29.	6,5	7,0	6,7	6,5	6,5	6,6
30.	6,7	6,7	6,5	6,5	6,7	6,6

Таблиця 2.8

**Зведена таблиця показників загального рівня показників
«Смисложиттєві орієнтації»(СОЖ), %**

Показники «Смисложиттєві орієнтації»(СОЖ)	Низький рівень 1-3,4		Середній рівень 3,5-5,4		Високий рівень 5,7-7.0	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Цілі в житті (ЦЖ)	0	0	1	4	29	96
Процес життя (ПЖ)	0	0	3	0	27	90
Результативність життя (РЖ)	0	0	2	7	28	93
Локус контролю – життя (ЛК–Ж)	0	0	3	0	27	90
Локус контролю – Я (ЛК–Я)	0	0	0	0	30	100

Таблиця 3.1

**Висновки №2 за результатами анкетування за Методикою
вимірювання громадянської ідентичності**

№	Компонент: Когнітивний	Компонент: Емоційно-ціннісний	Компонент: Поведінковий (активний)	Середній бал
1.	4,8	4,8	3,8	4,4
2.	4,4	4,6	3,8	4,2
3.	3,6	3,2	3,8	3,5
4.	4,0	3,6	3,8	3,9
5.	3,6	3,0	3,6	3,4
6.	3,8	3,8	3,8	3,8
7.	5,0	5,0	4,2	4,7
8.	4,8	4,8	3,8	4,4
9.	4,6	4,8	4,2	4,5
10.	4,8	4,6	4,0	4,4
11.	4,2	4,4	3,8	4,1
12.	4,8	5,0	4,2	4,6
13.	4,6	4,4	4,0	4,3
14.	4,8	4,6	4,0	4,4
15.	4,8	4,2	3,8	4,2
16.	4,6	4,2	3,2	4,0
17.	5,0	5,0	4,8	4,9
18.	5,0	4,8	4,6	4,8
19.	5,0	4,8	4,4	4,7
20.	4,6	4,4	3,8	4,2
21.	4,8	5,0	4,2	4,6
22.	4,6	4,4	4,0	4,3

Продовження Таблиці 3.1

23.	4,8	4,6	4,0	4,4
24.	4,8	4,2	3,8	4,2
25.	4,6	4,2	3,2	4,0
26.	5,0	5,0	4,8	4,9
27.	5,0	4,8	4,6	4,8
28.	3,8	3,8	3,8	3,8
29.	5,0	5,0	4,2	4,7
30.	4,8	4,8	3,8	4,4

Таблиця 3.2

**Висновки №2 за результатами анкетування за методикою
«Опитувальник життєстійкості» С. Мадді.**

№	Загальний рівень життєстійкості	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
1.	43	14\2,8	15\3,0	14\2,8
2.	52	18\3,6	18\3,6	17\3,4
3.	46	16\3,2	16\3,2	14\2,8
4.	46	16\3,2	16\3,2	14\2,8
5.	42	14\2,8	15\3,0	13\2,6
6.	54	18\3,6	20\4,0	16\3,2
7.	60	20\4,0	20\4,0	20\4,0
8.	48	17\3,4	17\3,4	14\2,8

Продовження Таблиці 3.2				
9.	47	15\3,0	18\3,6	14\2,8
10.	52	19\3,8	16\3,2	17\3,4
11.	47	16\3,2	17\3,4	14\2,8
12.	46	15\3,0	18\3,6	13\2,6
13.	48	17\3,4	17\3,4	14\2,8
14.	40	14\2,8	14\2,8	12\2,4
15.	48	16\3,6	17\3,4	15\3,0
16.	52	18\3,6	18\3,6	16\3,2
17.	48	15\3,0	19\3,8	14\2,8
18.	46	15\3,0	18\3,6	13\2,6
19.	48	18\3,6	18\3,6	12\2,4
20.	49	16\3,2	18\3,6	15\3,0
21.	52	18\3,6	18\3,6	16\3,2
22.	48	15\3,0	19\3,8	14\2,8
23.	46	15\3,0	18\3,6	13\2,6
24.	47	16\3,2	17\3,4	14\2,8
25.	46	15\3,0	18\3,6	13\2,6
26.	48	17\3,4	17\3,4	14\2,8
27.	46	16\3,2	16\3,2	14\2,8
28.	42	14\2,8	15\3,0	13\2,6
29.	54	18\3,6	20\4,0	16\3,2
30.	47	16\3,2	17\3,4	14\2,8

Таблиця 3.3

Висновки №2 за результатами анкетування за методикою “Шкала психологічної стійкості (CD-RISC)”

№	Загальний бал	Рівень стійкості
1.	34	Високий. Помірна стійкість, зазвичай справляється з труднощами
2.	32	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
3.	28	Середній. Помірна стійкість, зазвичай справляється з труднощами
4.	28	Середній. Помірна стійкість, зазвичай справляється з труднощами
5.	36	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
6.	38	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
7.	40	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
8.	40	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
9.	37	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
10.	37	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
11.	38	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
12.	40	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення

