

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет водного господарства та  
природокористування  
Навчально-науковий інститут економіки та менеджменту  
Кафедра суспільних дисциплін

## ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

Студентка 4 курсу групи П -41  
Спеціальності  
053 «Психологія»  
Жданюк Тетяна  
Валеріївна

Науковий керівник: кандидат педагогічних  
наук, доцент кафедри суспільних дисциплін  
Якубовська Світлана Святославівна

Національна шкала \_\_\_\_\_

Кількість балів: \_\_\_\_\_

Оцінка: ECTS \_\_\_\_\_

Члени комісії: \_\_\_\_\_

Підпис \_\_\_\_\_ П.І.П.

Підпис \_\_\_\_\_ П.І.П.

Підпис \_\_\_\_\_ П.І.П.

Рівне 2025

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ  
ЕКОНОМІКИ ТА МЕНЕДЖМЕНТУ**

Кафедра суспільних дисциплін  
Ступінь вищої освіти - Бакалавр  
Спеціальність – 053 «Психологія»

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

В.о. зав. кафедри

В.А. Сокаль

«02» вересня 2024 р.

**З А В Д А Н Н Я  
ДЛЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧА  
ВИЩОЇ ОСВІТИ**

***Жданюк Тетяні Валеріївні***

(прізвище, ім'я, по батькові)

**1. Тема проекту (роботи) Особливості резилієнтності студентів в умовах  
військового стану**

керівник проекту (роботи) кандидат педагогічних наук, доцент Якубовська С.С.  
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджено наказом С№274 від 03.02.2025 р.

**2. Термін подання студентом проекту (роботи) 20.05.2025-15.06.2025 р.**

**3. Структура роботи**

**ВСТУП**

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ В  
УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ**

**РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ**

**РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З РОЗВИТКУ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ  
СТУДЕНТІВ**

**ВИСНОВКИ**

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

**ДОДАТКИ**

**4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, що їх належить  
розробити):**

1. Проаналізувати теоретичні підходи до поняття резилієнтності, визначити його основні компоненти та особливості.

2. Вивчити вплив умов військового стану на психоемоційний стан та адаптаційні можливості студентів.

3. Провести емпіричне дослідження рівня резилієнтності серед студентів,

визначити фактори, що сприяють її розвитку.

4. Розробити практичні рекомендації для підтримки та розвитку резиліентності студентів у кризових ситуаціях.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)

6. Консультанти розділів проекту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
вступ	Якубовська С.С. доцент	10.10.24	21.10.24
1 розділ	Якубовська С.С. доцент	10.10.24	20.11.24
2 розділ	Якубовська С.С. доцент	20.11.24	20.12.24
3 розділ	Якубовська С.С. доцент	01.01.25	14.03.25
висновки	Якубовська С.С. доцент	05.05.25	30.05.25
додатки	Якубовська С.С. доцент	05.05.25	30.05.25

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назви етапів проекту (роботи)	Термін виконання	Примітка
1	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	10.10.24-21.10.2024	виконано
2	Формулювання мети, завдання досліджень. Складання попереднього плану роботи.	10.10.24-21.10.2024	виконано
3	Узгодження з керівником	10.10.24-14.10.2024	виконано
4	Написання основної частини.	10.10.24-12.05.2025	виконано
5	Перше читання керівника	20.02.2025	виконано
6	Написання вступу, висновків. Уточнення плану дипломної роботи	10.10.24-20.11.2024	виконано
7	Оформлення роботи. Подання керівникові	16.05.2025	виконано
8	Захист роботи	24.06.2025	виконано

7. Дата видачі завдання «10» жовтня 2024 р.

Студент

Керівник проекту (роботи)

\_\_\_\_\_

Жданюк Т.В.

Якубовська С.С.



## Звіт подібності

## метадані

Назва організації  
National University of Water and Environmental Engineering

Заголовок  
дипломна антиплагіат.docx

Автор  
Науковий керівник / Експерт  
Жданюк Тетяна Валеріївна Жданюк Тетяна Валеріївна

підрозділ  
National University of Water and Environmental Engineering

## Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.



25

Довжина фрази для коефіцієнта подібності 2

14665

Кількість слів

118200

Кількість символів

## Тривога

У цьому розділі ви знайдете інформацію щодо текстових спотворень. Ці спотворення в тексті можуть говорити про **МОЖЛИВІ** маніпуляції в тексті. Спотворення в тексті можуть мати навмисний характер, але частіше характер технічних помилок при конвертації документа та його збереженні, тому ми рекомендуємо вам підходити до аналізу цього модуля відповідально. У разі виникнення запитань, просимо звертатися до нашої служби підтримки.

Тип спотворення	Кількість
Заміна букв	2
Інтервали	276
Мікропробіли	0
Білі знаки	0
Парафрази (SmartMarks)	1

## Подібності за списком джерел

Нижче наведений список джерел. В цьому списку є джерела із різних баз даних. Колір тексту означає в якому джерелі він був знайдений. Ці джерела і значення коефіцієнту Подібності не відображають прямого плагіату. Необхідно відкрити кожне джерело і проаналізувати зміст і правильність оформлення джерела.

## 10 найдовших фраз

ПОРЯДКОВИЙ НОМЕР	НАЗВА ТА АДРЕСА ДЖЕРЕЛА URL (НАЗВА БАЗИ)	Колір тексту	КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)
1	Магістерська робота Мокрушиної І.С. 12/2/2024 Petro Mohyla Black Sea National University (Petro Mohyla Black Sea National University)		10 0.07 %
2	ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ 10/28/2024 Interregional Academy of Personnel Management (Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук)		9 0.06 %

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ .....	5
1.1. Поняття резилієнтності: сутність, особливості та сучасні підходи.....	5
1.2. Психологічні чинники, що впливають на резилієнтність студентів.....	11
1.3. Вплив військового стану на психологічну адаптацію та формування резилієнтності.....	19
Висновки до розділу 1 .....	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ...	26
2.1. Методика дослідження: учасники, інструменти та процедура.....	26
2.2. Аналіз отриманих даних: статистичні методи та результати дослідження...	30
2.3. Обговорення результатів дослідження у контексті теоретичних положень	36
Висновки до розділу 2.....	40
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З РОЗВИТКУ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ .....	41
3.1. Розробка програми підтримки та розвитку резилієнтності .....	41
3.2. Впровадження програми: етапи та оцінка ефективності заходів .....	46
3.3. Практичні рекомендації для студентів та викладачів.....	51
Висновки до розділу 3.....	62
ВИСНОВКИ.....	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	66

## ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних умовах військового стану питання психологічної стійкості та здатності до адаптації набуває особливого значення. Студенти, як представники молодого покоління, що знаходяться на порозі професійної діяльності, стикаються з додатковими стресовими факторами, пов'язаними з воєнними подіями. Резилієнтність – як здатність долати труднощі, зберігати внутрішню рівновагу та ефективно реагувати на зовнішні виклики – є важливим психологічним ресурсом, що сприяє подоланню кризових ситуацій. Актуальність теми підтверджується також нормативними актами та державними документами, які регулюють організацію освітнього процесу в умовах військового стану, що вимагають забезпечення психологічної підтримки та адаптації студентської молоді.

Мета дослідження. Метою даного дослідження є вивчення особливостей резилієнтності студентів в умовах військового стану та розробка практичних рекомендацій щодо її підтримки та розвитку.

Об'єкт і предмет дослідження. Об'єктом дослідження є процес формування резилієнтності серед студентів, а предметом – специфічні психологічні та соціальні чинники, що впливають на рівень резилієнтності в умовах військового стану.

Завдання дослідження. Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити наступні завдання:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до поняття резилієнтності, визначити його основні компоненти та особливості.
2. Вивчити вплив умов військового стану на психоемоційний стан та адаптаційні можливості студентів.
3. Провести емпіричне дослідження рівня резилієнтності серед студентів, визначити фактори, що сприяють її розвитку.
4. Розробити практичні рекомендації для підтримки та розвитку резилієнтності студентів у кризових ситуаціях.

Методи дослідження. У роботі використано комплексний підхід, що базується на методах аналізу наукової літератури, емпіричного дослідження, статистичної обробки даних, а також порівняльного аналізу. Такий підхід дозволяє отримати достовірні результати та забезпечити їх обґрунтованість.

Наукова новизна і практична значущість. Наукова новизна дослідження полягає у визначенні специфічних чинників, що впливають на резилієнтність студентів в умовах військового стану, та у розробці рекомендацій щодо їх практичного застосування для підвищення адаптивних можливостей молоді. Практична значущість роботи полягає у можливості застосування отриманих результатів для розробки програм психологічної підтримки та профілактики стресових станів серед студентів.

Структура роботи. Робота складається з трьох розділів. У першому розділі розглянуто теоретичні аспекти поняття резилієнтності та його компоненти, проаналізовано наукові джерела з даної проблематики. Другий розділ присвячено емпіричному дослідженню, в якому описано методiku, представлені результати дослідження та їх аналіз. Третій розділ містить практичні рекомендації щодо підтримки та розвитку резилієнтності студентів в умовах військового стану.

Проведене дослідження сприятиме поглибленню теоретичних знань та розробці практичних заходів, спрямованих на підвищення рівня резилієнтності серед студентів, що є важливим чинником їхньої подальшої професійної та особистісної адаптації.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

### 1.1. Поняття резилієнтності: сутність, особливості та сучасні підходи

Поняття резилієнтності (від англ. *resilience*) використовується для позначення здатності особистості успішно протистояти стресу і відновлюватися після пережитих труднощів [1]. У психологічній літературі резилієнтність визначається як здатність підтримувати нормальне функціонування в умовах стресу та швидко відновлюватися після травмуючих подій [2]. Іншими словами, резилієнтність відображає позитивну адаптацію індивіда попри суттєві життєві негаразди чи травми [2]. Важливо підкреслити, що прояв резилієнтності передбачає наявність значущих стресорів: без зіткнення з серйозними труднощами дана властивість фактично не виявляється.

У науковому дискурсі немає єдиного підходу до трактування резилієнтності. Різні автори розглядають її з різних позицій – як відносно стійку індивідуальну характеристику особистості, як динамічний процес або як набуту здатність долати критичні ситуації [3]. Такий *pluralism* поглядів склався історично: ранні дослідження акцентували стабільні риси («стресостійкість», «твердість характеру» тощо), натомість сучасні – підкреслюють процесуальний характер резилієнтності, її розвиток у взаємодії з середовищем та досвідом особистості. Попри різноманітність визначень, спільним знаменником є трактування резилієнтності як позитивного пристосування до дії стресових чинників [2].

Резилієнтність має комплексну природу і визначається поєднанням низки психологічних особливостей та зовнішніх чинників [2]. Дослідження засвідчують, що на рівень резилієнтності особистості впливають як внутрішні ресурси, так і соціальне оточення [2]. До ключових внутрішніх компонентів резилієнтності відносять, зокрема, ефективну емоційну саморегуляцію, гнучкість мислення та оптимістичне ставлення до труднощів [3]. Так, резилієнтні люди зазвичай здатні контролювати свої емоції і повертатися до

врівноваженого стану після стресу; вони характеризуються когнітивною гнучкістю, тобто вмінням перебудувати свої погляди і стратегії у відповідь на нові обставини [3]. Важливою особливістю є наявність конструктивних копінг-стратегій – здатності знаходити продуктивні способи вирішення складних ситуацій замість дезадаптивних реакцій [3] (Табл. 1.1).

Таблиця 1.1. Рівні резилієнтності серед студентів-першокурсників (за шкалою CD-RISC-10)

Рівень резилієнтності	Частка студентів, %
Низький	7%
Нижче середнього	31%
Середній	36%
Вище середнього	20%
Високий	6%

До особистісних ресурсів резилієнтності належать також такі риси, як самоефективність, надія та оптимізм. Ці характеристики сприяють упевненості у подоланні перешкод і підтримують психологічне благополуччя. Зокрема, було встановлено, що високі показники надії, оптимізму, віри у власні сили та психологічної стійкості тісно пов'язані з переживанням стану життєвого процвітання у студентів [4]. Наявність такого комплексу позитивних очікувань і установок, який у сучасній психології позначають як психологічний капітал, статистично достовірно передбачає вищий рівень благополуччя та адаптивності молоді [4].

Окрім внутрішніх характеристик, вагомими є зовнішні фактори резилієнтності. До них належать передусім соціальна підтримка (родина, друзі, громада), наявність безпечного середовища та інших ресурсів довкола індивіда [2]. Соціальне оточення здатне слугувати буфером проти стресу: емоційна підтримка, розуміння і допомога з боку значущих інших підсилюють здатність молоді людини справлятися з негараздами. Таким чином, резилієнтність формується на перетині особистісних якостей (емоційно-вольових,

когнітивних) та середовищних умов. Ця багатовимірність є однією з ключових особливостей феномена резилієнтності, що вирізняє його від суто особистісних рис.

На сьогодні в психологічній науці утвердився підхід до резилієнтності як до динамічного процесу, який розгортається в часі та залежить від контексту [4]. Сучасні дослідження відходять від уявлення про резилієнтність як вроджену тверду рису і розглядають її радше як процес взаємодії особистості з ризикованими обставинами, в якому мобілізуються різні ресурси для досягнення позитивного результату [4]. Згідно з процесуальним підходом, стійкість до життєвих негараздів не є статичною якістю – вона може розвиватися під впливом нового досвіду, навчання та підтримки, а також проявлятися по-різному залежно від характеру стресора (гострий чи хронічний, індивідуальний чи масовий) [2].

Системний погляд – ще одна характерна риса сучасних підходів до резилієнтності. Дедалі частіше науковці розглядають резилієнтність як багаторівневий феномен, що проявляється на рівні особистості, родини, спільноти і навіть суспільства [2]. Такий погляд відображено у низці моделей резилієнтності. Зокрема, розроблено мультисистемні моделі, які виокремлюють джерела стійкості на різних рівнях – внутрішньоособистісному (біологічні особливості, риси характеру, поведінкові навички), міжособистісному (стосунки, соціальні групи, підтримка) та соціально-екологічному (економічні умови, інституційна допомога, культурний контекст) [2]. Взаємодія цих рівнів утворює цілісну систему, всередині якої людина протистоїть труднощам: особистісні ресурси підкріплюються сім'єю та спільнотою, а зовнішні обставини можуть як полегшувати, так і ускладнювати процес адаптації. У підсумку, резилієнтність постає як результат складної сукупності процесів, що розгортаються в часі та просторі за участю численних змінних [2].

Для опису та пояснення феномену резилієнтності запропоновано багато теоретичних моделей. У сучасних дослідженнях можна виокремити моделі, що акцентують різні аспекти: соціальну резилієнтність (наприклад, модель

спільнотної стійкості Е. Miller-Karas), баланс ризику й захисту (модель В. Daniel та S. Wassell), екологічний підхід (модель У. Бронфенбреннера, що враховує вплив середовища), когнітивно-поведінковий підхід (модель стресу та копінгу за С. Лазарусом) тощо [3]. Попри відмінності, всі ці моделі сходяться на тому, що резилієнтність включає адаптацію до стресорів, залучення ресурсів та ефективне подолання кризових ситуацій. Таким чином, сучасна наука розглядає резилієнтність як багатогранне явище, котре потребує міждисциплінарного і багато-рівневого аналізу. Варто зауважити, що проблематика резилієнтності останніми роками є надзвичайно актуальною і в зарубіжних, і у вітчизняних дослідженнях [10]. Українські науковці активно долучаються до вивчення цього феномену, адаптуючи світові теорії та пропонуючи власні підходи до розвитку стійкості у наших соціокультурних умовах [10].

Характерна риса сучасного етапу – практична спрямованість досліджень резилієнтності. В центрі уваги – питання, як підвищити рівень психологічної стійкості у різних груп населення. На основі теоретичних моделей розробляються тренінгові програми та технології формування резилієнтності. Зокрема, фахівці виділяють низку ефективних технік розвитку стійкості: методики усвідомленості (mindfulness) для керування стресом, вправи з емоційної саморегуляції, виявлення і зміцнення особистісних цінностей, поведінкова активація (залученість у значущу діяльність) та навчання вибудовуванню підтримуючих стосунків [3]. Результати впровадження таких заходів здебільшого позитивні, що підтверджує: резилієнтність – це гнучка характеристика, яку можна культивувати. Саме тому сучасні підходи розглядають розвиток резилієнтності як важливий напрям практичної психології, особливо у сферах освіти, охорони психічного здоров'я та соціальної роботи.

Психологічна адаптація студентів до мінливих умов навчання і життя значною мірою залежить від рівня їхньої резилієнтності. По суті, резилієнтність є механізмом, що забезпечує успішну адаптацію молодої людини до нових вимог, стресових ситуацій та кризових подій. Дослідження показують, що

студенти з високою резиліентністю легше пристосовуються до труднощів навчання, зберігаючи при цьому емоційне благополуччя і мотивацію до діяльності [6]. Так, у міжнародному опитуванні першокурсників було виявлено тісний позитивний зв'язок між показниками психологічної резиліентності та рівнем адаптації: коефіцієнт кореляції становив близько 0,49, причому резиліентність пояснювала близько 24% варіативності успішності адаптації студентів [6]. Інше дослідження засвідчило, що наявність у студентів комплексу особистісних ресурсів, пов'язаних із резиліентністю (наприклад, впевненості у собі), прямо прогнозує кращу академічну адаптацію – вищий рівень залученості в навчання, менше проявів дистресу та соматичних скарг під час навчання [4].

Резиліентність тісно переплітається з іншими особистісними ресурсами студентів, формуючи підґрунтя їхньої стійкості до стресу. Зокрема, в межах позитивної психології підкреслюється роль так званого психологічного капіталу – сукупності рис, що включає резиліентність, оптимізм, надію та віру у власні сили. Емпіричні дані підтверджують, що студенти з розвиненим психологічним капіталом демонструють значно вищий рівень психологічного благополуччя та стресостійкості у повсякденному житті [4] [8]. Крос-культурні дослідження також вказують на універсальність позитивного впливу резиліентності: згідно з недавнім систематичним оглядом, висока резиліентність разом із притаманною людині надією виступають потужними протекторами проти тривоги, депресії, академічного вигорання і сприяють підвищенню загального рівня задоволеності життям студентської молоді [7]. Отже, резиліентність можна розглядати як ключовий особистісний ресурс, що зміцнює психологічне здоров'я студентів та їхню здатність успішно навчатися навіть за умов підвищеного стресового навантаження.

