

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ,
ПСИХОЛОГІЇ ТА БЕЗПЕКИ
Кафедра загальної та соціальної психології**

**Кваліфікаційна робота на тему:
РОЛЬ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ЗБЕРЕЖЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ У ЧАС ВІЙНИ**

Кваліфікаційна робота

здобувачки першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти
денної форми навчання
спеціальності 053 «Психологія»

Наталі МАРИНЕЦЬ

Науковий керівник:

професор кафедри загальної та
соціальної психології,
кандидат психологічних наук, доцент

Олена ВАВРИНІВ

Рецензент:

завідувач кафедри практичної
психології, кандидат психологічних
наук, доцент

Галина ОДИНЦОВА

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

«___» _____ 2026 р., протокол № ___

Завідувач кафедри загальної та соціальної психології

Зоряна КОВАЛЬЧУК

(підпис)

Львів 2026

АНОТАЦІЯ

Маринець Наталя. Роль резильєнтності у збереженні психологічного благополуччя студентів у час війни

У кваліфікаційній роботі досліджено роль резильєнтності як важливого психологічного ресурсу у збереженні психологічного благополуччя студентської молоді в умовах воєнного стану. Здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння психологічного благополуччя та резильєнтності, їх структури, функцій та значення у забезпеченні психічного здоров'я особистості.

Проведено емпіричне дослідження з метою визначення рівня резильєнтності студентів та виявлення її взаємозв'язку з показниками психологічного благополуччя. За результатами дослідження встановлено, що більшість студентів характеризується середнім рівнем резильєнтності при одночасному зниженому рівні психологічного благополуччя, що зумовлено впливом стресових факторів війни. Виявлено позитивний взаємозв'язок між рівнем резильєнтності та показниками психологічного благополуччя, що підтверджує її значущість як ресурсу психологічної адаптації.

Обґрунтовано необхідність розвитку резильєнтності студентської молоді як одного з ключових напрямів психологічної підтримки в умовах соціальної нестабільності. Розроблено практичні рекомендації, спрямовані на підвищення психологічної стійкості, розвиток навичок саморегуляції та формування адаптивних копінг-стратегій.

Ключові слова: резильєнтність, психологічне благополуччя, студенти, війна, психологічна стійкість, адаптація, копінг-стратегії.

ABSTRACT

Marynets Natalia. The Role of Resilience in Maintaining Psychological Well-Being of Students During Wartime

The qualification paper examines the role of resilience as a key psychological resource in maintaining the psychological well-being of students under wartime conditions. A theoretical analysis of scientific approaches to the concepts of psychological well-being and resilience, their structure, functions, and significance for mental health is conducted.

An empirical study was carried out to determine the level of students' resilience and to identify its relationship with indicators of psychological well-being. The findings reveal that most students demonstrate a moderate level of resilience alongside a decreased level of psychological well-being, which is influenced by wartime stress factors. A positive correlation between resilience and psychological well-being was identified, confirming its role as an essential resource for psychological adaptation.

The necessity of developing resilience among students as a key direction of psychological support in conditions of social instability is substantiated. Practical recommendations aimed at enhancing psychological stability, self-regulation skills, and adaptive coping strategies are proposed.

Key words: resilience, psychological well-being, students, war, psychological stability, adaptation, coping strategies.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ	
РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ	
СТУДЕНТІВ.....	
1.1. Психологічне благополуччя особистості як наукова проблема.....	8
1.2. Резильєнтність як психологічний ресурс подолання стресу.....	11
1.3. Резильєнтність як чинник збереження психологічного благополуччя студентів в умовах війни.....	15
Висновки до першого розділу.....	18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У	
ЗБЕРЕЖЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ У	
ЧАС ВІЙНИ.....	
2.1. Методи та організація дослідження.....	21
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	25
2.3. Практичні рекомендації щодо розвитку резильєнтності студентів та підтримки їх психологічного благополуччя в умовах війни.....	36
Висновки до другого розділу.....	39
ВИСНОВКИ.....	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	39

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні соціальні умови, пов'язані з повномасштабною війною в Україні, суттєво впливають на психологічний стан населення, особливо молоді. Студентська молодь опинилася в ситуації постійної невизначеності, підвищеної тривожності, інформаційного перевантаження та необхідності адаптації до складних життєвих обставин. Повітряні тривоги, вимушене дистанційне навчання, порушення звичного ритму життя, а також емоційне переживання воєнних подій створюють значний психоемоційний тиск на особистість студента. У таких умовах особливої ваги набуває проблема збереження психологічного благополуччя молоді.

Одним із ключових ресурсів психологічної адаптації особистості до складних життєвих умов виступає резильєнтність. У сучасній психології резильєнтність розглядається як здатність людини ефективно долати життєві труднощі, адаптуватися до змін, зберігати психологічну стабільність та відновлюватися після пережитих стресових подій. Високий рівень резильєнтності сприяє розвитку внутрішніх ресурсів особистості, формуванню конструктивних стратегій подолання стресу та підтримці позитивного психічного стану.

Особливої актуальності проблема розвитку резильєнтності набуває у студентському середовищі, адже саме у період юності відбувається активне становлення особистості, формування життєвих цілей, професійної ідентичності та соціальних взаємин. Успішність цього процесу значною мірою залежить від здатності молодої людини адаптуватися до складних життєвих викликів і зберігати психологічне благополуччя.

Психологічне благополуччя є важливим показником гармонійного розвитку особистості. Воно включає такі компоненти, як самоприйняття, позитивні взаємини з іншими людьми, автономію, здатність до особистісного зростання, усвідомлення життєвих цілей та ефективне управління життєвим

середовищем. В умовах війни підтримка цих компонентів стає важливим завданням психологічної науки та практики.

Тому дослідження ролі резильєнтності у збереженні психологічного благополуччя студентів у час війни є актуальним та соціально значущим.

Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя студентської молоді.

Предмет дослідження – роль резильєнтності у збереженні психологічного благополуччя студентів у час війни.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити роль резильєнтності у збереженні психологічного благополуччя студентів в умовах воєнного часу.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи до вивчення феномену резильєнтності в психологічній науці.
2. Розкрити сутність та основні компоненти психологічного благополуччя особистості.
3. Емпірично дослідити рівень резильєнтності та психологічного благополуччя студентів у час війни.
4. Встановити статистично значущий взаємозв'язок між рівнем резильєнтності та показниками психологічного благополуччя студентської молоді.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що резильєнтність студентів пов'язана з основними компонентами психологічного благополуччя та його когнітивними складовими, сприяючи кращій самореалізації, ефективній взаємодії із соціальним оточенням та більш стійкій адаптації до складних життєвих обставин.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять сучасні наукові підходи до вивчення феномену резильєнтності та психологічного благополуччя особистості, зокрема в умовах кризових та травматичних обставин, пов'язаних із воєнними подіями. Концептуальні засади дослідження резильєнтності як здатності особистості до адаптації, подолання труднощів та

збереження психічної рівноваги розкрито у працях А. В. Євсютіної [3], В. Ф. Загурської-Антонюк та Л. М. Мошківської [4], Л. І. Кузьо [6], Т. Л. Мартинюк [10], а також у дослідженнях О. В. Шульги, де підкреслюється багатовимірність та динамічний характер резильєнтності як психологічного ресурсу особистості [21].

Важливе значення для розуміння особливостей формування резильєнтності студентської молоді в умовах війни мають положення навчального курсу «Життєстійкість молоді в умовах криз» [13], у якому акцентується роль адаптивних копінг-стратегій, емоційної саморегуляції та соціальної підтримки у підтримці психічного здоров'я. Питання взаємозв'язку резильєнтності з психоемоційними станами особистості, зокрема проявами тривожності та симптомами посттравматичного стресового розладу, розкрито у працях М. М. Татієвської та М. А. Кузнецова [16].

Методологічні засади дослідження процесів адаптації особистості в освітньому середовищі відображено у роботах С. О. Шари [17], де розглядаються особливості професійного становлення та адаптації молоді, що є дотичним до проблеми психологічного благополуччя студентів. Значний внесок у розробку проблеми резильєнтності у системі вищої освіти зроблено у зарубіжних дослідженнях, зокрема у роботах, присвячених аналізу резильєнтності студентів у складних соціальних умовах (О. Celbis та ін. [27], J. Sheng та ін. [35], L. Shur-Kraspin та ін. [36]), де підкреслюється роль освітнього середовища як захисного фактору психічного здоров'я молоді.

Крім того, важливими для дослідження є результати сучасних наукових розвідок щодо взаємозв'язку резильєнтності та психологічного благополуччя, представлені у роботах J. Zietse [38], де обґрунтовується значущість щоденних проявів резильєнтності як чинника підтримки позитивного функціонування особистості. Узагальнення зазначених підходів дозволяє розглядати резильєнтність як ключовий внутрішній ресурс, що забезпечує збереження психологічного благополуччя студентської молоді в умовах війни.

Таким чином, теоретико-методологічна база дослідження ґрунтується на інтеграції вітчизняних і зарубіжних наукових підходів до розуміння резильєнтності та психологічного благополуччя, що дозволяє комплексно дослідити їх взаємозв'язок у контексті сучасних соціальних викликів.

Методологія дослідження. У дослідженні було використано комплекс взаємодоповнюючих методів.

Теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми дослідження.

Емпіричні методи:

- «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф [19];
- «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» в адаптації О. Калюк та О. Савченко [11];
- «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)» [20].

Методи математичної статистики: відсотковий аналіз, кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена (r -Spearman), статистична обробка результатів за допомогою програмного пакета IBM SPSS Statistics 26.0.

Вибірка дослідження. У дослідженні взяли участь 70 студентів 1-2 курсів Київського столичного університету імені Бориса Грінченка віком від 18 до 20 років, серед яких 12 хлопців та 58 дівчат.

Наукова новизна дослідження полягає у дослідженні взаємозв'язку між рівнем резильєнтності та показниками психологічного благополуччя студентської молоді в умовах воєнного часу, а також у визначенні ролі резильєнтності як психологічного ресурсу адаптації студентів до сучасних соціальних викликів.

