МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЗІЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 7.С4.25-6-з
спеціальності С4 – Психологія
освітньо-професійної програми: Психологія
Шилкова Ганна Олександрівна
Керівник: д-р. психол. наук, професор кафедри психології Ткалич М .Г.
Рецензент: канд. психол. наук., доцент кафедри психології Губа Н.О.

Запоріжжя – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти другий (магістерський)
Спеціальність С4 Психологія
Освітньо-професійна програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
в.о. завідувача кафедри психології
канд. психол. наук, доцент Н.О. Губа
_____
«____»_____2026 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Шилковій Ганні Олександрівні

1. Тема роботи (проекту) Соціально-психологічні особливості резільєнтності студентської молоді в умовах війни
керівник роботи Ткалич М.Г. д-р. психол.наук, професорка кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «25» 09 2026 року № 1323-с-заочне
2. Термін подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури, наукових статей, монограм, систематизація, порівняння.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати теоретичні підходи до визначення сутності резільєнтності як соціально-психологічного феномену; розкрити особливості студентської молоді як соціально-психологічної групи в умовах війни; визначити поняття, структуру, рівні та основні чинники формування резільєнтності; обґрунтувати роль соціально-психологічних, психологічних та соціально-економічних чинників у формуванні резільєнтності студентської молоді; провести емпіричне дослідження рівня резільєнтності студентської молоді в умовах війни та визначити основні психологічні умови її розвитку; розробити програму розвитку резільєнтності студентської молоді та практичні рекомендації щодо її впровадження в умовах воєнного стану.
5. Перелік графічного матеріалу: 17 таблиць, 11 рисунків, 4 додатка.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Ткалич М.Г, професор		
Розділ1	Ткалич М.Г, професор		
Розділ 2	Ткалич М.Г, професор		
Розділ 3	Ткалич М.Г, професор		
Висновки	Ткалич М.Г, професор		

7. Дата видачі завдання _____.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2026 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2026 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2026 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2026 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень -серпень 2026 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2026 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2026 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2026 р.	Виконано

Студент _____ Г.О. Шилкова

Керівник роботи _____ М.Г. Ткалич

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 77 сторінки, 11 рисунків, 17 таблиць, 53 джерела, 4 додатки.

Об’єкт дослідження: резільєнтність студентської молоді в умовах війни.

Предмет дослідження: соціально-психологічні чинники формування та розвитку резільєнтності студентської молоді в умовах війни.

Мета дослідження: виявити та проаналізувати основні соціально-психологічні чинники, що впливають на рівень резільєнтності студентської молоді в умовах війни, а також визначити психологічні умови та напрями її розвитку і підтримки.

Гіпотеза дослідження: резільєнтність студентської молоді в умовах війни визначається комплексом взаємопов’язаних соціально-психологічних чинників, зокрема особливостями емоційного стану, рівнем соціальної підтримки, характером міжособистісних взаємин, ціннісними орієнтаціями, мотиваційними ресурсами, здатністю до адаптації та особистісними ресурсами подолання стресу.

Методи дослідження: теоретичні – теоретико-методологічний аналіз, систематизація, класифікація та узагальнення наукових джерел; емпіричні – анкетування, психодіагностичне тестування; математико-статистичні – кількісна та якісна обробка отриманих результатів.

Наукова новизна полягає у комплексному визначенні та систематизації соціально-психологічних чинників резільєнтності студентської молоді в умовах війни, виявленні особливостей взаємозв’язку психологічних і соціальних ресурсів із рівнем резільєнтності, а також у розробці програми її розвитку та психологічної підтримки студентської молоді.

Галузь використання:

РЕЗІЛЬЄНТНІСТЬ, СТУДЕНТСЬКА МОЛОДЬ, ВІЙНА, СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ, ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ, АДАПТАЦІЯ, СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА, СТРЕС, ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ, ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА.

SUMMARY

Hanna Shylkova. Socio-Psychological Characteristics of Resilience among University Students amidst the War

The qualification paper consists of an Introduction, Chapters, Conclusions, a List of References (53 sources, including 19 foreign sources), and Appendices comprising 6 pages. The total length of the qualification paper is 77 pages, 57 of which constitute the main text. The paper contains 17 tables and 11 figures.

The qualification paper presents a theoretical analysis and the results of an empirical study of the socio-psychological characteristics of resilience among university students amidst the war.

The master's thesis consists of three chapters, each of which focuses on a specific aspect of the research problem: the theoretical foundations of resilience among university students, the results of the empirical study, and the psychological conditions and practical approaches to developing resilience amidst the war.

Research object: resilience among university students amidst the war.

Subject of research: socio-psychological factors in the formation and development of resilience among university students amidst the war.

Aim of research: to identify and analyze the main socio-psychological factors influencing the level of resilience among university students amidst the war, as well as to determine the psychological conditions and directions for its development and support.

Chapter 1 “Theoretical Foundations of the Study of Resilience among University Students amidst the War,” provides a theoretical analysis of resilience among university students amidst the war.

Chapter 2 “Empirical Study of Resilience among University Students,” presents the results of an empirical study of resilience involving 60 students.

Chapter 3 “Psychological Conditions and Ways of Developing Resilience among University Students amidst the War,” presents a resilience development program for university students and practical recommendations for its implementation.

Keywords: RESILIENCE, UNIVERSITY STUDENTS, WAR, SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS, PSYCHOLOGICAL STABILITY, ADAPTATION, SOCIAL SUPPORT, STRESS, PSYCHOLOGICAL RESOURCES, PSYCHOLOGICAL SUPPORT.

ЗМІСТ

ВСТУП 8

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ РЕЗІЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ 10

1.1. Поняття резільєнтності та її соціально-психологічні аспекти 10

1.2. Студентська молодь як соціально-психологічна група в умовах війни 15

1.3. Чинники формування та рівні резільєнтності молоді 19

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗІЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ 24

2.1. Методика та організація емпіричного дослідження 24

2.2. Результати вимірювання рівня резільєнтності та аналіз факторів 32

2.3. Соціально-психологічні умови формування резільєнтності студентської молоді в умовах війни 42

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ТА ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ РЕЗІЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ 50

3.1. Програма розвитку резільєнтності студентської молоді в умовах війни 50

3.2. Практичні рекомендації щодо впровадження програми розвитку резільєнтності студентської молоді 54

ВИСНОВКИ 61

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 65

ДОДАТКИ 72

ВСТУП

У сучасних умовах війни соціально-психологічні проблеми студентської молоді набувають особливої значущості. Зростання рівня стресу, невизначеність майбутнього та загроза фізичної та психологічної безпеки змінюють поведінкові та емоційні реакції молодих людей. Одним із ключових факторів, що визначають здатність адаптуватися до складних обставин, є резільєнтність – психологічна стійкість та здатність відновлюватися після стресових ситуацій.

Студенти як соціально-психологічна група мають специфічні особливості розвитку особистості, формування цінностей та соціальних зв'язків. У період навчання вони стикаються з високими вимогами до академічної діяльності, соціальної адаптації та самореалізації. В умовах війни ці виклики ускладнюються, що потребує глибокого аналізу факторів, які сприяють або перешкоджають формуванню стійкості.

Актуальність дослідження визначається необхідністю розуміння психологічної природи резільєнтності студентської молоді, виявлення ключових факторів, що впливають на її рівень, та розробки рекомендацій щодо психологічної підтримки у кризових умовах. Соціально-психологічні чинники є не менш важливими, ніж матеріальні або академічні: вони формують здатність молоді адекватно оцінювати ситуацію, зберігати внутрішню рівновагу та приймати ефективні рішення.

Об'єктом дослідження є резільєнтнтсть студентської молоді.

Предметом дослідження є соціально-психологічні чинники резільєнтності студентської молоді в умовах війни.

Мета дослідження – виявити та проаналізувати основні соціально-психологічні детермінанти резільєнтності студентської молоді та визначити напрями її підтримки у складних життєвих умовах.

Для досягнення мети визначено такі завдання:

- проаналізувати теоретичні підходи до вивчення резільєнтності та молоді;

- розкрити особливості психологічного стану студентів у кризових умовах та дослідити роль соціально-економічних і психологічних чинників у формуванні резільєнтності;

- виявити мотиваційні, ціннісні та емоційні чинники, пов'язані зі здатністю студентів протистояти стресу;

- розробити рекомендації щодо підвищення резільєнтності та психологічної стійкості студентської молоді.

Методи дослідження: 1) теоретичні – аналіз, узагальнення та систематизація наукових джерел; 2) емпіричні – анкетування, авторський опитувальник резільєнтності, багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки MSPSS (G. Zimet та співавтори) в україномовній версії, представленій Ю. Б. Мельником та А. В. Стадніком і шкала сприйманого стресу PSS-10 (S. Cohen, T. Kamarck, R. Mermelstein) в україномовній адаптації О. О. Вельдбрехт і Н. І. Тавровецької; 3) математико-статистичні – розрахунок частот, відсотків і середніх арифметичних значень.

Наукова новизна роботи полягає у комплексному аналізі психологічних та соціальних аспектів формування резільєнтності студентської молоді в умовах війни та розробці структурної моделі факторів, що впливають на її розвиток.

Теоретичне значення полягає у поглибленні розуміння механізмів психологічної стійкості, уточненні понятійного апарату та формуванні підґрунтя для подальших досліджень у галузі психології кризової адаптації.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання результатів для розробки програм психологічної підтримки студентів, підвищення їх адаптаційних ресурсів та розробки заходів профілактики негативних наслідків стресу.

Структура роботи: дослідження складається зі вступу, трьох розділів (теоретичного, емпіричного та прикладного), висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ РЕЗІЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Поняття резільєнтності та її соціально-психологічні аспекти

У сучасних умовах соціальних трансформацій та глобальних криз особливої актуальності набуває дослідження психологічних ресурсів особистості, які забезпечують здатність людини адаптуватися до складних життєвих обставин. Одним із таких ресурсів є резильєнтність, яка розглядається як важлива характеристика психологічної стійкості людини. Особливого значення набуває вивчення механізмів збереження психологічної рівноваги в ситуаціях тривалої невизначеності, коли особистість змушена пристосовуватися до постійних змін і підвищеного стресового навантаження.

Термін «резільєнтність» походить від латинського слова resilire, що означає відновлюватися або повертатися до попереднього стану. У психології це поняття використовують для опису здатності особистості долати життєві труднощі, адаптуватися до несприятливих обставин і підтримувати психологічне благополуччя. Водночас резильєнтність передбачає не лише відновлення після пережитих труднощів, а й здатність підтримувати повсякденне функціонування та знаходити нові способи адаптації до складних умов.

У науковій літературі сформувалися різні підходи до розуміння резільєнтності. А. Мастен (A. S. Masten) [12] розглядає її як результат дії звичайних адаптаційних процесів, які допомагають людині долати труднощі. Г. Річардсон (G. E. Richardson) [14] досліджує резильєнтність у контексті розвитку особистості під впливом стресових обставин, а М. Раттер (M. Rutter) [15] акцентує увагу на захисних чинниках, що сприяють збереженню психологічного функціонування за несприятливих умов. Практичні рекомендації щодо розуміння та розвитку резільєнтності також представлені в матеріалах Американської психологічної асоціації [2].

Отже, резильєнтність доцільно розглядати не лише як відносно стійку індивідуальну характеристику, а і як динамічний процесс адаптації, який залежить від особистісних якостей, життєвого досвіду та соціального середовища. Такий підхід дає змогу враховувати, що здатність долати труднощі може змінюватися залежно від інтенсивності стресових впливів і доступності ресурсів підтримки.

В українській психологічній науці питання резільєнтності досліджують Г. П. Лазос [36], О. А Столярчук [49] і Т. І. Мельничук [31] , Д. Ассонов [20], Е. Грішин [29]. Г. П. Лазос [36] аналізує концептуальні підходи до визначення цього феномена, О. М. Столярчук [49] і Т. І. Мельничук [31] висвітлюють практичні аспекти розвитку резільєнтності, а Д. Ассонов [20] узагальнює зміни в її науковому розумінні. Е. Грішин [29] розглядає сутність резільєнтності, особливості її психодіагностики та засоби розвитку. Психологічні основи розвитку резільєнтності в кризових умовах також висвітлено в праці О. Чиханцової [52] та М. Братко [21].

Резільєнтність формується завдяки поєднанню різних психологічних ресурсів, які допомагають людині долати труднощі та адаптуватися до нових умов життя. До таких ресурсів належать оптимізм, емоційна саморегуляція, гнучкість мислення, соціальна підтримка та впевненість у власних можливостях. Ці характеристики взаємопов’язані: розвиток одних якостей може створювати сприятливі умови для зміцнення інших. Водночас їхній прояв залежить від життєвого досвіду, особливостей стресової ситуації та можливостей отримання допомоги.

Основні характеристики резільєнтної особистості наведено в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1 – Основні характеристики резільєнтної особистості

Характеристика	Прояв
1	2
Оптимізм	позитивне сприйняття життєвих подій
Емоційна стабільність	здатність контролювати власні емоції

Продовження таблиці 1.1

1	2
Соціальна активність	підтримка міжособистісних контактів

Гнучкість мислення	пошук альтернативних шляхів вирішення проблем
Самоефективність	віра у власні сили та можливості

Як видно з таблиці 1.1, резільєнтна особистість характеризується наявністю комплексу психологічних якостей, які забезпечують ефективну адаптацію до складних життєвих обставин. При цьому рівень прояву окремих характеристик може змінюватися залежно від життєвого досвіду, характеру стресових подій та особливостей соціального оточення людини.

Сучасні дослідження показують, що резільєнтність має складну багаторівневу структуру, яка включає як внутрішні психологічні ресурси, так і зовнішні соціальні фактори. Структуру резільєнтності особистості представлено на рисунку 1.1.

З рисунку 1.1 видно, що резільєнтність формується завдяки взаємодії внутрішніх та зовнішніх ресурсів особистості. Особистісні якості, такі як оптимізм, впевненість у собі та здатність до саморегуляції, поєднуються із соціальною підтримкою з боку родини, друзів та соціального середовища.



Рисунок 1.1 – Структура резільєнтності особистості

Внутрішні ресурси визначають індивідуальні можливості реагування на стрес, тоді як зовнішні створюють умови для отримання емоційної, інформаційної та практичної допомоги. Їхня взаємодія може сприяти підтриманню психологічної стійкості навіть за тривалого впливу несприятливих обставин. Такий підхід узгоджується з розумінням резільєнтності як процесу, що

залежить не лише від особистісних характеристик, а й від умов життєдіяльності людини.

Особливе значення у формуванні резільєнтності мають соціально-психологічні чинники: міжособистісні взаємини, соціальна підтримка, позитивний життєвий досвід і можливість отримання психологічної допомоги. Наявність стабільних соціальних зв'язків може зменшувати відчуття ізольованості та сприяти формуванню впевненості у власній здатності долати складні життєві ситуації.

Соціально-психологічні чинники формування резільєнтності представлено на рисунку 1.2.



Рисунок 1.2 – Соціально-психологічні чинники формування резільєнтності

Соціальне середовище відіграє важливу роль у формуванні резільєнтності особистості. Підтримка родини, друзів та соціальних груп допомагає долати труднощі й може сприяти збереженню психологічної рівноваги. При цьому значення має не лише фактичне отримання допомоги, а й переконання людини в тому, що за потреби вона може звернутися до значущих осіб. Це формує відчуття соціальної захищеності та розширює можливості психологічної адаптації.

Особливої актуальності дослідження резільєнтності набуває в умовах війни. Воєнні події супроводжуються психологічними навантаженнями, які можуть викликати тривожність, страх, емоційне виснаження та відчуття невизначеності. Тривалий вплив стресових чинників може виснажувати

адаптаційні ресурси, тому підтримання резільєнтності потребує не лише індивідуальних зусиль, а й сприятливих соціально-психологічних умов.

Для студентської молоді резильєнтність має особливе значення, оскільки період навчання у закладі вищої освіти є важливим етапом формування особистості, професійної ідентичності та життєвих цінностей. Студенти стикаються з труднощами, пов'язаними з навчальним навантаженням, соціальною адаптацією та пошуком власного життєвого шляху. В умовах війни ці проблеми можуть посилюватися через вимушене переміщення, розлуку з близькими, зміну звичних умов навчання та невизначеність професійних перспектив.