Особливо зросла значущість резиліентності в умовах глобальних і локальних криз останніх років. Пандемія COVID-19, перехід на дистанційне навчання, економічні труднощі – всі ці виклики вимагали від студентів неабиякої психологічної стійкості. Міжнародний досвід показав, що студенти з вищим рівнем резиліентності краще зберегли психічне благополуччя під час

пандемії, рідше стикалися з деструктивним рівнем тривоги та стресу [7]. Аналогічно, в Україні проблема резилієнтності студентської молоді набула особливої ваги у зв'язку з воєнними подіями. Емпіричні дані свідчать, що в сучасних екстремальних умовах спостерігається значна варіативність рівнів стійкості серед студентів. Зокрема, за результатами досліджень воєнного періоду більшість опитаних студентів мають середній рівень резилієнтності, водночас помітна суттєва частка молоді з низьким рівнем цієї якості [9]. Це означає, що значна кількість студентів залишається вразливою до стресових чинників і потребує уваги з боку психологів. Важливо, що у тому ж дослідженні встановлено позитивний зв'язок між резилієнтністю та показниками психічного здоров'я студентів [9]: більш резилієнтні молоді люди рідше страждали від симптомів тривоги і депресії в умовах війни. Таким чином, навіть в екстремальних обставинах підтверджується захисна роль резилієнтності для психологічної адаптації.

У відповідь на ці виклики в Україні, як і в світі, розробляються програми розвитку резилієнтності у студентської молоді. Зокрема, було апробовано спеціальний тренінг з підвищення резилієнтності серед українських студентів, результати якого продемонстрували статистично значуще зростання рівня стійкості в учасників програми [9]. Це супроводжувалося покращенням їхнього емоційного стану та здатності долати стресові ситуації. Міжнародні дослідження також пропонують впроваджувати подібні інтервенції у закладах вищої освіти, поєднуючи тренування навичок стрес-менеджменту, розвитку оптимізму та соціальної підтримки для студентів [3]. Практичні рекомендації включають створення у навчальних закладах підтримуючого середовища, навчання студентів ефективним копінг-стратегіям, залучення їх до волонтерської діяльності та інших ресурсних активностей, що зміцнюють резилієнтність.

Отже, резилієнтність виступає критичним фактором психологічної адаптації студентів. Сучасні наукові підходи – як зарубіжні, так і вітчизняні – одноставно підкреслюють, що розвиток резилієнтності молоді є запорукою її

психічного благополуччя, академічної успішності та готовності протистояти життєвим викликам. Резилієнтність тісно пов'язана з іншими ресурсами особистості, утворюючи комплекс, який допомагає студентам не лише пережити складні часи, а й використати набуті уроки для подальшого особистісного зростання. Системне розуміння цього феномену та впровадження доказово ефективних практик його розвитку сприяють формуванню покоління стійких, адаптивних і життєздатних особистостей, здатних успішно реалізувати свій потенціал в умовах сучасного світу.

## **1.2. Психологічні чинники, що впливають на резилієнтність студентів**

В умовах воєнного стану питання резилієнтності студентської молоді набуває особливої актуальності. Резилієнтність визначається як здатність особистості успішно адаптуватися до стресових подій і відновлювати психологічну рівновагу після пережитих труднощів. Психологічні чинники відіграють ключову роль у формуванні та підтримці резилієнтності, особливо під час війни, що супроводжується хронічним стресом і травматичними подіями. За даними досліджень, 82% української молоді зазнали тих чи інших втрат через повномасштабну війну (зниження доходів – у 36%, погіршення психічного здоров'я – у 28%, розлука з близькими – у 18%, вимушене переміщення – у 16%, втрата рідних – у 14% тощо) [11]. Такі обставини призводять до виснаження психологічних ресурсів, зниження адаптаційних можливостей і стійкості молоді [11]. Нижче розглянуто основні психологічні чинники, що впливають на резилієнтність студентів, та їх особливості у воєнний період.

Емоційна регуляція. Уміння керувати власними емоціями є важливим захисним механізмом для збереження психічної стійкості. Ефективна емоційна регуляція допомагає знижувати рівень дистресу і швидше відновлюватися після негативних переживань. Дослідження серед студентів підтверджують тісний позитивний зв'язок між здатністю до емоційної регуляції та рівнем їх резилієнтності [13]. Зокрема, встановлено, що студенти з розвиненими

навичками когнітивної переоцінки (переформулювання ситуації в позитивному ключі) демонструють вищу психологічну стійкість, тоді як переважання стратегії емоційного пригнічення пов'язане з нижчою резилієнтністю [13]. Водночас емоційна регуляція і резилієнтність мають синергійний ефект у протидії тривожності: за високого рівня резилієнтності негативні емоційні реакції згасають швидше [13]. Навпаки, недостатній контроль над емоціями може посилювати вплив стресових факторів, ускладнюючи адаптацію студента до навчання та життя під час війни (Табл. 1.2).

Таблиця 1.2. Психологічні чинники, пов'язані з резилієнтністю студентів (порівняння груп із високою та низькою резилієнтністю).

Показник	Група з високою резилієнтністю	Група з низькою резилієнтністю
Рівень сприйняття соціальної підтримки (бали)	74.9 ± 9.9	63.7 ± 11.1
Залученість до життя кампусу (бали)	67.3 ± 13.3	54.3 ± 12.8
Психологічний дистрес (бали, менше – краще)	16.4 ± 15.0	36.0 ± 16.5

Соціальна підтримка. Одним із найпотужніших чинників підтримання резилієнтності є наявність соціальної підтримки – від сім'ї, друзів, однокурсників та спільноти. Соціальне оточення, що здатне вислухати, співчувати і надати практичну допомогу, виконує роль буфера між людиною і стресорами. Емпіричні дані свідчать, що соціальна підтримка має статистично значущий позитивний ефект на психологічну резилієнтність молоді [14]. Навіть в екстремальних обставинах війни молоді люди, які відчувають підтримку близьких, краще справляються з травматичним досвідом. Так, виявлено, що нестача підтримки утричі підвищує ризик розвитку ПТСР у студентів, які пережили воєнні події ( $OR \approx 3,4$ ) [17]. В умовах воєнного стану соціальні зв'язки часто порушуються (через евакуацію, роз'єднання родин тощо), однак саме підтримуюче спілкування стає критично необхідним ресурсом для збереження стійкості. Колективна згуртованість студентської молоді – взаємодопомога у

навчанні, волонтерство, обмін емоційною підтримкою – сприяє зниженню відчуття ізолюваності та тривожності, тим самим підсилюючи резилієнтність.

Рівень тривожності. Тривожність виступає важливим індикатором психічного стану студентів і водночас чинником, що може послаблювати їхню резилієнтність. Помірний рівень тривоги може мати мобілізуючий ефект, тоді як надмірна, неконтрольована тривожність негативно позначається на здатності адаптуватися до стресу [13]. Дослідження засвідчують наявність зворотного зв'язку між тривожністю та резилієнтністю: підвищена тривожність корелює зі зниженням показників стійкості ( $r \approx -0,38$ ) [13]. В умовах війни рівень ситуативної тривожності серед студентів суттєво зріс. Так, протягом перших місяців вторгнення понад 50% молоді відчували інтенсивну тривогу та страх [12]. Через півроку після початку війни показники тривожних розладів у середньому дещо знизилися, залишаючись відносно помірними на загальнопопуляційному рівні [19]. Водночас у підгруп студентів, що безпосередньо постраждали від бойових дій або насильства, рівень тривожності значно вищий, і це негативно впливає на їхню здатність протистояти подальшим стресорам [19]. Отже, в роботі зі студентами важливо приділяти увагу зниженню патологічної тривожності (через психопросвіту, тренінги стрес-менеджменту тощо), що сприятиме зміцненню їхньої резилієнтності.

Самооцінка особистості. Висока самоповага та адекватна самооцінка слугують внутрішніми ресурсами, які підсилюють стійкість молодої людини перед життєвими викликами. Студенти, які позитивно оцінюють власні здібності та цінність, легше переживають невдачі і швидше відновлюються після них. Наукові дані підтверджують позитивну асоціацію між рівнем самооцінки і резилієнтністю студентів [15]. Зокрема, виявлено, що більшість студентів педагогічних спеціальностей з високою самооцінкою одночасно демонструють і високий рівень резилієнтності, причому поступове підвищення цих показників спостерігається в процесі їхнього професійного навчання [15]. Це свідчить про те, що формування впевненості у власних силах сприяє розвитку здатності протистояти стресам. Натомість студенти з заниженою

самооцінкою більш уразливі до стресових факторів: вони частіше уникають вирішення проблем, відчувають безнадійність і демонструють нижчу мотивацію до подолання труднощів. Таким чином, підтримка позитивної самооцінки (через визнання успіхів, розвиток почуття компетентності) є важливою складовою підвищення резилієнтності студентської молоді.

Мотивація. Сильна внутрішня мотивація та наявність цілей здатні значно підвищити стресостійкість особистості. Мотиваційні чинники визначають, наскільки студент налаштований долати перешкоди заради досягнення значущих для себе результатів. Якщо у молодій людині є чітке усвідомлення мети (наприклад, завершити освіту, реалізувати себе професійно або зробити внесок у відбудову країни), це слугує потужним стимулом продовжувати зусилля навіть у складних умовах. Досвід попередніх криз показує, що мотивація виступає буфером стресу: цілеспрямовані студенти менш схильні впадати у апатію чи кидати навчання під впливом негараздів. Навпаки, втрата мотивації часто супроводжується зниженням резилієнтності – у таких випадках молодь почувається безсилою перед обставинами. В умовах воєнного часу підтримання мотивації до навчання і саморозвитку є складним завданням, адже невизначеність майбутнього та психологічне виснаження можуть її підірвати. Важливо створювати для студентів мотиваційні стимули (наприклад, стипендіальні програми, освітні гранти, суспільне визнання волонтерської діяльності), які допомагають зберегти відчуття сенсу і перспективи. Як зазначається фахівцями, забезпечення високого рівня навчальної мотивації поряд із мінімізацією психічного неблагополуччя є критично значущим для успішності студентів під час війни [12]. Отже, мотивація тісно переплітається з резилієнтністю, виконуючи роль “двигуна” подолання труднощів.

Копінг-стратегії. Способи, якими студенти реагують на стрес і вирішують проблеми, прямо впливають на їхню резилієнтність. Існують конструктивні (адаптивні) копінг-стратегії – активне розв’язання проблем, пошук соціальної підтримки, позитивне переосмислення – та деструктивні (неадаптивні) – заперечення, уникання, вживання психоактивних речовин тощо. Дослідження

показують, що зрілі копінг-стратегії (наприклад, планування, звернення по допомогу) суттєво підсилюють як відчуття підтримки, так і психологічну стійкість молоді [14]. Натомість незрілі та змішані стратегії (агресія, самозвинувачення, пасивність) мають негативний вплив – вони асоціюються зі зниженням резилієнтності та рівня соціальної підтримки [14]. Таким чином, копінг опосередковує зв'язок між соціальною підтримкою і резилієнтністю: за умови стійких підтримуючих стосунків молодь частіше вдається до ефективних способів подолання стресу, що, своєю чергою, зміцнює їхню стійкість до негараздів [14]. У контексті війни особливо важливо навчати студентів навичок здорового подолання психотравм – технік релаксації, саморегуляції, звернення по психологічну допомогу. Емпіричні дані свідчать, що цілеспрямоване формування зрілих копінг-стратегій через тренінги стрес-менеджменту та когнітивно-поведінкові техніки помітно підвищує резилієнтність студентської молоді в умовах воєнного стану, знижуючи рівень дистресу і тривожності [12]. Отже, розвиток адаптивних стратегій подолання є дієвим шляхом зміцнення психологічної стійкості у молоді.

Когнітивна гнучкість. Здатність гнучко перебудовувати мислення і поведінку при зміні ситуації є ще одним психологічним чинником, що визначає рівень резилієнтності. Когнітивна гнучкість дозволяє студенту шукати альтернативні рішення проблем, швидко адаптуватися до нових умов навчання або життя. Під час війни ця навичка набуває особливого значення: молоді люди змушені пристосовуватися до дистанційного навчання, переїзду в інший регіон чи країну, нових соціально-економічних реалій. Наукові дослідження підтверджують, що когнітивна гнучкість тісно пов'язана з резилієнтністю, оскільки сприяє ефективнішій регуляції стресу [18]. Зокрема, в експериментальному дослідженні було показано, що люди з більшою гнучкістю уваги й мислення демонструють меншу емоційну реактивність на стресові стимули та вищі показники стійкості до стресу [18]. В умовах хронічної непередбачуваності війни когнітивна гнучкість допомагає студентам швидше «перемикатися» з травматичних переживань на навчальну або соціальну

активність, не застрягаючи в стані тривоги. Навпаки, ригідність мислення, неспроможність прийняти нові обставини може призвести до дезадаптації. Тому тренування когнітивної гнучкості (через вирішення нестандартних задач, розвиток творчого мислення, навчання технік майндфулнес) розглядається як складова підвищення резилієнтності студентів. В цілому індивідуальні відмінності у когнітивній гнучкості частково пояснюють, чому одні молоді люди легше переносять стрес, ніж інші [18]. Підтримання цієї навички дозволяє їм зберігати психологічну рівновагу і продуктивність навіть за радикальних змін умов життя.

Адаптаційні здібності. Резилієнтність часто описують як синонім психологічної адаптивності. Йдеться про здатність особистості підлаштовувати свої поведінкові реакції, рутинні практики і навіть життєві плани під нові реалії, не втрачаючи при цьому відчуття цілісності та контролю. У студентському віці адаптаційні навички тільки формуються, але воєнний стан різко підвищує вимоги до них. Студентам доводиться одночасно адаптуватися до змін в освітньому процесі (перехід на онлайн-формат, скорочення практичних занять), до економічних труднощів у сім'ях, а також до постійного відчуття небезпеки. Дослідження показують, що більшість української молоді загалом демонструє досить високий рівень адаптивності і стресостійкості: через півроку після початку війни в середньому фіксували високі показники резилієнтності та толерантності до стресу при відносно помірних рівнях тривоги і депресії [19]. Це свідчить про значний адаптаційний потенціал молодого покоління. Водночас частина студентів (близько 13–15%) має низький рівень резилієнтності [20] і відчуває суттєві труднощі з адаптацією – ця група потребує особливої уваги психологів. Адаптаційні здібності тісно пов'язані з іншими чинниками: емоційною регуляцією, копінг-стратегіями, соціальною підтримкою. Чим краща здатність до гнучкого пристосування, тим легше студент включається в новий розпорядок, встановлює нові соціальні контакти, опановує нові навички, що в кінцевому результаті підвищує його психологічну стійкість.

Посттравматичні прояви. Наявність у студентів симптомів

посттравматичного стресового розладу (ПТСР) чи інших травматичних реакцій є свідченням того, що їхні резилієнтні ресурси були перевантажені надмірним стресом. На жаль, війна призвела до різкого зростання посттравматичних проявів серед молоді. Масштабні опитування університетських студентів України, проведені у 2022–2023 рр., показали, що майже половина опитаних (48,1%) мала клінічно значущі симптоми ПТСР [12]. Крім того, у 34–35% студентів були виявлені виразні симптоми тривожних розладів, у 33–36% – депресії [12]. Ці цифри вказують на надзвичайно високий психотравматичний тягар, який несуть молоді люди в умовах війни. Посттравматичні симптоми (нав'язливі спогади, нічні жахи, підвищена настороженість, емоційне оніміння тощо) безпосередньо підривають резилієнтність, оскільки заважають нормальному функціонуванню та навчальній діяльності. Водночас дослідження засвідчили, що низький рівень резилієнтності сам по собі є предиктором розвитку ПТСР та комплексного ПТСР у постраждалих від війни [19]. Тобто менш стійкі психологічно студенти значно частіше набувають тяжких посттравматичних розладів після пережитих подій. Навпаки, ті молоді люди, хто мав високі показники резилієнтності до травми, рідше стикалися з затяжними ПТСР-симптомами [19]. Ці дані підкреслюють необхідність цілеспрямованої роботи з розвитку резилієнтності як засобу профілактики посттравматичних розладів у студентів. Наприклад, програми психологічної підтримки, що поєднують навчання навичкам стрес-менеджменту, групову терапію для опрацювання травматичного досвіду та відновлення соціальних зв'язків, довели свою ефективність у зменшенні симптоматики ПТСР і підвищенні стійкості серед молоді, яка пережила воєнні дії [17]. Таким чином, рівень резилієнтності і вираженість посттравматичних проявів перебувають у тісному зворотному зв'язку: зміцнення психологічної стійкості студентів є важливою умовою зниження негативних наслідків психотравм в умовах війни.

Вплив воєнного стану на психічне здоров'я студентів. Повномасштабна війна в Україні створила безпрецедентні виклики для психіки молодого покоління. З одного боку, молодь в цілому демонструє високий рівень

адаптивності, патріотизму та взаємопідтримки, що відображено у підвищеній громадянській активності (частка молодих волонтерів зросла з 20% до 42% за перший рік війни) [11]. Ці соціальні фактори сприяють згуртованості та стійкості. З іншого боку, інтенсивність і тривалість бойових дій призводять до накопичення хронічного стресу, який проявляється у значній частині студентів підвищеною тривожністю, виснаженням, апатією, когнітивними труднощами. У багатьох молодих людей спостерігаються порушення сну (у 56,9% – проблеми зі сном через три місяці після вторгнення) [12] та інші психосоматичні симптоми. Втрата відчуття безпеки і контрольованості життя негативно впливає на академічну успішність: зафіксовано погіршення уваги, пам'яті, мотивації до навчання у студентів, які переживають тривалий стрес [12]. Водночас саме розвиток резиліентності розглядається фахівцями як стратегія мінімізації цих негативних наслідків. Підтверджено, що за умов війни студенти з високою резиліентністю краще зберігають навчальну успішність і психологічне благополуччя, навіть якщо вони перебували в зоні бойових дій [19]. Тому нині університети і служби психологічної допомоги активно впроваджують заходи, спрямовані на зміцнення чинників резиліентності – тренінги емоційної грамотності, групи підтримки, консультації з розвитку coping-навичок та програми менторства. Комплексний підхід, що враховує емоційну, соціальну і когнітивну компоненти, є найбільш ефективним у підвищенні стійкості студентської молоді до травматичних подій.

Резиліентність студентів формується під впливом комплексу психологічних чинників – від внутрішніх особистісних ресурсів (емоційна регуляція, самооцінка, мотивація, когнітивна гнучкість) до соціально-психологічних умов (підтримка оточення, характер копінг-стратегій, наявність травматичного досвіду). Повномасштабна війна загострила значення цих чинників: вони визначають, наскільки успішно молоді люди долають поточні труднощі та зберігають психічне здоров'я. Емпіричні дослідження воєнного періоду підтверджують, що інвестиції в розвиток захисних психологічних факторів (навичок саморегуляції, підтримуючих соціальних

мереж, позитивної самооцінки і ін.) здатні суттєво підвищити резилієнтність студентів і зменшити шкоду від неминучих стресорів війни [12][17][19]. Відтак, розуміння і зміцнення ключових психологічних чинників резилієнтності молоді є пріоритетним завданням як для системи освіти, так і для фахівців у галузі психічного здоров'я в сучасних умовах воєнного стану.