Теоретична основа дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про взаємозв'язок резильєнтності та психологічного благополуччя студентської молоді, а також у розширенні наукового розуміння ролі внутрішніх психологічних ресурсів особистості в умовах соціальної нестабільності та воєнних подій.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у практичній діяльності психологів закладів вищої освіти для розробки програм психологічної підтримки студентів, спрямованих на розвиток резильєнтності, підвищення психологічної стійкості та збереження психологічного благополуччя студентської молоді в умовах війни.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел. Робота містить таблиці, що відображають результати емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ

1.1. Психологічне благополуччя особистості як наукова проблема

У сучасній психологічній науці значна увага приділяється дослідженню психологічного благополуччя особистості як важливого показника її психічного здоров'я, соціальної адаптації та життєвої ефективності. Особливої актуальності ця проблематика набуває в умовах соціальної нестабільності, кризових подій та тривалих стресових впливів, зокрема в умовах війни, що суттєво змінює психоемоційний стан людини та впливає на її життєві орієнтири. У таких умовах питання збереження психологічного благополуччя стає одним із ключових напрямів сучасних психологічних досліджень.

Проблема психологічного благополуччя особистості є однією з ключових у сучасній психологічній науці, оскільки вона безпосередньо пов'язана з питаннями психічного здоров'я, якості життя та ефективного функціонування людини в суспільстві. У наукових дослідженнях психологічне благополуччя розглядається як інтегративний показник гармонійного розвитку особистості, що відображає її здатність до самореалізації, адаптації до умов середовища та підтримання внутрішньої рівноваги [2].

У сучасній психології існують різні підходи до трактування психологічного благополуччя. Зокрема, гедоністичний підхід акцентує увагу на переживанні задоволення життям, позитивних емоціях та відсутності негативних психоемоційних станів, тоді як евдемоністичний підхід розглядає благополуччя як результат особистісного зростання, реалізації потенціалу та досягнення життєвих цілей [11]. Саме поєднання цих підходів дозволяє найбільш повно розкрити сутність даного феномену.

Однією з найбільш поширених у науковій літературі є модель психологічного благополуччя, запропонована К. Ріфф, відповідно до якої благополуччя включає такі компоненти, як самоприйняття, позитивні взаємини з іншими, автономія, управління середовищем, особистісне зростання та наявність життєвих цілей [19]. Зазначена модель дозволяє здійснювати комплексне емпіричне дослідження психологічного благополуччя особистості та широко застосовується у сучасних наукових розвідках.

Науковці підкреслюють, що психологічне благополуччя є динамічним утворенням, яке формується під впливом як внутрішніх (індивідуально-психологічні особливості, рівень саморегуляції, система цінностей), так і зовнішніх факторів (соціальне середовище, умови життя, наявність підтримки) [15]. Особливого значення набуває вплив кризових та стресових ситуацій, які можуть як знижувати рівень благополуччя, так і виступати стимулом для особистісного розвитку.

У контексті сучасних соціальних викликів, зокрема воєнних подій, проблема психологічного благополуччя набуває особливої актуальності. Дослідження показують, що тривалий вплив стресогенних факторів, пов'язаних із війною, призводить до підвищення рівня тривожності, емоційного виснаження та зниження задоволеності життям у студентської молоді [9; 16]. Водночас здатність особистості зберігати психологічне благополуччя в таких умовах значною мірою залежить від наявності внутрішніх психологічних ресурсів.

Сучасні дослідження також акцентують увагу на взаємозв'язку психологічного благополуччя з іншими психологічними характеристиками, зокрема резильєнтністю, адаптивними копінг-стратегіями та рівнем соціальної підтримки [18; 23]. Зокрема, встановлено, що вищий рівень психологічного благополуччя корелює з більшою здатністю до подолання труднощів, ефективною регуляцією емоцій та позитивним ставленням до життєвих обставин.

Окрему увагу в наукових працях приділено студентській молоді як специфічній соціальній групі, для якої період навчання у закладах вищої освіти є важливим етапом особистісного та професійного становлення. У цей період формуються життєві цілі, професійні орієнтації, система цінностей, що безпосередньо впливає на рівень психологічного благополуччя [10]. Водночас сучасні дослідження вказують на підвищену вразливість студентів до стресу в умовах соціальної нестабільності та воєнних подій [22].

Таким чином, психологічне благополуччя особистості виступає складним багатовимірним феноменом, що поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти функціонування людини. Його вивчення як наукової проблеми передбачає аналіз різних теоретичних підходів, визначення основних структурних компонентів та дослідження факторів, що впливають на його формування і підтримку. У контексті сучасних викликів, зокрема війни, проблема психологічного благополуччя студентської молоді набуває особливої значущості та потребує подальшого комплексного дослідження.

З огляду на це вивчення психологічного благополуччя студентської молоді у сучасних умовах неможливе без урахування тих психологічних механізмів і ресурсів, які забезпечують його підтримку та відновлення.

Отже, психологічне благополуччя є складним багатовимірним феноменом, який відображає рівень позитивного функціонування особистості, її задоволеність життям, здатність до самореалізації та ефективної взаємодії із соціальним середовищем. У сучасній психології воно розглядається як важливий показник психічного здоров'я та адаптаційного потенціалу людини. Особливої актуальності проблема психологічного благополуччя набуває в умовах соціальної нестабільності та воєнних подій, які створюють значне психологічне навантаження на особистість, зокрема на студентську молодь. У зв'язку з цим особливого значення набуває дослідження тих внутрішніх психологічних ресурсів, які сприяють підтримці благополуччя людини у складних життєвих умовах.

Одним із таких ресурсів виступає резильєнтність, яка забезпечує здатність особистості долати стресові ситуації, адаптуватися до змін та зберігати психологічну стабільність. Саме тому наступний підпункт буде присвячений розгляду сутності феномену резильєнтності та її ролі у подоланні життєвих труднощів.

1.2. Резильєнтність як психологічний ресурс подолання стресу

У сучасній психологічній науці значна увага приділяється дослідженню внутрішніх ресурсів особистості, які забезпечують її здатність адаптуватися до складних життєвих обставин та зберігати психічне здоров'я. Одним із таких ресурсів є резильєнтність, що розглядається як важливий психологічний механізм подолання стресу, кризових ситуацій та тривалих соціальних потрясінь. У контексті сучасних суспільних викликів, зокрема воєнних подій, дослідження резильєнтності набуває особливої актуальності, оскільки саме ця властивість допомагає людині зберігати внутрішню стабільність, адаптивність та здатність до подальшого розвитку навіть у несприятливих умовах [20; 30].

Поняття «резильєнтність» походить від латинського слова *resilire*, що означає «відскакувати», «повертатися до попереднього стану». У психології цей термін використовується для позначення здатності особистості успішно долати труднощі, адаптуватися до змін та відновлювати психологічну рівновагу після стресових подій. Як зазначає О. В. Шульга, резильєнтність у сучасному науковому дискурсі розглядається як багатовимірний феномен, що включає когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти, які забезпечують ефективну адаптацію людини до складних життєвих обставин [21].

У психологічній літературі існує декілька підходів до розуміння сутності резильєнтності. Зокрема, одні дослідники розглядають її як відносно стабільну особистісну рису, що визначає здатність людини протистояти негативним впливам середовища. Інші вчені трактують резильєнтність як динамічний процес адаптації, що формується у взаємодії особистості з соціальним

середовищем та змінюється залежно від життєвих обставин. У сучасних дослідженнях дедалі частіше використовується інтегративний підхід, у межах якого резильєнтність розглядається як комплексна система внутрішніх і зовнішніх ресурсів, що сприяють подоланню стресу та підтримці психологічного благополуччя [30; 37].

На думку дослідників, резильєнтність формується під впливом різних факторів, серед яких важливу роль відіграють індивідуально-психологічні особливості особистості, соціальна підтримка, життєвий досвід, рівень розвитку копінг-стратегій та здатність до емоційної саморегуляції. Саме поєднання цих чинників створює підґрунтя для формування здатності людини ефективно реагувати на стресові ситуації та відновлювати внутрішню рівновагу після пережитих труднощів [24; 32].

У сучасних психологічних дослідженнях резильєнтність розглядається як один із ключових ресурсів психічного здоров'я. Вона забезпечує здатність людини підтримувати оптимальний рівень функціонування навіть у складних життєвих обставинах, сприяє зниженню негативного впливу стресу та підвищує адаптаційні можливості особистості [28; 34]. Зокрема, дослідження показують, що високий рівень резильєнтності пов'язаний зі зниженням рівня тривожності, депресивних переживань та посттравматичних симптомів, а також із підвищенням загального рівня психологічного благополуччя [2; 15].

Особливо важливу роль резильєнтність відіграє у процесі подолання хронічного стресу. Сучасні дослідження свідчать, що люди з високим рівнем резильєнтності демонструють більшу здатність до конструктивного вирішення проблем, ефективніше використовують адаптивні копінг-стратегії та мають більш оптимістичне бачення майбутнього. Це дозволяє їм легше переносити складні життєві ситуації та швидше відновлювати психологічну рівновагу [22; 29].

У науковій літературі також підкреслюється, що резильєнтність є важливим фактором збереження психічного здоров'я студентської молоді. Період навчання у закладах вищої освіти супроводжується значним

психологічним навантаженням, пов'язаним із необхідністю професійного самовизначення, адаптації до нових соціальних умов та високими академічними вимогами. У таких умовах резильєнтність допомагає студентам ефективно долати труднощі навчального процесу та підтримувати стабільний психоемоційний стан [5; 7; 9].

Особливої актуальності проблема розвитку резильєнтності студентської молоді набуває в умовах війни. Сучасні дослідження свідчать, що тривале перебування у ситуації небезпеки, невизначеності та соціальної нестабільності може призводити до підвищення рівня стресу, тривожності та емоційного виснаження. Водночас резильєнтність виступає важливим захисним механізмом, що допомагає студентам адаптуватися до нових умов життя та зберігати психологічну стабільність [8; 21].

