

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки
Кафедра загальної та соціальної психології

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ В
УМОВАХ ВІЙНИ**

Кваліфікаційна робота

здобувачки вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти
денної форми здобуття освіти,
спеціальності 053 Психологія
Вікторії СОРОКІВСЬКОЇ

Науковий керівник:

доцент кафедри загальної
та соціальної психології, кандидат
психологічних наук, доцент
Ольга БОРИСЮК

Рецензент

кандидат психологічних наук,
доцент
Оксана ХРИСТУК

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

«___» _____ 2025 р., протокол № _____

Завідувач кафедри загальної та соціальної психології
доктор психологічних наук, професор

_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

АНОТАЦІЯ

Сороківська В.І. Психологічні особливості резилієнтності студентів в умовах війни

Кваліфікаційна робота присвячена вивченню психологічної резилієнтності студентів в умовах війни. Резилієнтність розглядається як здатність особистості ефективно адаптуватися до стресових обставин, зберігати психоемоційну рівновагу та підтримувати активну соціальну і навчальну діяльність.

Актуальність дослідження зумовлена сучасними викликами, з якими стикаються студенти під час воєнного конфлікту: емоційна нестабільність, соціальна ізоляція, невизначеність майбутнього. Вивчення факторів, що впливають на розвиток резилієнтності, є важливим для створення ефективних психологічних програм підтримки студентської молоді.

Результати дослідження показали, що рівень резилієнтності студентів значною мірою залежить від соціальної підтримки, особистісних характеристик (оптимізму, самоефективності, емоційної стійкості) та наявності ефективних стратегій подолання стресу. Високий рівень цих факторів сприяє кращій адаптації до екстремальних умов війни.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки психологічних тренінгів, програм підтримки та рекомендацій щодо підвищення рівня резилієнтності студентської молоді. Результати дослідження можуть бути корисними для фахівців у сфері психології, освітніх установ, соціальних працівників та організацій, що займаються підтримкою молоді в кризових умовах.

Ключові слова: резилієнтність, психологічна стійкість, стрес, соціальна підтримка, студенти, війна, адаптація, психічне здоров'я.

ABSTRACT

Sorokivska V.I. Psychological Characteristics of Students' Resilience in the Context of War

The qualification work is dedicated to studying the psychological resilience of students in times of war. Resilience is considered as the ability of an individual to effectively adapt to stressful circumstances, maintain emotional balance, and sustain active social and academic engagement.

The relevance of the research is determined by the modern challenges faced by students during a military conflict: emotional instability, social isolation, and uncertainty about the future. Studying the factors that affect the development of resilience is important for creating effective psychological support programs for student youth.

The results of the research showed that the level of students' resilience largely depends on social support, personal characteristics (optimism, self-efficacy, emotional stability), and the presence of effective stress-coping strategies. A high level of these factors contributes to better adaptation to the extreme conditions of war.

The practical significance of the work lies in the potential use of the findings to develop psychological training programs, support initiatives, and recommendations to enhance the resilience of student youth. The results of the research can be useful for specialists in psychology, educational institutions, social workers, and organizations involved in supporting youth in crisis conditions.

Keywords: resilience, psychological stability, stress, social support, students, war, adaptation, mental health.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	9
1.1. Сутність феномену резильєнтності особистості в психологічній науці.....	9
1.2. Фактори формування резильєнтності студентської молоді.....	12
1.3. Особистісні та соціальні ресурси у розвитку резильєнтності студентської молоді в умовах війни.	15
1.4. Роль резильєнтності в адаптації студентів до стресових умов під час війни.....	17
Висновки до розділу 1.....	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	22
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.	22
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	27
2.3. Рекомендації щодо розвитку резилієнтності студентів в умовах війни.....	39
Висновки до розділу 2.....	41
ВИСНОВКИ	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	45
ДОДАТКИ	48

ВСТУП

Актуальність дослідження. Резилієнтність, як здатність особистості адаптуватися до стресових умов, подолати кризові ситуації та швидко відновлюватися після пережитих труднощів, є важливою складовою психічного здоров'я та успішної соціальної адаптації молоді. Особливо в сучасних умовах, таких як війна, пандемія чи економічна криза, розвиток резилієнтності у молодіжному віці стає критично важливим.

У сучасних реаліях війна, соціально-економічна нестабільність та зростання рівня стресу створюють значні психологічні виклики для молоді, зокрема студентів. В умовах війни молоді люди стикаються з різноманітними труднощами, серед яких втрата близьких, вимушене переселення, невизначеність майбутнього, економічні обмеження, соціальна ізоляція та загроза фізичної безпеки. Такі фактори можуть призводити до емоційного виснаження, розвитку тривожних і депресивних станів, зниження академічної мотивації та загальної якості життя.

Одним із ключових механізмів психологічного захисту в кризових ситуаціях є **резилієнтність**, яка визначається як здатність особистості ефективно адаптуватися до стресових умов, долати труднощі та швидко відновлювати психічну рівновагу після кризових подій. У наукових дослідженнях доведено, що резилієнтність є динамічним процесом, який може розвиватися під впливом особистісних, соціальних та ситуативних чинників.

З огляду на важливість формування резилієнтності серед студентської молоді в умовах війни, актуальним є визначення ключових факторів, що сприяють підвищенню стійкості студентів до стресових ситуацій та розробка практичних рекомендацій щодо підтримки психічного здоров'я.

Отже, дослідження психологічних особливостей резилієнтності студентів в умовах війни є **важливим як з наукової, так і з практичної точки зору**, оскільки сприяє розробці нових підходів до підтримки психологічного

благополуччя молоді у кризових умовах.

Об'єктом дослідження є резилієнтність як складова психічної стійкості студентської молоді.

Предметом дослідження виступають психологічні особливості резилієнтності студентів в умовах війни.

Мета дослідження. Метою роботи є теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості резилієнтності студентів в умовах війни.

Гіпотеза дослідження. Припускається, що рівень психологічної резилієнтності студентів в умовах війни визначається взаємодією низки внутрішніх і зовнішніх чинників. Зокрема, високий рівень резилієнтності асоціюється з ефективним використанням когнітивних стратегій емоційної регуляції (насамперед переосмислення), високим рівнем когнітивної гнучкості, низьким рівнем тривожності та депресії, а також з високим рівнем сприйманої соціальної підтримки (з боку родини, друзів та значущого оточення).

Основні завдання дослідження:

1. Розкрити сутність феномену резилієнтності особистості в сучасній психологічній науці.
2. Визначити основні фактори, що впливають на розвиток резилієнтності у студентської молоді.
3. Дослідити вплив соціальної підтримки та особистісних ресурсів на рівень резилієнтності студентів під час війни.
4. Проаналізувати результати емпіричного дослідження психологічних особливостей резилієнтності студентів в умовах війни.
5. Розробити рекомендації щодо розвитку резилієнтності студентської молоді.

Теоретична основа дослідження. Теоретичною базою дослідження є концепції психологічної резилієнтності та адаптації до стресових умов:

Модель динамічної резилієнтності (Masten, 2001; Bonanno, 2004), що розглядає резилієнтність як процес адаптації особистості до стресу.

Когнітивно-екологічний підхід до резилієнтності, згідно з яким її розвиток залежить від внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

Теорія стресу та копіngu, що пояснює адаптацію через механізми подолання стресу.

Концепція психологічної стійкості в умовах кризи, яка визначає роль соціальної підтримки та особистісних рис у формуванні стійкості до стресових ситуацій.

Наукова новизна дослідження.

1. Уточнено та систематизовано теоретичні підходи до вивчення резилієнтності в умовах війни.
2. Визначено ключові фактори, що впливають на розвиток резилієнтності студентської молоді.
3. Досліджено взаємозв'язок між рівнем соціальної підтримки та психологічною стійкістю студентів.
4. Запропоновано практичні рекомендації для підвищення резилієнтності студентів в умовах воєнного часу.

Теоретична і практична цінність.

Резилієнтність як феномен охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти адаптації особистості до стресових ситуацій. Проте її особливості в контексті військових дій залишаються недостатньо вивченими. Теоретична значущість дослідження полягає у розширенні наукових уявлень про механізми розвитку психологічної стійкості студентської молоді в екстремальних умовах.

Практична цінність полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки:

- психологічних тренінгів для підвищення стресостійкості студентів,
- програм психологічного супроводу у вищих навчальних закладах,
- рекомендацій для освітніх установ та соціальних служб щодо психосоціальної підтримки молоді.

Результати дослідження можуть бути застосовані у сфері психологічної підтримки студентів, освітніх інституціях, а також у рамках державних програм

психосоціальної допомоги в умовах кризових ситуацій.

Методологія та методи дослідження. У дослідженні використовуються:

- теоретичні методи: аналіз наукової літератури, узагальнення, систематизація;
- емпіричні методи: анкетування, тестування (шкала резилієнтності Коннора-Девідсона, госпітальна шкала тривоги і депресії HADS), спостереження;
- методи статистичної обробки даних: описова статистика та кореляційний аналіз.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. У першому розділі висвітлено теоретичні засади вивчення резилієнтності студентів в умовах війни, розглянуто її основні детермінанти. Другий розділ містить аналіз результатів емпіричного дослідження та практичні рекомендації щодо розвитку резилієнтності студентської молоді в умовах війни.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Сутність феномену резилієнтності особистості в психологічній науці

Термін «резилієнт» широко використовувався протягом століть із часом набував різних значень. Наприклад, у 17-му столітті його вживали в технічному значенні для опису здатності матеріалів повертатися до початкової форми після деформації. У 20-му столітті термін активно застосовуються в екології для позначення здатності екосистем відновлюватися після порушень. Пізніше з 1970-х років, він увійшов у науковий обіг як психічна психологічна категорія, що відображає здатність індивіда до адаптації та відновлення після стресових ситуацій однак лише в останні десятиліття цей термін став загальновідомим як психологічний феномен. У світовій науковій літературі він вперше з'явився у 1970-х роках.

Сьогодні поняття «резилієнс» широко використовується в психології, медицині, біології та соціальних науках у контексті впливу людини підтримувати повноцінне функціонування під час і після впливу таких ситуацій. В українській літературі «резилієнс» трактується як «стресостійкість», «стійкість», «стійкість до травм», «психологічна стійкість» і т.д. У сучасній літературі застосовується найбільш поширений та науково обґрунтований термін «психологічна стійкість», який відповідає основному змісту поняття та використовується в умовах пристосування до стресових ситуаціях. Ідейна різниця понять резилієнсу і резильєнтності полягає в тому, що резилієнс – це процес, в той момент як резилієнтність – індивідуальна характеристика або здатність.

Згідно з визначенням Американської психологічної асоціації, актуальним на 2023 рік, резилієнс – це процес і результат успішного пристосування особи до

важких життєвих обставин, що проявляється через інтелектуальну, емоційну та поведінкову гнучкість, здатність адаптуватися до внутрішніх та зовнішніх вимог. За твердженнями Д. Асонова та О. Хаустова, резилієнс можна охарактеризувати як: швидке повернення особи до звичного стану після руйнівної дії психотравмуючих чинників; стабільне психічне функціонування під впливом стресу; результат подолання психологічної травми, що веде до здобуття якісно нових рис та благополучного функціонування. Наприклад, дослідження, присвячене аналізу психологічної стійкості ветеранів військових конфліктів, підтвердило кореляцію між швидкістю відновлення після стресу та рівнем соціальної підтримки і особистісних ресурсів. Інше дослідження, проведене серед студентства в умовах пандемії, виявило залежність стабільного функціонування від когнітивної гнучкості та стратегій подолання труднощів.

Резилієнтність, як складне багатогранне явище, посідає центральне місце в сучасній психології, особливо в умовах збільшення стресових ситуацій і криз. Узагальнюючи різні підходи, можна визначити резилієнтність як інтегративний процес, що об'єднує здатність індивіда чи системи (спільноти) до адаптації, відновлення та розвитку в умовах впливу стресорів або кризових ситуацій [1, с. 5-8].

Відтак, резилієнтність – не просто властивість чи риса особистості, а багатшаровий процес адаптації та розвитку. Вона набуває особливої значущості в умовах кризових ситуацій, наприклад, війни, сприяючи молоді долати труднощі через мобілізацію внутрішніх ресурсів та залучення соціальної підтримки.