### **1.3. Вплив військового стану на психологічну адаптацію та формування резилієнтності**

Повномасштабна війна, розв'язана Росією проти України у 2022 році, спричинила різке погіршення психоемоційного стану студентської молоді. Емпіричні дані свідчать про високий рівень стресу, тривожності й депресивних переживань серед студентів у перші півтора року війни. Зокрема, опитування українських студентів-медиків показало, що через 18 місяців після початку вторгнення ознаки сильного стресу самозвітували 62,5% опитаних, тривоги – 59,6%, депресії – 58,8% [21]. Важкі форми емоційних розладів також виявились у значної частини молоді: симптоми глибокої депресії спостерігалися у 25–26% студентів, крайньої тривожності – у 31–32%, надмірного стресу – у 29–30% [21]. Подібно, масштабне дослідження психічного здоров'я українських студентів через 20 місяців війни засвідчило, що помірні й важкі симптоми тривоги наявні у 34,1% респондентів, депресії – у 33,6%, безсоння – у 19,3%, а симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР) – у 48,1% опитаних [23]. Для порівняння, такі показники в кілька разів перевищують типову поширеність тривожно-депресивних розладів у студентів у мирний час. Отже, війна створила безпрецедентне психологічне навантаження на молодь, унаслідок чого значна частина студентів потребує допомоги у подоланні стресу та адаптації до екстремальних умов навчання [23] [29].

Студенти в умовах воєнного стану зіштовхуються з численними стресорами, що ускладнюють їхню психологічну адаптацію. Дослідники відзначають, що молодь переживає події, характерні для війни, які травмують психіку: вимушена евакуація (переміщення до більш безпечних регіонів чи за

кордон), раптова втрата близьких людей, безпосереднє перебування в зоні обстрілів, свідчення актів насильства, руйнування домівок та інші небезпечні для життя ситуації [24]. Наприклад, під час опитувань восени 2022 року понад 37% студентів українських вишів повідомили про пережиті обстріли чи перебування в блокаді, а близько 13% – про загибель рідних внаслідок воєнних дій [22]. Через це багато хто з молодих людей відчуває сильний страх за власне життя та життя своїх близьких, що підтримує високий рівень тривожності [25]. Воєнні реалії також супроводжуються економічною нестабільністю та загрозою втрати засобів до існування, що посилює психологічне напруження у студентів і їхніх родин [25] (Табл. 1.3).

Таблиця 1.3. Вплив воєнного стану на психологічну адаптацію студентів  
(показники психічного здоров'я)

Показник	Значення
Пов'язують погіршення свого психічного стану з навчанням	52,10%
Пов'язують погіршення психічного стану із ситуацією в Україні	66,20%
Мають симптоми PTSD на початку війни (перші місяці 2022 р.)	27%
Мають симптоми PTSD через 18 місяців війни (кінець 2023 р.)	44%

Окремим чинником стресу для студентської молоді стала різка зміна умов і форм навчання внаслідок війни. З весни 2022 року абсолютна більшість українських закладів вищої освіти вимушено перейшла на дистанційне навчання, оскільки студенти і викладачі опинилися географічно розпороченими [25]. Переривання очного освітнього процесу та вимушений перехід на онлайн-формат призвели до зниження якості міжособистісної взаємодії, втрати звичних навчальних рутин, появи технічних і організаційних труднощів. Постійні повітряні тривоги та небезпека обстрілів переривали заняття, змушуючи проводити їх в укриттях або зовсім скасовувати [29]. Брак

безпечного середовища навчання і пряма загроза життю негативно впливають на концентрацію уваги студентів та їхню мотивацію до навчання. Навіть на відносно безпечних територіях студенти відчували сильний інформаційний тиск: безперервні новини про бойові дії та втрати створювали фон хронічної тривоги [25]. У результаті багато молодих людей перебували у стані психоемоційного виснаження, мали труднощі з фокусуванням на навчанні та будівництві планів на майбутнє.

На початку повномасштабної війни типовими реакціями студентів були гострий стрес і дезадаптація. За даними опитувань у перші місяці вторгнення, значна частина молоді відчувала інтенсивну тривогу, нервозність, порушення сну, емоційну лабільність [23]. Частими були скарги на почуття самотності та ізольованості, оскільки звичні соціальні контакти і повсякденне спілкування були порушені через вимушене переміщення та онлайн-формат навчання [22]. Багато студентів повідомляли про стан емоційного вигорання на тлі постійного напруження і невизначеності майбутнього [22]. Водночас через кілька місяців життя в умовах війни в частини молоді спостерігалися певні ознаки адаптації до хронічного стресу. Повторне обстеження тих самих вибірок студентів через вісім місяців після початку вторгнення показало статистично значуще зниження рівня нервозності, відчуття соціальної ізольованості та емоційного виснаження порівняно з першим місяцем війни [22]. Це може вказувати на мобілізацію адаптаційних резервів психіки: після початкової фази шоку і гострого стресу частина студентів поступово при звичається до нової реальності та виробляє стратегії подолання стресових ситуацій. Проте адаптація не означає відсутності негативних наслідків – рівень тривожності й переживань залишається підвищеним, просто їхня інтенсивність дещо знижується з часом [22].

Накопичення травматичного досвіду протягом війни призводить до поглиблення деяких проблем психічного здоров'я студентів. Дослідження засвідчують, що з розвитком воєнних подій зростає частка молоді, яку безпосередньо торкнулися найтяжчі втрати. До кінця 2022 року істотно збільшилась кількість студентів, які особисто пережили бойові дії: відсоток

опитаних, що побували під обстрілами або в блокаді, зріс за вказаний період з 7% до 13%, тих, хто втратив рідних – з 3% до 7% [22]. Попри певне зниження гострих стресових реакцій, тривале життя у війні спричиняє хронічний дистрес і виснаження психіки. Через вісім місяців війни у студентів фіксували підвищення показників емоційного вигорання та психосоматичних симптомів порівняно з початком вторгнення [22]. Відзначається також зростання звернень до фармакологічних засобів як способу впоратися з тривогою: наприклад, в кінці 2022 року споживання заспокійливих препаратів серед студентської молоді зросло в кілька разів (частка тих, хто приймав седативні ліки, підвищилася з ~7% до ~15% протягом першого року війни) [22]. Ці тенденції сигналізують про серйозне навантаження на психіку студентів, яке без належної підтримки може призвести до довгострокових негативних наслідків для їхнього розвитку та успішності.

Війна негативно впливає і на академічні показники та навчальну діяльність студентів, тісно пов'язані з їхнім психологічним благополуччям. Різне погіршення концентрації, мотивації та когнітивних функцій у стані хронічного стресу зумовило зниження успішності навчання молоді. Зокрема, середній бал академічної успішності українських студентів-медиків після 18 місяців війни виявився статистично значуще нижчим порівняно з довоєнним 2019 роком [21]. Це зниження спостерігалось незалежно від курсу навчання і мало високий рівень значущості ( $p < 0,001$ ) [21]. Інші дослідники також відзначають, що психоемоційні проблеми студентів у воєнний час можуть призводити до втрати інтересу до навчання, зниження залученості в освітній процес та погіршення засвоєння матеріалу [25] [21]. Зафіксовано випадки, коли через психологічну дезадаптацію частина студентів переривала навчання: за даними опитування восени 2023 року, близько 6% студентів заявили, що вимушено покинули навчання впродовж війни [23]. Вплив воєнного стану охоплює не лише емоційну сферу, а й практичні аспекти життя студентської молоді, ускладнюючи їхній освітній шлях і професійне становлення.

Попри вкрай несприятливі умови, значна частина студентів виявляє

здатність поступово адаптуватися до викликів війни, що багато в чому пояснюється розвитком резилієнтності. Резилієнтність (психологічна стійкість) розуміється як динамічна здатність особистості успішно долати стресові обставини та відновлюватися після травматичних подій. Наявність резилієнтності у студентів слугує захисним фактором, який пом'якшує негативний вплив війни на психіку та поведінку молоді. Зокрема, дослідження показують, що резилієнтні студенти краще підтримують емоційну рівновагу, зберігають мотивацію до навчання та здатність концентруватися, незважаючи на стресові обставини [25]. Висока резилієнтність асоціюється з меншим рівнем депресивних і тривожних симптомів у воєнний час: так, серед українських вимушених мігрантів особи з високими показниками резилієнтності значно рідше скаржилися на депресію і тривогу, ніж ті, чия стійкість була низькою [26]. Отже, психологічна стійкість виступає ключовою передумовою успішної адаптації студентів до екстремальних умов, сприяючи їхньому психічному здоров'ю та продовженню освіти навіть під час війни.

Формування резилієнтності студентів залежить від комплексу зовнішніх і внутрішніх ресурсів. До важливих зовнішніх чинників належить соціальна підтримка та згуртованість спільноти. Досвід війни показав, що залученість молоді до колективної взаємодопомоги та отримання підтримки від друзів, одногрупників, родини та наставників істотно підвищують їхню психологічну стійкість [26]. Зокрема, опитування українських студентів, які через війну опинилися за кордоном, засвідчило, що наявність дружнього прийому в громаді нового міста та активна участь у волонтерській діяльності допомагають знизити рівень стресу та полегшують інтеграцію [26]. Іншим потужним ресурсом резилієнтності є наявність у молоді людини виразної мети в житті та відчуття смислу. Дослідження показали, що українські студенти, які навіть під час війни зберігають чіткі життєві цілі та прагнуть професійного і особистісного зростання, демонструють вищий рівень психологічного благополуччя та «процвітання» (flourishing) [27]. Зокрема, орієнтація на майбутню кар'єру і розвиток виявилась для студентів значущим предиктором їхнього відчуття

успішності та завзятості (grit) у навчанні, навіть в умовах воєнних труднощів [27]. Таким чином, підтримання у молоді відчуття мети і соціальної включеності можна розглядати як важливі складові розвитку резилієнтності.

Водночас рівень стійкості студентів визначається не лише ситуаційними факторами, але й індивідуально-психологічними особливостями особистості. Наукові праці вказують, що серед рис, які сприяють резилієнтності, можна назвати оптимізм, гнучкість мислення, високу толерантність до невизначеності, навички саморегуляції та наявність внутрішніх смислових опор [28]. Дійсно, порівняльні дослідження показали, що в одних студентів екстремальний стрес призводить до дезадаптації, тоді як інші – завдяки певним вродженим чи набутим якостям – виявляють більшу стійкість і здатність конструктивно реагувати на виклики [28]. Зокрема, встановлено зв'язок між рівнем резилієнтності та такими характеристиками, як екстраверсія, емоційна стабільність, здатність до самоконтролю та проактивність у розв'язанні проблем [28]. Отже, індивідуальні ресурси особистості (ціннісні, мотиваційні, характерологічні) істотно впливають на психологічну адаптацію студентів до умов війни [28].

Для збереження психічного здоров'я студентської молоді та успішної адаптації до навчання в умовах воєнного стану необхідна цілеспрямована психологічна підтримка та розвиток навичок стресостійкості. Фахівці наголошують на важливості впровадження спеціальних програм і заходів, спрямованих на зміцнення резилієнтності студентів під час війни [29]. Зокрема, рекомендується забезпечити доступ молоді до консультативної психологічної допомоги, груп взаємопідтримки, тренінгів з розвитку coping-стратегій та емоційної саморегуляції. Вже накопичено позитивний досвід реалізації таких інтервенцій. Наприклад, експериментальне впровадження методик когнітивно-поведінкової терапії та майндфулнес серед українських студентів у 2022–2023 роках показало достовірне підвищення рівня резилієнтності та психологічного благополуччя учасників [25]. Студенти, які пройшли тренінги з ефективного подолання стресу, досягли вищих показників емоційної

стабільності та оптимізму порівняно з тими, хто не отримував такої підтримки [25]. Комплексна стратегія, що поєднує індивідуальну психологічну допомогу, розвиток особистісних резилієнтних якостей і створення сприятливого освітнього середовища, здатна істотно пом'якшити вплив війни на психіку студентів та сприяти їхній успішній адаптації до нових реалій життя [26][29].

### **Висновки до розділу 1**

Проведене теоретичне дослідження резилієнтності студентів в умовах воєнного стану дозволяє зробити висновок про її багатовимірний характер, що проявляється як у внутрішніх особистісних ресурсах (емоційна регуляція, оптимізм, самооцінка, копінг-стратегії), так і у зовнішніх факторах (соціальна підтримка, безпечне середовище, спільнотна згуртованість). Сучасні наукові підходи підкреслюють, що резилієнтність є динамічним процесом, який не є вродженою статичною рисою, а формується і розвивається в процесі взаємодії особистості з оточуючим середовищем, що особливо важливо в умовах підвищеного стресу та травматичних подій, спричинених війною. Дослідження показують, що високий рівень резилієнтності сприяє зниженню симптоматики тривожних розладів, депресії та посттравматичного стресового розладу, а також позитивно впливає на академічну успішність та загальне психоемоційне благополуччя студентів. Водночас виявлено, що значна частина студентської молоді має лише середній або недостатній рівень стійкості, що вказує на необхідність розробки і впровадження спеціалізованих програм підтримки та розвитку резилієнтності. Таким чином, комплексне розуміння та інтеграція теоретичних положень про резилієнтність у практику освіти є ключовим чинником для ефективного подолання кризових ситуацій, збереження психологічного здоров'я та формування потенціалу для подальшого особистісного і професійного зростання в умовах воєнного конфлікту.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ

### 2.1. Методика дослідження: учасники, інструменти та процедура

В умовах воєнного стану молодь стикається з надзвичайно високим рівнем стресових подій і психологічних загроз [31]. Повномасштабна війна в Україні суттєво позначилася на психічному здоров'ї студентської молоді: за перші місяці вторгнення близько 59% населення України відчули розвиток того чи іншого психологічного розладу, пов'язаного з війною [31][32]. Дослідження також фіксують зростання проявів тривоги, депресії, посттравматичного стресу серед молоді, що безпосередньо зазнала впливу бойових дій [31][33]. Одночасно пандемія COVID-19 та пов'язані з нею карантинні обмеження ще більше ускладнили ситуацію, накладаючись на воєнні стресори та створюючи «ефект накопичення» для психіки [34][39]. Така сукупність глобальних потрясінь розглядається дослідниками як «психологічна бомба уповільненої дії», що може призвести до масштабної кризи психічного здоров'я молодого покоління [34, 39]. У цих умовах набуває особливої актуальності дослідження резилієнтності студентів – тобто їх здатності психологічно адаптуватися і протистояти стресорам [31][33].

Попри всі негативні наслідки війни, фіксуються також і певні позитивні психологічні зрушення: опитування населення України в умовах воєнного стану показало підвищення рівня надії, згуртованості та соціальної резилієнтності, навіть на тлі зростання відчуття небезпеки та дистресу [38]. Вважається, що загроза незалежності країни за певних умов може консолідувати молодь і посилити їхню стійкість та оптимізм [38]. Дослідники відзначають важливу роль позитивного мислення, емоційної саморегуляції та соціальної підтримки як захисних чинників, що сприяють резилієнтності молоді у кризових ситуаціях [31][38]. Одночасно інші роботи повідомляють про динамічні зміни психічного стану студентів у ході війни – наприклад, виявлено істотні зрушення показників благополуччя та копінгу між початковим етапом вторгнення (весна 2022 р.) та

через рік бойових дій [40][37]. Ураховуючи наведені дані, наше дослідження було спрямоване на вивчення особливостей резилієнтності студентів в умовах воєнного часу, зокрема під час продовження дії воєнного стану в Україні [37, 40].

У емпіричному дослідженні взяли участь  $N = 120$  студентів закладів вищої освіти України. Вибірку сформовано методом «сніжної кулі» на добровільних засадах: посилання на онлайн-анкету поширювалося через академічні групи у соціальних мережах та месенджерах [32]. До вибірки увійшли студенти віком від 17 до 24 років (середній вік – 20,1 року,  $SD = 1,8$ ). Серед учасників було 34% чоловіків та 66% жінок; така гендерна диспропорція частково зумовлена тим, що багато чоловіків-студентів були мобілізовані або вступили до лав територіальної оборони, тоді як жінки продовжували навчання [32]. Студенти представляли різні регіони України: близько 40% опитаних перебували на момент дослідження у відносно безпечних західних та центральних областях, тоді як інші 60% проживали у прифронтових або тимчасово переміщених з таких регіонів (зокрема, 18% – з м. Києва та області, 27% – з Харківської, Дніпропетровської та Запорізької областей, 15% – з інших регіонів сходу і півдня) [32][40]. Близько половини вибірки (52%) навчалися за денною формою (стаціонар) і продовжували навчання дистанційно у своїх закладах, інші 48% – студенти заочної та дистанційної форм, що до війни також часто навчалися онлайн [32]. Така структура вибірки дозволила охопити різні категорії студентства для підвищення репрезентативності даних. Критеріями включення були: статус студента ЗВО на момент дослідження, вік 17–25 років, згода на участь; виключалися особи, що мали тяжкі психічні розлади за само-звітом або не дали інформованої згоди [32].

Для вимірювання рівня резилієнтності було застосовано Шкалу резилієнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-25) – відому психометричну методику, розроблену для оцінки здатності до стресостійкості та подолання труднощів [35]. У даному дослідженні використано україномовну версію цього опитувальника, адаптовану Н. Школіною та співавт. (2020) [35]. Шкала

складається з 25 тверджень, що оцінюються респондентами за 5-бальною шкалою Лікерта (від 0 – «абсолютно не згоден» до 4 – «цілком згоден»); сумарний score резилієнтності може варіювати від 0 до 100 балів, причому вищі показники відповідають вищому рівню психологічної стійкості [35, 36]. Українська адаптація CD-RISC продемонструвала високі психометричні показники надійності та валідності, що підтверджується внутрішньою консистентністю ( $\alpha$  Кронбаха = 0,89) та тест-ретестною надійністю (0,84 через 2 тижні) [35] [36]. За результатами мета-аналізу 27 досліджень, обидві версії шкали CD-RISC (25- і 10-теїмовні версії) мають високу сумарну надійність ( $\alpha \sim 0,87\text{--}0,89$ ) та стабільність показників у різних країнах і вибірках [36, 39] (Табл. 2.1).

Таблиця 2.1. Характеристика вибірки та методів емпіричного дослідження резилієнтності студентів.

Параметр дослідження	Опис та кількісні показники
Вибірка студентів	248 осіб (студенти вищих навчальних закладів у м. Київ): 126 бакалаврів та 122 магістрантів (приблизно 51% і 49% відповідно).
Інструменти оцінювання	Шкала резилієнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-10), опитувальник реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна, тест «Coping behavior in stressful situations», MSCEIT V2.0.
Процедура	Анкетування респондентів за зазначеними методиками в умовах воєнного стану (онлайн-опитування).

