

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра загальної та практичної психології

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У СТУДЕНТІВ В
УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Кваліфікаційна робота здобувача
освітнього ступеня магістр

спеціальності 053 Психологія

освітньої програми Психологія

Кірваса В. І. *Кірвас*

Керівник к.психол.н., доц. Мазоха І.С. *[підпис]*

Рецензент: завідувач кафедри загальної
педагогіки і спеціальної освіти
к.п.н., доц. Звекова В.К. *[підпис]*

Робота допущена до захисту
на засіданні кафедри загальної та практичної психології
протокол № 6 від «12» грудня 2024 р.

Завідувач кафедри

Мажока Ю.С.
(підпис) (прізвище, ініціали)

Робота пройшла публічний захист
на відкритому засіданні ЕК

«27» грудня 2024 р.

Оцінка 84 добре
(за стобальною шкалою) (за традиційною шкалою)

Голова ЕК

Макарич Н.О.
(підпис) (прізвище, ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У	
СТУДЕНТІВ.....	6
1.1. Сутність поняття «резильєнтність» у психології: підходи та концепції.....	6
1.2. Види, структура та фактори резильєнтності	15
1.3. Особливості прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного часу.....	25
Висновки до розділу 1.....	34
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ	
РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У СТУДЕНТІВ....	35
2.1. Методики дослідження показників резильєнтності особистості.....	35
2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей резильєнтності у студентів.....	39
Висновки до розділу 2.....	54
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ	
РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СЕРЕД СТУДЕНТІВ.....	55
3.1. Методи розвитку резильєнтності серед студентів в умовах стресових ситуацій.....	55
3.2. Психотерапевтичні та тренінгові техніки підвищення резильєнтності у студентів.....	64
Висновки до розділу 3.....	74
ВИСНОВКИ.....	75
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	78

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасні суспільно-політичні обставини, зокрема військові дії, значно впливають на психічний стан студентської молоді. Студенти, як специфічна соціально-демографічна група, стикаються з особливими викликами, що стосуються не тільки академічної діяльності, але й соціально-психологічної адаптації в умовах стресу. Важливим аспектом у цьому контексті є резильєнтність — здатність особистості ефективно адаптуватися до складних життєвих обставин та долати кризові ситуації. Вивчення особливостей прояву резильєнтності серед студентів в умовах воєнного часу дозволяє визначити основні психологічні чинники, що сприяють підвищенню стійкості до стресу, а також розробити рекомендації щодо підтримки та розвитку цієї здатності.

Питання резильєнтності набуло значної уваги у сучасній психологічній науці, що знаходить своє відображення у численних дослідженнях як зарубіжних, так і вітчизняних учених. Дослідженням зазначеної проблематики займалися такі науковці, як Д. Асонов, С. Ваніштендаль, Е. Грішин, О. Кокун, Г. Лазос, Т. Мельничук, Л. Царенко, О. Хаустова, В. Чернобровкін, І. Шаповал, Н. Школіна, М. Унгар та інші.

Мета дослідження: полягає у вивченні особливостей прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного часу, а також у визначенні факторів, що сприяють її розвитку, та розробці рекомендацій щодо підвищення резильєнтності.

Для досягнення мети кваліфікаційного дослідження були поставлені такі завдання:

1. на підставі аналізу психологічної літератури уточнити поняття «резильєнтність», «резильєнс»; виділити та розкрити види, структуру та основні ознаки резильєнтності;
2. визначити та охарактеризувати фактори, що впливають на формування резильєнтності у студентів в умовах воєнного часу;

3. розглянути психологічні особливості прояву резильєнтності у студентської молоді, зокрема в умовах стресових ситуацій;
4. розробити психодіагностичний комплекс для оцінки рівня резильєнтності у студентів та провести емпіричне дослідження її особливостей;
5. запропонувати методи та прийоми розвитку та підвищення резильєнтності у студентів в умовах воєнного часу.

Об'єкт дослідження: резильєнтність як комплексна характеристика особистості

Предмет дослідження: особливості прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного часу.

Методи дослідження. У рамках магістерської роботи застосовано комплексний підхід до дослідження, що включає теоретичні та емпіричні методи. Теоретичні методи охоплюють аналіз і узагальнення наукової літератури вітчизняних і зарубіжних авторів, а також психологічний аналіз і синтез. Емпірична частина дослідження реалізована через використання методів психологічного тестування, спостереження та опитування. Дослідження здійснювалося за допомогою наступних методик: «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10»; «Тест життєстійкості С. Мадді» (адаптація Д.О. Леонтьєва, О.І. Рассказової); «Самооцінка життєстійкості» (модифікація опитувальника М. Форверга на контактність Т. О. Ларіної).

Теоретичне значення отриманих результатів полягає в уточненні теоретичних підходів до сутності, видів та чинників резильєнтності як психологічного феномена, зокрема в контексті воєнних умов. Результати дослідження сприяють глибшому розумінню психологічних особливостей прояву резильєнтності серед студентської молоді та формують основу для подальшої розробки діагностичних, профілактичних і корекційних програм, орієнтованих на підтримку та розвиток цієї властивості.

Практичне значення кваліфікаційної роботи полягає у створенні теоретико-практичної основи для розробки ефективних підходів до розвитку та підтримки резильєнтності серед студентської молоді в умовах стресових

ситуацій, що виникають під час воєнних конфліктів. Результати дослідження можуть бути використані для вдосконалення корекційних програм, спрямованих на підтримку та розвиток цієї важливої психологічної якості студентів. Запропоновані методи розвитку резильєнтності можуть бути впроваджені у навчальний процес для формування психологічної стійкості, емоційної стабільності та адаптивності студентів до складних життєвих умов. Окрім того, результати дослідження відкривають можливості для проведення тренінгів, психотерапевтичних програм та інших форм психологічної підтримки, спрямованих на підвищення рівня психоемоційного благополуччя студентів, зокрема в умовах воєнного часу. Розроблені стратегії можуть бути застосовані в навчальних закладах і практиці психологів для зменшення стресу та покращення психоемоційного благополуччя студентів.

Результати апробації дослідження відбувались через участь у науково-практичній конференції:

1. Резильєнтність як ключовий елемент психічного здоров'я студентів у воєнних реаліях. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи. Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції «Сучасна психологія: проблеми і перспективи» (5 травня 2024 р.).* Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 2024.
2. Теоретичні основи вивчення резильєнтності у студентів. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи. Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції «Сучасна психологія: проблеми і перспективи» (4 листопада 2024 р.).* Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 2024.

Структура роботи представлена вступом, трьома розділами; висновками, списком використаних джерел (всього 75 найменувань). Робота містить чотири рисунки, чотири таблиці, загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 77 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У СТУДЕНТІВ

1.1. Сутність поняття «резильєнтність» у психології: підходи та концепції

Українське суспільство опинилося перед серйозним викликом — необхідністю адаптуватися до умов війни, яка торкнулася кожного громадянина та спричинила багатоаспектні наслідки. Цей конфлікт ведеться на різних рівнях: від інформаційного простору та пропагандистських впливів до економічного й фізичного знищення. Усвідомлення реалій військового часу, адаптація до нових умов або трансформація звичних способів взаємодії з реальністю та самими собою, а також мобілізація ресурсів для збереження життя стають життєво важливими завданнями для кожної особистості. Проблема резильєнтності набула особливої актуальності в умовах, коли більшість населення не мала попереднього досвіду подолання наслідків війни. Військові дії спричинили масштабні страждання, що виявляються у формі тривожних станів, втрат близьких, фізичних ушкоджень, а також позбавили багатьох людей життєвих перспектив [6].

У цьому контексті перед прикладною психологією постає важливе завдання — надання допомоги у подоланні негативних наслідків війни, які проявляються у вигляді криз, стресових станів, посттравматичних стресових розладів (ПТСР) тощо. Вирішенням цієї проблеми є забезпечення психологічної підтримки та сприяння формуванню резильєнтності суспільства. На сучасному етапі зарубіжні та вітчизняні дослідники визначають резильєнтність як одну з найефективніших концепцій відновлення та розвитку особистості у складних життєвих обставинах. Її актуальність зростає у зв'язку з необхідністю постійної протидії дистресу, спричиненому пандеміями, соціально-політичними конфліктами, війною та загостренням соціально-економічних проблем у суспільстві [65].

Резильєнтність, як феномен, що відображає «здатність психіки відновлюватися після впливу несприятливих умов», стала предметом інтенсивного наукового вивчення, починаючи з кінця XX століття. У цей період спостерігається значне зростання кількості досліджень і наукових праць, які присвячені аналізу психологічної природи цього явища, його профілактиці та розвитку. Термін «резильєнс», або стійкість, має тривалу історію використання в різних контекстах, протягом якої його значення зазнавало змін. Однак лише в останні десятиліття цей термін почав широко застосовуватися в якості психологічного феномену. У світовій науковій літературі вперше цей термін з'явився в 1970-х роках [41]. На сьогодні «резильєнс» активно використовується у галузях психології, медицини, біології та соціальних наук для позначення здатності людини зберігати ефективне функціонування в умовах стресу, загрози чи екстремальних обставин, а також після їх впливу. В україномовній літературі термін «resilience» перекладається різними способами, зокрема як «стресостійкість», «життєстійкість», «життєздатність», «стійкість до травми», «психологічна пружність» та «психологічна стійкість», що може спричиняти певну термінологічну неоднозначність. Важливою є відмінність між поняттями «резильєнс» і «резильєнтність»: перше розуміється як процес, тоді як друге – як властивість або здатність особистості [5].

Концепція резильєнтності бере свій початок у дослідженнях Е. Вернер та Р. Сміт, які в 1955 році розпочали лонгітюдний проєкт, що сприяв введенню цього терміна в психологічну науку. Автори визначали резильєнтність як властивість особистості, яка забезпечує гомеостатичну рівновагу між факторами ризику та захисними механізмами. Водночас вони наголошували на тому, що ця характеристика не є статичною, а змінюється залежно від виду та інтенсивності стресових впливів, що обумовлює її динамічність і контекстуальність у забезпеченні психічного здоров'я. У подальших дослідженнях резильєнтність трактувалася як комплекс якостей, які дозволяють людині конструктивно долати труднощі (Є. Божок, С.

Пирожков, Н. Хамітов), або як персональна характеристика, що сприяє адаптації та зменшує негативні наслідки стресу (Г. Вагнільд, Х. Янг). Інші автори розглядали її як багатовимірний і динамічний комплекс властивостей (Г. Бонанно, Дж. Девідсон, К. Коннор) чи навіть як системну особливість індивіда (А. Махнич). Крім того, резильєнтність описується як інтегральна здатність до адаптації в умовах життєвих негараздів і постійних стресорів (Р. Неман), як потенційна або проявлена здатність системи до успішного пристосування (А. Мастен), або як здатність індивіда вести повноцінне життя навіть у складних умовах (Ф. Лозель). Деякі дослідники акцентують увагу на здатності особистості досягати успіху всупереч несприятливим обставинам економічного, екологічного чи соціального характеру (Т. Тарасова, К. Ушаков) [63]. Таким чином, резильєнтність у науковому дискурсі представлена як багатовимірний феномен, що відображає здатність індивіда ефективно протидіяти викликам і зберігати адаптивний потенціал.

У сучасних наукових дослідженнях та літературних джерелах існує низка варіантів тлумачення поняття «резильєнтність». Найчастіше це поняття визначається як здатність до збереження позитивної адаптації, незважаючи на значний досвід перебування в стресових ситуаціях, тобто як процес відновлення після травмуючих подій [42]. Резильєнтність також тлумачать як процвітання і збереження стану благополуччя в умовах труднощів, як позитивну реакцію на негативні життєві події, здатність ефективно функціонувати в стресових умовах і підтримувати компетентність у складних ситуаціях, а також як здатність конструктивно реагувати на складні події та подолати труднощі [13]. Отже, резильєнтність у сучасному науковому дискурсі визначається як багатовимірний і динамічний процес, що забезпечує здатність індивіда або соціальної системи адаптуватися до складних життєвих обставин, подолання стресів і відновлення після травматичних подій. Дослідники трактують її як динамічну стійкість до впливу середовища (О. Богданов), процес позитивної адаптації в умовах значних життєвих негараздів (С. Лютар) або подолання стресів і несприятливих факторів (О.

Забеліна, О. Кузнєцова). Важливим аспектом є доступ до ресурсів та їхнє відновлення після стресових ситуацій, що підкреслює динамічну природу резильєнтності (О. Хамініч) [67], яка, за іншими підходами, піддається модифікації і вдосконаленню через зовнішні втручання (Д. Бенгель). Всесвітня організація охорони здоров'я надає найбільш узагальнене визначення, згідно з яким резильєнтність – це здатність ефективно справлятися з важкими ситуаціями, розвиваючи особисті ресурси за рахунок захисних факторів, таких як сприятливе середовище і адаптивні копінг-механізми [36].

Результати наукових досліджень свідчать про існування кількох підходів до вивчення феномена резильєнтності, серед яких основними є когнітивний, конструктивістський та екологічний. У рамках когнітивного підходу основна увага зосереджується на дослідженні механізмів саморегуляції емоцій та поведінки в умовах стресу, а також на впровадженні ефективних психотехнологій, спрямованих на розвиток стресостійкості. Цей підхід також охоплює аналіз компетентностей, які сприяють формуванню резильєнтності як важливої характеристики особистості [59].

Вивчення феномену резильєнтності також є предметом наукової уваги українських дослідників, серед яких С. Бойко, Л. Коробка, С. Кравчук, А. Максименко, О. Хамініч, В. Чернобровкін, та інші.

Аналіз різних підходів до визначення цього явища, здійснений О. Хамініч, дозволяє стверджувати, що резильєнтність може бути зрозуміла через такі категорії, як «адаптація» та «саморегуляція» [67]. Науковці Д. Асонов та О. Хаустова визначають резильєнтність як властивість або здатність особистості. Зокрема, Д. Асонов наголошує, що резильєнтність є статичною характеристикою, яка описує стан людини в певний момент процесу відновлення, або ж потенціалом, що визначає її здатність швидко відновлюватися після стресу [5].

Особливий інтерес викликає підхід, запропонований О. Кокуном, який трактує резильєнтність як інтегративну характеристику, що поєднує

розумові, фізичні, емоційні та поведінкові здатності до адаптації, відновлення та розвитку навіть у складних умовах ризику, викликів і небезпеки. Він також підкреслює важливість здатності особистості вчитися та зростати на основі отриманого досвіду невдач, що робить резильєнтність ключовим фактором успішного функціонування в умовах життєвих викликів [26].

Дослідження резилієнтності як психологічного феномену у вітчизняній психології почало активно розвиватися відносно нещодавно. Зокрема, у контексті вивчення психологічного здоров'я це поняття розглядали такі науковці, як Е. Грішина, Т. Ларіна, Т. Титаренко та О. Хамініч. Вивчення складових психологічної резилієнтності у дітей було предметом дослідження В. Чернобровкіної, а гендерні аспекти резилієнтності досліджував Г. Войтович. Багато науковців приділяють особливу увагу вивченню внутрішніх ресурсів людини, які дозволяють їй протистояти життєвим викликам, зберігаючи особистісну цілісність та ідентичність. На думку психологів, таку здатність може охоплювати поняття «резилієнтність» або «життєстійкість», які розкриваються в роботах С. Кучкова, К. Мазур, Н. Чепелевої, О. Чиханцової та інших. Наприклад, у дослідженні Т. Титаренко, присвяченому психологічному здоров'ю особистості в умовах тривалої травматизації, підкреслюється, що особа, яка здатна конструктивно переосмислити власні переживання, пов'язані з війною, демонструє підвищення життєстійкості, поліпшення саморегуляції, а також прагнення відновити свою цілісність, подолати відчуженість від оточення та знайти нові життєві орієнтири [64].

Аналіз психологічної літератури виявив, що термін «резильєнтність» зазвичай асоціюється зі здатністю психіки відновлюватися після впливу негативних обставин. Вивчення механізмів, які дозволяють окремим індивідам витримувати, відновлюватися та досягати психологічного зростання після складних життєвих випробувань або катастроф, становить

особливий інтерес для психологів, психотерапевтів та фахівців допоміжних професій [37].

Як зазначають дослідники, процес резильєнтності активізується після травматичної події та спрямований на подолання кризової ситуації, повернення до попереднього рівня функціонування або досягнення посттравматичного зростання. Динамічна модель резильєнтності передбачає взаємодію між захисними факторами та факторами ризику. Основу цього процесу становить або пошук ресурсів для подолання негативних наслідків, або взаємодія захисних факторів із ризиками. Захисні фактори — це внутрішні та зовнішні ресурси, що допомагають компенсувати вплив стресових ситуацій, позитивно впливаючи на психічне здоров'я та загальне функціонування. Крім того, резильєнтність суттєво залежить від культурного контексту, соціальних умов та сімейного оточення [26].

У сучасних наукових дослідженнях спостерігається зростання інтересу до проблематики диференціації понять «резилієнс» та «резилієнтність». Проте досі не розроблено чіткої та уніфікованої структури цих конструктів. У науковому дискурсі переважають комбіновані моделі, що інтегрують внутрішньоособистісні характеристики та міжособистісні аспекти взаємодії. Наприклад, дослідження Д. Асонова і О.Хаустової фокусуються на аналізі розвитку концепції резилієнсу у науковій літературі, тоді як В.Чернобровкіна і В.Чернобровкін пропонують соціоекологічний підхід до його вивчення. Особливу увагу резилієнсу в освітній сфері приділяють роботи Г.Гандзілевської, В.Чернобровкіна та В.Чернобровкіної, які підкреслюють його значущість як складного концепту.

Сутність резилієнсу проявляється як адаптивний динамічний процес, що забезпечує повернення особистості до початкового рівня психосоціального функціонування після періоду дезадаптації, викликаной впливом психотравмуючих чинників. Зважаючи на це, у дослідженнях виділяють кілька типових моделей резилієнсу, що відображають багатовимірну природу цього феномену. Для концептуалізації резилієнсу як

багатовимірної мультисистемної моделі використовується підхід, у якому акцент робиться на його еволюційній здатності. Ця модель визначає основні фактори, що сприяють формуванню резилієнсу, а також джерела, які впливають на його розвиток [43].

У даній концепції резилієнс постає як взаємодія трьох основних систем: рис характеру, захисних чинників та динамічних процесів адаптації. Відсутність стресових впливів дозволяє цим системам формувати шляхи розвитку резилієнсу, спрямовані на підтримку загального добробуту особистості. Таким чином, модель резилієнсу інтегрує статичні та динамічні аспекти, окреслюючи його як процесуальну категорію, що забезпечує стійкість та адаптивність у різноманітних життєвих обставинах [50].

Американська психологічна асоціація визначає резильєнтність як процес і результат успішної адаптації людини до складних життєвих обставин, що досягається через розумову, емоційну та поведінкову гнучкість, а також пристосування до зовнішніх і внутрішніх викликів. Резильєнтність охоплює декілька ключових аспектів, серед яких стабільне психічне функціонування під час стресу, швидке відновлення після впливу психотравмуючих факторів, а також набуття нових якостей та більш успішне функціонування після подолання психологічної травми [5]. Крім того, інші визначення резильєнтності, які розширюють це уявлення, підкреслюють динамічну природу цього явища. Наприклад, О. М. Кокун та ін, підкреслюють, що резильєнтність є адаптивним динамічним процесом, який допомагає відновити психосоціальне функціонування після дезадаптивного періоду, спричиненого психотравмуючими обставинами [26]. О. Чиханцова під резилієнтністю розуміє здатність індивіда відновлюватися до стану, який передував стресовим та травматичним подіям, за рахунок використання власних внутрішніх ресурсів. Це означає не стільки адаптацію до нових обставин, скільки повернення до попереднього рівня життя, не зазнавши негативних наслідків для фізичного та психічного здоров'я [71].

Феномен резилієнтності є об'єктом дослідження для низки вітчизняних учених, зокрема Д. Асонова, К. Балахтара, Н. Бельської, М. Волощука, Е. Грішина, Н. Жияк, М. Мельника, Я. Топорівської, О. Хаустової та інших. В україномовній психологічній літературі термін «резильєнтність» часто тлумачать через поняття стресостійкості, життєстійкості, життєздатності та стійкості до травми, що призводить до змішування різних концептів (А. Ахієзер, С. Мадді, О. Рильська). Ці терміни застосовують для позначення ресурсів, необхідних для подолання надзвичайних ситуацій та стресових подій, а також психологічних і соціальних наслідків травматичного стресу і втрати. Таким чином, на сьогодні в українській психології не існує єдиного науково визначеного терміну, який повністю відповідав би концепції резильєнтності [2]. В Україні питання резилієнсу (зокрема, життєстійкості) часто досліджується в контексті наслідків воєнного конфлікту [61].