Зокрема, дослідження українських науковців показують, що резильєнтність сприяє зниженню психологічної вразливості студентської молоді та підвищує їхню здатність ефективно справлятися з наслідками травматичних подій війни. Вона забезпечує формування активної життєвої позиції, сприяє розвитку оптимізму, віри у власні сили та готовності долати труднощі [8; 21].

Крім того, результати сучасних досліджень свідчать про тісний взаємозв'язок резильєнтності з різними аспектами психічного здоров'я та психологічного благополуччя. Зокрема, встановлено, що високий рівень резильєнтності сприяє формуванню позитивної самооцінки, підвищенню рівня життєвої задоволеності, розвитку соціальної активності та покращенню якості міжособистісних взаємин [23; 25; 33].

Важливо підкреслити, що резильєнтність не є статичною характеристикою особистості. Вона може розвиватися протягом життя під впливом різних соціальних і психологічних факторів. Зокрема, дослідження показують, що участь у соціальних проєктах, фізична активність, розвиток навичок саморегуляції та підтримка з боку соціального оточення можуть суттєво сприяти формуванню резильєнтності у студентській молоді [1; 11; 12].

У контексті сучасних досліджень резильєнтність розглядається також як важливий ресурс освітнього середовища. Вона сприяє формуванню у студентів здатності ефективно долати навчальні труднощі, адаптуватися до змін освітнього процесу та зберігати мотивацію до навчання навіть у складних умовах. У цьому аспекті резильєнтність виступає важливим чинником академічної успішності та психологічної стабільності студентської молоді [26; 31; 32].

Таким чином, резильєнтність є важливим психологічним ресурсом, який забезпечує здатність особистості долати стресові ситуації, адаптуватися до складних життєвих умов та підтримувати психічне здоров'я. Особливо важливу роль вона відіграє у періоди соціальних криз і воєнних подій, коли людина стикається з підвищеним рівнем психологічного навантаження.

Отже, резильєнтність є складним багатовимірним психологічним феноменом, що характеризує здатність особистості ефективно долати труднощі, адаптуватися до змін та відновлювати психологічну рівновагу після стресових подій. У сучасних наукових дослідженнях вона розглядається як важливий ресурс психічного здоров'я та психологічного благополуччя людини. Резильєнтність сприяє розвитку адаптивних копінг-стратегій, підвищує стійкість до стресу та забезпечує можливість конструктивного подолання кризових ситуацій.

Особливої актуальності дослідження резильєнтності набуває у контексті сучасних суспільних викликів, зокрема воєнних подій, які створюють значне психологічне навантаження на студентську молодь. У таких умовах резильєнтність виступає важливим захисним механізмом, що сприяє підтримці психологічної стабільності та збереженню внутрішніх ресурсів особистості.

З огляду на це важливим є дослідження ролі резильєнтності у підтримці психологічного благополуччя студентів, що дозволяє глибше зрозуміти механізми їхньої адаптації до складних соціальних умов. Саме тому наступний

підпункт буде присвячений аналізу взаємозв'язку резильєнтності та психологічного благополуччя студентської молоді в умовах війни.

1.3. Резильєнтність як чинник збереження психологічного благополуччя студентів в умовах війни

Сучасні соціальні трансформації, зумовлені воєнними подіями, суттєво впливають на психоемоційний стан населення та створюють значні виклики для психічного здоров'я людини. Особливо вразливою до таких впливів є молодь, зокрема студентська, яка перебуває на етапі активного особистісного та професійного становлення. У зв'язку з цим проблема збереження психологічного благополуччя студентів у сучасних умовах набуває особливої актуальності та потребує глибокого наукового осмислення [8; 21; 30].

Воєнні події супроводжуються значним підвищенням рівня соціальної напруги, невизначеності майбутнього, інформаційного навантаження та постійним переживанням небезпеки. Такі фактори можуть призводити до зростання рівня тривожності, емоційного виснаження, депресивних переживань і зниження загального рівня психологічного благополуччя особистості [14; 18; 28]. У цьому контексті особливого значення набуває дослідження психологічних ресурсів, які допомагають людині ефективно адаптуватися до складних життєвих обставин та зберігати внутрішню стабільність.

Одним із таких ресурсів є резильєнтність, що розглядається сучасними дослідниками як здатність особистості зберігати психологічну стійкість, адаптуватися до складних життєвих ситуацій та відновлюватися після пережитих труднощів. Резильєнтність дозволяє людині не лише долати негативні наслідки стресових подій, але й використовувати кризові ситуації як можливість для особистісного розвитку та формування нових життєвих стратегій [20; 23; 32].

У сучасних психологічних дослідженнях підкреслюється, що резильєнтність виступає важливим чинником підтримки психологічного

благополуччя особистості. Зокрема, встановлено, що люди з високим рівнем резильєнтності демонструють більш позитивне ставлення до життя, мають вищий рівень життєвої задоволеності, ефективніше регулюють власні емоції та успішніше долають стресові ситуації [2; 24; 33].

Особливо важливою роль резильєнтності є для студентської молоді, оскільки саме в період навчання у закладах вищої освіти відбувається формування основних життєвих цінностей, професійної ідентичності та соціальних навичок. У цей період молоді люди стикаються з необхідністю адаптації до нових соціальних умов, високих навчальних вимог та відповідальності за власне майбутнє. В умовах війни ці труднощі посилюються додатковими стресовими факторами, що значно підвищує психологічне навантаження на студентів [5; 9; 21].

Дослідження показують, що резильєнтність допомагає студентам ефективніше справлятися з навчальними труднощами, підтримувати позитивну мотивацію до навчання та зберігати психологічну стабільність навіть у складних життєвих умовах. Вона сприяє формуванню активної життєвої позиції, розвитку оптимізму та впевненості у власних силах [7; 22; 29].

Крім того, резильєнтність тісно пов'язана з різними компонентами психологічного благополуччя. Зокрема, дослідження свідчать, що високий рівень резильєнтності сприяє формуванню позитивного самоприйняття, розвитку автономії, здатності будувати конструктивні міжособистісні взаємини та усвідомлювати власні життєві цілі. Саме ці характеристики становлять основу психологічного благополуччя особистості [15; 25; 34].

У межах концепції психологічного благополуччя К. Ріфф важливими складовими позитивного функціонування особистості є самоприйняття, автономія, позитивні взаємини з іншими людьми, управління середовищем, особистісне зростання та наявність життєвих цілей. Результати сучасних досліджень свідчать, що резильєнтність позитивно корелює з більшістю цих компонентів, оскільки вона сприяє формуванню адаптивних стратегій

поведінки, розвитку впевненості у власних можливостях та здатності ефективно взаємодіяти з соціальним середовищем [15; 23; 31].

В умовах війни резильєнтність набуває особливого значення, оскільки вона виступає своєрідним психологічним «буфером», який пом'якшує негативний вплив стресових факторів на психічний стан людини. Люди з високим рівнем резильєнтності демонструють більшу здатність до адаптації, швидше відновлюють психологічну рівновагу після пережитих труднощів та зберігають більш оптимістичне бачення майбутнього [8; 18; 28].

Українські дослідники також підкреслюють, що розвиток резильєнтності є важливим напрямом підтримки психічного здоров'я молоді в умовах війни. Зокрема, формування навичок емоційної саморегуляції, розвиток соціальної підтримки та формування позитивного світогляду можуть суттєво підвищувати рівень резильєнтності студентів і сприяти збереженню їхнього психологічного благополуччя [8; 21].

Важливо підкреслити, що взаємозв'язок резильєнтності та психологічного благополуччя має комплексний характер. З одного боку, високий рівень резильєнтності сприяє підтримці психологічного благополуччя, оскільки допомагає людині ефективно справлятися з труднощами та зберігати позитивне ставлення до життя. З іншого боку, психологічне благополуччя може виступати важливим ресурсом для формування резильєнтності, оскільки воно сприяє розвитку внутрішньої впевненості, оптимізму та життєвої активності [2; 24; 33].

У зв'язку з цим дослідження взаємозв'язку між резильєнтністю та психологічним благополуччям студентів у сучасних умовах набуває особливої наукової та практичної значущості. Вивчення цього взаємозв'язку дозволяє краще зрозуміти механізми психологічної адаптації молоді до складних соціальних умов та визначити можливі напрями психологічної підтримки студентів.

Отже, резильєнтність виступає важливим психологічним ресурсом, який сприяє збереженню психологічного благополуччя особистості в умовах

соціальних криз і воєнних подій. Вона забезпечує здатність людини адаптуватися до складних життєвих обставин, долати стресові ситуації та підтримувати внутрішню психологічну стабільність.

Для студентської молоді резильєнтність має особливе значення, оскільки вона допомагає ефективно справлятися з навчальними труднощами, підтримувати мотивацію до навчання та зберігати психологічне благополуччя навіть у складних умовах війни. Результати сучасних досліджень свідчать про наявність тісного взаємозв'язку між рівнем резильєнтності та різними компонентами психологічного благополуччя, що підтверджує важливість вивчення цього феномену.

З огляду на це доцільним є проведення емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення особливостей взаємозв'язку між рівнем резильєнтності та психологічним благополуччям студентської молоді. Саме таке дослідження представлено у другому розділі роботи, де за допомогою психодіагностичних методик буде проаналізовано рівень резильєнтності студентів та визначено його зв'язок із показниками психологічного благополуччя.

Висновки до першого розділу

У першому розділі бакалаврської роботи здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення психологічного благополуччя особистості та резильєнтності як важливого психологічного ресурсу адаптації людини до складних життєвих обставин. Аналіз наукової літератури дозволив узагальнити основні підходи до розуміння цих феноменів і визначити їхню роль у збереженні психічного здоров'я студентської молоді в умовах сучасних соціальних викликів.