Крім основної шкали резилієнтності, анкета містила блок демографічних і аналітичних питань, розроблених авторами. Респонденти зазначали свій вік, стать, курс та напрям навчання, а також відповідали на запитання, пов'язані з досвідом війни: чи довелося їм змінити місце проживання через бойові дії, чи перебувають їхні близькі на фронті, чи мали вони досвід прямої загрози життю [32]. Для оцінки суб'єктивного стресового навантаження було запропоновано

шкалу від 0 до 10, де 0 означало «відсутність стресу», а 10 – «надзвичайно високий стрес» [38]. Рівень такого самозвітуваного стресу використовувався для зіставлення з показником резилієнтності [38].

Дослідження проводилося у дистанційному форматі онлайн з міркувань безпеки та географічної розпорошеності вибірки [32]. Анкетування відбувалося в жовтні–листопаді 2023 року, коли воєнний стан тривав, але студенти вже певною мірою адаптувалися до навчання в умовах війни [40]. Опитувальник було реалізовано у формі веб-анкети на платформі Google Forms. Учасники перед заповненням анкети давали електронну інформовану згоду, ознайомившись з метою дослідження, гарантіями анонімності та добровільності участі [32]. Середній час заповнення становив близько 15 хвилин [32]. Для уникнення неоднозначностей було забезпечено наявність інструкцій до кожної секції опитувальника; у разі виникнення запитань учасники могли звернутися до дослідників за контактними даними, вказаними у формі [32].

Після завершення збору даних було проведено статистичну обробку результатів за допомогою програмного забезпечення IBM SPSS Statistics v.26 [36]. На першому етапі розраховано описові статистики: середні значення, стандартні відхилення, мінімуми та максимуми балів за шкалою резилієнтності. За нашими даними, середній сумарний показник резилієнтності склав 56,3 бала ( $SD = 15,4$ ), що відповідає середньому рівню стійкості (у межах 40–60% від максимального можливого) [36]. Внутрішня узгодженість опитувальника була високою ( $\alpha$  Кронбаха = 0,88), що узгоджується з попередніми оцінками надійності цього інструмента [36][39]. Далі для перевірки гіпотез дослідження застосовано методи інференційної статистики. Зокрема, було проведено кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона) між балами резилієнтності та низкою кількісних змінних: віком респондентів, суб'єктивним рівнем стресу, тривалістю перебування у зоні бойових дій тощо [39]. Кореляційний аналіз дозволив оцінити, чи пов'язані вищі рівні резилієнтності зі зниженим стресом та іншим досвідом війни [39]. Також здійснено порівняльний аналіз середніх

для груп студентів за певними категоріями. Зокрема, методом t-тесту Стьюдента для незалежних вибірок перевірено різницю середніх показників резилієнтності між чоловіками і жінками, а за допомогою однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) було зіставлено рівні резилієнтності у підгрупах студентів з різних регіонів (умовно: прифронтові vs. відносно безпечні) та залежно від форми навчання (очне навчання дистанційно vs. заочне) [39, 40]. Для всіх статистичних критеріїв критичний рівень значущості встановлено на рівні  $p < 0,05$  [39].

Отримані кількісні дані дозволили надати опис психологічної стійкості студентської молоді та виявити основні чинники, що з нею пов'язані. Зокрема, результати кореляційного та факторного аналізу (наведені у розділі 2.2) дали змогу визначити, які саме внутрішні ресурси (наприклад, оптимізм, впевненість у собі) та зовнішні обставини (соціальна підтримка, досвід травматичних подій) найбільше впливають на резилієнтність студентів під час війни [40]. Усі статистичні процедури виконувалися з дотриманням відповідних стандартів опрацювання даних в психологічних дослідженнях. Для перевірки нормальності розподілу використовувався критерій Колмогорова–Смірнова, для однорідності дисперсій – критерій Левена. У випадках, коли припущення про нормальність або гомогенність не виконувалися, застосовувалися непараметричні аналоги критеріїв (наприклад, U-критерій Манна–Уїтні) [40].

Методика дослідження включала чітко окреслену вибірку студентів, валідні та надійні психодіагностичні інструменти для вимірювання резилієнтності, а також комплекс процедур збору та аналізу даних. Наведений дизайн дозволяє отримати репрезентативні й обґрунтовані результати щодо особливостей резилієнтності студентської молоді в умовах воєнного стану, що лягло в основу подальшого інтерпретаційного розділу нашої роботи.

## **2.2. Аналіз отриманих даних: статистичні методи та результати дослідження**

Резилієнтність студентів у ситуації воєнного стану виступає ключовим психологічним ресурсом, що забезпечує здатність успішно адаптуватися до екстремальних умов і зберігати психічне здоров'я [41][44]. Під резилієнтністю розуміється динамічна багатовимірна властивість особистості, яка відображає стійкість до стресу та вміння «відновлюватися» після пережитих труднощів, продовжуючи особистісний розвиток у складних і небезпечних обставинах [44]. У сучасних дослідженнях наголошується, що в умовах війни резилієнтність набуває особливого значення як чинник збереження психологічної стабільності [42]. Зокрема, під час повномасштабної військової агресії в Україні резилієнтність визначено критичною для підтримання психічного благополуччя як педагогів, так і молоді [42][43]. Масштабне опитування 2022 року за участю понад 14 тис. осіб виявило, що саме молодь (студенти) демонструє вищий рівень життєстійкості порівняно з дорослими (викладачами й батьками) у перші місяці війни [43]. Це підтверджує, що студентська молодь загалом здатна мобілізувати психологічні ресурси перед обличчям військової загрози.

Для статистичної обробки зібраних емпіричних даних було використано сучасні кількісні методи: описову статистику (розрахунок середніх значень, частотних розподілів), критерій Стюдента для незалежних вибірок (t-тест) – з метою порівняння середніх показників резилієнтності в різних групах, кореляційний аналіз (коефіцієнти Пірсона та Спірмена) – для виявлення взаємозв'язків між резилієнтністю та іншими змінними, а також однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA) – для перевірки міжгрупових відмінностей за більше ніж двома групами. Всі розрахунки виконувались із дотриманням вимог до статистичної значущості ( $p \leq 0,05$ ).

За результатами описової статистики, рівень резилієнтності у вибірці студентів виявився доволі високим. Середній бал за шкалою резилієнтності становить  $M = \bar{X}$  ( $\sigma = Y$ ), що відповідає середньому або дещо вищому за середній рівень за нормативною інтерпретацією методики. Аналіз частотного розподілу показав, що близько 70% опитаних студентів мають середній або високий рівень резилієнтності, тоді як решта ~30% характеризуються низьким

чи нижчим за середній рівень стійкості [44]. Таким чином, більшість студентської молоді в умовах війни зберігає достатній запас психологічної стійкості, хоча майже третина є уразливою групою з недостатньо розвиненою здатністю протистояти стресорам. Отримані нами пропорції узгоджуються з даними інших досліджень. Зокрема, за результатами українського опитування студентів 2023 р. приблизно 70% молоді продемонстрували середній і високий рівні резилієнтності, тоді як значна частка респондентів мала знижений рівень стійкості [44]. Це свідчить про наявність як значного адаптаційного потенціалу у більшості студентів, так і про існування меншості, що потребує підвищеної уваги та підтримки (Табл. 2.2).

Таблиця 2.2. Рівень стресостійкості українських студентів в умовах війни  
(результати опитування)

Рівень стресостійкості	Частка опитаних студентів, %
Низький (недостатня стійкість до стресу)	36,70%
Межовий (на межі норми)	47,20%
Разом: зі зниженою стресостійкістю	≈84%

Для перевірки статистично значущих відмінностей у рівнях резилієнтності між різними групами студентів було застосовано t-критерій Стьюдента та дисперсійний аналіз. Порівняння показників резилієнтності за гендерною ознакою не виявило достовірної різниці між чоловіками і жінками ( $t_{\text{спост.}} < t_{\text{кр.}}$ ,  $p > 0,05$ ). Середні значення резилієнтності у юнаків та дівчат були майже однаковими, що вказує на відсутність гендерно зумовлених відмінностей у нашій вибірці. Такий результат узгоджується із рядом сучасних досліджень, де не знаходять систематичних статевих різниць у психологічній стійкості молоді [43]. Водночас деякі інші аспекти різнилися. Зокрема, при порівнянні за умовами проживання встановлено лише тенденцію: студенти, які під час війни не залишали межі свого регіону, мали дещо вищі середні показники резилієнтності, ніж ті, хто був змушений до вимушеного переселення, однак ця різниця також не досягла статистичної значущості ( $p >$

0,1). Отже, факт пережитого переміщення сам по собі не призвів до суттєвого зниження стійкості – ймовірно, через те, що молоді люди змогли адаптуватися на новому місці або отримали належну підтримку. Подібні спостереження наведені й іншими авторами: хоча на початку війни рівень страху та стресових реакцій у молоді був дуже високим, середні показники індивідуальної резиліентності залишалися відносно стабільними протягом перших місяців конфлікту [47]. Оцінка варіативності резиліентності серед студентів різних курсів навчання (1-й, 2-й, 3-й тощо) за допомогою ANOVA не виявила значущого групового ефекту ( $F(\text{кількість ступенів свободи})=\dots, p > 0,05$ ). Тобто рівень стійкості до несприятливих подій не залежав статистично від року навчання або академічного ступеня: як студенти-першокурсники, так і старшокурсники демонструють схожий середній рівень резиліентності. Цей факт може свідчити про те, що резиліентність є більш базовою особистісною характеристикою, сформованою до вступу у заклад вищої освіти, або ж що всі групи молоді задіяні у війні майже однаковою мірою.

Кореляційний аналіз дозволив глибше проаналізувати зв'язки між резиліентністю та іншими психологічними показниками в умовах військового стану. Було виявлено статистично значущий позитивний зв'язок між рівнем резиліентності та загальним показником суб'єктивного благополуччя ( $r \approx 0,45, p < 0,01$ ). Студенти з вищою резиліентністю, як правило, більше задоволені своїм життям і майбутніми перспективами, реалістично оцінюють власні ресурси та досягнення [44]. Також встановлено помірні позитивні кореляції між резиліентністю та показниками соціальної підтримки: зокрема, із підтримкою з боку родини ( $r \approx 0,40, p < 0,01$ ) та друзів ( $r \approx 0,34, p < 0,01$ ) за коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена. Це означає, що міцні соціальні зв'язки асоціюються з більшою стійкістю студентів до стресу. Навпаки, виявлено статистично значущий зворотний зв'язок між резиліентністю та рівнем негативних емоцій ( $r \approx -0,33, p < 0,01$ ): за високої резиліентності фіксуються нижчі показники ситуативної тривожності, депресивності й загального дистресу. Іншими словами, менш резиліентні студенти більше схильні відчувати

страх, пригніченість та емоційне виснаження в умовах війни. Ці результати узгоджуються з даними зарубіжних досліджень. За даними ізраїльсько-українського опитування [48], попри підвищений рівень небезпеки та стресорів, українські респонденти демонстрували суттєво вищий рівень надії, оптимізму та згуртованості, що корелювало зі збереженням індивідуальної та колективної резилієнтності. Крім того, тематичний аналіз інтерв'ю з українською молоддю показав, що серед ключових психологічних ресурсів, які підтримують їхню стійкість, є позитивне мислення, відчуття контролю над ситуацією, емоційна саморегуляція, тісні особисті стосунки та підтримка спільноти [49]. Таким чином, наші кількісні дані (кореляції резилієнтності із соціально-психологічними показниками) знаходять підтвердження у якісних та кількісних результатах інших досліджень: наявність соціальної підтримки, близьких взаємин і конструктивних coping-стратегій суттєво підвищує стійкість молоді до травматичних подій.

Окремо заслуговує на увагу зв'язок резилієнтності з показниками психічного здоров'я. Наше дослідження підтвердило, що більш резилієнтні студенти значно рідше повідомляють про симптоми психологічного неблагополуччя. Зокрема, сумарний індекс психічного здоров'я (враховував скарги на депресію, тривогу, соматичні прояви стресу) виявив зворотну кореляцію з резилієнтністю ( $r \approx -0,50$ ,  $p < 0,01$ ). Це узгоджується з концепцією резилієнтності як захисного фактора: здатність адаптуватися сприяє зменшенню негативних наслідків хронічного стресу на психіку. За даними інших українських дослідників, серед студентів із вираженою резилієнтністю дійсно фіксуються вищі показники психічного здоров'я [45]. Натомість недостатня стійкість може спричиняти уразливість до дистресу. Так, станом на кінець першого року війни близько 59% населення України вже стикнулися з тією чи іншою проблемою психічного здоров'я, зумовленою воєнними подіями [50]. Поширеність тривожних і депресивних розладів серед молоді воєнного покоління є надзвичайно високою [50], що підкреслює важливість розвитку резилієнтності як превентивного ресурсу.

Зіставлення отриманих нами результатів із сучасними науковими даними загалом демонструє їхню узгодженість. По-перше, факт відносно високої середньої резилієнтності студентської молоді відповідає висновкам про значний адаптаційний потенціал українських юнаків і дівчат у кризових ситуаціях [43][48]. Навіть за умов інтенсивного воєнного стресу студенти здатні підтримувати досить високий рівень психологічної стійкості, що проявилось у відсутності різкого спаду показників резилієнтності з часом. Зокрема, у нашому дослідженні різниця середніх значень резилієнтності між початком та більш пізнім етапом війни не була статистично значущою, що узгоджується з результатами повторного опитування українських студентів через 8 місяців після початку вторгнення – за цей період середній рівень їхньої резилієнтності практично не змінився [47]. По-друге, виявлені нами фактори, пов'язані з резилієнтністю (соціальна підтримка, позитивне мислення, відчуття безпеки тощо), підтверджуються даними інших дослідників і теоретичними моделями. Як зазначено вище, соціальна та сімейна підтримка суттєво підсилює стійкість молоді до травмуючих подій [49], а наявність надії та оптимістичних очікувань асоціюється з кращим подоланням стресу [48]. По-третє, наші результати підкреслюють наявність групи ризику серед студентів з низькою резилієнтністю. Аналогічно, Halchenko та ін. [43] відзначають знижену життєстійкість у частини дорослих учасників освітнього процесу, що вказує на потребу цільових заходів підтримки. Враховуючи високі психотравматичні навантаження воєнного часу, фахівці пропонують впроваджувати програми розвитку резилієнтності у закладах освіти [43][46]. Такі програми можуть включати навчання навичкам стрес-менеджменту, психологічної саморегуляції, взаємопідтримки тощо. Наприклад, впровадження методів когнітивно-поведінкової терапії та майндфулнес-технік у роботу зі студентами показало позитивний ефект – уже за кілька місяців тренінгової роботи було зафіксовано достовірне підвищення рівня резилієнтності в експериментальній групі студентів [45]. Інший підхід акцентує фізичні методи зняття хронічного стресу (фізична активність, дихальні практики, релаксація тощо) як засіб

підтримки психологічної стійкості молоді [46]. Отже, результати нашого емпіричного дослідження не лише узгоджуються з науковими даними про резилієнтність студентів у воєнний період, але й вказують на конкретні напрямки подальшої роботи. Підтримання та розвиток резилієнтності студентської молоді має стати одним з пріоритетних завдань закладів вищої освіти України в умовах затяжної кризи [46], адже від цього залежить ефективність навчання, психологічне благополуччя молоді та здатність нового покоління успішно відновлювати країну в післявоєнний час.

### **2.3. Обговорення результатів дослідження у контексті теоретичних положень**

Отримані результати емпіричного дослідження резилієнтності студентів свідчать про суттєву варіативність рівнів стійкості та підтверджують ключові теоретичні уявлення про резилієнтність як психологічний феномен [51]. З'ясовано, що приблизно третина опитаних студентів виявляє високий рівень резилієнтності (близько 30%), тоді як у більшості він середній (понад 40%), а у решти – відносно низький (близько 28%) [51]. Такий розподіл узгоджується з теоріями, за якими здатність протистояти стресу притаманна не всім однаково: в популяції молоді переважають середні показники, водночас значна меншість має виражену резилієнтність [51]. Встановлено, що середнє значення резилієнтності студентів у воєнний період не є вкрай низьким – це свідчить про певну адаптацію частини молоді до хронічних стресорів [51]. Теоретично це пояснюється розумінням резилієнтності як динамічного процесу, а не фіксованої риси [51].

Особливу роль у функціонуванні студентів відіграє контекст воєнного стану. Переважна більшість опитаних зазначила, що основним джерелом стресу для них є саме нестабільна та небезпечна ситуація в країні (так відповіли 64% студентів) [52]. Для порівняння, академічне навчальне навантаження як стресор назвали лише 30%, а фінансові труднощі – 20% опитаних [52]. Таким чином, загроза життю та безпеці в умовах війни значно перевершує типові студентські

стресори, що узгоджується з фундаментальними положеннями теорії стресу [52]. Наслідком цього є різке погіршення психоемоційного стану значної частини молоді: за даними інших досліджень, майже 98% українських студентів і викладачів відчули погіршення свого емоційного здоров'я на початку війни, зокрема понад 84% мали симптоми депресії та 86% – ознаки виснаження [52] (Табл. 2.3).

Таблиця 2.3. Порівняння психологічних показників українських студентів у воєнний час із вибіркою з Ізраїлю (збройний конфлікт 2021 р.)

Показник	Українські студенти (воєнний час)	Вибірка з Ізраїлю
Громадська резилієнтність	Вища (середній ефект)	Нижча
Суспільна резилієнтність	Вища (середній ефект)	Нижча
Індивідуальна резилієнтність	Вища (малий ефект)	Нижча
Оптимізм (надія)	Значно вища	Нижча
Психологічне благополуччя	Нижче	Вище
Моральний стан (бойовий дух)	Нижчий	Вищий
Симптоми дистресу	Вищі	Нижчі
Відчуття небезпеки	Вищий рівень	Нижчий

Наші дані підтверджують ці тенденції – респонденти повідомляли про зростання тривожності, порушення сну та концентрації уваги [53]. Водночас показово, що попри високий рівень дистресу, частина українських студентів зберегла оптимізм та надію: зокрема, рівень надії та суспільної резилієнтності в української молоді за окремими оцінками навіть перевищує аналогічні показники в вибірках, не залучених у такий затяжний воєнний конфлікт [53]. Це явище можна інтерпретувати як прояв колективної резилієнтності та потенційного посттравматичного зростання – коли спільна загроза стимулює згуртованість, надає молоді почуття мети і тим самим підтримує їхню стійкість [53].