Тобто, термін «резильєнтність» відноситься до здатності людської психіки відновлюватися після впливу негативних обставин. Розуміння того, як деякі індивіди здатні витримувати, відновлюватися та навіть досягати психологічного зростання після важких життєвих випробувань або катастроф, є важливим аспектом досліджень для психологів, психотерапевтів та представників допоміжних професій. Вивчення резильєнтності набуває особливої значущості, оскільки розуміння здатності людини до позитивної психологічної адаптації в умовах несприятливого середовища може сприяти розробці фахівцями у сфері психічного здоров'я ефективних психотехнологій для психопрофілактики. Це включає розвиток резильєнтності, життєстійкості, стресостійкості та здатності самостійно справлятися зі стресовими ситуаціями [36].

Аналіз наукової літератури показав, що більшість дослідників визнають резильєнтність не лише як наявність особистісної стійкості та здатність зберігати рівновагу після впливу несприятливих подій, а й як процес подолання стресових ситуацій, що супроводжується підвищенням психологічних і фізичних компетентностей особистості, тобто включає в себе

етап післякризового зростання. Резильєнтність дозволяє індивідууму вийти з травматичної ситуації більш сильною та стійкою особистістю, що здатна краще адаптуватися та долати стреси в майбутньому. Це поняття актуальне тоді, коли людина застосовує психічні та поведінкові механізми для підтримки здорового емоційного стану та захисту від потенційних стресорів [51].

На думку вчених, рівень резильєнтності особистості значною мірою визначається такими психосоціальними факторами, як здатність до цілеспрямованого подолання труднощів, наявність позитивних емоцій, моральна стійкість, когнітивна гнучкість, уміння регулювати емоції, наявність чіткої мети або місії, увага до фізичного здоров'я та високий рівень соціальної підтримки [73]. Серед основних дій, які сприяють підтриманню та підвищенню резильєнтності, можна виділити такі: усвідомлення неминучості змін у житті, здатність дивитися на ситуації з довгострокової перспективи, збереження позитивного сприйняття життя, турбота про фізичний стан, фокусування на позитивних очікуваннях, підтримка соціальних зв'язків, готовність допомагати іншим і шукати підтримку у важких ситуаціях [14].

Так, О. Чиханцова в своєму дослідженні життєстійкості самодетермінованої особистості акцентує увагу на тому, що життєстійкість людини пов'язана з її здатністю ефективно долати різноманітні стресові ситуації, підтримувати високий рівень фізичного та психологічного благополуччя, проявляти оптимізм, а також демонструвати самоефективність і суб'єктивну задоволеність життям. Крім того, важливою складовою життєстійкості є можливість постійного особистісного саморозвитку, а також здатність долати труднощі та перешкоди, що сприяє зміцненню особистості та накопиченню досвіду [71].

У результаті теоретико-методологічного аналізу, проведеного Г. Лазосом, резильєнтність визначена як біо-психосоціальне явище, що охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні переживання. Вона є природним результатом різноманітних процесів розвитку, які відбуваються протягом

певного часу. Автор наголошує, що резильєнтність тісно пов'язана зі здатністю психіки до відновлення після впливу несприятливих обставин. Залежно від предмета та спрямованості дослідження, резильєнтність може бути інтерпретована як характеристика особистості, притаманна конкретній людині, або як динамічний процес, що відіграє ключову роль у формуванні посттравматичного стресового зростання [1].

Аналіз феномену резильєнтності, запропонований О. Грішиним, встановив, що він розглядається у трьох вимірах: як риса або здатність особистості, що забезпечує подолання стресових ситуацій; як процес копіngu, спрямований на відновлення психічного балансу; та як адаптаційно-захисний механізм, який дозволяє людині протистояти стресу і адаптуватися до змін після психотравми. Автор визнає резильєнтність як інтегративний психологічний ресурс, що забезпечує здатність долати стресові ситуації та адаптуватися до нових життєвих умов після травматичних подій. Основними перевагами резильєнтності є її здатність сприяти високому рівню адаптивності, підтримувати психологічне благополуччя та забезпечувати успішність діяльності особистості [14].

Таким чином, викладене вище дає змогу узагальнити, що резильєнтність визначається як багатовимірний динамічний феномен, що відображає здатність особистості адаптуватися до складних обставин, протидіяти стресу, відновлюватися після травматичних подій і підтримувати психологічне благополуччя. Поняття «резильєнс» трактується як складний адаптивний процес, що відображає здатність особистості відновлювати початковий рівень психосоціального функціонування після дії психотравмуючих факторів.

1.2. Типи, структура та фактори резильєнтності

Вивчення типів, структури та факторів резильєнтності є важливим напрямом психологічних досліджень, оскільки цей феномен відіграє ключову

роль у забезпеченні здатності індивіда або соціальної групи адаптуватися до змін, долати стресові ситуації та відновлюватися після травмуючих подій. Типологія резильєнтності дозволяє виокремити різні аспекти її прояву, від фізичних до соціальних, і таким чином з'ясувати, як різні компоненти взаємодіють між собою. Структурний підхід до резильєнтності допомагає зрозуміти, як внутрішні (психологічні, емоційні, когнітивні) та зовнішні (соціальні, культурні) фактори сприяють розвитку цієї здатності. У цьому контексті дослідження факторів, що впливають на розвиток та підтримку резильєнтності, має важливе значення для визначення шляхів її підтримки та розвитку, особливо в умовах стресових ситуацій, таких як війна, економічні кризи чи соціально-політичні конфлікти.

У сучасній науковій літературі виділяють кілька ключових типів резильєнтності, які характеризуються специфічними особливостями прояву та визначальними факторами, а саме: особистісну та соціальну резильєнтність. Дослідники зазначають, що особистісна резильєнтність є ключовим виміром цього явища, яке визначається через когнітивні, емоційні та поведінкові механізми. Вона проявляється в здатності індивіда мислити позитивно, аналізувати труднощі, знаходити ефективні рішення, управляти емоціями та діяти проактивно. Соціальна резильєнтність розглядається як здатність залучати підтримку оточення для подолання кризових ситуацій. Соціальні зв'язки, взаємодія в групах, відчуття приналежності та взаємна допомога є основними чинниками, які сприяють адаптації до стресових впливів. Культурний аспект резильєнтності акцентує важливість традицій, цінностей та духовності у формуванні психологічної стійкості. Культурні практики, релігійні переконання та обряди можуть слугувати джерелом сенсу і стабільності під час життєвих криз [19].

Так, В. М. Федорчук вказав на існування кількох типів резильєнтності, що були виокремлені психологами. Перший тип — фізична резильєнтність, яка характеризується здатністю організму справлятися зі змінами, відновлюватися після фізичних перевантажень, хвороб та травм. Другий тип

— психологічна резильєнтність, що виявляється в здатності людини адаптуватися до змін та невизначеності, при цьому такі особи проявляють гнучкість і спокій у стресових ситуаціях. Третій тип — емоційна резильєнтність, яка полягає в умінні регулювати свої емоції під час стресу. Люди цього типу усвідомлюють свої емоційні реакції, здатні підтримувати контакт зі своїм внутрішнім світом і управляти своїми емоціями в складних ситуаціях, що допомагає їм зберігати оптимізм навіть у важкі часи. Четвертий тип — соціальна резильєнтність, що полягає в здатності груп або спільнот відновлюватися після важких ситуацій [65].

К. Черрі виокремлює кілька типів резильєнтності, кожен з яких відображає окремі аспекти адаптивних можливостей як індивідуумів, так і соціуму. Фізична резильєнтність характеризується здатністю організму долати зміни та відновлюватися після фізичних перевантажень, хвороб чи травм. Психологічна резильєнтність проявляється в адаптації до змін і невизначеності, притаманна людям, які демонструють гнучкість і спокій у стресових ситуаціях. Емоційна резильєнтність стосується вміння регулювати власні емоції у складних умовах. Особи з цим типом резильєнтності усвідомлюють свої емоційні реакції, підтримують контакт із внутрішнім світом, а також здатні контролювати негативні емоції, зберігаючи оптимізм у складні періоди. Соціальна резильєнтність, у свою чергу, охоплює здатність груп або спільнот відновлюватися після кризових ситуацій через співпрацю, спільне вирішення проблем та налагодження комунікації, що забезпечує ефективну взаємодію як на індивідуальному, так і колективному рівні [48]. У науковому дискурсі виділяється тісний взаємозв'язок між видами резильєнтності. Особистісна стійкість підсилюється за рахунок соціальної підтримки, а соціальні ресурси часто формуються в контексті культурних норм і цінностей. Такий інтегративний підхід дозволяє розглядати резильєнтність як універсальний механізм адаптації, який забезпечує стійкість особистості перед викликами сучасного світу.

Відповідно до існуючих підходів, виділяють два основних рівня резильєнтності: індивідуальний та груповий. Ключовими атрибутами індивідуальної резильєнтності є такі складові: 1) самооцінка, 2) опора на власні сили, 3) соціальна чуйність. Самооцінка, як складова резильєнтності, включає відчуття власної гідності та віру в себе, що дозволяє людині ефективно долати значні труднощі та проблеми. Опора на власні сили та самозабезпеченість як елемент резильєнтності виражається в здатності особи відчувати контроль над ситуацією, проявляти незалежність, автономію та самостійність, впевненості в своїй здатності управляти власною долею під час важких випробувань. Соціальна чуйність є важливим аспектом резильєнтності, оскільки вона сприяє взаємодії з оточенням, виявленню турботи про інших і наданню допомоги у складних ситуаціях. Резильєнтність передбачає також наявність соціальної підтримки з боку різноманітних систем, таких як родина, друзі, релігійні організації та навчальні заклади. Важливо зазначити, що індивідуальна резильєнтність не є універсальною для всіх сфер життя, і її прояв у одній з них не обов'язково означає її наявність в інших. З огляду на це, дослідники виділяють різні типи індивідуальної резильєнтності, такі як навчальна, емоційна та поведінкова [32].

Як зазначають сучасні науковці, резильєнтність у психології розглядається як комплексний феномен, що включає як індивідуальні психологічні риси, так і вплив соціального та культурного середовища. Структура резильєнтності як психологічної категорії є багатовимірною і включає низку взаємопов'язаних елементів, що визначають здатність особистості ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями та кризами. Одним із ключових компонентів є когнітивний вимір, який охоплює здатність до позитивного мислення, аналізу складних обставин і пошуку раціональних рішень [4]. Позитивне мислення сприяє формуванню конструктивного погляду на виклики, що виникають, знижуючи відчуття безпорадності та фокусуючи увагу на потенційних можливостях. Аналіз ситуації дозволяє особистості оцінювати реальні ризики та ресурси, а також

розробляти стратегії для подолання труднощів, що робить цей компонент базовим у структурі резильєнтності [57].

Другий важливий компонент — емоційний, який характеризується здатністю управляти стресом і підтримувати емоційну рівновагу навіть у складних обставинах. Цей елемент структури резильєнтності передбачає розвинені навички емоційної регуляції, включаючи вміння контролювати тривожність, страх чи агресію, а також підтримувати оптимістичний настрій. Емоційна рівновага є важливим фактором у забезпеченні психологічного благополуччя, оскільки вона дозволяє уникати емоційного виснаження та підтримувати здатність до раціональних рішень у стресових ситуаціях [38]. Третій компонент структури резильєнтності — поведінковий, що проявляється у здатності особистості до активної адаптації та подолання труднощів. Поведінковий вимір включає проактивність, гнучкість у підходах до вирішення проблем і готовність до дій навіть у невизначених або складних умовах. Ця здатність базується на ефективному використанні внутрішніх ресурсів та зовнішніх можливостей для досягнення цілей, незважаючи на перешкоди. Усі три компоненти — когнітивний, емоційний і поведінковий — взаємодіють у рамках цілісної структури, що забезпечує адаптивність і стійкість особистості. Вони не існують ізольовано, а формують комплексну систему, в якій кожен елемент посилює інший. Наприклад, позитивне мислення може сприяти емоційній стабільності, яка, у свою чергу, підсилює впевненість у власних діях. Така взаємозалежність робить резильєнтність надзвичайно ефективним інструментом подолання життєвих викликів і забезпечення психологічної гармонії [69].

Вітчизняні науковці, серед яких Г.Афузова, Г.Гандзілевська, Ю.Гонтар, В. Кротенко, Г. Лазос, Г. Найдьонова, Ю. Паскевська, О. Романчук, О.Руденко, В. Чернобровкіна, В.Чернобровкін, О. Шевченко та інші, досліджували в своїх роботах структурні складові резилієнтності, а також визначали ключові фактори, що впливають на її формування та розвиток. Так, Ю. Паскевська виділяє такі складові резилієнтності: 1) когнітивну

гнучкість і рефреймінг; 2) ресурсні емоційні стани; 3) зв'язок з цінностями, духовність, сенс життя; 4) ефективні стратегії копіngu; 5) соціальну компетентність [47]. Більш загальну структурну схему резилієнтності запропонували Г. Афuzова, В. Кротенко, Г. Найдьонова, яка включає три основні компоненти: 1) когнітивний компонент, що виявляється через відкритість досвіду, толерантність до невизначеності та позитивне мислення; 2) емоційний компонент, що охоплює емоційну стабільність, емоційний інтелект і екстраверсію; 3) поведінковий компонент, що проявляється у пошуковій активності та просоціальній поведінці. Взаємодія всіх компонентів сприяє формуванню усвідомлених стратегій подолання складних життєвих ситуацій, тобто продуктивних копінг-стратегії [55].

Ю. Гонтар та О. Руденко, досліджуючи структуру резилієнтності, підкреслюють, що це є резервуар здібностей та факторів, які забезпечують адаптивне функціонування особистості в різних ситуаціях і умовах. У рамках мультисистемної моделі виділяються такі системи: 1) внутрішній резилієнс, що включає здоров'я та фактори, пов'язані зі здоров'ям; 2) навички, знання та цілі, які дозволяють людині реагувати на негативні ситуації та потреби; 3) зовнішній резилієнс, що охоплює соціально-екологічні фактори. У цій моделі резилієнс не залежить від наявності негараздів або стресових факторів, оскільки негативні події виступають як тригери, які активізують здатність адаптуватися, порушуючи джерела внутрішнього та зовнішнього резилієнсу. Індивідуальний резилієнс визначається здатністю узгоджувати потреби на основі власних ресурсів [58].

Мультисистемна модель резилієнсу складається з трьох взаємопов'язаних систем: внутрішнього резилієнсу, що базується на аспектах здоров'я та психофізичного благополуччя; зовнішнього резилієнсу, зумовленого соціально-екологічними факторами, такими як підтримка оточення та інституційні ресурси; і суб'єктивної системи, яка відображає особистісні цілі, навички та сприйняття середовища. Взаємодія цих компонентів забезпечує цілісну здатність до адаптації та стійкість у різних

життєвих ситуаціях. Внутрішній резилієнс формується за рахунок джерел, пов'язаних із психологічним та фізичним здоров'ям. У межах цієї системи розглядаються показники здоров'я, які є базисними детермінантами резилієнсу. Індивідуальні аспекти здоров'я, такі як його загальний стан, ставлення до підтримки благополуччя та когнітивні стратегії, визначають подальший розвиток поведінкових моделей, орієнтованих на здоровий спосіб життя. Психологічні фактори, які входять до цієї системи, впливають на формування здорової поведінки та сприяють досягненню кращих результатів у сфері фізичного та психічного благополуччя [54].

Як зазначають сучасні дослідники, формування резильєнтності особистості визначається впливом широкого спектру внутрішніх і зовнішніх факторів, які діють як у поодиночці, так і в тісній взаємодії, створюючи інтегральну систему адаптивної стійкості. Внутрішні фактори мають фундаментальне значення, оскільки вони зумовлені індивідуальними особливостями особистості. Темперамент як біологічно обумовлена властивість визначає базову реактивність на стресові стимули та емоційну стабільність. Люди з врівноваженим або сильним типом нервової системи зазвичай демонструють вищу стресостійкість, що закладає основу для розвитку інших аспектів резильєнтності. Рівень самосвідомості є ще одним ключовим фактором, оскільки розуміння власних емоцій, потреб і цілей сприяє формуванню більш обґрунтованих стратегій адаптації до життєвих викликів [36].

У результаті комплексного аналізу досліджень резилієнтності було визначено зовнішні чинники цього феномену та досяжні стани, які він забезпечує [22]. Основними чинниками резилієнтності є: досвід ефективного емоційного підтримання в дитинстві, наявність друзів і романтичних партнерів, високий рівень інтелектуального розвитку, оптимізм, розвинений емоційний інтелект, самоконтроль і саморегуляція, навички прогнозування та планування, конструктивні моделі поведінки в стресових ситуаціях, а також ефективність у взаємодії з іншими людьми. Наявність більшості цих умов

сприяє формуванню розвиненої резилієнтності, яка проявляється у здатності адаптуватися до змінних життєвих обставин, стресостійкості, психологічному благополуччі та успішності у провідній діяльності [14].

Сучасні дослідження вказують на важливість розвитку резилієнтності для підтримання психологічного здоров'я, особливо в умовах військових дій. Ключовими є усвідомлення власних можливостей, поповнення ресурсів та розвиток навичок відновлення. Резилієнтність залежить від таких чинників, як особливості нервової системи, стосунки з близькими, емоційна прив'язаність та виховання. Гнучкість, стійкість, саморегуляція й мотивація відіграють центральну роль у подоланні труднощів, доповнюючи вплив внутрішніх і зовнішніх факторів [68]. Зовнішні чинники, такі як підтримка родини, друзів і соціального оточення, створюють необхідні умови для відновлення після стресу, сприяючи емоційній стабільності та адаптації до змін. Доступ до ресурсів, включаючи інформаційні, фінансові та матеріальні, посилює здатність долати кризи, забезпечуючи інструменти для вирішення проблем. Сприятливе середовище, стабільність життєвих обставин і підтримка соціальних інститутів також відіграють важливу роль у формуванні резильєнтності. Поєднання внутрішніх і зовнішніх факторів є визначальним для здатності особистості долати стрес, адаптуватися та зберігати психологічну рівновагу [8].

Деякі науковці вказують на те, що рівень резильєнтності обумовлений впливом низки чинників, таких як вік, стать і культурний контекст, при цьому він не завжди корелює з інтелектуальними здібностями або рівнем когнітивного розвитку [31]. Дослідник Г. Лазос акцентує увагу на значущості взаємозв'язків між резильєнтністю та такими аспектами, як самооцінка, впевненість у собі, емоційний інтелект, захисні механізми психіки, тип прив'язаності, умови виховання в ранньому дитинстві, а також позитивні міжособистісні стосунки [36]. Рівень резильєнтності особистості формується під впливом комплексу психосоціальних чинників, серед яких ключову роль відіграють цілеспрямованість у подоланні труднощів, домінування

позитивних емоцій, моральна стійкість, когнітивна гнучкість, здатність до емоційної регуляції, орієнтованість на мету чи життєву місію, увага до фізичного здоров'я, а також наявність значущої соціальної підтримки. З-поміж основних дій, спрямованих на збереження та зміцнення резильєнтності, важливими є усвідомлення змін як невід'ємної частини життя, здатність бачити перспективу, акцент на позитивних аспектах життя, регулярна практика усвідомленості, турбота про фізичне здоров'я, підтримка соціальних зв'язків, надання допомоги іншим, залучення значущих осіб [70].

Психологічними детермінантами розвитку резильєнтності виступають цілеспрямованість життєвого шляху, відчуття життєвої узгодженості, переважання позитивних емоцій, висока адекватна самооцінка, ефективне використання активних копінг-стратегій, впевненість у власних силах, оптимістичне налаштування, соціальна підтримка та вміння звертатися за нею, когнітивна пластичність і високий рівень духовності [14].

Зарубіжні дослідники акцентують увагу на ключових чинниках, що визначають рівень резильєнтності особистості. До них належать турботливі взаємини як у сім'ї, так і за її межами, що сприяють формуванню довіри, любові, підтримки та емоційного заспокоєння; здатність ставити реалістичні цілі та реалізовувати їх на практиці; упевненість у власних силах; ефективні комунікативні навички та вміння вирішувати проблеми; а також здатність до емоційної регуляції [26]. Крім основних, додатковими аспектами, що сприяють успішному розвитку резильєнтності, є вміння оптимально планувати свій час, схильність до позитивного мислення та оптимізму, здатність розслаблятися, усвідомлення власних емоцій, здатність до самоконтролю й підтримання позитивного настрою, а також регулярна фізична активність на природі [41].