Особливості резільєнтності студентської молоді в умовах воєнного часу досліджують українські науковці. Л. П'янківська [42] аналізує прояви резільєнтності студентів під час війни, А. І. Буровицька [23] розглядає її особливості в процесі навчання, а О. В. Коновалова [32] та С. Грабовська [28] приділяють увагу формуванню резільєнтності студентської молоді. Ці дослідження підтверджують актуальність вивчення особистісних і соціальних ресурсів, які допомагають студентам адаптуватися до складних умов.

Резильєнтність може допомагати студентам справлятися зі стресом, підтримувати мотивацію до навчання та зберігати психологічну стабільність. Важливими умовами її розвитку є підтримка родини, позитивні взаємини з однолітками, доступність психологічної допомоги та формування сприятливого освітнього середовища. Водночас розвиток навичок емоційної саморегуляції та усвідомлення власних ресурсів може посилювати здатність молоді справлятися з повсякденними стресовими ситуаціями [5, 12].

Таким чином, резильєнтність є важливим психологічним ресурсом, що забезпечує здатність особистості адаптуватися до складних життєвих обставин, долати стрес і підтримувати психологічне благополуччя. Її доцільно розглядати через взаємодію особистісних характеристик і соціально-психологічних чинників. Такий підхід створює теоретичну основу для подальшого аналізу

особливостей резільєнтності студентської молоді в умовах війни та визначення можливих напрямів психологічної підтримки.

1.2. Студентська молодь як соціально-психологічна група в умовах війни

Студентська молодь є важливою соціально-демографічною та соціально-психологічною групою суспільства, яка відіграє значну роль у розвитку держави та формуванні її інтелектуального потенціалу. Період студентства характеризується активним особистісним розвитком, формуванням професійної ідентичності, системи цінностей, світогляду та життєвих орієнтацій. Саме в цей час відбувається становлення особистості, що супроводжується пошуком власного місця в соціальному середовищі та формуванням життєвих стратегій [39].

Студентська молодь як соціально-психологічна група має низку специфічних характеристик. Вона відзначається прагненням до самореалізації, інтелектуальним розвитком та відкритістю до нових знань і досвіду. Водночас цей період пов’язаний із психологічними навантаженнями, оскільки студенти стикаються з необхідністю адаптації до нових соціальних умов, підвищеного навчального навантаження та самостійного прийняття життєвих рішень. Поєднання навчальних, професійних та особистісних завдань потребує розвитку навичок саморегуляції, планування діяльності й ефективної взаємодії з оточенням [51].

Основні соціально-психологічні характеристики студентської молоді наведено в таблиці 1.2.

Таблиця 1.2 – Соціально-психологічні характеристики студентської молоді

Характеристика	Прояв
Активний особистісний розвиток	формування світогляду, цінностей та життєвих орієнтацій

Пошук професійної ідентичності	визначення майбутньої професійної діяльності
Висока соціальна активність	участь у громадській та навчальній діяльності
Потреба у самореалізації	прагнення до досягнення особистісних і професійних цілей
Психоемоційна нестабільність	підвищена чутливість до стресових ситуацій

Як видно з таблиці 1.2, студентський вік характеризується поєднанням інтенсивного особистісного розвитку та вразливості до соціальних і психологічних впливів. Тому соціальне середовище відіграє важливу роль у формуванні психологічного стану студентів. Особливого значення набувають взаємини з однолітками, підтримка родини та характер взаємодії з викладачами, оскільки вони можуть впливати на відчуття психологічної безпеки й упевненості у власних можливостях.

В умовах війни соціально-психологічна ситуація для студентської молоді значно ускладнюється. Воєнні події створюють атмосферу невизначеності, небезпеки та постійної напруги, що може негативно впливати на психоемоційний стан. Студенти змушені адаптуватися до змін умов навчання, зокрема дистанційного формату, переїздів, зміни соціального оточення або тимчасового припинення звичної діяльності. Додатковими джерелами психологічного напруження можуть бути порушення звичного режиму життя, труднощі підтримання соціальних контактів та невизначеність щодо майбутнього працевлаштування.

Українські дослідники звертають увагу на різні аспекти психологічної стійкості молоді в умовах війни. Н. Коструба [33] та В. П. Москалець [40] аналізують особистісні особливості психологічної стійкості молоді, а О. В. Креденцер [34] досліджує вплив соціально-демографічних та освітніх чинників на резильєнтність студентів. А. І. Стеценко [48] та М. Кушнерик [35] розглядають психологічну резильєнтність як чинник підтримки ментального здоров’я студентів. Ці напрями досліджень дають змогу комплексно розглядати вплив воєнних обставин на студентську молодь.

Структуру соціально-психологічних особливостей студентської молоді в умовах війни представлено на рисунку 1.3.



Рисунок 1.3 – Соціально-психологічні особливості студентської молоді в умовах війни

З рисунку 1.3 видно, що психоемоційний стан студентів формується під впливом різних факторів, серед яких важливу роль відіграють навчальне середовище, соціальні взаємини та зовнішні соціальні умови. У період війни ці фактори можуть зазнавати значних змін, що впливає на психологічне благополуччя молоді. Водночас характер реагування на несприятливі обставини залежить від індивідуального досвіду, наявних способів подолання стресу та можливостей отримання підтримки. Це пояснює відмінності у психологічній адаптації студентів навіть за подібних зовнішніх умов.

Важливою особливістю студентської молоді є її здатність до адаптації та пошуку нових способів подолання труднощів. Незважаючи на складні обставини, багато студентів демонструють високий рівень соціальної активності, беруть участь у волонтерських ініціативах, підтримують один одного та намагаються зберігати оптимістичне ставлення до майбутнього. Участь у спільній діяльності може сприяти формуванню відчуття соціальної значущості, підтриманню міжособистісних зв’язків та усвідомленню власної здатності впливати на доступні аспекти життєвих обставин [14].

В умовах війни на психоемоційний стан студентів впливають різні фактори, серед яких можна виділити як негативні, так і позитивні. Основні фактори впливу на психологічний стан студентської молоді наведено у таблиці 1.3.

Таблиця 1.3 – Фактори впливу на психоемоційний стан студентів в умовах війни

Група факторів	Характеристика впливу
Соціальні	зміна умов життя, переїзди, розлука з родиною
Освітні	дистанційне навчання, зміна формату освітнього процесу
Психологічні	тривожність, страх, емоційне виснаження
Інформаційні	постійний потік новин про воєнні події
Підтримувальні	соціальна підтримка, волонтерська діяльність, взаємодопомога

Як видно з таблиці 1.3, психоемоційний стан студентської молоді формується під впливом комплексу соціальних, психологічних та освітніх чинників. Негативні впливи можуть супроводжуватися підвищенням стресу, тривожністю та емоційним виснаженням. Водночас соціальна підтримка та конструктивні способи подолання труднощів можуть сприяти збереженню психологічної стійкості. Вплив цих чинників не є однаковим для всіх студентів, оскільки залежить від індивідуальних особливостей, життєвих обставин та доступності ресурсів підтримки.

Важливим ресурсом адаптації є підтримка з боку закладу вищої освіти та найближчого соціального оточення. А. Брусенко [22] розглядає роль університетів у формуванні стійкості студентів, а Л. П. Міщиха [39] і Н. Сургунд [50] приділяють увагу психологічному супроводу розвитку резільєнтності студентської молоді. Значення підтримки однолітків для психологічного благополуччя студентів під час війни висвітлено в дослідженні H. Meshko [13] та співавторів.

Отже, студентська молодь є соціально-психологічною групою, яка в умовах війни стикається з численними викликами, що можуть впливати на психоемоційний стан. Урахування специфіки студентського віку, особливостей освітнього середовища та впливу воєнного стресу створює основу для

подальшого вивчення чинників резільєнтності та розроблення заходів психологічної підтримки.

1.3. Чинники формування та рівні резільєнтності молоді

У сучасних умовах суспільних трансформацій, особливо в період воєнних конфліктів, значної актуальності набуває дослідження чинників формування резільєнтності молоді. Резильєнтність є важливим психологічним ресурсом, що дає змогу особистості долати життєві труднощі, адаптуватися до стресових ситуацій і підтримувати психологічне благополуччя. Для студентської молоді цей феномен має особливе значення, оскільки період навчання у закладі вищої освіти є етапом активного особистісного становлення, формування життєвих цінностей і професійних перспектив.

Українські дослідники розглядають резільєнтність молоді з різних теоретичних і практичних позицій. Н. Вітюк [26] досліджує гендерні особливості резільєнтності студентської молоді, І. Г. Радул [44] аналізує психологічні особливості резільєнтності в юнацькому віці, а М. О. Орап [41] розглядає тенденції розвитку резільєнтності сучасної української молоді. Ці дослідження дають підстави враховувати вікові, індивідуальні та соціальні особливості під час аналізу психологічної стійкості молоді.

Резільєнтність формується під впливом комплексу внутрішніх і зовнішніх чинників. До внутрішніх належать індивідуально-психологічні особливості, емоційна саморегуляція, оптимізм, рівень самосвідомості та впевненість у власних можливостях. Зовнішні чинники пов’язані із соціальним середовищем, зокрема підтримкою родини, друзів, однолітків, освітнього середовища та суспільства загалом. Внутрішні ресурси визначають індивідуальні можливості реагування на стрес, тоді як зовнішні створюють умови для отримання емоційної, інформаційної та практичної допомоги.

Важливими ресурсами психологічної стійкості студентів є також ціннісно-смислові орієнтації та здатність усвідомлювати власні способи мислення й

поведінки. Р. Каламаж [30], Г. Абульфарадж [1] розглядають ціннісно-смислові й метакогнітивні ресурси психологічної стійкості студентів у воєнний час, а В. Рудь [45] пропонує теоретичну модель резільєнтності студентів. Це дає змогу розглядати резильєнтність як результат взаємодії особистісних ресурсів і соціальних умов.

Основні чинники формування резільєнтності молоді представлено на рисунку 1.4.



Рисунок 1.4 – Чинники формування резільєнтності молоді

Як показано на рисунку 1.4, формування резільєнтності залежить від взаємодії особистісних характеристик і соціальних умов життя. Важливим є не лише наявність окремих психологічних ресурсів, а й уміння використовувати їх відповідно до конкретних життєвих обставин. Наприклад, упевненість у власних можливостях у поєднанні із соціальною підтримкою може сприяти вибору конструктивніших способів подолання труднощів.

У наукових дослідженнях для опису відмінностей у проявах психологічної стійкості іноді використовують поділ на високий, середній і низький рівні резільєнтності. Такий поділ дає змогу узагальнено характеризувати здатність особистості долати стресові події та адаптуватися до складних життєвих умов. Водночас конкретні критерії визначення рівнів залежать від обраної

психодіагностичної методики, тому їх не можна встановлювати без відповідного оцінювання.

Основні рівні резільєнтності молоді наведено в таблиці 1.4.

Таблиця 1.4 – Рівні резільєнтності молоді

Рівень резільєнтності	Характеристика
Високий	здатність ефективно долати стресові ситуації, швидке психологічне відновлення, позитивне ставлення до життя
Середній	відносна стабільність у складних ситуаціях, потреба у підтримці з боку соціального оточення
Низький	труднощі у подоланні стресу, підвищений рівень тривожності, схильність до емоційного виснаження

Як видно з таблиці 1.4, рівень резільєнтності відображає особливості адаптації особистості до складних життєвих обставин. Водночас наведена класифікація має узагальнений теоретичний характер і не передбачає автоматичного віднесення людини до певного рівня без використання відповідних діагностичних критеріїв. Наявність емоційного напруження не обов’язково свідчить про низьку резильєнтність, оскільки психологічна стійкість може проявлятися у здатності продовжувати повсякденну діяльність і поступово відновлюватися навіть за наявності стресових реакцій.

В умовах війни значення резільєнтності для молоді суттєво зростає. Воєнні події супроводжуються численними стресовими чинниками, серед яких небезпека для життя, інформаційне навантаження, соціальна нестабільність, вимушене переселення та зміна звичного способу життя. Тривалий характер воєнного стресу може виснажувати психологічні ресурси, тому особливого значення набуває здатність своєчасно розпізнавати ознаки перевантаження та використовувати доступні способи самодопомоги.

В. Содолевська [46] розглядає співвідношення психологічної дезадаптації та резільєнтності української молоді під час війни, а С. П. Яланська [53] досліджує резильєнтність здобувачів вищої освіти в умовах повномасштабної війни. Урахування психологічної вразливості поряд із

ресурсами адаптації дає змогу уникнути спрощеного розуміння резільєнтності як відсутності негативних емоцій.

Особливості процесу формування резільєнтності в умовах війни представлено на рисунку 1.5.



Рисунок 1.5 – Процес формування резільєнтності молоді в умовах війни

Як показано на рисунку 1.5, формування резільєнтності передбачає взаємодію психологічних реакцій людини зі стресовими подіями та використання внутрішніх і зовнішніх ресурсів для подолання труднощів. Важливу роль відіграє соціальна підтримка, яка допомагає молоді зберігати міжособистісні зв'язки та отримувати необхідну допомогу. Здатність звертатися по підтримку, переосмислювати складні ситуації та змінювати неефективні способи поведінки може сприяти поступовому зміцненню адаптаційних можливостей особистості.

Для студентської молоді важливими ресурсами резільєнтності є підтримка однолітків, позитивні взаємини з викладачами та сприятливе освітнє середовище. Т. І. Пономаренко [43] розглядає резильєнтність як чинник психологічного благополуччя студентської молоді, а І. М. Ушакова [51] аналізує підтримку психологічного благополуччя молоді в Україні під час війни. Ці

аспекти мають значення для визначення напрямів психологічної допомоги в закладах вищої освіти.

Окрему увагу дослідники приділяють впливу сімейного середовища та соціальних зв'язків на формування психологічної стійкості. О. Стасишин [47] розглядає сімейні наративи як чинник формування резільєнтності молоді в умовах воєнного конфлікту. Л. Гевко [27] висвітлює роль соціальної підтримки у формуванні життєстійкості студентської молоді, а Л. Логвіновська [37] досліджує психологічну вразливість і резильєнтність українських студентів в умовах тривалого травматичного стресу війни.

Отже, резільєнтність є важливим психологічним ресурсом, що забезпечує здатність молоді адаптуватися до складних життєвих обставин, долати стресові ситуації та підтримувати психологічне благополуччя. Її формування залежить від комплексу особистісних і соціальних чинників, а також від доступності соціальної та психологічної підтримки. Для студентської молоді в умовах війни особливого значення набувають сприятливе освітнє середовище, підтримання міжособистісних зв'язків і розвиток конструктивних способів подолання труднощів.

Таким чином, теоретичний аналіз поняття, соціально-психологічних особливостей і чинників формування резільєнтності створює основу для подальшого емпіричного вивчення її проявів серед студентської молоді та обґрунтування практичних заходів, спрямованих на розвиток психологічної стійкості в умовах війни.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗІЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1. Методика та організація емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження резільєнтності студентської молоді було спрямоване на визначення рівня сформованості резільєнтності, виявлення соціально-психологічних чинників, які можуть бути пов’язані з її проявами, а також визначення готовності студентів до участі в заходах, спрямованих на розвиток резільєнтності в умовах воєнного стану. Відповідно до мети дослідження було сформовано комплекс діагностичних інструментів, який дає змогу розглянути досліджуване явище з позицій індивідуально-психологічних характеристик і особливостей соціального середовища студентської молоді. Сучасні наукові підходи розглядають резильєнтність як складний процес адаптації, що залежить від взаємодії особистісних ресурсів і соціальних умов [4;15].

Характеристика вибірки та гіпотези дослідження. В емпіричному дослідженні взяли участь 60 здобувачів вищої освіти (n=60). Для опису вибірки використано відомості про вік, стать і форму навчання учасників, а також їхні житлові умови, суб’єктивну оцінку фінансової стабільності й поєднання навчання з роботою. Розподіл за окремими характеристиками має бути наведений за фактичними відповідями респондентів; без первинних анкет відповідні кількості та відсотки не визначаються. Вибірка дає змогу дослідити особливості опитаних студентів, однак не забезпечує автоматичної репрезентативності щодо всієї студентської молоді України. Актуальність дослідження резільєнтності студентів в умовах війни підтверджується сучасними українськими дослідженнями, у яких аналізуються психологічна стійкість, стрес і ресурси подолання кризових обставин [7; 35].