Продовження Таблиці 3.3		
13.	35	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
14.	37	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
15.	36	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
16.	40	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
17.	40	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
18.	29	Середній. Помірна стійкість, зазвичай справляється з труднощами
19.	29	Середній. Помірна стійкість, зазвичай справляється з труднощами
20.	36	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
21.	33	Середній. Помірна стійкість, зазвичай справляється з труднощами
22.	38	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
23.	40	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
24.	37	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
25.	30	Середній. Помірна стійкість, зазвичай справляється з труднощами
26.	27	Середній. Помірна стійкість, зазвичай справляється з труднощами

Продовження Таблиці 3.3		
27.	28	Середній. Помірна стійкість, зазвичай справляється з труднощами
28.	35	Високий. Помірна стійкість, зазвичай справляється з труднощами
29.	38	Високий. Висока адаптивність, впевненість у собі, ефективне відновлення
30.	33	Високий. Помірна стійкість, зазвичай справляється з труднощами

Таблиця 3.4

**Висновки №2 за результатами анкетування за Методикою
вимірювання «Смеложиттєві орієнтації»(СОЖ)**

№	Цілі в житті (ЦЖ)	Процес життя (ПЖ)	Результативність життя (РЖ)	Локус контролю – життя (ЛК–Ж)	Локус контролю – Я (ЛК–Я)	Середній бал
1.	5,5	5,0	5,5	5,0	6,5	5,5
2.	6,0	5,5	5,5	5,5	6,0	5,7
3.	6,7	6,5	6,7	7,0	6,5	6.7
4.	6,5	5,5	6,0	5,5	5,5	5,8
5.	6,7	6,5	6,0	6,0	6,5	6.3
6.	6,7	6,7	6,5	6,5	6.7	6,6
7.	5,0	5,5	5,5	6,0	5,5	5,5
8.	6.7	6,7	6.5	6,5	7,0	6,7

Продовження таблиці 3.4						
9.	5,5	5,5	6,0	5,5	6,0	5,7
10.	6,0	5,5	6,0	5,5	5,5	5,7
11.	6,0	5,5	5,0	6,0	5,5	5,6
12.	6,7	7,0	6,5	6,5	6,5	6,6
13.	6,5	6,0	7,0	6,5	7,0	6,6
14.	7,0	6,5	6,5	6,0	6,5	6,5
15.	6,5	6,7	6,7	6,5	6,5	6,6
16.	5,7	5,5	6,0	6,0	6,5	5,9
17.	7,0	6,6	6,7	6,5	7,0	6,7
18.	6,0	5,7	5,5	6,0	5,5	5,7
19.	5,5	5,5	6,0	5,5	6,0	5,7
20.	6,0	5,5	6,0	5,0	5,5	5,6
21.	6,0	5,5	5,5	6,0	5,7	5,7
22.	6,7	7,0	6,5	6,5	6,5	6,6
23.	6,5	5,5	5,5	5,5	6,0	5,8
24.	6,7	6,7	6,5	6,5	6,7	6,6
25.	6,7	6,5	6,5	6,5	7,0	6,6
26.	6,7	6,7	6,5	6,5	6,7	6,6
27.	6,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,7
28.	6,7	6,7	6,5	6,5	6,7	6,6
29.	6,5	7,0	6,7	6,5	6,5	6,6
30.	6,7	6,7	6,5	6,5	6,7	6,6

Таблиця 3.5

**Порівняльний аналіз середніх показників громадянської
ідентичності**

Показник	До експерименту	Після експерименту	Динаміка
Когнітивний компонент	4,1	4,6	+0,5
Емоційно-ціннісний компонент	4,0	4,5	+0,5
Поведінковий компонент	3,6	4,0	+0,4
Середній показник	3,9	4,3	+0,4

Таблиця 3.6

Порівняльний аналіз показників життестійкості

Показник	До формувального експерименту	Після формувального експерименту	Динаміка
Загальний рівень життестійкості	44,0	48,2	+4,2
Залученість	15,2	16,4	+1,2
Контроль	16,0	17,6	+1,6
Прийняття ризику	13,8	14,7	+0,9

Таблиця 3.7

Порівняльний аналіз показників психологічної стійкості

Показник	Попередній етап	Після тренінгу	Зміни
Високий рівень стійкості	12 осіб\40%	22 особи\73%	+10 осіб\+33%
Середній рівень стійкості	18 осіб\60%	8 осіб\26%	-10 осіб\–34%
Низький рівень стійкості	0 осіб\ 0%	0 осіб\0%	0 осіб\ 0%
Середній бал	29,8	36,4	+6,6

Таблиця 3.8

Порівняльний аналіз рівня показників «Смисложиттєві орієнтації»(СОЖ), %

Показники «Смисложиттєві орієнтації»(СОЖ)	Низький рівень 1-3,4		Середній рівень 3,5-5,4		Високий рівень 5,5-7.0	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Цілі в житті (ЦЖ)	0	0	0	0	30	100
Процес життя (ПЖ)	0	0	1	4	29	96
Результативність життя (РЖ)	0	0	1	4	29	96
Локус контролю – життя (ЛК–Ж)	0	0	1	4	29	96
Локус контролю – Я (ЛК–Я)	0	0	0	0	30	100



Рис. 3.3. Мій ресурс сили



Рис. 3.4. Міст від саморефлексії до дії



Рис. 3.5. Мій громадянський ресурс



Рис. 3.6. Міст громадянської взаємодії