На індивідуальному рівні важливими складниками резильєнтності виступають: позитивний копінг, який передбачає активне подолання життєвих труднощів із фокусом на вирішення проблем і зниження рівня стресу шляхом використання прагматичних, проблемно орієнтованих і

духовних стратегій; позитивні прагнення, що включають активність, оптимізм, почуття гумору навіть у складних умовах, а також надію та гнучкість у прийнятті змін; позитивне мислення, яке характеризується здатністю до переосмислення ситуацій, рефреймінгу, адаптації до нових умов, позитивних очікувань і психологічної підготовки. Контроль поведінки, у свою чергу, забезпечує здатність до моніторингу, аналізу та коригування власних емоційних реакцій для досягнення поставлених цілей шляхом саморегуляції та самовдосконалення [52].

Фізична підготовка є важливим чинником, що забезпечує здатність особистості ефективно функціонувати в різних сферах життєдіяльності. Альтруїзм, як безкорислива турбота про благо інших, проявляється в мотивації надавати допомогу без очікування винагороди, що сприяє розвитку стійкості особистості [53].

У спеціальній літературі акцентується увага на тому, що серед чинників сімейного рівня, які впливають на резильєнтність, виділяються емоційні зв'язки між членами родини, включаючи спільний відпочинок та дозвілля, які створюють підтримку та емоційне підґрунтя. Комунікація, як обмін думками та інформацією, а також здатність вирішувати проблеми й управляти відносинами, є важливим елементом для зміцнення родинних зв'язків. Командна робота, зокрема координація дій між її членами, а також згуртованість, що проявляється у підтримці один одного та спільному виконанні завдань, сприяють підвищенню ефективності діяльності. Участь у духовних чи конфесійних організаціях, церемоніях, соціальних службах чи освітніх закладах допомагає інтегруватися в суспільство та знаходити підтримку. Згуртованість у суспільстві, виражена через спільні цінності та міжособистісну приналежність, створює основу для стійкості перед соціальними викликами [66].

Таким чином, резилієнтність розглядається як ключовий психологічний ресурс особистості, що сприяє подоланню стресових ситуацій та адаптації до нових життєвих обставин після пережитої травми, забезпечуючи її

повноцінне функціонування. Цей феномен обумовлюється низкою складових, серед яких регулятивні (здатність до саморегуляції, життєстійкість, самоконтроль, мотивація досягнень, активне використання копінг-стратегій), когнітивні (оптимістичний стиль атрибуції, когнітивна гнучкість, осмисленість життя, орієнтація на досягнення мети, розвинений духовний інтелект), емоційні (переважання позитивних емоцій, добрий настрій, здатність до регуляції емоцій) та соціально-поведінкові характеристики (ефективна емоційна підтримка в дитинстві, якісне виховання, позитивні стосунки з дорослими в дитячі роки, наявність партнерів і друзів, соціальна підтримка та вміння звертатися по допомогу).

1.3. Особливості прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного часу

Студентський період є критичним етапом для розвитку та формування резильєнтності, оскільки вона має значний вплив на ментальне та фізичне здоров'я молоді під час переживання різних кризових ситуацій, сприяючи ефективному їх подоланню та підтримуючи успішну реалізацію студентів у професійній діяльності. В умовах сучасного світу, зокрема в Україні, де населення стикається з численними стресогенними факторами, такими як збройні конфлікти та війна, природні катастрофи, резильєнтність стає важливою для адаптації. У цих умовах студенти, незважаючи на виклики, продовжують знаходити ресурси для навчання. Студентське життя само по собі є додатковим джерелом стресу, що обумовлено численними змінами в житті молоді, труднощами адаптації до нових умов, підвищенням академічних вимог, необхідністю налагодження соціальних зв'язків, самоосвіти та зростанням відповідальності в новому соціально-професійному середовищі [11]. Розвинена резильєнтність є важливим чинником, що допомагає успішно адаптуватися до цих труднощів. Отже, поглиблене дослідження аспектів резильєнтності на студентському етапі є ключовим для

сприяння її розвитку серед молоді, що, у свою чергу, позитивно впливає на покращення психічного здоров'я, благополуччя, стійкості до стресу та досягнення високих результатів як в навчанні, так і в майбутній професійній діяльності.

Багато дослідників вважають студентство однією з найбільш вразливих соціальних груп, оскільки цей етап життя характеризується значними психологічними та соціальними трансформаціями. В умовах війни додатково активуються стресові фактори, що можуть мати як негативний, так і позитивний вплив на психічне здоров'я студентів. Військовий конфлікт спричиняє не лише фізичну небезпеку, але й емоційне та психологічне навантаження, що може ускладнювати процес адаптації до нових умов життя, навчання та соціальної взаємодії. Водночас, високий рівень резильєнтності дозволяє студентам зберігати внутрішню стійкість, ефективно долати стресові ситуації та адаптуватися до змін [18].

Сучасні умови життя нерідко чинять деструктивний вплив на психологічний стан людини, знижуючи її здатність ефективно долати життєві труднощі та адаптуватися до змін. Несприятливі обставини часто стають серйозним випробуванням, що може призводити до різноманітних психічних деформацій. Особливо вразливою до таких викликів є молодь, для якої юнацький період є часом значних життєвих випробувань. У цей час суспільство висуває до молодих людей високі вимоги: бути активними, соціально впевненими, але водночас емоційно врівноваженими особистостями [28].

Екстремальний характер сучасного життя має негативний вплив і на фізичне здоров'я студентів, що ускладнює їхню адаптацію до змін. У таких обставинах молодь повинна демонструвати високий рівень адаптивності, здатність оперативно реагувати на життєві зміни та приймати ефективні рішення. Це вимагає від них пошуку способів реалізації зовнішніх ресурсів та мобілізації внутрішнього потенціалу резильєнтності. Саме розвиток резильєнтності стає ключовим фактором для ефективного подолання

труднощів і забезпечення гармонійного особистісного зростання в умовах сучасного світу.

Особливості розвитку резильєнтності серед студентів у цей період визначаються низкою факторів, зокрема, контекстом війни, змінами в повсякденному житті та процесах адаптації до нових умов. Резильєнтність, як здатність особистості ефективно справлятися з кризовими ситуаціями та відновлюватися після пережитих стресових подій, набуває в умовах війни нових аспектів, таких як підвищене емоційне навантаження, соціальна ізоляція, відсутність стабільності в навчальному процесі та необхідність відновлення ресурсів для збереження психічного і фізичного здоров'я [46].

Як свідчать дослідження, студентський вік є найбільш оптимальним для розвитку резильєнтності, яка сприяє зміцненню як фізичного, так і психічного здоров'я, допомагає молоді долати кризові ситуації та реалізовувати себе в різних сферах життєдіяльності [75]. Студенти з високим рівнем резильєнтності проявляють здатність до адаптації до зовнішніх викликів, ефективного подолання труднощів, а також гнучкості у виборі стратегій поведінки. Вони демонструють академічну відповідальність, яка полягає у здатності зосереджувати увагу на важливих завданнях, дотримуватися графіків та виконувати вимоги освітніх програм, а також емоційну стійкість, що дозволяє зберігати психологічну рівновагу, протистояти стресу та депресивним станам, одночасно продовжуючи розвиватися. Соціальна адаптивність таких студентів забезпечує їхню здатність ефективно взаємодіяти з людьми, адаптуватися до різноманітних соціальних середовищ та конструктивно вирішувати конфлікти. Гнучкість у навчанні та професійному розвитку, відкритість до нових ідей, готовність до постійного самовдосконалення та активне долаття викликів є ключовими характеристиками резильєнтності, що сприяють досягненню особистісних та професійних цілей. Такі якості резильєнтності є важливими не лише для успішного проходження навчання, але й для загального розвитку молоді, допомагаючи їй реалізувати свій потенціал у майбутньому [49].

Адаптаційні механізми студентів у війні включають не лише традиційні стратегії копіngu, такі як соціальна підтримка, когнітивне перероблення ситуацій та активне залучення до допомоги іншим, але й нові стратегії, спрямовані на забезпечення фізичного та психологічного благополуччя в умовах постійної небезпеки. Важливим аспектом є взаємозв'язок між індивідуальним рівнем стресостійкості та соціальною підтримкою в студентському середовищі, що впливає на здатність до адаптації та подолання стресових ситуацій [18].

Незважаючи на значні виклики, що виникають у студентському середовищі в умовах війни, дослідження вказують на те, що резильєнтність студентів може бути суттєво посилена за умов підтримки позитивної спільноти, розвитку внутрішніх ресурсів і здатності до мобільності в умовах нестабільності. Водночас, низький рівень соціально-економічної стабільності, проблеми з психічним здоров'ям, а також високий рівень тривожності і депресії можуть призводити до зниження рівня резильєнтності серед студентів, що ускладнює їх адаптацію та впливає на успішність навчання і загальний психологічний стан [55].

Як зазначають сучасні науковці, студентський період може виступати як етап підвищеного ризику для розвитку стресових розладів. В умовах навчання виникають унікальні та часто тривалі стресові фактори, які безпосередньо пов'язані з навчальним процесом і мають циклічний характер. До таких факторів належать академічні вимоги, соціальна взаємодія, професійні випробування та їх кумулятивний вплив. Крім того, сучасна тенденція до навчання протягом життя означає, що студенти можуть бути людьми різного віку, соціального і сімейного статусу, при цьому навчання часто поєднується з професійною діяльністю та іншими соціальними ролями. Це може призводити до одночасного виконання кількох завдань, що викликає виснаження психічних ресурсів, копінг-стратегій і тривалих внутрішніх конфліктів [6]. Згідно з дослідженнями вчених, комбінація різних стресових факторів може спричинити підвищену вразливість студентів до впливу

потенційно травматичних подій. Більшість студентів прагнуть адаптуватися до цих обставин за допомогою різноманітних стратегій, що дозволяють уникати або зменшувати прояви психопатології, пов'язаної зі стресом, після завершення навчання. Дослідження копінг-стратегій свідчать, що гнучкість у виборі копінг-реакцій при зустрічі зі стресом дозволяє досягти вищого рівня резильєнтності.

Слід зазначити, що навчальний період є важливим етапом для розвитку особистісного резильєнсу через вибір та застосування певних копінг-стратегій і моделей взаємодії. Важливим аспектом є також участь студента в університетській спільноті, де його досвід може бути впливовим через рівень спільнотного резильєнсу та відчуття належності. Наукові дослідження фіксують високу поширеність психічних розладів, таких як депресія та тривожний розлад серед молодих дорослих. Університетське життя, яке передбачає значні зміни, є значним стресовим фактором, водночас забезпечуючи також ряд еустресових і позитивних подій [8].

Згідно з дослідженнями науковців, серед основних стресорів у житті студентів можна виділити труднощі в новому середовищі, зниження попередніх мереж підтримки, зростання академічного навантаження, необхідність налагодження нових відносин з одногрупниками і викладачами, збільшення особистої відповідальності в повсякденному житті, управлінні фінансами, самонавчанні та тайм-менеджменті. Автори вказують, що стресові фактори, характерні для студентського життя, мають руйнівний вплив на психічне здоров'я молоді. Це підтверджується зростаючим науковим інтересом до стресу як чинника, що може сприяти розвитку психопатології серед студентів та підвищенню ризику травмуючих подій [11].

Проблема вивчення та формування резилієнтності серед здобувачів вищої освіти стає вкрай актуальною в сучасних умовах, оскільки більшість учасників освітнього процесу не має попереднього досвіду переживання стресу та травматичних подій у контексті військового конфлікту і не знайомі

з особливостями життєдіяльності під час воєнного стану. Відтак, усвідомлення реальності та своєї ролі в ній, а також залучення необхідних ресурсів для підтримки ментального здоров'я та збереження особистісної ідентичності стає важливим завданням для індивіда в цей період. Для того щоб адаптуватися до мінливих умов та реалізувати свій потенціал, необхідно розвивати особистісні якості, які дозволяють здобувачам освіти ефективно пристосовуватися до навколишньої дійсності, зберігати продуктивність, ухвалювати обґрунтовані рішення, внутрішньо зростати та самореалізовуватися [70]. Період навчання у закладах вищої освіти є важливим етапом, сприятливим не лише для розвитку професійних компетентностей, але й для формування особистісних характеристик, які є складовими резилієнтності. До таких характеристик належать комунікативні навички, впевненість у собі, позитивна та реалістична самооцінка, незалежність, креативність, оптимістичний підхід до життєвих ситуацій, а також почуття гумору. Ці якості сприяють ефективному подоланню життєвих викликів і адаптації до складних обставин [18].

Аналіз літературних джерел свідчить, що формування резилієнтності у студентів залежить від низки факторів, як внутрішніх, так і зовнішніх. До внутрішніх ресурсів належать розвинуті навички саморегуляції, здатність до самоаналізу, адекватна самооцінка, оптимізм і почуття контролю над власним життям. Важливу роль відіграють також особистісні риси, такі як стресостійкість, гнучкість мислення та впевненість у власних силах. Серед зовнішніх факторів важливими є наявність підтримуючого соціального середовища, яке включає родину, друзів, освітню спільноту та менторську підтримку. Зокрема, роль освітнього процесу в розвитку резилієнтності є надзвичайно значущою. Заклади вищої освіти можуть сприяти розвитку цих якостей через створення сприятливих умов для навчання, надання психологічної підтримки та формування спільноти, яка сприяє взаємопідтримці [23].

Розвиток резилієнтності у студентів потребує комплексного підходу. Одним із ключових елементів є запровадження програм психологічної підтримки, орієнтованих на розвиток емоційної стійкості та навичок саморегуляції. Такі програми можуть включати тренінги з управління стресом, підвищення самооцінки, а також розвиток стратегій вирішення конфліктів. Крім того, важливим аспектом є забезпечення безпечного та підтримуючого середовища в освітніх закладах, де студенти можуть отримати доступ до ресурсів, необхідних для збереження ментального здоров'я. Такі заходи допомагають студентам зберігати психологічну стійкість, долати виклики та адаптуватися до нових реалій, спричинених воєнним конфліктом [28].

Більшість дослідників відзначає, що резильєнтність осіб юнацького віку не є універсальною чи статичною особистісною характеристикою. Її рівень змінюється залежно від типу стресу, контексту його виникнення, а також соціально-психологічних умов життєдіяльності. Сучасним студентам часто притаманна відсутність чіткої і цілісної моделі власного життєвого шляху, недостатньо розвинені або зовсім відсутні практичні навички для ефективного функціонування на порозі дорослого життя, а також незадовільний рівень саморегуляції поведінки та організації власної діяльності у часовому і просторовому вимірі життєдіяльності [33].

Як зазначає Н. М. Волобуєва, студенти з високим рівнем резильєнтності активно залучаються до навчального процесу, усвідомлюють свою провідну роль і відповідальність у здобутті освіти, демонструють здатність до засвоєння досвіду та роблять висновки із складних навчальних ситуацій. Такі студенти планують стратегії досягнення цілей, однак залишаються гнучкими, коригуючи свої дії у відповідь на зміну обставин. Вони характеризуються адекватною самооцінкою, емоційною стабільністю, прагненням до саморозвитку на основі самопізнання та орієнтацією на реалізацію власного потенціалу [39].

Ми підтримуємо точку зору М. В. Логінової, яка визначає юнацький період як найсприятливіший для формування резильєнтності особистості та копінг-поведінки, орієнтованої на подолання життєвих труднощів. Саме цей період є ключовим для розвитку резильєнтності, яка сприяє зміцненню фізичного і психічного здоров'я молоді, допомагає ефективно долати кризові ситуації та забезпечує основу для самореалізації в майбутній професійній діяльності. Дослідниця описує студентів із високим рівнем резильєнтності як емоційно стійких, гнучких і активних особистостей із вираженими екстравертними рисами. У стресових ситуаціях вони, як правило, віддають перевагу проблемно-орієнтованому копіngu, уникаючи емоційно-орієнтованих стратегій. Такі студенти демонструють високий рівень інтернальності, самостійності і відповідальності, а також готовність до активної діяльності, спрямованої на подолання труднощів. Резильєнтні переконання студентів, особливо узгоджені прояви таких установок, як «включеність» і «контроль», визначають їхнє ставлення до навчання у закладі вищої освіти, самоосвіти та професійної діяльності, які виступають джерелами позитивних емоцій і нового досвіду. Водночас домінування установки «прийняття ризику» за низького рівня «включеності» може обмежувати можливості повної реалізації ресурсного потенціалу особистості [33].

С. Л. Кравчук у своїх дослідженнях, присвячених проблемі резильєнтності осіб юнацького віку, виявила низку особливостей, які характеризують молодь із високим рівнем цієї якості. Такі особистості відзначаються прагненням до побудови сприятливих стосунків з іншими людьми, для них є важливими всі аспекти міжособистісної взаємодії. Вони демонструють значну потребу в реалізації творчого потенціалу, прагнуть уникати стереотипів і урізноманітнювати своє життя. Також їм властиве прагнення до самовдосконалення і переконаність у майже необмежених можливостях людини. Молоді люди з високим рівнем резильєнтності орієнтовані на незалежність, ставлячи пріоритет на збереження своєї

унікальності та індивідуальності. Крім того, вони прагнуть отримувати моральне задоволення в усіх аспектах свого життя, що є показником їхньої ціннісно-мотиваційної зрілості [30].

Значна кількість науковців вказує на те, що узгоджене вираження переконань, пов'язаних із резильєнтністю, зокрема таких складових, як «включеність» та «контроль», значною мірою визначає ставлення студентів до навчання у закладах вищої освіти. Ці аспекти стають джерелом позитивних емоцій, сприяють набуттю нового досвіду, забезпечують пріоритетну сферу самореалізації та слугують ресурсом для успішного досягнення цілей сучасної молоді. У зв'язку з цим, надзвичайно важливо забезпечити психологічний супровід розвитку особистості та її самореалізації шляхом цілеспрямованого формування резильєнтних якостей і відповідних переконань. Особливу увагу слід приділяти розвитку установок, пов'язаних із «включеністю» та «контролем», а також гармонізації взаємозв'язків між усіма компонентами резильєнтності, що сприяє ефективному використанню її потенціалу [75].

Таким чином, у сучасних воєнних реаліях резильєнтність стає ключовим аспектом психічного здоров'я студентів, які стикаються з численними викликами, пов'язаними з навчанням, адаптацією до нових умов і підтримкою психологічного благополуччя. Сприяння розвитку цієї якості серед студентів потребує комплексного підходу, що включає формування внутрішніх ресурсів, таких як саморегуляція, оптимізм і гнучкість мислення, а також залучення зовнішньої підтримки з боку освітнього та соціального середовища. Особливості розвитку резильєнтності студентства в умовах війни полягають у поєднанні індивідуальних і соціальних факторів, які визначають здатність до адаптації, подолання стресових ситуацій та ефективного відновлення психічного здоров'я. Вивчення цих аспектів є важливим для розробки заходів підтримки студентів, що сприятимуть підвищенню їхньої резильєнтності та покращенню умов для навчання в умовах війни.

Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз досліджень, спрямованих на вивчення резильєнтності у студентів, здійснений у цьому розділі, дозволяє узагальнити уявлення про означений психологічний феномен як багатовимірний динамічний процес, що відображає здатність особистості адаптуватися до складних обставин, відновлюватися після психотравмуючих подій та підтримувати психологічне благополуччя. Встановлено, що залежно від уявлень дослідників про сутність резильєнтності, її розглядають як складний адаптивний ресурс, що об'єднує когнітивні, емоційні, регулятивні та соціально-поведінкові складові, які забезпечують здатність до подолання стресу та ефективного відновлення після дії несприятливих факторів.

За даними досліджень багатьох сучасних авторів, резильєнтність визначається як ключовий ресурс, що сприяє подоланню кризових ситуацій, особливо в умовах воєнного часу. Узагальнення інформації, що існує в психологічних дослідженнях відносно структури цього феномену, дозволило описати його основні складові: когнітивну (гнучкість мислення, оптимізм, орієнтація на досягнення мети), емоційну (позитивне емоційне налаштування, здатність до емоційної регуляції), регулятивну (самоконтроль, активне використання копінг-стратегій) і соціально-поведінкову (наявність соціальної підтримки, вміння звертатися по допомогу, якісні стосунки з близьким оточенням).

У сучасних воєнних реаліях резильєнтність студентів набуває особливої значущості, оскільки вони стикаються з численними викликами, зокрема необхідністю адаптації до нових умов, підтримкою навчальної мотивації та подоланням стресових ситуацій. Встановлено, що розвиток резильєнтності у студентів в умовах війни обумовлений поєднанням індивідуальних (саморегуляція, оптимізм, мотивація) та соціальних факторів (емоційна підтримка, сприятливе освітнє середовище).