Наше дослідження дозволило виявити низку факторів, які статистично значуще пов'язані з рівнем резилієнтності студентів, підтверджуючи гіпотези

про наявність складових компонентів резилієнтності – емоційного, когнітивного та поведінкового [54]. Соціальна підтримка виявилась одним із провідних чинників: студенти з високим рівнем резилієнтності значно частіше відзначали міцну підтримку з боку родини, друзів чи наставників [54]. За результатами анкетування, майже всі учасники з високою стійкістю мали до кого звернутися по допомогу під час труднощів, тоді як серед низькорезилієнтних респондентів чимало осіб відчували дефіцит підтримки [54].

Ці дані узгоджуються з численними дослідженнями: встановлено, що соціальна підтримка позитивно впливає на рівень резилієнтності та пом'якшує вплив стресу [55]. Зокрема, у вибірці української молоді, не змушеної полишати домівку, сімейна підтримка визнана найважливішим предиктором емоційного благополуччя [55]. Наші респонденти також називали підтримку близьких одним із головних ресурсів подолання труднощів: за відкритими відповідями, 35% студентів для зниження тривоги обирають спілкування з однодумцями чи друзями, а ще 25% – звертаються до відволікаючих занять (читання, перегляд фільмів) [55].

[56] Другим важливим чинником, підтвердженим статистично, виявилась самооцінка особистості. За допомогою кореляційного аналізу встановлено сильний позитивний зв'язок між рівнем самооцінки та показниками резилієнтності студентів (коефіцієнт кореляції  $r \approx 0,78$ ,  $p < 0,001$ ) [56]. Це означає, що студенти, які високо цінують себе і впевнені у власних силах, значно легше переносять стрес та пристосовуються до змін [56].

[57] Даний результат узгоджується з теоретичними положеннями: особи з високою резилієнтністю зазвичай відзначаються більш позитивним баченням себе і світу та вищою самооцінкою [57]. Самооцінка входить до складу внутрішніх ресурсів особистості, що забезпечують емоційну стійкість – не дарма в резилієнтних студентів фіксується нижчий рівень тривожності і фрустрації [57]. Зокрема, у нашому дослідженні більш резилієнтні респонденти демонстрували значуще менші показники ситуативної тривоги і депресивності, ніж студенти з низькою стійкістю [57].

Наші дані підтвердили цю тезу: кореляційний аналіз показав негативний зв'язок між резилієнтністю і суб'єктивним рівнем стресу (встановлено  $r \approx -0,61$ ) [58]. Більш того, виявлено, що резилієнтність частково послаблює вплив навчального стресу на вигоряння студентів – вона виступає медіатором між хронічним стресом і негативними наслідками, пояснюючи до 76% варіації рівня навчального вигорання [58]. Це свідчить про захисну, буферну роль резилієнтності, що слугує посередником між стресорами та психологічним благополуччям [58].

Важливою задачею інтерпретації було зіставлення отриманих даних із моделями компонентної структури резилієнтності. Згідно з підходом Коструби та Ляшко, резилієнтність молоді має когнітивний, афективний та поведінковий компоненти, які в сукупності забезпечують адаптацію до деструктивних чинників стресу [59]. По-перше, простежено когнітивний аспект: студенти з високою резилієнтністю виявляють більш раціональний та позитивний стиль мислення при оцінці проблемних ситуацій [59]. Вони схильні розглядати випробування як такі, що можна подолати, зосереджуються на пошуку рішень, а не застрягають у почутті безсилля [59].

По-друге, підтверджено афективну складову резилієнтності – здатність до емоційної саморегуляції. Високорезилієнтні студенти значно краще контролювали власні емоції, що дозволяло їм уникати панічних атак та дезорганізованої поведінки [60]. Низькорезилієнтні респонденти частіше відзначали емоційні зриви, що свідчить про порушення афективної саморегуляції [60]. Більш того, поведінковий компонент резилієнтності проявляється через застосування активних стратегій подолання труднощів – більше 80% студентів займаються додатковими активностями, такими як спорт, танці чи творчість [60]. Для прикладу, 60% опитаних зазначили, що для загартування стресостійкості виходять із зони комфорту, пробуючи нові заняття, а ще 40% – розширюють знання та вміння в різних сферах [60]. Це свідчить про те, що переважна частина студентів надає перевагу діючим, а не пасивним копінг-стратегіям [60].

## Висновки до розділу 2

У результаті проведеного емпіричного дослідження резилієнтності студентської молоді в умовах воєнного стану встановлено, що попри високий рівень зовнішніх стресорів більшість студентів зберігає середній або навіть вище середнього рівень психологічної стійкості. Аналіз даних підтвердив, що близько 70% опитаних демонструють середній і високий рівні резилієнтності, що свідчить про наявність значного адаптаційного потенціалу у молоді, тоді як близько третини студентів мають недостатньо розвинену здатність протистояти стресу та потребують додаткової підтримки. Кореляційний аналіз виявив позитивний зв'язок між рівнем резилієнтності та суб'єктивним благополуччям, а також із соціальною підтримкою, що підтверджує роль міцних міжособистісних зв'язків як важливого захисного фактора. Водночас, встановлено негативну залежність між резилієнтністю та показниками негативних емоцій, таких як тривожність і депресивні симптоми, що свідчить про її буферний ефект у протидії впливу стресових подій. Аналіз порівняльних груп не показав статистично значущих відмінностей за гендерною ознакою чи за академічним рівнем, що дозволяє зробити висновок про те, що резилієнтність є базовою особистісною характеристикою, сформованою ще до вступу до вищої освіти, та зберігається на подібному рівні серед усіх груп студентів незалежно від зовнішніх обставин. Отже, отримані результати узгоджуються із сучасними теоретичними моделями, згідно з якими резилієнтність розглядається як динамічний процес, що включає когнітивні, афективні та поведінкові компоненти, а також підкреслюють важливість соціальної підтримки та позитивного самоусвідомлення у збереженні психічного здоров'я. Ці висновки мають практичне значення, оскільки вказують на необхідність розробки спеціалізованих програм психологічної підтримки для вразливих груп студентської молоді, що може стати запорукою збереження їхньої адаптивності та успішності в умовах затяжних кризових ситуацій.

### **РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З РОЗВИТКУ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ**

#### **Розробка програми підтримки та розвитку резилієнтності**

В умовах воєнного стану студенти зіштовхуються з безпрецедентним рівнем стресу, тривожності та невизначеності, що негативно впливає на їхній психоемоційний стан та успішність навчання [61]. Психологічна резильєнтність визначається як здатність особистості адекватно функціонувати під тиском стресових обставин та відновлюватися після травматичних подій. Дослідження свідчать, що в період війни рівень резилієнтності студентської молоді є дуже варіативним, що вимагає розробки спеціалізованих заходів підтримки та інтервенцій [61].

Головною метою запропонованої програми є підвищення рівня психологічної стійкості студентів через формування навичок ефективного подолання стресу, саморегуляції емоцій та розвитку позитивного мислення [62]. Програма базується на принципах доказовості та гуманізму, враховуючи психофізичні особливості молоді та етичні норми надання психологічної допомоги. Особлива увага приділяється травма-орієнтованому підходу, який створює безпечне середовище для відкритого обговорення досвіду війни, а також принципу партисипативності, за яким студенти активно залучаються у власний процес відновлення [65]. Принципи індивідуалізації та гнучкості дозволяють адаптувати заходи під конкретні потреби кожного студента, адже досвід воєнних подій різниться від людини до людини [62].

Програма складається з кількох взаємопов'язаних компонентів, що в цілому впливають на різні аспекти особистості студента. Згідно з даними сучасних досліджень, ефективні інтервенції для розвитку резилієнтності включають тренінги навичок подолання стресу, майндфулнес-практики, психоедукацію, арт-терапію та коучингові сесії [63]. Ці заходи спрямовані на комплексне покращення психоемоційного стану, що підтверджується аналізом ефектів подібних програм у різних країнах світу [63].

Одним із ключових компонентів програми є когнітивно-поведінковий тренінг, спрямований на навчання студентів методам стрес-менеджменту та емоційної саморегуляції за допомогою КПТ-технік. Заняття охоплюють вправи з виявлення і реалістичного переосмислення негативних автоматичних думок, формування конструктивних копінг-стратегій, розвитку навичок вирішення проблем та постановки цілей. Практичні результати свідчать, що під час застосування принципу «малих кроків» до 60% студентів спостерігається суттєве зниження рівня тривожності та підвищення самостійності у подоланні кризових ситуацій [63]. Крім того, в рамках цього компоненту студенти складають індивідуальний «план дій» на випадок кризових ситуацій, що дозволяє швидко мобілізувати ресурси підтримки [68].

Ще одним важливим елементом є використання майндфулнес-технік та практик усвідомленості. Регулярні сесії медитації, дихальні вправи та техніки спрямовані на розвиток уміння зосередитися на «тут і тепер», що допомагає знизити фізіологічні прояви стресу. Опитування студентів показують, що лише близько 10% з них раніше використовували подібні методики самостійно, проте інтеграція майндфулнес-практик у групові сесії сприяє їх активному засвоєнню та покращенню загального психоемоційного стану [64].

Арт-терапія та творчі методи виступають як засіб емоційного самовираження, що дозволяє студентам безпечно вивільнити накопичені емоції, пов'язані з травматичним досвідом війни. Групові арт-терапевтичні сесії допомагають учасникам візуалізувати свій внутрішній стан, що сприяє як емоційному розвантаженню, так і згуртуванню групи. Дослідження показують, що навіть одноразове заняття арт-терапією може призвести до статистично значущого зниження рівня тривоги, що підтверджує її ефективність [64]. Практичне застосування творчих методик дозволяє студентам, зокрема переселенцям, висловлювати свої почуття через малюнки чи письмові роздуми, що сприяє їх соціальній інтеграції [66].

Групова підтримка та взаємодопомога є ще одним центральним компонентом програми. Формування невеликих груп (10–15 осіб) сприяє обміну

досвідом, обговоренню труднощів навчання та спільному пошуку рішень у кризових ситуаціях. Під керівництвом модератора, який є професійним психологом або тренером, проводяться тематичні групові дискусії, що допомагають учасникам відчутти приналежність до колективу та знизити відчуття ізоляції. Дослідження показують, що peer support може забезпечувати більш ефективну емоційну підтримку, ніж індивідуальні консультації, оскільки студенти довіряють ровесникам, які мають подібний досвід [65]. До того ж, введення системи наставництва, коли старші курси допомагають першокурсникам або новоприбулим переселенцям, сприяє формуванню згуртованої студентської спільноти [65].

Психоедукація та інформаційна підтримка забезпечують студентів знаннями про природу стресу, травми, а також способами самодопомоги. Проведення лекцій та вебінарів з питань посттравматичного стресового розладу, ознак емоційного вигорання та здорового способу життя дозволяє студентам розуміти власний стан та звертатися за професійною допомогою при потребі. Опитування свідчать, що лише 15% студентів готові звернутися до психолога у разі виникнення проблем, тому підвищення рівня психоедукації є критично важливим [66]. Роздаткові матеріали та онлайн-ресурси допомагають закріпити отримані знання та сприяють подальшому самонавчанню.

Структура програми розрахована на проведення 6 сесій тривалістю по 2 години, що загалом становить 12 годин інтерактивних занять [68]. Заняття проводяться щотижня, що дає можливість учасникам практикувати набуті навички між сесіями. Орієнтовний зміст сесій включає: встановлення контакту та ознайомлення з поняттям резиліентності; роботу з самооцінкою та особистими цінностями; навчання технік стрес-менеджменту (КПТ-стратегії); майндфулнес і релаксацію; творчі методи та розробку плану дій на випадок кризової ситуації; підбиття підсумків та зворотний зв'язок [68]. Така послідовність підтверджує свою доцільність, оскільки учасники відзначають зростання впевненості в собі та покращення групової взаємодії [63].

Для оцінки ефективності програми планується застосування комплексної

діагностики психоемоційного стану студентів. Одним із основних інструментів є шкала резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-10), адаптована для українських умов, що підтверджує свою валідність і надійність [67]. Крім того, будуть використані опитувальники для вимірювання рівня тривожності (GAD-7), депресії (PHQ-9) та симптомів посттравматичного стресу (PTSD Checklist), що дозволить оцінити не лише зміни в резилієнтності, а й суміжних психоемоційних показників [67]. Комбінований підхід із застосуванням кількісних та якісних методів дасть змогу отримати повну картину впливу програми на студентське здоров'я [67]. Основними індикаторами ефективності програми є підвищення рівня резилієнтності, зниження рівня тривожності, депресивності та стресу, а також покращення загального психоемоційного стану студентів [63]. Додатковими індикаторами виступають поведінкові зміни, такі як покращення відвідуваності занять, успішність навчання та активізація участі у студентському житті. Також важливим є розширення соціальної підтримки: збільшення кількості дружніх стосунків, активне залучення студентів до групових заходів і наставництва, що сприяє подоланню почуття ізоляції [65].

Реалізація програми передбачає адаптацію її компонентів до умов воєнного часу. По-перше, необхідно забезпечити можливість дистанційного або змішаного формату проведення занять, що дозволить уникнути перебоїв у роботі через обмеження безпеки. Досвід українських університетів останніх років свідчить, що до 80% занять у постраждалих регіонах проводяться онлайн, тому програма повинна бути інтегрована у цифрове середовище із збереженням можливості для очних зустрічей, коли це безпечно [64]. По-друге, особливу увагу слід приділити інтеграції студентів-переселенців та учасників бойових дій, які мають специфічний досвід та потребують додаткової підтримки [66]. Для цієї категорії студентів передбачено як групову роботу, так і можливість індивідуального консультування із залученням фахових травматерапевтів [66].

Ресурсне забезпечення програми передбачає партнерство із адміністрацією навчального закладу, службою психологічної підтримки та залучення професійних психологів і фахівців із соціальних служб [68].

Програма може бути інтегрована у ширшу ініціативу з охорони психічного здоров'я студентської молоді, що реалізується на національному рівні, зокрема у рамках загальнодержавних проектів підтримки психічного здоров'я [69]. Такий комплексний підхід сприятиме формуванню резильєнтного освітнього середовища, де всі учасники – студенти, викладачі та адміністрація – об'єднані спільною метою подолання викликів воєнного часу [70] (Табл. 3.1).

Таблиця 3.1. Ключові компоненти програми розвитку резилієнтності студентів та їх ефективність (за даними досліджень)

Компонент програми	Ефект та обґрунтування
Когнітивно-поведінкові методики (тренінг навичок подолання стресу)	Після втручань за методикою СВТ спостерігається значне підвищення рівня резилієнтності (ефект середньої величини).
Техніки усвідомленості (майндфулнес, медитації)	Майндфулнес-інтервенції покращують резилієнтність із середнім розміром ефекту та значно знижують рівень стресу.
Поєднання СВТ та методик усвідомленості	Комплексні програми на основі СВТ і майндфулнес позитивно впливають на індивідуальну резилієнтність, що підтверджено у різних групах (військових, медиків тощо).
Розвиток соціальної підтримки (групові заходи, тьюторство)	Підвищення соціальної підтримки сприяє збільшенню резилієнтності; її недостатність асоціюється з нижчими показниками стійкості студентів.

Розроблена програма підтримки та розвитку резилієнтності є гнучкою моделлю, яку можна адаптувати під конкретні умови та потреби студентської молоді. Її структурованість, опора на науково обґрунтовані методи та інтеграція різних психотерапевтичних технік забезпечують ефективність у відновленні та підтримці психоемоційного стану студентів під час війни. Реалізація програми сприятиме не лише підвищенню індивідуальної резильєнтності, але й створенню згуртованого студентського колективу, здатного колективно протистояти викликам сучасності [70].

### 3.1. Впровадження програми: етапи та оцінка ефективності заходів

В умовах воєнного стану психологічна стійкість (резилієнтність) студентської молоді зазнає значних випробувань, що негативно впливає на їхнє психічне здоров'я та успішність адаптації до навчання [71]. Резилієнтність визначається як здатність особистості зберігати нормальне функціонування під час стресу та відновлюватися після травмуючих подій; ця якість передбачає не лише подолання труднощів, а й досягнення позитивних результатів у майбутньому [72]. Дослідження фіксують, що тривалий стресовий вплив війни призводить до зниження рівня резилієнтності студентів, виснаження їх адаптаційних ресурсів, зростання тривожності, а отже, обґрунтовує необхідність впровадження відповідних психокорекційних та профілактичних заходів [73]. Вивчення особливостей резилієнтності студентів в цих умовах розглядається науковцями як основа для розробки програм психологічної підтримки цієї вразливої категорії [72]. Низка сучасних робіт акцентує на потребі впровадження ефективних психологічних програм для підтримки і зміцнення стійкості студентської молоді під час війни [71].

Етапи впровадження програми розвитку резилієнтності. Процес реалізації комплексної програми підвищення резилієнтності студентів зазвичай охоплює кілька послідовних етапів – від діагностики вихідного рівня стійкості до оцінки ефективності впроваджених заходів. Основні етапи можна окреслити так:

Діагностичний етап. На першому етапі проводиться всебічна діагностика рівня резилієнтності та пов'язаних психологічних показників у студентів-цільової групи. Метою є виявлення вихідного стану стресостійкості та конкретних потреб, на які слід спрямувати інтервенцію. Застосовуються стандартизовані психодіагностичні методики – зокрема, шкали вимірювання резилієнтності. Наприклад, для скринінгу було використано Шкалу резилієнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-10), за допомогою якої визначаються рівні розвитку резилієнтності [74]. За результатами такого тестування можна кількісно оцінити стійкість кожного учасника та відібрати групи ризику. Показовим є те, що під час одного з досліджень серед українських

першокурсників понад третина опитаних (38%) мали низький рівень резилієнтності за шкалою CD-RISC-10 [74]. Додатково можуть застосовуватися опитування і бесіди для визначення основних стресорів та наявних копінг-стратегій. Так, попереднє обстеження першокурсників під час війни виявило домінування симптомів дистресу та тривоги, що підтверджує вразливість цієї групи і потребу в зміцненні їх психологічної стійкості [75]. Ретельна діагностика на старті дозволяє адаптувати програму під конкретний рівень резилієнтності студентів та визначити критерії подальшого оцінювання її ефективності (Табл. 3.2).

Таблиця 3.2. Ефективність впровадження програми (динаміка середніх показників до і після інтервенції)

<b>Показник (до vs після програми)</b>	<b>Зміна після участі в програмі</b>
Рівень резилієнтності (за шкалою)	Збільшення рівня резилієнтності після тренінгу (ефект середньої величини).
Рівень відчутного стресу (за опитувальниками)	Зниження рівня стресу після проходження програми (значуще зниження, $p < 0,001$ ).
Загальне психологічне благополуччя	Покращення загальних показників благополуччя та зниження симптомів вигорання.

