

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Острозька академія»
Навчально-науковий центр заочно-дистанційного навчання
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня бакалавра
на тему:
«Роль автобіографічної пам'яті студентів у вимірі їхнього
психологічного імунітету»

Виконала студентка 4 курсу, групи ЗПс-41
напряму підготовки 053«Психологія»
Поліщук Божена Леонідівна

Науковий керівник:
доктор психологічних наук, професор
Гандзілевська Галина Борисівна

Рецензент :
доктор психологічних наук, доцент
Августюк М.М

Допущено до захисту:
Завідувач кафедри: _____
Оксана МАТЛАСЕВИЧ

Острог, 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ	
АВТОБІОГРАФІЧНОЇ ПАМ'ЯТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО ІМУНІТЕТУ	8
1.1. Поняття автобіографічної пам'яті: структура, функції та механізми	8
1.2. Психологічний імунітет: сутність, структура та чинники формування.....	15
1.3. Взаємозв'язок автобіографічної пам'яті та психологічного імунітету	22
<i>Висновки до розділу 1</i>	<i>27</i>
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ АВТОБІОГРАФІЧНОЇ	
ПАМ'ЯТІ СТУДЕНТІВ КРІЗЬ ПРИЗМУ ЇХНЬОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО	
ІМУНІТЕТУ	30
2.1. Діагностика ролі автобіографічної пам'яті студентів у вимірі їхнього психологічного імунітету	30
2.2. Результати емпіричного дослідження	36
2.3. Шляхи підвищення психологічного імунітету студентів	48
<i>Висновки до розділу 2</i>	<i>54</i>
ВИСНОВКИ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ ТА ДЖЕРЕЛ	60
ДОДАТКИ.....	68

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних соціокультурних умовах, позначених нестабільністю, високою динамікою змін та інформаційним перевантаженням, особливої значущості набуває проблема збереження та зміцнення психологічного здоров'я молоді, зокрема студентської. Одним із ключових механізмів, що забезпечує здатність особистості протистояти деструктивному впливу стресогенних факторів, є психологічний імунітет – сукупність внутрішніх ресурсів, що дозволяють людині ефективно адаптуватися, зберігаючи цілісність і функціональність особистості.

Водночас зростає інтерес до ролі автобіографічної пам'яті, яка виконує не лише пізнавальні, а й регуляторні функції – формує ідентичність, забезпечує емоційний досвід, сприяє усвідомленню власного «Я» та життєвого шляху. Особистісно значущий досвід, закріплений у пам'яті, може виступати джерелом як внутрішньої підтримки, так і уразливості. Тому вивчення автобіографічної пам'яті як чинника психологічного імунітету відкриває нові перспективи для розуміння внутрішніх механізмів психічної саморегуляції студентів.

Водночас слід зауважити, що автобіографічна пам'ять залишається недостатньо дослідженим явищем в українському науковому колі. Переважна більшість наявних досліджень зосереджуються на загальних аспектах пам'яті, в той час як її автобіографічний компонент – унікальний у функціонуванні та впливі на особистісну структуру – лише починає осмислюватися вітчизняними науковцями. Більше того, тема взаємозв'язку автобіографічної пам'яті та психологічного імунітету студентської молоді є фактично унікальною, оскільки раніше не була предметом окремого системного дослідження.

Поняття автобіографічної пам'яті, як окремого феномену пам'яті, стало предметом інтересу науковців ще на початку XX століття. Одним із перших, хто звернув увагу на особливий тип пам'яті, що пов'язаний із суб'єктивним досвідом, був французький філософ А. Бергсон, який описав інтуїтивний і філософський підхід до функціонування пам'яті, зокрема її ролі у взаємодії між

тілом і свідомістю, наголошуючи на її нематеріальній природі та тісному зв'язку з особистісною ідентичністю. Серед сучасних західних дослідників варто виділити М. Конвея та Г. Вільямса, які у співавторстві з Дж. Коеном розробили модель Self-Memory System. Вони наголошували на тому, що автобіографічна пам'ять є не лише сховищем спогадів, а й складовою системи саморефлексії, що відіграє роль у побудові «Я-концепції». Також важливі висновки зроблено у дослідженні Н. Брауна, де вивчено, як глобальні стресові події (зокрема пандемія COVID-19) змінюють структуру й зміст автобіографічної пам'яті. У працях українських науковців, таких, як: О. Іванова – автобіографічна пам'ять розглядається як ресурс особистісного зростання, а також як чинник, що впливає на адаптацію у навчальній і професійній діяльності. У співавторстві з А. Бондаренко вона також дослідила, як негативні спогади впливають на самосприйняття особистості, що є важливим у контексті психоемоційного стану студентської молоді. Крім того, у публікації Л. Бурлачука, І. Лисенка та С. Діденка проаналізовано структурно-функціональні характеристики автобіографічної пам'яті, її когнітивну організацію та функції у підтримці цілісності «Я».

Одним із перших і найбільш системних підходів до вивчення психологічного імунітету є концепція угорського дослідника А. Олаха, розробив модель психологічної імунної системи особистості. Е. Ференц досліджувала психологічний імунітет через призму ранніх дитячих спогадів, що наближує тему до автобіографічної пам'яті. Т. Гупта та Н. Небхінані підкреслювали важливість формування психологічного імунітету у дітей та підлітків як превентивного заходу. В українському науковому дискурсі дослідження психологічного імунітету також набирає обертів. С. Васьківська розглядає психологічний імунітет як індикатор адаптаційних ресурсів особистості, який сприяє збереженню психологічного здоров'я у складних соціальних ситуаціях. І. Кислова аналізує регулятивні чинники психологічного імунітету в умовах COVID-пандемії, розглядаючи його як ключовий особистісний ресурс у ситуаціях невизначеності. Вагомий внесок у розвиток теми зробили також Г.

Гандзілевська, яка досліджувала життєві сценарії українських емігрантів і розглядала психологічний імунітет як компонент життєстійкості. Співавторські праці Гандзілевської, Пасічник та Нікічук присвячені зв'язку психологічного імунітету з дитячими сценаріями мігрантів. Дослідники О. Матласевич і Ф. Герасімов проаналізували специфіку психологічного імунітету, вказуючи на важливість цього феномену в умовах воєнного досвіду. У новітніх умовах інформаційних загроз В. Хомич та Г. Хомич акцентують на необхідності підтримки та розвитку психологічного імунітету як способу збереження психічної рівноваги в інформаційно перенасиченому середовищі.

Таким чином, вивчення ролі автобіографічної пам'яті у вимірі психологічного імунітету студентів є актуальним і новаторським як у теоретичному, так і в прикладному аспектах. Отримані результати можуть не лише доповнити існуючу наукову базу, а й стати підґрунтям для створення психопрофілактичних та корекційних програм, спрямованих на підвищення внутрішньої стійкості молодшої особистості в умовах сучасних викликів.

Об'єкт дослідження: автобіографічна пам'ять.

Предмет дослідження: функціонування автобіографічної пам'яті як чинника психологічного імунітету студентів

Гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні що автобіографічна пам'ять студентів впливає на їх психологічний імунітет.

Мета: здійснити теоретичний та практичний аналіз впливу автобіографічної пам'яті студентів на їх психологічний імунітет.

Поставлена мета передбачає вирішення наступних **завдань:**

- всебічне вивчення поняття автобіографічної пам'яті, її структури, функцій та механізмів;
- аналіз поняття, сутності, структури та чинників формування психологічного імунітету;
- емпіричне дослідження ролі автобіографічної пам'яті студентів крізь призму їхнього психологічного імунітету

- обґрунтування системи заходів щодо шляхів підвищення психологічного імунітету студентів.

Методи дослідження: *теоретичні методи:* у процесі дослідження були використані комплексні методи, які дали змогу всебічно розкрити особливості ролі автобіографічної пам'яті у вимірі психологічного імунітету студентської молоді, а саме: аналіз наукової літератури – здійснювався з метою вивчення стану наукової розробленості проблем автобіографічної пам'яті, її структури, функцій, механізмів формування, а також сутності, компонентів і детермінант психологічного імунітету. Проаналізовано як класичні, так і сучасні джерела з когнітивної, особистісної, вікової та клінічної психології; синтез – застосовувався для інтеграції окремих теоретичних положень у цілісну систему знань, що дозволило сформулювати наукове підґрунтя для емпіричного етапу дослідження; порівняння – використовувалося для зіставлення різних наукових підходів до розуміння автобіографічної пам'яті та психологічного імунітету, визначення спільного і відмінного між ними, а також для інтерпретації результатів дослідження у порівнянні з наявними науковими даними; системний підхід дозволив розглядати досліджуване явище в міждисциплінарному контексті; узагальнення дало змогу систематизувати теоретичні знання з проблеми дослідження, сформулювати висновки щодо сутності взаємозв'язку між автобіографічною пам'яттю та психологічним імунітетом; класифікація та типологізація використовувалися при систематизації елементів автобіографічної пам'яті та чинників психологічного імунітету за функціональними ознаками; *емпіричні:* дитяча шкала впливу подій 8 (Revised Child Impact of Events Scale (CRIES-8); «Тест стійкості до стресу» (автори: С. Д. Максименко, Л. М. Карамушка, Т. В. Зайчикова, 2006); Шкала життестійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC); Шкала психологічного імунітету (Psychological Immune Competence Inventory, PICI)–для діагностики психологічного імунітету особистості; *методи статистичної обробки даних:* кореляційний аналіз Спірмена.

Теоретичне значення полягає в поглибленні наукових уявлень про автобіографічну пам'ять як складову індивідуального досвіду, що виконує

важливі функції у збереженні цілісності «Я-концепції», емоційної регуляції та адаптаційних механізмів. Робота розкриває зв'язок між особливостями автобіографічної пам'яті студентів та рівнем їхнього психологічного імунітету, що сприяє розширенню розуміння внутрішніх ресурсів особистості у контексті подолання труднощів та стресових впливів. Також дослідження доповнює вітчизняну психологічну теорію новим міждисциплінарним підходом, який поєднує когнітивно-особистісні аспекти пам'яті з поняттям психологічного імунітету. Унікальність тематики зумовлена обмеженістю наукових напрацювань в українському науковому просторі, що підвищує актуальність і наукову цінність отриманих результатів.

Практичне значення полягає у можливості використання результатів дослідження для діагностики та розвитку психологічного імунітету студентів через роботу з автобіографічними спогадами; розроблення психопрофілактичних і психокорекційних програм, спрямованих на зміцнення адаптаційного потенціалу молоді; застосування емпіричних методик у діяльності практичних психологів, педагогів і консультантів у закладах вищої освіти; підвищення психологічної стійкості студентів шляхом активації позитивного досвіду, ресурсних спогадів, рефлексії важливих подій з особистісної історії.

Результати дослідження можуть стати основою для подальших наукових розвідок, тренінгових програм та індивідуального психологічного супроводу осіб у періоди кризи чи становлення.

Апробації: Результати дослідження оприлюднено у вигляді статті «Особливості автобіографічної пам'яті студентів у взаємозв'язку з психологічним імунітетом» в №21 студентському науковому журналі «UNIVERSUM», випуск якого відбувся 20 червня 2025 року.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури та джерел, який нараховує 61 позицію та додатків. Текстова частина роботи становить 80 ст., з них 59 ст. основного тексту.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ АВТОБІОГРАФІЧНОЇ ПАМ'ЯТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО ІМУНІТЕТУ

1.1. Поняття автобіографічної пам'яті: структура, функції та механізми

Автобіографічна пам'ять – це система збереження особистого досвіду, яка відіграє ключову роль у формуванні ідентичності, самосвідомості та емоційного функціонування людини. Її дослідження набуває все більшої актуальності у сучасній психології, оскільки вона не лише забезпечує безперервність особистісної історії, а й впливає на процеси прийняття рішень, регуляцію емоцій і соціальну взаємодію [11].

Тема автобіографічної пам'яті є досить добре розробленою в зарубіжному психологічному просторі, зокрема в працях дослідників із США, Великої Британії, Канади, Нідерландів, Німеччини, Японії та Австралії. Серед провідних учених, які зробили значний внесок у вивчення цієї теми, варто згадати М. Конвея [61], Г. Вільямса [61], Г. Коена [61], К. Томпсона [58], Дж. Дугласа [58], Д. Брюса [58], Дж. Ріда [58], Г. Девіда [58] та ін. Дослідження охоплюють такі аспекти, як структура і функції автобіографічної пам'яті, зв'язок із самосвідомістю, емоціями, психічним здоров'ям, розвитком у дитячому віці, а також її роль у терапевтичному процесі.

В українській психології тема автобіографічної пам'яті досліджена менш глибоко й поки що не посідає провідне місце серед наукових пріоритетів. Однак інтерес до неї поступово зростає – вона розглядається в контексті розвитку особистості, формування ідентичності, посттравматичного досвіду, нарративної психології та в межах когнітивних досліджень.

Інтерес до вивчення автобіографічної пам'яті значно зріс наприкінці ХХ століття, що було тісно пов'язано з поширенням екзистенціального напрямку в психології, який акцентує увагу на усвідомленні сенсу життя, індивідуальності та особистісному розвитку. Хоча витоки досліджень автобіографічної пам'яті

можна простежити в працях видатних мислителів і психологів минулого, таких як Т. Рібо (1881), З. Фрейд (1901), А. Бергсон (1913), П. Жане (1928), А. Адлер (1929) та інших, активне і системне вивчення цього феномену почалося лише наприкінці XX століття. Важливим поштовхом стало введення у 1976 році Дж. Робінсоном терміна «автобіографічна пам'ять», який дозволив відокремити пам'ять про власне «я» від загальної пам'яті про навколишній світ. З того часу почалася інтенсивна наукова робота з дослідження автобіографічної пам'яті, що охопила різні психологічні школи і підходи, сприяючи формуванню багатогранного розуміння цього складного і важливого аспекту людської психіки.

За визначенням Дж. Робінсона, автобіографічна пам'ять є підсистемою, яка оперує спогадами про значущі життєві події, процеси або періоди. Вона функціонує у стані аутогенезису – особливому стані саморозвитку, і слугує базою для переживання себе як унікальної, безперервної у часі особистості, яка залишається ідентичною сама собі. Автобіографічна пам'ять виступає як структура, що тісно пов'язує індивіда з його життєвим шляхом, сприяючи розширенню життєвого досвіду і встановленню зв'язку між минулим і майбутнім. Вона складається зі складних ментальних репрезентацій подій і категорій, які мають особисте значення для людини і водночас відображають її приналежність до певної культури; як зазначається, «автобіографічна пам'ять акумулює особистісно значущі елементи біографії, зберігаючи те, що відбулося в житті особистості як носія культурних цінностей і представника своєї історичної епохи» [51].

На думку Г. Томсона, автобіографічна пам'ять – це процеси кодування, збереження і відтворення ціннісного змісту життєвої лінії. Функціонально вона не обмежується простим фіксуванням подій, а передусім являє собою спосіб презентації себе в контексті цих подій, включає активну рефлексію особистості над змістом власного існування, дає можливість реконструювати систему «Я» та підтвердити власну версію самореалізації. В автобіографічній пам'яті розрізняють «ретроградне Я», що є самим прожитим життям, і «актуальне Я» –

суб'єктивне сприйняття цього життя. Основні функції автобіографічної пам'яті включають зв'язок особистості з часом і подіями, суб'єктивну трансформацію реальності, самоусвідомлення і формування «Я»-концепції [58].

Згідно з поглядом А. Бергсона, автобіографічна пам'ять – це процес фіксації, збереження, трансформації і відтворення минулого досвіду, який забезпечує його використання в діяльності або відтворення у свідомості чи підсвідомості. Відтворення автобіографічних образів у свідомості є складним і багатогранним процесом. Варто відзначити, що під час формування «образу життя» людина може застосовувати різноманітні прийоми й стратегії, що відображають особливості її психологічного досвіду та індивідуальні способи осмислення власного минулого [32].

Х. Вільямс, М. Конвей та Г. Коен наголошують, що автобіографічна пам'ять являє собою систему, яка включає в себе особистісні життєві епізоди. Вона формується шляхом інтеграції двох основних видів пам'яті: епізодичної – що охоплює індивідуальний досвід, події, людей і об'єкти, пов'язані з конкретним часом і місцем, – та семантичної – яка зберігає загальні знання про світ і факти, що не прив'язані до конкретного контексту [61].

Автобіографічна пам'ять не є статичною системою – під впливом життєвих труднощів, стресових подій чи значущих переживань вона може зазнавати істотних трансформацій. Як доводить Н. Браун, сучасні проблеми можуть викликати перегляд і перебудову вже сформованих спогадів, змінюючи як їх зміст, так і емоційне забарвлення. Цей процес часто має адаптивний характер і слугує збереженню психологічної рівноваги особистості [36].

Соціальне середовище відіграє ключову роль на початкових етапах формування автобіографічної пам'яті, зокрема впливаючи на зміст фактологічної інформації, яка фіксується у свідомості індивіда. Проте з часом, зі зростанням рефлексивності та саморегуляції, ці функції дедалі більше переходять під контроль самої особистості. У цьому контексті автобіографічна пам'ять розглядається не лише як засіб збереження досвіду, а й як психологічне знаряддя, що активно використовується для регуляції особистісного розвитку,

прийняття рішень, побудови ідентичності та подолання труднощів. Саме тому особисті спогади закономірно відносяться до одного з головних джерел внутрішніх ресурсів, оскільки через інтерпретацію минулого людина вибудовує ставлення до себе, інших і світу загалом. Таким чином, автобіографічна пам'ять набуває значення важливого елементу психологічної самопідтримки та інструменту для особистісного зростання [11].