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У СТУДЕНТІВ

2.1. Методики дослідження показників резильєнтності особистості

Основними задачами емпіричної частини кваліфікаційної роботи є:

1. Розробка та апробація психодіагностичних інструментів для вивчення психологічних аспектів резильєнтності особистості, а також підбір методик для її профілактики та корекції;
2. Проведення емпіричного дослідження, спрямованого на аналіз рівня та особливостей прояву резильєнтності серед студентської молоді.

Відповідно до поставленої мети та завдань магістерського дослідження було сформовано набір психологічних інструментів, які дозволяють оцінити показники резильєнтності у студентів. У рамках експериментального дослідження було залучено 25 студентів I–IV курсів Ізмаїльського державного гуманітарного університету, віком від 18 до 22 років..

Завдання, сформульовані на попередніх етапах дослідження, стали основою для визначення логіки та структури емпіричної частини роботи, що здійснювалася через кілька етапів: підготовчий, діагностичний і аналітичний. Підготовчий етап передбачав використання комплексу методів, зокрема спостережень, бесід, опитувань та тестувань, що створило умови для розробки психодіагностичного інструментарію. Головною метою цього етапу було створення діагностичного комплексу, спрямованого на дослідження проявів резильєнтності. В межах зазначеного етапу було здійснено низку методик для вивчення психологічних аспектів резильєнтності серед студентської молоді: «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10»; «Тест життєстійкості С. Мадді» (адаптація Д.О. Леонтьєва, О.І. Рассказової); Опитувальник «Самооцінка життєстійкості» (модифікація опитувальника М. Форверга на контактність Т. О. Ларіної) [1].

Методика «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10», перекладений та адаптований Х. Колісник та Ю. Батраковою є інструментом для визначення рівня розвитку резильєнтності у студентів. Україномовна версія шкали Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10) була адаптована Н.В. Школіною, І.І. Шаповал, І.В. Орловою, І.О. Кедик та М.А. Станіславчук у 2020 році. CD-RISC оцінює резилієнтність як багатовимірний феномен, що базується на п'яти взаємопов'язаних складових: особистісній компетентності, здатності до прийняття змін і формування безпечних відносин, довірі та толерантності, контролі, а також духовних аспектах [44].

Теоретична основа цієї методики базується на поглядах К. Коннора та Дж. Девідсона, які стверджують, що резильєнтність дозволяє особистості вистояти перед труднощами, а ті, хто володіє високим рівнем стійкості, ефективніше долають травмуючі життєві ситуації. Її створення зумовлене потребою в розробці надійного і валідного інструменту, який би ефективно оцінював резильєнтність у різних дослідницьких і клінічних умовах. Автори шкали зосередили увагу на таких аспектах, як адаптація до змін, здатність протистояти стресу, особистісна сила та оптимізм.

Базова версія шкали (CD-RISC-25) включає 25 тверджень, які оцінюються за п'ятибальною шкалою, і широко використовується в дослідженнях резильєнтності серед різних груп, зокрема ветеранів військових конфліктів, осіб, які пережили природні катаклізми, а також у клінічних дослідженнях для оцінки ефективності терапевтичних втручань. Скорочена версія шкали (CD-RISC-10), що складається з 10 пунктів, була створена для спрощення процесу вимірювання [45]. Цей варіант зосереджується на ключових характеристиках резильєнтності, дозволяючи швидко та ефективно оцінити здатність індивіда до подолання стресових ситуацій і відновлення після криз. Завдяки своїй компактності, скорочена версія є більш практичною для застосування у різних дослідницьких і клінічних контекстах, знижуючи часові та ресурсні витрати, водночас зберігаючи високі показники надійності й валідності для адекватної оцінки

резильєнтності в широкому діапазоні ситуацій. Процес підготовки до використання шкали передбачає створення комфортного середовища для респондентів та детальне пояснення їм мети й процедури оцінювання. Необхідно надати роз'яснення, що шкала розроблена для вимірювання здатності долати труднощі та стресові ситуації. Особливу увагу слід звернути на важливість чесних і відкритих відповідей, адже від цього залежить достовірність і практична цінність отриманих результатів.

За допомогою методики «Тест життєстійкості С. Мадді» (адаптація Д.О. Леонтьєва, О.І. Рассказової) було проведено оцінку здатності та готовності людини до активних та гнучких дій у стресових та важких ситуаціях, а також визначено її стійкість до стресу та схильність до депресії. Тест життєстійкості було розроблено С. Мадді, адаптовано та опубліковано у 2006 році Д. О. Леонтьєвим та О.І. Рассказової. Показник життєстійкості оцінює рівень здатності особистості впоратися зі стресовими ситуаціями, при цьому зберігаючи внутрішню врівноваженість й не зменшуючи власної продуктивності. Тест життєстійкості складається із 45 тверджень, які дозволяють оцінити три відносно незалежні компоненти: залучення (commitment), контроль (control) та готовність до ризику (challenge).

Теорія життєстійкості, розроблена С. Мадді, виникла як відповідь на потребу у вивченні творчого потенціалу особистості та механізмів регулювання стресу. У роботі Д. О. Леонтьєва та О. І. Рассказової, присвяченій адаптації тесту життєстійкості С. Мадді, детально описуються основні характеристики настановлень, що визначають життєстійкість. Зокрема, настановлення включеності характеризується переконанням у тому, що активна участь у всьому, що відбувається, дає людині максимальні шанси знайти щось цінне та цікаве для себе. У такому випадку, незалежно від обставин, індивід розглядає життя як гідне того, щоб його прожити. Якщо ж рівень включеності є високим, людина в складних ситуаціях не ізолюється від оточення, а продовжує взаємодіяти з ним. Вона отримує задоволення від діяльності і сприймає життєві труднощі як можливості для розвитку.

Відсутність цієї настанови призводить до відчуття відчуженості, коли людина відчувається «за межами» життя.

Контроль, у свою чергу, відображає переконання в тому, що вплив на події є можливим через зусилля, навіть якщо результат не гарантований. Люди з високим рівнем контролю вважають, що вони можуть самостійно обирати свою діяльність і визначати свій шлях, навіть у складних обставинах. Вони переконані, що мають ресурси або здатні їх отримати, щоб впоратися з проблемами. Однак відсутність цього переконання породжує відчуття безпорадності. Прийняття ризику пов'язане з переконанням, що кожен життєвий досвід — незалежно від його позитивного чи негативного характеру — є частиною розвитку особистості. Люди, що сприймають життя як шлях здобуття досвіду, готові діяти навіть у ситуаціях, де успіх не гарантовано. Вони розглядають прагнення до безпечного та комфортного життя як обмеження особистісного зростання.

Ці настановлення, які формують життєстійку позицію, сприяють здатності адаптуватися до труднощів, перетворюючи їх у можливості для розвитку. Особи з вираженою життєстійкою позицією схильні бачити події як цікаві й радісні, як наслідок власного вибору і ініціативи, що сприяє особистісному зростанню. Вони здатні ефективно регулювати свою діяльність не лише у стресових ситуаціях, але й при досягненні успіху в різних сферах життя, використовуючи гнучку саморегуляцію, що дозволяє їм зберігати працездатність і приймати рішення навіть в умовах втоми [74].

Цей інструмент має високі показники валідності та надійності, що дозволяє оцінити наявність у особистості ресурсів, які визначають її готовність та здатність до осмисленої і гнучкої діяльності в стресових ситуаціях, або ж, навпаки, виявити її вразливість до стресу, втрату цілеспрямованості та сенсів.

Опитувальник «Самооцінка життєстійкості» (модифікація опитувальника М. Форверга на контактність Т. О. Ларіної) призначений для визначення рівня усвідомленості та сформованості особистісних компонентів

життєстійкості, які виявляються в процесі спілкування, а також для актуалізації потреби в їх подальшому розвитку. Автор визначив основні характеристики спілкування та розробив опитувальник, який дозволяє оцінити рівень осмисленості та сформованості цих якостей у респондентів, а також виявити актуалізацію потреби в їх подальшому розвитку. Для доповнення вихідного інструмента Т. О. Ларіна виділила ключові компоненти життєстійкості, серед яких: емпатія, тепло та повага, щирість і справжність, ініціативність, рішучість, відповідальність, терпіння, оптимістичність і мобільність. Отримані результати за цією емпіричною схемою дозволили дослідниці сформулювати групи серед учасників дослідження за рівнем усвідомленості та сформованості цих характеристик життєстійкості у процесі спілкування. Таким чином, за допомогою опитувальника, розробленого Т. О. Ларіною, можна оцінити ресурс, який є у особистості для конструктивної переробки травматичного досвіду й забезпечення позитивних життєвих змін. Вища самооцінка життєстійкості сприяє більшій впевненості індивіда при зустрічі з життєвими труднощами та непередбачуваними ситуаціями. Розвинуті якості життєстійкості дозволяють успішно долати тиск зовнішнього середовища та активно будувати особисті плани на майбутнє [74].

У бланку для відповідей надаються дев'ять характеристик життєстійкості: емпатія, тепло та повага, щирість та справжність, ініціативність, рішучість, відповідальність, терпіння, оптимізм, мобільність. Респондентам пропонується оцінити себе за 9-бальною шкалою, що дозволяє визначити, наскільки виражені ці якості.

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей резильєнтності у студентів

Для оцінки рівня розвитку резильєнтності та стресостійкості студентів у умовах воєнного стану була застосована методика «Шкала резильєнтності

Коннора-Девідсона-10». Отримані результати, згідно з цією методикою, представлені в таблиці 2.1. на рисунку 2.1.

Таблиця 2.1.

Результати дослідження показників рівня резильєнтності за методикою «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10»

№ з/р	Рівень резильєнтності	Кількість осіб	показник (%)
1	високий	6	24
2	середній	14	56
3	нижчий за середній	3	12
4	низький	2	8

Результати дослідження показників рівня особистісної тривожності студентів за методикою схематично наведено у вигляді діаграми (Рис.2.1.)

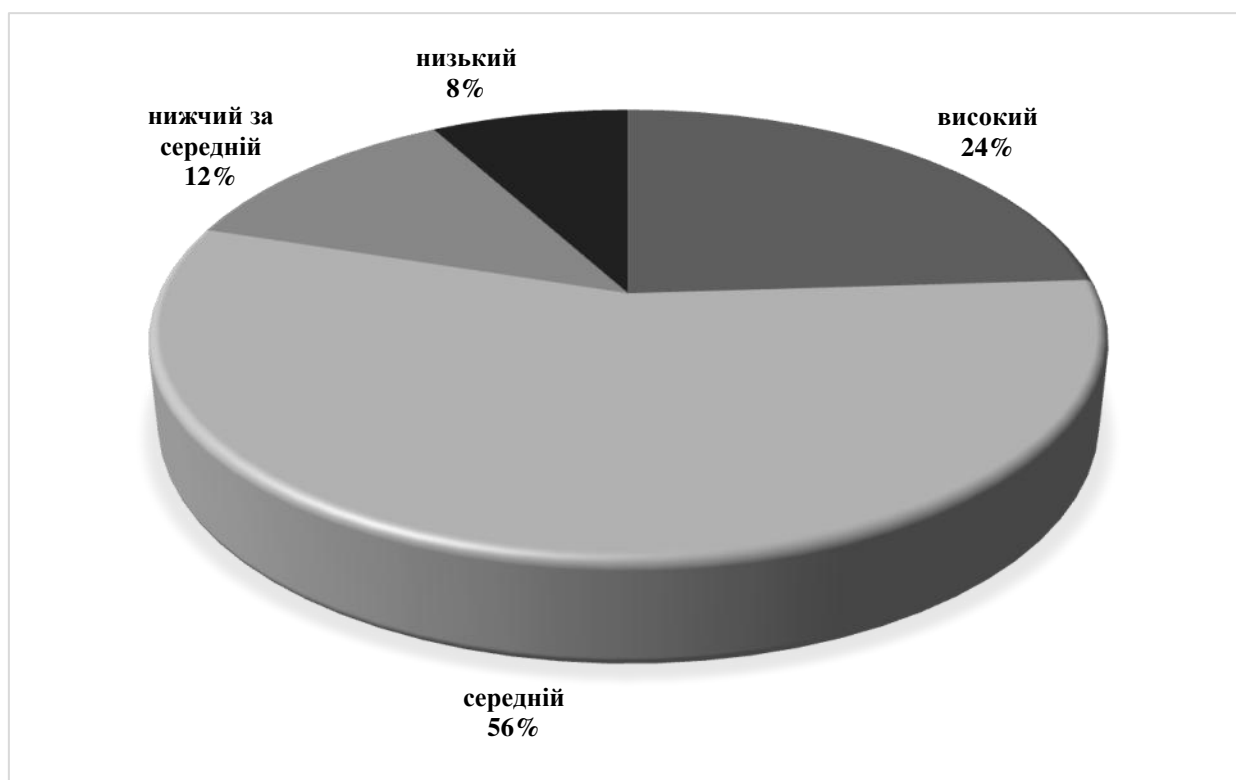


Рис.2.1. Показники рівня резильєнтності за методикою «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10»

У результаті дослідження рівня резильєнтності студентів за методикою «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» у 24% (6 осіб) респондентів

виявлено високий рівень резильєнтності, що свідчить про значну стійкість до стресових ситуацій та мінімальний вплив стресу на їхній організм, здатність швидко реагувати на зміни в житті та знаходити можливості й ресурси навіть у складних життєвих ситуаціях. Ці студенти ефективно управляють своїм емоційним станом, що дозволяє знижувати негативний вплив стресових обставин, демонструють успішну соціалізацію та сформовані навички, які сприяють ефективному впорядкуванню в різних умовах. Такий рівень резильєнтності відображає наявність розвинених особистісних якостей, ефективних стратегій подолання життєвих труднощів та здатність до позитивної адаптації в умовах змін і стресу. Високий рівень резильєнтності є важливою складовою психологічного здоров'я, вказуючи на здатність легко адаптуватися до нових умов та ефективно вирішувати труднощі, що виникають у процесі діяльності.

У 56 % (14 осіб) опитуваних зафіксований середній рівень резильєнтності, що вказує на їхню здатність адекватно реагувати на стресові фактори та долати труднощі, характерні для студентського життя, хоча є наявність певної вразливості до стресу, що може спричинити негативні наслідки в психічній, соціальній та міжособистісній сферах. Ці особи частково відчують себе впевнено, але не завжди ухвалюють правильні рішення в умовах нових викликів, вони не завжди здатні ефективно відновлюватися та зміцнюватися після життєвих труднощів. Цей рівень психологічної стійкості забезпечує ефективну взаємодію з навколишнім середовищем, однак одночасно вказує на необхідність подальшого розвитку та зміцнення резильєнтності для кращої адаптації до можливих викликів.

У 12 % (3 особи) учасників дослідження виявлено рівень, що є нижчим за середній, що свідчить про перебування цієї групи осіб у зоні підвищеного ризику стресових реакцій. Знижений рівень стресостійкості характеризується обмеженою здатністю ефективно протидіяти стресовим факторам, що може спричинити негативні наслідки. Такий рівень резильєнтності характеризується зниженням здатності ефективно впливати на складні або

нетипові ситуації, втратою особистісних ресурсів, труднощами у вирішенні нових викликів і питань життєдіяльності, а також ускладненнями в процесі адаптації.

Тривале перебування в стресовому стані веде до зниження продуктивності навчальної діяльності, погіршення когнітивних функцій, таких як пам'ять, увага, мислення, а також до розвитку симптомів втоми, депресії, тривоги та інших проблем зі здоров'ям. У 8 % (2 особи) респондентів зафіксований низький рівень резильєнтності, що обумовлено емоційним та інформаційним навантаженням, міжособистісними конфліктами та внутрішньоособистісними суперечностями, а також високим рівнем тривожності та схильністю до депресивних станів. Тобто, ресурси цих учасників спрямовані не на відновлення, а на виживання в умовах тривалої стресової ситуації. У реальному житті це проявляється в тому, що ці особи не можуть швидко повернутися до попереднього рівня психічного та соціального функціонування, що був до початку стресової ситуації. Згідно з результатами дослідження, 20 % (5 осіб) студентів демонструють недостатній рівень навичок збереження та підтримки психічного здоров'я, що підтверджується їх низькими показниками резилієнтності.

На підставі отриманих результатів можна зробити висновок, що близько 70% студентів (20 осіб) мають високий або середній рівень резильєнтності. Це вказує на їх здатність успішно адаптуватися до змін, ефективно використовувати наявні ресурси та розвиватися в умовах складних життєвих ситуацій. Такі студенти здатні відновлюватися після негативних подій, долати труднощі та зберігати психоемоційну стабільність в умовах стресу. Водночас, у 20% студентів (5 осіб) спостерігається низький або нижчий за середній рівень резильєнтності, що свідчить про їхню обмежену здатність адаптуватися до нових, складних умов та ефективно реагувати на стресові ситуації. Це може вказувати на необхідність додаткового психологічного супроводу і розвитку їхніх ресурсів для подолання життєвих труднощів.

Отже, аналіз результатів дослідження резильєнтності студентів показав, що більшість респондентів (56%) мають середній рівень резильєнтності, що є ознакою базової здатності до адаптації, але вказує на потенціал для подальшого розвитку. Значна частина опитаних (24%) демонструє високий рівень стійкості, що свідчить про їхню впевненість та ефективне подолання стресових ситуацій. Натомість нижчі показники резильєнтності виявлено у меншій частини студентів: 12% мають рівень нижче середнього, а лише 8% респондентів характеризуються низькою резильєнтністю. Це вказує на потребу в цілеспрямованій психологічній підтримці, особливо для останніх груп, аби забезпечити їхню адаптацію до навчальних і життєвих викликів.

Для дослідження рівня та компонентів життєстійкості (залученість, контроль, прийняття ризику, загальний рівень життєстійкості) студентів була використана методика «Тест життєстійкості» С. Мадді в адаптації Д.А. Леонтьєва. Результати дослідження представлені в таблиці 2.2. та на рисунку 2.2.

Аналіз отриманих результатів за методикою «Тест життєстійкості С. Мадді» (адаптація Д.О. Леонтьєва, О.І. Рассказової) засвідчив, що 16 % (4 особи) опитаних мають високий рівень життєстійкості, середній рівень життєстійкості властивий 72% (18 осіб) досліджуваних, низький рівень зафіксовано у 3 студентів (12%) (Табл. 2.2., Рис. 2.2.).

Таблиця 2.2.

Результати дослідження показників рівня життєстійкості за методикою «Тест життєстійкості С. Мадді» (адаптація Д.О. Леонтьєва, О.І. Рассказової)

№ з/р	Рівень життєстійкості	Кількість осіб	показник (%)
1	високий	4	16
2	середній	18	72
3	низький	3	12

Результати дослідження показників рівня життєстійкості у студентів за методикою «Тест життєстійкості С. Мадді» (адаптація Д.О. Леонтьєва, О.І. Рассказової) наведено у вигляді гістограми (Рис.2.2.)