Останнім часом з'явилася позитивна психологія, що наголошує на важливості сильних сторін і здібностей особи, поділяючи оптимістичний погляд на реальність та майбутнє. Якщо раніше дослідження концентрувалися на негативних аспектах, то сучасні науковці досліджують позитивні почуття та їх наслідки для людей. За словами М. Селігмана та М. Чиксентмігаї, «наука про позитивний суб'єктивний досвід, позитивні індивідуальні риси та позитивні інститути обіцяє поліпшити якість життя та запобігти патологіям, які виникають,

коли життя безплідне й безглузде». Наукове співтовариство звертає увагу на здатність деяких людей повертатися до норми та успішно адаптуватися до негараздів. Ці особи зберігають типовий психосоціальний розвиток. Резилієнс стосується не лише «супергероїв», які залишаються спокійними та оптимістичними, але й «звичної магії», яка криється в людських здібностях.

На думку М. Нінана, резилієнс стосується «звичайних багатьох», а не «надзвичайних небагатьох». Він залежить від обставин, моменту та взаємодії між індивідом і контекстом. Зауважимо, що в працях М. Бойден та Д. Купера підкреслюється первинне використання терміна в медицині для опису одужання пацієнтів, а згодом – у соціальних науках, з метою підкреслити позитивний та цілісний погляд. На думку О. Обрадовича, резилієнтність включає в себе різноманітні фактори, що взаємодіють [2, с. 2].

Таким чином, поняття «резилієнс» означає здатність окремих осіб та спільнот адаптуватися до стресових і кризових ситуацій. Спочатку термін застосовувався у технічному контексті, але з часом його значення розширилося, охоплюючи психологічну стійкість, стійкість до травм та здатність до відновлення після негативних впливів. Важливо розрізняти «резилієнс» (як процес адаптації) та «резильєнтність» (як особистісну характеристику).

Концепція резилієнсу охоплює різні аспекти, такі як психологічна гнучкість, соціальна підтримка, емоційний інтелект та когнітивна рефлексія, що сприяють успішній адаптації до змін і стресу. Також підкреслюється необхідність розвитку резилієнтності у молоді, особливо в умовах криз, на кшталт війни чи пандемії. Підвищення рівня резилієнтності серед молоді є ключовим завданням для суспільства, освітніх установ і сімей, адже це допомагає молодим людям краще справлятися з викликами, зберігаючи психічне здоров'я та соціальну адаптацію.

Резилієнс є важливим компонентом психічного здоров'я та соціальної адаптації, що сприяє ефективному подоланню життєвих труднощів і забезпечує стійкість в умовах змін та криз.

1.2. Фактори формування резильєнтності студентської молоді

На формування стійкості студентства впливають як внутрішні, так і зовнішні чинники:

Внутрішні фактори формування стійкості:

1) Психологічні особливості особистості:

Високий рівень психічного інтелекту: вміння розпізнавати, розуміти та управляти власними та чужими емоціями сприяє покращенню адаптаційної реакції на стресові ситуації[8].

Самоефективність: віра у власні можливості дозволяє молоді долати труднощі та досягати успіху в реалізації поставлених цілей[9].

Оптимізм та позитивне мислення: оптимізм сприяє зосередженню на пошуку рішень і зменшує вплив негативних емоцій[10].

2) Стресостійкість та адаптивність: Здатність до саморегуляції та управління стресом є критичною для розвитку стійкості. Молодь із високим рівнем стресостійкості демонструє гнучкість та пристосованість у складних умовах[11].

3) Особистісні цінності та мотивація: Наявність чітких цінностей, життєвих цілей та внутрішньої мотивації дозволяє молодим людям діяти цілеспрямовано в кризових ситуаціях, підсилюючи стійкість[12].

Зовнішні фактори формування стійкості:

1) Соціальна підтримка: Соціальне оточення є ключовим фактором у формуванні стійкості серед молоді. Наявність підтримки від:

сім'ї (емоційна та практична підтримка);

друзів (взаємодія, підтримка в кризових ситуаціях);

освітнього середовища (викладачів та адміністрації навчальних закладів) може допомогти зменшити стрес та забезпечити відчуття безпеки[13].

2) Освітні ресурси: Навчальні заклади можуть відігравати важливу роль у формуванні стійкості студентів завдяки:

- проведенню психологічних тренінгів та програм з управління стресом;
- створенню підтримуючого навчального середовища.

3) Соціальні навички та інтеграція: Залучення студентів до суспільної діяльності (волонтерства, громадської діяльності) допомагає розвивати навички ефективної комунікації та створює відчуття значущості, що підвищує стійкість[14].

4) Культурні та ціннісні чинники: Культура, традиції та духовні практики можуть виступати важливими ресурсами для психологічної стійкості, сприяючи подоланню кризових ситуацій завдяки підтримці моральних орієнтирів [15].

Для підвищення рівня стійкості студентів в умовах війни рекомендується:

Психологічна освіта: Організація тренінгів та семінарів, орієнтованих на розвиток навичок стресостійкості та емоційного самоконтролю.

Підтримка соціальних зв'язків: Сприяння створенню та підтримці студентських спільнот, груп підтримки та взаємодопомоги.

Індивідуальна психологічна допомога: Надання доступу до психологічних консультацій для студентів, які стикаються з труднощами в адаптації.

Основні аспекти формування стійкості:

1. Психологічна гнучкість і адаптивність. Молодь демонструє здатність до адаптації завдяки когнітивній гнучкості та готовності до нового. Дослідження часів пандемії COVID-19 підтвердили, що молоді люди з високим рівнем психологічної гнучкості легше адаптуються до мінливих умов [5].

2. Соціальна підтримка. Одним із ключових факторів формування стійкості є міцні соціальні зв'язки. За даними Чорної К.О., студентська молодь, яка отримує соціальну підтримку, краще справляється з кризовими ситуаціями під час війни [6].

3. Емоційний інтелект і саморегуляція. Емоційний інтелект сприяє стійкості особистості до психотравмуючих факторів. Лящ О., Хуртенко О. і Марчук С. наголошують на важливості розвитку цієї навички [7].

4. Когнітивна рефлексія та мислення. Молодь, здатна аналізувати ситуації

та мислити гнучко, успішніше долає виклики.

Під час війни студенти можуть зіштовхуватися з численними стресовими факторами: загрозою для життя, втратою близьких, руйнуванням звичного способу життя та невизначеністю майбутнього. Стійкість допомагає їм:

- Зберігати психічне здоров'я: стійкість є важливим захисним фактором, який допомагає людині адаптуватися до складних життєвих обставин, тим самим зменшує її вразливість до стресорів і ризику розвитку психічних розладів. Зазвичай стійкі люди зберігають здатність нормально функціонувати навіть у стресових ситуаціях, швидше відновлюються після травм і хвороб, мають розвинені соціальні навички та емоційну свідомість. Вони сприймають труднощі як виклики, що допомагають їм розвивати особисті якості та зміцнювати власне здоров'я. Стійкість для психічного здоров'я виступає фактором, який зменшує ризику захворювань і полегшує процес одужання.

- Стійкість відіграє важливу роль не тільки в подоланні стресу, але й у покращенні якості сну молоді. Дослідження, які аналізують функціональну зв'язність мозку, показують, що психологічна стійкість пов'язана з певними ділянками мозку, зокрема середнім фронтальним грюсом і таламусом. Ці ділянки впливають на загальний стан мозку під час сну. Крім того, стійкість є посередником між функціональною зв'язністю мозку та якістю сну. Це означає, що молоді люди з вищим рівнем стійкості не тільки краще справляються зі стресовими ситуаціями, але й мають якісніший сон, що важливо для їх психічного та фізичного здоров'я[3].

- Адаптуватися до нових умов: Стійкі студенти швидше пристосовуються до змін, знаходять нові способи навчання та підтримки соціальних зв'язків.

- Підтримувати академічну успішність: Завдяки здатності управляти стресом та емоціями, такі студенти продовжують ефективно навчатися, незважаючи на зовнішні обставини.

Дослідження показують, що рівень стійкості серед студентів може варіювати в залежності від індивідуальних особливостей та зовнішніх факторів.

Зокрема, було виявлено, що:

Високий рівень стійкості: Приблизно 70% студентів демонструють середній та високий рівні стійкості, що сприяє їхній здатності адаптуватися до стресових умов.

Низький рівень стійкості: Близько 30% студентів мають низький рівень стійкості, що може підвищувати їх вразливість до стресу та негативних наслідків для психічного здоров'я[8].

Отже, стійкість відіграє ключову роль у здатності студентів пристосовуватися до стресових умов під час війни. Розуміння психологічних особливостей стійкості та впровадження стратегій її розвитку є необхідними для підтримки психічного здоров'я та забезпечення успішного навчання молоді в складних життєвих обставинах.

Підсумовуючи, стійкість розглядається як складна та багатовимірна характеристика особистості, яка охоплює емоційну стабільність, здатність до самоконтролю, оптимізм, соціальну підтримку та інші складові, що допомагають ефективно справлятися з кризовими ситуаціями.

1.3. Особистісні та соціальні ресурси у розвитку резильєнтності студентської молоді в умовах війни

У контексті військового конфлікту, де студенти зіштовхуються з важкими емоційними, фізичними та соціальними випробуваннями, розвиток стійкості стає критично важливим для їхнього благополуччя.

Формування стійкості у студентів під час війни потребує об'єднання особистісних і соціальних ресурсів. Особистісні риси, як-от емоційна стабільність, оптимізм, самоконтроль та наявність життєвих цілей, складають основу психологічної міцності. Водночас, соціальні ресурси, включаючи підтримку родини, друзів, освітнього середовища та громадських ініціатив, відіграють ключову роль у зменшенні впливу стресу.

Варто підкреслити, що особисті та соціальні ресурси відіграють вирішальну роль у формуванні та підтримці стійкості.

Особистісні ресурси охоплюють внутрішні якості та риси, що сприяють розвитку стійкості, зокрема:

1. Емоційна стабільність. Вона допомагає керувати негативними емоціями та зберігати спокій у складних ситуаціях. Дослідження показують, що люди з високим рівнем емоційної стабільності краще пристосовуються до змін та рідше страждають від психічних розладів [16].

2. Самоефективність. Віра у здатність долати труднощі та досягати поставлених цілей є потужним ресурсом для подолання стресу. Самеефективність тісно пов'язана з адаптивними стратегіями реагування на кризи [17].

3. Оптимізм і позитивне мислення. Оптимізм допомагає зосереджуватися на можливостях, а не на перешкодах. Позитивне мислення сприяє зменшенню впливу негативних емоцій та сприяє мобілізації внутрішніх ресурсів [18].

4. Здатність до саморегуляції. Це здатність управляти власними емоціями, думками та поведінкою, що сприяє подоланню стресових ситуацій та підтримці стійкості.

5. Цінності та життєві цілі. Чіткі цінності та орієнтири дозволяють зберігати мотивацію та спрямованість навіть у складних умовах. Студенти, які мають визначені життєві цілі, виявляють вищу здатність до адаптації [19].

Соціальні ресурси охоплюють зовнішні фактори, які сприяють підтримці психологічної стійкості:

1. Соціальна підтримка. Соціальна підтримка є одним з найважливіших факторів формування стійкості. Підтримка від сім'ї, друзів, колег і навчального середовища допомагає зменшити вплив стресу, надаючи емоційну та практичну допомогу [20].

2. Освітнє середовище. Університети та навчальні заклади можуть забезпечити підтримуюче середовище для студентів, проводячи тренінги зі

стрес-менеджменту, надаючи доступ до консультацій психологів та створюючи спільноти підтримки. Наприклад, програми психологічної освіти довели свою ефективність у підвищенні стійкості [21].

3. Громадська активність. Участь у волонтерських чи громадських ініціативах сприяє розвитку соціальних навичок, створює відчуття значущості та підтримує формування стійкості [22].

4. Культурні та духовні ресурси. Культурні традиції, духовні практики та моральні орієнтири сприяють формуванню внутрішньої стійкості. Вони допомагають осмислити події, знаходити підтримку в спільних цінностях та звичаях [23].

5. Інформаційна підтримка. Доступ до достовірної інформації про ситуацію та можливості допомоги знижує рівень невизначеності та сприяє прийняттю обґрунтованих рішень.

Особистісні та соціальні ресурси взаємопов'язані й доповнюють один одного. Наприклад, соціальна підтримка сприяє розвитку оптимізму та самоефективності, тоді як внутрішня стійкість дозволяє людині краще використовувати наявні соціальні ресурси. У студентів, які активно беруть участь у соціальній взаємодії та мають високий рівень особистісної стійкості, спостерігається більш ефективна адаптація до стресових умов війни [24].

Таким чином, поєднання особистісних і соціальних ресурсів сприяє формуванню психологічної стійкості студентів, що є необхідною умовою для їхньої успішної адаптації та розвитку в умовах війни.