Автобіографічна пам'ять – це складна система збереження особистого досвіду, яка включає різні типи спогадів. На основі сучасних психологічних досліджень можна виокремити кілька основних *типів* автобіографічної пам'яті:

- епізодична пам'ять – це спогади про конкретні події з особистого життя, які супроводжуються деталями часу, місця та емоційного стану. Наприклад, згадування першого дня в школі або весілля. Епізодична пам'ять дозволяє людині «переживати» минулі події знову, забезпечуючи відчуття присутності в них;
- семантична автобіографічна пам'ять – цей тип пам'яті стосується загальних знань про себе, таких як дата народження, імена батьків або місце проживання. Вона не пов'язана з конкретними подіями, але формує основу для самосвідомості та ідентичності;
- особисті факти – це інформація, яка стосується особистих даних, але не обов'язково пов'язана з конкретними подіями. Наприклад, знання про власні вподобання або навички;
- генералізовані особисті спогади – ці спогади охоплюють повторювані події або ситуації, які мають спільні риси. Наприклад, згадування про типові літні відпустки або щорічні святкування;
- спогади-спалахи (Flashbulb memories) – це яскраві, детальні спогади про значущі або емоційно насичені події, які залишаються в пам'яті надовго. Наприклад, згадування про день, коли сталася важлива історична подія.

Автобіографічна пам'ять також може бути поділена на імпліцитну пам'ять – несвідоме згадування досвіду, яке впливає на поведінку без усвідомлення

самого спогаду; експліцитну пам'ять – свідоме згадування подій або фактів з особистого життя [60].

Функції автобіографічної пам'яті умовно поділяють на ті, що пов'язані з соціальною взаємодією, та внутрішньоособистісні (інтрапсихологічні). До останніх належать, зокрема, регуляція емоційних станів та поведінкових реакцій, а також екзистенційна функція, що передбачає пошук сенсу життя, самопізнання та усвідомлення власної ідентичності. Дослідниця Нуркова акцентує увагу на важливості функції засвоєння життєвого досвіду, яка сприяє формуванню планів і цілей на майбутнє [11].

На думку дослідників О. Іванової та А. Бондаренко, автобіографічна пам'ять має складну, багаторівневу *структуру*, що підпорядкована ієрархічному принципу. На нижчому – мікрорівні – перебувають окремі спогади, які можуть бути різного типу: характерні для певного періоду життя, пов'язані з важливими змінами, яскраві емоційно забарвлені образи чи ключові життєві моменти. На вищому – макрорівні – розташовуються узагальнені смислові утворення: провідні теми життя, наратив про власну біографію, уявлення про особисту долю як цілісний феномен [12].

Такий підхід дозволяє аналізувати автобіографічну пам'ять у межах різних рівнів активності особистості. На рівні операцій вона проявляється у спонтанному пригадуванні окремих подій; на цільовому – у свідомому, довільному відтворенні досвіду, наприклад, під час самопрезентації; а на рівні мотивації – у глибокому, особистісно значущому осмисленні власного життєвого шляху, що часто втілюється у формі написання мемуарів або ведення особистого щоденника.

У 2000 році М. Конвей та К. Плейдел-Пірс [57] запропонували модель системи самопам'яті (Self-Memory System, SMS), яка стала однією з найвпливовіших концепцій у дослідженні автобіографічної пам'яті. Згідно з цією моделлю, автобіографічна пам'ять є результатом взаємодії двох ключових *компонентів*: бази автобіографічних знань та працюючого «я» (working self).

База автобіографічних знань організована ієрархічно та включає три рівні:

1. Періоди життя – це загальні знання про певні відрізки часу в житті людини, що мають тематичну спрямованість (наприклад, «шкільні роки», «період роботи в компанії Х»). Ці періоди мають чіткий початок і кінець, але можуть бути розмитими та перекриватися. Вони містять інформацію про значущих людей, місця, цілі та плани, характерні для того часу.
2. Загальні події – це більш конкретні спогади, які можуть охоплювати як повторювані події (наприклад, «щоденні ранкові пробіжки»), так і окремі значущі події (наприклад, «відвідування концерту улюбленого виконавця»). Ці спогади часто об'єднуються в тематичні кластери, що відображають досягнення або недосягнення особистих цілей.
3. Знання, властиві певному моменту (Event-Specific Knowledge, ESK) – це детальні спогади про конкретні події, представлені у формі зорових образів та сенсорних відчуттів. Хоча ці спогади швидко втрачають деталізацію, деякі з них, такі як події, що позначають початок шляху до довгострокових цілей або є поворотними моментами в житті, можуть зберігатися довше.

Працююче «я» – це сукупність активних особистих цілей та уявлень про себе, організованих в ієрархії. Воно виконує функцію контролю доступу до бази автобіографічних знань, модулюючи сигнали, що активують відповідні спогади. Цей процес дозволяє людині кодувати та відтворювати спогади відповідно до поточних цілей та самоідентичності. Взаємозв'язок між працюючим «я» та базою знань є взаємним: працююче «я» впливає на доступність спогадів, а база знань, у свою чергу, обмежує цілі та уявлення про себе в межах реального досвіду та можливостей індивіда.

У 2004 році модель SMS була доповнена концепцією довгострокового «я», яке включає в себе базу автобіографічних знань та концептуальне «я» (self-concept). Працююче «я» в цій оновленій моделі виступає посередником між епізодичною пам'яттю та довгостроковим «я», забезпечуючи узгодженість між поточними цілями та загальною самоідентичністю [57].

Отже, механізми автобіографічної пам'яті складають складну, багаторівневу систему процесів, завдяки яким людина зберігає, організовує та

інтерпретує власний досвід. Автобіографічна пам'ять функціонує на основі взаємодії кількох основних типів пам'яті: епізодичної, що відповідає за згадки про конкретні події з деталями часу, місця та емоцій, і семантичної, яка зберігає загальні знання про себе, що формують основу ідентичності. Окрім цього, виокремлюють ще й особисті факти, генералізовані спогади, спогади-спалахи, а також імпліцитну (несвідому) та експліцитну (свідому) пам'ять. На мікрорівні механізм автобіографічної пам'яті проявляється у формі окремих спогадів, які можуть бути емоційно насиченими або пов'язаними з ключовими моментами життя. На макрорівні – це узагальнені смислові структури: наративи, провідні теми життя, уявлення про власну долю. Така ієрархічна організація дозволяє поєднувати особисті факти з глибоким осмисленням свого життєвого шляху.

На основі аналізу наукової літератури [31; 60; 61] зауважимо, що *ключовими механізмами* автобіографічної пам'яті є: кодування – процес перетворення особистісно значущих подій у ментальні репрезентації, часто з емоційним забарвленням, які фіксуються у пам'яті; збереження – підтримання інформації в пам'яті завдяки її інтеграції в існуючі когнітивні схеми, наративи або сенсові конструкції; відтворення – активізація відповідних спогадів через внутрішні чи зовнішні тригери, що дозволяє «повертатись» до подій минулого; реконструкція – переосмислення або зміна змісту спогадів під впливом нових подій, досвіду, рефлексії чи емоційного стану; інтеграція – впорядкування спогадів у єдиний наратив про себе, що формує безперервність і цілісність «я»-концепції; трансформація – модифікація спогадів відповідно до актуального стану людини, її потреб або захисних механізмів, що сприяє адаптації; інтерпретація – надання значення подіям минулого відповідно до особистих цінностей, переконань і цілей; регуляція – використання спогадів для емоційного балансу, прийняття рішень, побудови планів на майбутнє.

Важливу роль у цих процесах відіграє соціальне середовище, особливо на ранніх етапах формування автобіографічної пам'яті. З часом основні функції переходять під контроль особистості, що сприяє саморефлексії, саморегуляції та розвитку ідентичності. Крім того, автобіографічна пам'ять не є статичною: вона

змінюється під впливом стресу, значущих переживань або життєвих трансформацій. Саме завдяки своїм механізмам вона виступає як внутрішній ресурс, що забезпечує зв'язок між минулим, теперішнім і майбутнім, підтримуючи психологічну рівновагу, сенс життя та особистісне зростання [24].

Узагальнено кажучи, автобіографічна пам'ять – це особлива форма пам'яті, яка зберігає індивідуальні спогади про власне життя людини. Вона поєднує в собі як епізодичні події (конкретні ситуації, які особа пережила), так і семантичні знання про себе (узагальнене розуміння власного досвіду). Автобіографічна пам'ять має важливе значення для формування особистісної ідентичності, допомагає усвідомлювати зв'язок між минулим, теперішнім і майбутнім, сприяє емоційному регулюванню, підтримує соціальні взаємодії та виконує мотиваційну функцію. Це не статичне сховище подій, а жива система, що постійно оновлюється, трансформується під впливом нових вражень і відіграє ключову роль у саморозумінні та особистісному розвитку.

1.2. Психологічний імунітет: сутність, структура та чинники формування

Поняття психологічного імунітету виходить на передній план як один із центральних механізмів внутрішньої регуляції, що забезпечує стійкість до стресу, адаптацію до змін і здатність зберігати цілісність «Я» в умовах зовнішнього тиску [5]. Також, психологічний імунітет можна розглядати як інтегративну систему особистісних ресурсів, яка виконує функцію психологічного самозахисту, підтримує емоційний баланс та сприяє мобілізації адаптивних резервів у кризових ситуаціях. Він є не лише наслідком індивідуального досвіду, але й результатом взаємодії спадкових задатків, соціального середовища, особистісних установок і життєвих стратегій.

Поняття «психологічний імунітет» набуло наукового значення у середині 1990-х років завдяки працям угорського дослідника А. Олаха. Спираючись на основи позитивної психології, психології здоров'я та салютогенетичну

концепцію А. Антонівського, він сформулював бачення психологічного імунітету як цілісної та багатовимірної системи, що об'єднує когнітивні, мотиваційні та поведінкові ресурси особистості. Ця система забезпечує здатність людини зберігати психічну рівновагу в умовах стресу та сприяє гармонійному психологічному розвитку [46].

А. Олах одним із перших увів термін «психологічний імунітет», під яким розуміє універсальну інтегровану структуру захисних механізмів особистості, яка включає типові способи мислення, мотиваційні установки та поведінкові реакції, що допомагають людині відновлюватися після психологічних труднощів, адаптуватися до складних обставин і підтримувати ментальне здоров'я. У цьому контексті психологічний імунітет постає як «психологічна система захисту», яка автоматично регулює переконання, спрямовуючи їх у бік збереження внутрішньої рівноваги та зниження ризику для емоційного добробуту [46]. Крім того, дослідник зазначає, що для розуміння успішного подолання стресових ситуацій недостатньо зосереджуватись лише на стратегіях подолання. Необхідно також аналізувати особистісні ресурси, які формують фундамент адаптаційної здатності людини й забезпечують ефективне реагування на негативні життєві обставини [47].

Спираючись на концептуальні засади теорії психологічного імунітету, закладені А. Олахом, індійський дослідник А. Бхртвадж разом із колегами розробив авторську модель психологічного імунітету, що отримала назву «Pentacle model of Psycho-Immunity». У цій моделі психологічний імунітет розглядається як багатокomпонентне утворення, яке охоплює п'ять ключових елементів, що взаємодіють між собою та забезпечують адаптивну стійкість особистості в умовах життєвих викликів. До складу цієї структури входять:

- самооцінка – як базова умова впевненості у власних силах і здатності протистояти труднощам;
- усвідомленість – здатність особистості до рефлексії, самоспостереження і прийняття себе у теперішньому моменті;

- емоційна зрілість – уміння керувати власними емоціями, приймати їх та реагувати на виклики виважено й конструктивно;
- психологічне благополуччя – відчуття внутрішньої гармонії, задоволеності життям, цілісності особистісного функціонування;
- позитивні спогади про минуле – ресурс, що формує почуття безпеки та стабільності, підтримує емоційний фон у кризових ситуаціях [33].

На думку Е. Ференц, психологічна імунна система виконує функцію внутрішнього регулятора, який створює позитивний емоційний фон у відповідь на зовнішні негативні впливи. Дослідниця підкреслює, що основи цієї системи закладаються ще в дитинстві, а її розвиток можна простежити, аналізуючи ранні спогади людини. Зокрема, якщо індивід пам'ятає досвід власної значущості для близької людини, емоційно насичені міжособистісні стосунки, моменти мужності, впевненості, а також досвід самотності й усамітнення, то така людина, як правило, має вищу здатність до емоційного самозахисту у складних життєвих обставинах. У протилежному випадку – при відсутності подібного досвіду функції психологічного захисту можуть бути ослаблені [38]. У свою чергу, А. Дубей і Д. Шахі розглядають психологічну імунну систему або ж психологічний імунітет як її еквівалент – як цілісну структуру, що поєднує в собі когнітивні, мотиваційні та поведінкові ресурси. Завдяки такій інтеграції особистість здатна ефективно протистояти стресовим впливам і долати загрози без шкоди для себе, навпаки з потенціалом до особистісного зростання та вдосконалення [37].

На думку Т. Гупти, психологічний імунітет можна розглядати як цілісну систему внутрішніх ресурсів, що включає адаптивні механізми та позитивні особистісні якості, які виконують функцію своєрідних «психологічних антитіл» у періоди підвищеного стресу. Ця система забезпечує захист особистості від руйнівного впливу несприятливих зовнішніх факторів та сприяє збереженню психічної рівноваги. До її складу входять такі ключові елементи, як конструктивне мислення, здатність до емоційної регуляції, відчуття узгодженості з власними цінностями, внутрішній локус контролю, орієнтованість на досягнення цілей, позитивна самооцінка, впевненість у власній

ефективності та сформовані навички розв'язання проблем. У своїй сукупності ці характеристики виступають важливими чинниками психологічної стійкості, сприяють адаптації до життєвих труднощів та підвищують здатність особистості до самовідновлення [39].

Поняття психологічного імунітету ще не отримало достатнього теоретико-методологічного опрацювання в українській психологічній науці, воно має значний потенціал для подальших досліджень. Зважаючи на широкий інтерес до цього феномену в зарубіжних наукових колах, де вже сформовані численні концептуальні підходи та розроблені практичні інструменти його діагностики й розвитку, українська психологія має змогу не лише перейняти цінний досвід, а й адаптувати його до власного соціокультурного контексту.

Психологічний імунітет розглядається як ключовий індикатор адаптаційних можливостей особистості. Так, на думку С. Васьківської [5], він виступає своєрідним маркером адаптаційних ресурсів, що забезпечують здатність індивіда ефективно реагувати на життєві виклики. Г. Гандзілевська [6] пов'язує психологічний імунітет із ресурсами життєвого сценарію, підкреслюючи його функцію як механізму інтеграції життєвого досвіду та підтримки резильєнтності та цілісності особистості у процесі розвитку.

На думку О. Матласевич та Ф. Герасімова, психологічна імунна система являє собою складне, багатовимірне, але водночас цілісне утворення, яке охоплює сукупність особистісних ресурсів стійкості та адаптації. Ці ресурси функціонують як своєрідні «психологічні антитіла», що забезпечують захисну реакцію особистості на вплив стресових чинників і травматичних подій. Вони сприяють збереженню психічної рівноваги та підтримці функціональної активності особистості в умовах кризи [22].

У межах дослідження, проведеного під керівництвом І. Пасічника, психологічний імунітет розглядався у контексті адаптації особистості до нових, змінених умов життєдіяльності, зокрема – серед внутрішньо переміщених осіб. Встановлено, що наявність певних сценарних установок (наприклад, здатність приймати зміни, гнучкість мислення, готовність до нових викликів) тісно

корелює з рівнем особистісної готовності до трансформацій, що, своєю чергою, розглядається як показник сформованого психологічного імунітету [49].

Водночас В. Хомич визначає психологічний імунітет як індивідуальну здатність особистості долати стани стресу, внутрішнього виснаження та емоційного безсилля. Ця здатність виявляється у відновленні внутрішніх ресурсів, мобілізації психологічної мотивації до діяльності, а також у готовності до цілеспрямованих і конструктивних дій навіть за несприятливих умов. Таким чином, психологічний імунітет постає як динамічна система внутрішньої стійкості, що забезпечує функціонування особистості в умовах зовнішнього й внутрішнього тиску [29].

За визначенням І. Кислової, психологічний імунітет можна охарактеризувати як здатність особистості зберігати й відновлювати психічне благополуччя шляхом застосування набутих психологічних знань. Цей феномен виступає одним із ключових чинників не лише підтримки ментального здоров'я, а й становлення зрілої особистості. Завдяки розвиненому психологічному імунітету людина здатна ефективно долати стресові ситуації, протистояти агресії, насильству, міжособистісним конфліктам, труднощам у спілкуванні, а також справлятися з фізичними та психічними недугами [16].

Розкриваючи поняття відносних складників психологічного імунітету, зауважимо, що А. Олах запропонував концептуальну модель психологічного імунітету, що ґрунтується на трьох основних *компонентах*, які функціонують як взаємопов'язані підсистеми. До складу цієї структури входять:

- підсистема підходу–переконавання, яка відображає систему життєвих установок, поглядів і переконань, що визначають ставлення особистості до світу, себе та власного досвіду. вона формує основу для інтерпретації подій та визначає, якою мірою індивід схильний сприймати виклики як загрози або як можливості для зростання;
- підсистема моніторингу–створення–виконання, що відповідає за процеси самоспостереження, оцінки ситуації, прийняття рішень і реалізації адаптивної поведінки. саме ця підсистема забезпечує здатність орієнтуватися у змінному

середовищі, генерувати ефективні стратегії реагування та гнучко адаптуватися до умов, що виникають;

- підсистема саморегуляції, яка охоплює механізми емоційного контролю, самоуправління та підтримання внутрішньої стабільності. завдяки їй особистість зберігає емоційну рівновагу, стриманість і витримку навіть у ситуаціях підвищеної психологічної напруги [45].