Основна гіпотеза полягає у припущенні, що показники резільєнтності

студентської молоді в умовах війни пов’язані зі сприйнятою соціальною підтримкою та рівнем сприйманого стресу. Часткові гіпотези: (1) вищий рівень сприйнятої соціальної підтримки пов’язаний із вищими показниками резільєнтності; (2) вищий рівень сприйманого стресу пов’язаний із нижчими показниками резільєнтності; (3) показники резільєнтності можуть відрізнятися залежно від суб’єктивної оцінки фінансової стабільності, житлових умов і переживання емоційного виснаження. Доцільність перевірки таких припущень узгоджується з дослідженнями, у яких резільєнтність, соціальна підтримка та сприйманий стрес розглядаються як взаємопов’язані характеристики психологічного функціонування студентів [9; 24].

Організація дослідження. Під час опитування передбачалося ознайомлення учасників із метою дослідження, добровільність участі та анонімність відповідей. Методичний комплекс включає стандартизовану шкалу сприйнятої соціальної підтримки MSPSS, авторський опитувальник резільєнтності та дві авторські анкети. Для посилення психодіагностичної частини до комплексу також запропоновано шкалу сприйманого стресу PSS-10; включення її показників до емпіричних результатів можливе лише за наявності заповнених відповідей учасників.

Організація емпіричного дослідження передбачала використання стандартизованих психодіагностичних інструментів та авторських анкет. Основним показником дослідження виступала резільєнтність, яка розглядалася через здатність особистості справлятися зі стресовими та кризовими ситуаціями, адаптуватися до змін, відновлюватися після труднощів, зберігати внутрішню рівновагу та продовжувати ефективне функціонування в умовах несприятливих обставин.

Для оцінювання резільєнтності студентської молоді розроблено авторський опитувальник, який містить 25 тверджень. Його зміст сформовано з урахуванням теоретичних підходів до розуміння резільєнтності як психологічного ресурсу, що забезпечує адаптацію до складних життєвих обставин, подолання стресу та відновлення психологічної рівноваги.

Під час розроблення опитувальника враховано концептуальні положення шкали резільєнтності Коннора – Девідсона [6] (Connor–Davidson Resilience Scale, CD-RISC-25). Водночас використані твердження мають авторські формулювання.

Зміст опитувальника охоплює такі характеристики резільєнтності, як здатність ефективно справлятися зі стресом, адаптуватися до змін, долати труднощі, зберігати спокій у складних ситуаціях, знаходити конструктивні рішення, контролювати емоційні реакції, підтримувати позитивне мислення та відновлюватися після невдач. Окремі твердження стосуються впевненості у власних силах, наполегливості, здатності знаходити підтримку та зберігати надію в умовах невизначеності. Подібні характеристики розглядаються в сучасних дослідженнях резільєнтності як особистісні та соціальні ресурси адаптації [5].

Респондентам пропонується оцінити кожне твердження відповідно до власного досвіду протягом останнього місяця. Для відповідей використовується п’ятибальна шкала від 0 до 4 балів, де 0 означає «зовсім не характерно для мене», а 4 – «майже завжди характерно для мене». Такий формат дозволяє кількісно оцінити окремі прояви резільєнтності та узагальнити отримані результати.

Для оцінювання резільєнтності студентської молоді використано авторський опитувальник, розроблений з урахуванням концептуальних положень шкали резільєнтності Коннора-Девідсона [6] (CD-RISC-25). Авторський опитувальник наведено в додатку А.

Наведений опитувальник дозволяє отримати кількісну оцінку проявів резільєнтності за сукупністю відповідей респондента. Загальний показник визначається шляхом підсумовування балів за всіма 25 твердженнями та може становити від 0 до 100 балів. Вищі значення характеризують більшу вираженість досліджуваних психологічних ресурсів, зокрема адаптивності, емоційної саморегуляції, упевненості у власних можливостях та здатності відновлюватися після стресу.

Оскільки опитувальник є авторським, його результати використовуються для описового аналізу без застосування нормативних меж стандартизованої CD-RISC-25. Визначення низького, середнього та високого рівнів потребує окремого обґрунтування критеріїв оцінювання. Таким чином, застосування авторського опитувальника створює основу для дослідження індивідуально-психологічних проявів резільєнтності студентської молоді та їх можливого зв'язку з іншими характеристиками [8; 14].

Наступним напрямом емпіричного дослідження є вивчення соціальної підтримки як важливого соціально-психологічного ресурсу особистості. Для цього обрано багатовимірну шкалу сприйнятої соціальної підтримки (Multidimensional Scale of Perceived Social Support, MSPSS), розроблену Г. Зіметом [19] та співавторами. Сучасні дослідження психометричних властивостей MSPSS продовжують вивчати її надійність і валідність у різних культурних та освітніх середовищах[3; 16].

Методика призначена для оцінювання суб'єктивного сприйняття підтримки з боку родини, друзів та значущих людей. Вона містить 12 тверджень, об'єднаних у три підшкали по чотири твердження. Застосування MSPSS дозволяє визначити доступність емоційної допомоги, підтримки у складних життєвих ситуаціях, можливість обговорення особистих проблем та відчуття турботи з боку соціального оточення.

Для україномовного застосування методики обрано версію, представлену в методичному посібнику Ю. Б. Мельника та А. В. Стадніка «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки» [38]. У цьому посібнику наведено інструкцію, дванадцять тверджень та бланк відповідей. Передбачено сім варіантів оцінювання від 0 до 6 балів, де 0 відповідає повній незгоді, а 6 – повній згоді з твердженням.

Застосування цієї методики є доцільним у контексті дослідження резільєнтності студентської молоді, оскільки підтримка близьких людей може сприяти психологічній адаптації, подоланню стресових ситуацій та збереженню емоційної рівноваги. В умовах війни особливого значення набувають

збереження міжособистісних контактів, можливість звернення по допомогу та підтримання відчуття соціальної приналежності.

Зміст дванадцяти тверджень MSPSS відповідно до структури україномовної версії представлено в додатку Б.

Застосування MSPSS передбачає оцінювання трьох джерел соціальної підтримки: родини (твердження 3, 4, 8, 11), друзів (6, 7, 9, 12) та близьких людей (1, 2, 5, 10). Для кожної підшкали визначається середнє арифметичне чотирьох відповідей, а загальний показник сприйнятої соціальної підтримки розраховується як середнє значення всіх дванадцяти оцінок.

За обраною системою оцінювання можливий діапазон середнього показника становить від 0 до 6 балів. Вищі значення свідчать про більш позитивне сприйняття соціальної підтримки. Порівняння показників окремих підшкал дозволяє визначити, які джерела підтримки є найбільш доступними для студентської молоді.

Використання MSPSS у комплексі з авторським опитувальником резільєнтності дозволяє розглянути психологічну стійкість у контексті соціального оточення особистості та дослідити можливі взаємозв’язки між резільєнтністю і сприйнятою соціальною підтримкою в умовах війни.

Для оцінювання суб’єктивного сприйняття стресу до психодіагностичного комплексу включено Шкалу сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10), розроблену S. Cohen, T. Kamarck і R. Mermelstein [5]. Для україномовного дослідження використовується адаптація О. О. Вельдбрехт і Н. І. Тавровецької, у якій досліджено психометричні властивості шкали в умовах війни [25]. Методика оцінює, наскільки життєві обставини протягом останнього місяця сприймалися людиною як непередбачувані, неконтрольовані та надмірно напружені.

PSS-10 містить десять пунктів самозвіту. Опис шкали сприйманого стресу PSS-10 наведено в додатку В, а бланк опитувальника для респондентів – у додатку Г.

Застосування PSS-10 доповнює MSPSS: перша методика оцінює суб'єктивне сприйняття стресу, а друга – сприйняту підтримку з боку значущих людей, родини та друзів. За наявності індивідуальних результатів обох методик і показників резільєнтності можна перевірити гіпотези про зв'язок резільєнтності із соціальною підтримкою та сприйманим стресом за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Подібні взаємозв'язки між резильєнтністю, соціальною підтримкою та сприйманим стресом досліджуються і в зарубіжних роботах зі студентськими вибірками.

Для комплексного вивчення соціально-економічних та психологічних умов, у яких формується та проявляється резільєнтність студентської молоді, розроблено авторську анкету. Її використання дозволяє отримати інформацію про соціально-демографічні характеристики респондентів, умови проживання, фінансову стабільність, поєднання навчання з роботою, емоційне виснаження, отримання психологічної допомоги, вплив соціальних мереж і способи самопідтримки. Врахування таких характеристик узгоджується із сучасними дослідженнями резільєнтності студентів в умовах війни, у яких аналізуються соціально-демографічні та освітні чинники [11].

Анкета містить десять запитань, які охоплюють основні соціально-економічні та психологічні характеристики студентської молоді. Її структуру наведено в таблиці 2.1.

Застосування авторської анкети дозволяє доповнити результати психологічного дослідження інформацією про життєві та соціально-економічні умови студентської молоді. Особливу увагу приділено фінансовій стабільності, емоційному виснаженню, доступності психологічної допомоги та способам самопідтримки.

Таблиця 2.1 – Авторська анкета соціально-економічних та психологічних чинників резільєнтності студентської молоді

№	Питання	Відповідь
1	Вкажіть ваш вік (повних років)	Відкрита відповідь
2	Вкажіть вашу стать	Чоловіча; жіноча; інша відповідь; не бажаю зазначати

3	За якою формою навчання ви здобуваєте освіту?	Денна; заочна; інша
4	Як ви оцінюєте свої житлові умови?	Добрі; задовільні; незадовільні
5	Як ви оцінюєте рівень своєї фінансової стабільності?	Високий; середній; низький
6	Чи поєднуєте ви навчання з роботою?	Так; ні
7	Чи відчуваєте ви емоційне виснаження під час війни?	Так; частково; ні
8	Чи отримуєте ви психологічну допомогу або консультації?	Так; ні
9	Наскільки соціальні мережі впливають на ваш психоемоційний стан?	Зовсім не впливають; слабко; помірно; сильно
10	Який спосіб самопідтримки ви використовуєте найчастіше?	Фізична активність; спілкування з близькими; творчість; інше

Для обробки результатів передбачено використання частотного та відсоткового аналізу, що дозволяє визначити поширеність окремих соціально-економічних і психологічних характеристик у досліджуваній групі. Отримані показники можуть бути використані під час подальшого аналізу чинників, пов’язаних із резільєнтністю студентської молоді.

Окремим завданням емпіричного дослідження є визначення готовності студентської молоді до участі в заходах розвитку резільєнтності. Необхідність такого оцінювання зумовлена тим, що розроблення практичної програми психологічної підтримки має враховувати не лише виявлені психологічні потреби студентів, а й їхню зацікавленість у різних формах роботи. Систематичні огляди програм розвитку резільєнтності у студентів вищої освіти підкреслюють значення цілеспрямованих втручань і оцінювання їхньої ефективності [1].

Для цього розроблено авторську анкету «Готовність студентів до участі в заходах розвитку резільєнтності». Вона передбачає оцінювання готовності до участі в психоосвітніх лекціях, тренінгах з емоційної саморегуляції, індивідуальних психологічних консультаціях, групах взаємопідтримки та фізично-оздоровчих заходах. Запропоновані форми роботи відповідають основним напрямам програми розвитку резільєнтності студентської молоді, представленої у третьому розділі.

Для оцінювання використовується трибальна шкала: висока готовність -3 бали, середня -2 бали, низька -1 бал. Структуру анкети наведено в таблиці 2.2.

Отримані за анкетою показники дозволяють визначити готовність студентської молоді до різних форм психологічної підтримки. Для кожного виду заходів передбачено аналіз кількості відповідей за трьома рівнями готовності, їхньої відсоткової частки та середнього показника.

Таблиця 2.2 – Авторська анкета «Готовність студентів до участі в заходах розвитку резільєнтності»

Заходи	Висока готовність (3 бали)	Середня готовність (2 бали)	Низька готовність (1 бал)
Психоосвітні лекції	○	○	○
Тренінги з емоційної саморегуляції	○	○	○
Індивідуальні консультації	○	○	○
Групи взаємопідтримки	○	○	○
Фізично-оздоровчі заходи	○	○	○

Результати анкети мають прикладне значення для розроблення програми розвитку резільєнтності. Вони дозволяють урахувати зацікавленість студентської молоді у психоосвітніх, тренінгових, консультативних, групових і фізично-оздоровчих заходах та визначити найбільш прийнятні форми психологічної роботи.

Для математико-статистичної обробки результатів емпіричного дослідження передбачено використання методів описової статистики: визначення абсолютних і відносних частот, середніх арифметичних значень та стандартного відхилення. Для виявлення взаємозв’язків між показниками резільєнтності, сприйнятої соціальної підтримки та сприйманого стресу передбачено застосування коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Статистичний аналіз дає змогу виявити основні тенденції в отриманих результатах і визначити характер взаємозв’язків між досліджуваними показниками.

Організація дослідження ґрунтується на принципах добровільності участі, конфіденційності та використання результатів в узагальненому вигляді. Учасникам повідомляють мету дослідження, порядок заповнення опитувальників і право відмовитися від участі.

Отже, методичний комплекс дослідження охоплює авторський опитувальник проявів резільєнтності, багатовимірну шкалу сприйнятої соціальної підтримки MSPSS, шкалу сприйманого стресу PSS-10, авторську анкету соціально-економічних і психологічних чинників та авторську анкету готовності до участі в заходах розвитку резільєнтності. Застосування цих інструментів спрямоване на вивчення особливостей резільєнтності студентської молоді, її зв’язку із соціальною підтримкою та сприйманим стресом, а також визначення чинників, які можуть бути пов’язані з психологічною стійкістю в умовах війни. Отримані результати становлять основу для подальшого аналізу психологічних ресурсів студентської молоді та обґрунтування напрямів розвитку її резільєнтності.

2.2. Результати вимірювання рівня резільєнтності та аналіз факторів

Емпіричне дослідження було спрямоване на визначення особливостей резільєнтності студентської молоді в умовах війни, оцінювання здатності долати стресові ситуації та виявлення соціально-економічних і психологічних чинників, які можуть впливати на психологічну стійкість особистості. Особливу увагу приділено адаптаційним можливостям, емоційній саморегуляції, впевненості у власних силах та сприйняттю соціальної підтримки.

У дослідженні взяли участь 60 осіб віком від 18 до 22 років. Для збору та аналізу інформації було використано чотири інструменти: анкету соціально-демографічних і психологічних характеристик; авторський опитувальник резільєнтності, що містив 25 тверджень; адаптовану багатовимірну шкалу сприйманої соціальної підтримки MSPSS; шкалу сприйманого стресу PSS-10.

Оброблення результатів передбачало визначення абсолютних і відносних частот відповідей, розрахунок середніх арифметичних значень, стандартних відхилень та порівняльний аналіз показників. Для оцінювання можливих взаємозв'язків між резільєнтністю та соціальною підтримкою розглянуто застосування кореляційного аналізу.

На першому етапі дослідження проаналізовано соціально-демографічні, економічні та психологічні характеристики респондентів. Це дозволило визначити умови, у яких формується їхня психологічна стійкість, а також встановити поширеність окремих стресових чинників. Результати наведено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3 – Анкета соціально-економічних та психологічних чинників (результати)

№	Питання	Відповідь
1	Ваш вік	18 років – 33 особи (55,0 %); 19 років – 14 (23,3 %); 20 років-5 (8,3 %); 21 рік-5 (8,3 %); 22 роки-3 (5,0 %)
2	Ваша стать	Чоловіки – 14 осіб (23,3 %); жінки -46 (76,7 %)
3	Форма навчання	Денна – 44 особи (73,3 %); заочна – 16 (26,7 %)
4	Як ви оцінюєте свої житлові умови?	Високі – 5 осіб (8,3 %); середні – 41 (68,3 %); низькі – 14 (23,3 %)
5	Як ви оцінюєте рівень своєї фінансової стабільності?	Високий – 5 осіб (8,3 %); середній – 41 (68,3 %); низький – 14 (23,3 %)
6	Чи поєднуєте ви навчання з роботою?	Так – 19 осіб (31,7 %); ні – 41 (68,3 %)
7	Чи відчуваєте ви емоційне виснаження під час війни?	Так – 33 особи (55,0 %); частково – 19 (31,7 %); ні – 8 (13,3 %)
8	Чи отримуєте ви психологічну допомогу або консультації?	Так – 8 осіб (13,3 %); ні – 52 (86,7 %)
9	Наскільки соціальні мережі впливають на ваш психоемоційний стан?	Зовсім не впливають – 11 осіб (18,3 %); слабо – 22 (36,7 %); помірно – 24 (40,0 %); сильно – 3 (5,0 %)
10	Які методи самопідтримки ви використовуєте?	Спорт – 19 осіб (31,7 %); спілкування – 30 (50,0 %); творчість – 6 (10,0 %); інше – 5 (8,3 %)

Аналіз соціально-демографічних характеристик засвідчив, що найбільшу частку вибірки становили респонденти віком 18 років (55,0 %), а загалом особи віком 18–19 років – 78,3 %. Серед учасників переважали жінки (76,7 %) та здобувачі денної форми навчання (73,3 %). Навчання з трудовою діяльністю поєднували 31,7 % опитаних, що може створювати додаткове навантаження в умовах воєнного часу.