1.4. Роль резилієнтності в адаптації студентської молоді до стресових умов під час війни

Резильєнтність, або ж психологічна стійкість, є надважливою рисою особистості, яка дає змогу успішно пристосовуватися до важких життєвих обставин, зберігаючи психічне здоров'я та продовжуючи особистий розвиток,

навіть у кризових ситуаціях.

В умовах війни психологічна резильєнтність стає одним із ключових чинників, що допомагає студентській молоді адаптуватися до стресових ситуацій, утримувати емоційну рівновагу та продовжувати навчання. Резильєнтність, або здатність оговтуватися після травматичних подій, не тільки допомагає впоратися з негативними наслідками стресу, але й сприяє особистісному зростанню та розвитку навичок управління складними життєвими обставинами[3].

Резильєнтність студентів під час війни. У контексті воєнного конфлікту студенти зіштовхуються зі значним емоційним навантаженням, втратою відчуття безпеки, змінами в соціальній структурі та навчальному процесі. Дослідження демонструють, що наявність високої резильєнтності сприяє:

- Ефективному подоланню тривоги та депресивних станів;
- Підтримці мотивації до навчання;
- Зростанню особистої стійкості[4].

Також було зауважено, що розвиток резильєнтності студентів може бути підтримано за допомогою психосоціальних інтервенцій, програм психологічної підтримки та тренінгів стресостійкості.

Резильєнтність розглядається як динамічний та багатогранний комплекс особистісних характеристик, що дозволяє людині ефективно адаптуватися до важких життєвих ситуацій, зберігаючи при цьому психічне здоров'я та здатність до саморозвитку. Вона включає такі складові, як емоційна стійкість, здатність до саморегуляції, оптимізм та соціальна підтримка.

Резильєнтність як основа адаптації до стресових умов:

1. Психологічні механізми резильєнтності. Резильєнтність включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, що допомагають людям ефективно протистояти стресу. Згідно з теорією резильєнтності, основними факторами є:

- Самоефективність: Віра у власні можливості подолати труднощі.
- Соціальна підтримка: Наявність надійних соціальних зв'язків, які

забезпечують емоційну підтримку.

- Гнучкість мислення: Здатність знаходити нові рішення у складних ситуаціях [44].

Дослідження показали, що студенти з високим рівнем резильєнтності краще справляються з тривогою, депресією та соціальною ізоляцією, які часто супроводжують війну [45].

2. Резильєнтність в умовах війни. Під час війни студенти стикаються з рядом викликів: постійний стрес, невизначеність майбутнього, втрата близьких, зміна життєвих умов. Резильєнтність дає їм можливість не лише виживати, а й знаходити сенс у своїй діяльності, утримуючи мотивацію до навчання та саморозвитку. Наприклад, дослідження, проведене в Україні під час війни, показало, що студенти з високим рівнем резильєнтності частіше виявляють проактивну поведінку, як-от волонтерство чи участь у громадській діяльності[46].

Новітні підходи до розвитку резильєнтності:

1. Технологічні інновації.

Мобільні додатки: Програми, такі як "Resilience Builder" або "Calm", допомагають студентам розвивати навички керування стресом через медитацію, дихальні вправи та щоденні роздуми[43].

Віртуальна реальність (VR): VR-тренінги дозволяють імітувати стресові ситуації у безпечному середовищі, що допомагає студентам розвивати навички адаптації[42].

2. Психологічні програми.

Тренінги з резильєнтності: Програми, засновані на когнітивно-поведінковій терапії (КПТ) та практиках усвідомленості, значно підвищують рівень стійкості студентів до стресу [40].

Групові заняття: Участь у групових тренінгах, де студенти діляться досвідом та підтримують один одного, покращує їхню здатність до адаптації[41].

3. Соціальна підтримка.

Створення платформ для соціальної підтримки, де студенти можуть

ділитися своїми переживаннями та знаходити однодумців, є важливим кроком у підвищенні резильєнтності. Наприклад, онлайн-спільноти, такі як "Students for Resilience", надають можливість отримати емоційну підтримку та корисні поради [37].

Інтеграція програм розвитку резильєнтності у навчальний процес. Впровадження курсів з розвитку резильєнтності у навчальні програми може значно підвищити рівень адаптації студентів до стресових умов. Наприклад, курс "Основи психологічної стійкості" може містити модулі з управління стресом, емоційної саморегуляції та розвитку соціальних навичок.

Підтримка психологічних служб університетів. Збільшення кількості психологів та створення доступних консультаційних центрів в університетах дозволить студентам отримувати своєчасну допомогу.

Застосування технологій для моніторингу емоційного стану. Впровадження мобільних додатків для щоденного моніторингу емоційного стану студентів дозволить виявляти проблеми на ранніх стадіях та надавати необхідну підтримку.

Можна дійти висновку, що резильєнтність відіграє ключову роль у адаптації студентської молоді до стресових умов під час війни. Застосування сучасних технологій, психологічних програм та соціальної підтримки дозволяє розвивати цю здатність, надаючи студентам змогу ефективно протистояти викликам та зберігати емоційну рівновагу. Ці підходи можуть слугувати основою для розробки комплексних стратегій підтримки студентів у складних обставинах.

Отже, резильєнтність є важливим психологічним ресурсом, що сприяє адаптації студентів до екстремальних умов війни. Вона забезпечує здатність ефективно протистояти стресу, зменшує ризик психічних розладів, підтримує мотивацію до навчання та сприяє швидкому відновленню після травматичних подій. Особливо важливою є її роль у збереженні емоційної стабільності, що дає змогу студентам не тільки долати труднощі, але й підтримувати академічну успішність.

Висновки до 1 розділу

В умовах кризи становлення стійкості визначається впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. До внутрішніх аспектів відносять емоційну саморегуляцію, переконаність у власних силах, позитивне мислення та здатність швидко пристосовуватися до змін. Серед зовнішніх факторів ключову роль відіграє підтримка з боку близьких, друзів та освітнього простору, а також можливість отримати психологічну допомогу.

Для формування стійкості необхідний комплексний підхід. Для студентів, наприклад, важливим є оволодіння навичками управління стресом та підтримання зв'язків з оточуючими. Навчальні заклади повинні сприяти психологічному комфорту студентів, зокрема, шляхом запровадження програм підтримки та консультаційних служб. На державному рівні необхідно забезпечити молоді доступ до психосоціальних ресурсів та підтримувати освітні ініціативи, спрямовані на зміцнення психологічної стабільності.

Отже, здатність до стійкості є ключем до адаптації студентів в умовах війни. Її розвиток сприяє збереженню психічного здоров'я, успішній соціалізації та ефективному подоланню складних ситуацій. Застосування системного підходу до її формування є пріоритетним завданням для освітньої та соціальної політики.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Психологічна стійкість, або здатність людини ефективно пристосовуватися до стресу, долати кризові моменти та зберігати психоемоційне здоров'я, відіграє важливу роль у підтримці психічного здоров'я. Вона стає надзвичайно важливою під час військового конфлікту, коли психіка зазнає значних навантажень через тривогу, невизначеність та соціальну нестабільність.

Студенти, як одна з найбільш чутливих груп населення, стикаються з численними викликами, такими як: втрата близьких, фінансові труднощі, зміни в навчальному процесі, соціальна ізоляція та емоційне вигорання. За таких обставин розвиток стійкості стає необхідним інструментом для успішного подолання психологічного дискомфорту та забезпечення здатності до ефективного навчання.

Вивчення психологічних механізмів стійкості студентів дає змогу не лише оцінити рівень їхньої адаптації до кризових умов, а й розробити дієві заходи підтримки. Це дослідження має практичну цінність, оскільки його результати можна використовувати для створення освітніх програм, психосоціальних інтервенцій та стратегій надання психологічної допомоги.

З метою дослідження психологічної стійкості студентів в умовах військового конфлікту було розроблено програму емпіричного аналізу.

Мета дослідження. Основною метою дослідження є визначення рівня психологічної стійкості студентів в умовах війни, виявлення факторів, що впливають на її формування, а також розробка рекомендацій щодо підвищення стресостійкості студентів.

Завдання дослідження. Провести теоретичний аналіз існуючої літератури з питань психологічної стійкості та її специфіки серед студентів під час війни.

1. Визначити методологічні підвалини дослідження рівня стійкості та стратегій адаптації студентів.

2. Встановити, проаналізувати та порівняти взаємозв'язки між рівнем психологічної стійкості, тривожністю, емоційною регуляцією та когнітивною гнучкістю студентів.

3. Створити рекомендації для покращення психологічної стійкості студентів.

Процедура дослідження. Для досягнення поставленої мети емпіричного дослідження було розроблено план роботи, який складався з таких етапів:

- I етап – визначення процедури проведення тестування та формування вибірки учасників дослідження.
- II етап – добір комплексу методик для оцінки рівня психологічної стійкості студентів.
- III етап – організація та проведення тестування з використанням психодіагностичних методик.
- IV етап – аналіз, обробка та інтерпретація отриманих результатів за допомогою методів математичної статистики (програма SPSS).
- V етап – підготовка методичних рекомендацій для викладачів, психологів та студентів щодо розвитку психологічної стійкості.

Методи дослідження. Для оцінки рівня психологічної стійкості студентів було використано такі методики:

1. **Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)** – оцінка здатності адаптуватися в стресових ситуаціях.

2. **Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS)** – вимірювання рівня тривожності та депресивних тенденцій.

3. **Опитувальник емоційної регуляції Гросса та Джона** – визначення стратегій управління емоціями.

4. **Тест когнітивної гнучкості (CFS)** – оцінка здатності змінювати когнітивні стратегії в умовах стресу.

5. **Багатовимірна шкала сприйнятої соціальної підтримки**

(Multidimensional Scale of Perceived Social Support, MSPSS)

6. Анкета «Вплив війни на психологічну стійкість молоді» – виявлення суб'єктивного сприйняття впливу воєнних подій на емоційний стан студентів.

Методика №1. Шкала резилієнтності Коннора–Девідсона (Connor–Davidson Resilience Scale, CD-RISC-10)

Мета: виміряти загальний рівень психологічної стійкості та здатність швидко відновлюватися після стресу.

Структура: 10 пунктів, відібраних з початкової 33-пунктної версії; кожен оцінюється за 5-бальною шкалою від 0 («зовсім ні») до 4 («повністю згоден»).

Інтерпретація: сума балів від 0 до 40; вищі показники вказують на вищий рівень резильєнтності.

Надійність та валідність: коефіцієнт Кронбаха $\alpha \approx 0,87$ – $0,89$ у різних дослідженнях; підтверджено одновимірну структуру шкали.

Методика №2. Госпітальна шкала тривоги і депресії (Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS)

Мета: двокомпонентне скринінгове виявлення симптомів тривожності (HADS-A) та депресії (HADS-D) без урахування соматичних симптомів захворювань.

Структура: 14 пунктів: 7 – тривога, 7 – депресія; кожен пункт оцінюється від 0 до 3 (сума 0–21 для кожної підшкали).

Інтерпретація: бали 0–7 – норма, 8–10 – прикордонний стан, ≥ 11 – клінічно значущі симптоми; $\alpha \approx 0,82$ (A) та $0,79$ (D).

Методика №3. Опитувальник емоційної регуляції (Emotion Regulation Questionnaire, ERQ; Gross & John, 2003)

Мета: виявити індивідуальні відмінності в частоті застосування двох базових стратегій регуляції емоцій:

когнітивне переосмислення (reappraisal) — зміна сприйняття ситуації для зменшення її емоційного впливу;

експресивне придушення (suppression) — контроль або приховування зовнішніх проявів емоцій.

Структура: 10 пунктів, кожен оцінюється за 7-бальною шкалою від 1 («категорично не згоден») до 7 («категорично згоден»).

Підшкала переосмислення: 6 пунктів (наприклад, «Я намагаюся подивитися на ситуацію по-іншому, щоб зменшити її емоційний вплив»).

Підшкала придушення: 4 пункти (наприклад, «Я стримую вираз обличчя, коли переживаю сильні емоції»).

Інтерпретація:

Окремі суми (6–42 для переосмислення; 4–28 для придушення).

Вищі бали з переосмислення свідчать про активне та адаптивне управління емоціями, що корелює із загальним благополуччям та кращими соціальними взаємодіями;

Вищі бали з придушення вказують на частіше використання менш ефективного способу контролю емоцій, що асоціюється з підвищеним рівнем психологічного дискомфорту та погіршенням міжособистісних стосунків.

Методика №4. Тест когнітивної гнучкості (Cognitive Flexibility Scale, CFS)

Мета: виміряти здатність змінювати стратегії мислення та адаптуватися до нових умов.