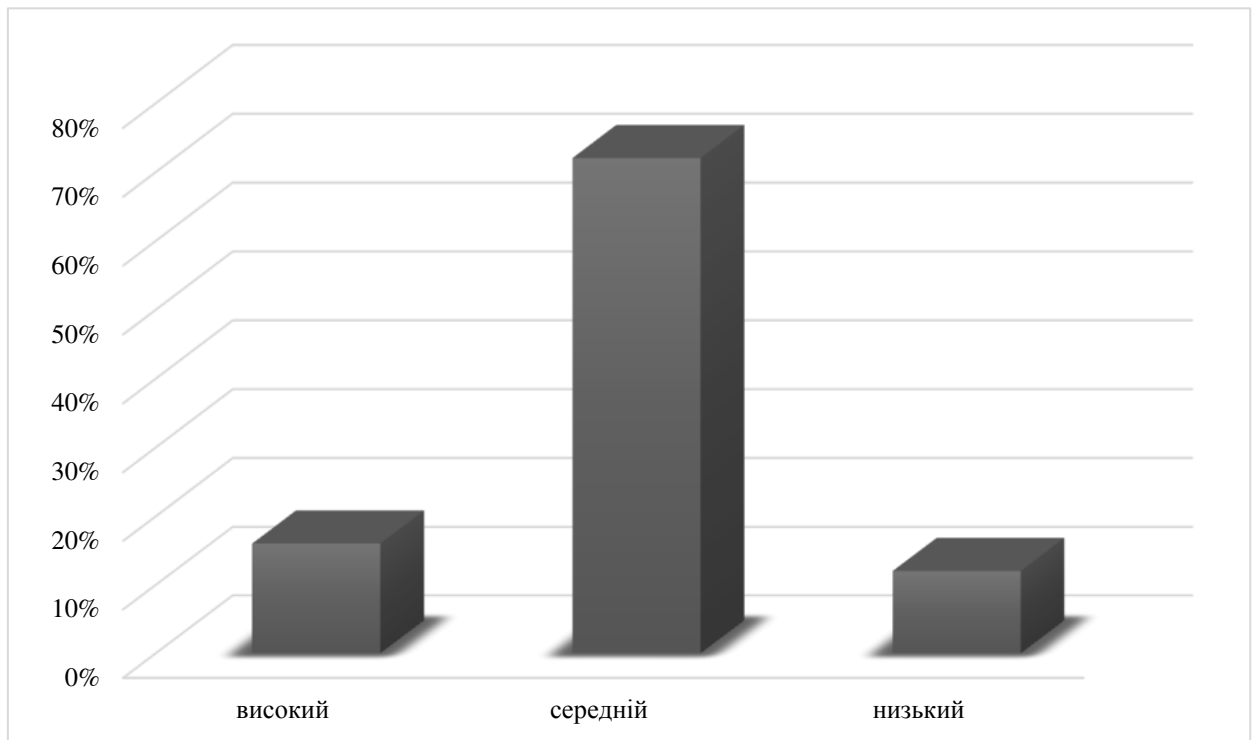


Рис 2.2. Показники рівня життєстійкості у респондентів за методикою «Тест життєстійкості С. Мадді» (адаптація Д.О. Леонтьєва, О.І. Рассказової)

Отримані результати за методикою «Тест життєстійкості С. Мадді» (адаптація Д.О. Леонтьєва, О.І. Рассказової) дозволяють розкрити рівень життєстійкості серед студентів, зокрема оцінити їхню здатність до адаптації, ефективного використання наявних ресурсів і подолання життєвих труднощів. Встановлено, що високий рівень життєстійкості виявляється лише у 16% (4 особи) респондентів. У цих студентів спостерігаються такі характеристики, як товарииськість, відкритість до навколишнього світу, здатність вільно виражати свої почуття та думки, самобутність, прийняття себе, а також відчуття, що життя має значення і мету. Ці студенти демонструють здатність знаходити сенс у житті, навіть у складних ситуаціях, що є основою їхньої стійкості до стресів.

Середній рівень життєстійкості продемонстрували 72% студентів (18 осіб). Ці респонденти здебільшого відчують задоволення від своєї діяльності, знаходячи інтерес навіть у звичайних та рутинних справах. Вищий рівень життєстійкості у цих студентів супроводжується здатністю оцінювати події як менш травмуючі і більше сприяє розвитку навичок адаптації та подолання життєвих труднощів. Вони здатні гнучко реагувати на виклики і не дозволяють негативним обставинам занадто сильно впливати на їхнє самопочуття. Низький рівень життєстійкості спостерігається у 12% студентів (3 особи). Для цих респондентів характерні низька товариськість, висока тривожність та схильність до фокусування на минулих подіях або на поточному моменті. Вони часто переживають незадоволеність своїм життям, сумніваються у своїй здатності впливати на події власного життя та відчують певну безпорадність. Така ситуація може вказувати на необхідність додаткових психокорекційних заходів, спрямованих на розвиток життєстійкості та адаптаційних механізмів у цих осіб.

Аналіз отриманих результатів за методикою «Тест життєстійкості С. Мадді» (адаптація Д.О. Леонтьєва, О.І. Рассказової) свідчить, що більшість респондентів (72%) мають середній рівень життєстійкості, що вказує на їхню базову здатність до адаптації та подолання труднощів. Високий рівень життєстійкості, який демонструє значні ресурси для ефективного опору стресу, притаманний 16% опитаних. Разом із тим 12% респондентів мають низький рівень життєстійкості, що свідчить про їхню вразливість до негативних життєвих впливів і потребує додаткової психологічної підтримки та корекційних заходів.

Детальні результати кількісного розподілу за окремими шкалами наведено в таблиці 2.3, що дає можливість більш глибоко проаналізувати конкретні аспекти життєстійкості, що сприяють або обмежують ефективне подолання студентами життєвих труднощів.

Таблиця 2.3.

Результати дослідження показників компонентів життєстійкості за методикою «Тест життєстійкості С. Мадді» (адаптація Д.О. Леонтєва, О.І. Рассказової)

№ з/р	Шкали життєстійкості компонентів	Рівень		
		Високий (%/ос)	Середній (%/ос)	Низький (%/ос)
1.	Залученість	12%/3	68%/17	20%/5
2.	Контроль	20%/5	76%/19	4%/1
3.	Прийняття ризику	16%/4	72%/18	12%/3

Результати, проведеного нами дослідження за методикою «Тест життєстійкості С. Мадді» (адаптація Д.О. Леонтєва, О.І. Рассказової) наведено у вигляді гістограми (див.Рис.2.3.)

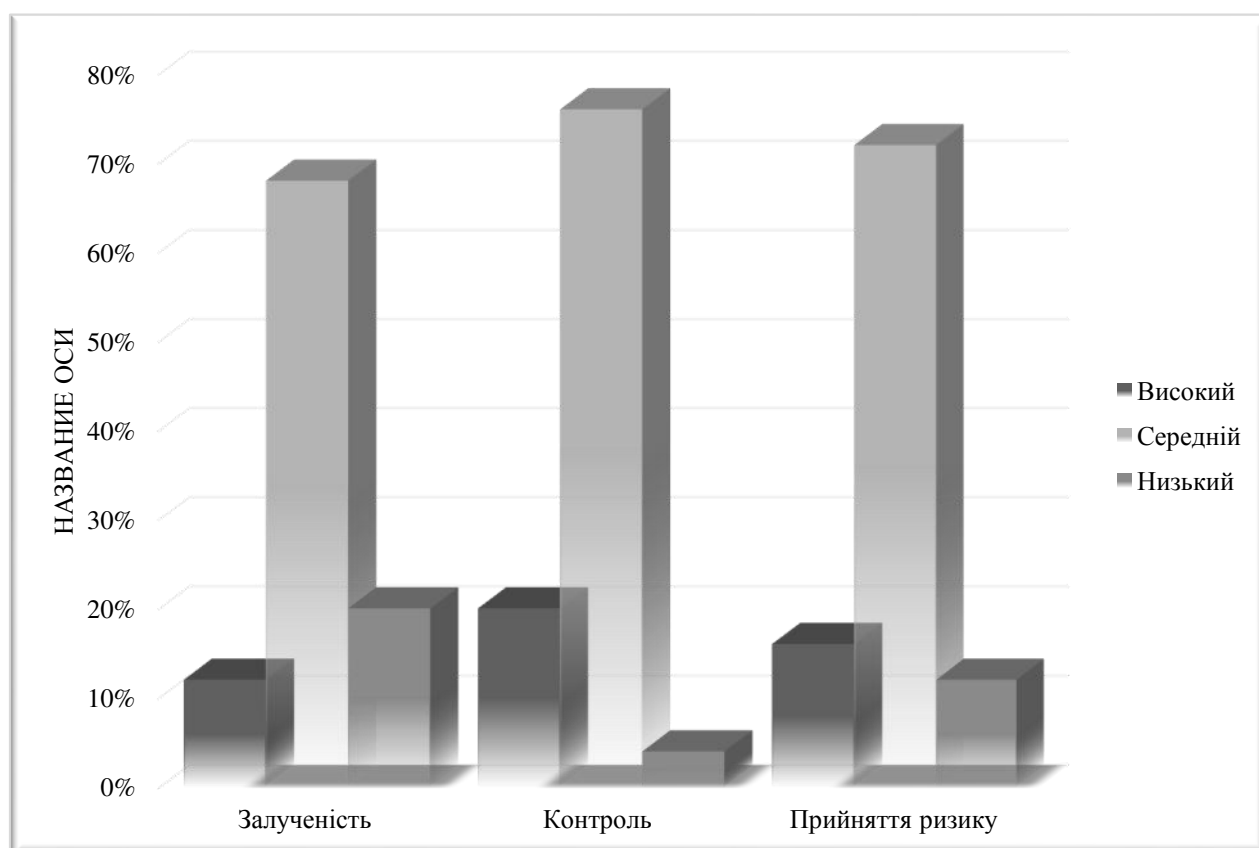


Рис. 2.3. Показники компонентів життєстійкості за методикою «Тест життєстійкості С. Мадді» (адаптація Д.О. Леонтєва, О.І. Рассказової)

На основі отриманих результатів дослідження, спрямованого на вивчення компонентів життестійкості студентської молоді, було встановлено, що середній рівень залученості є найбільш поширеним і притаманний 68% респондентів (17 осіб). Такі студенти переконані, що активна участь у подіях свого життя допомагає їм знайти важливе та цікаве для власного розвитку, сприймають своє життя як низку ситуацій, здатних приносити ситуативне задоволення. Вони демонструють позитивне ставлення до включення в різноманітні соціальні ролі, проте на даний момент не завжди мають стійку і аргументовану життєву позицію, що вказує на їх готовність до змін, але лише в певних обставинах. Такі особи орієнтовані більше на результат, ніж на процес власної активності, часто відмовляючись від хобі або відпочинку, які вони вважають неефективними в даний час. Залученість для цих респондентів виступає ключовою характеристикою, яка дозволяє їм відчувати свою значущість і цінність, а також сприяє повному залученню у вирішення життєвих завдань, незважаючи на стресогенні фактори.

Було виявлено, що лише 12% респондентів (3 особи) мають високий рівень залученості, що проявляється у здатності отримувати задоволення від своєї діяльності, активно брати участь у життєвих подіях та знаходити нові можливості для самовираження і соціалізації. Ці респонденти сприймають своє життя як комплекс різноманітних ситуацій та активностей, що відкривають нові можливості для самореалізації та розвитку. Вони здатні підтримувати стійку життєву позицію, виявляти баланс у здатності піклуватися про себе та інших, надаючи допомогу і отримуючи її, тим самим розширюючи власний простір для самореалізації. Для цієї групи молоді важливим є не лише досягнення результатів, але й сам процес життя, навіть в умовах труднощів.

Водночас 20% студентів (5 осіб) демонструють низький рівень залученості, який характеризується почуттям відчуження, відсутністю мотивації та відчуттям безглуздості власної діяльності, що може спричиняти пасивність та труднощі у встановленні нових контактів чи завершенні

розпочатих справ. Ці респонденти сприймають своє життя як сукупність одноманітних ситуацій, від яких не отримують задоволення. Їх не приваблює соціально-рольова самореалізація у різних сферах, вони часто відчують себе «поза життям», не здатні знайти сенс у поточних обставинах.

Компонент життєстійкості, пов'язаний із контролем, визначає ставлення особистості до власного життя через переконання, що активна боротьба навіть у несприятливих умовах може вплинути на результати. У 76% студентів (19 осіб) виявлено середній рівень контролю, що свідчить про їхню здатність шукати нові підходи до вирішення проблем, зберігати відповідальність за власний життєвий шлях і продовжувати боротьбу в стресових ситуаціях. Ці особи мають розуміння можливості вибору та відповідальності за своє життєве становище, проте в умовах сучасних викликів часто відчують розгубленість і безпорадність, зокрема через наявність загрози життю, що викликає тривогу щодо теперішнього та майбутнього.

Високий рівень контролю, який притаманний 12% респондентів (3 особи), дозволяє їм ставити перед собою амбітні цілі та наполегливо прагнути їх досягнення. Такі студенти демонструють впевненість у своїх силах, активно долають труднощі та приймають виклики як частину особистого розвитку. Ці респонденти не лише мають теоретичне розуміння можливості вибору та відповідальності за нього у власному житті, але й здатні діяти на основі принципу автономії при прийнятті життєвих рішень. Вони демонструють осмислену, послідовну та цілеспрямовану активність, використовуючи її як інструмент для реалізації своїх життєвих планів. В умовах воєнного часу ці особи усвідомлюють необхідність врахування численних зовнішніх факторів під час здійснення своїх життєвих програм і виявляють відповідальність в межах доступних можливостей. Вони також проявляють усвідомленість щодо сенсу та цілей свого життя. Незважаючи на те, що вони можуть переживати тривогу, розгубленість і безпорадність у складних ситуаціях, які несуть реальну загрозу, вони здатні прикладати

зусилля для подолання цих труднощів з метою забезпечення стабільності в теперішньому та майбутньому.

Натомість 20% респондентів (5 осіб) із низьким рівнем контролю відчують безпорадність, сумніваються у своїй здатності впливати на події власного життя, що знижує їхню стресостійкість і можливості до адаптації в складних життєвих умовах. Ці особи схильні до екстернального локусу контролю, сприймаючи можливість вибору для інших, але майже позбавлені такого уявлення щодо власного життя. Вони орієнтуються на негативний досвід спроб контролю, що призводить до зниження цілеспрямованості в житті, особливо в умовах воєнного часу, які вони сприймають як серйозну загрозу.

Прийняття ризику, як компонент життєстійкості, відображає готовність особистості сприймати різні життєві події як джерело досвіду, незалежно від їхнього позитивного чи негативного характеру. У 16% студентів (4 особи) спостерігається високий рівень прийняття ризику, що характеризується їхньою здатністю сприймати непередбачувані ситуації як стимул до саморозвитку та реалізації нових ідей. Такі студенти не бояться невизначеності, а навпаки, розглядають її як можливість для особистого зростання. Середній рівень прийняття ризику виявлено у 72% респондентів (18 осіб), що свідчить про їхню помірну впевненість і здатність адаптуватися до змін, засвоюючи новий досвід для подальшого розвитку. Низький рівень прийняття ризику, який мають 12% респондентів (3 особи), супроводжується ностальгією за минулим, тривожністю та уникненням змін. Такі студенти часто переживають бездіяльність, відчують роздратування через втрату звичних умов і не готові приймати виклики, що значно обмежує їхній розвиток і здатність до адаптації. Таким чином, отримані дані дають підстави стверджувати про наявність тенденції до переважання обережного або навіть надмірно стриманого підходу до прийняття ризику, що може бути пов'язано з обставинами воєнного часу, де ситуації, що містять ризик, є достатньо поширеними в житті респондентів. У цих умовах прагнення до комфорту і

безпеки часто переважає над ризикованими стратегіями, що є частиною життєвих планів.

Аналіз результатів дослідження за методикою «Тест життєстійкості С. Мадді» виявив, що серед студентів найбільш поширеним є середній рівень залученості (68%), що вказує на здатність більшості респондентів адаптуватися до вимог навчального процесу та соціального середовища. 12% студентів демонструють високий рівень залученості, що свідчить про їхню активну інтеграцію в університетське середовище, в той час як 20% мають низький рівень залученості, що може вказувати на труднощі в соціальній адаптації. Щодо компонента контролю, 76% респондентів виявили середній рівень, що характеризує їх здатність до поміркованого самоконтролю та адаптації до змін. 12% студентів володіють високим рівнем контролю, що свідчить про здатність ефективно управляти власною поведінкою, в той час як 20% мають низький рівень контролю, що вказує на труднощі в управлінні власними реакціями. Результати за компонентом «прийняття ризику», показали, що 72% студентів мають середній рівень, що свідчить про помірне ставлення до ризику та готовність діяти в умовах невизначеності. 16% респондентів демонструють високий рівень прийняття ризику, що свідчить про схильність до нестандартних рішень, а 12% мають низький рівень, що вказує на обережне ставлення до нових або небезпечних ситуацій. Результати дослідження підкреслюють необхідність удосконалення компонентів життєстійкості серед студентської молоді, особливо в частині розвитку залученості, контролю та готовності приймати ризики.

Згідно з результатами опитування за методикою «Самооцінка життєстійкості» (модифікація опитувальника М. Форверга щодо контактності Т. О. Ларіної), 0% респондентів виявили низький рівень осмисленості та сформованості життєстійкості, 8% (2 особи) – середній рівень, 20% (5 осіб) мають життєстійкість як характерну рису, у 60% (15 осіб) досліджуваних цей компонент активно проявляється, а 12% (3 особи) респондентів демонструють повну вираженість життєстійкості (Табл.2.4., Рис.2.4.).

Таблиця 2.4.

Результати дослідження показників рівня осмисленості та сформованості життєстійкості за методикою «Самооцінка життєстійкості» (модифікація опитувальника М. Форверга щодо контактності Т. О. Ларіної)

№ з/р	Рівень осмисленості та сформованості життєстійкості	Кількість осіб	показник (%)
1.	повна вираженість	3	12%
2.	характерна риса	5	20%
3.	активно проявляється	15	60%
4.	середній	2	8%
5.	низький	-	0%

Результати дослідження показників рівня осмисленості та сформованості життєстійкості студентів за методикою схематично наведено у вигляді діаграми (див. Рис.2.4.)

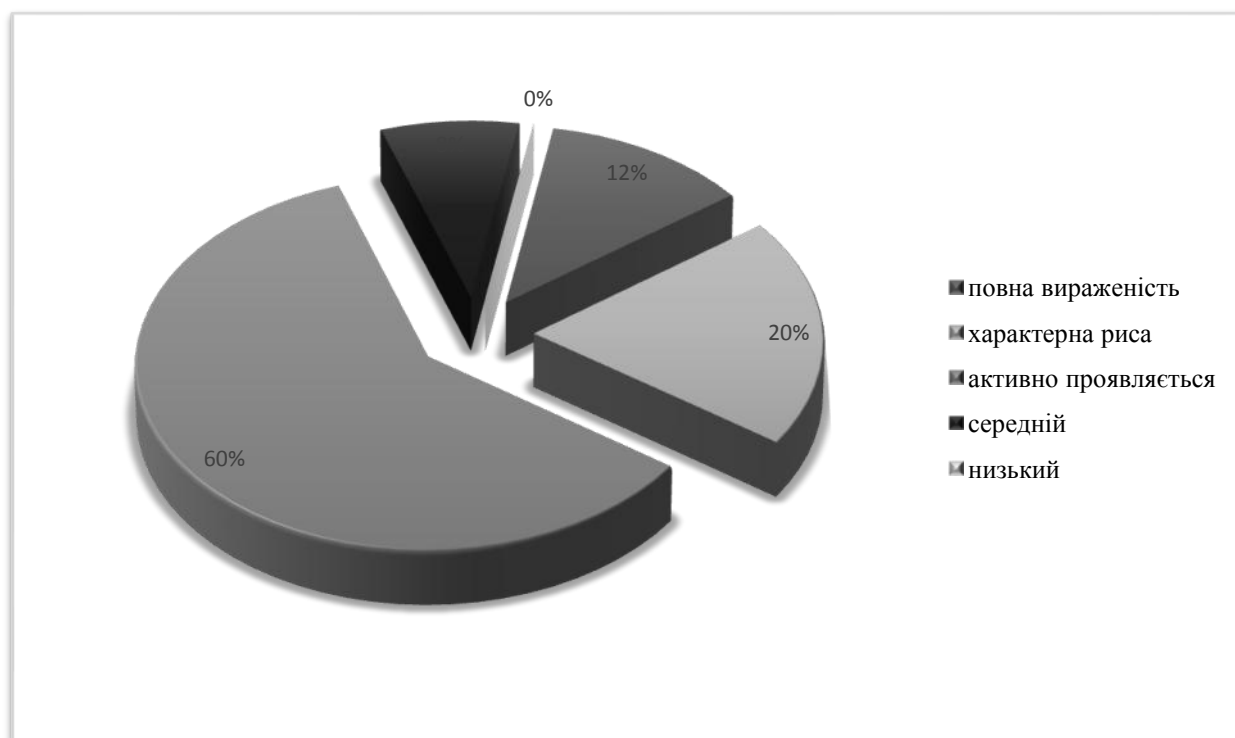


Рис.2.4. Показники осмисленості та сформованості життєстійкості респондентів за «Самооцінка життєстійкості» (модифікація опитувальника М. Форверга щодо контактності Т. О. Ларіної)

Отже, аналіз отриманих даних за методикою «Самооцінка життєстійкості» (модифікований опитувальник М. Форверга щодо контактності Т. О. Ларіної) показав, що жоден із респондентів не продемонстрував низького рівня осмисленості та сформованості життєстійкості. Середній рівень життєстійкості був зафіксований у 8% досліджуваних (2 особи), тоді як 20% респондентів (5 осіб) мають цей компонент як характерну внутрішню рису. Для більшості учасників дослідження – 60% (15 осіб) – життєстійкість активно проявляється, що свідчить про високий потенціал до подолання труднощів, орієнтацію на співпрацю та здатність самотійно знаходити рішення у складних ситуаціях. Нарешті, 12% респондентів (3 особи) демонструють повну вираженість життєстійкості, що вказує на їхню здатність ефективно долати негативні зовнішні впливи, активно реалізовувати особисті цілі та формувати плани на майбутнє.