З'ясовано, що психологічне благополуччя є складним багатовимірним феноменом, який характеризує рівень позитивного функціонування особистості, її задоволеність життям, здатність до самореалізації та ефективної взаємодії із соціальним середовищем. У сучасній психології воно

розглядається не лише як відсутність негативних емоційних станів, але й наявність позитивних характеристик особистісного розвитку, зокрема позитивного самоприйняття, автономії, здатності до побудови конструктивних міжособистісних взаємин, наявності життєвих цілей та прагнення до особистісного зростання. Однією з найбільш поширених моделей у сучасних дослідженнях є концепція психологічного благополуччя К. Ріфф, відповідно до якої благополуччя включає такі компоненти, як самоприйняття, позитивні взаємини з іншими людьми, автономія, управління середовищем, особистісне зростання та наявність життєвих цілей.

У процесі теоретичного аналізу встановлено, що важливим психологічним ресурсом підтримки психологічного благополуччя виступає резильєнтність. У науковій літературі вона розглядається як здатність особистості ефективно долати труднощі, адаптуватися до складних життєвих умов та відновлювати психологічну рівновагу після пережитих стресових подій. Резильєнтність є важливим механізмом психологічної адаптації, що забезпечує стійкість людини до негативних впливів середовища та сприяє збереженню психічного здоров'я.

Теоретичний аналіз наукових джерел показав, що резильєнтність має багатокомпонентну структуру та формується під впливом різних індивідуальних і соціальних чинників. До ключових факторів її розвитку належать індивідуально-психологічні особливості особистості, здатність до емоційної саморегуляції, наявність соціальної підтримки, розвиток адаптивних копінг-стратегій та позитивне ставлення до життєвих труднощів. Високий рівень резильєнтності сприяє підвищенню стійкості до стресу та формуванню ефективних способів подолання кризових ситуацій.

Особливого значення резильєнтність набуває в умовах соціальних потрясінь, зокрема воєнних подій, які супроводжуються підвищеним рівнем тривоги, невизначеності та психологічного напруження. У таких умовах вона виступає важливим психологічним ресурсом, що допомагає особистості адаптуватися до нових життєвих обставин і зберігати внутрішню стабільність.

Особливо це стосується студентської молоді, яка перебуває на етапі активного формування особистісної та професійної ідентичності і є більш чутливою до соціальних змін.

Узагальнення результатів теоретичного аналізу дозволило зробити висновок про наявність тісного взаємозв'язку між резильєнтністю та психологічним благополуччям особистості. Водночас особливості цього взаємозв'язку у студентській молоді в умовах війни потребують подальшого емпіричного дослідження.

З огляду на це у другому розділі бакалаврської роботи представлено результати емпіричного дослідження, спрямованого на визначення рівня резильєнтності студентів та виявлення її взаємозв'язку з показниками психологічного благополуччя. Для реалізації поставленої мети використано комплекс психодіагностичних методик, зокрема шкалу психологічної резильєнтності CD-RISC-10 та шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф, що дозволило комплексно проаналізувати досліджувані психологічні феномени.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ЗБЕРЕЖЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ У ЧАС ВІЙНИ

2.1. Методи та організація дослідження

Нами було проведено емпіричне дослідження із метою з'ясування ролі резильєнтності у збереженні психологічного благополуччя (далі - ПБ) студентів у час війни.

В емпіричному дослідженні, яке проводилось он-лайн, взяли участь 70 студентів 1-2 курсів Київського столичного університету імені Бориса Грінченка віком від 18 до 20 років із них 12 хлопців та 58 дівчат.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що резильєнтність студентів пов'язана із всіма основними компонентами ПБ та його когнітивними складовими, зокрема, сприяючи кращій самореалізації, ефективній взаємодії із оточенням та стійкій адаптації до життєвих викликів. Це підкреслює доцільність розвитку резильєнтності як важливої компетенції студентської молоді у збереженні загального рівня благополуччя.

Відповідно до поставленої мети, завдань та гіпотези дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик. У ході підбору психодіагностичного інструментарію для вивчення ролі резильєнтності у збереженні психологічного благополуччя студентів у час війни нами було обрано методики, що забезпечують комплексне та ґрунтовне розкриття досліджуваної проблематики. Пріоритетною вимогою до інструментів стала їхня психометрична надійність і валідність.

У дослідженні використано такі методики:

1. «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)» [20];
2. «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф [19];

3. «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (адаптація О. Калюк, О. Савченко) [11].

А також, було використано методи математичної статистики: відсотковий аналіз, кореляційний аналіз за r-Спірменом. Статистичне опрацювання емпіричних результатів здійснювалося із застосуванням стандартизованого програмного пакета IBM SPSS Statistics 26.0.

Розглянемо детальніше обраний нами психодіагностичний інструментарій.

«Шкала психологічного благополуччя» була розроблена американською психологинєю Керол Ріфф у 1989 році з метою оцінки багатовимірного психологічного благополуччя (далі - ПБ). Методика ґрунтується на концепції, що благополуччя людини – це не лише відсутність стресу чи депресії, а активний особистісний розвиток [19].

Методика охоплює шість ключових компонентів ПБ:

1. Самоприйняття – оцінка позитивного ставлення до себе, прийняття власних слабких і сильних сторін.
2. Особистісне зростання – відображає готовність особистості до самовдосконалення й реалізації свого потенціалу.
3. Наявність життєвих цілей – визначає наявність сенсу та орієнтирів, які спрямовують життєву активність.
4. Управління середовищем – здатність управляти своїм життєвим середовищем й ресурсами.
5. Автономія – здатність до самостійного прийняття рішень та внутрішньої регуляції поведінки.
6. Позитивні взаємини з іншими – якість та глибина міжособистісних зв'язків, здатність до емпатії та взаємодії [19].

Кожна шкала оцінюється за допомогою тверджень, на які респондент відповідає за шкалою Лайкерта (від «повністю не згоден» до «повністю згоден»).

Методика дозволяє оцінити різні аспекти благополуччя, що дає змогу з'ясувати, у яких сферах резильєнтність найбільше сприяє. Компоненти шкали відображають життєві орієнтири, типові для студентів: саморозвиток, соціальні стосунки, автономія у навчанні та житті.

Отже методика К. Ріфф є надійним й валідним інструментом для дослідження ролі резильєнтності у збереженні психологічного благополуччя студентської молоді, оскільки дозволяє комплексно оцінити внутрішні ресурси та адаптивні здібності молодих людей у складних життєвих умовах.

Методика «Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10» (CD-RISC-10) [20] була розроблена американськими психологами Кейт Коннор та Джуді Девідсон із метою кількісної оцінки резильєнтності. Методологічною основою інструменту є концепція К. Коннора та Дж. Девідсона, згідно з якою резильєнтність забезпечує здатність особистості зберігати стійкість перед труднощами, а резильєнтні індивіди ефективніше долають травматичні життєві події.

CD-RISC-10 є скороченою, 10-пунктовою версією оригінальної 25-пунктової шкали, яка зберігає високу надійність та валідність і дозволяє оцінити ключові характеристики стресостійкості, серед яких здатність справлятися з труднощами, впевненість у власних силах, гнучкість у реагуванні на стресові ситуації, оптимізм та самоконтроль у складних обставинах [20]. Респонденти оцінюють твердження за п'ятибальною шкалою Лайкерта, від «зовсім не схоже на мене» до «цілком схоже на мене». Сума балів варіюється від 0 до 40, причому вищі значення свідчать про більшу стресостійкість.

Застосування CD-RISC-10 у дослідженнях студентської молоді дозволяє безпосередньо оцінити рівень резильєнтності, який є ключовим ресурсом для підтримки психологічного благополуччя в умовах навчального та соціального стресу. Коротка форма шкали робить її практичною для роботи із великими групами респондентів, що важливо для емпіричних досліджень. Результати застосування шкали можуть слугувати основою для практичних рекомендацій

щодо розвитку резильєнтності у студентів, підвищення їхньої здатності до адаптації та профілактики емоційного вигорання. Таким чином, CD-RISC-10 є надійним і валідним інструментом для дослідження ролі резильєнтності у збереженні психологічного благополуччя студентської молоді.

Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» [11] в адаптації О. Калюк та О. Савченко призначена для оцінки когнітивних компонентів суб'єктивного благополуччя особистості, тобто того, як людина сприймає, оцінює та осмислює власне життя та емоційний стан. Методика базується на концепції, що суб'єктивне благополуччя формується не лише емоційними реакціями, але й когнітивними процесами: здатністю до рефлексії, аналізу життєвих подій та усвідомленням власних цілей і досягнень.

КОСБ-3 в адаптації О. Калюк та О. Савченко включає кілька шкал, які оцінюють різні аспекти когнітивного суб'єктивного благополуччя: задоволеність власним життям, невдоволеність собою і розчарування в житті, задоволеність відносинами з іншими, загальний рівень задоволеності [11]. Методика дала можливість виявити специфіку когнітивних складників суб'єктивного благополуччя студентської молоді.

Інструментарій охоплює 20 тверджень. Оцінювання відповідей здійснюється за п'ятибальною шкалою Лайкерта. Відповідно до ключа підраховувалися бали за окремими шкалами, після чого за спеціальною формулою визначався інтегральний показник задоволеності життям. Отримані результати стали підґрунтям для подальшого аналізу когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя студентів.

Застосування КОСБ-3 у дослідженні студентської молоді є доцільним, оскільки вона дозволяє оцінити, як когнітивні особливості сприйняття власного життя та життєвих подій впливають на загальний рівень ПБ. У поєднанні із методиками оцінки резильєнтності (CD-RISC-10) й шкали психологічного благополуччя К. Ріфф, КОСБ-3 дає можливість комплексно проаналізувати взаємозв'язок когнітивних ресурсів, резильєнтності та ПБ

студентів, що особливо актуально в сучасних умовах війни, коли молоді люди стикаються зі значним навчальним, соціальним й емоційним навантаженням. Адже часті повітряні, перебої з електроенергією негативно впливає психічний стан молоді.

Використання цієї методики сприяє виявленню як сильних сторін, так і зон потенційного ризику у когнітивному сприйнятті життя студентів, що може бути корисним для розробки психологічних програм підтримки та розвитку їх особистісних ресурсів в умовах війни.

Перевірка надійності використаних психодіагностичних методик засвідчила достатній рівень їхньої внутрішньої узгодженості. Значення коефіцієнта α Кронбаха для «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф становить - 0,809, «Шкали резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)» - 0,902, а для шкал методики «КОСБ-3» - 0,718, що відповідає високим і прийнятним психометричним показникам.