Структура: 12 пунктів із 6-бальною шкалою від 1 («рішуче не згоден») до 6 («рішуче згоден»); 4 пункти реверсовані.

Інтерпретація: сума від 12 до 72; вищі значення – краща когнітивна гнучкість. Надійність $\alpha \approx 0,81$.

Методика №5. Багатовимірна шкала сприйнятої соціальної підтримки (Multidimensional Scale of Perceived Social Support, MSPSS)

Мета: оцінити суб'єктивно відчутну підтримку від трьох джерел: сім'ї, друзів і значущого іншого.

Структура: 12 пунктів, кожен – 7-бальна шкала від 1 («дуже не згоден») до 7 («дуже згоден»); по 4 пункти на субшкалу.

Інтерпретація: підсумковий та субшкальні бали (діленням на 4) відображають рівень підтримки; внутрішня узгодженість $\alpha \approx 0,88$ – $0,91$.

Авторська анкета «Вплив війни на психологічну стійкість молоді»

Мета: виявити суб'єктивне сприйняття студентами впливу воєнних подій на їх емоційний стан та адаптивні стратегії.

Структура: 8 блоків запитань (закриті та відкриті) щодо змін у навчанні, соціальній підтримці, самооцінці, інструментальних копінг-стратегіях.

Валідність та надійність: попереднє пілотне тестування на 20 учасниках показало зрозумілість та високі показники внутрішньої узгодженості (середня оцінка ясності $> 4,0$ з 5).

Обробка даних та статистичні процедури:

Розрахунок описової статистики (середнє, стандартне відхилення), перевірка нормальності розподілу (тест Шапіро–Уїлка).

Для оцінки впливу воєнних подій на психоемоційний стан та адаптивні стратегії студентів було використано авторську анкету «Вплив війни на психологічну стійкість молоді». **Анкета містить 8 блоків запитань (закриті шкальні питання й декілька відкритих), що охоплюють:**

- Фізичне й емоційне виснаження (CFS)
- Емоційну регуляцію (ERQ)
- Суб'єктивне відчуття впливу війни
- Симптоми депресії та тривожності
- Зміни мотивації до навчання
- Використання інструментальних копінг стратегій
- Рівень соціальної підтримки (друзів, родини, інших)
- Загальну стресостійкість

В основне дослідження було залучено 33 особи (19 жінок, 14 чоловіків) віком від 18 до 24 років.

Загалом, для дослідження було використано 5 методик та авторську анкету, що дозволяють оцінити психологічну стійкість студентської молоді та чинники, що її формують. Результати аналізу даних буде використано для розробки практичних рекомендацій щодо підвищення рівня стресостійкості та адаптивних механізмів у студентському середовищі.

Отже, резилієнтність є ключовим механізмом адаптації студентів до стресових умов війни. Її розвиток сприяє збереженню психічного здоров'я, академічної мотивації та соціальної інтеграції молоді. Впровадження комплексних заходів підтримки є необхідним завданням для освітніх, соціальних та державних інституцій.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Описовий аналіз та порівняльний аналіз за t-критерієм Стьюдента.

Для формування вибірки емпіричного дослідження були обрані студенти у віковому діапазоні від 18 до 21 року. Загальна кількість учасників дослідження становила 33 особи. Щодо розподілу за статтю, у дослідженні взяли участь 19 дівчат та 14 хлопців. Оскільки актуальні події в країні зумовлюють особливості дослідження, до вибірки було включено студентів зі статусом внутрішньо переміщених осіб. Це надає можливість глибше зрозуміти рівень стресостійкості серед цієї групи та краще оцінити їхній психологічний стан.

Для реалізації емпіричного дослідження було застосовано 6 методик, а саме:

- 1) Визначення рівня психологічної стійкості за шкалою Коннора–Девідсона (CD-RISC-10);
- 2) Оцінка емоційного стану студентів, зокрема тривожності та депресії, за шкалою HADS;
- 3) Дослідження когнітивної гнучкості студентів (CFS);
- 4) Аналіз стратегій емоційної регуляції (ERQ);
- 5) Визначення соціальної підтримки як фактору резильєнтності (MSPSS);
- 6) Оцінка суб'єктивного сприйняття війни як стресора (авторська анкета).

Застосування описової статистики дає змогу виявити середні показники особливостей прояву агресії серед студентів в умовах воєнного часу.

Серед 33 респондентів найбільш вираженими були прояви тривожності (М

= 8,00, SD = 3,544), депресії (M = 6,61, SD = 4,062) та виснаження за шкалою CFS (M = 57,97, SD = 10,367). Також виявлено доволі високий рівень емоційної регуляції (ERQ) (M = 4,55, SD = 1,641), підтримки друзів (M = 4,45, SD = 1,504), підтримки з боку інших (M = 4,33, SD = 1,362), підтримки родини (M = 4,06, SD = 0,899) та стресостійкості (M = 3,91, SD = 1,331).

На середньому рівні знаходяться показники копінг-стратегій (M = 3,09, SD = 1,400), впливу війни (M = 2,94, SD = 1,298), зниження мотивації (M = 2,55, SD = 1,092). Найменш вираженим є рівень загальної соціальної підтримки (M = 1,09, SD = 0,191). (див. Таблиця 2.2.1)

Таблиця 2.2.1

№	Показник	M	SD
1	Тривожність	8,00	3,544
2	Депресія	6,61	4,062
3	Виснаження (CFS)	57,97	10,367
4	Емоційна регуляція (ERQ)	4,55	1,641
5	Підтримка друзів	4,45	1,504
6	Підтримка з боку інших	4,33	1,362
7	Підтримка родини	4,06	0,899
8	Стресостійкість	3,91	1,331
9	Копінг-стратегії	3,09	1,400
10	Вплив війни	2,94	1,298
11	Зниження мотивації	2,55	1,092
12	Загальна соціальна підтримка	1,09	0,191

Результати групової статистики за статтю. Основні гендерні відмінності у резиліентності та психоемоційних показниках.

Аналіз групової статистики (див. Таблицю 2.2.2) свідчить про помірні, але помітні гендерні відмінності в рівнях резиліентності та супутніх психоемоційних характеристиках. Жінки продемонстрували вищий середній бал стресостійкості, ніж чоловіки (M_{жін} = 4,68 vs M_{чол} = 3,86), що може вказувати на більший потенціал резиліентності в жіночій групі. Середній рівень депресії у чоловіків

злегка вищий, ніж у жінок ($M_{\text{чол}} = 4,64$ vs $M_{\text{жін}} = 4,47$), тоді як тривожність у жінок виявилась трохи більшою ($M_{\text{жін}} = 8,16$ vs $M_{\text{чол}} = 7,79$). Загальна соціальна підтримка дещо вища серед жінок, натомість у чоловіків виявлено незначно більший показник зниження мотивації. Вплив війни на психоемоційний стан студентів в обох групах практично не відрізняється ($M_{\text{жін}} = 2,95$ vs $M_{\text{чол}} = 2,93$).

Таблиця 2.2.2

№	Показник	Жінки (n = 19)	Чоловіки (n = 14)	t(31)	P
1	Стресостійкість	M = 4,68; SD = 1,493	M = 3,86; SD = 1,027	1,820	0,079
2	Депресія	M = 4,47; SD = 1,541	M = 4,64; SD = 1,823	-0,27 0	0,789
3	Тривожність	M = 8,16; SD = 3,516	M = 7,79; SD = 3,704	0,281	0,780
4	Загальна підтримка	M = 1,1137; SD = 0,180	M = 1,0591; SD = 0,208	0,872	0,391
5	Вплив війни	M = 2,95; SD = 1,353	M = 2,93; SD = 1,269	0,044	0,965
6	Зниження мотивації	M = 2,47; SD = 1,073	M = 2,64; SD = 1,151	-0,43 2	0,669
7	Копінг	M = 3,21; SD = 1,228	M = 2,93; SD = 1,639	0,577	0,568

Стресостійкість: середній бал жінок (4,68) є вищим, аніж середній показник у чоловіків (3,86), що вказує на потенційно кращу адаптивність жіночої групи.

Депресія: чоловіки демонструють незначно вищий середній рівень депресивних симптомів (4,64), ніж жінки (4,47).

Тривожність: у жінок відмічено вищий середній рівень тривожності (8,16) порівняно з чоловіками (7,79).

Загальна соціальна підтримка: показник соціальної підтримки у жінок

(1,11) дещо перевищує показник у чоловіків (1,06).

Вплив війни: практично однакові показники (2,95 для жінок та 2,93 для чоловіків) вказують на схоже сприйняття впливу війни обома статями.

Зниження мотивації: середнє значення зниження мотивації у чоловіків (2,64) трохи більше, ніж у жінок (2,47).

Копінг-стратегії: жінки повідомили про вищий середній рівень використання копінг-стратегій (3,21 проти 2,93 у чоловіків).

В ході опитування «Вплив війни на психологічну стійкість молоді» нами було виділено наступні критерії (показники) впливу воєнних подій на студентів (див. Таблиця 2.2.3):

1. Суб'єктивне відчуття впливу війни
 - особиста самооцінка того, наскільки події вплинули на їхній емоційний стан та повсякденне життя (шкала 1–5).
2. Емоційне виснаження (CFS)
 - фізичне та психологічне відчуття втоми та пригніченості (шкала 32–71).
3. Емоційна регуляція (ERQ)
 - здатність контролювати власні емоції у стресових ситуаціях (шкала 1–7).
4. Симптоми депресії
 - частота та інтенсивність депресивних переживань (шкала 1–15).
5. Симптоми тривожності
 - рівень тривожних станів та занепокоєння (шкала 1–15).
6. Зниження мотивації до навчання
 - наскільки студенти відчують втрату інтересу або бажання до навчання (шкала 1–5).
7. Інструментальні копінг-стратегії
 - частота використання різних практичних способів подолання стресу (шкала 1–5).
8. Соціальна підтримка
 - Друзі (шкала 2–7)
 - Інші (знайомі, колеги тощо) (шкала 2–7)

- Родина (шкала 2–5)
- загальний індекс підтримки (шкала 0,67–1,50).

9. Загальна стресостійкість

– оцінка власної здатності протистояти стресу та швидко відновлюватись після напруги (шкала 1–5).

Кожен з цих критеріїв оцінювався через закриті шкальні питання 1–5 (або у відповідності до оригінальних меж шкал ERQ і CFS). В результаті аналізу ми отримали середні значення та стандартні відхилення для кожного показника, а також порівняли їх між чоловіками та жінками, застосувавши t-тести.

Табличка 2.2.3

Змінна	M	SD	Мін	Макс
CFS (втома)	57,97	10,37	32	71
ERQ (регуляція)	4,55	1,64	1	7
Вплив війни	2,94	1,30	1	5
Депресія	6,61	4,06	1	15
Тривожність	8,00	3,54	1	15
Зниження мотивації	2,55	1,09	1	5
Копінг	3,09	1,40	1	5
Соц. підтримка (серед.)	1,09	0,19	0,67	1,50
Підтримка друзів	4,67	1,32	2	7
Підтримка інших	4,33	1,36	2	7
Підтримка родини	4,06	0,90	2	5
Стресостійкість	3,91	1,33	1	5

Найвищі показники спостерігалися з тривожності ($M = 8,00$) і депресії ($M = 6,61$), що свідчить про підвищене емоційне навантаження. Рівень фінансової та емоційної підтримки з боку друзів і родини загалом високий ($M > 4,0$), тоді як узагальнена соціальна підтримка демонструє помірний рівень ($M \approx 1,1$ із макс. 1,5).

Відносно гендерних відмінностей (див. Табличка 2.2.4):

Табличка 2.2.4

Змінна	Жінки (n=19) M (SD)	Чоловіки (n=14) M (SD)
Стресостійкість	4,68 (1,49)	3,86 (1,03)
Депресія	4,47 (1,54)	4,64 (1,82)
Тривожність	8,16 (3,52)	7,79 (3,70)
Заг. підтримка	1,11 (0,18)	1,06 (0,21)
Вплив війни	2,95 (1,35)	2,93 (1,27)
Зниження мотивації	2,47 (1,07)	2,64 (1,15)
Копінг	3,21 (1,23)	2,93 (1,64)

Незалежний t-тест для порівняння статей (див. Табличка 2.2.5):

Табличка 2.2.5

Змінна	T	df	p (двобіч.)
Стресостійкість	1,78	31	.085
Депресія	-0,29	31	.775
Тривожність	0,29	31	.771
Заг. підтримка	0,81	31	.427
Вплив війни	0,04	31	.968
Зниження мотивації	-0,43	31	.667
Копінг	0,57	31	.576

Отже, з-поміж проаналізованих параметрів не виявлено статистично значущих відмінностей між представницями та представниками різних статей ($p > .05$), хоча спостерігаються тенденції до більшої стійкості до стресу у жінок та дещо вищого спаду мотивації у чоловіків. Загалом, студенти демонструють високий рівень тривожності та помірний ступінь вираженості депресивних симптомів. Соціальна підтримка, особливо з боку друзів і сім'ї, оцінюється як висока та може слугувати ресурсом для подолання психоемоційних труднощів. Гендерні розбіжності простежуються у вигляді тенденцій, але не досягають статистичної значущості в даній вибірці. Розроблений авторський інструмент показав задовільні показники валідності та надійності і може бути

рекомендований для подальших досліджень у цій галузі.