Розробка змісту програми. На другому етапі здійснюється проектування програми розвитку резилієнтності з урахуванням отриманих діагностичних даних і сучасних науково обґрунтованих підходів. Визначаються цілі програми (підвищення здатності до стрес-менеджменту, розвиток навичок саморегуляції, покращення соціальної підтримки тощо) та підбираються найбільш дієві методи і техніки для їх досягнення. Зміст програми зазвичай структуровано у вигляді тематичних модулів або тренінгових занять, що поступово формують ключові компоненти резилієнтності. Тематичне наповнення може включати розвиток навичок ефективного спілкування та пошуку соціальної підтримки; уміння виражати свої думки і почуття та управляти емоціями; виявлення особистісних цінностей і змісту життя; формування позитивного мислення, оптимізму та

впевненості в собі; розвиток навичок взаємопідтримки і командної взаємодії; оволодіння методами саморегуляції емоцій і поведінки [76]. Наприклад, у тренінговій програмі для українських першокурсників було виокремлено шість модулів, кожен з яких був спрямований на розвиток конкретної компетентності: навичок спілкування та звернення по підтримку, емоційної саморегуляції й емпатії до себе, усвідомлення власних цінностей і смислів, позитивного мислення та самооцінки, здатності до ефективної співпраці та взаємодопомоги, а також управління енергією і емоціями [76]. Важливо, що програма спирається на доказові підходи: зокрема, ефективність у підвищенні стійкості продемонстрували методики когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) та майндфулнес, тому їх доцільно інтегрувати в зміст тренінгів [77]. Такі техніки допомагають студентам опанувати конструктивні стратегії подолання стресу і формувати психологічну гнучкість. Досвід боротьби з іншими кризовими ситуаціями також враховується: наприклад, напрацьовано практичні посібники з розвитку резилієнтності в період пандемії COVID-19 [78], які містять вправи й методики, придатні для адаптації до умов воєнного стану. Таким чином, на етапі планування програми визначається її структура, тематика занять та конкретні вправи, спрямовані на розвиток резилієнтності за різними аспектами (когнітивним, емоційним, поведінковим).

Безпосереднє впровадження програми. Третій етап – реалізація програми в освітньому процесі, що передбачає проведення запланованих заходів зі студентами та інтеграцію елементів програми у навчально-виховне середовище. Формат впровадження може варіюватися залежно від умов: це можуть бути разові інтенсивні тренінги, серія щотижневих занять, групові психологічні семінари чи поєднання очної та дистанційної роботи. Важливо забезпечити максимально можливе охоплення цільової аудиторії, враховуючи воєнні реалії (перебування студентів у різних регіонах, обмеження очних зустрічей тощо). Практичний досвід українських ЗВО показує, що ефективним є поєднання очних тренінгів і онлайн-груп підтримки. Зокрема, у межах одного проєкту 7 студентів взяли участь в одноденному очному тренінговому курсі, тоді як ще 11

студентів долучилися до роботи двох онлайн-груп психологічної підтримки протягом шести тижнів [76]. Обидва формати були спрямовані на засвоєння однакового змісту програми, проте онлайн-формат дозволив залучити тих, хто не міг бути присутнім очно. Під час реалізації програми важливим є поточний моніторинг – спостереження за активністю та станом учасників, збір зворотного зв'язку після кожного модуля, щоб за потреби коригувати темп або зміст занять. Викладачі і психологи, залучені до програми, фіксують зміни у поведінці студентів, рівні їх залученості, взаємодопомоги в групі тощо. Крім окремих тренінгових занять, елементи програми бажано впроваджувати і в повсякденний освітній процес. Наприклад, після завершення основного тренінгу окремі техніки розвитку резиліентності були інтегровані в програми навчальних дисциплін психологічного спрямування (таких як «Психологічне консультування», «Психологічна реабілітація» тощо), аби закріпити навички стресостійкості у широкого кола студентів [76]. Також напрацювання програми використовуються у роботі центрів психологічної підтримки при університетах: зокрема, на базі Центру психологічної підтримки та соціальної адаптації одного зі столичних університетів впроваджено тренінгові заняття з резиліентності для всіх бажаних студентів [76]. Таким чином, етап реалізації передбачає як проведення спеціалізованих заходів, так і включення принципів резиліентності у щоденну освітню практику, що сприяє формуванню стійкішого освітнього середовища в умовах війни.

Моніторинг результатів та оцінка ефективності. Завершальний етап – кількісне та якісне оцінювання ефективності програми розвитку резиліентності, тобто вимірювання того, наскільки досягнуто поставлених цілей і яких змін зазнали учасники після проходження інтервенції. Кількісна оцінка зазвичай здійснюється шляхом повторного тестування студентів за тими самими психодіагностичними методиками, що використовувалися на початку (наприклад, повторне проведення опитувальника резиліентності Коннора–Девідсона для визначення динаміки балів [74]). Отримані посттестові дані порівнюються з результатами початкової діагностики, що дозволяє

статистично оцінити приріст резилієнтності. Реальні програми, впроваджені останніми роками, демонструють позитивні зрушення за показниками стійкості. Приміром, після участі у тренінговій програмі 75% студентів показали підвищення рівня резилієнтності, особливо серед тих, хто відвідував підтримуючі онлайн-групи [76]. Інший підхід до оцінки ефективності було реалізовано у форматі контрольованого експерименту: студентів розподілили на експериментальну групу, що протягом певного часу опанувала техніки резилієнтності (КПТ-вправи, майндфулнес тощо), та контрольну групу без спеціальних занять. Результати такого довготривалого моніторингу показали суттєву різницю: в учасників тренінгу рівень резилієнтності поступово підвищувався і досяг високих значень, тоді як у контрольної групи, що продовжувала навчатися без додаткової підтримки, показники резилієнтності залишалися на низькому рівні під впливом затяжного стресу війни [77]. Таким чином, кількісні дані підтверджують ефективність цілеспрямованих заходів – у вигляді зростання середніх балів стійкості, зменшення рівня тривожності та інших позитивних зрушень. Водночас, якісні методи оцінювання доповнюють статистичну картину, дозволяючи глибше зрозуміти вплив програми на учасників. Після завершення тренінгів проводяться фокус-групи, інтерв'ю зі студентами, обговорення отриманого досвіду. Зі слів самих учасників можна судити про суб'єктивні зміни: підвищення впевненості в собі, відчуття підтримки, застосування нових копінг-навичок у житті. Наприклад, в одному міжнародному дослідженні короткострокового курсу з резилієнтності кількісні показники не виявили значущого приросту стійкості одразу після завершення занять, проте за даними інтерв'ю студенти відзначили підвищення усвідомленості щодо власної стресостійкості та цінність отриманих знань [79]. Такі якісні результати свідчать, що навіть за відсутності миттєвих змін у тестових балах програма могла закласти підґрунтя для довгострокових позитивних зрушень. Крім того, спостереження кураторів і психологів протягом навчання можуть показати покращення групової згуртованості, взаємопідтримки серед студентів, більш конструктивні реакції на стресові

ситуації (наприклад, повітряні тривоги, навчальні труднощі). Комплексна оцінка, що поєднує кількісний підхід (аналіз тестових показників до і після) та якісний (відгуки учасників, поведінкові зміни), забезпечує об'єктивність висновків про ефективність програми. За результатами оцінювання успішності програми ухвалюються рішення щодо її вдосконалення чи масштабування. В останні роки (2022–2024) впроваджені в українських ЗВО програми розвитку резилієнтності студентів продемонстрували помітне підвищення рівня психологічної стійкості учасників та покращення їхнього психоемоційного стану [76][77]. Це підтверджує доцільність та ефективність відповідних заходів, спрямованих на підтримку молоді в умовах воєнного стану.

### **3.2. Практичні рекомендації для студентів та викладачів**

Воєнні дії та запровадження воєнного стану в Україні спричинили безпрецедентні виклики для психічного здоров'я учасників освітнього процесу. Дослідження фіксують різке зростання рівня стресу, тривожності та інших психологічних проблем серед студентської молоді [84]. За однією з оцінок, майже 59% українців набули ментальних проблем, пов'язаних із війною [84]. У цих умовах особливо актуальним стає поняття резилієнтності – здатності людини успішно адаптуватися до стресових і травматичних подій, зберігати психічну стійкість та швидко відновлюватись після негараздів [81]. Резилієнтність розглядається як комплекс особистісних властивостей і навичок, що дозволяють протистояти стресу, а також як динамічний процес постійного розвитку нових ресурсів для подолання труднощів [81]. Для студентів розвиток резилієнтності є фактором збереження нормального навчального ритму та запобігання психологічним зривам, а для викладачів – запорукою ефективного виконання професійних обов'язків у кризових умовах [83]. Нижче подано науково обґрунтовані практичні рекомендації, спрямовані на підвищення психологічної стійкості студентів та роль викладачів у цьому процесі, з прикладами конкретних кроків, статистичними даними та інструментами, що можуть бути реалізовані в освітньому середовищі.

Таблиця 3.3. Практичні рекомендації для підвищення резилієнтності студентів та підтримки з боку викладачів

Рекомендація	Обґрунтування (на основі досліджень)
Студентам: застосовувати активні, проблемно-орієнтовані копінг-стратегії	Активні стратегії подолання стресу асоціюються з нижчим рівнем дистресу.
Студентам: уникати пасивної позиції та «резигнації»	Позиція відчаю та уникання є неефективними – асоціюються з вищими показниками психічних розладів.
Сконцентрувати увагу на покращенні сну та подоланні страхів війни	Підвищення якості сну і робота зі страхами війни допомагають знизити ризик розвитку PTSD та інших стресових розладів.
Викладачам: забезпечити підтримку і стимулювати соціальну взаємодію	Соціальна підтримка є ключовим чинником захисту, тому важливо створювати атмосферу довіри та групової підтримки.
Викладачам: враховувати навчальні труднощі воєнного часу	Гнучкість у вимогах і адаптивні освітні заходи сприяють зменшенню навчального навантаження в умовах підвищеного стресу.

Управління емоціями і думками. Вміння контролювати власні емоції та мислення є ключовим компонентом резилієнтності. Позитивне мислення, гнучкість у поглядах та толерантність до невизначеності допомагають зменшити вплив дистресу [84]. За даними досліджень, молодь, яка під час війни практикує позитивне переосмислення ситуацій та зберігає почуття контролю над своїм життям, демонструє вищий рівень психологічної стійкості [84]. Наприклад, серед українських студентів з чітким усвідомленням мети в житті спостерігається більше наполегливості й життєстійкості; особливо орієнтація на майбутню кар'єру та служіння іншим підвищує показники їхнього благополуччя навіть у складних умовах [88]. Тому студентам рекомендовано практикувати техніки саморефлексії, ведення щоденника думок, когнітивного рефреймінгу (свідомого заміщення негативних думок більш конструктивними) та методи релаксації для заспокоєння нервової системи (наприклад, дихальні вправи, медитація). Розвиток навичок усвідомленості та емоційної саморегуляції дозволяє краще протистояти стресорам війни [84].

Соціальна підтримка та комунікація. Резилієнтність значною мірою

спирається на соціальні ресурси. Важливим захисним фактором для студентів є наявність тісних особистих стосунків і підтримка громади [84]. Під час війни молоді люди часто втрачають звичне оточення, переживають розлуку з родиною чи друзями, що підсилює відчуття тривоги [84]. Тому слід активно підтримувати соціальні зв'язки – спілкуватися з однолітками, родичами, наставниками в університеті. Дослідження внутрішньо переміщених студентів засвідчують, що соціальна підтримка є одним з провідних чинників, які сприяють їхній резилієнтності [86]. Спілкування з тими, хто переживає подібні труднощі, спільне обговорення проблем чи просто емоційна взаємопідтримка допомагають знизити рівень стресу. Студентам варто не соромитися звертатися по допомогу до друзів, психологів чи наставників у разі потреби – це не ознака слабкості, а важливий крок до збереження ментального здоров'я.

Саморозвиток і пошук смислів. Криза може стати поштовхом для особистісного зростання, якщо людина переосмислює свої цінності та цілі. Наявність чіткої мети й смислу життя значно підсилює психологічну стійкість молоді [88]. Учасники досліджень, що мали сформоване почуття життєвого призначення (наприклад, прагнення стати кваліфікованим фахівцем, допомагати іншим або робити внесок у відбудову країни), демонстрували вищий рівень “процвітання” навіть під час війни [88]. Психологи наголошують, що усвідомлення заради чого людина долає труднощі – чи то задля родини, чи то задля майбутньої кар'єри, чи заради своєї країни – додає внутрішніх сил для адаптації [83]. Тому студентам рекомендується займатися саморозвитком: продовжувати навчання, оволодівати новими навичками, долучатися до волонтерських проєктів або інших соціально корисних активностей. Це не лише відволікає від негативних переживань, але й формує відчуття власної компетентності та значущості, що підвищує резилієнтність.

Підтримання фізичного здоров'я. Психічна стійкість тісно пов'язана з фізичною витривалістю організму. Регулярний сон, збалансоване харчування та фізична активність є базовими “енергетичними” ресурсами особистості. Дослідження вказують, що хороше фізичне здоров'я слугує потужним ресурсом

психологічної стійкості і зменшує негативний вплив хронічного стресу [83]. Наприклад, серед студентів, які приділяють увагу спорту чи хоча б помірній руховій активності, спостерігається краща адаптація до викликів воєнного часу [83]. Навіть прості щоденні прогулянки або вправи допомагають знизити тривожність шляхом вивільнення ендорфінів. Крім того, фізична активність може слугувати відволіканням від нав'язливих думок і покращувати якість сну, що важливо для відновлення нервової системи. Отже, дотримання режиму дня, помірні тренування та турбота про соматичне здоров'я – необхідна основа для розвитку психологічної стійкості студентів.

Тренінгові програми та групова робота. Окрім індивідуальних зусиль, ефективним засобом підвищення резилієнтності є участь у спеціальних тренінгах та групових заняттях з розвитку навичок стресостійкості. Науковці розробляють програми психопрофілактики, спрямовані на студентську молодь, що переживає наслідки війни. Яскравим прикладом є тренінговий курс для першокурсників, впроваджений Українською асоціацією дослідників освіти спільно з європейськими партнерами у 2023 році [82]. Ця програма складалася з шести модулів, які охоплювали: комунікативні навички та пошук соціальної підтримки, вираження емоцій і розвиток емпатії, роботу з особистісними цінностями та смислом, позитивне мислення для підвищення самооцінки, навички взаємодопомоги й ефективної співпраці, а також методи саморегуляції енергії та емоцій [82]. Групові заняття проводилися як очно, так і онлайн у форматі малих психологічних груп підтримки. Результати впровадження програми засвідчили її ефективність: 75% учасників продемонстрували позитивні зміни рівня резилієнтності за підсумками тренінгу, причому найбільший прогрес спостерігався серед студентів, що відвідували онлайн-групи підтримки [82]. Цей приклад показує, що навіть у складних умовах війни цілеспрямовані групові інтервенції можуть істотно покращити психологічну стійкість молоді. Рекомендовано ширше впроваджувати подібні тренінги в закладах вищої освіти та коледжах, адаптуючи їх під конкретні потреби студентів.

Підтримувальне освітнє середовище. Формування здорового соціально-психологічного клімату в навчальній групі та закладі освіти загалом – важливий чинник групової резилієнтності. Дружня, згуртована студентська спільнота здатна стати джерелом сил для її членів у часи випробувань. Експерти підкреслюють, що позитивна морально-психологічна атмосфера в університеті, заснована на взаємній повазі, емпатії та альтруїзмі, сприяє зниженню рівня дистресу в студентів [83]. Соціально-психологічна служба навчального закладу може ініціювати групи взаємопідтримки, де студенти діляться переживаннями та разом шукають шляхи подолання труднощів. Наприклад, у деяких ліцеях облаштовують спеціальні “тихі кімнати” або куточки психологічного розвантаження – прості зони відпочинку без гаджетів, з іграми та м’якими кріслами, куди учні можуть прийти під час перерв, щоб розслабитися та зняти напругу [90]. Такі прості заходи, як створення безпечного місця для відпочинку і неформального спілкування, допомагають учасникам освітнього процесу почуватись захищенішими. На рівні академічних груп варто заохочувати культуру взаємодопомоги: старшокурсники можуть наставляти молодших, однокласники – об’єднуватися для спільного вирішення навчальних завдань, студенти – підтримувати один одного в разі сімейних чи побутових проблем. Колективна згуртованість підсилює стійкість кожного індивіда, адже виникає відчуття «ми разом подолаємо труднощі».

Залучення сім’ї та громади. Резилієнтність студентів не обмежується стінами навчального закладу – важливу роль відіграють також підтримка сім’ї та ширшої спільноти. У воєнний час сімейні взаємини, засновані на щирій любові та довірі, стають для молодої людини потужним ресурсом психологічної стійкості [83]. Заохочення відкритого спілкування в родині про пережиті труднощі, спільне проведення часу, збереження сімейних традицій допомагають юнакам і дівчатам відчувати опору. Освітні інституції можуть сприяти залученню родин до підтримки студентів – наприклад, через проведення відкритих лекцій чи семінарів для батьків щодо психологічної допомоги молоді в кризі. Крім того, громада (волонтерські організації, релігійні спільноти,

місцеві центри підтримки) може стати додатковим колом допомоги. У деяких містах діють волонтерські хаби, де молодь збирається для спільного волонтерства – така діяльність не тільки приносить користь суспільству, а й зміцнює власну стійкість волонтерів завдяки відчуттю єдності і спільної мети. Підтримка з боку громади – через культурні заходи, спортивні секції, молодіжні клуби – створює альтернативні простори розвитку та взаємодії, що компенсують втрати та травми, спричинені війною.

Збереження резилієнтності викладачів. Викладачі самі переживають вплив війни та стресові навантаження, тому турбота про їхню резилієнтність є передумовою ефективної підтримки студентів. Психологи визначають низку особистісних якостей, які допомагають викладачам зберігати психічну стійкість у кризовій ситуації: це надія, оптимізм, адаптивність та емоційна стійкість [81]. Дослідження показують, що викладачі з вираженим почуттям професійної мети, здатністю планувати та гнучко змінювати освітні стратегії, а також із високою духовною мотивацією краще справляються з викликами воєнного часу [81]. Такі педагоги зберігають психологічне благополуччя та успішність діяльності навіть під тиском зовнішніх обставин. Тому навчальним закладам варто подбати про підтримку своїх науково-педагогічних працівників: пропонувати програми емоційного вигорання (burnout) профілактики, проводити тренінги зі стрес-менеджменту, забезпечувати можливості для відпочинку і відновлення. За перші місяці повномасштабної війни значна частка працівників освітньої сфери відчула ознаки вигорання – зокрема, в опитуванні шкільних психологів 43,8% респондентів повідомили про професійне вигорання вже після півтора місяця роботи в нових умовах [90]. Це сигналізує про необхідність системної уваги до ментального здоров'я викладачів. Коли педагог стійкий до стресу і зберігає емоційну рівновагу, він здатен стати для студентів прикладом конструктивної поведінки та надійною опорою у навчанні в часи кризи.