Більшість респондентів оцінили житлові умови та фінансову стабільність як середні (68,3 % за кожним показником). Водночас 23,3 % зазначили низький рівень відповідних характеристик. Фінансові труднощі та нестабільність

побутових умов можуть посилювати психологічне напруження, особливо за тривалого впливу воєнних загроз.

Особливої уваги потребують показники емоційного виснаження. Його наявність підтвердили 55,0 % респондентів, ще 31,7 % відчувають виснаження частково. Таким чином, загалом 86,7 % опитаних тією чи іншою мірою стикаються з емоційним виснаженням під час війни. При цьому психологічну допомогу або консультації отримують лише 13,3 % учасників дослідження.

Серед способів самопідтримки переважає спілкування з іншими людьми (50,0 %), друге місце посідає фізична активність (31,7 %). Це підкреслює важливість міжособистісних зв'язків і поведінкових способів подолання стресу. Водночас 45,0 % респондентів оцінюють вплив соціальних мереж на власний психоемоційний стан як помірний або сильний, що актуалізує необхідність формування навичок інформаційної саморегуляції.

Для безпосереднього оцінювання проявів резільєнтності було проаналізовано відповіді на 25 тверджень, які відображають адаптивність, упевненість у власних силах, здатність контролювати емоції, долати труднощі та відновлювати психологічну рівновагу. Розподіл відповідей відображено на рисунку 2.1.

Результати оцінювання резільєнтності засвідчили переважання позитивних самооцінок здатності долати життєві труднощі. Найбільш вираженими характеристиками виявилися відчуття контролю над власним життям, наполегливість і переконаність у можливості подолання складних обставин.

Зокрема, 95,0 % респондентів високо оцінили відчуття контролю над власним життям, а така сама частка опитаних зазначила, що не схильна здаватися перед перешкодами. Віру в можливість подолання будь-яких перешкод часто або майже завжди відзначали 90,0 % респондентів. Такі результати свідчать про наявність особистісних ресурсів, які можуть підтримувати психологічну стійкість в умовах тривалого стресу.

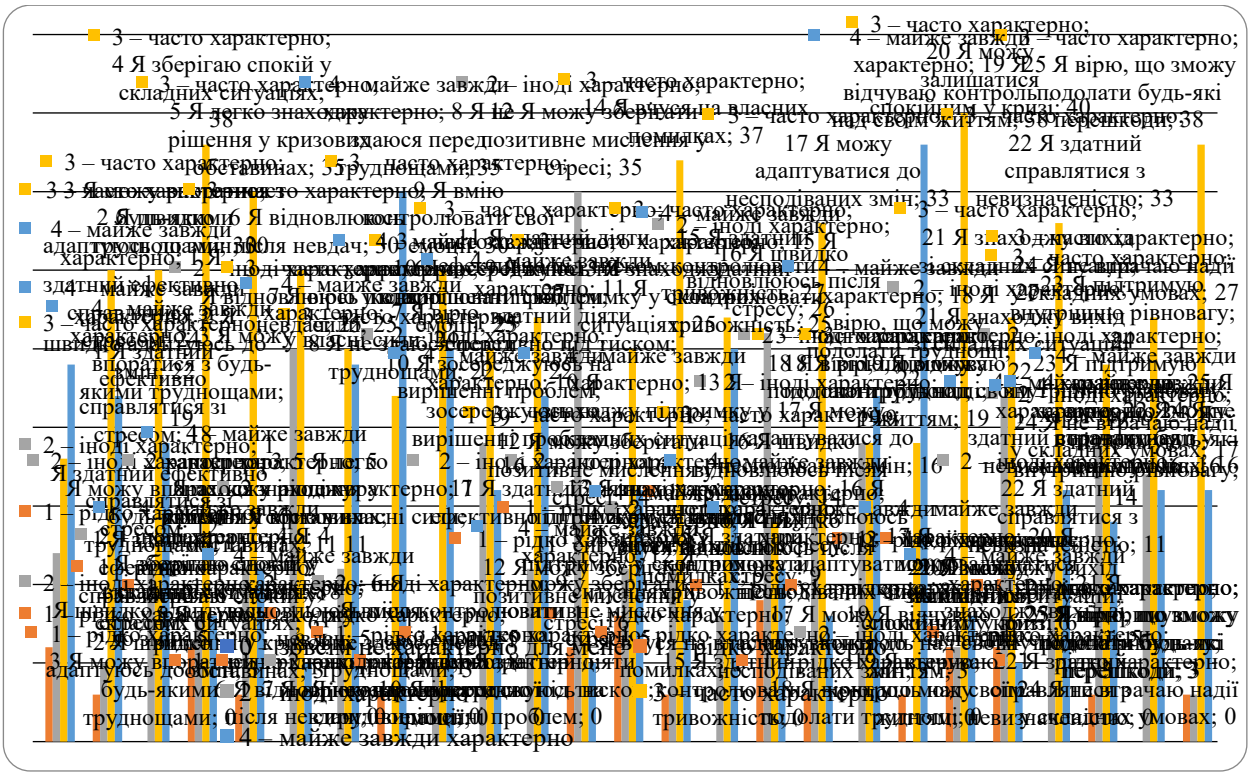


Рисунок 2.1 – Результати оцінювання резільєнтності студентської молоді (за авторським опитувальником)

Водночас окремі характеристики подолання стресу виявилися менш вираженими. Лише 31,7 % опитаних зазначили, що часто або майже завжди здатні зберігати позитивне мислення в умовах стресу, а 41,7 % високо оцінили свою здатність швидко відновлюватися після стресових подій. Це свідчить про доцільність розвитку навичок збереження позитивного мислення та відновлення психологічних ресурсів.

Для кількісного аналізу результатів дослідження було розраховано середні арифметичні значення відповідей за кожним із 25 тверджень опитувальника. Це дало змогу визначити найбільш і найменш виражені характеристики резільєнтності студентської молоді.

Середнє арифметичне визначалося за формулою:

$$\overline{x} = \frac{\sum_{j=0}^{m} j \cdot n_j}{N} \tag{2.1}$$

де (j) – числовий бал відповіді ($j \in \{0,1,\dots,m\}$);

(n_j) – кількість респондентів, які обрали відповідний бал;

(N) – загальна кількість респондентів.

Розрахунок середніх значень здійснювався з урахуванням частоти вибору кожного бала за відповідним твердженням.

Таблиця 2.4 – Середні показники резільєнтності студентської молоді

№ твердження	Середній бал
1	3,00
2	3,18
3	3,13
4	2,80
5	2,90
6	2,67
7	3,22
8	3,48
9	3,33
10	2,95
11	3,18
12	2,30
13	2,82
14	2,87
15	3,28
16	2,45
17	2,77
18	3,05
19	3,53
20	2,83
21	2,52
22	3,08
23	2,82
24	2,98
25	3,12

На основі проведених розрахунків визначено середні значення та стандартні відхилення за кожним твердженням, що дозволяє порівняти окремі прояви психологічної стійкості студентської молоді. Результати розрахунків наведено в таблиці 2.4.

Найвищі середні значення отримано за твердженнями «Я відчуваю контроль над своїм життям» (3,53 бала), «Я не здаюся перед труднощами» (3,48 бала) та «Я вмію контролювати свої емоції» (3,33 бала). Найнижчі показники зафіксовано за твердженнями «Я можу зберігати позитивне мислення у стресі»

(2,30 бала), «Я швидко відновлююсь після стресу» (2,45 бала) та «Я знаходжу вихід зі складних ситуацій» (2,52 бала).

Загальний середній показник за 25 твердженнями визначався як середнє арифметичне їхніх середніх значень:

$$\bar{x}_{\text{заг}} = \frac{\sum_{i=1}^{25} \bar{x}_i}{25} = \frac{74{,}25}{25} = 2{,}97 \qquad (2.2)$$

де $\bar{x}_{\text{за г}}$- загальний середній показник резільєнтності;

x_i – середнє значення відповідей за *i* -м твердженням;

i – порядковий номер твердження;

25 – загальна кількість тверджень опитувальника.

Таким чином, загальний середній показник за авторським опитувальником становить 2,97 бала за шкалою від 0 до 4. Отримане значення свідчить про переважання позитивних самооцінок здатності респондентів адаптуватися до складних обставин, долати труднощі та зберігати психологічну стійкість. Водночас цей показник характеризує результати саме авторського опитувальника та не передбачає застосування нормативних рівнів стандартизованих психодіагностичних методик.

Наступним етапом дослідження стало оцінювання соціальної підтримки як потенційного ресурсу резільєнтності. Соціальна підтримка сприяє зменшенню психологічного напруження, формуванню відчуття безпеки та підтриманню емоційної рівноваги в умовах стресу.

Для її дослідження використано адаптований варіант Багатовимірної шкали сприйнятої соціальної підтримки (MSPSS), яка охоплює три основні джерела підтримки: родину, друзів і значущу людину. Результати наведено на рисунку 2.2.

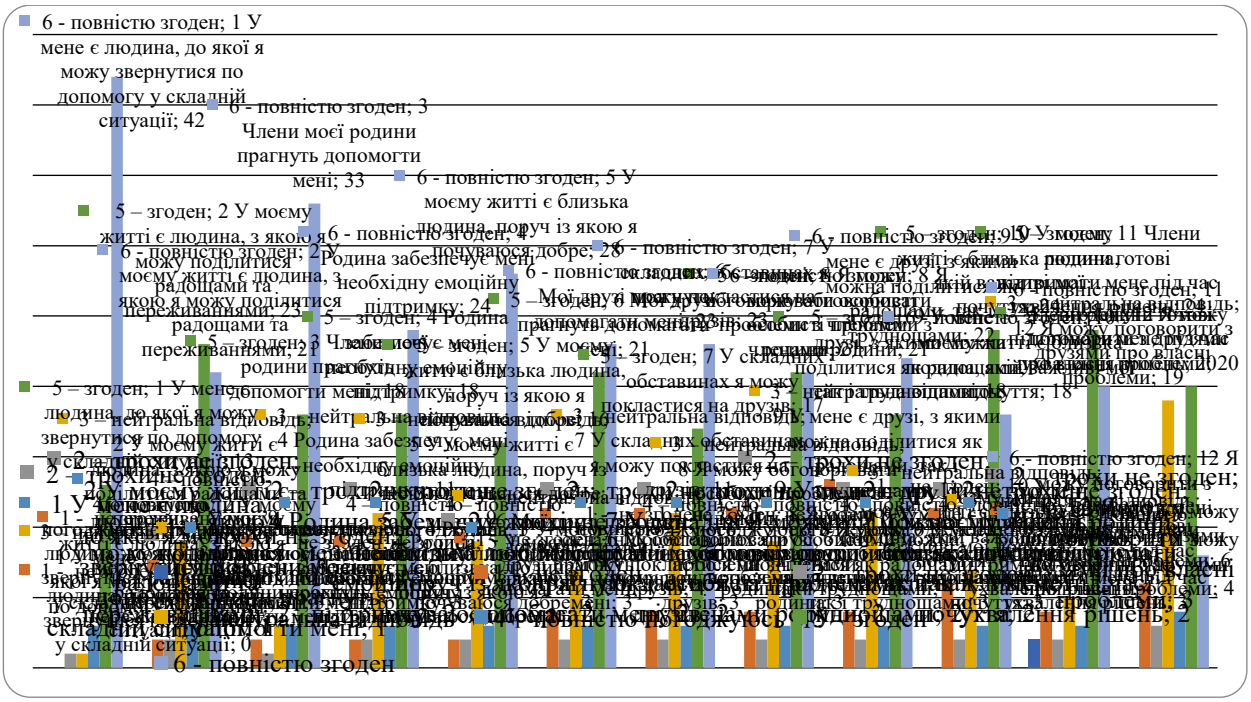


Рисунок 2.2 – Багатовимірна шкала сприйнятої соціальної підтримки (MSPSS) (результати)

Аналіз наведеного розподілу свідчить про переважання позитивних оцінок соціальної підтримки. Найвищі значення стосуються наявності людини, до якої можна звернутися по допомогу у складній ситуації: 91,7 % відповідей належать до високих категорій (5–6 балів). Готовність членів родини допомагати позитивно оцінено у 85,0 % відповідей.

Підтримка друзів також характеризується переважанням позитивних оцінок. Зокрема, 73,3 % відповідей щодо готовності друзів допомагати належать до високих категорій. Водночас можливість відкрито обговорювати власні проблеми з друзями отримала високі оцінки у 46,7 % відповідей, а нейтральні – у 31,7 %. Це може свідчити про відмінності між загальним відчуттям підтримки та готовністю ділитися особистими переживаннями.

Для узагальнення результатів розраховано середні значення за трьома джерелами соціальної підтримки. Відповідно до структури MSPSS до підтримки родини віднесено твердження 3, 4, 8 і 11; друзів – 6, 7, 9 і 12; значущої людини – 1, 2, 5 і 10.

Середнє значення за кожною групою визначалося за формулою:

$$\bar{x}_{\text{гр}} = \frac{\sum_{i=1}^{4} \bar{x}_i}{4} \quad (2.3)$$

де $\bar{x}_i$- середній бал відповідного твердження всередині групи.

Результати розрахунків наведено в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5 – Середні показники сприйманої соціальної підтримки за методикою MSPSS

Показник	Середній бал	Діапазон шкали
Підтримка родини	4,80	0–6
Підтримка друзів	4,45	0–6
Підтримка значущої людини	4,93	0–6
Загальна оцінка соціальної підтримки	4,73	0–6

За наведеними результатами найвищу середню оцінку має підтримка значущої людини (4,93 бала), дещо нижчу – підтримка родини (4,80 бала). Найнижчим серед трьох джерел є показник підтримки друзів (4,45 бала). Загальна середня оцінка соціальної підтримки становить 4,73 бала за шкалою від 0 до 6.

Отримані результати дозволяють припустити, що найближчі міжособистісні зв'язки відіграють важливу роль у підтриманні психологічної стійкості студентської молоді. Особливе значення може мати наявність близької людини, до якої можна звернутися по допомогу у складних життєвих обставинах. Підтримка родини також виступає важливим соціально-психологічним ресурсом, тоді як підтримка друзів характеризується дещо нижчими середніми оцінками.

Для оцінювання суб’єктивного сприйняття стресу було використано шкалу сприйманого стресу PSS-10 (Perceived Stress Scale), розроблену S. Cohen, T. Kamarck і R. Mermelstein [5]. Методика дала змогу оцінити, наскільки респонденти сприймають життєві обставини як непередбачувані, неконтрольовані та складні для подолання. Отримані результати доповнили аналіз резільєнтності та соціальної підтримки й дали змогу комплексніше розглянути психологічні особливості студентської молоді в умовах війни.

Розподіл відповідей за пунктами PSS-10 наведено на рисунку 2.3.