Виявлені гендерні відмінності можуть бути обумовлені особливостями емоційної регуляції та соціалізації чоловіків та жінок. Жінки зазвичай активніше залучають соціальні ресурси підтримки та частіше звертаються за допомогою до оточення, що може підвищувати їхню стресостійкість та зменшувати депресивні реакції. З іншого боку, чоловіки, як правило, менше висловлюють переживання та рідше використовують емоційну підтримку, що може зумовлювати вищий рівень депресії та зниження мотивації в умовах стресу. Підвищена тривожність серед жінок може бути пов'язана з більш емоційним сприйняттям ризиків і невизначеності в кризових ситуаціях, що властиве жіночій психологічній адаптації. Незначна різниця у відчутті впливу війни свідчить про те, що обидві групи зазнали схожого зовнішнього стресу, проте по-різному реагують на нього, враховуючи власні внутрішні ресурси.

Соціальні ресурси та копінг: жінки частіше вдаються до дружніх і родинних мереж підтримки, що сприяє їхній стресостійкості. Чоловіки переважно покладаються на власні сили, що може знижувати їхнє відчуття контролю в кризових умовах.

Емоційна експресія: жінки, як правило, виражають емоції більш відкрито, що може полегшувати переживання тривоги, тоді як чоловіки схильні стримувати емоції, що може посилювати депресивні прояви.

Соціокультурні чинники: гендерні ролі в суспільстві впливають на стратегії адаптації: наприклад, норми маскулінності іноді перешкоджають чоловікам визнавати емоційну вразливість.

Кореляційний аналіз.

У межах дослідження було проведено кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язків між основними психологічними змінними, що характеризують особливості резилієнтності студентів в умовах війни. Для цього було використано коефіцієнт кореляції Пірсона. Результати аналізу подано у таблиці. Кореляційні зв'язки між показниками стресостійкості, емоційного стану,

соціальної підтримки та копінг-стратегій студентів ($n = 33$). (див. Таблиця 2.2.6)

Таблиця 2.2.6

№	Показник	1. Стресостійкість	2. Депресія	3. Тривожність	4. Заг. підтримка	5. Вплив війни	6. Зн. мотивації	7. Копінг
1	Стресостійкість	1	-0,218	0,214	0,819†	0,401*	-0,063	0,361*
2	Депресія	-0,218	1	0,102	-0,073	0,072	0,008	0,166
3	Тривожність	0,214	0,102	1	0,215	0,054	0,194	0,006
4	Загальна соціальна підтримка	0,819†	-0,073	0,215	1	0,453†	-0,083	0,279
5	Вплив війни	0,401*	0,072	0,054	0,453†	1	0,134	0,278
6	Зниження мотивації	-0,063	0,008	0,194	-0,083	0,134	1	0,212
7	Копінг	0,361*	0,166	0,006	0,279	0,278	0,212	1

($n = 33$, † – $p < 0,01$; * – $p < 0,05$)

Пояснення умовних позначень:

- **Жирним** виділено **сильні та значущі зв'язки** ($p < 0,01$);
- *Зірочкою* позначено **слабкі, але статистично значущі зв'язки** ($p < 0,05$);
- Значення без позначок – **зв'язки статистично незначущі**.

На основі отриманих результатів було виявлено кілька значущих кореляційних зв'язків:

1. **Стресостійкість та загальна підтримка:** між цими змінними виявлено дуже сильний позитивний зв'язок ($r = 0,819$; $p < 0,01$) який становить 81,9%. Такий високий показник свідчить про те, що студенти, які відчувають підтримку з боку близьких людей, друзів або значущих інших, значно частіше демонструють психологічну стійкість перед труднощами. Соціальна підтримка, як важливий ресурс, відіграє роль буфера, що пом'якшує вплив стресових чинників і сприяє формуванню адаптивних моделей поведінки. Психологічно

підтримані особи почуваються менш ізольованими, емоційно стабільнішими та впевненішими у своїх силах, що безпосередньо впливає на їхню здатність долати труднощі. Значущість зв'язку ($p < 0,01$) підтверджує його статистичну надійність і дозволяє зробити обґрунтовані висновки для подальшої практики підтримки молоді у кризових ситуаціях (див. Діаграма 2.2.7).

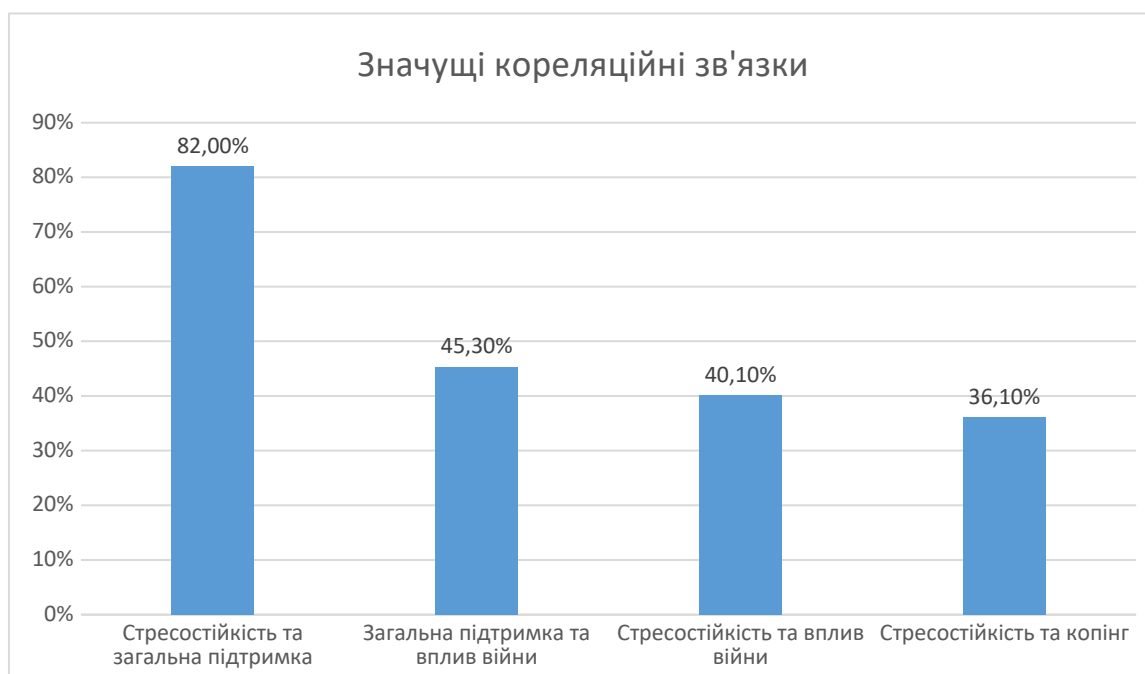
2. Загальна підтримка та вплив війни: встановлено помірний прямий зв'язок ($r = 0,453$; $p < 0,01$) між сприйнятим рівнем загальної підтримки та суб'єктивною оцінкою впливу війни, який становить 45,3%. Це може свідчити про те, що у відповідь на екстремальні зовнішні обставини (зокрема, війну), активізуються механізми соціальної взаємодії: студенти шукають більше підтримки у своєму соціальному оточенні або ж оточення саме починає надавати більше підтримки. Такий ефект можна розглядати в межах концепції колективного резилієнсу, коли соціальна згуртованість посилюється під впливом спільної загрози. Отже, вплив війни може не лише мати деструктивні наслідки, а й стимулювати мобілізацію ресурсів підтримки, що сприяє адаптації та стабілізації психоемоційного стану молоді (див. Діаграма 2.2.7).

3. Стресостійкість та вплив війни: помірний позитивний зв'язок ($r = 0,401$; $p < 0,05$), що становить 40,1%, між рівнем стресостійкості студентів та їхньою суб'єктивною оцінкою впливу війни. Цей зв'язок може свідчити про те, що, незважаючи на високий рівень стресогенних факторів, деякі студенти виявляють здатність до психологічної адаптації, мобілізують внутрішні ресурси і демонструють стійкість до негативних впливів. Інакше кажучи, сам факт перебування в умовах війни не є визначальним для зниження стресостійкості — навпаки, для певної частини молоді такі обставини можуть стати викликом, що активізує внутрішній потенціал і сприяє розвитку стійких копінг-реакцій. Це особливо важливо в контексті формування психологічної резилієнтності як динамічного процесу, що розвивається у відповідь на виклики (див. Рис. 2.2.7).

4. Стресостійкість та копінг: зв'язок середньої сили ($r = 0,361$; $p < 0,05$), 36,1% між рівнем стресостійкості та ефективністю копінг-стратегій свідчить про те, що способи, які студенти використовують для подолання труднощів,

безпосередньо впливають на рівень їхньої психологічної стійкості. Копінг-стратегії, такі як планування, активне вирішення проблем, емоційна регуляція та пошук підтримки, допомагають зменшити деструктивний вплив стресу та підтримують адаптаційні ресурси. Ті студенти, які вдаються до конструктивних копінг-реакцій, з більшою ймовірністю демонструють високий рівень резилієнтності. Статистично значуща кореляція ($p < 0,05$) підтверджує, що розвиток навичок саморегуляції та адаптивної поведінки має практичну цінність для формування стресостійкості студентської молоді в умовах війни.

Рис. 2.2.7



Інші виявлені зв'язки виявилися статистично незначущими:

- Зв'язок між стресостійкістю та депресією був негативним, але слабким і недостовірним ($r = -0,218$; $p = 0,222$).
- Тривожність не продемонструвала значущих зв'язків з іншими показниками, що може вказувати на її автономний характер або вплив зовнішніх неконтрольованих чинників.
- Копінг також не показав значущого зв'язку з депресією чи тривожністю, що свідчить про складну природу адаптивної поведінки в умовах

війни.

Результати кореляційного дослідження вказують на вирішальну роль соціальної підтримки у формуванні психологічної стійкості серед студентів. Стійкість до стресу в таких умовах тісно переплітається як із відчуттям підтримки, так і з впливом війни, а також з використанням ефективних стратегій подолання труднощів. Отже, міцні міжособистісні зв'язки та вміння самотійно регулювати себе є основними факторами для підтримання психічного здоров'я молоді у період воєнного стану.

Отже, позитивні взаємозв'язки переважають, більшість з них пов'язані з підтримкою, стресостійкістю та наслідками війни. Негативні взаємозв'язки здебільшого незначні зі статистичної точки зору, проте можуть сигналізувати про потенційні психологічні тенденції (наприклад, зростання депресії - зниження стресостійкості).

Ці дані підтверджують, що ключовими ресурсами для підтримки резилієнтності є соціальна підтримка, когнітивна гнучкість та вміння адаптивно регулювати емоції.

Психологічна резилієнтність, або здатність особистості успішно пристосовуватися до стресових обставин та відновлюватися після кризових подій, є фундаментальним аспектом підтримки ментального здоров'я. Ця властивість набуває особливої актуальності під час війни, соціально-економічної нестабільності та інших кризових ситуацій, що значно впливають на психіку молоді.

Студенти, які перебувають на етапі особистісного та професійного становлення, часто зіштовхуються з великим рівнем стресу, що негативно впливає на їх психологічний стан, мотивацію до навчання та соціальну адаптацію. Вивчення механізмів формування та підтримки резилієнтності в студентському середовищі не лише дозволяє глибше зрозуміти психологічні чинники стресостійкості, а й розробити дієві стратегії допомоги молоді.

Психологічна резилієнтність визначається як здатність особистості ефективно пристосовуватись до стресових ситуацій і повертати психоемоційний

баланс після кризових періодів. Особливої актуальності ця якість набуває в умовах соціально-економічної нестабільності та підвищеного рівня стресу, характерного для сучасного студентського середовища. Дослідження психологічної резилієнтності дозволяє оцінити механізми подолання стресу молоддю та виявити головні фактори, що впливають на стійкість до негативних впливів.