Отримані результати дозволяють дійти висновку, що рівень самооцінки життєстійкості суттєво впливає на поведінкові стратегії особистості у складних життєвих умовах. Особи із середнім рівнем здатні частково адаптуватися до труднощів, проте їхні ресурси для подолання стресових ситуацій можуть бути обмеженими. Натомість респонденти з високими та максимально високими рівнями життєстійкості демонструють упевненість у власних силах, активність у вирішенні проблем і стійкість до зовнішнього тиску, що забезпечує їм успішну інтеграцію у соціальне середовище та сприяє гармонійному розвитку. Така життєстійкість виступає ключовим чинником адаптації особистості до мінливих умов, зберігаючи її емоційну стабільність і мотивацію до самореалізації.

Таким чином, результати за методикою «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» показали, що більшість респондентів мають середній рівень резильєнтності, однак виявлено студентів з низьким та рівнем нижче середнього, що свідчить про потребу у додатковій психокорекційній підтримці для підвищення їхньої адаптивності до стресових ситуацій. Аналіз

результатів за методикою «Тест життєстійкості С. Мадді» (адаптація Д.О. Леонтьєва, О.І. Рассказової) показав, що більшість респондентів демонструють середній рівень життєстійкості, що вказує на їхню здатність адаптуватися до труднощів і долати стресові ситуації. Водночас виявлена значна частина опитаних з високим рівнем життєстійкості, що свідчить про наявність значних ресурсів для ефективного подолання стресу. Залишкова група респондентів має низький рівень життєстійкості, що вказує на їхню підвищену вразливість до негативних впливів життєвих обставин.

Аналіз результатів дослідження, проведеного за методикою «Тест життєстійкості С. Мадді» (адаптація Д.О. Леонтьєва та О.І. Рассказової), показав варіативність компонентів життєстійкості серед студентської молоді. У більшості студентів виявлено середній рівень залученості, контролю та прийняття ризику, що свідчить про їхню адаптивність до навчальних і життєвих обставин. Менші групи демонструють високі або низькі рівні цих компонентів, що може вказувати на активність або, навпаки, труднощі у взаємодії з навчальним і соціальним середовищем. Отримані дані підкреслюють необхідність підтримки та розвитку життєстійкості в студентському середовищі.

За результатами опитування за методикою «Самооцінка життєстійкості» (модифікація М. Форверга щодо контактності Т. О. Ларіної), більшість респондентів демонструють високий рівень життєстійкості, зокрема цей компонент активно проявляється у більшості досліджуваних. Водночас менш чисельна група має середній рівень або життєстійкість як характерну рису, в той час як кілька респондентів показали низький рівень осмисленості та сформованості життєстійкості.

Висновки до розділу 2

В результаті емпіричного аналізу виявлено, що рівень резильєнтності серед студентської молоді є варіативним, що відображає відмінності у здатності адаптуватися до стресових ситуацій та долати життєві труднощі. Для дослідження психологічних аспектів резильєнтності серед студентської молоді нами було використано такі психодіагностичні методики: «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10»; «Тест життєстійкості С. Мадді» (адаптація Д.О. Леонтьєва, О.І. Рассказової); Опитувальник «Самооцінка життєстійкості» (модифікація опитувальника М. Форверга на контактність Т. О. Ларіної). За результатами методики «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10», більшість респондентів демонструють середній рівень резильєнтності, що свідчить про базову адаптивність до стресу. Водночас виявлено студентів із низьким та рівнем резильєнтності нижче середнього.

Аналіз результатів за методикою «Тест життєстійкості С. Мадді» (адаптація Д.О. Леонтьєва та О.І. Рассказової) показав, що більшість респондентів мають середній рівень життєстійкості, що підтверджує їхню здатність адаптуватися до життєвих труднощів і долати стресові ситуації. Значна частина студентів демонструє високий рівень життєстійкості, що вказує на наявність значних психологічних ресурсів для ефективного подолання стресу. Водночас ідентифікована група з низьким рівнем життєстійкості, що відображає підвищену вразливість до негативних впливів життєвих обставин. Результати опитування за методикою «Самооцінка життєстійкості» (модифікація М. Форверга на контактність Т.О. Ларіної) показали, що більшість студентів характеризуються високим рівнем життєстійкості, яка активно проявляється у їхньому способі взаємодії з навколишнім середовищем. Водночас менша група респондентів демонструє середній рівень життєстійкості або окремі її характеристики, тоді як деякі студенти показали низький рівень осмисленості та сформованості життєстійкості.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СЕРЕД СТУДЕНТІВ

3.1. Методи розвитку резилієнтності серед студентів в умовах стресових ситуацій

Резилієнтність, як важлива психологічна якість, яка визначає здатність особистості адаптуватися до стресових умов і ефективно долати життєві труднощі, відіграє особливу роль у житті студентів. Враховуючи високий рівень стресу, з яким стикаються молоді люди під час навчання, розвиток резилієнтності є важливою умовою психологічного благополуччя та успішності в навчальному процесі. Студентська спільнота, що включає осіб різного віку та з різними життєвими історіями, потребує ефективних стратегій, що допомагають не тільки адаптуватися до стресових ситуацій, але й активно використовувати ці виклики для розвитку та самовдосконалення [55].

Так, Федорчук В. М. зазначає, що існують різноманітні способи розвитку резильєнтності, серед яких важливу роль відіграють методи саморефлексії та рефлексії, зокрема написання есе чи обговорення в малих групах [65]. Також важливим є створення умов для аналізу власного досвіду подолання складних життєвих ситуацій, а також вивчення прикладів відомих особистостей, які успішно долали труднощі. Ключовим аспектом є вміння отримувати уроки з невдач, розуміння того, що помилки та невдачі є невід'ємною частиною життя. Важливим є також формування середовища, в якому індивід отримує підтримку за зусилля, наполегливість і старання, а не лише за досягнуті результати. Крім того, необхідно обговорювати питання резильєнтності в контексті досягнень і соціальних змін, використовуючи приклади успіху відомих людей. Важливим є також формування підтримки з боку фахівців, орієнтуючись не тільки на професіоналізм, а й на емоційну складову взаємодії. Сучасна прикладна психологія пропонує низку методик

та технік, спрямованих на підвищення рівня резильєнтності, що залежать від особистих якостей індивіда. Серед важливих рис, які потребують розвитку, є самовпевненість, самосвідомість, самеєфективність, саморефлексія та саморегуляція. Зокрема, завдяки саморефлексії особистість може краще пізнати себе і свій спосіб життя, що є основою успішної роботи над собою та вдосконаленням свого життя. Самовпевненість, як важливий компонент оптимізму, сприяє вірі у власні сили та є базовим чинником для розвитку резильєнтності [65].

Одним із провідних напрямів у сучасній теорії психологічного стресу є ресурсний підхід, що акцентує увагу на здатності індивіда мобілізувати власні особистісні ресурси, використовувати соціальну підтримку та залучати можливості громади для подолання екстремальних життєвих ситуацій. Цей підхід, орієнтований на дослідження психічної активності, був розроблений J. Brown та E. Poulton і пізніше вдосконалений такими дослідниками, як M. Posner, D. Norman та D. Bobrow. У рамках ресурсного підходу проблема стресу інтерпретується через ресурсну модель, згідно з якою стрес виникає внаслідок реальної або уявної втрати ресурсів, які включають поведінкову активність, соматичні й психічні можливості, професійні навички, особистісні характеристики, а також фізіологічні та метаболічні процеси [7]. С. Мадді підкреслює, що життестійкість є якістю, яка формується протягом життя і може бути розвинута завдяки впровадженню спеціалізованих тренінгових програм. Такі програми передбачають виконання вправ, спрямованих на розвиток адаптивних копінг-стратегій, формування ефективних міжособистісних стосунків, що базуються на соціальній підтримці, та посилення довіри в міжособистісній взаємодії [14].

У сучасній науковій літературі поряд із поняттям резильєнтності дедалі частіше застосовується термін «психологічна стійкість», який нерідко розглядається в контексті теорії збереження ресурсів, запропонованої С. Хобфоллом. Формування психологічної стійкості передбачає інтеграцію

таких ключових компонентів, як вимоги, ресурси, резильєнтність та продуктивність діяльності. Ресурси, що сприяють психологічній стійкості, поділяються на дві основні категорії: внутрішні та зовнішні. Внутрішні ресурси, або особистісні, зосереджуються на процесах самореалізації, саморозвитку та самовдосконалення індивіда. Зовнішні ресурси, які іноді називають екологічними, пов'язані з такими аспектами, як система цінностей, копінг-стратегії, процеси прийняття рішень та поведінкові моделі в конфліктних ситуаціях. До зовнішніх ресурсів також належать соціальна підтримка, участь у громадських об'єднаннях, освітніх і тренінгових програмах, а також взаємодія з друзями, родиною та громадою [20].

У сучасному науковому дискурсі в галузі психології значна кількість дослідників та практиків зробили вагомий внесок у розвиток методик та концепцій, спрямованих на зміцнення адаптаційних ресурсів особистості у складних життєвих ситуаціях. Однією з основних стратегій розвитку резилієнтності є робота з усвідомленням і прийняттям стресу як частини життєвого процесу, оскільки кожна людина має певні уявлення та значення, які вона надає стресовим або критичним подіям у своєму житті. Іноді ці думки можуть бути неадекватними чи непродуктивними, тому навички когнітивної роботи з власними упередженнями є важливою складовою процесу розвитку резильєнтності особистості [28]. Це дозволяє студентам змінювати своє ставлення до стресових ситуацій, бачити їх як можливість для розвитку, а не лише як загрозу або перешкоду. У цьому контексті важливим є використання когнітивно-поведінкових підходів, які сприяють формуванню позитивних установок і переконань. Особливу увагу заслуговують положення когнітивно-поведінкового підходу, представлені в роботах А. Бека, М. Селігмана, Д. Мітчела, А. Бандури та Д. Барлоу. На думку О. Романчук, формування резильєнтності особистості є особливо ефективним за умов застосування когнітивно-поведінкового підходу, який ґрунтується на розумінні зв'язку між когніціями, емоціями і поведінкою [56]. Цей підхід допомагає аналізувати та коригувати когнітивні викривлення і

негативні думки, що провокують стрес і тривожність. Інтеграція різноманітних теоретичних концепцій у процесі розробки психологічних програм сприяє створенню індивідуалізованого підходу до надання допомоги.

Когнітивно-поведінковий підхід підкреслює значущість усвідомленого ставлення до власних думок і емоцій, що сприяє глибшому розумінню реакцій особистості на стресові обставини та їхнього впливу на поведінку й емоційний стан. Цей підхід допомагає ідентифікувати когнітивні спотворення, хибні переконання та негативні установки, які можуть провокувати тривожність, депресію або підвищений рівень стресу. Через техніки когнітивної реконструкції, що спрямовані на трансформацію цих деструктивних думок, особистість здобуває можливість переходу до здоровіших і адаптивніших моделей мислення та поведінки [34].

Основоположною для розуміння психологічних процесів у рамках цього підходу є концепція усвідомленого аналізу думок і емоцій, яка пропонує змінювати деструктивні психологічні патерни, що формуються під впливом стресових подій. Актуальним є підвищення здатності студентів оцінювати ситуації адекватно, зменшуючи їх негативний емоційний вплив. Когнітивно-поведінкові стратегії, такі як переосмислення ситуацій, є важливими інструментами для зміни сприйняття стресу і підвищення рівня особистої резиліентності. Крім того, у рамках когнітивно-поведінкового підходу використовується принцип зміни поведінкових реакцій, що дозволяє трансформувати негативні або деструктивні форми поведінки через переосмислення установок і думок, які лежать в їх основі. Методи систематичної десенсибілізації та експозиційної терапії активно застосовуються для зменшення тривожності та страхів, які заважають адаптації [35].

Одним із важливих напрямів у цьому контексті є тренінги з розвитку свідомої уваги та навичок управління емоційними станами, що включають медитації та техніки *mindfulness*. Такі інтервенції ефективно доповнюють

стратегії подолання стресу шляхом формування адаптивних копінг-стратегій, які включають активне вирішення проблем, пошук ресурсів для подолання труднощів та встановлення соціальних контактів для підтримки. В цьому контексті ефективними можуть бути методи, що сприяють формуванню навичок, спрямованих на опанування моделей вирішення проблем та застосування активних стратегій подолання стресових ситуацій [49]. Копінг-стратегії можуть бути як емоційними, так і конструктивними, тобто спрямованими на зміну ситуації. Зокрема, активне звернення до соціальних мереж підтримки, участь у групових заняттях і тренінгах, спрямованих на розвиток особистісних і соціальних навичок, є важливими складовими ефективного подолання стресових впливів. У той час як емоційні стратегії, такі як релаксація, медитація та майндфулнес, сприяють внутрішньому відновленню після стресу [55].

Особливо важливою є роль методів рольових ігор, які є ефективним інструментом для навчання і практики навичок ефективного спілкування, особливо в умовах воєнних дій. Серед основних типів рольових ігор варто зазначити рольові переговори, ситуаційні ігри, рольові вправи з емпатії та сценарії спілкування [62]. Рольові переговори передбачають розігрування учасниками ролей представників різних сторін конфлікту або переговорів, що сприяє розвитку навичок активного слухання, ефективного спілкування та вирішення конфліктів у складних ситуаціях. Ситуаційні ігри моделюють різноманітні сценарії, які можуть виникнути під час воєнних дій, наприклад, переговори з міжнародними організаціями, взаємодія з місцевими мешканцями чи спілкування зі звільненими з полону, що допомагає удосконалювати навички асертивного та ефективного спілкування в різних умовах. Рольові вправи з емпатії передбачають розігрування ролей різних персонажів, таких як військові, цивільні чи біженці, для кращого розуміння їхніх почуттів, потреб і перспектив, що сприяє розвитку емпатії та здатності сприймати інші погляди. Сценарії спілкування охоплюють різноманітні ситуації, наприклад, повідомлення поганих новин або прохання про

підтримку, що допомагає засвоїти навички ефективного та доброзичливого вираження власних поглядів і почуттів. Ці методи загалом сприяють розвитку асертивності та підвищенню рівня резиліентності особистості, допомагаючи краще адаптуватися до життєвих труднощів і зберігати психологічну стійкість у складних ситуаціях [3].

Як зазначалося в теоретичній частині роботи, важливу роль у процесі формування резильєнтності відіграє соціальне оточення та підтримка. Це можна досягти через аналіз наявних соціальних зв'язків та інтерперсональної взаємодії, а також визначення ефекту цих зв'язків — чи є він позитивним або негативним. Крім того, важливим є сприяння клієнту в розширенні каналів комунікації та взаємодії з іншими людьми. Не менш важливим аспектом є розвиток соціальної підтримки та формування соціальних зв'язків у студентському середовищі. Як показують дослідження, наявність підтримки від колег, викладачів та сім'ї є важливим фактором, що підвищує рівень резиліентності. Сприятливе соціальне оточення дозволяє студентам не лише отримувати емоційну підтримку, але й обмінюватися досвідом подолання стресових ситуацій, що посилює їхні власні можливості адаптації до змін [54].

Стратегічний підхід до розвитку резиліентності також включає формування здорових звичок і навичок самодопомоги. Фізична активність, збалансоване харчування, повноцінний сон, а також організація часу для відпочинку та відновлення — це складові стратегії загального благополуччя, які є важливими для підтримки емоційної стабільності і збереження високого рівня стресостійкості. Врахування цих аспектів допомагає створювати гармонійний підхід до саморозвитку і зміцнення внутрішніх ресурсів особистості, що є необхідним для підтримки здоров'я та психологічного благополуччя [55].

Останнім елементом є розвиток самосвідомості і саморегуляції. Це дозволяє студентам краще розуміти власні емоції, ставлення до стресу та особистісні ресурси, які можна використовувати для подолання труднощів.

Самосвідомість є основою для розвитку інших стратегій, оскільки дозволяє людині контролювати свої реакції на стрес і активно реагувати на ситуації, що виникають. Отже, психологічні стратегії розвитку резилієнтності серед студентів вимагають комплексного підходу, що включає роботу з когніціями, емоціями, соціальними зв'язками, фізичним станом та самосвідомістю. Розвиток цих стратегій є ключовим етапом у підвищенні рівня резилієнтності студентів, що, в свою чергу, сприяє їх успішній адаптації до стресових ситуацій і розвитку особистості в умовах сучасних викликів [72].

Теоретичний та емпіричний аналіз психологічних аспектів резильєнтності українців під час війни продемонстрував, що це явище є важливим фактором, який дозволяє людині ефективно справлятися зі стресами та життєвими труднощами, а також знаходити можливості для особистісного розвитку та змін, незважаючи на зовнішні випробування. Однак результати емпіричного дослідження вказують на те, що рівень резильєнтності серед респондентів, здебільшого, знаходиться на середньому рівні, при цьому зустрічається низький рівень життєстійкості. Таким чином, завдання щодо формування та розвитку резильєнтності є надзвичайно актуальним, особливо в умовах сучасних стресових ситуацій, що супроводжують повсякденне життя. У цьому контексті важливими є рекомендації науковців щодо шляхів розвитку резильєнтності [49]. Так, Е. Грішин, на основі комплексного теоретичного аналізу, зазначає, що успішне формування резильєнтності можливо за умови врахування її складових, серед яких життєві цілі відіграють ключову роль. Вони можуть бути розвинені шляхом формування уявлень про значення наявності життєвих цілей, а також через допомогу в ідентифікації важливих джерел для їх визначення [14]. Е. Дядуш, аналізуючи різні моделі розвитку резильєнтності, звертає увагу на модель, запропоновану Падескі та Муні, що акцентує увагу на виявленні сильних сторін клієнта та побудові резильєнтних переконань і поведінки. Для розвитку резильєнтності авторами було запропоновано чотириступеневу модель, яка включає в себе наступні етапи: перший етап полягає в пошуку

сильних сторін особистості; другий — у створенні індивідуальної моделі резильєнтності; третій — у впровадженні цієї моделі в повсякденне життя; четвертий — у практиці резильєнтності. Це дозволяє перетворити розвиток резильєнтності на важливу мету як індивідуальної, так і групової психотерапії [28].

Іншим підходом до розвитку резильєнтності є психотерапевтична робота на рівні клієнт-терапевт, зокрема використання методів травма-терапії, як зазначає В. Гупаловська. На думку В. Гупаловської, для оптимізації процесів, спрямованих на виживання, важливо: 1) регулярно коригувати (порівнювати) очікування з реальними ситуаціями; 2) активізувати та зберігати мережі емоційної підтримки; 3) створювати стабільний розпорядок дня, який забезпечує передбачуваність та зберігає ресурси для життєздатності; 4) підтримувати надію та забезпечувати її захист; 5) здійснювати регулярний моніторинг психічного стану та емоцій, які можуть виходити з-під контролю. У сучасній травма-терапії активно використовуються різноманітні методи, зокрема імагінативна психотерапія, EMDR, теппінг-терапія, когнітивно-поведінкові підходи, а також короткотермінова терапія, сфокусована на вирішенні проблем. Крім того, ефективними можуть бути парapsихологічні методи, зокрема духовні практики, такі як візуалізація, майндфулнес, молитви і медитації [21]. Важливо застосовувати широкий спектр методик для відновлення і підтримки психічних ресурсів, що виявляються адекватними для конкретної особистості або були корисними в минулому [15]. Також науковці розробили різні тренінгові програми для розвитку резильєнтності. Одним із прикладів є «Особистісно орієнтований тренінг розвитку резильєнтності особистості», розроблений О. Чиханцовою. У межах цього тренінгу авторка виокремлює дві ключові цілі: пошук шляхів активного вирішення проблем через усвідомлення та мобілізацію особистісних ресурсів, а також сприяння розвитку резильєнтності із залученням методів позитивної психотерапії. О. Чиханцова визначила низку ефективних підходів до розвитку резильєнтності,

серед яких виділяються візуалізація успіху, підвищення рівня самооцінки та самеєфективності, оптимізація реакцій на стрес, формування здатності до прийняття рішень, звернення по підтримку та ефективне вирішення конфліктних ситуацій. На основі теоретичного аналізу та емпіричних даних Чиханцова О.А. пропонує десять ключових принципів, що сприяють підвищенню резильєнтності незалежно від її початкового рівня. Це особливо актуально для осіб із низьким рівнем стійкості, які прагнуть розвинути здатність до адаптації в умовах невизначеності. Одним із важливих підходів є візуалізація успіху, що передбачає формування чіткого і реалістичного уявлення про бажане майбутнє. Резильєнтні люди концентруються на досяжних цілях і використовують цей процес як орієнтир для прийняття рішень, адаптуючи свої прагнення до змінних умов [72].