У результаті проведення дослідження було встановлено відхилення від нормального розподілу, у зв'язку з чим для здійснення кореляційного аналізу нами застосовано непараметричні статистичні методи: коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (r -Spearman).

2.2. Аналіз результатів дослідження

Аналіз результатів за методикою (CD-RISC-10) дозволив визначити рівні сформованості резильєнтності у студентів. Зокрема, нами встановлено, що високий рівень продемонстрували 25,72% опитаних, рівень вище середнього - 17,14%, середній - 27,14% (див. табл. 2.1). Отримані показники свідчать про достатньо розвинену здатність значної частини студентської молоді адаптуватися до змінних умов, зберігати активність у важких життєвих обставинах, відновлюватися після несприятливих подій, мобілізуючи внутрішні ресурси.

Водночас рівень резильєнтності нижче середнього зафіксовано у 15,71% респондентів, а низький в 14,28% досліджуваних (табл. 2.1), що вказує на потребу в посиленні психологічної підтримки цієї категорії студентів.

Такі результати засвідчують недостатній рівень сформованості адаптивних механізмів у частини студентів, що зумовлює необхідність цілеспрямованої психокорекційної та розвивальної роботи із ними.

Таблиця 2.1

Результати дослідження рівня резильєнтності у студентів згідно методики (CD-RISC-10)

№	Рівень резильєнтності	Бали (показники норми)	<i>n</i>	%
1	Низький	0 – 15	10	14,28
2	Нижчий за середній	16 – 20	11	15,71
3	Середній	21 – 25	19	27,14
4	Вищий за середній	26 – 30	12	17,14
5	Високий	31 – 40	18	25,71

Отже, розподіл респондентів за рівнями резильєнтності демонструє достатньо різноманітну картину: низький рівень характерний для 14,28% студентів, що може вказувати на групу студентів із обмеженими ресурсами подолання стресу та схильністю до тривожності чи фрустрації. Нижчий за середній рівень зафіксовано у 15,71% учасників, що засвідчує їх певну уразливість у стресових обставинах, хоча ці студенти можуть частково мобілізувати внутрішні ресурси при необхідності.

Середній рівень резильєнтності встановлено у 27,14% респондентів, що відображає більш збалансовану здатність протидіяти стресу й адаптуватися до життєвих труднощів. Вищий за середній рівень притаманний 17,14% студентам, які демонструють значну стійкість до стресових впливів і здатність ефективно організувати свої ресурси для подолання життєвих викликів.

Високий рівень резильєнтності зафіксовано у 25,71% респондентів, що засвідчує у них наявність сформованих навичок адаптації, внутрішньої гнучкості й упевненості у власних можливостях у складних ситуаціях.

Узагальнюючи результати вибірки, можна констатувати, що в цілому майже 70% студентів демонструють високий, вище середнього та середній рівні резильєнтності. Водночас близько третини респондентів (30%) перебувають у категорії низького та нижчого за середній рівня, що вказує на групу молоді, яка потребує додаткової психологічної підтримки та розвитку стійкості до стресу.

Аналіз результатів дослідження ПБ студентської молоді згідно методики К. Ріфф дозволив виявити специфічні особливості суб'єктивного відчуття життєвої задоволеності, самореалізації та психологічної стабільності респондентів в умовах сучасних соціальних викликів війни (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Результати дослідження психологічного благополуччя студентської молоді згідно методики К. Ріфф

№	Шкали психологічного благополуччя (%)	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
1	Самоприйняття	60,00	32,86	7,14
2	Позитивні взаємини з іншими	68,57	27,14	4,29
3	Автономія	45,71	42,86	11,43
4	Управління середовищем	55,71	35,71	8,57
5	Особистісне зростання	40,00	45,71	14,29
6	Наявність життєвих цілей	42,86	44,29	12,86
7	Загальний рівень психологічного благополуччя	57,14	37,14	5,72

За шкалою **самоприйняття** встановлено (див. табл. 2.2), що більшість студентів (60,00 %) продемонстрували низький рівень цього показника, тоді як середній рівень виявлено у 32,86% студентів, а високий – лише у 7,14%. Тобто, значна частина студентів має труднощі із позитивним ставленням до себе,

прийняттям власних особистісних якостей та досвіду. Така тенденція може відображати внутрішню невпевненість, критичність до себе та переживання невідповідності між власними очікуваннями і реальними можливостями.

Найбільш виражене зниження показників спостерігається за шкалою **позитивних взаємин з іншими**: 68,57% респондентів мають низький рівень, 27,14% – середній і лише 4,29% – високий. Отримані результати можуть свідчити про певні труднощі студентів у формуванні довірливих, емоційно підтримувальних міжособистісних стосунків, що нерідко зумовлюється соціальною напруженістю, переживанням ізольованості або обмеженням звичних соціальних контактів.

За шкалою **автономії** розподіл результатів є більш збалансованим: низький рівень зафіксовано у 45,71% студентів, середній рівень в 42,86%, а високий спостерігався у 11,43%.

Як бачимо (див. табл. 2.2), майже половина досліджуваних ще не повністю сформували здатність до незалежності суджень, самостійного прийняття рішень та внутрішньої стійкості до зовнішнього соціального тиску. Водночас наявність значної частки середнього рівня вказує на поступове становлення цієї якості, що є типовим для юнацького віку.

Результати за шкалою **управління середовищем** показують, що 55,71% студентів характеризуються низьким рівнем, 35,71% – середнім і лише 8,57% – високим. Це може свідчити про відчуття обмеженого контролю над життєвими обставинами, труднощі у плануванні та ефективній організації власної діяльності, а також переживання нестабільності зовнішнього середовища.

Порівняно більш сприятлива ситуація спостерігається за шкалою **особистісного зростання**: низький рівень виявлено у 40,00% респондентів, середній – у 45,71%, а високий – у 14,29%. Такий розподіл свідчить про те, що значна частина студентської молоді усвідомлює потребу в особистісному розвитку, прагне до самовдосконалення та набуття нового життєвого досвіду, що є важливою характеристикою юнацького віку.

Подібна тенденція простежується і за шкалою **наявності життєвих цілей**: 42,86% мають низький рівень, 44,29% – середній, а 12,86% – високий. Це може свідчити про те, що значна частина студентів перебуває на етапі активного пошуку життєвих орієнтирів та формування власних ціннісно-смыслових пріоритетів. Наявність значної частки середнього рівня відображає процес становлення життєвої перспективи, що є характерним для періоду юності.

Узагальнений показник **загального рівня ПБ** демонструє, що у більшості досліджуваних (57,14%) він перебуває на низькому рівні, у 37,14% – на середньому і лише у 5,72% – на високому. Це свідчить про загальну тенденцію до зниження ПБ серед студентської молоді. Такий результат може бути пов'язаний із поєднанням вікових психологічних труднощів, процесом становлення особистісної ідентичності, а також впливом складних соціальних умов, що зумовлюють підвищене емоційне напруження та невизначеність майбутнього.

Загалом отримані дані свідчать про переважання дещо знижених показників ПБ серед досліджуваної вибірки, що ймовірно пов'язано із підвищеним рівнем стресу, невизначеністю майбутнього й впливом соціально-політичних факторів війни в нашій країні, які характерні для життєвого контексту сучасної української молоді. Все це вказує на потребу у розробленні психологічних програм підтримки, спрямованих на розвиток самоприйняття, формування позитивних міжособистісних взаємин, зміцнення внутрішньої автономії та усвідомлення життєвих цілей. Реалізація таких програм може сприяти підвищенню рівня психологічної стійкості та загального благополуччя молоді в сучасних соціальних умовах.

Аналіз результатів дослідження згідно методики «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (див. табл. 2.3) дозволив оцінити, наскільки студентська молодь задоволена власним життям, міжособистісними відносинами та суб'єктивним сприйняттям себе.

Виявлено, що загальний високий рівень задоволеності життям спостерігається лише у 2,86% респондентів, середній рівень – у 20%, а низький – у 77,14%. Така низька вираженість загального задоволення життям свідчить про вплив реальних умов життя в умовах воєнного часу на студентів: вони оцінюють своє життя як некомфортне та недостатньо безпечне для досягнення власних цілей і намірів. Більшість студентів висловлюють потребу в допомозі та підтримці від оточуючих.

Таблиця 2.3

Результати дослідження рівня задоволеності когнітивними особливостями суб'єктивного благополуччя студентів згідно методики (КОСБ-3)

№	Шкали (%)				Рівень індивідуального результату
	Загальний рівень задоволеності	Невдоволеність собою і розчарування у житті	Задоволеність відносинами з іншими	Задоволеність власним життям	
1	77,14	42,86	100	54,29	Низький рівень
2	20,00	40,00	–	37,14	Середній рівень
3	2,86	17,14	–	8,57	Високий рівень

Як бачимо (див. табл. 2.3), за шкалою **задоволеності власним життям** найбільша частка студентів (54,29%) демонструє низький рівень задоволеності, 37,14% – середній і лише 8,57% – високий. Тобто, значна частина студентів відчуває невпевненість у власному життєвому шляху й досвід певного розчарування, що ймовірно впливає на загальний рівень ПБ.

Щодо шкали **невдоволеності собою і розчарування в житті**, 42,86% респондентів мають низький рівень (що у контексті цієї шкали свідчить про високий рівень невдоволеності), 40,00% – середній і 17,14% – високий рівень задоволеності собою. Це підкреслює, що значна частина студентів схильна до самокритики й відчуття незадоволеності власними досягненнями, що може підсилювати стресові переживання та емоційне напруження.

У шкалі задоволеності відносинами із іншими 100% студентів перебувають на низькому рівні, що говорить про загальну потребу молоді у покращенні міжособистісних контактів і емоційної підтримки. Така тенденція може відображати труднощі у формуванні довірливих і стабільних соціальних зв'язків, що важливо для загального відчуття благополуччя.