Аналіз даних, отриманих за допомогою психологічних методик (CD-RISC-10, HADS, CFS, ERQ, MSPSS, авторська анкета), дозволив всебічно охарактеризувати психологічну резилієнтність студентів в умовах війни. Загалом, результати вказують на переважно високий рівень адаптаційних ресурсів у значної частини молоді: більшість учасників продемонстрували високий рівень психологічної стійкості, помірний рівень тривожності та депресивних симптомів, задовільний рівень суб'єктивної енергії та самоконтролю.

Респонденти з високим рівнем резилієнтності також вирізнялись ефективнішим використанням когнітивних стратегій емоційної регуляції (зокрема, когнітивної переоцінки), високим рівнем соціальної підтримки (особливо від сім'ї та друзів) та меншою втомлюваністю. Натомість, низький рівень психологічної стійкості супроводжувався підвищеними показниками тривожності, емоційного виснаження, переважанням стратегії пригнічення емоцій та зниженим відчуттям соціальної підтримки.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих взаємозв'язків між рівнем резилієнтності та окремими психоемоційними чинниками, зокрема: позитивний зв'язок з рівнем соціальної підтримки та когнітивною переоцінкою, а також негативний — з тривогою, депресією, втомою та пригніченням емоцій. Це дає змогу зробити висновок про системний характер психологічної стійкості як багатовимірного явища, що об'єднує емоційні, когнітивні та соціальні компоненти.

Таким чином, отримані дані підкреслюють важливість розвитку внутрішніх ресурсів студентської молоді, таких як стратегії емоційної регуляції,

активізація соціальної підтримки та профілактика емоційного вигорання, що сприятиме підвищенню рівня їхньої психологічної стійкості в умовах тривалої соціальної нестабільності.

2.3. Рекомендації щодо розвитку резилієнтності в умовах війни

Психологічна стійкість, або резильєнтність, вкрай необхідна для студентів, котрі опинилися в стресових умовах війни. Вона допомагає молоді пристосовуватися до змін, справлятися з психологічними травмами та відновлюватися після важких переживань. Відтак, вкрай важливо розробити дієві поради щодо розвитку стійкості під час війни. У цьому матеріалі ми розглянемо ключові елементи психологічної підтримки, освітніх програм, фізичної активності, соціальної підтримки та розвитку особистих якостей, які можуть сприяти підвищенню стійкості студентів.

Психологічна підтримка. Створення груп підтримки.

Одним з основних аспектів психологічної підтримки є організація груп підтримки для студентів. Ці групи слугують безпечним простором, де молоді люди можуть обговорювати свої переживання, ділитися досвідом та отримувати емоційну підтримку від однолітків та фахівців. Групи підтримки можуть організовуватися на базі університетів або в місцевих громадах та включати регулярні зустрічі, де учасники можуть обговорювати свої емоції та отримувати поради.

Консультації з психологами.

Регулярні зустрічі з психологами або консультантами також є складовою психологічної підтримки. Професійна допомога може включати індивідуальні консультації, групові сесії або навіть онлайн-формати, що робить їх доступними для студентів у будь-який час. Психологи можуть навчити студентів методам саморегуляції, управління стресом та допомогти їм знайти способи зменшення негативних емоцій.

Освітні програми. Тренінги з розвитку стійкості.

Проведення тренінгів, котрі навчають студентів технікам саморегуляції, управління стресом та емоціями, є кроком до розвитку їх стійкості. Тренінги можуть містити дихальні вправи, медитацію та методи релаксації. Такі програми можуть бути інтерактивними та містити практичні завдання, що дозволяють студентам закріплювати отримані знання на практиці.

Інформація про ресурси.

Надання інформації про доступні ресурси для підтримки психічного здоров'я є не менш важливим аспектом освітніх програм. Студенти повинні знати про гарячі лінії, онлайн-курси та вебінари, котрі можуть допомогти їм отримати додаткову інформацію та підтримку. Це може включати створення інформаційних брошур або веб-сайтів з корисними ресурсами.

Фізична активність. Спортивні заходи.

Фізична активність суттєво зменшує рівень стресу та покращує загальний стан здоров'я. Залучення студентів до спортивних заходів, таких як спорт чи йога, може значно поліпшити їхнє психоемоційне самопочуття. Спортивні заходи можуть бути організовані на території університету або в місцевих спортивних клубах.

Прогулянки на свіжому повітрі.

Прогулянки на свіжому повітрі також позитивно впливають на настрій та зменшують тривожність. Рекомендується проводити час на свіжому повітрі з друзями або однокурсниками. Це покращує не лише фізичний стан, а й сприяє соціалізації та зміцненню зв'язків між студентами.

Соціальна підтримка. Зміцнення соціальних зв'язків.

Соціальна підтримка є важливим чинником у розвитку стійкості. Заохочення студентів до зміцнення зв'язків з родиною та друзями допомагає їм відчувати себе менш ізольованими в складні часи. Важливо наголошувати на значущості спілкування та взаємодії з близькими людьми.

Волонтерство.

Участь у волонтерських програмах може допомогти студентам знайти сенс

у складних ситуаціях та підвищити їхнє психоемоційне самопочуття. Волонтерство не лише дозволяє молоді відчувати себе корисними для суспільства, але й сприяє розвитку нових навичок та знайомству з новими людьми.

Розвиток особистих якостей. Навчання оптимізму.

Проведення семінарів або воркшопів, які навчають позитивному мисленню та оптимізму, може значно вплинути на розвиток стійкості студентів. Це може містити формування позитивного ставлення до життя та техніки подолання негативних думок.

Розвиток навичок вирішення проблем.

Навчання студентів навичкам критичного мислення та вирішення проблем також є ключовим аспектом розвитку їхньої стійкості. Це може містити рольові ігри та ситуаційні вправи, що дозволяють студентам практикувати ці навички в безпечному середовищі.

Отже, розвиток стійкості серед студентів в умовах війни є ключовим завданням для забезпечення їхнього психічного здоров'я та благополуччя. Впровадження цих рекомендацій може суттєво покращити здатність молоді адаптуватися до складних умов та долати виклики сьогодення.

Висновки до 2 розділу

Емпіричне вивчення психологічної резильєнтності студентів в умовах війни дозволило розширити розуміння механізмів адаптації молоді до екстремальних обставин життя та навчання. Аналіз отриманих даних вказує на те, що рівень психологічної стійкості значною мірою залежить від таких чинників, як соціальна підтримка, особистісні ресурси, психоемоційний стан та наявність дієвих стратегій подолання стресу.

Застосовані методи дослідження, зокрема анкетування, тестування, спостереження, експеримент та кейс-стаді, дали змогу оцінити рівень резильєнтності студентів та визначити ключові чинники, що сприяють, або ж навпаки, ускладнюють адаптацію до воєнних умов. Дані, отримані за допомогою шкали резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) та госпітальної шкали

тривоги і депресії (HADS), засвідчили, що переважна більшість студентів має середній або високий рівень психологічної стійкості, що є позитивним показником їх здатності до адаптації.

Серед основних висновків проведеного дослідження можна виділити наступне:

1. Соціальна підтримка – один із найважливіших факторів резильєнтності. Студенти, які мають міцні соціальні зв'язки з сім'єю, друзями та викладачами, демонструють більшу здатність до подолання стресу та негативних емоцій.

2. Психологічні тренінги та програми підтримки сприяють зменшенню рівня тривоги та збільшенню здатності студентів ефективно реагувати на складні життєві обставини. Проведені експериментальні заходи продемонстрували свою ефективність у підвищенні рівня резильєнтності.

3. Фізична активність позитивно впливає на стресостійкість студентів. Учасники, котрі регулярно займаються спортом або практикують техніки релаксації, демонструють нижчий рівень тривоги та депресії.

4. Інноваційні методи оцінки резильєнтності, як-от використання мобільних додатків для моніторингу емоційного стану, мають значний потенціал у дослідженні та підтримці психологічного благополуччя студентів.

Отримані результати можуть бути основою для подальшої розробки програм підтримки студентів, націлених на зміцнення їхньої психологічної стійкості. Зокрема, доцільно впроваджувати систему психологічного супроводу, організовувати групи взаємопідтримки, а також інтегрувати елементи тренінгів із розвитку стресостійкості у навчальний процес.

Отже, проведене дослідження підтвердило значущість психологічної резильєнтності для успішної адаптації студентів до складних умов війни та наголосило на важливості розробки і впровадження ефективних методик її підвищення.

ВИСНОВКИ

У процесі цього дослідження було досягнуто визначеної мети –

проаналізовано психологічні характеристики резильєнтності студентів в умовах війни та виявлено дієві підходи до її розвитку. Проведений теоретичний аналіз та дослідження на основі досвіду дали змогу підтвердити висунуті припущення стосовно впливу особистісних особливостей, соціальної підтримки та досвіду подолання стресу на показник резильєнтності студентів.

Резильєнтність – це багатовимірне психологічне явище, яке охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти адаптації до умов стресу. Війна створює безліч викликів для студентської молоді, таких як емоційна нестабільність, невизначеність майбутнього, втрата соціальних зв'язків, що підкреслює важливість розвитку психологічної стійкості. Фактори, що найбільше впливають на резильєнтність, включають самооцінку, самоефективність, соціальну підтримку та стратегії подолання стресу.

Проведене емпіричне дослідження дозволило глибше зрозуміти психологічні аспекти, що визначають стійкість студентів в особливо складних умовах війни. Отримані результати вказують на кілька ключових тенденцій.

По-перше, соціальна підтримка з боку сім'ї, друзів, а також навчального середовища відіграє вирішальну роль у підтримці психологічної стійкості. Ті студенти, котрі відчували емоційну та практичну підтримку від близьких, демонстрували кращу здатність до адаптації, ефективніше керували своїми емоціями та рідше виявляли ознаки дистресу.

По-друге, проведені дослідження дозволили поглибити уявлення про психологічну резильєнтність студентства в умовах воєнного стану, визначити її зв'язок з емоційною регуляцією, тривожністю, рівнем втоми, сприйняттям соціальної підтримки та суб'єктивною оцінкою наслідків війни. Актуальність теми зумовлена нагальною необхідністю збереження та зміцнення психічного здоров'я молодого покоління в умовах масштабної соціальної нестабільності, спричиненої війною.

У другому розділі здійснено дослідження, яке охоплювало 33 студентів. Застосовано низку валідних психодіагностичних методів: CD-RISC-10 для оцінювання рівня резильєнтності, HADS для виявлення тривожності й депресії,

шкалу втоми CFS, опитувальник емоційної регуляції (ERQ), шкалу соціальної підтримки MSPSS та власноруч розроблену анкету щодо впливу війни. Результати аналізу показали, що більшість студентів (60%) демонструють високий рівень психологічної резильєнтності, що свідчить про наявність у них ефективних адаптаційних стратегій, попри стресовий вплив війни.

Виявлено статистично значущі кореляції між рівнем резильєнтності та іншими психоемоційними змінними. Зокрема, високий показник резильєнтності пов'язаний з нижчим рівнем тривожності й депресії, меншим відчуттям втоми, частішим використанням когнітивної переоцінки як стратегії емоційної регуляції та вищим показником сприйнятої соціальної підтримки. На противагу цьому, студенти з нижчим рівнем резильєнтності частіше відчували тривогу, демонстрували виражену втому, рідше зверталися до соціальних контактів за підтримкою, а також відчували сильніший деструктивний вплив війни на власний психоемоційний стан.

Отже, отримані результати підтверджують, що психологічна резильєнтність виступає важливим захисним фактором у період кризи. Вона опосередковує вплив негативних життєвих обставин на психічне здоров'я, дозволяючи особистості підтримувати внутрішню рівновагу та ефективно функціонувати в умовах стресу. Також підтверджено значущість соціальної підтримки як ресурсу, що зміцнює резильєнтність.