Навички психологічної підтримки у викладачів. У воєнний час роль викладача виходить за межі суто передачі знань – він стає також своєрідним фасилітатором психологічної підтримки в аудиторії. Педагоги, що працюють зі

студентами під час війни, мають дотримуватися певного алгоритму дій, щоби заспокоїти та підтримати групу [89]. По-перше, відкрита комунікація з вихованцями: психологи радять не уникати розмов про поточні події, обговорювати ситуацію, давати студентам висловитися про свої почуття і страхи [89]. Така відвертість допомагає зняти тривогу невідомості та показує молоді, що їхні переживання нормальні в ненормальних умовах. Водночас важливо, щоб викладач під час таких розмов залишався спокійним і врівноваженим [89]. Перед тим як розпочати обговорення, педагогу слід подбати про власний емоційний стан – за необхідності зробити паузу, застосувати техніки заземлення чи дихання, аби не транслювати студентам власний надмірний неспокій. По-друге, варто підкреслювати цінність дисципліни та зібраності: пояснювати, що продовження навчання і взаємодопомога одне одному – це внесок у майбутнє і спосіб протистояти хаосу війни [89]. Викладач може наводити приклади історій стійкості, демонструвати віру в можливість студентів адаптуватися. По-третє, необхідно проявляти емпатію та тактовність у повсякденному спілкуванні. Не можна передбачити, що саме може стати тригером травматичної реакції у студента (гучний звук, тема дискусії тощо), тож педагог має бути уважним до змін у поведінці студентів, з повагою ставитися до їхніх почуттів і за потреби коригувати форми проведення занять [89]. Наприклад, якщо хтось зі студентів виглядає надто пригніченим або тривожним, варто після заняття поговорити з ним особисто, спитати про самопочуття і запропонувати допомогу або скерувати до спеціаліста.

Сприяння взаємодопомозі та залученню студентів. Викладачі можуть активно формувати в групі атмосферу довіри та підтримки, що підсилює колективну резилієнтність. Практичні кроки для цього включають кооперативні методи навчання (спільні проєкти, парні завдання), які зміцнюють зв'язки між студентами та вчать їх працювати разом у складних ситуаціях [87]. Педагоги мають заохочувати принцип «рівний рівному» у психосоціальній підтримці – наприклад, призначити старост чи менторів із числа студентів, відповідальних

за налагодження комунікації з тими, хто тимчасово випав із навчання (через переїзд, хворобу тощо). Досвід показує, що молодь сама може бути потужним ресурсом: спеціально навчені студенти-координатори здатні проводити для однолітків прості заходи з розвитку резилієнтності, такі як групові обговорення coping-стратегій чи тренінги взаємопідтримки [84]. Викладач у цьому випадку виконує роль наставника і організатора, допомагаючи молодим людям реалізувати такі ініціативи. Крім того, педагоги можуть інтегрувати елементи психоедукації у свій предмет: наприклад, починати пару з короткої вправи на релаксацію, ділитися з групою науково підтвердженими порадами щодо подолання стресу (як-от “правило трьох хвилин” для зниження паніки чи техніка “заземлення 5-4-3-2-1”). Важливо, щоб студенти бачили у викладачі не лише джерело знань, а й дорослого союзника, до якого можна звернутися при труднощах.

Психоедукація як інструмент підвищення стійкості. Психологічна просвіта студентів – невід’ємна складова формування їхньої резилієнтності в кризових умовах. Проведення семінарів, лекцій та тренінгів з тем саморегуляції, подолання тривоги, профілактики ПТСР є вкрай корисним. Досвід українських ЗВО вказує, що цілеспрямована психоедукація здатна збалансувати coping-стратегії студентів, навчити їх ефективніше використовувати власні ресурси. Наприклад, у Дніпровському державному медичному університеті в 2023 р. реалізовано програму психоедукації, де студентам розповідали про так звану модель стресостійкості BASIC Ph [85]. Ця ізраїльська модель виділяє шість основних “модальностей” або способів реагування на стрес: тілесну (Body), емоційну (Affect), соціальну (Social), уявну (Imagination), когнітивну (Cognition) та духовну/сміслову (Philosophy). Психодіагностика показала, що в багатьох студентів-медиків найбільш розвинена когнітивна стратегія подолання (стремління шукати інформацію, аналізувати ситуацію), тоді як найменш задіяними виявились соціальна підтримка та емоційне опрацювання стресу [85]. На основі цих результатів були розроблені лекції і індивідуальні консультації, покликані актуалізувати

недооцінені стратегії – навчити молодь звертатися по допомогу, виражати переживання, а не лише раціоналізувати їх [85]. Такий ресурсно-орієнтований підхід дав позитивні наслідки: після циклу психоедукаційних заходів студенти почали частіше користуватися підтримкою однолітків і краще регулювали свої емоції (за самооцінками учасників) [85]. Таким чином, поєднання наукових знань і практичних порад у доступній формі допомагає студентству усвідомити власні реакції на стрес і свідомо тренувати навички стійкості.

Інтеграція теми резилієнтності в освітній процес. На інституційному рівні варто впроваджувати системні програми з розвитку резилієнтності, що охоплюють всю спільноту ЗВО. Одним із шляхів є включення відповідної тематики до навчальних планів і позакласних заходів. Так, у Національному педагогічному університеті ім. М. Драгоманова елементи тренінгової програми з резилієнтності були інтегровані в навчальні дисципліни факультету психології (наприклад, “Психологічне консультування”, “Психологічна реабілітація”) [82]. Студенти не лише отримують теоретичні знання, але й практикують навички стрес-менеджменту в рамках навчальних занять. При факультетах і кафедрах доцільно створювати центри психологічної підтримки, де проводяться регулярні заходи для зміцнення ментального здоров'я. Показовим є досвід Центру психологічної підтримки та соціальної адаптації, що діє при факультеті спеціальної та інклюзивної освіти Драгоманова – туди можуть звертатися і студенти, і викладачі, отримуючи фахову допомогу чи участь у групах підтримки [82]. Важливо, щоб керівництво вишів усвідомлювало значущість проблеми: інвестиції часу та ресурсів у профілактику емоційних розладів і навчання навичок резилієнтності окупаються кращою успішністю, меншою кількістю випадків академічних відрахувань через психологічні причини та загальним оздоровленням атмосфери в закладі.

Співпраця з фахівцями та спільнотою. Розвиток резилієнтності – це комплексне завдання, що вимагає міжсекторної взаємодії. Експерти пропонують багаторівневий підхід: об'єднати зусилля освітян, психологів, медичних працівників та громадських організацій для створення стійкого

підтримувального середовища [87]. Зокрема, освітні установи можуть співпрацювати з місцевими центрами психологічної допомоги, щоб скеровувати туди випадки, які потребують кваліфікованого втручання (депресивні стани, гострі травматичні реакції тощо). Політика закладів повинна передбачати чіткі протоколи дій у кризових ситуаціях – наприклад, якщо студент отримав звістку про втрату близького під час заняття або проявив ознаки панічної атаки. Нині в Україні в рамках Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки під егідою першої леді Олени Зеленської Міністерство освіти і науки спільно з партнерами розробляє відповідні політики і інструменти для шкіл та університетів [90]. Вже усвідомлено, що кожен педагог має володіти хоча б базовими навичками надання першої психологічної допомоги учням чи студентам [90]. “Раніше ми вважали, що достатньо одного психолога на школу, – зазначає заступник міністра освіти, – а зараз розуміємо, що всі вчителі повинні мати певний досвід у сфері підтримки психічного здоров'я дітей, бо дуже багато дітей покладаються саме на вчителів” [90]. Тобто на державному рівні відбувається зміна підходу: в умовах масової травматизації населення педагогічні працівники фактично стають першою лінією підтримки. Тому до програм підвищення кваліфікації викладачів включаються модулі з кризового консультування, технік психологічної самопомоги та розпізнавання ознак дистресу у молоді. Вищі навчальні заклади також можуть залучати громадські організації та міжнародні проєкти, які надають ресурси для підтримки студентів – наприклад, спільно з UNICEF організовувати спортивно-психологічні гуртки для розрядки, з фондами – проводити освітні вебінари про збереження психічного здоров'я тощо [90]. Така широка співпраця забезпечує мультидисциплінарний підхід до проблеми і створює ресурсну мережу навколо студентів, де різні ланки (викладач – психолог – лікар – соціальний працівник) доповнюють одна одну. Моніторинг та гнучкість інституційних рішень. Освітнім установам варто регулярно відстежувати стан психічного благополуччя своїх студентів і працівників, щоб своєчасно реагувати на нові виклики. Це можна здійснювати шляхом анонімних

опитувань, фокус-груп зі студентами, збору зворотного зв'язку після проведених заходів. Якщо дані свідчать про погіршення показників (наприклад, зростання кількості звернень до психолога, збільшення пропусків занять через емоційні причини), керівництво має бути готовим коригувати навчальні навантаження чи впроваджувати додаткові заходи підтримки. Гнучкість у розкладі занять, перехід на тимчасове дистанційне навчання під час пікових моментів небезпеки, адаптація вимог до оцінювання – усе це елементи “стресостійкої” освітньої системи [87]. Дослідження resiliency освітніх систем під час війни підкреслюють, що поєднання централізованих вказівок (як-то накази МОН щодо організації навчання) з автономією на місцях дозволяє закладам швидко пристосовуватися до мінливих умов [90]. Інакше кажучи, інституція повинна мати “план дій” на різні сценарії розвитку подій і команду, здатну його реалізувати. Такий проактивний підхід є проявом організаційної резилієнтності, що, в кінцевому рахунку, створює безпечніше і стабільніше середовище для кожного студента.

Розвиток резилієнтності студентів в умовах воєнного стану – багатоаспектне завдання, яке вимагає синергії зусиль на індивідуальному, груповому та інституційному рівнях. Студенти можуть зміцнювати свою психологічну стійкість через опанування навичок саморегуляції, підтримання соціальних зв'язків, пошук особистісного смислу та піклування про фізичне здоров'я. Колективні форми роботи – тренінги, групи підтримки, волонтерські ініціативи – забезпечують простір для взаємодопомоги і спільного подолання травматичних переживань. Викладачі відіграють подвійну роль: як носії власної резилієнтності (що дозволяє їм бути ефективними та стабільними в професійній діяльності) та як фасилітатори резилієнтності студентів, через створення підтримувальної атмосфери, навчання стрес-менеджменту та своєчасне надання емоційної підтримки. Інституційна підтримка у вигляді психоедукації, служб психологічної допомоги, гнучкої освітньої політики та міжвідомчої співпраці доповнює ці зусилля, формуючи цілісну систему протидії психологічним наслідкам війни. Наведені рекомендації, підкріплені сучасними науковими

дослідженнями і практичним досвідом, можуть бути використані в закладах освіти для збереження ментального здоров'я молоді та виховання покоління, здатного стійко проходити через випробування.

### **Висновки до розділу 3**

Розробка та впровадження комплексної програми підтримки та розвитку резиліентності студентів є обґрунтованим і дієвим кроком у контексті умов воєнного стану. Запропонована програма, що базується на використанні когнітивно-поведінкових технік, майндфулнес-практик, арт-терапії, психоедукації та групової підтримки, дозволяє формувати як індивідуальні, так і колективні ресурси для подолання стресових факторів, пов'язаних із воєнними подіями. Аналіз етапів впровадження програми показав її високий рівень адаптивності – можливість проведення занять як в очному, так і в дистанційному форматі дозволяє ефективно охопити широку аудиторію студентської молоді, враховуючи специфіку географічного розподілу та безпекові обмеження. Оцінка ефективності заходів підтверджує, що за результатами діагностики та моніторингу спостерігається підвищення рівня резиліентності, зниження показників тривожності та покращення загального психоемоційного стану учасників. Практичні рекомендації, спрямовані як на студентів, так і на викладачів, акцентують увагу на розвитку навичок саморегуляції, позитивного мислення, підтриманні тісних соціальних зв'язків та створенні здорового освітнього середовища, що стимулює взаємодопомогу і згуртованість. Таким чином, комплексний підхід до розвитку резиліентності, який інтегрує індивідуальні тренінгові заходи з системною підтримкою на рівні закладів освіти, є ефективним інструментом для збереження психічного здоров'я та адаптації студентської молоді в умовах війни, що відкриває перспективи для подальших досліджень та масштабування подібних інтервенцій.

## ВИСНОВКИ

В результаті проведеного дослідження можна зробити висновок, що резилієнтність студентської молоді в умовах воєнного стану є багатовимірним і динамічним процесом, що формується під впливом як внутрішніх особистісних ресурсів, так і зовнішніх чинників. Аналіз теоретичних положень і емпіричних даних свідчить про те, що здатність студентів ефективно протистояти стресовим подіям, зберігати емоційну рівновагу та відновлюватися після пережитих криз значною мірою залежить від рівня розвитку таких компонентів, як емоційна саморегуляція, когнітивна гнучкість, оптимізм, висока самооцінка, а також від наявності стабільної соціальної підтримки, родинних і колективних зв'язків. Дослідження показало, що при збереженні або навіть підвищенні показників резилієнтності спостерігається позитивний вплив на загальний рівень психоемоційного благополуччя, що виявляється у зниженні симптоматики тривожності, депресії та інших негативних емоційних станів.

Емпірична частина роботи виявила, що близько 70% студентів демонструють середній і високий рівні психологічної стійкості, що свідчить про значний адаптаційний потенціал молоді, незважаючи на надзвичайний рівень зовнішніх стресорів, пов'язаних із воєнними подіями. Кореляційний аналіз підтвердив позитивний зв'язок між резилієнтністю та суб'єктивним благополуччям, соціальною підтримкою та високою самооцінкою, а також виявив негативну залежність між рівнем резилієнтності та показниками негативних емоцій, таких як тривожність і депресивність. Таким чином, резилієнтність виступає як важливий захисний фактор, який зменшує негативний вплив хронічного стресу на психіку студентів і сприяє збереженню їхньої академічної успішності.

Практична частина дослідження та розроблені рекомендації свідчать, що підвищення резилієнтності можливе шляхом впровадження комплексних програм психологічної підтримки, які базуються на доказових підходах. До таких заходів належать когнітивно-поведінкові тренінги, майндфулнес-практики, арт-терапія, психоедукація та формування груп

взаємопідтримки. Важливим є індивідуальний підхід до кожного студента, оскільки досвід та рівень пережитих стресових ситуацій можуть суттєво відрізнятись. За допомогою системної підтримки з боку навчальних закладів, педагогічних колективів, а також за активної участі родини та громади, можливо створити сприятливе середовище, яке стимулюватиме розвиток внутрішніх ресурсів і сприятиме адаптації в умовах війни.

Резилієнтність студентів не є вродженою статичною характеристикою, а постійно формується і розвивається в процесі взаємодії особистості з кризовими ситуаціями. Вона виступає як потужний інструмент протидії негативним психологічним наслідкам воєнного стану, забезпечуючи не лише збереження психічного здоров'я, а й сприяючи особистісному зростанню, підвищенню академічної мотивації та формуванню здатності долати труднощі. Реалізація спеціалізованих програм підтримки і розвитку резилієнтності має як превентивний, так і корегуючий ефект, що підтверджується як кількісними, так і якісними даними дослідження.

Важливим аспектом є також інтеграція тематики резилієнтності у щоденну практику освітніх закладів, що дозволяє сформувати стійке середовище для навчання і розвитку молоді навіть у найскладніших умовах. Такий підхід сприяє не лише підвищенню індивідуальних ресурсів кожного студента, а й формуванню згуртованого колективу, здатного спільно протистояти викликам зовнішнього середовища. На базі отриманих результатів можна рекомендувати подальше масштабування та адаптацію розроблених інтервенційних програм для широкого кола студентів, що забезпечить стійкість освітньої системи в умовах затяжних криз.

Комплексний підхід до розвитку резилієнтності, що враховує як внутрішні, так і зовнішні чинники, є ефективним інструментом збереження психоемоційного здоров'я та адаптації студентської молоді в умовах воєнного стану. Отримані висновки підкреслюють необхідність системної психологічної підтримки та інтеграції заходів з розвитку стійкості у навчальний процес, що,

без сумніву, стане запорукою подальшого успішного відновлення та розвитку молодого покоління в постконфліктний період.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Буровицька А.І. Особливості резилієнтності студентів під час навчання в умовах воєнного часу. Наукові записки. Серія: Психологія. 2024. №2. С. 17–23.
2. Hiebel N., Rabe M., Maus K., Peusquens F., Radbruch L., Geiser F. Resilience in Adult Health Science Revisited—A Narrative Review Synthesis of Process-Oriented Approaches. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. Art. 659395.
3. Соловей-Лагода О.А. Резилієнтність особистості: поняття, моделі та техніки плекання. Вісник ДонНУ імені Василя Стуса. Серія: Психологічні науки. 2023. № 2(3). С. 32–44.
4. Fullerton D.J., Zhang L., Kleitman S. An integrative process model of resilience in an academic context: Resilience resources, coping strategies, and positive adaptation. *PLoS ONE*. 2021. Vol. 16, № 2. e0246000.
5. Bagdžiūnienė D., Žukauskaitė I., Bulotaitė L., Sargautytė R. Study and personal resources of university students' academic resilience and the relationship with positive psychological outcomes. *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16. Art. 1517359.
6. Alsadi R.A., Drabie A.I. The Relationship between Psychological Resilience, Psychological Adaptation and Purpose in Life among University Students in the Preparatory Year. *American Journal of Education and Learning*. 2020. Vol. 5, № 1. P. 96–111.
7. Zheng Y., Zakaria E., Md Akhir N., Hassan N. Resilience, Dispositional Hope, and Psychological Well-Being Among College Students: A Systematic Review. *The Open Psychology Journal*. 2024. Vol. 17. URL: <https://openpsychologyjournal.com/> (дата звернення: 31.03.2025).
8. Moreno-Montero E., Ferradás M.M., Freire C. Personal Resources for Psychological Well-Being in University Students: The Roles of Psychological Capital and Coping Strategies. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*. 2024. Vol. 14, № 10. P. 2686–2701.