Л. З. Сердюк у процесі забезпечення тренінгу з підвищення життєстійкості використовує різноманітні методичні засоби та підходи. Серед них можна виділити короткі інформаційні блоки, в яких викладаються основні теоретичні положення проблеми, що розглядається під час заняття. Важливу роль відіграють зворотний зв'язок і групові дискусії, які створюють умови для обміну думками та досвідом між учасниками. Психотехнічні вправи, спрямовані на розвиток навичок рефлексії, міжособистісної перцепції, позитивного самосприйняття та сприйняття інших, також є важливим елементом тренінгу. Для розвитку навичок цілепокладання та реконструкції ситуацій використовуються сюжетно-рольові та ділові ігри, а психодраматичні ігри дозволяють учасникам розширювати власний досвід та розвивати рефлексивні навички через програвання ролей. Арт-терапевтичні методи служать діагностичним інструментом та формою самовираження особистості [29]. Також активно використовуються метафори і притчі, що ілюструють аспекти духовного розвитку, регулюючи емоційну атмосферу в групі, та методи «мозкового штурму», що сприяють генерації ідей. Важливу роль у тренінгу відіграють техніки релаксації, медитації та візуалізації, спрямовані на розвиток зрілої саморегуляції емоційних станів [60]. Т. С.

Бондарева для доповнення програми тренінгу пропонує включення діагностичних методик, що стимулюють рефлексію та саморозвиток, а також спеціально розроблений курс лекцій, з урахуванням специфіки групи, з темами, такими як «Комунікативна толерантність», «Асертивна взаємодія», «Конструктивне вирішення конфліктних ситуацій», «Саногенне мислення», «Пошук нових смислів у складних життєвих ситуаціях». Також передбачається індивідуальне психологічне консультування відповідно до запитів учасників [10].

Отже, серед основних рекомендацій, зазначених науковцями, виділяється широкий спектр методів, що сприяють розвитку резильєнтності. До них належать робота з життєвими цілями та основними копінг-стратегіями, вдосконалення соціальних комунікацій та взаємодії, корекція когніцій, розробка індивідуальної моделі резильєнтності та її інтеграція в повсякденне життя, застосування прийомів травма-терапії, а також участь у спеціалізованих тренінгах для розвитку цієї якості.

3.2. Психотерапевтичні та тренінгові техніки підвищення резильєнтності у студентів

Аналіз наукової літератури та результати емпіричних досліджень створили основу для розробки методологічного підходу до програми, орієнтованої на підтримку та розвиток стійких адаптаційних ресурсів особистості в умовах життєвих криз. При побудові теоретичної моделі програми ми орієнтувались на ряд теоретичних концепцій і підходів з різних галузей психології, таких як загальна, соціальна, кризова та позитивна психологія, а також психотерапія. Зокрема, важливими для розробки були системний підхід до психологічного розвитку та формування особистості, запропонований такими дослідниками, О. Бал, Г. Костюк, С. Максименко, В. Мерименко та іншими, транзакційна теорія стресу та копіngu Р. Лазаруса і С. Фолкмана, концепція життєстійкості С. Мадді, а також теорії консервації та

активізації особистісних ресурсів, представлені в роботах Л. Греня, І. Мурашко, С. Хобфолла. На основі зазначених концепцій у розробленій психологічній програмі передбачено комплексний індивідуалізований підхід, що поєднує різні теоретичні моделі та практичні методи. Це дозволяє забезпечити ефективну підтримку особам, які стикаються із життєвими кризами, одночасно сприяючи підвищенню їхніх адаптаційних ресурсів та здатності до подолання складних ситуацій.

У межах навчального аспекту програми психологічної підтримки доцільним є впровадження психологічних тренінгів, які сприяють оволодінню учасниками ключовими навичками для ефективного подолання кризових ситуацій. Зокрема, акцент робиться на формуванні здібностей до управління емоціями та стресовими станами, розвитку вмінь раціонального планування часу та пріоритизації завдань, що дозволяє підвищити ефективність подолання життєвих викликів. Значна увага приділяється розвитку навичок конструктивної комунікації, побудови підтримуючих міжособистісних стосунків у різних соціальних сферах, а також тренуванню стратегій планування та управління життєвими подіями, формуванню позитивного самосприйняття й прийняття себе [17].

Для досягнення цих цілей у тренінгах використовуються методики, що мають високу ефективність у межах різних психотерапевтичних напрямів. Серед них вправи, запозичені з когнітивно-поведінкової терапії, які дозволяють ідентифікувати й коригувати негативні патерни мислення; техніки арт-терапії, спрямовані на розкриття внутрішніх ресурсів через творчість; методи гештальт-терапії, які акцентують увагу на усвідомленні власного досвіду; а також підходи позитивної терапії, що орієнтуються на розвиток сильних сторін особистості та оптимістичного сприйняття життя. Інтеграція цих методів у рамках тренінгової програми забезпечує всебічний розвиток адаптаційних здібностей і стійкості до життєвих труднощів [24].

У контексті розвитку резилієнтності серед студентської молоді важливу роль відіграють психотерапевтичні та тренінгові техніки, які сприяють

адаптації до стресових ситуацій та підвищенню здатності до подолання життєвих труднощів. Психотерапевтичні методи, зокрема когнітивно-поведінкова терапія, техніки релаксації та травма-терапія, орієнтовані на зміцнення внутрішніх ресурсів особистості, корекцію негативних переконань і відновлення емоційної рівноваги. Тренінгові підходи, такі як особистісно орієнтовані тренінги та програми розвитку соціальних навичок, сприяють формуванню позитивних копінг-стратегій, розвитку комунікативних та емоційних навичок, що є важливими для підвищення рівня резилієнтності. Впровадження цих методик у навчальний процес дозволяє не лише підтримати психологічне благополуччя студентів, але й сприяє їхній здатності ефективно справлятися з викликами, що виникають у сучасних умовах [25].

Для програми розвитку життєстійкості молоді, спрямованої на оптимізацію процесу усвідомленого вибору життєвого шляху через підвищення рівня життєстійкості особистості, були обрані такі арт-коучингові техніки: техніка «Якби...» (автор Л. Бесчастна, модифікація К. Гавриловської та Ю. Дем'янчук), техніка «Картезіанський квадрат» (модифікація К. П. Гавриловської та Ю. Ю. Дем'янчук) та техніка «Страх як перешкода» (автор О. Тараріна, модифікація К. Гавриловської та Ю. Дем'янчук). Ці техніки були розроблені або модифіковані К. П. Гавриловською та Ю. Ю. Дем'янчук для роботи з окремими компонентами життєстійкості, такими як залученість, контроль та прийняття ризику [12].

Арт-коучинг є інтеграцією класичних коучингових технологій та арт-терапевтичних методів, що дозволяє учасникам звертатися до свого несвідомого та використовувати власні ресурси для реалізації бажань. Це дає можливість визначити, що в їхніх бажаннях є справжнім, а що нав'язано або запозичене ззовні. Для розвитку компонента життєстійкості «залученість» рекомендується застосування техніки «Якби...», яка сприяє формулюванню цілей та налаштуванню на їхнє успішне досягнення.

В роботі також було проаналізовано програму тренінгу наративної компетентності як чинника розвитку резильєнтності особистості (К.Гуцол) [71]. Метою програми тренінгу, спрямованого на розвиток наративної компетентності як чинника формування резильєнтності особистості, є підвищення рівня сформованості цієї компетентності в умовах соціальної напруги. Реалізація мети передбачає засвоєння учасниками системи понять і уявлень щодо наративної компетентності як складової комунікативної компетентності особистості, що є особливо важливим в умовах невизначеності. Учасники тренінгу мають опанувати навички й уміння, необхідні для побудови наративів та пошуку ефективних рішень власних особистісних проблем у процесі діалогу, а також засвоїти дискурсивні технології самопроєктування, що сприятиме розвитку їхньої резильєнтності. Застосування такого підходу сприяє поступовому формуванню наративної компетентності учасників, що забезпечує їх особистісний розвиток і вдосконалення здатності до ефективної взаємодії в різноманітних комунікативних контекстах. У межах зазначеного тренінгу було відібрано такі вправи, як: «Ситуація» та «Пишемо разом».

1. Вправа «Ситуація». Перший етап цієї вправи передбачає, що учасники мають згадати й описати письмово певну життєву ситуацію. Для полегшення завдання тренер пропонує перелік побутових прикладів, таких як запізнення на роботу, вибачення за випадковий поштовх у громадському транспорті, перебування в магазині чи черзі в лікарні, збори на відпочинок або процес поселення в готелі. На другому етапі учасники збагачують свої описи, додаючи нові деталі: персонажів, їхні репліки та поведінку, а також власні думки, емоції, плани на майбутнє або обставини, що передували ситуації. Це завдання спрямоване на розвиток уміння деталізувати життєві епізоди та розширювати їхній наративний потенціал [71].

2. Вправа «Пишемо разом». Ця вправа розпочинається з формування пар серед учасників. Кожна пара спільно вирішує, чію історію життя вони описуватимуть. Це може бути історія спільного знайомого,

вигадана розповідь про уявного персонажа чи навіть публічної особи. У першій частині кожен учасник самостійно пише свій варіант наративу. Друга частина передбачає, що пара аналізує обидва тексти, вибирає найбільш вдалі елементи та формує спільний варіант, який задовольняє обох авторів. На третьому етапі пари презентують свої тексти групі. Учасники ставлять запитання, висловлюють коментарі та пропонують додаткові ідеї для покращення переконливості й завершеності історії. Завершальний етап полягає у доопрацюванні тексту з урахуванням отриманих коментарів, що має привести до створення більш розгорнутого й деталізованого наративу [71].

Крім того, у програмі було інтегровано напрацювання О. Чиханцової, зокрема концептуальні положення та методичні підходи, розроблені в рамках особистісно орієнтованого тренінгу розвитку резильєнтності особистості. Цей тренінг має на меті формування шляхів активного вирішення життєвих проблем шляхом усвідомлення та розвитку особистісних ресурсів резильєнтності [70]. Основними цілями тренінгу є, по-перше, виявлення механізмів і стратегій активного подолання труднощів через аналіз і використання власних ресурсів, а по-друге, сприяння зростанню рівня резильєнтності за рахунок розкриття внутрішніх можливостей та застосування підходів позитивної психотерапії. Учасники тренінгу навчаються мобілізувати свої ресурси для ухвалення конструктивних рішень навіть у складних і стресових ситуаціях, що сприяє розвитку їхньої психологічної стійкості. Завдання тренінгу включають вдосконалення навичок адекватного реагування на різноманітні життєві обставини, розвиток здатності усвідомлювати та вербалізувати особистісні ресурси, які є основою резильєнтності, а також знайомство з техніками емоційної регуляції і психотехнічними методами, які сприяють зміцненню життєстійкості. Таким чином, тренінг орієнтований на розкриття потенціалу особистості, стимулюючи її здатність ефективно адаптуватися до викликів сучасного життя та приймати позитивні рішення в різних ситуаціях [71].

У розробці тренінгу також використано концептуальну основу, що спирається на принципи позитивного підходу, який інтегрує положення позитивної психології та позитивної психотерапії. Зокрема, принципи позитивної психології, сформульовані М. Селігманом і М. Чиксентмігаї, зосереджуються на дослідженні та розвитку позитивних рис особистості, а також на аналізі соціальних феноменів, які сприяють формуванню та підтримці гуманістичних цінностей. Такий підхід до організації тренінгу забезпечує цілісність і системність у розвитку особистості, спираючись на позитивні якості людини та спрямовуючи її на продуктивну взаємодію з навколишнім середовищем [60]. Кожне заняття тренінгу розпочинається з використання метафоричного опису, який допомагає глибше усвідомити сутність проблеми, що розглядається. Після цього проводиться ідентифікація проблемної зони, з якою працюватимуть учасники, та розпочинається навчання нових форм поведінки. Для закріплення опрацьованого матеріалу учасникам пропонується виконати домашнє завдання, обговорення якого на наступному занятті дозволяє забезпечити логічну послідовність і безперервність між окремими етапами тренінгу.

3. Вправа «Самооцінка». Учасники розташовуються у колі, і після короткої паузи кожен із них має поділитися своїми сильними сторонами, тобто розповісти про те, що він любить у собі, що цінує та приймає, а також про те, що додає йому впевненості. Особливий акцент робиться на уникненні самокритики, іронії чи зменшення власних достоїнств. Важливо, щоб висловлювання були прямими і стосувалися лише позитивних аспектів. Основна мета цієї вправи полягає в розвитку позитивного мислення про себе, тому тренер та інші учасники групи слідкують за дотриманням цього принципу, припиняючи спроби висловлюватися негативно про себе [34].

4. Вправа «4 сфери життя», яка базується на моделі балансу, запропонованій Н. Пезешкіаном. Її метою є розвиток навичок самоаналізу через оцінку стану чотирьох ключових сфер: фізичної, діяльнісної, контактної та смислової. Учасники аналізують нещодавні стресові ситуації за

допомогою моделі балансу, працюючи в парах, де озвучують думки в форматі «тут і тепер» та фіксують їх письмово. Обговорення результатів вправи дозволяє учасникам рефлексувати над отриманим досвідом, а також оцінити порушення балансу у своїх життєвих сферах. Тренер акцентує увагу на важливості усвідомлення бажань у кожній зі сфер, аналізу можливостей змінювати обставини та дій для їх реалізації. Своєчасне застосування самопомоги, як підкреслюється під час тренінгу, дозволяє через невеликі зусилля відновлювати баланс та продовжувати гармонійне і наповнене життя, сприяючи стійкості особистості до викликів [17].

5. Вправа «Використання п'ятикрокової моделі самопомоги» спрямована на формування у учасників здатності застосовувати цю модель як стратегію для гармонізації, адаптації та особистісного розвитку. Основною метою є навчання ефективному використанню п'яти кроків самопомоги, які складають основу даної моделі. Учасники тренінгу під керівництвом тренера ознайомлюються з її компонентами, до яких входять: спостереження та дистанціювання, що передбачають аналіз проблемної ситуації; інвентаризація, що базується на використанні моделі балансу для оцінки поточного стану; ситуативна підтримка, яка допомагає ідентифікувати ресурси, здатні стати основою для розв'язання ситуації; вербалізація, де моделюється альтернативна поведінка та розподіляється відповідальність за досягнення змін; і, нарешті, розширення системи цілей, яке включає вихід за межі конкретної проблеми, постановку нових мікро- та макроцілей, побудову контрконцепції та гармонізацію життя за чотирма основними сферами. Заняття сприяють розвитку самостійності учасників у застосуванні принципів самопомоги, що відображено у девізі: «Якщо тобі потрібна рука допомоги, то згадай, що у тебе є дві власні!».

6. Вправа «Пошук ресурсів» має на меті ідентифікацію внутрішніх і зовнішніх можливостей, які допомагають людині ефективно протистояти життєвим труднощам та вирішувати проблеми. Учасникам пропонується обговорити у парах низку запитань, що сприяють усвідомленню їхніх

сильних сторін і ресурсів. Зокрема, увага акцентується на тому, що вдається людині найкраще, і як ці вміння можуть бути застосовані для вирішення інших ситуацій. Окремо розглядається найкраща риса характеру учасника та її використання для подолання проблеми. Також учасникам пропонується подумати про те, хто, на їхню думку, міг би вирішити проблему, і уявити, які дії ця особа могла б здійснити. Такий підхід сприяє активізації рефлексивних процесів і пошуку конструктивних рішень [34].

7. Вправа «Знаходження рішень» спрямована на стимулювання процесу генерації можливих варіантів виходу з проблемних ситуацій. Її проведення базується на створенні дискусійної атмосфери, яка налаштовує учасників на пошук інноваційних і творчих рішень. Під керівництвом тренера учасники працюють у парах, де отримують завдання запропонувати способи вирішення проблеми іншої особи. В обговоренні використовуються питання, які спонукають до пошуку альтернативних підходів, наприклад: які нові дії могли б бути ефективними у випадку повторення проблеми? Яке творче чи навіть абсурдне рішення можна було б запропонувати? Така вправа розвиває креативність, здатність до стратегічного мислення та сприяє формуванню навичок адаптації до нестандартних ситуацій. Обидві вправи спрямовані на розвиток рефлексивності, усвідомлення власних ресурсів і розширення репертуару поведінкових стратегій, що дозволяє учасникам ефективніше адаптуватися до життєвих викликів [55].

Аналіз наукової літератури свідчить, що асертивність є важливим ресурсом резилієнтності особистості в умовах воєнного часу, оскільки вона сприяє збереженню ефективності комунікації, емоційної стабільності, індивідуальної гідності та здатності адекватно реагувати на небезпеку. Водночас, резилієнтність здатна підтримувати та посилювати асертивність у складних життєвих обставинах. Розвиток асертивності позитивно впливає на підвищення рівня резилієнтності, допомагаючи особистості зберігати внутрішню стійкість і адаптуватися до стресових ситуацій. Серед ефективних стратегій розвитку асертивності варто виділити: тренінги асертивності, які

включають групові та індивідуальні заняття, спрямовані на розвиток навичок ефективного спілкування, виразності мовлення та вирішення конфліктів; самопізнання, яке допомагає особистості краще усвідомити власні цінності та переконання, підвищуючи впевненість у собі; практика відмови, яка включає в себе вміння говорити «ні», відмовлятися від неприємних вимог чи пропозицій, що сприяє розвитку здорових меж у взаємодії; навчання методам управління стресом, таким як глибоке дихання, медитація, позитивне мислення, що дозволяє краще реагувати на стресові ситуації і зберігати емоційну стійкість [27].

Наступним етапом роботи була організація вправ, спрямованих на посилення резильєнтності, зняття стресу та зменшення депресивних проявів, а також на створення позитивного та легкого завершення. Однією з перших вправ була «Вправа на посилення резильєнтності» за методикою Сальваторе Мадді та Сюзанни Кобаса [40]. Завданням вправи було, щоб учасники відповіли на ряд запитань, зосереджуючись на ширості перед собою. Спочатку їм пропонувалося визначити, в якому негативному сценарії вони відчувають стрес, після чого потрібно було уявити, що цей сценарій дійсно настане. Потім вони склали план дій, щоб запобігти цьому сценарію та досягти позитивного результату. Наступним кроком було обдумати найкращий можливий сценарій розвитку подій, оцінити його ймовірність та можливі результати. Далі учасники мали створити реалістичний сценарій для себе, визначити його ймовірність та потенційні наслідки. Наступним етапом було визначення емоційних ресурсів, необхідних для подолання стресових ситуацій, що включало генерацію емоційних ресурсів. Учасникам було запропоновано скласти список діяльностей, які приносять найбільше задоволення і допомагають підтримати емоційну стабільність у складні моменти. Як приклади таких активностей могли бути проведення часу з близькими, прогулянки на свіжому повітрі, насолода улюбленим напоєм чи заняття спортом. Пояснювалось, що знання про наявність таких ресурсів значно покращує емоційний стан і допомагає розслабитися. Крім того,

учасникам рекомендувалося освоїти навички усвідомленого дихання, спостереження за своїми думками без спроб зупиняти їх потік, а також навчитися повною мірою насолоджуватися простими моментами, такими як вживання напою чи перебування на вулиці. Під час прогулянок вони мали звертати увагу на навколишнє середовище, дихати глибше і сприймати всі деталі навколо, незалежно від погодних умов. Ці вправи допомогли їм концентрувати увагу на диханні, знижувати напругу і підвищувати рівень усвідомленості [62].

Було запропоновано ще одну вправу для посилення резильєнтності, в рамках якої учасникам необхідно було відповісти на кілька запитань. Першим завданням було згадати ситуацію, коли вони відчували негативну емоційну реакцію на зміни. Далі їм слід було пригадати момент, коли вони залишалися стійкими до змін, незважаючи на зовнішні обставини. Останнє завдання полягало в тому, щоб обдумати, чому в різних ситуаціях їх реакція на зміни була різною.

Програми корекції та розвитку резильєнтності мають бути спрямовані на зміцнення адаптаційних механізмів і психологічного здоров'я, формування навичок самодопомоги, розвиток емоційної саморегуляції, конструктивного мислення, постановки цілей і планування. Особливу увагу слід приділяти зміні деструктивних поведінкових реакцій, розвитку ефективних копінг-стратегій і навичок соціальної підтримки, що, у свою чергу, забезпечує формування стійких адаптаційних ресурсів та сприяє розвитку резильєнтності.