На переконання Т. Гупти, концепція психологічного імунітету може бути порівняна з фізичним імунітетом, що захищає організм від зовнішніх загроз, зокрема інфекційних захворювань. Так само, як фізичний імунітет активізується у відповідь на біологічні патогени, психологічний імунітет функціонує як захисний бар'єр, що нейтралізує вплив психологічних стресорів, щоденних труднощів, емоційного напруження та несприятливих життєвих обставин. За Т. Гуптою до основних його *компонентів* відносяться:

- позитивне мислення – здатність інтерпретувати події через призму оптимізму, знаходити сенс навіть у складних обставинах і зберігати надію на позитивний результат;
- почуття когерентності та контролю – відчуття внутрішньої упорядкованості, узгодженості життєвих подій та переконання в здатності впливати на власне життя;
- позитивна емоційна регуляція – уміння управляти емоціями, зменшувати вплив негативних афектів і підтримувати стабільний емоційний стан;
- орієнтація на цілі – наявність чітких життєвих пріоритетів, мотивації до самореалізації та вміння спрямовувати свої зусилля на досягнення значущих результатів;
- позитивна самеєфективність – впевненість у власних можливостях впоратися з труднощами, досягти бажаного та впливати на події у своєму житті;
- навички вирішення проблем – здатність аналізувати ситуації, генерувати альтернативні рішення, ухвалювати обґрунтовані рішення та діяти в складних обставинах [39].

Формування психологічного імунітету є багатокомпонентним процесом, що залежить від індивідуальних особливостей особистості, її здатності до саморегуляції, внутрішньої мотивації, а також соціальної взаємодії. Чинники формування психологічного імунітету можна умовно поділити на особистісні, внутрішні (інтраіндивідуальні) та соціальні компоненти. Вони становлять цілісну систему, яка забезпечує стійкість особистості до стресових подій, гнучкість у подоланні життєвих викликів та збереження психічного благополуччя. На основі моделі А. Олаха психологічний імунітет формується під впливом таких ключових чинників:

1. Когнітивно-особистісні чинники – ці компоненти формують основу самоусвідомлення, світоглядної стабільності та віри у власні сили: оптимізм — здатність бачити позитив у майбутньому та переконаність у сприятливому розвитку подій; самоповага – базується на реалістичній самооцінці, гордості за себе та прийнятті власної унікальності; почуття узгодженості (когерентності) – гармонізація думок, емоцій і дій, що дозволяє людині цілісно сприймати світ і краще орієнтуватися в ньому; почуття розвитку – досвід постійного самозростання, самоактуалізації, відчуття сенсу в особистісному прогресі; цілеспрямованість – вміння формувати життєві цілі та орієнтувати власну поведінку на їх досягнення, незважаючи на труднощі.

2. Регулятивно-мотиваційні чинники, які забезпечують самоконтроль, психологічну гнучкість і здатність до конструктивної поведінки: контроль імпульсивності – здатність пригнічувати імпульсивні дії та раціоналізувати поведінку; контроль емоцій – здатність трансформувати негативні емоції у конструктивні реакції, що знижує ризик емоційного виснаження; контроль збудливості – вміння керувати темпераментними реакціями, люттю чи агресією, направляючи їх у соціально прийнятні дії; здатність до саморегуляції – здатність стабілізувати власний емоційний стан у стресових ситуаціях та підтримувати внутрішній баланс; наполегливість – вміння долати перешкоди, витримувати фрустрацію і продовжувати діяти у складних умовах.

3. Інтраіндивідуальні джерела (внутрішні ресурси), що сприяють мобілізації внутрішнього потенціалу для адаптації: здатність до моніторингу особистого джерела – рефлексивність, відкритість до нових ідей та досвіду, що сприяє саморозвитку; мобілізуюча здатність особистого джерела – активізація власних сил для досягнення мети, прийняття рішень і адаптації; здатність до створення особистих ресурсів – розвиток креативності, генерація ідей та альтернатив, планування майбутнього.

4. Соціальні чинники – компоненти пов'язані зі здатністю до взаємодії із соціальним середовищем, підтримкою та адаптацією в соціумі: здатність до моніторингу соціальних джерел – уважне і вибіркове сприймання соціальної інформації, розвиток емпатії; здатність до мобілізації соціальних ресурсів – вміння встановлювати зв'язки, отримувати й активізувати соціальну підтримку; здатність до створення соціальних джерел – організація командної взаємодії, побудова ефективних соціальних структур; здатність до синхрону – вміння слідкувати за змінами в навколишньому середовищі та своєчасно адаптуватися до них [45; 46].

Отже, психологічний імунітет — це складна та багатогранна система внутрішніх ресурсів особистості, яка забезпечує її стійкість до стресів, негативних впливів та життєвих труднощів. Він включає в себе когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові компоненти, що дозволяють людині ефективно адаптуватися до змін, підтримувати внутрішню рівновагу та зберігати психічне благополуччя. Психологічний імунітет виступає своєрідним «психологічним буфером», що захищає від шкідливих впливів середовища, сприяє розвитку особистості та збагаченню життєвого досвіду.

1.3. Взаємозв'язок автобіографічної пам'яті та психологічного імунітету

Термін «психологічний імунітет» не є загальновживаним у науковій літературі, численні дослідження підтверджують, що автобіографічна пам'ять відіграє ключову роль у формуванні психологічної стійкості, що є умовною частиною психологічного імунітету. Автобіографічна пам'ять та психологічний

імунітет тісно взаємопов'язані через механізми саморегуляції, переосмислення досвіду та формування стійкості.

Т. Вотерс у своїх дослідженнях припускає, що автобіографічна пам'ять виконує у повсякденному житті низку важливих функцій – самовизначення, встановлення й підтримку соціальних зв'язків, а також спрямування поведінки. Ці функції безпосередньо пов'язані з механізмами саморегуляції й адаптації, що лежать в основі психологічної стійкості як складової психологічного імунітету. Хоча раніше не проводилося систематичних досліджень взаємозв'язку між функціональним використанням автобіографічної пам'яті та загальним психологічним благополуччям, окремі емпіричні дані свідчать: люди, які активно звертаються до власного минулого з метою осмислення, підтримки соціальної взаємодії чи регуляції поведінки, демонструють вищий рівень внутрішньої цілісності, позитивних стосунків і життєвої мети. Цей зв'язок частково варіюється залежно від характеру спогадів (одиничних чи повторюваних), що дозволяє говорити про гнучкий і ресурсний потенціал автобіографічної пам'яті в контексті формування психологічного імунітету [59].

Автобіографічна пам'ять включає спогади про особистісно значущі події, що супроводжуються емоційним забарвленням і глибоким суб'єктивним переживанням. Дослідження С. Аліша Голланд та А. Елізабет Кенсінгер вказують на тісну взаємодію між емоціями та процесами пригадування: з одного боку, емоційна насиченість події впливає на якість її запам'ятовування, з іншого – пережиті під час відтворення емоції можуть змінювати або підсилювати згадуваний зміст. Ці процеси мають як поведінкові прояви, так і нейрофізіологічну основу, що досліджується в сучасній нейропсихології. Виявлено також, що механізми емоційної регуляції, особливо у контексті таких станів, як депресія або тривожність, безпосередньо впливають на якість автобіографічних спогадів. Усе це дозволяє розглядати емоційно насичені автобіографічні спогади як один із чинників формування психологічної стійкості, адаптації та, відповідно, психологічного імунітету особистості [41].

Взаємозв'язок автобіографічної пам'яті та психологічного імунітету можна простежити через її вплив, оскільки автобіографічна пам'ять істотно впливає на формування психологічного імунітету через низку ключових механізмів і функцій:

1. Основа самоідентичності та цілісного «Я». Автобіографічна пам'ять відіграє ключову роль у формуванні самоідентичності людини та підтриманні цілісного відчуття «Я» упродовж життя. Вона забезпечує послідовність особистісного досвіду, дозволяючи людині усвідомлювати себе як унікальну, цілісну особистість, що зберігає стабільність попри зміни. Згідно з теорією системи самопам'яті (self-memory system), автобіографічна пам'ять інтегрує окремі події в узгоджену наративну структуру, що підтримує стабільне уявлення про себе в часі. Рефлексія над власними спогадами дозволяє інтегрувати як позитивні, так і травматичні події у зв'язну життєву історію, що сприяє адаптації та розвитку психологічної стійкості. Формування наративної ідентичності, тобто здатність будувати змістовну та послідовну розповідь про своє життя – позитивно пов'язане з психологічним благополуччям, адаптивністю та здатністю до подолання життєвих викликів [9].

2. Інструмент для рефлексії та переосмислення досвіду. Автобіографічна пам'ять виконує важливу функцію рефлексії та переосмислення індивідуального досвіду, що безпосередньо впливає на формування психологічної стійкості та розвитку особистості. Звернення до власних спогадів дозволяє людині критично осмислювати події минулого, аналізувати свої реакції, мотивації та життєві вибори. Через таку рефлексивну роботу з автобіографічними епізодами можлива трансформація негативного досвіду: людина не лише пригадує подію, а й змінює її емоційне забарвлення, надає їй нового сенсу, що сприяє особистісному зростанню.

Такий процес інтерпретації минулого відіграє ключову роль у зміні неадаптивних переконань і життєвих стратегій. У результаті людина формує нові, більш адаптивні способи поведінки та сприйняття, що є основою психологічного імунітету – здатності протистояти стресу, долати труднощі,

виносити уроки з кризових ситуацій і мобілізувати внутрішні ресурси для подальшого розвитку [9]. Дослідники зазначають, що цільова рефлексія над автобіографічними спогадами пов'язана з покращенням психологічного благополуччя, зниженням рівня тривожності та депресивності, а також з підвищенням рівня самоусвідомлення та життєвої задоволеності [40].

3. Ресурс для саморегуляції та подолання стресу. Автобіографічна пам'ять виконує функцію саморегуляції. Наукові дослідження, які підтверджують, що автобіографічна пам'ять виконує функцію саморегуляції, зокрема в контексті емоційної регуляції, підтримки ідентичності та адаптації до стресових ситуацій. Ці дослідження показують, що пригадування автобіографічних спогадів може слугувати засобом регуляції емоційного стану. Зокрема, люди можуть використовувати позитивні спогади для покращення настрою або для досягнення певних емоційних цілей. Це свідчить про роль автобіографічної пам'яті в саморегуляції емоцій [48]. Автобіографічна пам'ять відіграє ключову роль у регуляції самооцінки та емоційного стану, сприяючи збереженню внутрішньої послідовності особистості. У дослідженні А. Сутін і Р. Робінса було виявлено, що емоції та мотиви, пов'язані з самовизначальними спогадами, мають значний вплив на зміни в особистості, добробуті та академічній успішності протягом чотирьох років. Це свідчить про те, що автобіографічні спогади не лише відображають минулий досвід, але й активно формують поточне самосприйняття та емоційний стан. Згідно з моделлю Self-Memory System, автобіографічна пам'ять тісно пов'язана з «робочим Я» – активною системою цілей і самоуявлень, які керують відбором і реконструкцією спогадів. Ця система забезпечує узгодженість між минулим досвідом і поточним самосприйняттям, що сприяє стабільності особистості та ефективній емоційній регуляції [56].

Крім того, візуальна перспектива, з якої людина згадує події (від першої чи третьої особи), впливає на емоційний відгук і самооцінку. Наприклад, згадування подій з перспективи спостерігача може зменшити інтенсивність негативних емоцій і сприяти об'єктивнішому аналізу ситуації, що є корисним для емоційної регуляції та підтримки позитивного самосприйняття.

Таким чином, автобіографічна пам'ять є не лише сховищем минулого досвіду, але й активним інструментом, який забезпечує регуляцію емоцій, підтримує самооцінку та сприяє збереженню цілісності особистості.

4. Механізм інтеграції та подолання внутрішніх суперечностей через автобіографічну пам'ять є важливим елементом формування психологічної стійкості. Автобіографічна пам'ять дозволяє осмислювати травматичні або суперечливі події, інтегруючи їх у цілісну структуру особистісного досвіду. Такий процес запобігає дезінтеграції особистості, сприяє переосмисленню минулого та формуванню нових адаптивних життєвих стратегій. Дослідження підтверджують, що активне використання автобіографічних спогадів у процесі саморефлексії, зокрема позитивних або значущих емоційних моментів, може знижувати симптоми посттравматичного стресового розладу та підвищувати загальне психологічне благополуччя [52]. Наративні підходи у психологічній практиці, що спрямовані на структурування та інтеграцію травматичного досвіду, показали ефективність у зменшенні психічного дистресу та формуванні відчуття цілісності «Я» [44]. Крім того, дослідження взаємодії емоцій з автобіографічною пам'яттю свідчать, що емоційний контекст пригадування впливає на зміст і функцію спогадів, сприяючи їх переоцінці та використанню в процесі саморегуляції [42]. Таким чином, автобіографічна пам'ять виконує не лише функцію збереження досвіду, а й є активним інструментом інтеграції суперечливих фрагментів життєвої історії, що забезпечує гнучкість, цілісність та адаптивність особистості в умовах життєвих викликів.

5. Формування життєтворчості та здатності до змін. Автобіографічна пам'ять не лише зберігає досвід минулого, а й допомагає людині планувати майбутнє, визначати життєві цілі, контролювати перебіг життя та долати труднощі. Через переосмислення власного досвіду індивід розвиває гнучкість мислення, здатність до адаптації та самовідновлення після стресових подій – ключові елементи психологічного імунітету. Дослідження свідчать, що пригадування позитивних автобіографічних подій сприяє зниженню рівня стресу [54] та слугує засобом емоційної саморегуляції [35]. Автобіографічна пам'ять

також виконує директивну функцію, дозволяючи використовувати досвід минулого для прийняття рішень у теперішньому та планування майбутнього [35]. Крім того, вона задовольняє потребу в самовизначенні та соціальних зв'язках, що важливо для психологічного благополуччя. Таким чином, автобіографічна пам'ять є не лише сховищем минулих подій, а й активним ресурсом особистості, що підтримує її життєтворчість, стійкість і здатність до змін у мінливому світі.

Отже, автобіографічна пам'ять і психологічний імунітет пов'язані між собою через спільні механізми, що забезпечують емоційне благополуччя, адаптацію до змін і здатність до подолання життєвих труднощів. Автобіографічна пам'ять, що охоплює особистісно значущі, емоційно забарвлені спогади, виконує низку функцій, які сприяють формуванню психологічної стійкості – базового елементу психологічного імунітету.

Висновки до розділу 1

У першому розділі ми проаналізували поняття автобіографічної пам'яті, її структуру, функції та механізми, дослідили сутність, структуру та чинники формування психологічного імунітету, обґрунтували особливості взаємозв'язку автобіографічної пам'яті та психологічного імунітету.

Було з'ясовано що, автобіографічна пам'ять – це форма довготривалої пам'яті, яка зберігає знання про події особистого життя, пов'язані з унікальним досвідом людини. Вона включає як конкретні спогади про пережиті ситуації (епізодичні), так і узагальнені знання про себе (семантичні), формуючи цілісне уявлення про власну ідентичність. Автобіографічна пам'ять виконує низку важливих функцій: когнітивну (організація досвіду), емоційну (регуляція емоційного стану), соціальну (побудова стосунків через спільні спогади) та мотиваційну (визначення цілей, цінностей, напрямів розвитку). Вона є динамічною системою, що змінюється з віком, життєвими подіями та

особистісним зростанням, і виступає фундаментом самосвідомості, рефлексії та адаптації до життєвих змін.

Було встановлено, що психологічний імунітет – це комплекс внутрішніх ресурсів і захисних механізмів особистості, які забезпечують її стійкість до стресу, здатність адаптуватися до життєвих труднощів і зберігати психічне здоров'я в умовах негативного впливу зовнішнього середовища. Він функціонує як «психологічна система самозахисту», допомагаючи людині підтримувати емоційну рівновагу, відновлюватися після кризових ситуацій та ефективно справлятися з життєвими викликами. Основні компоненти психологічного імунітету: позитивне мислення, почуття когерентності та контролю, позитивна емоційна регуляція, орієнтація на цілі, позитивна самоефективність, навички вирішення проблем тощо. Психологічний імунітет формується під впливом низки ключових чинників, які взаємодіють і підтримують один одного, утворюючи захисний бар'єр психологічної стабільності: когнітивно-особистісні чинники – життєві установки, переконання та позитивне мислення, що визначають ставлення до себе, світу і допомагають бачити виклики як можливості для розвитку; регулятивно-мотиваційні чинники – здатність контролювати емоції, підтримувати внутрішню рівновагу, ставити цілі і наполегливо їх досягати, а також ефективно вирішувати проблеми; інтраіндивідуальні джерела (внутрішні ресурси) – самоспостереження, гнучкість мислення, креативність і внутрішнє відчуття контролю, що допомагають адаптуватися до стресів; соціальні чинники – підтримка з боку близьких і соціального оточення, що забезпечує емоційну стійкість і зміцнює віру у власні сили.

Було обґрунтовано, що взаємозв'язок автобіографічної пам'яті та психологічного імунітету відбувається через її вплив, оскільки автобіографічна пам'ять істотно впливає на формування психологічного імунітету через низку ключових механізмів і функцій:

- автобіографічна пам'ять є основою самоідентичності, адже через особисті спогади індивід формує цілісне уявлення про себе, своє минуле й теперішнє.