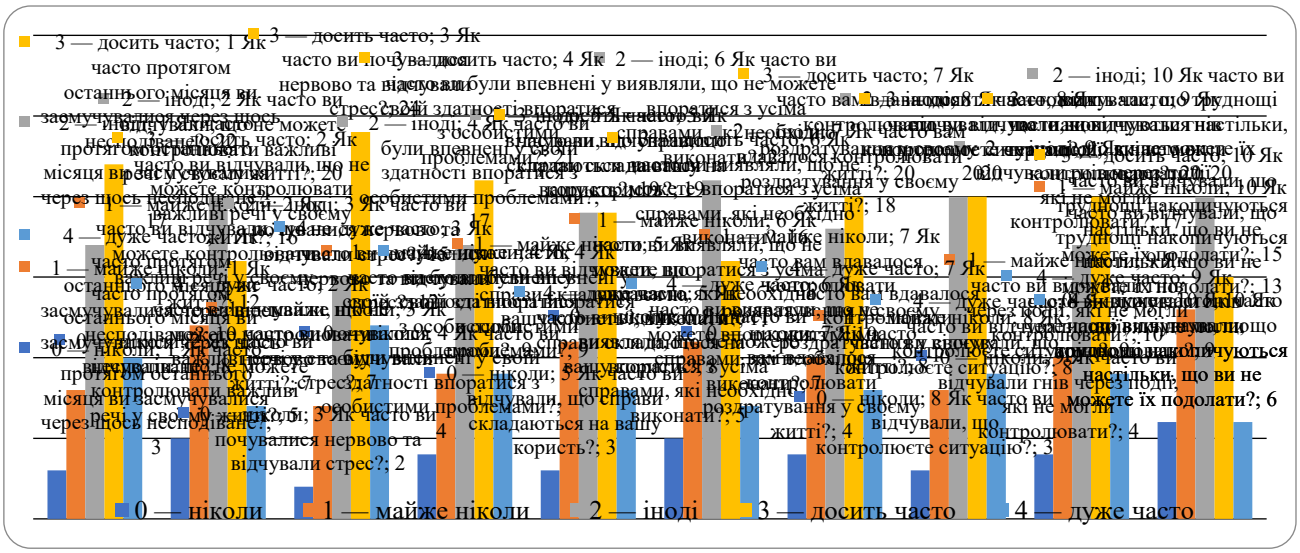


Рисунок 2.3 – Розподіл відповідей респондентів за пунктами шкали сприйманого стресу PSS-10, осіб

Для визначення середнього значення за кожним пунктом шкали сприйманого стресу PSS-10 застосовано формулу (2.1), що передбачає обчислення середнього арифметичного відповідей респондентів за відповідним пунктом. Перед проведенням розрахунків для пунктів 4, 5, 7 і 8 виконано зворотне кодування відповідно до правил обробки результатів методики. Це забезпечило узгодженість напрямку оцінювання всіх пунктів під час визначення загального показника сприйманого стресу.

Результати розрахунків за всіма десятьма пунктами наведено в табл.2.6.

Найвище середнє значення отримано за пунктом 3 (2,62 бала), який стосується переживання нервового напруження та стресу. Наступні за величиною показники зафіксовано за пунктом 1 (2,47 бала), що відображає засмучення через несподівані події, та пунктом 9 (2,33 бала), пов’язаним із переживанням гніву через події, які неможливо контролювати. Найнижчі значення після зворотного кодування отримано за пунктом 8 (1,60 бала) та пунктом 4 (1,63 бала).

Таблиця 2.6 – Середні значення за пунктами PSS-10 після зворотного кодування

№ твердження	Середній бал
1	2,47
2	2,13
3	2,62
4	1,63
5	1,70
6	2,15
7	1,70
8	1,60
9	2,33
10	2,03

Загальний середній сумарний показник PSS-10 визначався як середнє арифметичне сумарних балів усіх респондентів за формулою:

$$\bar{X}_{\text{PSS}} = \frac{\sum_{j=1}^{N} X_j}{N} \text{.....(2.4)}$$

де X_{PSS} – середній сумарний показник сприйманого стресу;

Xj – сумарний бал (j)-го респондента після зворотного кодування пунктів 4, 5, 7 і 8;

N – кількість респондентів.

За результатами підрахунку частот відповідей сума балів за всіма десятьма пунктами після зворотного кодування становить 1222 бали. Кількість учасників дослідження – 60 осіб. Отже, розрахунок середнього сумарного показника має такий вигляд:

$$\bar{x}_{\text{pss}} = \frac{1222}{60} = 20{,}37$$

Таким чином, середній сумарний показник сприйманого стресу становить 20,37 бала з 40 можливих. Середнє значення в перерахунку на один пункт дорівнює 2,04 бала за шкалою від 0 до 4. Отримані результати свідчать про наявність у досліджуваній вибірці переживань, пов’язаних зі стресом, зокрема нервового напруження та реакцій на несподівані події. Ці дані характеризують відповіді обстежених респондентів і мають інтерпретуватися з урахуванням змісту методики та обставин проведення дослідження.

Таблиця 2.7 – Узагальнення результатів емпіричного дослідження

Показник	Результат	Інтерпретація
1	2	3
Кількість респондентів	60 осіб	Дослідження охопило 60 учасників віком 18–22 роки
Вік 18–19 років	47 осіб (78,3 %)	У вибірці переважають молодші респонденти
Жінки	46 осіб (76,7 %)	Вибірка переважно жіноча
Середній рівень фінансової стабільності	41 особа (68,3 %)	Більшість оцінює фінансове становище як середнє
Низький рівень фінансової стабільності	14 осіб (23,3 %)	Майже чверть учасників зазначає фінансову нестабільність
Поєднання навчання з роботою	19 осіб (31,7 %)	Частина респондентів має додаткове навантаження
Емоційне виснаження (так або частково)	52 особи (86,7 %)	Переважна більшість відчуває емоційне виснаження повністю або частково
Отримання психологічної допомоги	8 осіб (13,3 %)	Лише невелика частка респондентів отримує професійну психологічну підтримку
Вплив соціальних мереж (від слабкого до сильного)	49 осіб (81,7 %)	Більшість відзначає певний вплив соціальних мереж на психоемоційний стан
Спілкування як спосіб самопідтримки	30 осіб (50,0 %)	Спілкування є найпоширенішим із зазначених способів самопідтримки
Фізична активність як спосіб самопідтримки	19 осіб (31,7 %)	Фізична активність також є важливим способом подолання напруження
Загальний середній показник резільєнтності	2,97 бала з 4	Відповіді свідчать про переважання позитивних самооцінок психологічної стійкості
Загальна оцінка соціальної підтримки MSPSS	4,73 бала з 6	Респонденти загалом позитивно оцінюють доступну соціальну підтримку
Середній сумарний показник PSS-10	20,37 бала з 40	Виявлено переживання, пов’язані зі сприйманим стресом

Для систематизації основних результатів дослідження узагальнено показники соціально-економічних умов, психологічного стану та способів самопідтримки респондентів (табл. 2.7).

Джерело: складено автором за результатами емпіричного дослідження.

Узагальнені результати свідчать про поєднання особистісних і соціальних ресурсів із психологічними труднощами, характерними для умов війни. З одного боку, середній показник резільєнтності становить 2,97 бала з 4, а загальна оцінка соціальної підтримки – 4,73 бала з 6. З іншого боку, 86,7 % респондентів відчувають емоційне виснаження повністю або частково, а середній сумарний показник PSS-10 становить 20,37 бала з 40 можливих.

Отже, результати підкреслюють важливість розвитку навичок емоційної саморегуляції, відновлення психологічних ресурсів і доступності психологічної допомоги для студентської молоді в умовах війни. Водночас наведені показники описують досліджувану вибірку й самі по собі не доводять наявності причинно-наслідкових зв'язків між резільєнтністю, соціальною підтримкою та рівнем сприйманого стресу.

2.3. Соціально-психологічні умови формування резільєнтності студентської молоді в умовах війни

Формування резільєнтності студентської молоді в умовах війни відбувається під впливом комплексу особистісних, соціальних, освітніх та поведінкових чинників. Постійні загрози безпеці, невизначеність майбутнього, зміни умов навчання, економічні труднощі та інформаційне навантаження створюють додаткові вимоги до адаптаційних можливостей молоді. За таких обставин особливого значення набувають внутрішні психологічні ресурси, підтримка соціального оточення та здатність використовувати конструктивні стратегії подолання стресу.

Результати емпіричного дослідження, представлені в підрозділі 2.2, засвідчили поєднання позитивних самооцінок особистісних ресурсів із високою поширеністю емоційного виснаження. Зокрема, 86,7 % респондентів (52 особи) повністю або частково відчувають емоційне виснаження під час війни. Водночас найбільш вираженими характеристиками резільєнтності за авторським опитувальником стали відчуття контролю над власним життям (3,53 бала), наполегливість (3,48 бала) та вміння контролювати власні емоції (3,33 бала). Це свідчить про необхідність розглядати формування резільєнтності не лише через розвиток особистісних якостей, а й через створення сприятливих соціально-психологічних умов.

Однією з таких умов є розвиток внутрішніх психологічних ресурсів особистості. До них належать упевненість у власних можливостях, оптимізм,

цілеспрямованість, гнучкість мислення та здатність до емоційної саморегуляції. Ці характеристики допомагають молоді оцінювати складні ситуації, знаходити можливі способи їх подолання та зберігати активну життєву позицію.

За результатами авторського опитувальника найвище середнє значення отримано за твердженням «Я відчуваю контроль над своїм життям» (3,53 бала), а також за твердженнями «Я не здаюся перед труднощами» (3,48 бала) та «Я вмію контролювати свої емоції» (3,33 бала). Натомість нижчі показники зафіксовано за твердженнями «Я можу зберігати позитивне мислення у стресі» (2,30 бала), «Я швидко відновлююсь після стресу» (2,45 бала) та «Я знаходжу вихід зі складних ситуацій» (2,52 бала). Отже, одним із пріоритетних напрямів розвитку резільєнтності є вдосконалення навичок емоційної саморегуляції, підтримання позитивного мислення та відновлення психологічних ресурсів після стресових подій.

Важливою соціально-психологічною умовою є наявність підтримки з боку родини, друзів, одногрупників та інших значущих людей. Міжособистісні зв'язки можуть забезпечувати емоційну підтримку, сприяти зменшенню відчуття ізольованості та допомагати адаптуватися до складних життєвих обставин.

У проведеному дослідженні загальна середня оцінка соціальної підтримки за адаптованою методикою MSPSS становила 4,73 бала за шкалою від 0 до 6. Найвищий показник отримано за джерелом підтримки значущої людини (4,93 бала), дещо нижчий – за підтримкою родини (4,80 бала). Середня оцінка підтримки друзів становила 4,45 бала. Це дає підстави розглядати найближче соціальне оточення як потенційно важливий соціально-психологічний ресурс підтримання резільєнтності. Водночас встановлення безпосереднього статистичного зв'язку між рівнем соціальної підтримки та резільєнтністю потребує окремого кореляційного аналізу індивідуальних результатів респондентів.

Не менш важливим є освітнє середовище закладу вищої освіти. Психологічно безпечна атмосфера, доброзичливі взаємини між учасниками освітнього процесу, доступність консультацій та гнучкість організації навчання

можуть сприяти зниженню додаткового психологічного навантаження. В умовах війни особливого значення набувають можливості підтримувати навчальну діяльність під час повітряних тривог, вимушених переміщень та інших обставин, пов'язаних із безпековою ситуацією.

Результати анкетування показали, що психологічну допомогу або консультації отримують лише 13,3 % опитаних (8 осіб із 60). Цей показник характеризує частку респондентів, які отримують психологічну допомогу, але не дає змоги встановити причини низької частоти звернень. Водночас отримані результати підкреслюють доцільність підвищення поінформованості молоді про доступні форми психологічної підтримки та створення умов для своєчасного звернення по допомогу.

Важливу роль відіграють також поведінкові стратегії подолання стресу. До них належать планування діяльності, пошук допомоги, фізична активність, підтримання соціальних контактів, використання технік психологічного розвантаження та формування навичок самодопомоги. За результатами анкетування найпоширенішим способом самопідтримки було спілкування (50,0%, або 30 осіб), друге місце посіла фізична активність (31,7%, або 19 осіб). Творчість як спосіб самопідтримки обрали 10,0% респондентів (6 осіб), інші способи – 8,3% (5 осіб). Отримані результати свідчать про важливість міжособистісної взаємодії та фізичної активності як доступних способів підтримання психологічного благополуччя.

Основні групи чинників, які створюють умови для формування резільєнтності студентської молоді, систематизовано в таблиці 2.8.

Таблиця 2.8 – Основні соціально-психологічні чинники формування резільєнтності студентської молоді

Група чинників	Характеристика	Потенційне значення для резільєнтності
Особистісні	оптимізм, самоконтроль, упевненість у собі, мотивація	сприяють розвитку внутрішніх ресурсів та здатності долати труднощі
Соціальні	підтримка родини, друзів, значущих людей	допомагають зменшувати відчуття ізольованості та посилювати відчуття безпеки

Освітні	позитивний психологічний клімат, підтримка викладачів, доступність психологічної допомоги	створюють сприятливі умови для адаптації до освітнього середовища
Поведінкові	стратегії подолання стресу, саморегуляція, фізична активність	сприяють конструктивному реагуванню на кризові ситуації

Джерело: систематизовано автором.

Наведені чинники взаємопов'язані та можуть доповнювати один одного. Зокрема, впевненість у власних силах сприяє активному пошуку способів вирішення проблем, тоді як соціальна підтримка створює додаткові можливості для подолання труднощів. Освітнє середовище, своєю чергою, може забезпечувати умови для розвитку навичок саморегуляції та взаємодії з іншими людьми.

В умовах війни важливо враховувати не лише ресурси, що підтримують резільєнтність, а й обставини, які можуть ускладнювати її формування. До таких обставин належать економічна нестабільність, порушення звичного способу життя, інформаційне перевантаження, обмеження соціальних контактів та тривале емоційне напруження.

У проведеному дослідженні 23,3 % респондентів (14 осіб) оцінили власні житлові умови та фінансову стабільність як низькі. Навчання з роботою поєднували 31,7% опитаних (19 осіб), а 45,0% (27 осіб) зазначили помірний або сильний вплив соціальних мереж на психоемоційний стан. Водночас 81,7% респондентів (49 осіб) відзначили певний вплив соціальних мереж на власний психоемоційний стан, якщо враховувати відповіді про слабкий, помірний і сильний вплив. Ці результати характеризують поширеність окремих потенційних стресових чинників і вказують на необхідність комплексного підходу до підтримки студентської молоді.

На основі узагальнення визначених чинників запропоновано структурну модель соціально-психологічних умов формування резільєнтності студентської молоді (рис. 2.4).

Запропонована модель відображає взаємодію зовнішніх умов та психологічних ресурсів, які можуть сприяти формуванню резільєнтності. Її

основою є поєднання розвитку особистісних якостей, зміцнення міжособистісних зв'язків, створення сприятливого освітнього середовища та використання конструктивних поведінкових стратегій. Важливим елементом моделі є також урахування зовнішніх стресових чинників, зокрема економічних труднощів, інформаційного навантаження та тривалого емоційного напруження.

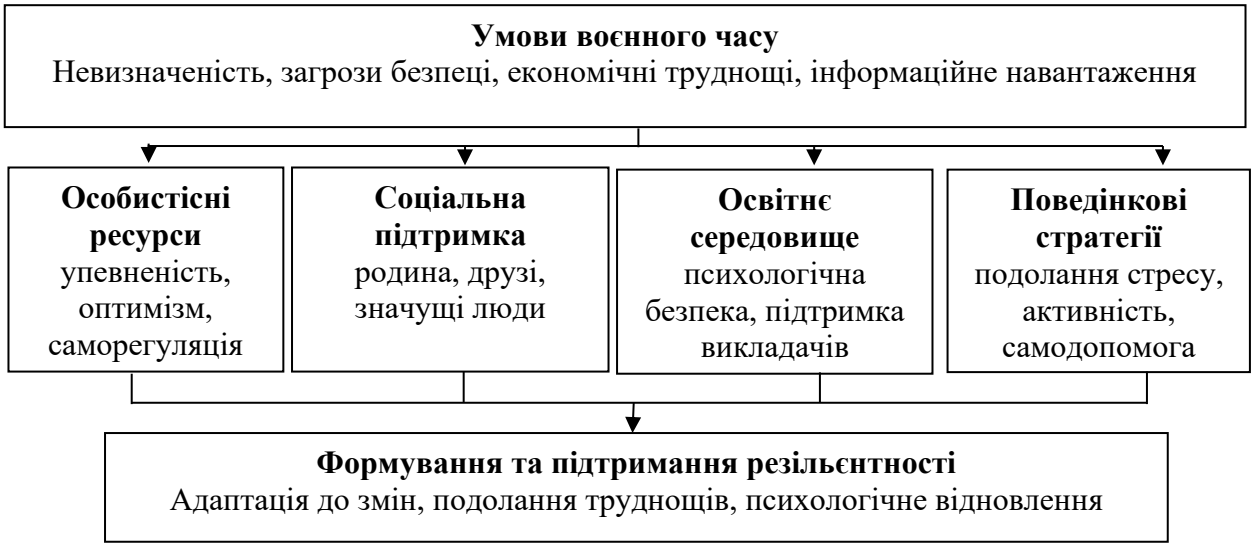


Рисунок 2.4. – Структурна модель формування резільєнтності студентської молоді

Особливе значення в межах цієї моделі має розвиток психологічних ресурсів, які допомагають молоді адаптуватися до змін та підтримувати навчальну й соціальну активність. Основні ресурси та їхні можливі прояви систематизовано в таблиці 2.9.