Висновки до розділу 3

В результаті аналізу методів та стратегій розвитку резильєнтності у студентів встановлено, що ця якість є важливим ресурсом, який сприяє адаптації до стресових ситуацій, подоланню труднощів і відновленню психоемоційного благополуччя. Одним із ключових напрямів у цьому контексті є впровадження тренінгів, спрямованих на розвиток свідомої уваги та управління емоційними станами. Виявлено, що використання медитацій та технік mindfulness є ефективним інструментом для формування навичок саморегуляції, зменшення рівня стресу та підвищення рівня самосвідомості.

Особливо важливим методом є рольові ігри, які дозволяють студентам практикувати навички ефективного спілкування та міжособистісної взаємодії, що є критично важливим в умовах підвищеного стресу, наприклад, під час воєнних дій. Серед ефективних технік виділяються рольові переговори, ситуаційні ігри, вправи на розвиток емпатії та сценарії спілкування, які сприяють гармонізації соціальних зв'язків та формуванню впевненості у взаємодії з іншими.

Іншим напрямом розвитку резильєнтності є індивідуальна психотерапевтична робота, яка передбачає використання методів травма-терапії. У сучасній травма-терапії активно застосовуються підходи, такі як імагінативна психотерапія, EMDR (десенсибілізація та переробка за допомогою рухів очей), теппінг-терапія, когнітивно-поведінкові методи та короткотермінова терапія, сфокусована на вирішенні проблем. Ці методи спрямовані на глибинну роботу з травматичним досвідом, відновлення психологічної рівноваги та підвищення життєстійкості.

ВИСНОВКИ

Аналіз результатів проведеного теоретико-емпіричного дослідження надав можливість сформулювати такі висновки:

1. У психологічній літературі під поняттям «резильєнтність» розглядається як багатовимірний і динамічний феномен, що відображає властивість особистості адаптуватися до складних життєвих обставин, ефективно протидіяти стресовим чинникам, відновлюватися після травматичних подій і зберігати або покращувати адаптивний потенціал. Вона охоплює процеси позитивної реакції на негативні події, здатність конструктивно долати життєві виклики, підтримуючи стан психологічного благополуччя та функціональну компетентність. Поняття «резильєнс» вчені характеризують як адаптивний процес, що забезпечує здатність особистості відновлюватися до початкового рівня психосоціального функціонування після впливу психотравмуючих чинників. Цей феномен інтегрує взаємодію рис характеру, захисних чинників та динамічних адаптаційних процесів, які забезпечують стійкість та сприяють підтриманню добробуту в контексті стресових обставин.

2. У роботі досліджуються наступні типи резильєнтності, які відображають багатовимірну природу цього феномену та мають специфічні особливості прояву, а саме: особистісна, соціальна, фізична, психологічна та емоційна. Особистісна резильєнтність передбачає здатність індивіда через когнітивні, емоційні та поведінкові механізми ефективно аналізувати труднощі, знаходити рішення та діяти проактивно. Соціальна резильєнтність виявляється у здатності залучати підтримку оточення, формувати соціальні зв'язки та долати кризи через взаємодію в групах. Фізична резильєнтність характеризується здатністю організму відновлюватися після перевантажень, хвороб і травм. Психологічна резильєнтність полягає в адаптації до змін та невизначеності, що проявляється у гнучкості й спокої в стресових ситуаціях.

Емоційна резильєнтність охоплює здатність регулювати емоції та підтримувати внутрішню рівновагу.

На основі аналізу психологічної літератури було визначено структуру резильєнтності, яка включає три основні компоненти: 1) когнітивний компонент, що виявляється через відкритість до нового досвіду, толерантність до невизначеності та позитивне мислення; 2) емоційний компонент, що охоплює емоційну стабільність, емоційний інтелект і екстраверсію; 3) поведінковий компонент, який проявляється у пошуковій активності та просоціальній поведінці. Взаємодія цих компонентів забезпечує формування ефективних стратегій подолання складних життєвих ситуацій, зокрема продуктивних копінг-стратегій.

Виділено наступні фактори формування резильєнтності: внутрішні (психологічні) та зовнішні (соціальні). Внутрішні фактори, зокрема досвід емоційної підтримки, оптимізм, саморегуляція, когнітивна гнучкість і конструктивні моделі поведінки, визначають індивідуальну здатність долати труднощі. Зовнішні фактори, такі як підтримка оточення та доступ до ресурсів, створюють умови для відновлення після стресу. Рівень резильєнтності залежить від віку, статі, культурного контексту та психосоціальних чинників, серед яких важливими є цілеспрямованість, емоційна стабільність, соціальна підтримка та здатність до адаптації. Період навчання у закладах вищої освіти є ключовим етапом, що не лише сприяє розвитку професійних компетентностей, але й формує особистісні характеристики, що складають основу резильєнтності. До таких характеристик належать комунікативні навички, впевненість у собі, позитивна та реалістична самооцінка, незалежність, креативність, оптимістичне ставлення до життєвих ситуацій, а також почуття гумору. Розвиток резильєнтності серед студентів вимагає комплексного підходу, що передбачає як формування внутрішніх ресурсів (саморегуляція, оптимізм, гнучкість мислення), так і залучення зовнішньої підтримки з боку освітнього та соціального середовища.

3. Аналіз емпіричних даних виявив, що більшість студентів продемонстрували середні показники резильєнтності та життєстійкості, що свідчить про їх здатність адаптуватися до складних життєвих обставин і стресових ситуацій. Водночас виявлено групи з низьким рівнем цих характеристик, що вказує на потребу в додатковій психокорекційній підтримці та розвитку відповідних адаптаційних стратегій.

Так, результати за методикою «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» показали, що більшість респондентів мають середній рівень резильєнтності, з виявленими групами студентів з низьким та нижчим за середній рівнем, що вказує на потребу в психокорекційній підтримці для підвищення їхньої адаптивності до стресу. За методикою «Тест життєстійкості С. Мадди» (адаптація Д.О. Леонтьєва, О.І. Рассказової) більшість демонструють середній рівень життєстійкості, що свідчить про здатність адаптуватися до труднощів. Однак виявлено групу з високим рівнем життєстійкості, що вказує на ресурси для подолання стресу, а також частину з низьким рівнем, що вказує на підвищену вразливість. Аналіз компонентів життєстійкості виявив варіативність серед студентів, де більшість мають середній рівень залученості, контролю та прийняття ризику. Менші групи показали високі або низькі рівні, що може свідчити про адаптивність або труднощі в інтеграції з середовищем. За методикою за методикою «Самооцінка життєстійкості» (модифікація М. Форверга щодо контактності Т. О. Ларіної) більшість респондентів продемонстрували високий рівень життєстійкості, тоді як деякі мали середній або низький рівень, що вказує на потребу в подальшому розвитку цього компоненту.

4. В роботі досліджено психотерапевтичні методи та корекційні техніки, що застосовуються для формування резистентності особистості, зокрема в повоєнний період. Серед підходів до консультування та психотерапії студентів було охарактеризовано когнітивну, позитивну, наративну, когнітивно-поведінкову психотерапію, а також травма-терапію та арттерапію.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв, Н., Кокун, О., Пішко, І. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. 2016, НДЦ ГП ЗСУ.
2. Адаменко Л.С. Актуальні підходи до проблеми дослідження резильєнтності. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2020, 5 (58), 5–13.
3. Активізація психологічних ресурсів особистості у різних умовах соціалізації: кол. Монографія. за ред.: Г. О. Хомич. Київ : 7БЦ, 2024. 270 с.
4. Асонов Д. О. Когнітивні та емоційні компоненти резилієнсу у ветеранів війни з травматичним ураженням головного мозку у віддаленому періоді (психокорекція, прогнозування) : дис. ... доктора філософії : 225 «Медична психологія» (галузь знань 22 «Охорона здоров'я»). Національний медичний університет імені О.О. Богомольця, Київ, 2022. 220 с.
5. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років, 2019. URL: <https://griml.com/A5DWP>.
6. Афузова Г.В., Найдьонова Г.О., Кротенко В.І. Особливості резильєнтності першокурсників закладу вищої освіти в умовах воєнного стану. *Національна безпека України в умовах сучасних викликів: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 22 серпня 2023 р.* Чернігів: ГО «Науково-освітній інноваційний центр суспільних трансформацій», 2023. С. 22-25
7. Балахтар К.С. Резильєнтність викладача ЗВО в умовах військового стану. *Вісник Національного авіаційного університету*. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр. К.: Національний авіаційний університет, 2022. Вип. 1(20). С. 55-62.
8. Бельська Н.А., Мельник М.Ю. Дослідження резильєнтності учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2022. № 2 (85). С. 98-106.

9. Болотова О. Резильєнтність як риса, резильєнтність як процес: третій шлях. *Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції*. м. Суми 28 лютого – 1 березня 2019 року, 16–20. 2019.
10. Бондарева Т. С. Життєстійкість особистості в контексті способів долаття складних життєвих ситуацій. *Актуальні проблеми психології*. Т. III : Консультативна психологія і психотерапія. 2018. Вип. 14. С. 233-254.
11. Буровицька А. І. Особливості резильєнтності студентів під час навчання в умовах воєнного часу. *Наукові записки*. Серія: Психологія, 2024, (2), 17–23.
12. Гавриловська К. П., Дем'янчук Ю. Ю. Формування життєстійкості особистості: арт-коучинговий підхід. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. Том VI: Психологія обдарованості. Вип.16. С. 83-90.
13. Григоренко З. Історія становлення та підходи до визначення поняття «резилієнтність». *Спеціальна освіта: наукові пошуки майбутніх фахівців збірник студентських наукових публікацій : за матеріалами II Всеукр. круглого столу «Спец. освіта очима майбут. фахівців»*, м. Київ, 16 трав. 2022 р. Київ, 2022. С. 9–14.
14. Грішин Е. Резилієнтність особистості: Сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди*, 2023. С. 62–81.
15. Гупаловська В. Підтримка резилієнтності у роботі зі стресом в період війни за допомогою прийомів травма-терапії. *Мультидисциплінарні підходи до аналізу суспільно-політичних проблем в умовах російськоукраїнської гібридної війни: матеріали міжнародного круглого столу*. 2022. Львів. С. 34-35.
16. Гусак Н. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс. Київ: НаУКМА, 2017. 92 с.

- 17.Даліба О. Розвиток резильєнтності майбутніх вчителів початкових класів в умовах фахової передвищої освіти. *Collection of Scientific Papers «SCIENTIA», (May 31, 2024; Berlin, Germany), 2024.* 245–247.
- 18.Єгорова В. Особливості життєстійкості студентів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* 2021. Вип. 15. С. 58–66.
- 19.Жиляк Н.В., Топорівська Я.В., Волощук М.Б. Сучасні детермінанти психологічної резильєнтності та формування резильєнтних навиків в процесі навчання та викладання. С. 36-52. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-336-1-3>
- 20.Засекіна Л., Бурцан В. Спільна резильєнтність у спільній травматичній реальності практичних психологів: досвід України та найкращі практик Європейського союзу. *Психологічні перспективи,* 2023, 42, 55-67.
- 21.Збірка вправ для зняття психологічного напруження та подолання стресу. Хмельницький: Хмельницьке міське управління освіти, 2015. 44 с.
- 22.Кіреєва З. Предиктори резильєнтності та оптимізму у осіб різного віку під час проживання пандемії sars-cov-2. *Науковий вісник Херсонського державного університету,* 2022, 1, 5-10.
- 23.Коваленко В. Є. Фактори підвищення резильєнтності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. В. Є. Коваленко, О. А. Міщенко, Л. С. Якуба. *Scientists and modern theoretical ideas: Abstracts of XXXV International Scientific and Practical Conference,* Haifa, Israel, September 04–06, 2023. Haifa, 2023. Рр. 138–145.
- 24.Коkun О.М., Клочков В.В., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посібник. Київ-Одеса : Фенікс. 2022. 128 с.
- 25.Коkun О. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки: метод. посіб. за ред. В. Мороза. К. : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с.

26. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс -довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
27. Кокун О. М., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій: метод. посіб. Київ-Одеса: Фенікс, 2022. 88 с.
28. Коновалова О. В. О. В., Бикова С. В. Формування резильєнтності у студентської молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Ужгородський національний університет. Ужгород, 2023. С. 13-17.
29. Костюченко О. Творчі засоби і методи розвитку здатності до резильєнтності особистості. *Психологічні проблеми творчості : матеріали XXII Міжнар. науково-практ. конф.*, м. Київ, 23 лип. 2022 р. Київ, 2022. С. 122–131.
30. Кравчук С. Л. Особливості психологічної пружності та життєстійкості особистості як чинників запобігання негативним наслідкам воєнного конфлікту. *Психологічні виміри культури, економіки, управління: науковий журнал*. Львів, 2018. Том 11. С. 156-164.
31. Кузікова С. Б. Резильєнтність як чинник посттравматичного зростання особистості <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-444-3-3>
32. Кузікова С., Щербак Т. Теоретико-емпіричний аналіз проблеми резильєнтності та стресостійкості в педагогічній діяльності. *Психологічний журнал*, 2022, 8, 39–46. <https://doi.org/10.31499/26172100.8.2022.258313>
33. Кузнєцова Л. М. Життєстійкість як фактор успішної самореалізації сучасної студентської молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка*. №121 Серія: Психологічні науки. 2014. ст. 182-187.
34. Лазос Г.П. Модель психотехнології з розвитку резильєнтності у психологів/психотерапевтів, які працюють з постраждалими. *Актуальні*

- проблеми психології. Т. III: Консультативна психологія і психотерапія, 2020, 16, 26-43*
- 35.Лазос Г. Психологи і війна: зміна парадигми надання психологічної /психотерапевтичної допомоги та резильєнтність фахівця. *Організаційна психологія. економічна психологія, 2022 (3(27), 37-47.*
 - 36.Лазос Г.П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Т. 3: Консультативна психологія і психотерапія: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.* за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2018. Вип. 14. С. 26–64.
 - 37.Лебідь Н. Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти: навчальний посібник. К.: ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. 36 с.
 - 38.Лящ О. Емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості. *Вісник Національного університету оборони України. 2023. Вип. 74(4). С. 79–86.*
 - 39.Маннапова К.Р. Життестійкість в системі поняття життєздатності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2012. Вип. 44(1). С. 143 - 150.*
 - 40.Медянова О., Дворніченко Л., Любіна Л., Шкраб'юк В., Кононенко О. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина». 2023. № 10(28). С. 601–611. U*
 - 41.Мельничук І.Я. Історичний ракурс еволюції концепції резильєнтності. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Цілісний підхід у психології та соціальній роботі: теорія та практика»: Збірник тез. За заг. ред. докт. психол. наук, проф. Клочек Л.В., канд. психол. наук, доц. Галушко Л.Я. Кропивницький: ЦДУ, 2024. С. 214–217.*

- 42.Мельничук, І. Я. Теоретико-методологічні основи розвитку та корекції резильєнтності. *Наукові записки. Серія: Психологія*, 2024, (2), 82–87.
- 43.Музичко Л. Психологічна ресурсність особистості та її резильєнтність *Журнал соціальної та практичної психології*. 2023. № 1. С. 28-34.
- 44.Односталко О. С., Кіреєва З. О., Бірон Б. В. Психометричний аналіз адаптованої версії Шкали резильєнтності (cd-risc-10). *Габітус*. 2020. № 14. С. 110–117.
45. Олефир В.А., Кузнецов М.А., Павлова А.В. Коротка версія тесту життєстійкості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. - 2013. - Вип. 45(2). - С. 158- 165.
- 46.П'янківська Л. Особливості прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного часу. *Перспективи та інновації науки*. 2023. Вип. 10. С. 623–633.
- 47.Паскевська Ю. А. Резилієнтність як психологічний ресурс персоналу пенітенціарних установ. *Psychological journal*. 8(1), 2022. С. 110–119.
- 48.Пирожков С. І., Божок, Є. В., Хамітов Н. В. Національна стійкість (резильєнтність) країни: стратегія і тактика випередження гібридних загроз. *Вісник Національної академії наук України*. 2021. № 8. С. 74–82.
- 49.Пляка Л.В. Шляхи розвитку резильєнтності здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Том 34 (73). № 6. 2023. С. 50-55.
- 50.Потапчук Є.М., Поліщук О.Р. Резильєнтність – потенціал відновлення особистості у складних життєвих обставинах. 2024. URL: <https://psyj.udpu.edu.ua/article/download/298404/291148>
- 51.Прокоф'єва Л. Аналіз феномену «резильєнтність»: вивчення та перспективи. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи*. 2021. Вип. 2. С. 122–127.
- 52.Прояви резилієнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни: зб. наук. матеріалів I Міжнар. наук.- практ. конф., 23

- листопада 2023 р. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2023. 182 с.
53. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. О. В. Медянова та ін. *Перспективи та інновації науки*. 2023. Т. 28, № 10. С. 601–611.
 54. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: навч.-метод. посіб. [Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко; за заг. ред. Н. Гусак]; Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.
 55. Розвиток резильєнтності здобувачів першого рівня вищої освіти в умовах воєнного конфлікту на території України: методичні рекомендації. уклад. Г. Афузова, В. Кротенко, Г. Найдьонова; за заг. ред. Г. Афузової. Суми: Університетська книга, 2023. 64 с.
 56. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. URL: https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine
 57. Руденко О.В., Гонтар Ю.В. Структура резилієнсу у контексті розвитку резильєнтності особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*, Том 33 (72). No 2. 2022. С. 73 - 78.
 58. Савчин М.В., Федорчук В.М., Гапоненко Л.О. Резильєнтність як потенціал відновлення особистості у складних життєвих ситуаціях. *Moderní aspekty vědy: XXXI. Díl mezinárodní kolektivní monografie. Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.*, 2023. str. 453.
 59. Селіванова О. А., Бистрова Н. В., Дерєга Н. Н., Мамонтова Т. С., Панфілова О. В. Вивчення феномену резильєнтності: проблеми та перспективи. *Світ науки. Педагогіка і психологія*, 2020, 3, 78-86.
 60. Сердюк Л. З. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. Л. З. Сердюк, О. І. Купрєєва. Актуальні проблеми психології. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*.

- Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Київ, 2017. Вип. 15. С. 481- 491.
61. Сігова М., Морозова О. Взаємозв'язок рівня резилієнс з професійним успіхом фахівців HR. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. 2020. № 3. С.50-58.
 62. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник. Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: ІмексЛТД, 2019. 220 с. <http://surl.li/ucysqs>
 63. Тарасова Т. Резилієнтність як здатність підлітків уразливих категорій до створення позитивного образу власного «Я»; Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал: *матеріали звіт. наук.-практ. конф. Ін-ту проблем виховання НАПН України за 2017 рік*. За ред. І.Д. Бежа, Р.В. Малиношевського. Вип.6. Івано-Франківськ: НАІР, 2018, С. 284–288.
 64. Титаренко Т. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомог в умовах тривалої травматизації. Монографія. Рец. Горностай П, Коробка Л. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
 65. Федорчук В.М., Комарницька Л.М., Сторожук Н.Р. Резильєнтність особистості в умовах військового стану. <http://surl.li/fyseew>.
 66. Федотова Т. В. Резильєнтність як одна із метакомпетенцій розвитку майбутнього фахівця початкових класів. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2018. № 8 (322).
 67. Хамініч О. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 2016, 6(2), 160–165.
 68. Цюман Т., Нагула О., Адамська З. Психологічні умови резильєнтності педагога в період воєнного стану. *Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2022 № 38 (2), с. 83–89.

- 69.Чернобровкіна В., Чернобровкін В. Феномен резилієнс у контексті соціоекологічного підходу і дискурсу. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. № 3. 2020. С. 59–66.
- 70.Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком, 2021. 319 с.
- 71.Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19: практичний посібник. Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2022. 128 с.
- 72.Чиханцова О.А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Том 34 (73). №1. С. 35–40.
- 73.Шевченко О. Особливості резильєнтності майбутніх медичних сестер у роботі з важкими соматичними хворими: ціннісно-мотиваційний аспект. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості*, 2018, 392–401.
- 74.Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості : [наук. моногр.] [Т. М. Титаренко, О. Г. Злобіна, Л. А. Лепіхова та ін.] ; за наук. ред. Т. М. Титаренко; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2012. 512 с.
- 75.Якимець О. Побудова резильєнтності учнів та студентів під час навчального процесу. Реалізація освітніх ініціатив в умовах воєнного часу: вітчизняний та зарубіжний досвід. 2022. Вип. 1. С. 17–27.