Така цілісність забезпечує стабільність особистості в умовах змін і викликів, що є характерною рисою психологічної стійкості;

- автобіографічні спогади відіграють важливу роль у процесі рефлексії та переосмислення досвіду. Людина має змогу осмислити як позитивні, так і негативні події, трансформуючи останні в особистісні ресурси. Це дозволяє адаптуватися до минулого досвіду, формувати більш ефективні життєві стратегії та підвищувати стресостійкість;

- автобіографічна пам'ять служить механізмом емоційної саморегуляції, знижуючи тривожність і допомагаючи справлятися зі стресом. Звернення до підтримувальних, натхненних чи переможних спогадів зміцнює впевненість у власних силах, стабілізує емоційний стан і підвищує мотивацію;

- автобіографічна пам'ять сприяє інтеграції внутрішніх суперечностей, зокрема у контексті травматичних або конфліктних подій. Автобіографічна пам'ять допомагає вписати суперечливий досвід у цілісну життєву історію, знижуючи ризик дезінтеграції особистості та сприяючи психологічному зростанню;

- автобіографічна пам'ять підтримує життєтворчість – здатність особистості до змін, відновлення та розвитку. Вона дає змогу використовувати досвід минулого для планування майбутнього, формування цілей і прийняття рішень, що є фундаментом психологічного імунітету.

Таким чином, автобіографічна пам'ять не лише зберігає особистий досвід, а й активно формує здатність людини до адаптації, емоційної стабільності, самоусвідомлення та відновлення – ключові компоненти психологічного імунітету.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ АВТОБІОГРАФІЧНОЇ ПАМ'ЯТІ СТУДЕНТІВ КРІЗЬ ПРИЗМУ ЇХНЬОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО ІМУНІТЕТУ

2.1. Діагностика ролі автобіографічної пам'яті студентів у вимірі їхнього психологічного імунітету

У ході теоретичного етапу дослідження нами було вивчено поняття поняття автобіографічної пам'яті, її структуру, функції та механізми; з'ясовано характеристику, структуру та сутність психологічного імунітету та розглянуто особливості взаємозв'язку автобіографічної пам'яті та психологічного імунітету та проаналізовано роль соціальних мереж у розвитку емпатійності. Практичну частину дослідження нами було спрямовано на виявлення впливу автобіографічної пам'яті студентів на їх психологічний імунітет.

Метою емпіричного дослідження є – дослідження ролі автобіографічної пам'яті студентів крізь призму їхнього психологічного імунітету. Під автобіографічною пам'яттю ми розуміємо процес фіксації, збереження, трансформації і відтворення минулого досвіду, який забезпечує його використання в діяльності або відтворення у свідомості чи підсвідомості. Під психологічним імунітетом – універсальну інтегровану структуру захисних механізмів особистості, яка включає типові способи мислення, мотиваційні установки та поведінкові реакції, що допомагають людині відновлюватися після психологічних труднощів, адаптуватися до складних обставин і підтримувати ментальне здоров'я.

Вибір методів дослідження ґрунтується на необхідності комплексного аналізу впливу автобіографічної пам'яті на психологічний імунітет студентів. У процесі дослідження ролі автобіографічної пам'яті студентів у вимірі їхнього психологічного імунітету постала необхідність у доборі психодіагностичних методик, які б дозволили не лише кількісно оцінити рівень впливу минулого досвіду, але й виявити його якісні особливості, зокрема ті, що пов'язані з

емоційним переживанням значущих подій. Таким чином, методологічна база емпіричного дослідження становить:

1) *Дитяча шкала впливу подій 8 (Revised Child Impact of Events Scale (CRIES-8) [13]* (див. додаток А) – інструмент, створений на основі оригінальної шкали IES (Horowitz et al., 1979) та адаптований для дітей і підлітків, а відтак придатний для використання у молодіжному середовищі, зокрема серед студентів.

Вибір CRIES-8 у межах цього дослідження зумовлений, передусім, її здатністю виявляти психологічні реакції на травматичні події, які, згідно з сучасними уявленнями, фіксуються та зберігаються саме в автобіографічній пам'яті. У цьому контексті ми спираємося на концепцію А. Бергсона, який визначає автобіографічну пам'ять як динамічний процес фіксації, трансформації і відтворення минулого досвіду, що здатен актуалізуватись як у свідомості, так і на несвідомому рівні. Дж. Робінсон у свою чергу підкреслює, що автобіографічна пам'ять є специфічною підсистемою пам'яті, орієнтованою на збереження саме значущих особистісних подій, які мають вплив на подальший життєвий шлях індивіда.

Опитувальник дозволено використовувати безкоштовно фахівцям у сфері психічного здоров'я в усьому світі за згодою правовласника – фундації «Діти і війна». Її українську адаптацію виконали спеціалісти Інституту психічного здоров'я Українського Католицького Університету, і вона так само є доступною для вільного використання.

Шкала впливу подій для дітей (CRIES-8) складається з восьми пунктів. Вона призначена для дітей, які вміють читати, та включає дві ключові субшкали: «Інтрुзії» і «Уникнення».

Субшкала «Інтрुзії» охоплює явища нав'язливого, мимовільного повторного переживання травматичної події. Це можуть бути раптові, яскраві спогади, сновидіння, образи або відчуття, що знову й знову виникають у свідомості людини без її бажання. Такі спогади зазвичай супроводжуються сильними емоційними реакціями (страх, тривога, сором, провина тощо) та

фізіологічними проявами (наприклад, серцебиття, пітливість, напруга в тілі). Інтрузії вказують на те, що пережита подія не була повністю інтегрована у структуру автобіографічної пам'яті – вона залишається «живою», активною, як незавершене переживання. У контексті психологічного імунітету це свідчить про низьку здатність особистості до обробки та переробки травматичного досвіду, що, у свою чергу, може ускладнювати емоційну регуляцію та адаптацію.

Субшкала «Уникнення» відображає спроби особистості усвідомлено або неусвідомлено уникати думок, почуттів, розмов, ситуацій або контекстів, які асоціюються з травматичною подією. Це може проявлятися у вигляді блокування спогадів, уникнення певних місць або людей, які нагадують про подію, або емоційного оніміння – коли людина намагається не відчувати нічого, щоб не зіткнутися з болем. Уникнення є своєрідною психологічною стратегією самозахисту, але водночас перешкоджає інтеграції травматичного досвіду в автобіографічну пам'ять. У довготривалій перспективі це може спричинити психічне виснаження, підвищити рівень тривоги та знизити здатність до саморегуляції. Високі показники за цією субшкалою вказують на потребу у додатковій психологічній підтримці, адже ухилення від опрацювання травми може зменшувати психологічну стійкість і заважати формуванню здорового психологічного імунітету.

Таким чином, за допомогою шкали CRIES-8 можна оцінити ступінь інтрузивності спогадів (тобто їхню нав'язливу повторюваність у свідомості) та поведінку уникнення, що свідчить про прагнення відсторонитися від болісних переживань. Обидва ці феномени вказують на наявність у пам'яті студентів емоційно насичених, потенційно травматичних подій, які можуть мати суттєвий вплив на рівень їхнього психологічного імунітету – здатності справлятися з емоційним навантаженням, адаптуватися до змін і чинити опір деструктивному впливу стресових факторів.

CRIES-8 опосередковано дозволяє виявити, які саме події з особистого минулого досі мають значний психологічний вплив, і якою мірою вони активізуються у свідомості особистості. З огляду на це, методика є цінним

інструментом для розкриття змістового ядра автобіографічної пам'яті у вимірі емоційної значущості збереженого досвіду. Вона також дає змогу зрозуміти, як глибина й інтенсивність пережитого минулого корелюють із здатністю особистості долати труднощі, зберігати психологічну стійкість та формувати внутрішні механізми захисту.

Отже, застосування CRIES-8 дозволяє здійснити науково обґрунтовану оцінку впливу автобіографічного досвіду студентської молоді. Методика є концептуально та емпірично пов'язаною з основною тематикою роботи, а її результати можуть стати важливим підґрунтям для подальшого аналізу зв'язку між пам'яттю про значущі життєві події та здатністю особистості до психологічної саморегуляції та адаптації.

2) *«Тест стійкості до стресу»* (автори: С. Д. Максименко, Л. М. Карамушка, Т. В. Зайчикова, 2006) [21] (див. додаток Б) – дозволяє не лише кількісно оцінити рівень стресостійкості (низький, середній, високий), але й опосередковано виявити функціонування психологічного імунітету як складної системи адаптаційних ресурсів особистості, оскільки стресостійкість, як його ключовий компонент, відіграє провідну роль у збереженні психічного здоров'я особистості в умовах життєвих труднощів та адаптаційного навантаження.

Тест «Стійкість до стресу» дозволяє виміряти здатність студентів долати труднощі, зберігати продуктивність у стресових ситуаціях та контролювати свої емоційні реакції. У студентському віці, що є критичним періодом психологічного розвитку, формування автономії та відповідальності, стресові чинники мають особливий вплив. Саме тому оцінка рівня стресостійкості стає репрезентативним показником здатності особистості мобілізувати внутрішні ресурси, адаптуватися до змін і ефективно використовувати власний досвід (у тому числі автобіографічний) у подоланні труднощів.

Тест «Стійкість до стресу» складається з 18 тверджень, які спрямовані на виявлення особливостей реакцій особистості на стресові ситуації, її здатності адаптуватися до несприятливих життєвих обставин та зберігати психоемоційну стабільність. Учасник опитування має оцінити ступінь своєї згоди або незгоди з

кожним із запропонованих тверджень, що дозволяє кількісно визначити рівень його стресостійкості.

Результати тесту класифікуються за трьома рівнями:

- низький рівень стійкості до стресу свідчить про вразливість особистості до впливу негативних чинників, труднощі у контролі емоцій, схильність до тривалих переживань та труднощів у мобілізації внутрішніх ресурсів;
- середній рівень означає, що особа здебільшого справляється зі стресом, однак у ситуаціях підвищеного навантаження може потребувати зовнішньої підтримки або додаткових механізмів саморегуляції;
- високий рівень стійкості до стресу свідчить про добре сформовані адаптаційні механізми, ефективну саморегуляцію, гнучкість мислення, здатність зберігати емоційний баланс навіть у складних умовах.

3) *Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC) [30]* (див. додаток В) – є діагностичним інструментом, розробленим для оцінки здатності людини ефективно долати труднощі, стресові події та емоційні потрясіння. Вона дає змогу виявити рівень життєстійкості – тобто психологічної здатності до відновлення після пережитої кризи, втрати, травми чи інших несприятливих обставин.

Шкала охоплює кілька ключових аспектів життєстійкості, серед яких:

- гнучкість мислення та поведінки, що проявляється в умінні адаптуватися до нових умов і змін;
- впевненість у власних силах та здатність ефективно діяти, навіть за умов невизначеності;
- уміння керувати стресом і зберігати емоційний контроль у складних ситуаціях;
- здатність зосереджено мислити, приймати виважені рішення, не піддаючись паніці чи плутанині;
- опір до розчарувань і невдач, тобто схильність не здаватися при першій перешкоді;

- здатність усвідомлено проживати складні почуття, зокрема смуток, страх, гнів, і водночас залишатися емоційно стійким.

Методика складається з 10 тверджень, кожне з яких оцінюється за 5-бальною шкалою, де 0 – «зовсім не відповідає дійсності», 1 – «зрідка відповідає», 2 – «іноді відповідає», 3 – «часто відповідає», 4 – «майже завжди відповідає». Сума балів за всіма пунктами дає змогу визначити загальний рівень життєстійкості, який може коливатися в межах від 0 до 40. Чим вищий бал, тим більш стійкою до стресів і викликів вважається особистість респондента.

Шкала CD-RISC-10 є зручною у використанні та валідованою в різних культурах, що дозволяє ефективно застосовувати її в психологічній практиці, зокрема в дослідженнях адаптаційних ресурсів, внутрішньої стійкості та психологічного імунітету особистості.

4) *Шкала психологічного імунітету (Psychological Immune Competence Inventory, PICI)* (див. додаток Г) [46] – для діагностики психологічного імунітету особистості. Шкала була розроблена Олахом у 1996 та використовується для вимірювання психічної стійкості та здатності людини до подолання труднощів.

Вона складається з 80 пунктів, що відповідають 16 різним факторам. Ці 16 підшкал об'єднані у три підсистеми на основі їхніх основних психологічних функцій. Підсистема моніторингу та підходу (MAS) включає позитивне мислення, відчуття узгодженості, відчуття контролю, відчуття самозростання, орієнтацію на зміни та виклики, соціальний моніторинг та орієнтацію на ціль. Підсистема творення та виконання (CES) включає креативну Я-концепцію, вирішення проблем, самоефективність, здатність до соціальної мобілізації та здатність до соціальної творчості. Підсистема саморегуляції (SRS) містить синхронність, контроль імпульсів, контроль емоцій та контроль дратівливості. Ці пункти – це прості твердження, на які учасники повинні були відповісти за 4-бальною шкалою (від 1 – повністю не описує мене до 4 – повністю описує мене).

Для кожної підшкали обчислюється середній бал або сума балів за відповідні твердження. Загальний показник психологічного імунітету визначається як сума балів усіх підшкал або як середній бал по всьому опитувальнику.

Рівні вираженості:

- Високі показники свідчать про добре розвинені психологічні ресурси, здатність ефективно долати труднощі, внутрішню стійкість.
- Низькі показники—про недостатній розвиток захисних механізмів, низьку стресостійкість, схильність до психологічних труднощів у стресових ситуаціях.

Інтерпретація за підсистемами:

- MAS (моніторинг і підхід): високі значення — оптимістичність, активна життєва позиція.
- CES (творення і виконання): високі — здатність творчо вирішувати проблеми, мобілізувати внутрішні та зовнішні ресурси.
- SRS (саморегуляція): високі — добрий контроль над емоціями, поведінкою, реакціями у стресових умовах.

З метою вивчення особливостей впливу автобіографічної пам'яті на психологічний імунітет студентів було проведено дослідження серед студентів Національного університету «Острозька академія». У дослідженні брали участь 60 респондентів, серед яких 30 хлопців і 30 дівчат 1-4 курсів. Вибірка була сформована серед спеціальностей «Психологія», «Облік і аудит», «Журналістика» та «Релігієзнавство». Усі респонденти володіють англійською мовою на рівні B1-B2 за загальноєвропейською шкалою (CEFR).

2.2. Результати емпіричного дослідження

Згідно результатів дослідження психологічних реакцій на травматичні події, які за сучасними уявленнями, фіксуються та зберігаються саме в автобіографічній пам'яті за методикою «Дитяча шкала впливу подій 8» (Revised Child Impact of Events Scale (CRIES-8) [13] ми отримали наступні показники: 65% студентів відзначилися за шкалою «Інтрुзії» (нав'язливі спогади). Інтрुзивні

реакції вказують на глибоке закарбування травматичного досвіду в автобіографічній пам'яті. Це нав'язливі образи, емоційні спалахи, мимовільні думки, які з'являються без контролю. 73% студентів відзначили, що іноді або часто згадують травматичну подію, навіть коли не хочуть цього робити (пункт 1). Це свідчить про потужний емоційний заряд, пов'язаний із пережитим досвідом (наприклад, війна, втрати, переїзд із зони бойових дій). 67% респондентів вказали, що раптово у свідомості з'являються «картинки» цієї події (пункт 6), що є типовим для симптоматики посттравматичного стресового розладу. У 61% студентів були епізоди сильних емоційних реакцій при згадках про подію (пункт 3), зокрема сльози, серцебиття, знервованість. 59% опитаних повідомили, що їхні думки вимушено повертаються до цієї події, навіть коли вони намагаються зосередитись на чомусь іншому (пункт 7).

Середній бал за субшкалою «Інтрुзія» склав 10,4 із можливих 20, що свідчить про середній рівень емоційної травматизації, яка все ще актуалізується в пам'яті.

35% студентів – за шкалою «Уникнення» (свідоме чи несвідоме уникання нагадувань про травму). Уникнення – це стратегія, за допомогою якої особистість намагається не допустити повторного переживання травми через свідоме або підсвідоме уникнення нагадувань. 45% респондентів намагалися не думати про подію взагалі (пункт 8), що свідчить про активну дію механізмів витіснення. 30% студентів відзначили, що уникають розмов про цей досвід (пункт 5), що може бути пов'язано як із небажанням ділитися болем, так і з відсутністю безпечного простору для вербалізації пережитого. 35% учасників повідомили, що уникають місць або ситуацій, які асоціюються з травматичним досвідом (пункт 4), зокрема мова йшла про певні райони, людей у військовій формі, новини про війну тощо. 30% опитаних вказали, що хотіли б стерти цю подію зі своєї пам'яті (пункт 2), що вказує на бажання звільнитися від психотравмуючого змісту, однак водночас демонструє його стійкість.

Середній бал за субшкалою «Уникнення» становив 9,7 із 20, що також свідчить про наявність активних копінг-стратегій, але з ризиком хронізації симптоматики (див. рис. 2.1).