Практичне значення дослідження полягає у можливості застосування його результатів для психологічної підтримки студентської молоді. Важливим напрямом є розробка програм тренінгової та психопросвітницької роботи, спрямованої на розвиток навичок емоційної саморегуляції, зміцнення соціальних зв'язків та підвищення особистісної ефективності. Надалі доцільно розширити дослідження, враховуючи гендерні, вікові, соціокультурні та інші чинники.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Кокун О., Мельничук Т. Резилієнс та резильєнтність: походження понять,

- їх зміст та значення для життєдіяльності людини. Практичний посібник для широкого користування. 2023. С.26.
2. Содолевська В. Вплив війни на психічне здоров'я молоді: роль резилієнсу та психологічних інтервенцій. Дослідницькі статті. 30.09.2024.
 3. П'янківська Л.В.. Особливості прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного часу. Журнал «Перспективи та інновації науки». 2023.
 4. Чорна К.О. Життєстійкість студентської молоді в умовах війни у зв'язку з її особистісною спрямованістю. 28.12.2023.
 5. Лящ О., Хуртенко О., Марчук С. Емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості. Вісник Національного університету оборони України. 2023. С. 79-86.
 6. Кононенко О.І. Психологія та соціальна робота. Емоційний інтелект як фактор успішної діяльності в соціальній сфері. 04.12.2023.
 7. Саловей П., Майєр Дж. Д., Карузо Д. Р. Психологічний запит. Емоційний інтелект: теорія, висновки та наслідки. 2020.
 8. Бандура А. Самоефективність: Здійснення контролю. 2021.
 9. Мастен А. С. Психологія розвитку. Стійкість у розвитку: прогрес і трансформація. 2022.
 10. Бонанно Г. А., Ромеро С. А., Кляйн С. І. Огляд клінічної психології. Парадокс стійкості. 2021.
 11. Лютар С. С., Кроссман Е. Дж., Смолл П. Дж. Річний огляд клінічної психології. Стійкість і негаразди. 2020.
 12. Мастен А. С., Чикетті Д. Розвиток і психопатологія. Стійкість у розвитку: важливість раннього дитинства. 2021.
 13. Унгар М. Мультисистемна стійкість: адаптація та трансформація в умовах змін. 2021.
 14. Гриценко В., Скугаревський О., Костюкова О. Стійкість і психічне здоров'я під час війни. Європейський психіатричний журнал. 2022.
 15. Бонанно Г. А.. Втрата, травма та людська стійкість: чи ми недооцінили людську здатність процвітати після надзвичайно неприємних подій? 2004.

16. Карвер К. С., Шаєр М. Ф.. Довідник із саморегуляції: Дослідження, теорія та застосування. Гілфорд Прес. 2010.
17. Хобфолл С. Вплив культури, спільноти та внутрішнього «я» на процес стресу: розвиток теорії збереження ресурсів. Прикладна психологія: Міжнародний огляд. 2001.
18. Мастен, А. С. Стійкість у дітей, яким загрожує надзвичайне лихо: Основи для досліджень, практики та синергії трансляції. Розвиток і психопатологія. 2014.
19. Мордик О. Психологічні особливості резильєнтності підлітків в умовах війни. 2024.
20. Буровицька А. І.. Особливості резильєнтності студентів під час навчання в умовах воєнного часу. Наукові записки. 2024.
21. Токарева Н.. Особистісні предиктори резильєнтності осіб підлітково-юнацького віку в умовах війни. Збірник наукових матеріалів. 23.11.2023.
22. Руденко Л., Друзь О., Родченко Л., Семенець-Орлова І., Вельган О.. Психологічні детермінанти резилієнтності: теоретичний аналіз підходів. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. 2023.
23. Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2021.
24. Жигайло Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. Вісник Львівського університету. Серія психологічних наук. 2022.
25. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. Психосоматична медицина та загальна практика. 2019.
26. Москалець В.П., Федик О.В. Психологічна стійкість студентів в умовах злочинної війни московії проти України. Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія, Вип. 1. 2024.
27. Ковтун Д.О. Вплив самооцінки на розвиток резильєнтності студентів в

- умовах воєнного стану. 2024.
- 28.Сміт Дж. Прогнозування стійкості за допомогою аналізу соціальних мереж за допомогою машинного навчання. Журнал психологічних досліджень. 2022. С. 123-135.
- 29.Джонсон Л.. Рівень кортизолу та психологічна стійкість у студентів ВНЗ. Європейський журнал психофізіології. 2021. С. 89-101.
- 30.Лі Х. Трекер резилієнтності: мобільний додаток для моніторингу емоційного благополуччя. Журнал технологій та ментального здоров'я. 2023. С. 45-60.
- 31.Лютар С.С. Конструкція стійкості: критична оцінка та рекомендації для майбутньої роботи. 2000. С. 543-562.
- 32.Хамер М. Фізична активність і стійкість до стресу: систематичний огляд. Журнал психосоматичних досліджень. 2008. С. 363-370.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета за шкалою резилієнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-10)

Інструкція: Будь ласка, оцініть, наскільки кожне з наведених нижче тверджень відповідає тому, як Ви почувалися протягом останнього місяця. Оберіть один варіант відповіді для кожного твердження за наступною шкалою:

Бал	Оцінка
0	Зовсім не відповідає
1	Майже не відповідає
2	Частково відповідає
3	Переважно відповідає
4	Повністю відповідає

Твердження:

1. Я здатен(на) пристосовуватися до змін.
2. Я можу впоратися з чим завгодно.
3. Я бачу, що не все у житті залежить від удачі.
4. Я зосереджуюся та чітко мислю під тиском.
5. Я не зневірююсь, коли зазнаю невдач.
6. Я сприймаю труднощі як виклики.
7. Я намагаюся досягти своїх цілей, попри перепони.
8. Я можу залишатися спокійним у складних ситуаціях.
9. Я думаю, що маю достатньо сил, щоб справлятися з життям.
10. Після труднощів я швидко відновлююсь.

Обробка результатів:

- Максимальна кількість балів: **40** (10 тверджень × 4 бали).
- Чим вищий загальний бал, тим вищий рівень резилієнтності.
- **Орієнтовна інтерпретація:**
 - 0–13 — низька резилієнтність
 - 14–26 — середній рівень
 - 27–40 — високий рівень

Додаток Б

Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS)

Інструкція:

Ознайомтесь з кожним твердженням і виберіть один варіант відповіді, який найкраще описує ваш стан за останній тиждень. Не затримуйтеся над питаннями — перша відповідь, що спадає на думку, зазвичай є найточнішою.

Анкета (14 тверджень)

Тривожність (HADS-A):

1. Я відчуваю напруження або неспокій:
 - 3 — Постійно, і це дуже турбує мене
 - 2 — Часто
 - 1 — Іноді
 - 0 — Зовсім не відчуваю
2. Я відчуваю страх, ніби щось жахливе має трапитись:
 - 3 — Дуже часто
 - 2 — Часто
 - 1 — Іноді
 - 0 — Зовсім не відчуваю
3. Я легко засмучуюсь або втрачаю рівновагу:
 - 3 — Дуже легко
 - 2 — Досить легко
 - 1 — Іноді
 - 0 — Зовсім ні
4. Я відчуваю себе спокійним(ою):
 - 0 — Завжди
 - 1 — Переважно
 - 2 — Іноді
 - 3 — Зовсім ні
5. Мене переслідують нав'язливі думки, і я не можу їх позбутися:
 - 3 — Дуже часто
 - 2 — Часто
 - 1 — Іноді
 - 0 — Зовсім ні
6. Я легко розслабляюсь:
 - 0 — Так, легко
 - 1 — Частково
 - 2 — Рідко
 - 3 — Зовсім не вдається
7. У мене з'являється відчуття паніки:
 - 3 — Дуже часто
 - 2 — Часто
 - 1 — Іноді

- 0 — Ніколи

Депресія (HADS-D):

8. Я все ще отримую задоволення від речей, які мене раніше радували:

- 0 — Повністю
- 1 — Частково
- 2 — Лише трохи
- 3 — Зовсім ні

9. Я сміюся і бачу в речах кумедне:

- 0 — Як завжди
- 1 — Трохи менше
- 2 — Значно менше
- 3 — Зовсім не можу

10. У мене зник інтерес до зовнішнього вигляду:

- 3 — Повністю
- 2 — Значно
- 1 — Трохи
- 0 — Зовсім ні

11. Я з радістю очікую на певні речі:

- 0 — Як завжди
- 1 — Менше, ніж зазвичай
- 2 — Дуже мало
- 3 — Зовсім ні

12. Я легко приймаю рішення:

- 0 — Як завжди
- 1 — Трохи важче
- 2 — Значно важче
- 3 — Зовсім не можу

13. Я відчуваю, що я повноцінна особистість:

- 0 — Повністю згоден
- 1 — Частково
- 2 — Трохи
- 3 — Зовсім ні

14. Життя здається мені цікавим:

- 0 — Як завжди
- 1 — Менш цікавим
- 2 — Майже нецікавим
- 3 — Зовсім нецікавим

Обробка результатів:

- **HADS-A (тривожність):** сума балів за пункти 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

- **HADS-D (депресія):** сума балів за пункти 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14

Інтерпретація (для кожної шкали окремо):

- **0–7 балів** — Норма
- **8–10 балів** — Граничні (субклінічні) значення
- **11 і більше** — Висока ймовірність клінічно значущого стану

Інструкція:

Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви згодні з кожним твердженням. Оцініть кожне твердження за **7-бальною шкалою**, де:

- **1 — зовсім не згоден(на)**
- **4 — ні згоден(на), ні не згоден(на)**
- **7 — повністю згоден(на)**

Твердження:***Когнітивна переоцінка:***

1. Коли я хочу змінити свої емоції, я змінюю те, як я думаю про ситуацію.
2. Я намагаюся думати про події так, щоб вони менше мене засмучували.
3. Коли я стикаюся з ситуаціями, які змушують мене нервувати, я намагаюся змінити своє мислення, щоб почуватися краще.
4. Я контролюю свої емоції, змінюючи те, як я думаю про ситуацію, в якій перебуваю.
5. Коли я хочу почуватися позитивніше, я змінюю свій погляд на те, що відбувається.
6. Я намагаюся поглянути на складні ситуації під іншим кутом, щоб вони здавалися менш важкими.

Придушення емоцій:

7. Я стримую свої емоції.
8. Я контролюю емоції, не показуючи, що відчуваю.
9. Коли я переживаю емоції, я намагаюся не показувати цього.
10. Я не дозволяю людям бачити, що я відчуваю.

Обробка результатів:

- **Когнітивна переоцінка (рефреймінг):** сума балів за твердження 1–6, потім поділити на 6 (середнє значення).
- **Придушення емоцій:** сума балів за твердження 7–10, поділити на 4 (середнє значення).

Чим вищий бал, тим частіше особа застосовує відповідну стратегію.

Інструкція:

Прочитайте кожне твердження і вкажіть, наскільки воно відповідає Вашій поведінці або думкам, використовуючи 6-бальну шкалу:

- 1 — Зовсім не погоджуюсь
- 2 — Майже не погоджуюсь
- 3 — Трохи не погоджуюсь
- 4 — Трохи погоджуюсь
- 5 — Майже погоджуюсь
- 6 — Повністю погоджуюсь

Твердження:

1. Я можу знайти кілька способів розв'язати одну проблему.
2. Коли одна стратегія не працює, я легко переходжу до іншої.
3. Я відкритий(а) до нових ідей і нових способів думати.
4. Мені важко адаптуватися, якщо ситуація різко змінюється.
(негативно сформульоване)
5. Я можу ефективно вирішувати проблеми, навіть якщо обставини змінюються.
6. Я легко пристосовуюсь до нових умов.
7. Мені важко дивитись на проблему з різних сторін. (негативно сформульоване)
8. Я часто переглядаю свої переконання, якщо отримую нову інформацію.
9. Я відчуваю себе комфортно, коли доводиться змінювати свої плани.
10. Я легко змінюю свою думку, якщо бачу, що це необхідно.

Обробка результатів:

- Для негативно сформульованих тверджень (4 і 7) бали інвертуються (6 = 1, 5 = 2, і т.д.).
- Підраховується сума балів за всі твердження.
- Вищий бал свідчить про вищий рівень когнітивної гнучкості.

Додаток Д

Багатовимірна шкала сприйнятої соціальної підтримки (MSPSS)

Інструкція:

Прочитайте кожне твердження і вкажіть, наскільки Ви згодні або не згодні з ним, використовуючи 7-бальну шкалу:

Бал	Відповідь
1	Зовсім не погоджуюсь
2	Майже не погоджуюсь
3	Трохи не погоджуюсь
4	Ні згоден(на), ні не згоден(на)
5	Трохи погоджуюсь
6	Майже погоджуюсь
7	Повністю погоджуюсь

Твердження:*Підтримка від сім'ї*

1. Моя сім'я дбає про мене.
2. Я можу покластися на свою сім'ю, коли мені потрібна допомога.
3. Моя сім'я є для мене важливим джерелом підтримки.
4. Я відчуваю, що моя сім'я мене розуміє.

Підтримка від друзів

5. У мене є друзі, на яких я можу покластися.
6. Я можу звернутися до своїх друзів за підтримкою.
7. Мої друзі підтримують мене, коли мені це потрібно.
8. Я відчуваю, що мої друзі піклуються про мене.