Таблиця 2.9 – Психологічні ресурси розвитку резільєнтності студентської молоді

Психологічний ресурс	Прояв у поведінці студентів	Значення для адаптації
Оптимізм	Позитивне сприйняття майбутнього, збереження надії	Підтримує мотивацію до подолання труднощів
Саморегуляція	Контроль емоцій і поведінки, використання способів заспокоєння	Допомагає керувати стресовими реакціями
Соціальна активність	Спілкування з одногрупниками, участь у спільній діяльності	Сприяє підтриманню соціальних зв'язків
Цілеспрямованість	Прагнення досягати навчальних і професійних цілей	Підтримує активність та особистісний розвиток

Гнучкість мислення	Здатність змінювати плани та способи дій відповідно до обставин	Розширює адаптаційні можливості

Джерело: систематизовано автором.

Представлені ресурси мають особливе значення в умовах тривалого воєнного стресу. Зокрема, розвиток саморегуляції може допомагати молоді керувати емоційними реакціями, тоді як гнучкість мислення сприяє пошуку альтернативних способів дій у непередбачуваних ситуаціях. Цілеспрямованість та оптимізм підтримують мотивацію до навчання, а соціальна активність створює можливості для отримання міжособистісної підтримки.

Результати оцінювання сприйманого стресу за PSS-10 доповнюють аналіз психологічних особливостей респондентів. Середній сумарний показник після зворотного кодування відповідних пунктів становив 20,37 бала з 40 можливих, а середнє значення в перерахунку на один пункт – 2,04 бала за шкалою від 0 до 4. Найвище середнє значення після зворотного кодування отримано за пунктом 3 (2,62 бала), далі – за пунктом 1 (2,47 бала) та пунктом 9 (2,33 бала).

З огляду на результати емпіричного дослідження особливу увагу доцільно приділяти формуванню навичок емоційної саморегуляції та психологічного відновлення після стресових подій. Зокрема, здатність зберігати позитивне мислення в умовах стресу (2,30 бала) та швидко відновлюватися після стресу (2,45 бала) отримала порівняно нижчі оцінки за авторським опитувальником резільєнтності. Це визначає доцільність розроблення заходів, спрямованих на розвиток адаптивних стратегій подолання труднощів і відновлення психологічних ресурсів.

Практичне забезпечення зазначених умов може передбачати проведення психоосвітніх заходів, тренінгів емоційної саморегуляції, групових занять із розвитку стресостійкості, організацію взаємопідтримки та інформування про доступні психологічні консультації. Доцільно також передбачити заходи з формування інформаційної грамотності, планування навчальної діяльності та використання конструктивних способів подолання напруження. Важливо, щоб

такі заходи враховували безпекову ситуацію, особливості організації навчання та індивідуальні потреби молоді.

Таким чином, формування резільєнтності студентської молоді в умовах війни доцільно розглядати як процес взаємодії особистісних ресурсів, соціальної підтримки, освітнього середовища та поведінкових стратегій подолання стресу. Результати проведеного дослідження вказують на наявність у респондентів позитивних самооцінок власних адаптаційних можливостей, але водночас виявляють поширеність емоційного виснаження та порівняно нижчу вираженість окремих характеристик, пов'язаних із підтриманням позитивного мислення й відновленням після стресу.

РОЗДІЛ 3
ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ТА ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ РЕЗІЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

3.1. Програма розвитку резільєнтності студентської молоді в умовах війни

Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили, що студентська молодь характеризується поєднанням відносно високих показників за окремими характеристиками резільєнтності з поширеністю емоційного виснаження. Зокрема, 86,7 % респондентів (52 особи) зазначили, що повністю або частково відчувають емоційне виснаження під час війни. Водночас найнижчі середні показники за авторським опитувальником резільєнтності отримано за здатністю зберігати позитивне мислення в умовах стресу (2,30 бала), швидко відновлюватися після стресу (2,45 бала) та знаходити вихід зі складних ситуацій (2,52 бала). Це обґрунтовує доцільність розроблення програми психологічної підтримки, спрямованої на розвиток емоційної саморегуляції, адаптаційних можливостей і конструктивних стратегій подолання стресу.

Розвиток резільєнтності студентської молоді доцільно здійснювати шляхом поєднання психоосвітніх заходів, тренінгової роботи та психологічного консультування. Доцільність застосування цілеспрямованих психологічних інтервенцій для розвитку резільєнтності обґрунтовується систематичним оглядом A. Chmitorz [4] та співавторів, у якому проаналізовано дослідження втручань, спрямованих на зміцнення психологічної стійкості. Це дає підстави розглядати поєднання психоосвіти, практичних вправ і підтримувальної взаємодії як один із можливих підходів до розвитку резільєнтності студентської молоді.

Метою запропонованої програми є розвиток резільєнтності студентської молоді шляхом формування навичок емоційної саморегуляції, підвищення адаптаційних можливостей та вдосконалення стратегій подолання стресу в умовах війни.

Основними завданнями програми визначено:

- розвиток навичок емоційної саморегуляції та контролю тривожності;
- формування здатності конструктивно реагувати на стресові ситуації;
- зміцнення впевненості у власних можливостях та особистісних ресурсів;
- розвиток гнучкості мислення та навичок адаптації до змін;
- удосконалення способів отримання й надання соціальної підтримки;
- формування навичок психологічного відновлення та самодопомоги.

Програма розрахована на вісім тематичних занять тривалістю 60–90 хвилин кожне. Рекомендована періодичність проведення – один раз на тиждень, загальна тривалість – вісім тижнів. Оптимальна чисельність тренінгової групи становить 10–15 осіб. Заняття передбачається проводити під керівництвом практичного психолога закладу вищої освіти в очному або дистанційному форматі залежно від безпекової ситуації.

Участь у програмі має бути добровільною, із дотриманням принципів конфіденційності, психологічної безпеки, поваги до особистого досвіду та права відмовитися від виконання окремих вправ. Структуру запропонованої програми наведено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1 – Структура тренінгової програми розвитку резільєнтності студентської молоді

№	Тема заняття	Мета заняття	Основні методи
1	2	3	4
1	Вступ до теми резільєнтності	Ознайомлення з поняттям резільєнтності та чинниками психологічної стійкості	Мінілекція, дискусія, вправа «Мої ресурси»
2	Усвідомлення власних ресурсів	Виявлення сильних сторін та індивідуальних способів подолання труднощів	Самоаналіз, вправа «Карта ресурсів»
3	Управління емоціями	Розвиток навичок розпізнавання емоцій та саморегуляції	Дихальні техніки, вправи на заземлення, обговорення

Продовження табл.3.1

1	2	3	4
4	Подолання стресу	Формування конструктивних стратегій реагування на складні ситуації	Аналіз ситуацій, рольові вправи, планування дій
5	Соціальна підтримка	Розвиток комунікативних навичок і здатності звертатися по допомогу	Групова дискусія, вправи на взаємодію
6	Формування позитивного мислення	Розвиток гнучкості мислення та реалістичного оптимізму	Когнітивні вправи, аналіз негативних переконань
7	Планування майбутнього	Підвищення мотивації та формування досяжних життєвих цілей	Цілепокладання, вправа «Мій план дій»
8	Підсумкове заняття	Узагальнення отриманих знань та закріплення навичок	Рефлексія, обговорення, індивідуальний план самопідтримки

Джерело: розроблено автором

Запропонована послідовність занять передбачає поступовий перехід від усвідомлення власних психологічних ресурсів до засвоєння практичних навичок саморегуляції, подолання стресу та підтримання соціальних зв'язків.

Особливу увагу приділено третьому й четвертому заняттям, оскільки результати емпіричного дослідження засвідчили порівняно нижчу вираженість здатності контролювати тривожність та ефективно діяти під тиском. Під час цих занять учасники ознайомлюються зі способами розпізнавання стресових реакцій, опановують техніки стабілізації емоційного стану та навчаються визначати доступні способи вирішення проблем.

Важливим елементом програми є розвиток реалістичного оптимізму, який передбачає не заперечення складних обставин, а здатність усвідомлювати труднощі, оцінювати власні можливості та знаходити доступні ресурси для їх подолання. З цією метою пропонується використовувати вправи на переосмислення негативних переконань, визначення особистісних досягнень та планування досяжних цілей. Такий підхід спрямований на розвиток гнучкості мислення та пошук конструктивних способів реагування на життєві труднощі.

Окреме місце займає формування навичок соціальної підтримки. Групові вправи спрямовані на розвиток довіри, конструктивної комунікації, здатності звертатися по допомогу та підтримувати інших. Водночас участь в обговоренні

особистих переживань не повинна бути обов'язковою. Соціальна взаємодія та підтримка в освітньому середовищі мають значення для збереження психологічного благополуччя студентської молоді в умовах війни [7].

Основні складові запропонованої програми узагальнено на рисунку 3.1.

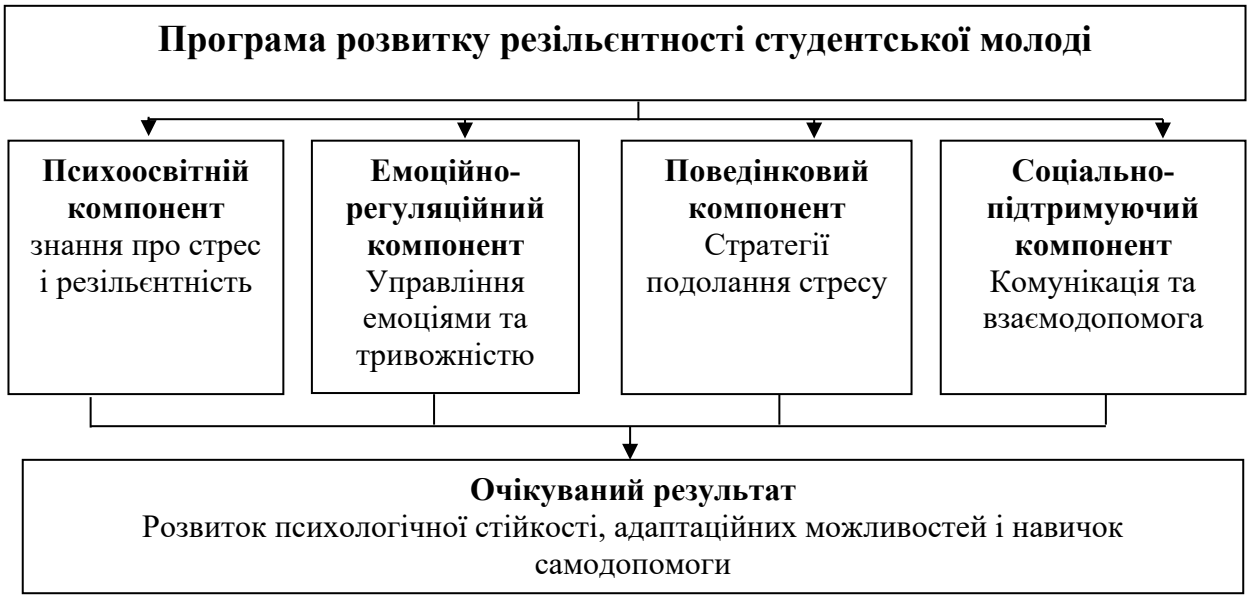


Рисунок 3.1 – Структура програми розвитку резільєнтності студентської молоді (*Джерело: розроблено автором.)*

Представлена структура відображає комплексний характер програми, у межах якої психоосвітня, емоційно-регуляційна, поведінкова та соціально-підтримуюча складові доповнюють одна одну. Їх поєднання спрямоване на формування навичок психологічної адаптації та підтримання внутрішніх ресурсів особистості.

Практична реалізація програми потребує врахування умов воєнного стану. Зокрема, під час планування занять необхідно передбачати можливість їх перенесення у разі повітряної тривоги, використання дистанційних форматів та забезпечення доступу до психологічної допомоги для учасників, які переживають виражене емоційне напруження. Важливо також забезпечити гнучкість організації занять відповідно до безпекової ситуації та індивідуальних

потреб студентів. Такий підхід сприятиме створенню психологічно безпечного середовища та підтриманню безперервності психологічної роботи.

Таким чином, запропонована програма розвитку резільєнтності студентської молоді поєднує психоосвітні та практичні методи психологічної роботи. Її зміст узгоджується з результатами емпіричного дослідження та спрямований насамперед на розвиток емоційної саморегуляції, конструктивних стратегій подолання стресу, впевненості у власних можливостях і навичок соціальної підтримки.

3.2. Практичні рекомендації щодо впровадження програми розвитку резільєнтності студентської молоді

Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили, що студентська молодь характеризується поєднанням відносно високих показників за окремими характеристиками резільєнтності з поширеністю емоційного виснаження. Зокрема**,** 86,7 % респондентів (52 особи з 60) зазначили, що повністю або частково відчувають емоційне виснаження під час війни. Водночас порівняно нижчими виявилися показники здатності зберігати позитивне мислення в умовах стресу (2,30 бала), швидко відновлюватися після стресу (2,45 бала) та знаходити вихід зі складних ситуацій (2,52 бала)**.** Це обґрунтовує необхідність розроблення практичних рекомендацій щодо розвитку резільєнтності студентської молоді в умовах війни.

Метою практичних рекомендацій є створення організаційних і психологічних умов для реалізації запропонованої програми, розвитку внутрішніх ресурсів особистості та вдосконалення стратегій подолання стресу. Для цього доцільно поєднувати індивідуальну психологічну роботу, групові тренінги, психоосвітні заходи, соціальну підтримку та фізично-оздоровчу активність [8].

Основні напрями практичної підтримки студентської молоді систематизовано в таблиці 3.2.

Наведені напрями практичної підтримки мають взаємодоповнювальний характер. Психоосвітні заходи забезпечують формування знань про стрес і способи його подолання, тренінгова робота сприяє засвоєнню практичних навичок, а індивідуальні консультації дають змогу враховувати особистісні потреби учасників. Соціально-підтримуючі та фізично-оздоровчі заходи створюють додаткові можливості для психологічного відновлення.

Таблиця 3.2 – Напрями практичної підтримки студентської молоді та відповідні заходи

Напрям роботи	Заходи	Очікуваний результат
Психоосвітній	Лекції та семінари про стрес, резільєнтність і способи самодопомоги	Підвищення психологічної обізнаності та формування навичок самопідтримки
Тренінговий	Групові заняття з емоційної саморегуляції та конструктивного вирішення проблем	Розвиток адаптивних стратегій подолання стресу
Консультативний	Індивідуальні психологічні консультації	Надання підтримки з урахуванням індивідуальних потреб
Соціально-підтримуючий	Групи взаємопідтримки, командні вправи, спільні проєкти	Зміцнення міжособистісних зв'язків та розвиток навичок взаємодопомоги
Фізично-оздоровчий	Рухова активність, релаксаційні практики, творчі заняття	Зменшення психоемоційного напруження та підтримання загального самопочуття

Для визначення готовності студентської молоді до участі в запропонованих заходах було проведено опитування 60 респондентів щодо прийнятності різних форм психологічної підтримки. Результати цього опитування наведено на рисунку 3.2.

Наведені показники дають змогу порівняти умовний розподіл рівнів готовності до різних форм психологічної підтримки. Для порівняння часток використано співвідношення кількості відповідей відповідного рівня до загальної кількості 60 осіб.