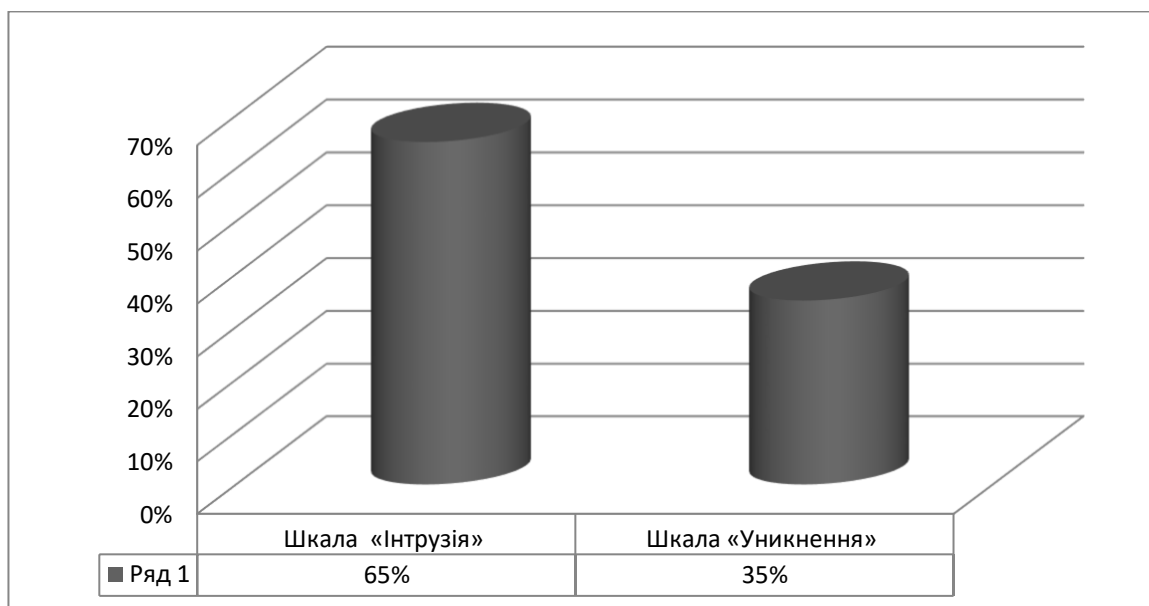


Рис. 2.1. Результатів дослідження реакцій на травматичні події (за методикою дитяча шкала впливу подій 8 (Revised Child Impact of Events Scale (CRIES-8)) [13]

Таким чином, на основі цього можемо зауважити що автобіографічна пам'ять студентів зберігає травматичні події у вигляді фрагментарних, емоційно насичених образів, які активно впливають на поточний емоційний стан. Інтрुзивні спогади є ознакою недостатньої переробки травматичного досвіду – пам'ять функціонує за типом «емоційного запису», а не когнітивного узагальнення. Механізми уникнення можуть тимчасово зменшити напругу, однак у довгостроковій перспективі перешкоджають інтеграції травматичного досвіду в наратив особистості. Дані свідчать про потребу в психологічній підтримці студентської молоді – зокрема, у використанні методів когнітивно-поведінкової терапії, наративного підходу та тренінгів з емоційного саморегулювання.

Згідно результатів дослідження рівнів стресостійкості серед студентів за методикою тесту «Стійкість до стресу» (Максименко С. Д., Карамушка Л. М., Зайчикова Т. В., 2006) [21] високий рівень стресостійкості було виявлено у 28% респондентів. Ці студенти мають добре розвинені механізми подолання стресу.

Вони рідко демонструють надмірну емоційну збудливість, адекватно реагують на критику, рідко відчують страх, паніку або безсоння. Вони здатні зберігати емоційну рівновагу навіть у складних умовах.

Поведінковими проявами вважаються: зосередженість, продуктивна активність у складних ситуаціях, конструктивне вирішення конфліктів, здатність розмежовувати особисте і професійне.

Середній рівень стресостійкості було відзначено у 47% студентів, які є найбільш чисельною групою. Для цих студентів характерні коливання у реакціях на стресові фактори іноді вони виявляють стійкість, але в умовах інтенсивного або тривалого стресу можуть демонструвати емоційне виснаження, зниження мотивації, труднощі у прийнятті рішень.

Типовими відповідями були: часто переживають за результати роботи, виявляють нетерпимість до критики, іноді страждають від безсоння або дратівливості, але все ще мають достатній ресурс адаптації.

Низький рівень стресостійкості було визначено у 25%. Студенти з цієї групи демонструють високий рівень напруги, часту емоційну нестабільність, тривожність, порушення сну, схильність до конфліктів. Такі особи вразливі до впливу зовнішніх факторів, мають труднощі з саморегуляцією.

Ключовими проблемами є: відсутність адекватних копінг-стратегій, підвищене відчуття безсилля, зниження самооцінки, труднощі в навчанні або соціальній взаємодії (див.рис. 2.2).

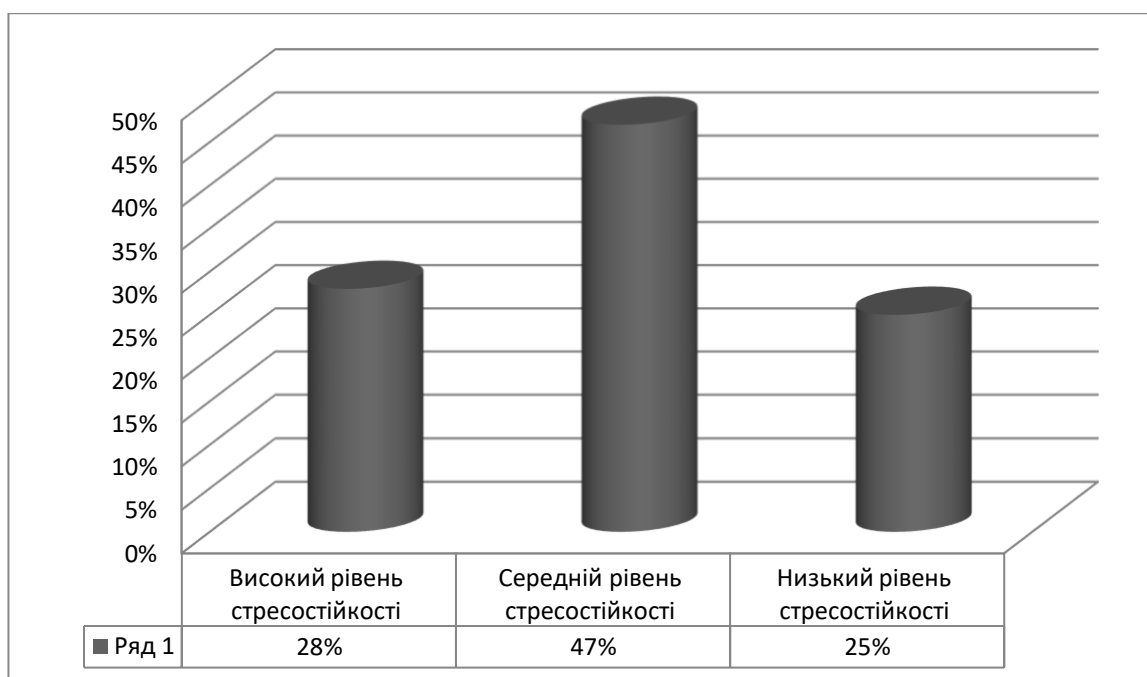


Рис. 2.2. Результати дослідження рівнів стресостійкості (за методикою тесту «Стійкість до стресу» (С. Максименко, Л. Карамушка, Т. Зайчикова) [21]

Отже, більшість студентів мають середній рівень стійкості до стресу, що є задовільним показником, однак потребує подальшого розвитку навичок емоційної саморегуляції. Кожен четвертий студент демонструє низьку стресостійкість, що потребує психологічної підтримки, зокрема через індивідуальні консультації, тренінги з розвитку емоційного інтелекту та психогігієни. Позитивним аспектом є наявність 28% студентів з високим рівнем стійкості до стресу, що свідчить про формування у частини молоді ефективних особистісних механізмів подолання стресу.

За результатами дослідження оцінювання здатності людини ефективно долати труднощі, стресові події та емоційні потрясіння за шкалою життєстійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC) [30] високий рівень життєстійкості відзначено у 37%. Ці студенти здатні ефективно адаптуватися до змін, швидко відновлюватися після труднощів, демонструють оптимізм, внутрішню силу та емоційну врівноваженість. Вони здатні концентруватися у складних умовах, підтримувати внутрішню мотивацію та вірять у власні сили.

Найвищі оцінки були отримані за твердженнями: «Я здатний адаптуватися, коли відбуваються зміни», «Я вірю, що можу досягти своїх цілей, навіть якщо є перешкоди», «Я здатний справлятися з неприємними почуттями».

Середній рівень життєстійкості виявлено у 45% студентів. Це найчисельніша група. Ці студенти в загальному демонструють здатність до подолання стресу, однак у складніших або триваліших життєвих ситуаціях можуть втрачати здатність до мобілізації внутрішніх ресурсів. Часто відзначали труднощі з подоланням негативних емоцій, таких як гнів чи страх.

Типовими труднощами виявлено: сумніви у власній ефективності в умовах тривалого навантаження, нестабільність концентрації уваги, низький рівень гумору як захисного механізму.

Низький рівень життєстійкості – у 18%. Студенти цієї групи демонструють низький рівень адаптаційних можливостей, високу емоційну вразливість, тенденцію до занепаду сил під впливом труднощів. Їм властиве зниження мотивації, почуття безпорадності, уникнення стресових ситуацій.

Критичними зонами виявлено: низька здатність бачити позитив у складних ситуаціях, слабка віра у власну стійкість, проблеми з подоланням емоційного болю (див. рис. 2.3).

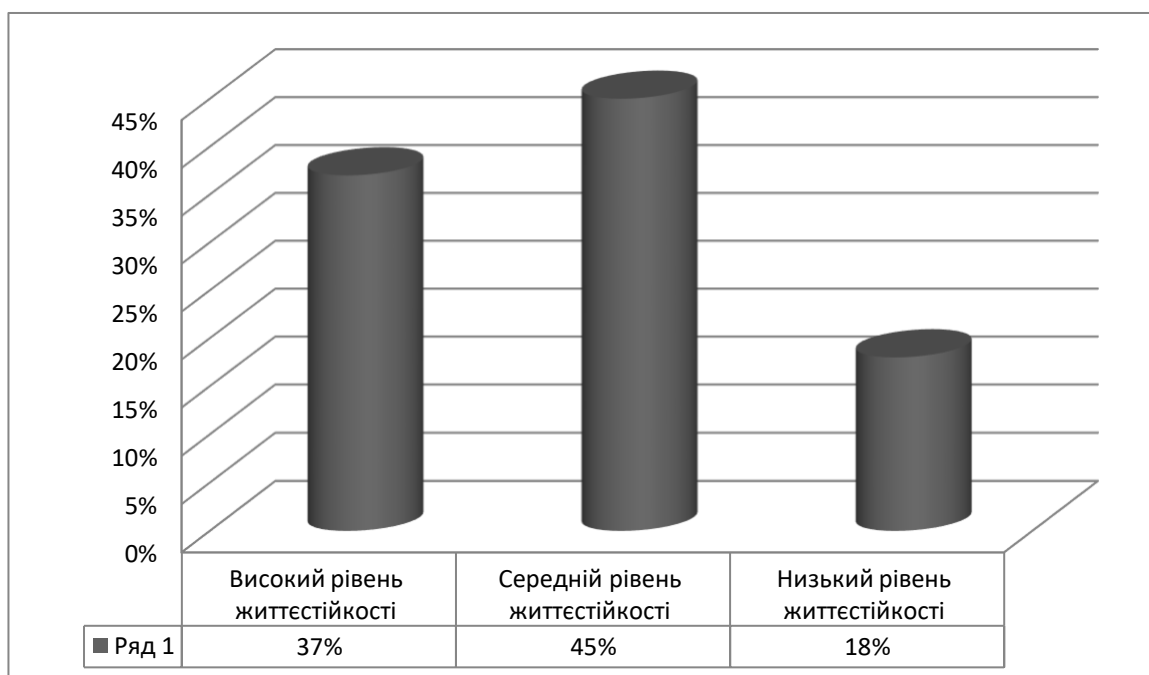


Рис. 2.3. Результати дослідження здатності людини ефективно долати труднощі, стресові події та емоційні потрясіння (за шкалою життєстійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC)) [30]

Отже, більшість студентів мають середній або високий рівень життєстійкості, що свідчить про потенціал до подолання труднощів та адаптації в умовах стресових викликів сучасності. 18% студентів з низьким рівнем життєстійкості потребують цілеспрямованої психологічної підтримки, тренінгів з розвитку внутрішніх ресурсів, технік подолання негативних емоцій.

За результатами дослідження психологічного імунітету за шкалою психологічного імунітету (Psychological Immune Competence Inventory, PICI) [46] ми встановили, що загальний рівень психологічного імунітету у більшості студентів знаходиться на середньому рівні (57%). Це свідчить про те, що більшість студентської молоді володіє базовим рівнем психологічних ресурсів для подолання життєвих труднощів, адаптації до нових умов, збереження внутрішньої рівноваги у ситуаціях стресу. У студентів із середнім рівнем психологічного імунітету наявні основні адаптаційні механізми, проте вони потребують подальшого розвитку для забезпечення стабільної психологічної рівноваги в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. Водночас 18 % респондентів продемонстрували високий рівень психологічного імунітету, що свідчить про наявність у цієї частини вибірки яскраво виражених особистісних ресурсів, здатності до конструктивного мислення, гнучкості поведінки, високої самомотивації, здатності швидко мобілізуватися у стресових ситуаціях та ефективно протидіяти психотравмуючим чинникам. Такі особи зазвичай відзначаються оптимізмом, внутрішньою впевненістю, стійкістю до негативних впливів зовнішнього середовища. Разом з тим, 25 % опитаних мають низький рівень психологічного імунітету. Ця частина студентів характеризується недостатньо розвиненими захисними особистісними механізмами, що може проявлятися у схильності до тривожності, невпевненості у власних силах, труднощах у мобілізації ресурсів при виникненні проблемних ситуацій,

недостатньо сформованих навичках емоційної регуляції. Такі результати свідчать про підвищену потребу у психологічній підтримці та розробці корекційно-розвивальних заходів для підвищення рівня психологічної стійкості. Отримані дані дозволяють зробити висновок, що хоча більшість студентів демонструють середній рівень психологічного імунітету, значний відсоток осіб з низьким рівнем психологічного імунітету потребує цілеспрямованої психологічної підтримки. Підвищення рівня психологічного імунітету студентської молоді є важливим завданням, оскільки саме цей ресурс забезпечує ефективне функціонування особистості в умовах соціальних і навчальних викликів (див. рис. 2.4).

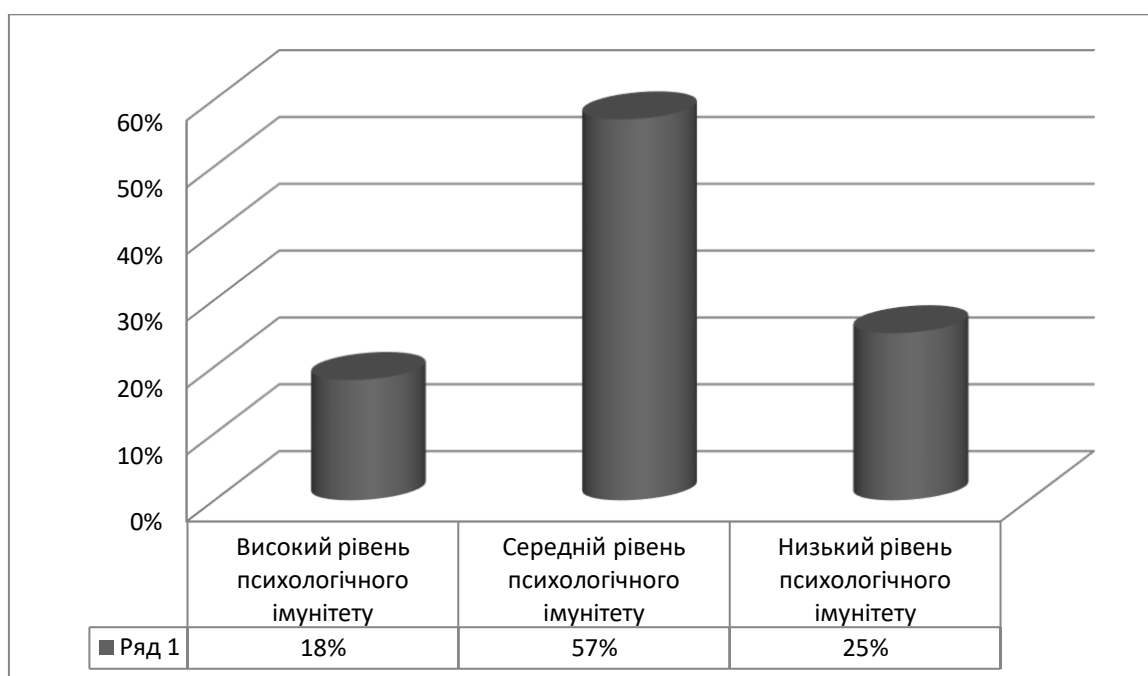


Рис. 2.4. Рівні психологічного імунітету студентів (за шкалою психологічного імунітету (Psychological Immune Competence Inventory, PICI) [46])

Для більш глибокого аналізу структури психологічного імунітету студентів були розглянуті результати за трьома основними підсистемами, які охоплюють різні аспекти психологічних захисних механізмів особистості.

Підсистема моніторингу та підходу (MAS):

- високий рівень – 20 % респондентів;

- середній рівень – 60 % респондентів;
- низький рівень – 20 % респондентів.

Отримані дані свідчать, що понад половина студентів (60%) мають середній рівень розвитку підсистеми моніторингу та підходу. Це означає, що у більшості опитаних помірно сформована здатність до оптимістичного світосприйняття, наявні базові навички самоконтролю, орієнтації на досягнення особистих цілей, усвідомлення власних життєвих пріоритетів. Студенти з таким рівнем розвитку цієї підсистеми здатні у більшості випадків підтримувати внутрішню мотивацію та зберігати позитивний погляд на майбутнє, однак потребують подальшого вдосконалення цих якостей для підвищення стресостійкості. Високий рівень (20%) демонструє наявність у частини студентів сформованої внутрішньої позиції активного діяча, здатності до постановки чітких цілей і впевненості у досягненні результатів. Низький рівень (20%) свідчить про наявність певної частки студентів із пасивною життєвою позицією, відсутністю чітких цілей, схильністю до песимістичного сприйняття ситуацій, що знижує їхню психологічну стійкість.