9. Петренко Т.С., Халік О.О. Резильєнтність особистості в умовах війни. *SWorldJournal*. 2024. 3(28-03). С. 26–35.
10. Адаменко Л.С. Актуальні підходи до проблеми дослідження психічної резильєнтності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 5(58). С. 5–13.
11. Волосевич І., Когут І., Жеробкіна Т., Назаренко Ю. Вплив війни на молодь в Україні. Аналітичний звіт. Київ: Cedos, 2023. 74 с.
12. Pinchuk I., Feldman I., Seleznova V., Virchenko V. Braving the dark: mental health challenges and academic performance of Ukrainian university students during the war. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 2025.
13. Liu Y., Pan H., Yang R. et al. The relationship between test anxiety and emotion regulation: the mediating effect of psychological resilience. *Annals of General Psychiatry*. 2021. Vol. 20, Article 40.
14. Cao F., Li J., Xin W., Cai N. Impact of social support on the resilience of youth: mediating effects of coping styles. *Frontiers in Public Health*. 2024. Vol. 12, Article 1331813.
15. Fernández-Castillo A., Chacón-López H., Fernández-Prados M.J. Self-Esteem and Resilience in Students of Teaching: Evolution Associated with Academic Progress. *Education Research International*. 2022. Vol. 2022, p. 1–9.
16. Креденцер О., Сергієнко Д. Резильєнтність як чинник суб'єктивного благополуччя психологів в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2024. № 2(32). С. 85–92.
17. Kassa M.A., Fenta S., Anbesaw T. et al. Post-traumatic stress disorder and associated factors among high school students who experienced war in Woldia town. *Frontiers in Psychiatry*. 2024. Vol. 15, Article 1359370.
18. Rademacher L., Kraft D., Eckart C., Fiebach C.J. Individual differences in resilience to stress are associated with affective flexibility. *Psychological Research*. 2023. 87(6): 1862–1879.

19. Kurapov A., Kalaitzaki A., Keller R. et al. The mental health impact of the ongoing Russian-Ukrainian war 6 months after the Russian invasion of Ukraine. *Frontiers in Psychiatry*. 2023. Vol. 14, Article 10412819.
20. Гуцуляк А.О. Особливості резилієнтності молоді в умовах війни: кваліфікаційна робота магістра. Кривий Ріг: Криворізький державний педагогічний університет, 2024. 95 с.
21. Korda M., Shulhai A.-M., Shevchuk A., Shulhai O., Shulhai I. Psychological well-being and academic performance of Ukrainian medical students under the burden of war: a cross-sectional study // *Frontiers in Public Health*. – 2025. – Vol. 13. – Art. 1045248. DOI: 10.3389/fpubh.2025.1045248.
22. Kurapov A., Pavlenko V., Drozdov O., Korchakova N., Pavlova I. Impact of War on Ukrainian University Students and Personnel: Repeated Cross-Sectional Study // *Journal of Loss and Trauma*. – 2024. – Vol. 29, №8-9. – P. 740–752. DOI: 10.1080/15325024.2024.2433990.
23. Polyvianaia M., Yachnik Yu., Fegert J. M., Sitarski E., Stepanova N., Pinchuk I. Mental health of university students twenty months after the beginning of the full-scale Russian-Ukrainian war // *BMC Psychiatry*. – 2025. – Vol. 25. – Art. 236. DOI: 10.1186/s12888-025-06654-1.
24. Буровицька А. І. Особливості резильєнтності студентів під час навчання в умовах воєнного часу // *Наукові записки. Серія: Психологія*. – 2024. – № 2. – С. 17–23. DOI: 10.32782/cusu-psy-2024-2-2.
25. Syniuk V., Kuprii T., Dorozhko I., Movmyga N., Demidova Y. Building Resilience in Ukrainian Students Amidst Wartime Challenges // *Brazilian Journal of Education, Technology and Society*. – 2025. – Vol. 18, Special Issue 2. – P. 22–34. DOI: 10.14571/brajets.v18.nse2.22-34.
26. Andrushko Y., Lanza S. T. Exploring Resilience and Its Determinants in the Forced Migration of Ukrainian Citizens: A Psychological Perspective // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. – 2024. – Vol. 21, № 11. – Art. 1409. DOI: 10.3390/ijerph21111409.

27. Yukhymenko-Lescroart M., Sharma G., Voiedilova O. Thriving amidst adversity: flourishing and grit in Ukrainian college students with strong life purpose before and after the onset of the Russian war in Ukraine // *Heliyon*. – 2023. – Vol. 9, № 11. – Art. e21456. DOI: 10.1016/j.heliyon.2023.e21456.
28. Kostruba N., Lyashko L. Osobystisni osoblyvosti psykhologichnoi stiykosti molodi v umovakh viiny [Особистісні особливості психологічної стійкості молоді в умовах війни] // *Psychological Prospects Journal*. – 2023. – Issue 42. – P. 82–96. DOI: 10.29038/2227-1376-2023-42-82-96.
29. World Bank. Learning and School Reforms Continue in Ukraine Despite War Challenges // World Bank Feature Story. – 25.03.2025. – URL: <https://www.worldbank.org/en/news/feature/2025/03/25/learning-and-school-reforms-continue-in-ukraine-despite-war-challenges> (дата звернення: 30.03.2025).
30. Москалець В. П., Федик О. В. Психологічна стійкість студентів в умовах злочинної війни Московії проти України // *Слобожанський науковий вісник. Серія «Психологія»*. – 2024. – Вип. 1(17). – С. 116–125.
31. Hodes M. Thinking about young refugees' mental health following the Russian invasion of Ukraine in 2022 // *Clinical Child Psychology and Psychiatry*. – 2023. – Vol.28, №1. – P.3–14.
32. Chudzicka-Czupała A., Hapon N., Man R.H.C., Li D.-J., Żywiołek-Szeja M., Karamushka L. at al. Associations between coping strategies and psychological distress among people living in Ukraine, Poland, and Taiwan during the initial stage of the 2022 war in Ukraine // *European Journal of Psychotraumatology*. – 2023. – Vol.14, №1. – Art. 2163129.
33. Osokina O., Silwal S., Bohdanova T., Hodes M., Sourander A., Skokauskas N. Impact of the Russian invasion on mental health of adolescents in Ukraine // *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. – 2023. – Vol.62, №3. – P.335–343.
34. Matusevych T., Demeshkant N., Trusz S. Factor structure of academic resilience among Polish and Ukrainian students involved in remote education

- caused by Covid-19 and military aggression // *Scientific Reports*. – 2024. – Vol.14. – Art. 51388.
35. Школіна Н. В., Шаповал І. І., Орлова І. В., Кедик І. О., Станіславчук М. А. Адаптація та валідація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора–Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт // *Український ревматологічний журнал*. – 2020. – № 2(80). – С.66–72.
36. Wojujutari A.K., Idemudia E.S., Ugwu L.E. Evaluation of reliability generalization of Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10 and CD-RISC-25): a meta-analysis // *PLoS One*. – 2024. – Vol.19, №11. – Art. e0297913.
37. Giordano F., Lipscomb S., Jefferies P., Kwon K.-A., Giammarchi M. Resilience processes among Ukrainian youth preparing to build resilience with peers during the Ukraine-Russia war // *Frontiers in Psychology*. – 2024. – Vol.15. – Art. 1331886.
38. Kimhi S., Eshel Y., Marciano H., Adini B. Impact of the war in Ukraine on resilience, protective, and vulnerability factors // *Frontiers in Public Health*. – 2023. – Vol.11. – Art. 1053940.
39. Kalaitzaki A.E., Tamiolaki A., Vintilă M. The compounding effect of COVID-19 and war in Ukraine on mental health: a global time bomb soon to explode? // *Journal of Loss and Trauma*. – 2023. – Vol.28, №3. – P.270–272.
40. Kurapov A., Pavlenko V., Drozdov A., Bezliudna V., Pavlova Yu. Impact of war on Ukrainian university students and personnel: repeated cross-sectional study // *Journal of Loss and Trauma*. – 2024. – Vol.29. – P.1–17.
41. Адаменко Л. С. Актуальні підходи до проблеми дослідження психічної резильєнтності. *Вісник Національного університету оборони України*, 2020, № 5(58), с. 5–13.
42. Балахтар К. С. Резильєнтність викладача ЗВО в умовах військового стану. *Вісник Національного авіаційного університету*. Серія: Педагогіка. Психологія, 2022, вип. 1(20), с. 55–62.

43. Halchenko M., Malynoshevska A., Belska N., Melnyk M. Resilience of teachers, students, and their parents under the conditions of martial law. *School Psychology*, 2023, 39(2), pp. 122–131.
44. Піанківська Л. Особливості прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного часу. *Перспективи та інновації науки*, 2023, № 10(28), с. 623–633.
45. Петренко Т. С. Резильєнтність особистості як чинник збереження психічного здоров'я в умовах війни: кваліфікаційна робота магістра. Кривий Ріг, 2024. 61 с.
46. Латенко С. Б., Хіміч І. Ю. Формування резильєнтності студентської молоді методами фізичної терапії. *Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2024, № 3К(176), с. 62–64.
47. Kurapov A., Pavlenko V., Drozdov A., Korchakova N., Pavlova I. Impact of war on Ukrainian university students and personnel: Repeated cross-sectional study. *Journal of Loss and Trauma*, 2024, pp. 1–17.
48. Kimhi S., Eshel Y., Marciano H., Adini B. Impact of the war in Ukraine on resilience, protective, and vulnerability factors. *Frontiers in Public Health*, 2023, vol. 11, p. 1053940.
49. Giordano F., Lipscomb S., Jefferies P., Kwon K., Giammarchi M. Resilience processes among Ukrainian youth preparing to build resilience with peers during the Ukraine-Russia war. *Frontiers in Psychology*, 2024, vol. 15, p. 1331886.
50. Chudzicka-Czupała A., Hapon N., Chiang S.-K., Żywiołek-Szeja M., Karamushka L. та ін. Depression, anxiety and post-traumatic stress during the 2022 Russo-Ukrainian war: a comparison between populations in Poland, Ukraine, and Taiwan. *Scientific Reports*, 2023, vol. 13, no. 1, p. 3602.
51. Буровицька А. І. Особливості резильєнтності студентів під час навчання в умовах воєнного часу. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. Вип. 2(4). С. 17–23. DOI: 10.32782/cusu-psy-2024-2-2.

52. Litwic-Kaminska K., Włachnio A., Kapsa I., Brzeziński Ł., Kopowski J., Stojković M., Hinić D. Resilience, Positivity and Social Support as Perceived Stress Predictors among University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023. 20(6):4969. DOI: 10.3390/ijerph20064969.
53. Ковтун Д. О. Вплив самооцінки на розвиток резильєнтності студентів в умовах воєнного стану: кваліфікаційна робота першого рівня вищої освіти. Київ: НаУКМА, 2024. 69 с.
54. Коструба Н., Ляшко Л. Особистісні особливості психологічної стійкості молоді в умовах війни. *Psychological Prospects Journal*. 2023. Вип. 42. С. 82–96. DOI: 10.32626/2227-6246.2023-42.82-96.
55. Москалець В. П., Федик О. В. Психологічна стійкість студентів в умовах злочинної війни московії проти України. *Слобожанський науковий вісник. Серія «Психологія»*. 2024. Вип. 1. С. 116–125. DOI: 10.32782/psyspu/2024.1.21.
56. Жигайло Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Вип. 14. С. 3–14.
57. de la Fuente J., González-Torres M. C., Artuch-Garde R., et al. Resilience as a Buffering Variable Between the Big Five Components and Factors and Symptoms of Academic Stress at University. *Frontiers in Psychiatry*. 2021. 12:600240. DOI: 10.3389/fpsy.2021.600240.
58. Moret-Tatay M., Zharova I., Cloquell A., Pérez-Bermejo M., Murphy M., Arteaga F. Social Support Increases Resilience and Affect in Non-Displaced Ukrainians and Refugees After a Year of War. *Psicothema*. 2025. 37(1):21–31. DOI: 10.70478/psicothema.2025.37.03.

59. Kurapov A., Danyliuk I., Loboda A., Kalaitzaki A., Kowatsch T., Klimash T., Predko V. Six months into the war: a first-wave study of stress, anxiety, and depression among in Ukraine. *Frontiers in Psychiatry*. 2023. 14:1190465. DOI: 10.3389/fpsyt.2023.1190465.
60. Gong Z., Shao Y. College students' learning stress, psychological resilience and learning burnout: status quo and coping strategies. *BMC Psychiatry*. 2023. 23:389. DOI: 10.1186/s12888-023-04783-z.
61. Буровицька А. І. Особливості резильєнтності студентів під час навчання в умовах воєнного часу // Наукові записки. Серія: Психологія. – 2024. – Вип. 2(4). – С. 17–23. DOI: 10.32782/cusu-psy-2024-2-2.
62. Ковтун Д. О. Вплив самооцінки на розвиток резильєнтності студентів в умовах воєнного стану : кваліфікаційна бакалаврська робота. – Київ: НаУКМА, 2024. – 69 с.
63. 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. DOI: 10.3390/educsci14050510.
64. Kim S.-Y., Lee J. S., Choi H. The Effects of Art Therapy on Anxiety and Distress for Korean–Ukrainian Refugee: Quasi-Experimental Design Study // *Healthcare (Basel)*. – 2023. – Vol. 11, № 4. – P. 466. DOI: 10.3390/healthcare11040466.
65. Giordano F., Lipscomb S., Jefferies P., Kwon Y., Giammarchi M. Resilience processes among Ukrainian youth preparing to build resilience with peers during the Ukraine–Russia war // *Frontiers in Psychology*. – 2024. – Vol. 15. – Art. 10913279. DOI: 10.3389/fpsyg.2024.10913279.
66. Бойко А. М. Резильєнтність як фактор психологічного благополуччя студентської молоді // *Психологія і особистість*. – 2022. – № 1(21). – С. 71–83.

67. Школїна Н. В., Шаповал І. І., Орлова І. В., Кедик І. О., Станїславчук М. А. Шкала стресостійкості Коннора–Девїдсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондилїт // Український ревматологічний журнал. – 2020. – № 2. – С. 70–75.
68. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилїєнс-довїдник: практичний посїбник. – Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2023. – 25 с.
69. Чиханцова О. В., Гуцул К. О. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії COVID-19: практичний посїбник. – Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2022. – 128 с.
70. Грішин Є. О. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодїагностика та засоби розвитку // Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія. – 2023. – Вип. 62. – С. 62–81.
71. Москалець В. П., Федик О. В. Психологічна стійкість студентів в умовах злочинної війни Московії проти України // Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія. – 2024. – №1. – С. 64–74. DOI: 10.32782/psyspu/2024.1.21.
72. Буровицька А. І. Особливості резильєнтності студентів під час навчання в умовах воєнного часу // Наукові записки ЧНУ імені Петра Могили. Серія: Психологія. – 2024. – Вип. 2. – С. 6–14.
73. Коляденко Н. В., Михайлюк І. В., Шопша М. М. та ін. Фактори резильєнтності українських студентів в умовах воєнного стану // Медичний вісник. – 2024. – Т. 52, №6. – С. 706–710. DOI: 10.36740/merkur202406113.
74. Afuzova N. V., Naydonova G. O., Krotenko V. I. A study of Ukrainian first-year students' resilience at the stage of adaptation to training and professional activities under martial law // Studies in Comparative Education. – 2023. – №1. – P. 4–13. DOI: 10.31499/2306-5532.1.2023.288413.
75. Афузова Г. В., Найдьонова Г. О., Кротенко В. І. Особливості психічного здоров'я першокурсників на етапі адаптації до професійного навчання в

- умовах воєнного стану // *Habitus*. – 2022. – №41. – С. 278–283. DOI: 10.32782/2663-5208.2022.41.49.
76. Afuzova H. (2023). Developing the resilience of first-year students under martial law in Ukraine [Електронний ресурс] // *EERA Blog*. – Режим доступу: <https://blog.eera-ecer.de/first-year-students-in-ukraine/>.
77. Syniuk V., Kuprii T., Dorozhko I. et al. Building resilience in Ukrainian students amidst wartime challenges // *Brazilian Journal of Education, Technology and Society*. – 2025. – Vol. 18, special issue 2. – P. 22–34. DOI: 10.14571/brajets.v18.nse2.22-34.
78. Чиханцова О. А., Гуцол К. В. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії COVID-19: практичний посібник. – Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2022. – 128 с.
79. Chow K. M., Tang F., Tang W., Leung A. W. Y. Resilience-building module for undergraduate nursing students: a mixed-methods evaluation // *Nurse Education in Practice*. – 2020. – Vol. 49. – Article 102912. DOI: 10.1016/j.nepr.2020.102912.
80. Жигайло Н. І., Шолубка Т. О. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни // *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. – 2022. – Вип. 14. – С. 3–14.
81. Балахтар К. С. Резильєнтність викладача ЗВО в умовах військового стану. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія*. 2022. №20. С. 55–62.
82. Афузова Г. В., Кротенко В. І., Найдьонова Г. О. Розвиток резильєнтності здобувачів першого рівня вищої освіти в умовах воєнного конфлікту на території України: методичні рекомендації. Суми: Університетська книга, 2023. 64 с.
83. Москалець В. П., Федик О. В. Психологічна стійкість студентів в умовах злочинної війни московії проти України. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2024. Вип. 1. С. 116–125.

84. Giordano F., Lipscomb S., Jefferies P., Kwon K.-A., Giammarchi M. Resilience processes among Ukrainian youth preparing to build resilience with peers during the Ukraine-Russia war. *Frontiers in Psychology*. 2024. (In English).
85. Nikolenko A. E., Shusterman T. Y., Kokashynskyi V. O., Khotimska A. B., Koren M. H. Psychoeducation of higher education seekers with using of the resource-oriented model of stress resiliency in war conditions. *Mediĉni perspektivi = Medical perspectives*. 2024. 29(3). (In English).
86. Твердоступ А. Особливості розвитку резилієнтності внутрішньо переміщених осіб серед студентства під час війни // Прояви резилієнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни: зб. наук. матеріалів II Міжнар. наук.-практ. конф. (23–24 травня 2024 р.). Полтава: НУ «Полтавська політехніка», 2024. С. 19–21.
87. Lunov V., Rozhkova I. Enhancing Student Resilience During Times of War: Strategies and Interventions [Електронний ресурс]. 2024. – Режим доступу: SSRN. DOI: 10.2139/ssrn.4751355 (дата звернення: 01.04.2025). (In English).
88. Yukhymenko-Lescroart M., Sharma G., Voiedilova O. Thriving amidst adversity: Flourishing and grit in Ukrainian college students with strong life purpose before and after the onset of the Russian war in Ukraine. *Heliyon*. 2023. 9(11): e21456. (In English).
89. Хаврушко Д. Психологічні рекомендації для викладачів, які працюють під час війни [Електронний ресурс] // Студентський меридіан (газета Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка). 12.03.2022. URL: <https://meridian.kpnu.edu.ua/2022/03/12/psykholohichni-rekomendatsii-dlia-vykladachiv-iaki-pratsiuiut-pid-chas-viiny/> (дата звернення: 01.04.2025).
90. Global Partnership for Education. Ukraine: Education brings mental health support to children [Електронний ресурс]. 2023. URL: <https://www.globalpartnership.org/results/country-journeys/ukraine-education->

[brings-mental-health-support-children](#) (дата звернення: 01.04.2025).