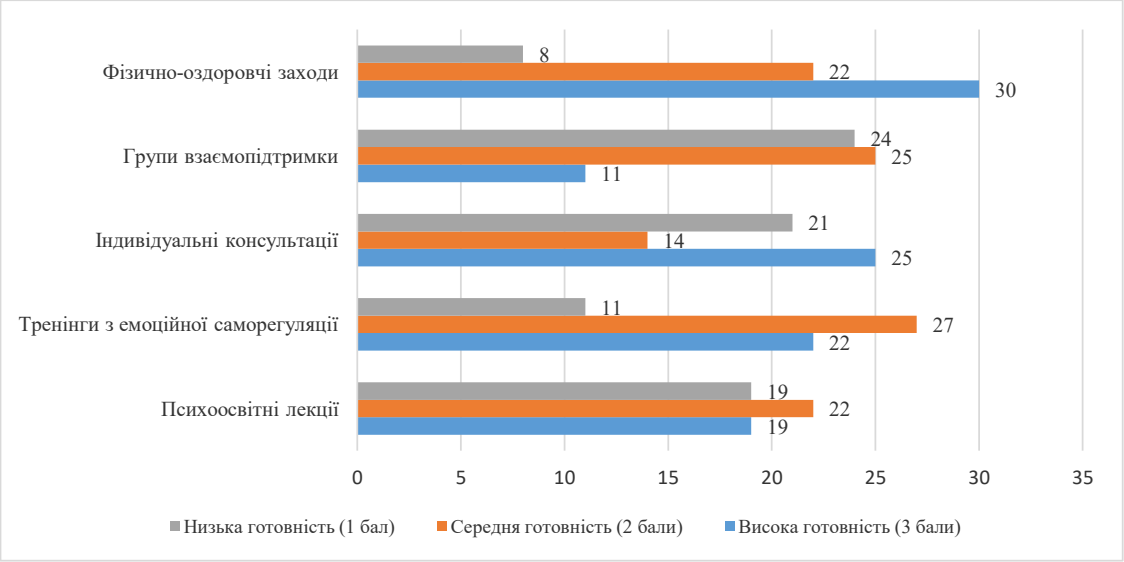


Рисунок 3.2 – Готовність студентів брати участь у заходах розвитку резільєнтності (результати опитування)

Найбільшу частку високої готовності за розрахунковими показниками виявлено щодо фізично-оздоровчих заходів: 30 осіб (50,0 %) мають високий рівень готовності, 22 особи (36,7 %) – середній, а 8 осіб (13,3 %) – низький. Загалом високу або середню готовність до участі в таких заходах демонструють 52 особи (86,7 %). Це дає підстави розглядати фізичну активність як один із перспективних напрямів психологічної підтримки студентської молоді. Водночас наведені частки потребують перевірки за фактичними анкетами.

Досить високі показники готовності зафіксовано щодо тренінгів з емоційної саморегуляції. За розрахунковим розподілом, високу готовність мають 22 особи (36,7 %), середню – 27 осіб (45,0 %), низьку – 11 осіб (18,3 %). Таким чином, сумарна частка високої та середньої готовності становить 49 осіб (81,7 %). Це дає підстави рекомендувати включення до програми практичних вправ на розпізнавання емоцій, дихальних технік, заземлення та формування конструктивних реакцій на стресові ситуації.

Щодо індивідуальних психологічних консультацій, розрахунковий розподіл передбачає високу готовність у 25 осіб (41,7 %), середню – у 14 осіб (23,3 %), низьку – у 21 особи (35,0 %). Загалом високу або середню готовність мають 39 осіб (65,0 %). Водночас відносно значна частка низької готовності

свідчить про доцільність збереження добровільності індивідуального консультування та можливості вибору інших форм підтримки.

Психоосвітні лекції також можуть бути одним із напрямів програми розвитку резільєнтності. За розрахунковими показниками, високу готовність до участі в них мають 19 осіб (31,7 %), середню – 22 особи (36,7 %), низьку – 19 осіб (31,7 %). Сумарна частка високої та середньої готовності становить 41 особу (68,3 %). Психоосвітні заходи доцільно присвячувати розумінню механізмів стресу, розвитку навичок самодопомоги, емоційної саморегуляції та підтримання психологічної стійкості.

Щодо груп взаємопідтримки, розрахунковий розподіл передбачає високу готовність у 11 осіб (18,3 %), середню – у 25 осіб (41,7 %), низьку – у 24 осіб (40,0 %). Загалом високу або середню готовність мають 36 осіб (60,0 %). Це свідчить про доцільність пропонування групового формату як одного з можливих способів підтримки, водночас необхідно враховувати індивідуальні особливості студентів, забезпечувати конфіденційність і створювати психологічно безпечні умови взаємодії.

Порівняння розрахункових показників дає змогу визначити попередні пріоритети організації програми. Найбільша частка високої готовності спостерігається щодо фізично-оздоровчих заходів, тоді як тренінги з емоційної саморегуляції мають найбільшу сумарну кількість осіб із високою та середньою готовністю. Індивідуальні консультації, психоосвітні лекції та групи взаємопідтримки доцільно пропонувати як додаткові форми роботи, враховуючи потреби й бажання учасників. Остаточні висновки щодо реальних уподобань студентів слід робити після перевірки первинних даних.

Для практичного впровадження програми важливо забезпечити узгоджену взаємодію психологічної служби закладу вищої освіти, викладачів та кураторів академічних груп. Основна відповідальність за проведення психологічних занять і консультування має покладатися на фахівця відповідної кваліфікації, тоді як викладачі та куратори можуть сприяти інформуванню, організації участі та формуванню підтримуючого освітнього середовища.

Реалізацію програми доцільно здійснювати у три послідовні етапи: підготовчий, основний та заключний. Їхній зміст, рекомендовані терміни й відповідальних осіб наведено в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3 – Основні етапи практичного впровадження програми розвитку резільєнтності

Етап	Термін реалізації	Основні заходи	Відповідальні	Очікуваний результат
Підготовчий	За 1–2 тижні до початку програми	Інформування студентів, добровільний набір учасників, первинне оцінювання психологічного стану	Практичний психолог, куратор групи	Визначення потреб та формування мотивації до участі
Основний	8 тижнів	Проведення тренінгових занять, психоосвітніх заходів, консультацій та вправ із саморегуляції	Практичний психолог	Розвиток психологічних ресурсів і навичок подолання стресу
Заключний	Після завершення програми	Повторне оцінювання, анкетування учасників, аналіз результатів	Практичний психолог	Визначення динаміки психологічних показників та напрямів удосконалення програми

Джерело: розроблено автором.

На підготовчому етапі здійснюється інформування студентів про мету, зміст і порядок проведення програми, визначається готовність до участі та проводиться первинне оцінювання психологічного стану. Для цього можуть використовуватися авторський опитувальник резільєнтності, анкета соціальної підтримки та додаткові запитання щодо емоційного самопочуття. Важливо забезпечити добровільну участь, конфіденційність отриманої інформації та можливість відмови від окремих форм роботи.

Основний етап передбачає проведення восьми тематичних занять, спрямованих на розвиток емоційної саморегуляції, усвідомлення особистісних ресурсів, засвоєння конструктивних стратегій подолання стресу та зміцнення

соціальних зв'язків. За необхідності учасникам можуть пропонуватися індивідуальні психологічні консультації.

Заключний етап спрямований на визначення змін у психологічному стані учасників після завершення програми. Для цього передбачається повторне оцінювання показників резільєнтності, аналіз суб'єктивних змін в емоційному самопочутті та отримання зворотного зв'язку щодо практичної корисності занять.

Для оцінювання результативності запропонованої програми доцільно визначити очікувані зміни та способи їх перевірки. Відповідні критерії наведено в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4 – Очікувані результати та критерії оцінювання ефективності програми розвитку резільєнтності

Напрям змін	Очікувані результати	Спосіб оцінювання
Емоційна сфера	Зменшення емоційного напруження та покращення навичок контролю тривожності	Повторне анкетування щодо емоційного стану
Поведінкова сфера	Розвиток навичок саморегуляції та конструктивного подолання стресу	Порівняння відповідей на відповідні твердження авторського опитувальника
Соціальна сфера	Розвиток комунікативних навичок та взаємопідтримки	Анкетування щодо сприйнятої соціальної підтримки
Особистісна сфера	Підвищення впевненості у власних можливостях та адаптаційних ресурсів	Порівняння показників авторського опитувальника резільєнтності
Освітня діяльність	Покращення суб'єктивної адаптації до навчального процесу	Опитування учасників щодо навчальної адаптації

Джерело: розроблено автором.

Оцінювання результативності програми пропонується здійснювати шляхом порівняння показників учасників до початку та після завершення тренінгових занять. Основними критеріями можуть бути позитивна динаміка самооцінки резільєнтності, покращення навичок емоційної саморегуляції, підвищення впевненості у власних можливостях та розширення способів конструктивного подолання стресу.

Водночас необхідно враховувати, що запропонована програма має рекомендаційний характер і в межах проведеного дослідження не проходила

експериментальної перевірки. Тому наведені результати розглядаються як очікувані, а висновки щодо її фактичної ефективності можуть бути сформульовані лише після практичного впровадження та повторного оцінювання учасників.

Для підвищення практичної результативності програми доцільно забезпечити можливість її адаптації до індивідуальних потреб студентів. Зокрема, учасникам із вираженим емоційним напруженням можуть пропонуватися додаткові індивідуальні консультації, а для студентів, які віддають перевагу самостійній роботі, – матеріали з техніками самодопомоги та емоційної саморегуляції.

Важливою умовою впровадження програми є також урахування безпекової ситуації. За необхідності заняття можуть проводитися дистанційно, переноситися на інший час або доповнюватися індивідуальними завданнями. Це дозволяє забезпечити доступність психологічної підтримки навіть за умов нестабільної організації освітнього процесу.

Таким чином, практичне впровадження програми розвитку резільєнтності студентської молоді передбачає комплексне поєднання психоосвітньої, тренінгової, консультативної та соціально-підтримуючої роботи. Урахування результатів емпіричного дослідження, готовності студентів до різних форм психологічної підтримки та особливостей освітнього процесу в умовах війни створює передумови для розвитку адаптаційних можливостей, емоційної саморегуляції та психологічної стійкості молоді.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі магістра здійснено теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження особливостей прояву резільєнтності студентської молоді в умовах тривалого воєнного стресу. На основі отриманих результатів визначено основні соціально-психологічні чинники, які можуть бути пов’язані з психологічною стійкістю молоді, та запропоновано практичні шляхи розвитку її адаптаційних можливостей.

За результатами проведеного дослідження сформульовано такі висновки.

1. Узагальнено теоретичні підходи до розуміння резільєнтності як соціально-психологічного феномену. Встановлено, що резільєнтність характеризує здатність особистості адаптуватися до несприятливих життєвих обставин, долати труднощі, використовувати внутрішні й зовнішні ресурси та підтримувати психологічне функціонування в умовах стресу. Вона не є незмінною властивістю особистості, а формується та розвивається у процесі взаємодії індивідуальних психологічних характеристик із соціальним середовищем. До основних складових резільєнтності належать емоційна саморегуляція, упевненість у власних можливостях, оптимізм, гнучкість мислення, конструктивні стратегії подолання стресу та здатність використовувати соціальну підтримку.

2. Визначено соціально-психологічні особливості формування резільєнтності студентської молоді в умовах війни. З’ясовано, що тривалі загрози безпеці, невизначеність майбутнього, зміни освітнього процесу, економічні труднощі та інформаційне навантаження створюють додаткові психологічні виклики для молоді. Водночас важливими ресурсами підтримання резільєнтності виступають позитивна самооцінка, здатність до саморегуляції, підтримка родини та друзів, сприятливий психологічний клімат в освітньому середовищі й використання конструктивних способів подолання стресу.

Встановлено, що розвиток резільєнтності доцільно розглядати як результат взаємодії особистісних, соціальних, освітніх і поведінкових чинників.

3. Проведено емпіричне дослідження особливостей резільєнтності студентської молоді в умовах війни. У дослідженні взяли участь 60 респондентів віком від 18 до 22 років. Для вивчення особливостей психологічної стійкості використано авторський опитувальник резільєнтності, а також анкетування щодо соціально-психологічних умов, емоційного стану та способів подолання стресу. Отримані результати дозволили охарактеризувати особистісні ресурси молоді, особливості переживання воєнного стресу та потреби у психологічній підтримці.

За результатами авторського опитувальника резільєнтності найвищі середні показники зафіксовано за твердженнями «Я відчуваю контроль над своїм життям» (3,53 бала), «Я не здаюся перед труднощами» (3,48 бала) та «Я вмію контролювати свої емоції» (3,33 бала) за чотирибальною шкалою. Водночас найнижчі середні показники отримано за твердженнями «Я можу зберігати позитивне мислення у стресі» (2,30 бала), «Я швидко відновлююсь після стресу» (2,45 бала) та «Я знаходжу вихід зі складних ситуацій» (2,52 бала). Загальне середнє значення за авторським опитувальником становило 2,97 бала з 4 можливих. Це свідчить про неоднорідність прояву окремих характеристик резільєнтності та вказує на доцільність приділення уваги розвитку позитивного мислення, відновлення після стресових ситуацій і пошуку конструктивних способів розв’язання проблем.

4. Виявлено особливості емоційного стану та соціально-психологічних умов життєдіяльності студентської молоді. Результати анкетування показали, що 86,7 % респондентів (52 особи з 60) повністю або частково відчувають емоційне виснаження під час війни. Це свідчить про значне поширення суб’єктивного психологічного напруження серед опитаних, незважаючи на наявність окремих позитивно виражених характеристик резільєнтності.

За соціально-демографічними показниками, 14 респондентів (23,3 %) оцінили своє фінансове становище як низьке, 41 особа (68,3 %) – як середнє, а 5

осіб (8,3 %) – як високе. Навчання з роботою поєднують 19 студентів (31,7 %), тоді як 41 респондент (68,3 %) не поєднує ці види діяльності. За оцінкою впливу соціальних мереж, 11 осіб (18,3 %) не відзначили такого впливу, 22 особи (36,7 %) визначили його як слабкий, 24 особи (40,0 %) – як помірний, а 3 особи (5,0 %) – як сильний. Отже, помірний або сильний вплив соціальних мереж на психологічний стан зазначили 27 респондентів (45,0 %).

Серед способів самопідтримки 30 респондентів (50,0 %) зазначили спілкування з іншими людьми, 19 осіб (31,7 %) – спорт або фізичну активність, 6 осіб (10,0 %) – творчість, а 5 осіб (8,3 %) – інші способи. Психологічну допомогу або консультування отримували 8 респондентів (13,3 %), тоді як 52 особи (86,7 %) повідомили, що не зверталися по таку допомогу. Отримані результати вказують на важливість міжособистісної підтримки, доступності психологічної допомоги та розвитку навичок самодопомоги.

5. Обґрунтовано основні напрями розвитку резільєнтності студентської молоді в умовах війни. На основі теоретичного аналізу та результатів емпіричного дослідження визначено доцільність комплексного підходу, що передбачає розвиток емоційної саморегуляції, удосконалення конструктивних стратегій подолання стресу, зміцнення впевненості у власних можливостях, формування навичок соціальної взаємодії та підтримання психологічно безпечного освітнього середовища.

Розроблено програму розвитку резільєнтності студентської молоді, яка включає вісім тематичних занять, спрямованих на усвідомлення особистісних ресурсів, управління емоціями, подолання стресу, розвиток соціальної підтримки, формування реалістичного оптимізму та планування майбутнього. Програма передбачає використання психоосвітніх матеріалів, групових вправ, психологічних практик і рефлексії та може бути адаптована до очного або дистанційного формату проведення.

6. Розроблено практичні рекомендації щодо впровадження програми розвитку резільєнтності студентської молоді. За розрахунковими показниками готовності до участі в заходах найбільшу частку високої готовності визначено

щодо фізично-оздоровчих заходів – 30 осіб (50,0 %). Високу або середню готовність до участі в них мають 52 особи (86,7 %). Для тренінгів з емоційної саморегуляції відповідний сумарний показник становить 49 осіб (81,7 %), для психоосвітніх лекцій – 41 особу (68,3 %), для індивідуальних психологічних консультацій – 39 осіб (65,0 %), для груп взаємопідтримки – 36 осіб (60,0 %).

Запропоновано три етапи впровадження програми: підготовчий, основний та заключний. Визначено очікувані результати й критерії оцінювання її ефективності, зокрема позитивну динаміку самооцінки резільєнтності, розвиток навичок емоційної саморегуляції, вдосконалення стратегій подолання стресу та зміцнення соціальних зв’язків. Оскільки програма не проходила експериментальної перевірки, її результативність потребує подальшого практичного оцінювання.

Таким чином, проведене дослідження дозволило охарактеризувати соціально-психологічні особливості резільєнтності студентської молоді в умовах війни та визначити основні напрями її розвитку. Встановлено, що наявність окремих особистісних ресурсів не виключає переживання емоційного виснаження й труднощів саморегуляції в умовах тривалого стресу. Тому важливого значення набуває комплексна психологічна підтримка, яка поєднує розвиток індивідуальних адаптаційних можливостей, зміцнення соціальних зв’язків і створення сприятливого освітнього середовища.