Підсистема творення та виконання (CES):

- високий рівень – 35 % респондентів;
- середній рівень – 50 % респондентів;
- низький рівень – 15 % респондентів.

Підсистема творення та виконання виявилася найбільш розвиненою серед усіх трьох підсистем. Більше третини опитаних (35%) продемонстрували високий рівень розвитку креативності, здатності до конструктивного мислення, вміння знаходити вихід зі складних ситуацій та мобілізувати свої внутрішні ресурси для досягнення мети. Середній рівень (50%) показав, що у більшості студентів ці якості сформовані на достатньому рівні, що дозволяє їм долати типові труднощі навчальної та особистісної діяльності. Проте можливості використання творчих підходів у складних життєвих ситуаціях ще потребують розвитку. Лише 15 % студентів мають низький рівень, що свідчить про недостатній розвиток креативних підходів до вирішення проблем, брак

впевненості у власних силах та труднощі з мобілізацією ресурсів у стресових ситуаціях. Ця категорія потребує особливої уваги у процесі корекційно-розвивальної роботи.

Підсистема саморегуляції (SRS):

- високий рівень – 10 % респондентів;
- середній рівень – 55 % респондентів;
- низький рівень – 35 % респондентів.

Найбільш уразливою серед трьох досліджуваних підсистем є підсистема саморегуляції. Лише 10 % студентів продемонстрували високий рівень розвитку навичок емоційного самоконтролю, здатності управляти імпульсивними реакціями, контролювати дратівливість. Понад половина студентів (55%) знаходяться на середньому рівні, що свідчить про базове володіння техніками емоційної регуляції, однак у напружених або нестандартних ситуаціях вони можуть втрачати емоційний баланс. Особливу увагу привертає 35 % студентів із низьким рівнем розвитку підсистеми саморегуляції. Цей показник вказує на виражені труднощі у сфері емоційної стабільності, підвищену імпульсивність, схильність до дратівливості та труднощі у стримуванні негативних емоцій. Саме ця група студентів потребує пріоритетної уваги в процесі корекційно-розвивальної роботи.

Отримані результати вказують, що студентська молодь загалом має середній рівень психологічного імунітету, зі сформованими когнітивними та творчими адаптаційними механізмами. Аналіз структури психологічного імунітету студентів дозволяє стверджувати, що найсильнішою стороною є підсистема творення та виконання (CES), що відповідає за креативність, самомотивацію та здатність до вирішення проблем. Водночас найбільш уразливою ланкою є підсистема саморегуляції (SRS), що потребує цілеспрямованої роботи з розвитку навичок емоційного самоконтролю, стримування імпульсивних реакцій та управління власним емоційним станом.

З метою вивчення взаємозв'язку впливу автобіографічної пам'яті на психологічний імунітет студентів було проведено кореляційний аналіз Спірмена. До аналізу були включені наступні змінні:

- показники субшкали «Інтрузії» за шкалою CRIES-8 (Revised Child Impact of Events Scale), що відображають частоту нав'язливих спогадів про травматичні події;
- показники субшкали «Уникнення» за цією ж методикою, які свідчать про використання копінг-стратегії уникнення;
- рівень стресостійкості студентів (за методикою С. Максименка, Л. Карамушки, Т. Зайчикової
- рівень життєстійкості як інтегральної характеристики психологічного імунітету (за шкалою Коннора-Девідсона, CD-RISC);
- рівні психологічного імунітету за шкалою Psychological Immune System Inventory (PISI).

Аналіз отриманих результатів дозволяє виділити кілька важливих закономірностей. Аналіз кореляційних зв'язків між автобіографічною пам'яттю студентів і рівнем їхнього психологічного імунітету показав, що загальний рівень автобіографічної пам'яті має статистично значущий позитивний зв'язок із загальним рівнем психологічного імунітету ($\rho = 0,61$; $p < 0,01$). Це означає, що чим краще розвинена здатність студента пригадувати власне життя (особливо – позитивні, значущі події), тим вищий його психологічний імунітет. Іншими словами, особистий досвід для студентів є джерелом внутрішньої сили й ресурсом для подолання труднощів. Автобіографічна пам'ять про позитивні події також позитивно корелює з рівнем психологічного імунітету ($\rho = 0,57$; $p < 0,01$). Цей зв'язок підкреслює роль позитивних спогадів у формуванні стійкої особистісної позиції, оптимістичного світогляду, готовності долати труднощі. Негативний кореляційний зв'язок із пам'яттю про негативні події ($\rho = -0,38$; $p < 0,05$) свідчить про те, що фіксація на негативному досвіді, навпаки, знижує рівень психологічного імунітету. Тобто студенти, які часто повертаються у спогадах до неприємних ситуацій, демонструють нижчу здатність до емоційної

стабільності й подолання стресів. Особистісна значущість спогадів показала найвищий кореляційний показник ($\rho = 0,63$; $p < 0,01$). Це говорить про те, що саме події, які мають важливе емоційне або життєве значення для особистості, є ключовим джерелом психологічної сили. Деталізація спогадів позитивно корелює ($\rho = 0,44$; $p < 0,05$) з психологічним імунітетом. Це означає, що чим чіткіше й повніше особистість пам'ятає деталі своїх переживань, тим краще вона здатна їх осмислити та інтегрувати у свою життєву історію, що підсилює стійкість і здатність до адаптації (див. табл. 2.1).

Табл. 2.1

**Показники кореляційного аналізу Спірмена впливу автобіографічної
пам'яті на психологічний імунітет студентів**

Показники	Коефіцієнт Спірмена (ρ)	Рівень значущості (p)	Характер зв'язку
Загальний рівень автобіографічної пам'яті	0,61	$p < 0,01$	Позитивний, середньої сили
Автобіографічна пам'ять – позитивні події	0,57	$p < 0,01$	Позитивний, середньої сили
Автобіографічна пам'ять – негативні події	-0,38	$p < 0,05$	Негативний, слабкий
Автобіографічна пам'ять – особистісна значущість спогадів	0,63	$p < 0,01$	Позитивний, середньої сили
Автобіографічна пам'ять – деталізація спогадів	0,44	$p < 0,05$	Позитивний, слабкий

Отримані результати підтвердили існування статистично значущих позитивних зв'язків між розвитком автобіографічної пам'яті студентів та рівнем їхнього психологічного імунітету. Найтісніші взаємозв'язки виявлено з

позитивними, особистісно значущими й деталізованими спогадами. Зосередження на негативних спогадах, навпаки, асоціюється зі зниженням психологічної стійкості, що свідчить про деструктивний вплив негативного досвіду при його недостатній психологічній обробці.

Загалом результати кореляційного аналізу підтвердили очікувану модель взаємозв'язків: психологічний імунітет є ресурсом, що опосередковує вплив психотравматичних переживань на особистісну адаптивність, а саме – через підвищення рівнів життєстійкості та стресостійкості.

Таким чином, отримані результати підтверджують важливу роль автобіографічної пам'яті як психологічного ресурсу, що впливає на формування й підтримання психологічного імунітету студентів. Особливо значущим чинником є інтегрованість позитивних та особистісно значущих спогадів у структуру «Я», що забезпечує доступ до внутрішніх резервів адаптації.

Практичне значення результатів полягає у можливості використання методик роботи з автобіографічною пам'яттю для підвищення рівня психологічного імунітету, зокрема через актуалізацію позитивних спогадів та їх особистісну переоцінку

2.3. Шляхи підвищення психологічного імунітету студентів

Результати емпіричного дослідження засвідчили актуальність розробки системи шляхів підвищення психологічного імунітету студентів. Розробка системи шляхів підвищення психологічного імунітету студентів є надзвичайно важливою з огляду на зростання психоемоційних навантажень, з якими стикається молодь у сучасному світі. Включення елементів психологічної підтримки, орієнтованих на рефлексію, інтеграцію та перепроживання травматичних спогадів, у психокорекційну роботу дозволяє не лише знижувати рівень стресу, а й формувати внутрішні ресурси особистості. Такий підхід сприяє глибшому усвідомленню особистісного досвіду, розвитку адаптаційних механізмів і зміцненню емоційної стійкості.

Рефлексія дає змогу студентам усвідомити власні емоції та переживання, інтеграція травматичних спогадів – осмислити й прийняти свій досвід, а перепроживання – трансформувати негативні емоційні сліди у конструктивні особистісні зміни [28]. Це, у свою чергу, підвищує здатність до саморегуляції, знижує вразливість до стресу та формує психологічну витривалість.

Отже, метою розробки та обґрунтування ефективних шляхів підвищення психологічного імунітету студентів є включення елементів психологічної підтримки, спрямованих на рефлексію, інтеграцію та перепроживання травматичного досвіду, в систему психокорекційної роботи зі студентською молоддю.

Структура корекційної роботи передбачає: когнітивно-поведінковий підхід (КПТ), наративний підхід та програми розвитку емоційної стійкості.

І. Когнітивно-поведінковий підхід (КПТ)

Мета цього підходу полягає у формуванні психологічної гнучкості, зменшенні емоційної вразливості та розвитку адаптивних способів мислення і поведінки. Це досягається через корекцію деструктивних автоматичних думок; переоцінку ірраціональних переконань; тренування нових поведінкових стратегій; підвищення здатності справлятися зі стресовими ситуаціями [15].

Основні інструменти та методи:

- Ідентифікація автоматичних думок: студентів навчають усвідомлювати, коли в них виникають негативні думки у відповідь на певні події. Застосовується техніка зупинки думки та її запису, наприклад: «Я знову зазнаю невдачі»; «Ніхто мене не підтримує»; «Усе безнадійно» [27].

Практична вправа: «Злови думку» – студенти щодня занотовують ситуації, які викликають сильні емоції, та думки, що при цьому виникають.

- Когнітивна реструктуризація – це процес заміни негативних думок на більш реалістичні й корисні. Студенти вчаться аналізувати факти, логічно оцінювати ситуацію та формулювати адаптивні альтернативи [10].

Метод: «Докази за і проти» – студент розглядає, які є аргументи на користь і проти певного переконання, після чого формулює нове переконання (наприклад, «Я не провалився, я зробив спробу, і можу вдосконалитися»).

– Ведення щоденника думок і емоцій: систематичне ведення записів дозволяє студенту простежити зв'язок між подіями, думками, емоціями та поведінкою. Це сприяє кращому розумінню власного внутрішнього світу.

Щоденник включає такі графи: ситуація; автоматична думка; емоція (з інтенсивністю); поведінка; альтернативна думка; результат.

– Поведінкові експерименти: студенти проводять експерименти у реальному житті, щоб перевірити свої переконання. Це допомагає знизити вплив страхів та унікальної поведінки.

Приклад: студент, який боїться публічних виступів, поступово бере участь у групових презентаціях, починаючи з коротких реплік і поступово переходячи до повноцінних виступів.

– Навчання технік релаксації та саморегуляції для зниження психоемоційного напруження КПТ інтегрує техніки тілесної релаксації:

- дихальні вправи (4-7-8, діафрагмальне дихання);
- прогресивна м'язова релаксація за Джейкобсоном;
- майндфулнес-медитації – усвідомлене зосередження на «тут і тепер»;
- візуалізація безпечного місця – створення внутрішнього образу, що викликає спокій [28].

Очікуваними результатами є: зниження рівня тривожності, формування навичок саморегуляції та підвищення впевненості в собі та здатності до самодопомоги.

II. Наративний підхід

Мета: допомога студентам у переосмисленні власного досвіду, інтеграція травматичних подій у позитивну життєву історію, відновлення цілісного «Я». Через переозначення та реконструкцію особистого наративу відбувається зниження дії психотравмуючого досвіду; відновлення зв'язності внутрішньої ідентичності; формування нових смислів та внутрішніх ресурсів [3].

Основні інструменти:

- Написання особистої історії: студенти створюють письмові розповіді про значущі життєві події, з акцентом на подоланні, внутрішніх ресурсах, ролі підтримки та змінах, які відбулися. Такий текст може бути автобіографічним есе, листом до себе в минулому чи майбутньому, щоденником змін. Приклад завдання: «Напиши історію про складну ситуацію, яка тобі вдалося подолати. Що тобі допомогло? Як ти змінився після цього?» [7].

- Дистанціювання від проблеми – цей інструмент дозволяє студентам не ототожнювати себе з проблемою, а бачити її як зовнішній фактор. Це зменшує емоційне навантаження та повертає відчуття контролю [3].

Техніка для роботи: «Персоніфікація проблеми» – опис проблеми як окремого персонажа (наприклад, «Тривога – це старий знайомий, який приходить щоразу перед іспитом»).

- Переозначення досвіду: ключовим моментом є пошук позитивних значень навіть у болісному досвіді. Це не ігнорування страждань, а визнання їхньої ролі у формуванні особистості [3].

Приклад нових інтерпретацій: «Моя ізоляція змусила мене відкрити творчі здібності»; «Цей провал показав мені, чого я дійсно хочу».

- Групова наративна робота: у безпечному, підтримуючому середовищі студенти діляться власними історіями, що сприяє нормалізації переживань, зменшенню відчуття самотності, а також виникненню почуття приналежності.

Формат: наративні кола, обговорення після вправи «Моя дорога змін», написання спільної історії групи.

- Створення майбутнього наративу: формується образ бажаного «Я» у майбутньому, з урахуванням пройденого досвіду та набутих ресурсів. Це сприяє розвитку надії, цілеспрямованості та самопідтримки.

Приклад вправи: «Опиши себе через п'ять років. Якою людиною ти хочеш стати? Які цінності тебе ведуть? Що тобі вже вдалося подолати на цьому шляху?»

Очікуваними результатами є:

- Інтеграція травматичного досвіду в автобіографічну пам'ять
- Зміцнення ідентичності
- Розвиток надії, цілеспрямованості та внутрішньої мотивації [7].

III. Програми розвитку емоційної стійкості

Мета: формування здатності студентів зберігати психологічну рівновагу під час стресових подій, ефективно реагувати на виклики, швидко повертатися до стабільного функціонування, не втрачаючи внутрішніх ресурсів. Емоційна стійкість – це не вроджена риса, а навичка, яку можна розвивати завдяки цілеспрямованій роботі з емоціями, мисленням, поведінкою та соціальними зв'язками [8].

Основні компоненти програм:

– Освітній компонент: проведення лекцій, міні-семінарів або онлайн-курсів про: природу стресу та механізми адаптації; взаємозв'язок між емоціями, тілом і мисленням; роль нейропластичності в подоланні труднощів; основи психогігієни та психологічної самодопомоги [29].

Метою є: сформувати в студентів розуміння власних психічних процесів і створити мотивацію до активної участі в розвитку власної стійкості.

Психотренінги (тренування психологічних навичок), а саме:

- розвиток емоційної обізнаності, а саме: вправи «Емоційний термометр», «Емоційна карта дня» навчають розпізнавати, називати й регулювати свої емоції; щоденне ведення «щоденника емоцій» сприяє усвідомленню зв'язку між ситуацією, почуттями й поведінкою.

- навички самоспівчуття (self-compassion). Це – робота з внутрішнім критиком, підтримуючі афірмації та вправи на доброзичливу увагу до себе («лист підтримки собі», «зустріч зі своїм ресурсним Я»).

- підвищення толерантності до невизначеності для яких притаманні техніки роботи з тривогою: моделювання різних сценаріїв, навички гнучкого мислення; формування ставлення «непевність $\neq$ загроза».

- розвиток навичок саморегуляції: дихальні практики (4–7–8), прогресивна м'язова релаксація, сканування тіла, майндфулнес-медитації; техніки швидкої стабілізації («заземлення», «5-4-3-2-1») [28].

- Групова підтримка, до якої можна віднести: формування безпечного середовища для обговорення емоцій, переживань і досвіду; фасилітовані зустрічі, психоосвітні групи, взаємопідтримка в міні-групах; зменшення почуття самотності, формування почуття нормальності та приналежності.

- Артотерапія та тілесні практики:

- використання малювання, колажу, метафоричних карток для невербального вираження стану;

- психопластика, танцювально-рухова терапія, тілесно-орієнтовані практики допомагають знизити напругу, відновити контакт з тілом;

- активності на кшталт «малюнок ресурсу», «шлях героя», «танець емоції».

- Підтримка соціального капіталу:

- створення умов для участі студентів у волонтерстві, спільних творчих і соціальних проєктах.

- підтримка неформальних студентських ініціатив, які дають змогу відчувати впливовість і значущість.

- заохочення взаємодії, командної роботи та лідерства [18].

Очікуваними результатами є:

- зміцнення внутрішніх ресурсів;
- зниження емоційного вигорання;
- зростання адаптивності до змін.

Загалом, ефективним є поєднання усіх трьох підходів у рамках університетських психологічних програм, тренінгових курсів або індивідуальної психотерапії. Комплексна реалізація програм розвитку емоційної стійкості в рамках регулярних психологічних тренінгів у ЗВО; індивідуального консультування; освітніх програм з психогігієни; профілактичних програм,

спрямована на студентів груп ризику (першокурсники, ВПО, студенти з високим рівнем тривоги).

Висновки до розділу 2

У другому розділі ми здійснили емпіричне дослідження ролі автобіографічної пам'яті студентів крізь призму їхнього психологічного імунітету та на основі отриманих результатів запропонували систему шляхів підвищення психологічного імунітету студентів

Метою емпіричного дослідження було – з'ясування ролі автобіографічної пам'яті студентів крізь призму їхнього психологічного імунітету. Методологічна база емпіричного дослідження складається з таких методик: дитяча шкала впливу подій 8 (Revised Child Impact of Events Scale (CRIES-8); «Тест стійкості до стресу» (автори: С. Д. Максименко, Л. М. Карамушка, Т. В. Зайчикова, 2006); Шкала життестійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC).