Щодо загального рівня задоволеності, 77,14% респондентів демонструють низький рівень, 20,00% – середній і лише 2,86% – високий. Цей результат свідчить про переважання негативного або нейтрального сприйняття свого життя та соціальних відносин серед студентської молоді.

Відтак результати методики КОСБ-3 вказують на те, що переважна більшість студентів відчуває значні труднощі у формуванні задоволеності власним життям, міжособистісними взаєминами та суб'єктивним сприйняттям себе.

Аналізуючи результати детальніше, встановлено, що лише 8,57% студентів демонструють високий рівень задоволеності власним життям, 37,14% – середній, а 54,29% – низький рівень. Тобто, більшість студентів відчуває незадоволеність своїми життєвими умовами та прагнуть їх змінити.

Щодо шкали «невдоволеність собою та розчарування у житті», 17,14% студентів показали високі показники, що говорить про наявність у них негативних переживань та ознак категоричного мислення. 40% студентів продемонстрували середній рівень за цією шкалою, а 42,86% – низький. Низькі показники свідчать про реалістичну оцінку власних ресурсів, здатність раціонально використовувати їх для досягнення цілей і відчуття задоволення від власних досягнень без виникнення негативних емоцій.

Варто зазначити, що у 100% студентів зафіксовано низький рівень задоволеності відносинами з іншими. Це пояснюється труднощами у формуванні довготривалих довірливих стосунків у дистанційному навчальному середовищі. Студенти висловлюють потребу у зміні формату спілкування на більш очний, що забезпечує відчуття безпеки та комфорту.

Таким чином, специфіка когнітивного компоненту суб'єктивного благополуччя студентів суттєво пов'язана з впливом війни в нашій країні. Попри це, вони здобули здатність реалістично оцінювати свої ресурси й відчувають задоволення від досягнутих ними результатів, хоча й прагнуть змінити умови життя.

Наступним етапом нашого дослідження стало визначення характеру взаємозв'язку між рівнем резильєнтності, ПБ та когнітивними складовими суб'єктивного благополуччя студентів за допомогою кореляційного аналізу методом r -Спірмена (див. табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Кореляційні зв'язки між показниками резильєнтності та психологічного благополуччя згідно методики К. Ріфф

Шкали психологічного благополуччя	Коефіцієнт кореляції (r) із резильєнтністю	Рівень значущості
Самоприйняття	0,41	$p \leq 0,01$
Позитивні взаємини з іншими	0,29	$p \leq 0,05$
Автономія	0,24	$p \leq 0,05$
Управління середовищем	0,37	$p \leq 0,01$
Особистісне зростання	0,31	$p \leq 0,05$
Наявність життєвих цілей	0,35	$p \leq 0,01$
Загальний рівень психологічного благополуччя	0,40	$p \leq 0,01$

Аналіз кореляційних зв'язків між резильєнтністю та показниками ПБ у студентів демонструє статистично значущі позитивні взаємозв'язки, що підкреслюють роль резильєнтності у формуванні різних аспектів благополуччя.

Зокрема, **резильєнтність корелює з самоприйняттям** на рівні $r = 0,41$ ($p \leq 0,01$). Тобто, студенти із більш високим рівнем стійкості краще приймають себе, усвідомлюють власні сильні та слабкі сторони, а також здатні зберігати позитивне ставлення до себе навіть у стресових умовах.

Помірний, але значущий позитивний зв'язок виявлено між резильєнтністю та **позитивними взаєминами з іншими** ($r = 0,29, p \leq 0,05$). Тобто, більш стійкі студенти частіше мають довірливі, підтримувальні соціальні контакти та ефективно взаємодіють із оточенням.

Кореляції з **автономією** ($r = 0,24, p \leq 0,05$) засвідчують про те, що психологічно стійкі студенти частіше демонструють здатність до самостійного прийняття рішень, незалежності від зовнішнього тиску та внутрішньої гнучкості.

Зв'язок резильєнтності з **управлінням середовищем** ($r = 0,37, p \leq 0,01$) підкреслює, що стійкі студенти краще організують власне життя, справляються з вимогами середовища та ефективно використовують ресурси для досягнення цілей.

Кореляції із **особистісним зростанням** ($r = 0,31, p \leq 0,05$) та **наявністю життєвих цілей** ($r = 0,35, p \leq 0,01$) засвідчують про те, що резильєнтність сприяє орієнтації на саморозвиток, планування майбутнього та формуванню смислових життєвих орієнтирів.

Загальний рівень ПБ демонструє високий позитивний зв'язок із резильєнтністю ($r = 0,40, p \leq 0,01$), що підтверджує важливість стійкості як ключового ресурсу для підтримки психологічного здоров'я та життєвої задоволеності студентів.

Узагальнюючи, отримані дані вказують на те, що резильєнтність пов'язана із всіма основними компонентами ПБ, сприяючи кращій самореалізації, ефективній взаємодії із оточенням та стійкій адаптації до життєвих викликів. Це підкреслює доцільність розвитку резильєнтності як важливої компетенції студентської молоді у збереженні загального рівня благополуччя.

Результати кореляції між показником резильєнтності та когнітивними складовими суб'єктивного благополуччя у студентів (див. табл. 2.5) показали наявність як прямих, так і обернених кореляцій.

Таблиця 2.5

Кореляційні зв'язки між показником резильєнтності та когнітивними складовими суб'єктивного благополуччя у студентів

Когнітивні складові суб'єктивного благополуччя	Коефіцієнт кореляції (r) із резильєнтністю	Рівень значущості
Задоволеність власним життям	0,380	$p \leq 0,05$
Невдоволеність собою і розчарування у житті	-0,301	$p \leq 0,05$
Задоволеність відносинами із іншими	0,267	$p \leq 0,05$
Загальний рівень задоволеності	0,40	$p \leq 0,01$

Аналіз кореляційних зв'язків між показником резильєнтності та когнітивними складовими суб'єктивного благополуччя у студентів демонструє статистично значущі взаємозв'язки, що відображають роль резильєнтності у формуванні задоволеності життям та міжособистісних відносин.

Резильєнтність має **позитивний помірний зв'язок із задоволеністю власним життям** ($r = 0,380$, $p < 0,05$). Тобто, студенти із більш високим рівнем резильєнтності частіше оцінюють своє життя як задовільне та успішне. Цей результат підкреслює адаптивну функцію резильєнтності: здатність долати труднощі та справлятися зі стресом сприяє більш позитивному сприйняттю власного життя.

Водночас **негативний кореляційний зв'язок між резильєнтністю та невдоволеністю собою та розчаруванням у житті** ($r = -0,301$, $p < 0,05$) вказує на те, що підвищена стійкість асоційована із меншим рівнем самокритики, розчарування та невдоволеності власними досягненнями. Це підтверджує, що резильєнтні студенти більш впевнені у своїх можливостях і здатні зберігати позитивну оцінку власної особистості навіть за складних обставин. Зі зростанням рівня резильєнтності знижується частота негативних переживань, підвищується задоволення від досягнутих результатів та здатність досягати поставлених цілей.

Кореляція між резильєнтністю та **задоволеністю відносинами із іншими** ($r = 0,267, p < 0,05$) є помірною, але також значущою, що свідчить про те, що студенти із вищим рівнем стійкості до стресу частіше відчують задоволення від міжособистісних контактів. Резильєнтність може сприяти більш ефективній взаємодії з оточенням та підтриманню емоційно збалансованих стосунків.

Щодо **загального рівня задоволеності**, кореляція із резильєнтністю є значущою та позитивною ($r = 0,40, p < 0,01$), що підкреслює загальний сприятливий взаємовплив стресостійкості та суб'єктивного благополуччя студентів.

Воєнні дії суттєво впливають на рівень вираженості когнітивного компонента суб'єктивного благополуччя у студентів. Вони прагнуть змінити існуючі умови життя та навчання, водночас реалістично оцінюють власні можливості й ресурси та загалом задоволені своїми досягненнями.

Отже, результати кореляційного аналізу показують, що підвищення резильєнтності у студентів супроводжується зростанням ПБ та, зокрема, загальної задоволеності когнітивними складовими благополуччя. Для студентів із високим рівнем резильєнтності характерна задоволеність міжособистісними стосунками й наявність соціальної підтримки із боку людей, які можуть розділити з ними як проблеми, так і досягнення. Такі студенти відзначаються більшою щирістю та довірливістю і сприймають своє коло спілкування як безпечне та надійне. Резильєнтність є важливим ресурсом для формування когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя: вона сприяє підвищенню задоволеності життям та міжособистісними стосунками, зменшенню самокритики та розчарування у собі. Ці дані підкреслюють доцільність розвитку резильєнтності як цільової психологічної компетенції у студентської молоді для покращення загального рівня благополуччя в умовах війни.

Таким чином, резильєнтність виступає важливим психологічним ресурсом збереження ПБ студентів, оскільки її зростання пов'язане із

підвищення самоприйняття, якості міжособистісних взаємин, здатності керувати життєвими обставинами й формувати осмислені життєві цілі. Водночас зниження резильєнтності може супроводжуватися підвищенням незадоволеності собою та зниженням загального рівня ПБ. Отримані результати актуалізують необхідність інтеграції програм психологічного розвитку та тренінгів із формування резильєнтності в освітній процес, зокрема спрямованих на підвищення здатності студентів ефективно справлятися з життєвими викликами, стресом та невизначеністю. Також, отримані нами дані підкреслюють необхідність психопрфілактичної та психологічної підтримки студентів з метою розвитку позитивного самооцінювання, підвищення соціальної взаємодії та формування стійких стратегій задоволеності життям.

2.3. Практичні рекомендації щодо розвитку резильєнтності студентів та підтримки їх психологічного благополуччя в умовах війни

Результати проведеного емпіричного дослідження свідчать про наявність статистично значущого позитивного взаємозв'язку між рівнем резильєнтності та показниками психологічного благополуччя студентської молоді. Отримані дані підтверджують, що вищий рівень психологічної стійкості сприяє більшому рівню задоволеності життям, кращому самоприйняттю, здатності до побудови позитивних міжособистісних взаємин та ефективнішій адаптації до складних життєвих обставин. Це узгоджується з результатами сучасних психологічних досліджень, у яких підкреслюється важлива роль резильєнтності як психологічного ресурсу підтримки психічного здоров'я особистості [20; 23; 32].