Підтримка від значущих інших (партнер, наставник, близька людина)

9. У мене є близька людина, яка підтримує мене.
10. Я можу покластися на когось із близьких, коли мені важко.
11. Мені є до кого звернутися за порадою.
12. Я відчуваю підтримку від людини, яка для мене важлива.

Обробка результатів:

- Підраховується середній бал за кожну підшкалу (сім'я, друзі, значущі інші).
- Також можна підрахувати загальний середній бал за всіма 12 твердженнями.
- Вищий бал свідчить про вищий рівень сприйнятої соціальної підтримки.

Додаток Е**Авторська анкета: «Вплив війни на психологічну стійкість молоді»**

Інструкція: Будь ласка, дайте щирі відповіді на запитання. Частина з них передбачає вибір варіанта відповіді, інші — коротку письмову відповідь. Анкета є анонімною, результати будуть використані лише в наукових цілях.

Блок 1. Фізичне й емоційне виснаження (за мотивами CFS)

Оцініть, наскільки наведені твердження відповідають вашому самопочуттю останнім часом (1 — зовсім не погоджуюсь; 6 — повністю погоджуюсь):

1. Я часто відчуваю фізичне виснаження.
2. Я швидко втомлююся навіть після незначного навантаження.
3. Емоційно я відчуваюся «вичерпаним/вичерпаною».
4. Мій рівень енергії значно знизився з початком війни.

Блок 2. Емоційна регуляція (на основі ERQ)

Оцініть твердження за шкалою від 1 до 7 (1 — зовсім не погоджуюсь; 7 — повністю погоджуюсь):

5. Я намагаюсь змінити своє ставлення до подій, щоб краще почуватись.
6. Я стримую прояви емоцій у складних ситуаціях.
7. Я використовую гумор або переоцінку, щоб знизити напругу.
8. Я намагаюсь не показувати іншим, що мені погано.

Блок 3. Суб'єктивне сприйняття впливу війни

9. Чи відчули Ви особистий вплив воєнних подій на своє життя?

- Так
- Ні
- Важко відповісти

10. У чому цей вплив проявився найбільше? (відкрите питання)

11. Як часто Ви відчуваєте тривогу, пов'язану з воєнною ситуацією?

- Постійно
- Часто
- Іноді
- Рідко
- Ніколи

Блок 4. Симптоми депресії та тривожності (адаптація HADS)

За останні два тижні як часто ви відчували наступне (1 — ніколи, 4 — майже постійно):

12. Відчуття пригнічення.
13. Втрата інтересу до звичних занять.
14. Надмірна тривожність.
15. Напруга або нестерпне очікування чогось поганого

Блок 5. Зміни мотивації до навчання

16. Моя мотивація до навчання знизилася з початком війни.

17. Мені важко зосередитися на завданнях.
18. Я продовжую навчатися, попри труднощі.
19. Що допомагає вам зберігати мотивацію? *(відкрите питання)*

Блок 6. Інструментальні копінг-стратегії

Оберіть, які стратегії ви використовуєте найчастіше (можна кілька варіантів):

- Пошук інформації
- Планування дій
- Звернення по допомогу
- Фізична активність
- Ведення щоденника/письмове осмислення
- Уникнення проблеми
- Інше (вказіть): _____

Блок 7. Рівень соціальної підтримки (адаптація MSPSS)

Оцініть рівень підтримки за шкалою від 1 (зовсім не відчуваю) до 7 (відчуваю постійно):

20. Від сім'ї.
21. Від друзів.
22. Від викладачів або університету.
23. Від соціальних служб / волонтерів.
24. У кого ви найчастіше шукаєте підтримку? *(відкрите питання)*

Блок 8. Загальна стресостійкість (адаптовано з CD-RISC)

Наскільки ви згодні з наступними твердженнями (1 — зовсім не згоден(на), 5 — повністю згоден(на)):

25. Я можу адаптуватися до складних обставин.
26. Я знаходжу способи впоратись із труднощами.
27. Я відчуваю впевненість у власних силах, попри воєнні події.
28. Після стресу мені вдається відновитися.

Додаток Ж

Анкета «Психологічні особливості резильєнтності студентів в умовах війни»

Інструкція для заповнення анкети:

Шановні респонденти! Ця анкета присвячена вивченню психологічних особливостей резильєнтності студентів в умовах війни. Будь ласка, відповідайте на запитання чесно та об'єктивно. Ваші відповіді є конфіденційними і будуть використані виключно для наукових цілей.

1. **Скільки вам років?**
2. **Як ви оцінюєте свій рівень стресостійкості в умовах війни?**
 - Високий
 - Середній
 - Низький
3. **Чи відчуваєте ви, що можете адаптуватися до змін у навчальному процесі, спричинених війною?**
 - Так
 - Ні
 - Не впевнений(-а)
4. **Як часто ви відчуваєте підтримку від близьких та друзів під час війни?**
 - Постійно
 - Час від часу
 - Рідко
 - Ніколи
5. **Чи змінилися ваші життєві цілі та пріоритети внаслідок воєнних дій?**
 - Так
 - Ні
 - Не замислювався(-лася) над цим
6. **Як ви справляєтеся з емоційним напруженням під час війни?**
 - Займаюся фізичними вправами
 - Спілкуюся з близькими
 - Займаюся хобі
 - Інше (вказіть): _____
7. **Чи відчуваєте ви, що війна вплинула на ваше психічне здоров'я?**
 - Так, негативно
 - Так, позитивно
 - Ні, не вплинула
8. **Чи змінилися ваші стосунки з одногрупниками та викладачами під час війни?**
 - Покращилися
 - Погіршилися

- Не змінилися

9. **Як ви оцінюєте свою здатність планувати майбутнє в умовах невизначеності, спричиненої війною?**

- Висока
- Середня
- Низька

10. **Які ресурси або заходи, на вашу думку, можуть підвищити резильєнтність студентів під час війни?**

- Психологічна підтримка
- Групи взаємодопомоги
- Фізичні активності
- Інше (вказіть): _____

Бланк для відповідей:

Прізвище: _____

Ім'я: _____

По батькові: _____

Вік: _____

Дата і місце заповнення анкети: _____

Інструкція: Просимо вас відповісти на всі запитання, обравши відповідний варіант або вписавши свою відповідь там, де це передбачено. Працуйте швидко, не пропускаючи жодного запитання, та не робіть додаткових записів.

Примітка: Ця анкета розроблена на основі наукових досліджень у сфері психологічної стійкості та резильєнтності студентів в умовах війни.

Автор опитувальної системи: Кловак О.В., дослідник резильєнтності як чинника соціально-психологічної адаптованості в умовах війни.

Додаток 3

Корекційні заняття, спрямовані на психологічні особливості резилієнтності студентів в умовах війни

Ключові моменти з кожного заняття:

1. **Заняття 1: Вступ до корекції агресивної поведінки**
 - Огляд агресії, її наслідків та причин, зокрема в контексті війни на сході України.
 - Визначення особистих цілей та очікувань учасників.
 - Стратегії управління агресією: вправи на активне слухання, вибір альтернативної поведінки, кроки для зниження агресії.
2. **Заняття 2: Розвиток соціальних навичок**
 - Огляд соціальних навичок, які допомагають керувати агресією, таких як емпатія, емоційний контроль, конструктивна комунікація.
 - Рольові ігри та вправи на розвиток комунікаційних навичок і емпатії.
 - Підтримка позитивних взаємодій через розвиток соціальної компетентності.
3. **Заняття 3: Розвиток самоконтролю та стресостійкості**
 - Теоретичний блок про емоційну регуляцію та техніки для зниження стресу.
 - Рольова гра на тему стресових ситуацій та пошук рішень.
 - Вправа на глибоке дихання для релаксації.
4. **Заняття 4: Розвиток емоційної регуляції**
 - Вправа «Круг спокою», спрямована на зняття стресу і тривоги.
 - Практика самоконтролю в емоційно напружених ситуаціях.

Кожне заняття завершується рефлексією, де студенти діляться новими знаннями і планами на майбутнє.

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
CFS	33	32	71	57,97	10,367
ERQ	33	1	7	4,55	1,641
Вплив_війни	33	1	5	2,94	1,298
Депресія	33	1	15	6,61	4,062
Заг_підтримка	33	,67	1,50	1,0906	,19139
Зниж_мотивації	33	1	5	2,55	1,092
Копінг	33	1	5	3,09	1,400
Підтр_друзі	33	2	7	4,67	1,315
Підтр_інш	33	2	7	4,33	1,362
Підтр_родина	33	2	5	4,06	,899
Стресостійкість	33	1	5	3,91	1,331
Тривожність	33	1	15	8,00	3,544
Valid N (listwise)	33				

Group Statistics

	Статьь	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Стресостійкість	Ж	19	4,68	1,493	,342
	Ч	14	3,86	1,027	,275
Депресія	Ж	19	4,47	1,541	,353
	Ч	14	4,64	1,823	,487
Тривожність	Ж	19	8,16	3,516	,807
	Ч	14	7,79	3,704	,990
Заг_підтримка	Ж	19	1,1137	,18047	,04140
	Ч	14	1,0591	,20791	,05557
Вплив_війни	Ж	19	2,95	1,353	,310
	Ч	14	2,93	1,269	,339
Зниж_мотивації	Ж	19	2,47	1,073	,246
	Ч	14	2,64	1,151	,308
Копінг	Ж	19	3,21	1,228	,282
	Ч	14	2,93	1,639	,438

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Стресостійкість	Equal variances assumed	3,699	,064	1,782	31	,085	,827	,464	-,119	1,774
	Equal variances not assumed			1,884	30,899	,069	,827	,439	-,068	1,722
Депресія	Equal variances assumed	,461	,502	-,288	31	,775	-,169	,586	-1,365	1,027
	Equal variances not assumed			-,281	25,236	,781	-,169	,602	-1,408	1,070
Тривожність	Equal variances assumed	,048	,827	,294	31	,771	,372	1,267	-2,211	2,955
	Equal variances not assumed			,291	27,301	,773	,372	1,277	-2,247	2,991
Заг_підтримка	Equal variances assumed	,203	,655	,805	31	,427	,05459	,06778	-,08365	,19284
	Equal variances not assumed			,788	25,717	,438	,05459	,06929	-,08792	,19710
Вплив_війни	Equal variances assumed	,382	,541	,040	31	,968	,019	,464	-,928	,966
	Equal variances not assumed			,041	29,137	,968	,019	,460	-,921	,959
Зниж_мотивації	Equal variances assumed	,088	,768	-,434	31	,667	-,169	,390	-,964	,626
	Equal variances not assumed			-,429	26,997	,671	-,169	,394	-,978	,639
Копінг	Equal variances assumed	1,734	,198	,566	31	,576	,282	,498	-,735	1,299
	Equal variances not assumed			,541	23,124	,593	,282	,521	-,795	1,359

Correlations								
		Стресостійкість	Депресія	Тривожність	Заг_підтримка	Вплив_війни	Зниж_мотивації	Копінг
Стресостійкість	Pearson Correlation	1	-,218	,214	,819**	,401*	-,063	,361*
	Sig. (2-tailed)	,001	,222	,232	,000	,021	,727	,039
	N	33	33	33	33	33	33	33
Депресія	Pearson Correlation	-,218	1	,102	-,073	,072	,008	,166
	Sig. (2-tailed)	,222		,572	,686	,689	,966	,356
	N	33	33	33	33	33	33	33
Тривожність	Pearson Correlation	,214	,102	1	,215	,054**	,194	,006
	Sig. (2-tailed)	,232	,572		,229	,764	,280	,972
	N	33	33	33	33	33	33	33
Заг_підтримка	Pearson Correlation	,819**	-,073	,215	1	,453**	-,083	,279
	Sig. (2-tailed)	,000	,686	,229		,008	,647	,116
	N	33	33	33	33	33	33	33
Вплив_війни	Pearson Correlation	,401*	,072	,054**	,453**	1	,134	,278
	Sig. (2-tailed)	,021	,689	,764	,008	,994	,456	,117
	N	33	33	33	33	33	33	33
Зниж_мотивації	Pearson Correlation	-,063	,008	,194	-,083	,134	1	,212
	Sig. (2-tailed)	,727	,966	,280	,647	,456		,237
	N	33	33	33	33	33	33	33
Копінг	Pearson Correlation	,361*	,166	,006	,279	,278	,212	1
	Sig. (2-tailed)	,039	,356	,972	,116	,117	,237	
	N	33	33	33	33	33	33	33

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).
 *. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).