Результати дослідження показали, що значна частина студентів має ознаки емоційної травматизації, зокрема нав'язливі спогади, сильні емоційні реакції та уникнення нагадувань про травматичні події. Це свідчить про фрагментарний і емоційно насичений характер збереження травми в автобіографічній пам'яті, що перешкоджає її інтеграції у життєвий досвід. Більшість студентів демонструють середній рівень стресостійкості та життестійкості, що свідчить про наявність базових адаптаційних ресурсів, але також вказує на потребу у подальшому розвитку навичок емоційної саморегуляції. Частина студентів має низькі показники психологічного імунітету, що супроводжується тривожністю, втомою та труднощами у подоланні стресу. Кореляційний аналіз підтвердив існування статистично значущих позитивних зв'язків між розвитком автобіографічної пам'яті студентів та рівнем їхнього психологічного імунітету. Найтісніші взаємозв'язки виявлено з позитивними, особистісно значущими й деталізованими спогадами.

Таким чином результати дослідження підкреслили важливість психологічної підтримки студентів, зокрема через використання когнітивно-поведінкових і наративних підходів, а також програм розвитку емоційної стійкості.

ВИСНОВКИ

У дипломній роботі представлено результати дослідження психологічних особливостей автобіографічної пам'яті студентів у вимірі їхнього психологічного імунітету у теоретичному обґрунтуванні та практичному дослідженні.

Аналіз теоретичної бази засвідчує, що досліджувана проблема є досить актуальною. Було з'ясовано, що автобіографічна пам'ять є складною когнітивною системою, що забезпечує збереження, організацію та реконструкцію особистого досвіду, і виступає ключовим чинником формування ідентичності, самосвідомості й внутрішньої цілісності особистості. Вона має багаторівневу ієрархічну структуру: від окремих епізодичних спогадів до цілісного наративу про власне життя, який виконує інтегративну функцію та сприяє осмисленню минулого і прогнозуванню майбутнього. Основними типами автобіографічної пам'яті є епізодична, семантична, генералізована пам'ять, особисті факти, спогади-спалахи, а також імпліцитні й експліцитні форми пригадування, кожна з яких виконує свою роль у збереженні життєвого досвіду. Ключовими механізмами автобіографічної пам'яті є кодування особистісно значущих подій у ментальні репрезентації; збереження інформації шляхом її інтеграції в когнітивні схеми; відтворення спогадів через тригери; реконструкція змісту під впливом нових переживань; інтеграція спогадів у єдиний життєвий наратив; трансформація відповідно до актуального стану людини; інтерпретація подій через призму цінностей і цілей; а також регуляція емоційного стану та поведінки за допомогою минулого досвіду.

Було визначено, що психологічний імунітет виступає важливою внутрішньою системою особистості, що забезпечує її стійкість, адаптацію і збереження психічної рівноваги в умовах стресу та життєвих труднощів. Це багатовимірне явище інтегрує когнітивні, мотиваційні, емоційні та поведінкові ресурси, які взаємодіють між собою, формуючи ефективний механізм психологічного самозахисту. Його формування відбувається через розвиток

таких компонентів, як самооцінка, усвідомленість, емоційна зрілість, психологічне благополуччя та позитивні життєві спогади. Концептуальні моделі психологічного імунітету, зокрема модель

Було досліджено, що взаємозв'язок між автобіографічною пам'яттю та психологічним імунітетом є глибоким і багатовимірним, оскільки саме через механізми осмислення минулого, рефлексії та інтеграції досвіду особистість формує здатність до психологічної стійкості, саморегуляції та адаптації — ключових компонентів психологічного імунітету. Автобіографічна пам'ять забезпечує формування цілісного Я, інтегруючи життєвий досвід у єдину наративну структуру, яка слугує основою самоідентичності. Крім того, рефлексія над автобіографічними спогадами сприяє переосмисленню травматичних або стресових подій, трансформації негативного досвіду в ресурс для зростання. Автобіографічна пам'ять також виступає як інструмент саморегуляції, оскільки дозволяє людині цілеспрямовано звертатися до ресурсних спогадів для стабілізації емоційного стану. Ще одним важливим аспектом є здатність автобіографічної пам'яті до інтеграції внутрішніх суперечностей. Через пригадування й осмислення суперечливих або травматичних подій особистість здатна структурувати свій досвід, уникнути внутрішньої дезінтеграції, знайти сенс у важких переживаннях, що сприяє формуванню психологічної цілісності. Автобіографічна пам'ять пов'язана з життєтворчістю, оскільки не лише відображає минуле, але й формує уявлення про майбутнє. Завдяки досвіду, зафіксованому в пам'яті, особистість розвиває здатність до планування, адаптації, прийняття рішень і реалізації змін, тобто до активного і гнучкого реагування на виклики середовища.

Метою емпіричного дослідження було – діагностика ролі автобіографічної пам'яті студентів крізь призму їхнього психологічного імунітету. Методологічна база емпіричного дослідження становить: 1) Дитяча шкала впливу подій 8 (Revised Child Impact of Events Scale (CRIES-8) для виявлення психологічних реакції на травматичні події, які, згідно з сучасними уявленнями, фіксуються та зберігаються саме в автобіографічній пам'яті; 2) «Тест стійкості до стресу»

(автори: С. Д. Максименко, Л. М. Карамушка, Т. В. Зайчикова, 2006) – для оцінки рівнів стресостійкості (низький, середній, високий) та виявлення функціонування психологічного імунітету як складної системи адаптаційних ресурсів особистості; 3) Шкала життестійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC) – для оцінки здатності людини ефективно долати труднощі, стресові події та емоційні потрясіння.

У результаті емпіричного дослідження було виявлено значну роль автобіографічної пам'яті у збереженні та актуалізації психологічно травматичного досвіду студентської молоді. Понад 65% опитаних продемонстрували інтрузивні реакції на травматичні події, що вказує на глибоку емоційну насиченість і недостатню когнітивну обробку цих спогадів. Середній рівень емоційної травматизації (за субшкалою «Інтрузії») та значна частка респондентів із вираженими проявами уникнення (35%) свідчать про активне функціонування захисних механізмів, зокрема витіснення і психологічне уникнення, що потенційно ускладнює інтеграцію травматичного досвіду в наратив особистості. Дані щодо стресостійкості студентів демонструють, що більшість респондентів (47%) мають середній рівень опірності до стресу, однак чверть – низький рівень, що вказує на вразливість до зовнішніх стресових чинників і потребу в розвитку навичок емоційної саморегуляції. Аналогічна картина спостерігається щодо життестійкості: 45% студентів показали середній рівень адаптаційного потенціалу, 18% – низький, що також потребує втручання у вигляді психопрофілактики та підтримки. Кореляційний аналіз виявив наявність статистично значущих позитивних взаємозв'язків між розвитком автобіографічної пам'яті студентів та рівнем їхнього психологічного імунітету. Це свідчить про те, що особистий життєвий досвід, зокрема його усвідомлення та інтеграція у структуру «Я», відіграє важливу роль у формуванні психологічної стійкості. Чим краще розвинена здатність студентів пригадувати події власного життя, особливо позитивні та особистісно значущі моменти, тим вищий їхній рівень внутрішніх психологічних ресурсів для подолання труднощів, адаптації до нових умов та збереження емоційної рівноваги. Найтісніший позитивний

зв'язок було зафіксовано саме з автобіографічною пам'яттю про особистісно значущі події, що підтверджує ключову роль усвідомлення та прийняття власного життєвого шляху для формування здатності до конструктивного подолання труднощів і життєвих криз. Важливим є й те, що орієнтація особистості на позитивний досвід виступає психологічним ресурсом, який підтримує адаптивну поведінку, підвищує стресостійкість та сприяє збереженню оптимістичного погляду на майбутнє. Водночас, зосередженість на негативних спогадах, навпаки, асоціюється зі зниженням рівня психологічного імунітету, що підкреслює необхідність психологічної роботи зі студентами щодо переосмислення негативного досвіду. Таким чином, автобіографічна пам'ять виконує функцію внутрішнього ресурсу, який активно впливає на психологічне здоров'я особистості та її здатність до опору зовнішнім і внутрішнім труднощам.

Результати дослідження вказали на необхідності цілеспрямованої психологічної допомоги студентам, зокрема через застосування когнітивно-поведінкових інтервенцій, наративної терапії та тренінгів із розвитку емоційної саморегуляції. Особливої уваги потребують студенти з низьким рівнем стресостійкості, а також ті, в кого спостерігаються високі показники інтрузій і уникнення. Формування стійкого психологічного імунітету у молоді є не лише запорукою їхнього благополуччя, а й важливим ресурсом для розвитку адаптивного потенціалу суспільства в умовах кризи. Отже, метою розробки та обґрунтування ефективних шляхів підвищення психологічного імунітету студентів є включення елементів психологічної підтримки, спрямованих на рефлексію, інтеграцію та перепроживання травматичного досвіду, в систему психокорекційної роботи зі студентською молоддю. Структура корекційної роботи передбачає: когнітивно-поведінковий підхід (КПТ), наративний підхід та програми розвитку емоційної стійкості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ ТА ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : Монографія. Дніпро : Вид-во ДНУ, 2006.
2. Бойчук Ю. Д. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
3. Бояршинова К., Белінська М., Калениченко К., Лаптева Г., Марценковська Г., Парфенюк Т. Методичні рекомендації зі зміцнення резильєнтності. Київ : Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2022. 30 с.
4. Бурлачук Л. Ф., Лисенко І. П., Діденко С. В. Структурно-функціональні особливості автобіографічної пам'яті. Габітус : випуск 31. 2021. URL : <http://habitus.od.ua/journals/2021/31-2021/9.pdf>.
5. Васьківська С. Психологічний імунітет як показник адаптаційних ресурсів особистості. Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Педагогіка. Психологія. Філософія : зб. наукових праць. М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Переяслав-Хмельн. держ. пед. унт ім. Г. Сковороди. Переяслав-Хмельницький, 2012. Вип. 25. С. 241–246.
6. Гандзілевська Г. Б. Життєві сценарії українських емігрантів (психолого-акмеологічний дискурс) : монографія. Острог : Вид-во Національного університету «Острозька академія, 2018.
7. Грішин Е. О. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. Вип. 64. 2021. С. 62-81. URL : <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>.
8. Грішин Е., Гуцол К., Кіреєва З., Лазос Г., Титаренко Т., Хоменко І. Психологічні особливості розвитку резильєнтності студентської молоді. Розділ І. Аксіологічні та методологічні засади розвитку сучасної вищої освіти. 2023. С. 140–155. URL : http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/30866/1/9_Dzyn.pdf.

9. Даценко О. А. Психологічні аспекти автобіографічної пам'яті особистості. Теорія і практика сучасної психології № 1, Т. 1. 2020 р. URL : http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2020/part_1/7.pdf.
10. Дзвоник Г. П. Роль емоційної стійкості в професійному самоздійсненні фахівця. Актуальні проблеми психології, 5 (16), 2016. С. 24–29.
11. Іванова О. Ф. Автобіографічна пам'ять як особистісний ресурс. Проблеми особистісних ресурсів у навчальній та професійній діяльності : матеріали наук.-практ. конф., 27-28 травня. 2021 р. Харків : Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна. С. 32-34.
12. Іванова О. Ф., Бондаренко А. В. Вплив негативних спогадів особистості на особливості самосприйняття. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія», випуск 72, 2022. С. 15-25.
13. Інститут психічного здоров'я Українського Католицького Університету Український Інститут когнітивно-поведінкової терапії. Дитяча шкала впливу подій (8) Revised Child Impact of Events Scale (CRIES-8). Children and war foundation, 2017. URL : https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/cries8_ukr_1.pdf.
14. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни : як його зберегти та підтримати : Метод. рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
15. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я: сутність, основні детермінанти, стратегії та програми забезпечення. Psychological journal. Volume 7 Issue 5 (49) 2021. URL : <file:///C:/Users/julia/Downloads/admin,+5-2021-26-37.pdf>.
16. Кислова І. С. Регулятивні чинники психологічного імунітету як ресурсу особистості в умовах COVID-пандемії. Дис... на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія. Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, Харків, 2025. 219 с.
17. Коструба Н., Фіщук О. Психічне здоров'я в умовах кризи : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2023. 180 с.

18. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
19. Кризова психологія : навчальний посібник / за заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 2010. 401 с.
20. Кузнєцов М. А. Гендерні особливості емоційної та автобіографічної пам'яті. Право та Безпека. 2015. № 1. С. 102-108.
21. Максименко С. Д., Карамушка Л. М., Зайчикова Т. В. Тест «Стійкість до стресу». 2006. URL : <https://testoteka.info/uk/test/stress/stress-resistance-karamushka>.
22. Матласевич О., Герасімов Ф. Особливості психологічного імунітету українських комбатантів та членів їхніх родин : теоретичні аспекти. Психологія : реальність і перспективи. Збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету. Випуск 22. Рівне, 2024. С. 50-59.
23. Невоєнна О. А., Ярош Н. С. Зв'язок емоційної пам'яті (спогадів) та захисних механізмів молоді. Когнітивна психологія. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія. 2021. (№ 71). С. 43.
24. Організація автобіографічній пам'яті : психологія і пізнання. URL : https://stud.com.ua/47259/psihologiya/organizatsiya_avtobiografichniy_pamyati.
25. Поліщук О. Психологічні компоненти стресостійкості особистості Наукові конференції : URL : <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1348>.
26. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О. М. Степанов. Київ : «Академвидав», 2006. 424 с.
27. Психологічний імунітет: 8 ключів, щоб відновити сили: медіа Освіторія, 2022. URL : <https://osvitoria.media/experience/psychologichnyj-imunitet-9-klyuchiv-shhob-vidnovyty-syly/>.
28. Стратегії підтримки психічного здоров'я у період змін. URL : <https://pleso.me/ua/blog/strategiyi-pidtrimki-psihichnogo-zdorov-ya-u-period-zmin>.

29. Хомич В.Ф., Хомич Г.О. Психологічний імунітет та його збереження в умовах інформаційних загроз та викликів. Вісник Національного університету оборони України. Розділ : Питання психології. 2022. Випуск 3 (67). С. 126-135.
30. Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC). URL : <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/71831/1/Stadnik.Melnyk.3.2025.CD-RISC.pdf>.
31. Başar E. Bergson's Intuition Memory and Episodic Memory. Brain-Body-Mind in the Nebulous Cartesian System : A Holistic Approach by Oscillations, p. 359–366. 2010. URL : https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4419-6136-5_18.
32. Bergson H. Materie und Gedächtnis : Eine Abhandlung über die Beziehung zwischen Körper und Geist. Verlegt bei Eugen Diederichs in Jena 1919. URL : <https://www.projekt-gutenberg.org/bergson/materie/materie.html>.
33. Bhardwaj A. K. Aggarwal G. Concept and Applications of PsychoImmunity (Defense against Mental Illness) : Importance in Mental Health Scenario. Online Journal of Multidisciplinary Research (OJMR). 2015. 1(3), P. 6-15. URL : https://www.academia.edu/17940185/Concept_and_Applications_of_Psycho_Immunity_Defense_Against_Mental_Illness_Importance_in_Mental_Health_Scenario.
34. Bluck S., Alea N. Exploring the functions of autobiographical memory: Why do I remember the autumn? 2002. URL : https://www.researchgate.net/publication/232597350_Exploring_the_functions_of_autobiographical_memory_Why_do_I_remember_the_autumn.
35. Bluck S., Alea N., Habermas T., Rubin D. A TALE of Three Functions : The Self-Reported Uses of Autobiographical Memory. Guilford Press: Volume 23 Issue, 2005. URL : <https://guilfordjournals.com/doi/10.1521/soco.23.1.91.59198>.
36. Brown N. R. The possible effects of the COVID-19 pandemic on the contents and organization of autobiographical memory : A Transition-Theory perspective. Cognition, 212. 2021. P. 104-694. URL : <https://doi.org/10.1016/j.cognition.2021.104694>.