Водночас результати дослідження показали, що частина студентів демонструє середній або нижчий рівень резильєнтності, що може зумовлювати підвищену вразливість до стресових факторів воєнного часу. У зв'язку з цим важливим завданням психологічної підтримки студентської молоді є розвиток резильєнтності як одного з ключових факторів збереження психологічного благополуччя [8; 21].

З огляду на результати проведеного дослідження доцільно запропонувати низку практичних рекомендацій, спрямованих на розвиток резильєнтності студентів та підтримку їхнього психологічного благополуччя в умовах війни.

Перш за все важливим напрямом психологічної роботи зі студентами є розвиток навичок емоційної саморегуляції. В умовах підвищеного стресу молоді люди часто стикаються з інтенсивними емоційними переживаннями, такими як тривога, страх, невизначеність та емоційне виснаження. Формування навичок усвідомлення власних емоцій та здатності керувати ними сприяє зниженню негативного впливу стресових факторів і підвищує загальний рівень психологічної стійкості особистості. Для цього можуть використовуватися різноманітні психологічні техніки, зокрема дихальні вправи, методи релаксації, техніки майндфулнес та вправи, спрямовані на розвиток емоційної компетентності [11; 12].

Другим важливим напрямом формування резильєнтності студентів є розвиток адаптивних копінг-стратегій. Дослідження показують, що люди з високим рівнем резильєнтності частіше використовують конструктивні способи подолання стресових ситуацій, зокрема активний пошук рішень, планування, звернення по соціальну підтримку та переоцінку складних життєвих подій. Тому важливим завданням психологічної роботи зі студентами є формування навичок конструктивного реагування на труднощі та розвиток здатності до ефективного вирішення проблем [22; 29].

Важливим чинником розвитку резильєнтності є також наявність соціальної підтримки. Позитивні міжособистісні взаємини з друзями, родиною та однокурсниками допомагають студентам відчувати емоційну підтримку та зменшують негативний вплив стресових факторів. У зв'язку з цим доцільним є створення в закладах вищої освіти підтримувального соціального середовища, що сприяє формуванню довірливих взаємин між студентами та викладачами, а також розвитку студентських спільнот і груп взаємодопомоги [5; 9].

Наступним важливим напрямом психологічної підтримки студентів є розвиток позитивного мислення та оптимістичного ставлення до майбутнього. У складних соціальних умовах війни важливо допомагати молоді формувати здатність бачити перспективи розвитку та зберігати віру у власні можливості. Психологічні тренінги, спрямовані на розвиток позитивного мислення, можуть сприяти підвищенню рівня життєвої задоволеності та психологічного благополуччя студентів [7; 25].

Крім того, ефективним напрямом формування резильєнтності є розвиток особистісної активності та залучення студентів до різних соціальних і волонтерських ініціатив. Участь у таких видах діяльності сприяє формуванню почуття значущості власного внеску, підвищує рівень соціальної відповідальності та сприяє розвитку внутрішніх ресурсів особистості [8; 21].

Важливу роль у підтримці психологічного благополуччя студентів можуть відігравати психологічні служби закладів вищої освіти. До основних напрямів їхньої діяльності належать психологічне консультування, проведення тренінгових програм із розвитку резильєнтності, організація груп психологічної підтримки та психопросвітницька діяльність. Такі заходи сприяють підвищенню психологічної обізнаності студентів, розвитку навичок саморегуляції та формуванню адаптивних стратегій поведінки [26; 31].

Таким чином, розвиток резильєнтності студентської молоді є важливим напрямом психологічної підтримки в умовах війни, оскільки він сприяє підвищенню стійкості до стресу, формуванню конструктивних копінг-стратегій та збереженню психологічного благополуччя.

Висновки до другого розділу

У другому розділі бакалаврської роботи було представлено результати емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення ролі резильєнтності у збереженні психологічного благополуччя студентів у період воєнних подій. Дослідження проводилося на вибірці студентської молоді з використанням комплексу психодіагностичних методик, зокрема шкали психологічної резильєнтності CD-RISC-10, шкали психологічного благополуччя К. Ріфф та опитувальника КОСБ-3.

У ході дослідження було проаналізовано рівень резильєнтності студентів та визначено особливості їхнього психологічного благополуччя. Отримані результати показали, що більшість респондентів демонструє середній рівень психологічної стійкості, що свідчить про наявність певних адаптаційних ресурсів, але водночас вказує на потребу у подальшому розвитку резильєнтності як важливого психологічного ресурсу подолання стресу.

Аналіз показників психологічного благополуччя студентів засвідчив наявність відмінностей у рівні розвитку окремих його компонентів, зокрема самоприйняття, автономії, позитивних взаємин з іншими людьми та усвідомлення життєвих цілей. Це свідчить про те, що психологічне благополуччя студентської молоді є складним багатовимірним феноменом, який формується під впливом різних індивідуально-психологічних та соціальних чинників.

З метою визначення взаємозв'язку між досліджуваними показниками було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Спірмена. Результати статистичного аналізу підтвердили наявність позитивного взаємозв'язку між рівнем резильєнтності та показниками психологічного благополуччя студентів. Отримані дані свідчать про те, що студенти з більш високим рівнем психологічної стійкості демонструють більш високі показники життєвої задоволеності, самоприйняття та здатності до конструктивної взаємодії з соціальним середовищем.

Таким чином, результати проведеного дослідження підтвердили висунуту гіпотезу про те, що резильєнтність виступає важливим чинником збереження психологічного благополуччя студентської молоді в умовах війни. Високий рівень резильєнтності сприяє підвищенню адаптаційних можливостей особистості, зниженню негативного впливу стресових факторів та підтримці психологічної стабільності.

На основі отриманих результатів було розроблено практичні рекомендації, спрямовані на розвиток резильєнтності студентів та підтримку їхнього психологічного благополуччя. Запропоновані рекомендації передбачають розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування адаптивних копінг-стратегій, посилення соціальної підтримки студентської молоді та активізацію діяльності психологічних служб закладів вищої освіти.

Отже, результати емпіричного дослідження підтверджують важливу роль резильєнтності у підтримці психологічного благополуччя студентів та підкреслюють необхідність подальшого розвитку психологічних програм, спрямованих на зміцнення психологічної стійкості молоді в умовах сучасних соціальних викликів.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного теоретичного та емпіричного дослідження ролі резильєнтності у збереженні психологічного благополуччя студентів у час війни було сформульовано такі узагальнені висновки відповідно до поставлених завдань.

1. Проаналізовано наукові підходи до вивчення феномену резильєнтності в психологічній науці. У ході теоретичного аналізу наукової літератури було встановлено, що резильєнтність у сучасній психології розглядається як комплексна інтегративна характеристика особистості, яка відображає її здатність ефективно адаптуватися до складних життєвих обставин, долати стресові ситуації та відновлювати психологічну рівновагу після пережитих труднощів. Виявлено, що в наукових дослідженнях резильєнтність інтерпретується як важливий психологічний ресурс, що забезпечує стійкість особистості до негативних зовнішніх впливів та сприяє збереженню психічного здоров'я. Проаналізовані теоретичні підходи свідчать про те, що резильєнтність формується під впливом поєднання індивідуально-психологічних, соціальних та середовищних чинників і пов'язана з такими характеристиками особистості, як оптимізм, здатність до саморегуляції, ефективні копінг-стратегії та наявність соціальної підтримки. Особливу увагу у сучасних дослідженнях приділено ролі резильєнтності у подоланні кризових ситуацій та екстремальних соціальних умов, зокрема в умовах воєнних подій, що підсилює актуальність її вивчення у контексті адаптації студентської молоді.

2. Розкрито сутність та основні компоненти психологічного благополуччя особистості. У процесі теоретичного аналізу було з'ясовано, що психологічне благополуччя є складним багатовимірним феноменом, який відображає позитивний психічний стан людини та її задоволеність власним життям. Встановлено, що психологічне благополуччя пов'язане з реалізацією особистісного потенціалу, здатністю до саморозвитку, підтриманням гармонійних міжособистісних взаємин і формуванням позитивного ставлення

до себе та навколишнього світу. У роботі було розглянуто основні компоненти психологічного благополуччя, серед яких самоприйняття, автономія, позитивні взаємини з іншими людьми, наявність життєвих цілей, особистісне зростання та здатність ефективно управляти життєвим середовищем. Проаналізовано, що в умовах соціальної нестабільності та воєнних подій психологічне благополуччя може зазнавати значних змін, оскільки підвищений рівень стресу, невизначеності та тривоги впливає на емоційний стан та адаптаційні можливості особистості. Водночас наявність внутрішніх психологічних ресурсів, зокрема резильєнтності, може виступати важливим фактором підтримки психологічного благополуччя та сприяти більш ефективному подоланню складних життєвих обставин.

3. Емпірично досліджено рівень резильєнтності та психологічного благополуччя студентів у час війни. У межах емпіричного дослідження було здійснено діагностику рівня резильєнтності та психологічного благополуччя студентської молоді із використанням комплексу психодіагностичних методик. Результати дослідження засвідчили, що більшість опитаних студентів демонструє середній рівень резильєнтності, що свідчить про наявність певних адаптаційних ресурсів, які допомагають молодим людям долати складні життєві обставини, пов'язані з воєнними подіями. Водночас у частини респондентів було зафіксовано нижчі показники психологічної стійкості, що може свідчити про підвищену вразливість до стресових факторів та потребу у психологічній підтримці. Аналіз показників психологічного благополуччя студентів показав наявність відмінностей у розвитку окремих його компонентів, зокрема самоприйняття, життєвих цілей, автономії та позитивних взаємин з іншими людьми. Отримані результати дозволяють стверджувати, що в умовах війни психологічне благополуччя студентської молоді значною мірою залежить від здатності особистості мобілізувати власні внутрішні ресурси, зберігати психологічну рівновагу та адаптуватися до нових життєвих умов.