Практичне значення отриманих результатів полягає в можливості використання розробленої програми та рекомендацій у діяльності психологічних служб закладів вищої освіти для підтримання психологічного благополуччя студентської молоді в умовах війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Abulfaraj G. G., Upsher R., Zavos H. M. S., Dommett E. J. The Impact of Resilience Interventions on University Students' Mental Health and Well-Being: *A Systematic Review. Education Sciences*. 2024. Vol. 14, № 5. Article 510. URL: https://doi.org/10.3390/educsci14050510 (дата звернення: 27.09.2026).

2. American Psychological Association. The Road to Resilience. URL: https://www.apa.org/topics/resilience (дата звернення: 27.09.2026).

3. Brugnoli A. V. M., Gonçalves T. R., Silva R. C. D., Pattussi M. P. Evidence of the validity of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) in university students. *Ciência & Saúde Coletiva.* 2022. Vol. 27, № 11. P. 4223–4232. URL: https://doi.org/10.1590/1413-812320222711.08592022 (дата звернення: 27.09.2026).

4. Chmitorz A. et al. Intervention studies to foster resilience – A systematic review and proposal for a resilience framework in future intervention studies. *Clinical Psychology Review.* 2018. Vol. 59. P. 78–100. URL: https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.11.002 (дата звернення: 27.09.2026).

5. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress. Journal of Health and Social Behavior. 1983. Vol. 24, № 4. P. 385–396. DOI: https://doi.org/10.2307/2136404.

6. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Depression and Anxiety. 2003. Vol. 18, № 2. P. 76–82. DOI: https://doi.org/10.1002/da.10113.

7. Giordano F. et al. Resilience processes among Ukrainian youth preparing to build resilience with peers during the Ukraine-Russia war. Frontiers in Psychology. 2024. Vol. 15. URL: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1331886 (дата звернення: 27.09.2026).

8. Herrero R., Franke M., Görlich D., et al. Efficacy of the internet-based intervention "Cultivating our resilience" (CORE) for improving resilience and coping

strategies in university students: A randomized controlled trial. Internet Interventions. 2025. Vol. 39. Article 100811. DOI: https://doi.org/10.1016/j.invent.2025.100811.

9. Koliadenko N. V. et al. Resilience factors of Ukrainian students in the conditions of a war situation. *Polski Merkuriusz Lekarski*. 2024. Vol. 52, № 6. P. 706–710. URL: https://doi.org/10.36740/Merkur202406113 (дата звернення: 27.09.2026).

10. Linden B., Ecclestone A., Stuart H. A scoping review and evaluation of instruments used to measure resilience among post-secondary students. *SSM – Population Health.* 2022. Vol. 19. Article 101227. URL: https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2022.101227 (дата звернення: 27.09.2026).

11. Litwic-Kaminska K. et al. Resilience, Positivity and Social Support as Perceived Stress Predictors among University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health.* 2023. Vol. 20, № 19. Article 6892. URL: https://doi.org/10.3390/ijerph20196892 (дата звернення: 27.09.2026).

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

13. Meshko H., Meshko O., Mamychenko S., Dievochkina N. Resilience and Peer Social Support as Predictors of Students' Psychological Well-Being during the War in Ukraine. International Journal of Counseling and Psychotherapy. 2026. DOI: https://doi.org/10.64420/ijcp.v3i1.500

14. Richardson G. E. The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology.* 2002. Vol. 58, No. 3. P. 307–321. DOI: https://doi.org/10.1002/jclp.10020

15. Rutter M. Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *The British Journal of Psychiatry.* 1985. Vol. 147, No. 6. P. 598–611. DOI: https://doi.org/10.1192/bjp.147.6.598

16. Sharif-Nia H. et al. Connor-Davidson Resilience Scale: A systematic review psychometrics properties using the COSMIN. *Annals of Medicine and Surgery.* 2024. Vol. 86, № 5. P. 2976–2991. URL: https://doi.org/10.1097/MS9.0000000000001968 (дата звернення: 27.09.2026).

17. Southwick S. M., Bonanno G. A., Masten A. S., Panter-Brick C., Yehuda R. Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*. 2014. Vol. 5. Article 25338. URL: https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338 (дата звернення: 27.09.2026).

18. Yang X., Xue M., Pauen S., He H. Psychometric Properties of the Chinese Version of Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Psychology Research and Behavior Management.* 2024. Vol. 17. P. 2233–2241. URL: https://doi.org/10.2147/PRBM.S463245 (дата звернення: 27.09.2026).

19. Zimet G. D., Dahlem N. W., Zimet S. G., Farley G. K. The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. Journal of Personality Assessment. 1988. Vol. 52, № 1. P. 30–41. DOI: https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2.

20. Ассонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. 2019. URL: https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/219 (дата звернення: 27.09.2026).

21. Братко М., Романова А. Модель управління психологічною безпекою і резильєнтністю в закладах освіти під час війни. Університетські наукові записки. DOI: https://doi.org/10.37491/UNZ.108.4

22. Брусенко А., Трубник І. Роль університетів у формуванні стійкості студентів в умовах воєнного конфлікту. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка*. 2026. Т. 3, № 59. С. 88–94. DOI: https://doi.org/10.31376/2410-0897-2025-3-59-88-94

23. Буровицька А. І. Особливості резильєнтності студентів під час навчання в умовах воєнного часу. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. № 2. С. 17–23. DOI: https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-2

24. Буровицька А. І. Особливості резильєнтності студентів під час навчання в умовах воєнного часу. Наукові записки. Серія: Психологія. 2024. № 2. С. 17–23. DOI: https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-2.

25. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. Журнал сучасної психології. 2022. № 2. С. 16–27. DOI: https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2.

26. Вітюк Н. Р., Стецій В. В. Гендерні особливості резильєнтності студентської молоді в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2026. № 2. С. 34–38. DOI: https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.2.6

27. Гевко В. Роль соціальної підтримки у формуванні життєстійкості студентської молоді в умовах воєнного стану та суспільних криз. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка*. Психологія». 2026. DOI: https://doi.org/10.32782/academ-ped.psyh-2026-10.06

28. Грабовська С., Партико Т., Стельмащук Х. Адаптивність до стресу в студентської молоді на різних етапах російсько-українського воєнного конфлікту. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2024. № 12. URL: https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-6 (дата звернення: 27.09.2026).

29. Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. 2021. Вип. 64. С. 62–81.

30. Каламаж Р., Карауш Ю., Глашан І. Ціннісно-смислові та метакогнітивні ресурси психологічної стійкості студентів ЗВО в умовах воєнного часу. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія».* 2026. URL: https://journals.oa.edu.ua/Psychology/uk/article/view/4760 (дата звернення: 27.09.2026).

31. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023.

32. Коновалова О. В., Бикова С. В. Формування резильєнтності у студентської молоді. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2023. DOI: https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.2

33. Коструба Н., Ляшко Л. Особистісні особливості психологічної стійкості молоді в умовах війни. *Психологічні перспективи.* 2023. DOI: https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-42-kos

34. Креденцер О. В. Резильєнтність студентів в умовах війни: вплив соціально-демографічних та освітніх чинників. *Організаційна психологія. Економічна психологія.* 2026. URL: https://orgpsy-journal.in.ua/index.php/opep/article/view/604 (дата звернення: 27.09.2026).

35. Кушнерик М. Кризова комунікація у контексті адаптації студентів до умов навчання під час війни. Психологічний журнал. 2024. DOI: https://doi.org/10.31499/2617-2100.12.2024.306773

36. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Консультативна психологія і психотерапія. 2018. Вип. 14. С. 26–64.

37. Логвіновська Л., Тертична Н., Войтович Г. Психологічна вразливість та резильєнтність українських студентів в умовах тривалого травматичного стресу війни. *Психологія: реальність і перспективи.* 2025. Вип. 24. С. 58–70. DOI: https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi24.416

38. Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки: методичний посібник (українська версія). Харків: ХОГОКЗ, 2023. 12 с. DOI: https://doi.org/10.26697/melnyk.stadnik.6.2023.

39. Міщиха Л. П., Савенко-Кобилкіна О. О. Психологічний супровід розвитку резильєнтності студентської молоді в умовах війни. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2026. DOI: https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.1.18.

40. Москалець В. П., Федик О. В. Психологічна стійкість студентів в умовах злочинної війни московії проти України. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія.* 2024. URL: https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.1.21 (дата звернення: 27.09.2026).

41. Орап М. О. Тенденції розвитку резильєнтності сучасної української молоді. Наукові записки Львівського державного університету безпеки

життєдіяльності. *Педагогіка і психологія.* 2025. DOI: https://doi.org/10.32782/3041-1297/2025-2-22

42. П’янківська Л. Особливості прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного часу. *Перспективи та інновації науки.* 2023. Вип. 10. С. 623–633.

43. Пономаренко Т. І., Ханецька Т. І., Федоренко А. Ф. Резильєнтність як чинник психологічного благополуччя студентської молоді в стресових умовах. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2026. DOI: https://doi.org/10.32782/psyspu/2026.1.19

44. Радул І. Г. Психологічні особливості резильєнтності в юнацькому віці. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2026. DOI: https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2026-1-12

45. Рудь В. М. Теоретична модель резильєнтності студентів. *Наукові записки. Серія: Психологія.* 2025. DOI: https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-4-10

46. Содолевська В. Психологічна дезадаптація та резилієнтність: досвід української молоді під час війни. *Психосоматична медицина та загальна практика.* 2025. Т. 10, № 1. DOI: https://doi.org/10.26766/pmgp.v10i1.585

47. Стасишин О. Сімейні наративи як чинник формування резильєнтності молоді в умовах воєнного конфлікту. *Вчені записки Університету «КРОК».* 2026. Вип. 81. С. 521–527. DOI: https://doi.org/10.31732/2663-2209-2026-81-521-527

48. Стеценко А. І., Барицька В. Г. Психологічна резильєнтність як чинник підтримки ментального здоров’я студентів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2025. DOI: https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2025.3.12

49. Столярчук О. А. Зміст і детермінанти переживання студентською молоддю кризи втрати почуття безпеки. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія.* 2023. DOI: https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.1.15

50. Сургунд Н., Козенко О. Особливості резильєнтності у студентів: теоретичне дослідження. Psychology Travelogs. 2023. № 4. С. 189–199. DOI: https://doi.org/10.31891/PT-2023-4-20

51. Ушакова І. М., Лавріненко О. О. Підтримка психологічного благополуччя молоді в Україні під час війни в контексті діяльності молодіжного центру. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2025. № 3. DOI: https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-3-13

52. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії COVID-19: практичний посібник. Київ: Національна академія педагогічних наук України, 2022. 128 с.

53. Яланська С. П., Єфименко А. Р. Резильєнтність здобувачів вищої освіти в умовах повномасштабної війни. *Наукові записки. Серія: Психологія.* 2025. DOI: https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-23

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник оцінювання резільєнтності студентської молоді

№	Твердження	0 – зовсім не характерно для мене	1 – рідко характерно	2 – іноді характерно	3 – часто характерно	4 – майже завжди характерно
1	2	3	4	5	6	7
1	Я здатний ефективно справлятися зі стресом	○	○	○	○	○
2	Я швидко адаптуюсь до змін	○	○	○	○	○
3	Я можу впоратися з будь-якими труднощами	○	○	○	○	○
4	Я зберігаю спокій у складних ситуаціях	○	○	○	○	○
5	Я легко знаходжу рішення у кризових обставинах	○	○	○	○	○
6	Я відновлююсь після невдач	○	○	○	○	○
7	Я вірю у власні сили	○	○	○	○	○
8	Я не здаюся перед труднощами	○	○	○	○	○
9	Я вмію контролювати свої емоції	○	○	○	○	○
10	Я зосереджуюсь на вирішенні проблем	○	○	○	○	○
11	Я здатний діяти ефективно під тиском	○	○	○	○	○
12	Я можу зберігати позитивне мислення у стресі	○	○	○	○	○
13	Я знаходжу підтримку у складних ситуаціях	○	○	○	○	○
14	Я вчуся на власних помилках	○	○	○	○	○

Продовження додатка А

15	Я здатний контролювати тривожність	○	○	○	○	○
16	Я швидко відновлююсь після стресу	○	○	○	○	○
17	Я можу адаптуватися до несподіваних змін	○	○	○	○	○
18	Я вірю, що можу подолати труднощі	○	○	○	○	○
19	Я відчуваю контроль над своїм життям	○	○	○	○	○
20	Я можу залишатися спокійним у кризі	○	○	○	○	○
21	Я знаходжу вихід зі складних ситуацій	○	○	○	○	○
22	Я здатний справлятися з невизначеністю	○	○	○	○	○
23	Я підтримую внутрішню рівновагу	○	○	○	○	○
24	Я не втрачаю надії у складних умовах	○	○	○	○	○
25	Я вірю, що зможу подолати будь-які перешкоди	○	○	○	○	○

Додаток Б

Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS)

№	Твердження	0 – повністю не згоден	1 – не згоден	2 – трохи не згоден	3 – нейтральна відповідь	4 – повністю погоджуюсь	5 – згоден	6 – повністю згоден
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	У мене є людина, до якої я можу звернутися по допомогу у складній ситуації	○	○	○	○	○	○	○
2	У моєму житті є людина, з якою я можу поділитися радощами та переживаннями	○	○	○	○	○	○	○
3	Члени моєї родини прагнуть допомогти мені	○	○	○	○	○	○	○
4	Родина забезпечує мені необхідну емоційну підтримку	○	○	○	○	○	○	○
5	У моєму житті є близька людина, поруч із якою я почуваюся добре	○	○	○	○	○	○	○
6	Мої друзі прагнуть допомагати мені	○	○	○	○	○	○	○
7	У складних обставинах я можу покластися на друзів	○	○	○	○	○	○	○
8	Я можу обговорювати особисті проблеми з членами родини	○	○	○	○	○	○	○
9	У мене є друзі, з якими можна поділитися як радощами, так і труднощами	○	○	○	○	○	○	○

Продовження таблиці

1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	У моєму житті є близька людина, якій важливі мої почуття	○	○	○	○	○	○	○
11	Члени родини готові підтримати мене під час ухвалення рішень	○	○	○	○	○	○	○
12	Я можу поговорити з друзями про власні проблеми	○	○	○	○	○	○	○

Додаток В

Шкала сприйманого стресу PSS-10

№ пункту	Змістовий напрям пункту (короткий опис)	Кодування
1	Засмучення через непередбачувану подію	Пряме
2	Відчуття неможливості контролювати важливі життєві обставини	Пряме
3	Відчуття нервового напруження та стресу	Пряме
4	Впевненість у здатності впоратися з особистими проблемами	Зворотне
5	Відчуття, що справи складаються успішно	Зворотне
6	Відчуття, що людина не може впоратися з усіма необхідними справами	Пряме
7	Здатність контролювати роздратування через обставини, які не залежать від людини	Зворотне
8	Відчуття контролю над власними справами	Зворотне
9	Роздратування через обставини поза особистим контролем	Пряме
10	Відчуття накопичення труднощів, які неможливо подолати	Пряме

Додаток Г

Опитувальник PSS-10 – шкала сприйманого стресу

Інструкція. Нижче наведено запитання про почуття та думки, які могли виникати протягом останнього місяця. Для кожного твердження необхідно обрати один варіант відповіді, який найточніше відображає частоту відповідного переживання.

№	**Твердження**	0 – ніколи	1 – майже ніколи	2 – іноді	3 – досить часто	4 – дуже часто
1	Як часто протягом останнього місяця ви засмучувалися через щось несподіване?					
2	Як часто ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у своєму житті?					
3	Як часто ви почувалися нервово та відчували стрес?					
4	Як часто ви були впевнені у своїй здатності впоратися з особистими проблемами?					
5	Як часто ви відчували, що справи складаються на вашу користь?					
6	Як часто ви виявляли, що не можете впоратися з усіма справами, які необхідно виконати?					
7	Як часто вам вдавалося контролювати роздратування у своєму житті?					
8	Як часто ви відчували, що контролюєте ситуацію?					
9	Як часто ви відчували гнів через події, які не могли контролювати?					
10	Як часто ви відчували, що труднощі накопичуються настільки, що ви не можете їх подолати?					