37. Dubey A., Shahi D. Psychological immunity and coping strategies : A study on medical professionals. Indian Journal of Social Science Researches, 8 (1-2), 2011. P. 36-47.
38. Ferencz E. A pszichológiai immunrendszer vizsgálata, a koragyermekkori emlékek individuálpszichológiai értelmezésén keresztül. 2008. URL : https://dea.lib.unideb.hu/dea/bitstream/handle/2437/5776/Szelesne_Ferencz_Edit_er_tekezes.pdf?equence=5&isAllowed=y.
39. Gupta T., Nebhinani N. (Editorial) Building Psychological Immunity in Children and Adolescents. J. Indian Assoc. Child Adolesc. Ment. Health, 16(2), 2020. P. 1-12.
40. Hallford D., Ricarte J., Hermans D. Perceived Autobiographical Coherence Predicts Depressive Symptoms Over Time Through Positive Self-Concept. URL : https://www.researchgate.net/publication/350136915_Perceived_Autobiographical_Coherence_Predicts_Depressive_Symptoms_Over_Time_Through_Positive_Self-Concept.
41. Holland A. C., Kensinger E. A. Emotion and autobiographical memory. Physics of Life Reviews Volume 7, Issue 1, March 2010, Pages 88-131. URL : <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1571064510000072?via%3Dihub>.
42. Holland A. C., Kensinger E. A. Emotion and Autobiographical Memory. Physics of Life Reviews, 7(1), 2010. P. 88–131. URL : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20004652/>
43. Knafo D. Freud's memory erased. American Psychological Association : Psychoanalytic Psychology 2009, Vol. 26, No. 2, 171–190. URL : https://www.researchgate.net/publication/232574195_FREUD%27S_MEMORY_ERASED.
44. Neuner F., Schauer M., Klaschik C., Karunakara U., Elbert T. A Comparison of Narrative Exposure Therapy, Supportive Counseling, and Psychoeducation for Treating Posttraumatic Stress Disorder in an African Refugee Settlement. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 72(4), 2004. P. 579–587. URL : <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-006X.72.4.579>

45. Oláh A. Érzelmek, megküzdés és optimális élmény. Belső világunk mérésének módszerei. Budapest : Trefort. 2005.
46. Oláh A. Personality factors of coping : The Psychological Immune System and its Measurement. (Ph.D. dissertation), Eötvös Loránd University, Hungary.1996.
47. Oláh A., Szabó T., Mészáros V., Pápai J. A sportolói tehetségek kiválasztásának és nevelésének lehetséges útjai (Ways of talent detection and development in sports). In Kurimay T., Faludi V., Kárpáti R. (Eds.) A sport pszichológiája. Fejezetek a sportlélektan és határterületeiről I. Budapest : Oriold és Társai Kft. 2012.
48. Öner S., Gülgöz S. Autobiographical remembering regulates emotions: a functional perspective. Memory: Volume 26, 2018 Issue 1. P. 15-28. URL : <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/09658211.2017.1316510>.
49. Pasichnyk I. D., Handzilevska H. B., Nikitchuk U. I. Psychological immunity of Ukrainian migrants depending on childhood scenario sets. Psychological Prospects. (30) 2017. P. 145–156.
50. Reviere S. L., Bakeman R. The Effects of Early Trauma on Autobiographical Memory and Schematic Self-Representation. Applied Cognitive Psychology December 2001. 15(7) : S89. URL : https://www.researchgate.net/publication/227927359_The_Effects_of_Early_Trauma_on_Autobiographical_Memory_and_Schematic_Self-Representation?utm_source=chatgpt.com.
51. Robinson J. A., Swanson K. L. Autobiographical memory: The next phase. Special Issue:Applying Cognitive Psychology in the 1990. URL : <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/acp.2350040407>.
52. Rubin D. C., Boals A., Berntsen D. Memory in Posttraumatic Stress Disorder: Properties of Voluntary and Involuntary, Traumatic and Nontraumatic Autobiographical Memories in People With and Without PTSD Symptoms. Journal of Experimental Psychology: General, 137(4), 2008. P. 591–614. URL : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18999355/>
53. Smeets T., Giesbrecht T., Raymaekers L., Shaw J., Merckelbach H. Autobiographical integration of trauma memories and repressive coping predict post-

- traumatic stress symptoms in undergraduate students. *Clin Psychol Psychother.* 2010 May-Jun;17(3) : P. 211-8. URL : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19701880/>.
54. Speer M. E., Delgado M. R. Reminiscing about positive memories buffers acute stress responses. *Nat Hum Behav.* 2017 May ;1(5):0093. 2017 Apr 24. URL : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31482135/>.
55. Sutin A., Robins R. Continuity and Correlates of Emotions and Motives in Self-Defining Memories. *Journal of Personality* 73(3): 2005. P. 793-824. URL : https://www.researchgate.net/publication/7883992_Continuity_and_Correlates_of_Emotions_and_Motives_in_SelfDefining_Memories?utm_source=chatgpt.com.
56. Sutin A., Robins R. When the «I» Looks at the «Me» : Autobiographical Memory, Visual Perspective, and the Self. *Conscious Cogn.* 2008 Oct 10;17(4): P. 1386–1397. URL : https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2733231/?utm_source=chatgpt.com.
57. The construction of autobiographical memories in the self-memory system. *PsycNET.* URL : <https://doi.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0033295X.107.2.261>.
58. Thompson C. P., Douglas J. Herrmann, Bruce D., Read J. D., David G. Payne. *Autobiographical Memory: Theoretical and Applied Perspectives.* Lawrence Erlbaum Associates Publishers. 207 p. 1998. URL : <https://psycnet.apa.org/record/1997-36923-000>.
59. Waters T. E. Relations between the functions of autobiographical memory and psychological wellbeing. Department of Psychology, Emory University, Atlanta, GA, USA. 2013. URL : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23537126/>.
60. What Is Autobiographical Memory : A Simple Guide : by Remento Staff. 2023. URL : https://www.remento.co/journal/what-is-autobiographical-memory-a-simple-guide?utm_source=chatgpt.com.
61. Williams H. L., Conway M. A., Cohen G. Autobiographical Memory. In G. Cohen, M.A. Conway (eds.), *Memory in the Real World* (3rd Edition) London: Psychology Press. pp. 21-90. 2008. URL : https://www.academia.edu/2955232/Williams_H_L_Conway_M_A_and_Cohen_G

2008 Autobiographical Memory In G Cohen and M A Conway eds Memory in the Real World 3rd Edition London Psychology Press pp 21 90.

ДОДАТКИ

Додаток А.

ДИТЯЧА ШКАЛА ВПЛИВУ ПОДІЙ (8)
Revised Child Impact of Events Scale (CRIES-8)

Нижче наведено перелік коментарів, зроблених людьми після стресових подій. Будь ласка, відмітьте у кожному коментарі наскільки часто він стосувався Вас протягом останніх семи днів. Якщо те, про що написано у коментарі, не стосувалося Вас – позначте комірку «Ні»

Ім'я: Дата:

	Ні	Дуже рідко	Інколи	Часто
1. Чи буває так, що ти думаєш про цю подію навіть тоді, коли не хочеш про неї думати?				
2. Чи ти намагаєшся «прибрати» цю подію зі своєї пам'яті?				
3. Чи ти маєш напливи сильних почуттів щодо цієї події?				
4. Чи ти тримаєшся подалі від того, що нагадує про цю подію?				

(певних місць, ситуацій тощо)				
5. Чи ти намагаєшся не говорити про цю подію?				
6. Чи картини цієї події раптово з'являються у тебе в голові?				
7. Щось наче змушує тебе думати про цю подію?				
8. Чи ти намагаєшся не думати про цю подію?				

Адміністрування

Шкалу діти можуть заповнювати самостійно, і тому її можна використовувати у групах Обчислення

Є 8 пунктів, відповіді на які оцінюються за такою шкалою:

Ні = 0

Дуже рідко = 1

Інколи = 3

Часто = 5

Є 2 субшкали:

Інтрюзія = сума пунктів 1+3+6+7

Уникнення = сума пунктів 2+4+5+8

Тест «Стійкість до стресу»

(Максименко С. Д., Карамушка Л. М., Зайчикова Т. В. 2006)

Інструкція для учасників опитування:

Вам пропонується тест, який дозволить Вам дати самооцінку стійкості до стресу. Результат буде об'єктивнішим, якщо Ваші відповіді будуть якомога щирішими.

Текст опитувальника:

№ з/п	Запитання	Рідко	Іноді	Часто
1.	Я думаю, що мене недооцінюють у колективі	1	2	3
2.	Я намагаюся працювати, навіть якщо буваю не цілком здоровим	1	2	3
3.	Я постійно переживаю за якість своєї роботи	1	2	3
4.	Я буваю налаштованим агресивно	1	2	3
5.	Я не терплю критики на свою адресу	1	2	3
6.	Я буваю роздратованим	1	2	3
7.	Я стараюся стати лідером там, де це можливо	1	2	3
8.	Мене вважають людиною наполегливою і напористою	1	2	3
9.	Я страждаю на безсоння	1	2	3
10.	Своїм недругам я можу дати відсіч	1	2	3
11.	Я емоційно і хворобливо переживаю неприємності	1	2	3
12.	У мене бракує часу для відпочинку	1	2	3
13.	У мене виникають конфліктні ситуації	1	2	3
14.	Мені бракує влади, щоб реалізувати себе	1	2	3

15.	Мені бракує часу, щоб зайнятися улюбленою справою	1	2	3
16.	Я все роблю швидко	1	2	3
17.	Я відчуваю страх, що втрачу роботу (не вступлю до інституту)	1	2	3
18.	Я дію гарячково, а потім переживаю за свої справи та вчинки	1	2	3

Обробка та інтерпретація результатів:

Підрахуйте суму балів, яку Ви набрали, і визначте, який рівень Вашої стійкості до стресу.

Сумарне число балів	Рівень вашої стійкості до стресу
43–54	Низький
31–42	Середній
18–30	Високий

Чим менше число (сумарне) балів Ви набрали, тим вища стійкість до стресу, і навпаки, якщо у Вас низький рівень стійкості до стресу, то Вам необхідно кардинально змінювати свій спосіб життя.

Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC)**ІНСТРУКЦІЯ:**

Опитування проводиться з метою дослідження особистої стресостійкості. Опитування є добровільним і анонімним.

Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин?

За кожним питанням слід обрати один варіант відповіді (1-5), який записати у бланку відповідей під номером питання. Відповіді мають бути на всі питання.

Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона складається з 10 пунктів, кожен з яких оцінюється за 5-бальною шкалою (0-4), де вищі бали свідчать про більшу життєстійкість. Загальний бал респондента може варіюватися від 0 до 40.

Шкала життєстійкості Коннора Девідсона вимірює кілька компонентів життєстійкості:

1. Здатність адаптуватися до змін.
2. Здатність справлятися з тим, що трапляється.
3. Здатність справлятися зі стресом.
4. Здатність залишатися зосередженим і ясно мислити.
5. Здатність не впадати у відчай перед обличчям невдачі.
6. Здатність справлятися з неприємними почуттями, такими як гнів, біль або смуток.

Дякуємо за Ваш час та відповіді!

Текст опитувальника

1. Я здатний адаптуватися, коли відбуваються зміни:
0 - зовсім не вірно;
1 - рідко вірно;
2 - іноді вірно;

- 3 - часто вірно;
- 4 - майже завжди вірно.

2. Я можу впоратися з усім, що трапляється на моєму шляху:

- 0 - зовсім не вірно;
- 1 - рідко вірно;
- 2 - іноді вірно;
- 3 - часто вірно;
- 4 - майже завжди вірно.

3. Я намагаюся бачити гумористичну сторону речей, коли стикаюся з проблемами:

- 0 - зовсім не вірно;
- 1 - рідко вірно;
- 2 - іноді вірно;
- 3 - часто вірно;
- 4 - майже завжди вірно.

4. Подолання стресу може зробити мене сильнішим:

- 0 - зовсім не вірно;
- 1 - рідко вірно;
- 2 - іноді вірно;
- 3 - часто вірно;
- 4 - майже завжди вірно.

5. Я схильний відновлюватися після хвороби, травми чи інших труднощів:

- 0 - зовсім не вірно;
- 1 - рідко вірно;
- 2 - іноді вірно;
- 3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

6. Я вірю, що можу досягти своїх цілей, навіть якщо є перешкоди:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

7. Під тиском я залишаюся зосередженим і чітко мислю:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

8. Мене нелегко розчарувати невдачею:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

9. Я вважаю себе сильною людиною, коли маю справу з життєвими викликами

та

труднощами:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

10. Я здатний справлятися з неприємними або болючими почуттями, такими як смуток, страх і гнів:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

Бланк відповідей

1	2
3	4
5	6
7	8
9	10

Обробка результатів

Кількісний показник резильєнтності за методикою складає сума балів за 10 твердженнями (від 0 до 40).

Шкала психологічного імунітету (Psychological Immune Competence Inventory, PICI)

Нижче ви можете ознайомитися з низкою тверджень про те, як люди зазвичай оцінюють себе та світ навколо них. Будь ласка, прочитайте твердження та позначте свої відповіді відповідно до шкали нижче:

Будь ласка, виберіть одне число за 4-бальною шкалою після кожного твердження, яке вам підходить. Подумайте про те, як ви зазвичай бачите себе. Немає правильних чи неправильних відповідей.

1 – Абсолютно не описує мене

2 – Зазвичай не описує мене

3 – Певною мірою описує мене

4 – Повністю описує мене

Вік:

Стать:

Освіта:

Текст опитувальника

1. Люди описують мене як дуже оптимістичну людину.
2. Згідно з моїм досвідом, успіх – це результат гарного планування.
3. Коли я дивлюся на своє минуле та майбутнє, я вважаю своє життя цінним.
4. Я дуже задоволений собою та тим, чого досяг у житті.
5. Я думаю, що став менш ефективним.
6. Мені не особливо подобаються різні та нові ситуації.
7. Я дуже добре «читаю» думки та мотиви інших людей.
8. Я більш креативний, ніж більшість людей.
9. Я часто знаю, що слід робити, але зазвичай мені бракує здібностей це зробити.

10. Зазвичай я можу знайти когось, хто може допомогти мені вирішити мої проблеми, коли мені це потрібно.
11. Я бачу себе рушійною силою у співпраці з іншими для розвитку та впливу на все, що з нами відбувається.
12. Часто трапляється, що я фізично присутній, але мої думки десь в іншому місці.
13. Навіть якщо робота складна, і я стикаюся з проблемою, я часто працюю далі, поки не закінчу її.
14. Я з тих людей, які говорять перше, що спадає їм на думку.
15. Я часто нервую.
16. Я втрачаю самовладання, якщо хтось перериває мене, коли я зосереджуюся на чомусь важливому.
17. Я переконаний, що більшість речей, які відбуваються навколо мене, є позитивними в довгостроковій перспективі. Я переконаний, що все, що зі мною відбувається, залежить від мене самого, а не від долі чи невдалих обставин.
18. Я думаю, що багато речей, які зі мною трапляються, є заплутаними та незрозумілими.
19. У мене висока самооцінка та цінності, за які варто боротися.
20. Я думаю, що досягаю дедалі більшого успіху в різних сферах свого життя.
21. Я відкритий до змін у своєму житті, і я вірю, що вони дають мені нові та цікаві можливості.
22. Я вважаю себе людиною, яка дуже добре оцінює інших. Навіть коли я під тиском, я дуже добре вмію знаходити альтернативні рішення проблем.
23. Відчуття того, що я зазвичай досяг того, чого хотів у житті, є моїм найбільшим козирем щодо різних проблем, які виникають. Коли я опинявся в ситуаціях, коли мені доводилося вирішувати проблему, я знаходив потрібних людей, які мені допомагали.
24. У мене часто виникають ідеї, які допомагають іншим мислити далі.

25. Я часто опиняюся у власному світі, далеко від того, що відбувається навколо мене.
26. Якщо я щось починаю, я це закінчую.
27. Я можу прислухатися до своїх почуттів, не даючи їм керувати мною.
28. Я легко засмучуюся, коли роблю помилку.
29. Я легко стаю нетерплячим.
30. Навіть коли я опиняюся у складній ситуації, я повністю переконаний, що зрештою все буде добре.
31. Я ніколи не довіряю долі чи везінню у вирішенні своїх проблем. Коли я дивлюся на своє життя, я бачу його змістовним і послідовним. Неважливо, що про мене думають інші, я поважаю себе за те, чого досяг.
32. Протягом останнього року моя особистість не змінилася так, як я хотів. Я розглядаю несподівані зміни у своєму житті як захопливі виклики та можливості для розвитку.
33. Я часто маю правильне розуміння того, як люди думають і відчують.
34. Інші описують мене як людину, яка вміє вирішувати проблеми.
35. Я добре досягаю цілей, які ставлю перед собою.
36. Якщо мені потрібна допомога, я не проти попросити її у інших, навіть якщо я їх погано знаю.
37. Мені добре вдається спонукати людей навколо мене до нових та креативних ідей.
38. Останнім часом я відчуваю, що не можу встигнути за тим, що відбувається навколо.
39. Якщо щось йде не за планом, я швидко здаюся.
40. Я часто роблю те, про що потім шкодую.
41. Навіть невеликі проблеми зазвичай мене турбують.
42. Я рідко відчуваю роздратування.
43. Думки про майбутнє викликають у мене позитивні почуття.
44. Мої успіхи зумовлені наполегливою працею, а не невдалими обставинами.

45. Я рідко відчуваю щось значуще у повсякденному житті.
46. Я вважаю себе дуже винахідливою людиною.
47. Було багато ситуацій, коли я сумнівався у своїх можливостях розвиватися як особистість.
48. Зазвичай я шукаю нових викликів.
49. Я часто знаю, що скажуть люди, ще до того, як вони це скажуть.
50. Я добре справляюся з роботою, яка потребує нових та оригінальних ідей.
З попереднього досвіду я впевнений у більшості речей, які роблю. Серед моїх знайомих є багато тих, на кого я можу повністю покластися.
51. У групових ситуаціях люди часто кажуть, що їх надихають мої ідеї. Часто мені здається, що світ просто проходить повз мене.
52. Якщо все йде не за планом, я легко втрачаю мотивацію продовжувати працювати з ними.
53. Я спочатку говорю, а потім думаю.
54. Я чутливий до критики.
55. Коли я щось вирішив, а воно йде не так, як я хотів, я злюся.
56. Я людина, яка має дуже позитивний погляд на життя.
57. Більшість важливих речей, які зі мною трапляються, я можу передбачити та контролювати.
58. У моєму житті бракує чітких цілей.
59. Я пишаюся собою, коли думаю про те, якою людиною я став.
60. Інші люди, здається, змінюються, але я відчуваю, що ходжу по колу.
61. Навіть у несподіваних ситуаціях я розглядаю їх як захопливі виклики.
62. Я часто можу розкрити ролі людей у групі, навіть якщо вони приховані від самих людей.
63. У мене надзвичайно гарна здатність знаходити альтернативні рішення, коли я стикаюся з проблемами.
64. Якщо я бачу рішення проблеми, я впевнений, що можу зробити те, що потрібно.

- 65. Я б без вагань зателефонував різним людям, якби мені потрібна була порада щодо особистої проблеми.
- 66. У групі мої ідеї часто є значущими.
- 67. Думки про минуле та майбутнє часто мене турбують.
- 68. Я часто починав новий проект, перш ніж закінчив попередній.
- 69. Хотів би я бути таким імпульсивним.
- 70. Я легко впадаю в депресію, коли стикаюся з неприємними речами.
- 71. Мені потрібно багато, щоб втратити самовладання.