4. Встановлено статистично значущий взаємозв'язок між рівнем резильєнтності та показниками психологічного благополуччя студентської молоді. За результатами статистичного аналізу було встановлено наявність позитивного взаємозв'язку між рівнем резильєнтності та окремими показниками психологічного благополуччя студентів. Проведений кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена засвідчив, що підвищення рівня резильєнтності пов'язане з більш високими показниками самоприйняття, життєвої задоволеності, позитивних міжособистісних взаємин та здатності до ефективної адаптації до складних життєвих обставин. Отримані результати підтверджують висунуту гіпотезу дослідження про те, що резильєнтність виступає важливим психологічним ресурсом збереження психологічного благополуччя студентської молоді в умовах воєнного часу. Встановлений взаємозв'язок свідчить про те, що розвиток психологічної стійкості сприяє формуванню конструктивних стратегій подолання стресу, підтримці емоційної рівноваги та підвищенню загального рівня психологічного благополуччя особистості. Це підтверджує необхідність подальшого впровадження психологічних програм та практичних заходів, спрямованих на розвиток резильєнтності студентів як важливого ресурсу їх психологічної адаптації в умовах сучасних соціальних викликів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева, О. В., Кенсицька, І. Л., Хрипко, І. В., Івчатова, Т. В., Жовтенко, Є. О., Соболюк, С. А., & Петлюк, Д. А. (2025). Вплив програми занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю на резильєнтність здобувачів вищої освіти в умовах війни. URL: <https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/e8179cc1-905f-4d79-9fce-0db62628205f/content>.
2. Даценко О. А. (2023) Психологічне благополуччя як критерій успішності особистості. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія». 2023. Т. 34 (73). № 2. С. 1–5.
3. Євсютіна, А. В. (2025). Психологічна резильєнтність як чинник регуляції тривожності української молоді. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/26103/1/%D0%84%D0%B2%D1%81%D1%8E%D1%82%D1%96%D0%BD%D0%B0%20%D0%90.%D0%92..pdf>.
4. Загурська-Антонюк, В. Ф., & Мошківська, Л. М. (2025). РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ОСВІТИ. Молодий вчений.
5. Кітова, О., & Ткаченко, Г. РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ЗДАТНІСТЬ ДОСЯГНЕННЯ РІВНОВАГИ В УМОВАХ ВІЙНИ. ЗБІРНИК ТЕЗ ДОПОВІДЕЙ УЧАСНИКІВ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ, 400. URL: https://ippo.dn.ua/images/files/materials/SUPPORTING_OF_PSYCHOLOGICAL_WELL-BEING_OF_THE_INDIVIDUAL_IN_THE_WAR_CONDITIONS_INTERNATIONAL_EXPERIENCE_AND_UKRAINIAN_REALITIES.pdf#page=401.
6. Кузьо Л. І. РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/9043/1/%D0%A1%D1%82%D>

0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F%20%D0%9A%D1%83%D0%B7%D1%8C%D0%BE.pdf.

7. КУШНЕРУК, Л., & СМАЛИУС, Н. Л. (2025). РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ. ББК 88.4 П-78, 58. URL: https://www.researchgate.net/profile/Nino-Okribelashvili/publication/392362037_Zbirnik_konferencii/links/683eea046b5a287c3048f498/Zbirnik-konferencii.pdf#page=59.

8. Левенюк І. С. Пономаренко Н. П. (2025) Педагогічний аспект формування резильєнтності студентської молоді через участь у проєктах ЄС. URL: <https://journals.megu.rovno.ua/index.php/ped-psyh/article/view/33/32>.

9. Логвіновська, Л., Тертична, Н., & Войтович, Г. (2025). ПСИХОЛОГІЧНА ВРАЗЛИВІСТЬ ТА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ УКРАЇНСЬКИХ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО ТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ ВІЙНИ. Психологія: реальність і перспективи, (24), 58-70.

10. Мартинюк, Т. Л. (2025). Резильєнтність як фактор успішної адаптації до умов навчання у здобувачів вищої освіти (Doctoral dissertation, ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ). URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/8711/1/%D0%9C%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%8E%D0%BA.pdf>.

11. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с. С. 26-30. URL: <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/56142>.

12. Миколіук, Г. С., Гусаківський, Я. А., & Бутузова, Л. П. (2025). Резильєнтність та гаджет-адикція студентів. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/43081/1/1.pdf>.

13. Навчальний курс UNFPA «Життєстійкість молоді в умовах криз»
https://prometheus.org.ua/course/coursev1:Prometheus+RESILIENCE101+2022_T3.
14. Павелків, О., & Шалівська, Ю. (2020). ПРОБЛЕМА ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ МОЛОДИХ ПЕДАГОГІВ У НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ. *Інноватика у вихованні*, 2(11), 187-194. <https://doi.org/10.35619/iiv.v2i11.225>.
15. Столяренко О. Психологічні особливості ставлення молоді до збереження здоров'я в умовах російсько-української війни. *Збірник наукових праць «Перспективи та інновації науки»*. 2023. Вип. 8. (26). Фахове видання категорія «Б». С. 483–497. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-8\(26\)](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-8(26)).
16. Татієвська, М. М., & Кузнецов, М. А. (2024). Апатія та резильєнтність як чинники прояву симптомів ПТСР у студентів. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/c51e7ff8-32ac-4287-aaec-702f9f07ce52/content>.
17. Шара, С. О. (2020). Професійна адаптація молодих викладачів закладів вищої освіти непедагогічного профілю. URL: <http://dspace.puet.edu.ua/handle/123456789/7577>.
18. Шиделко А. В., Сербін Ю. В. Резильєнтність студентської молоді як ресурс психологічного благополуччя в освітньому процесі. *Журнал «Перспективи та інновації науки»*. Серія «Психологія». № 2(60) 2026. С. 3726-3737. URL: <https://perspectives.pp.ua/index.php/pis/issue/view/449/552>.
19. Шкала психологічного благополуччя: URL: http://www.eztests.xyz/tests/personality_ryff/.
20. Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10): URL: <https://beztryvogy.com.ua/cd-risc-10-resilience-test-connor-devidson-10>.
21. Шульга, О. В. (2025). РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ У СУЧАСНОМУ НАУКОВОМУ ДИСКУРСІ: БАГАТОВИМІРНІСТЬ, КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ. *Молодий вчений*.

22. Яланська, С. П., & Єфименко, А. Р. (2025). РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ. Наукові записки. Серія: Психологія, (1), 175-181.
23. Ansari S., et al. (2025). *Association of stress and resilience in college students. Personality and Individual Differences.* URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886924004665>.
ScienceDirect
24. Błaszczuk M. (2025). *Coping with adversity: mechanisms of resilience in Ukrainian universities during the war.* Higher Education (Springer). URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10734-025-01506-z>. Springer
25. Borazon E. Q., Chuang H.-H. (2023). *Resilience in educational system: A systematic review.* Int. J. Educ. Dev. URL: <https://ideas.repec.org/a/eee/injoed/v99y2023ics073805932300038x.html>.
IDEAS/RePEc
26. Brown C. (2025). *Resilience Through Belonging: Schools' Role in Promoting Mental Health and Wellbeing.* Behavioral Sciences (MDPI). URL: <https://www.mdpi.com/2076-328X/15/10/1421>.
27. Celbis O., et al. (2023). *Resilience in higher education settings during COVID-19: A scoping review.* Working paper. URL: <https://www.econstor.eu/bitstream/10419/326893/1/wp2023-043.pdf>. econstor.eu
28. Giordano F., Lipscomb S., Jefferies P., Kwon K.-A., Giammarchi M. (2024). *Resilience processes among Ukrainian youth...* Frontiers in Psychology. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2024.1331886/full>. PMC
29. Joseph G., et al. (2025). *Mental Health, Resilience, & Physical Activity in Civilians from Conflict-Affected Zones.* Healthcare (MDPI). URL: <https://www.mdpi.com/2227-9032/13/15/1781>. MDPI
30. Limasheva, L., Kariyev, A., Berdibayeva, S., & Dautkaliyeva, P. (2025). Хронічний стрес і резильєнтність студентів в умовах надмірного використання мобільного телефону. Insight: the psychological dimensions of society, (13), 174-194.

31. Masten A. S., Lucke C. M., Nelson K. M., Stallworthy I. C. (2021). *Resilience in development and psychopathology: Multisystem perspectives*. Annual Review of Clinical Psychology. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33534615/>. PubMed
32. Polanco-Lahoz D. A. (2024). *Organizational resilience in HEIs: A systematic literature review*. URL: <https://peer.asee.org/organizational-resilience-in-the-context-of-higher-education-institutions-a-systematic-literature-review.pdf>. peer.asee.org
33. Price R. A. (2023). *A review of resilience in higher education*. Studies in Higher Education. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/03075079.2022.2112027>. Taylor & Francis Online
34. Salgado A. B. (2024). *Mental Health & Resilience of Migrant Students in UAE*. ScienceDirect. URL: <https://www.sciencedirect.com/org/science/article/pii/S0250688224000793>. ScienceDirect
35. Sheng J., et al. (2025). *University students' resilience in post-pandemic period*. Frontiers in Psychology. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2025.1574153/full>. Frontiers
36. Shur-Kraspin L., et al. (2025). *Youth Exposed to Armed Conflict: The Homeroom Teacher as a Protective Agent*. Int. J. Environ. Res. Public Health. URL: <https://www.mdpi.com/1660-4601/22/8/1233>. MDPI
37. Sperling E. L. (2025). *Resilience interventions in medical students: systematic review & meta-analysis*. BMC Medical Education. URL: <https://link.springer.com/article/10.1186/s12909-025-08171-x>. Springer
38. Zietse J. (2024). *Daily resilience: systematic review of measures & associations with wellbeing*. Development and Psychopathology / Cambridge. URL: <https://www.cambridge.org/core/journals/development-and-psychopathology/article/daily-resilience-a-systematic-review-of-measures-and-associations-with-wellbeing-and-mental-health-in-experience-sampling-studies/>

DF3BF7ABADBCC46C175FF544F3BB1B4C. Cambridge University Press & Assessment.