

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Острозька академія»
Навчально-науковий інститут соціально-гуманітарного менеджменту
Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня магістра
на тему: «Емоційне благополуччя як чинник психологічної
стійкості студентів»**

Виконала студентка 2 курсу,
групи Мпс-21 спеціальності 053
Психологія
Обоїста Олена Олегівна

Керівник – доктор
психологічних наук, професор
Гандзілевська Галина Борисівна

Рецензент – кандидат
психологічних наук, доцент
Волошина-Нарожна Вікторія
Олександрівна

Острог, 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ.....	9
1.1. Поняття психологічної стійкості у системі споріднених понять.....	9
1.2. Структурно-функціональні особливості психологічної стійкості.....	14
1.3. Чинники психологічної стійкості в студентському віці.....	21
1.4. Емоційне благополуччя студентів у контексті їхньої психологічної стійкості.....	26
1.4.1. Поняття емоційного благополуччя в психологічній літературі.....	26
1.4.2. Особливості психологічного благополуччя студентів.....	30
1.4.3. Емоційне благополуччя як ресурс психологічної стійкості.....	35
Висновки до першого розділу.....	37
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ.....	40
2.1. Обґрунтування методичного забезпечення та процедури емпіричного дослідження емоційного благополуччя студентів як чинника їхньої психологічної стійкості.....	40
2.2. Результати емпіричного дослідження емоційного благополуччя студентів як чинника їхньої психологічної стійкості.....	44
2.2.1. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження особливостей психологічної стійкості студентів.....	44
2.2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження особливостей психологічного благополуччя студентів.....	48
2.2.3. Аналіз взаємозв'язків показників емоційного благополуччя з показниками психологічної стійкості студентів.....	54

2.2.4. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження емоційного благополуччя як чинника психологічної стійкості студентів.....	64
2.3. Практичні рекомендації психологам ЗВО щодо підсилення психологічної стійкості студентів крізь призму покращення їхнього емоційного благополуччя.....	68
Висновки до другого розділу.....	73
ВИСНОВКИ.....	76
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	80
ДОДАТКИ.....	88

ВСТУП

Актуальність дослідження.

Повномасштабна війна в Україні, економічна нестабільність та вимушена зміна форми навчання значно підвищують рівень стресу студентської молоді. У таких умовах психологічна стійкість як здатність до адаптації та ефективного функціонування під час труднощів стає одним із ключових ресурсів підтримки ментального здоров'я. Особливої уваги потребує емоційне благополуччя студентів: часті коливання емоційного стану, періодичне проживання як позитивних, так і негативних емоцій можуть як підтримувати, так і послаблювати їхню психологічну стійкість.

У такому контексті особливо важливо з'ясувати, яку саме роль емоційне благополуччя відіграє у формуванні психологічної стійкості студентів: чи є воно лише суб'єктивним переживанням, чи виконує функцію чинника, що справді впливає на здатність долати труднощі, зберігати ефективність і відновлюватися після стресових подій. Відповідь на це питання має не лише теоретичне, а й практичне значення для побудови програм психологічної підтримки у ЗВО, розробки профілактичних заходів і зміцнення ментального здоров'я студентської молоді в умовах війни.

Аналіз останніх досліджень та публікацій.

Проблематика психологічної стійкості, або ж резилієнсу ґрунтовно досліджена у працях зарубіжних і вітчизняних дослідників (А. Мастен [55], К. Коннор [46], С. Дмитришин [12], Г. Б. Гандзілевська [7] та ін.), де стійкість здебільшого описується як здатність зберігати та відновлювати ефективне функціонування в умовах стресу. Питання психологічного та емоційного благополуччя розробляються у межах моделей К. Ріфф [63], К. Кейеса [53], Е. Дінера [48], Л. З. Сердюк [36], а також у сучасних підходах до розуміння ментального здоров'я, де наголошується на важливості не лише відсутності психопатологій, а й наявності позитивного

функціонування. В українському науковому просторі зростає увага до стійкості й благополуччя молоді в умовах війни, проте дослідження переважно зосереджуються або на загальних показниках психічного здоров'я, або на окремих симптомах дистресу.

Разом із тим зв'язок емоційного благополуччя саме як окремого виміру ментального здоров'я з психологічною стійкістю студентів залишається недостатньо вивченим, особливо у контексті тривалого хронічного стресу на фоні воєнного стану. Недостатньо досліджено те, як саме різні аспекти емоційного благополуччя (позитивні й негативні емоції) пов'язані з окремими компонентами стійкості та чи можна розглядати їх як чинники, що підтримують або, навпаки, послаблюють резилієнс. Це підкреслює актуальність обраної теми й потребу у емпіричному дослідженні емоційного благополуччя як чинника психологічної стійкості студентської молоді.

Мета наукової роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні емоційного благополуччя як чинника психологічної стійкості студентів.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що емоційне благополуччя виступає чинником психологічної стійкості студентів.

Об'єктом дослідження є психологічна стійкість студентів.

Предмет дослідження: емоційне благополуччя як чинник психологічної стійкості студентів.

Відповідно до мети, предмета й гіпотези визначено такі завдання дослідження:

1. Теоретично проаналізувати в науковій літературі поняття психологічної стійкості;
2. Охарактеризувати поняття емоційного благополуччя у вимірі психологічної стійкості студентів;

3. Емпірично дослідити особливості емоційного благополуччя як чинника психологічної стійкості студентів;
4. Розробити практичні рекомендації психологам ЗВО щодо покращення психологічної стійкості студентів крізь призму покращення їхнього емоційного благополуччя.

Емпірична база дослідження: Дослідження проводилось онлайн на базі Національного університету «Острозька академія», вибірка включила 47 українських студентів (91,5 % жіночої і 8,5 % чоловічої статі).

Методи дослідження: *теоретичні:* аналіз, синтез, узагальнення наукових джерел з питань вивчення понять емоційного благополуччя та психологічної стійкості; *емпіричні:* Шкала емоційного звичного суб'єктивного благополуччя (SEHP) (Džuka & Dalbertová, 2002; опитувальник «Стабільність психічного здоров'я - коротка форма» (Mental Health Continuum Short Form - MHC-SF) К. Кіза (в адаптації Е. Л. Носенко та А. Г. Четверик-Бурчак); методика на дослідження психологічної стійкості: Шкала виміру гнучкості его - SPP-25 Ogińska-Bulik та Juczyński (адаптація українською мовою У.Нікітчук, В.Кондратюк); *математично-статистичні:* математично-статистична обробка емпіричних даних за допомогою програми IBM SPSS Statistics 20, а саме кореляційний аналіз, множинний лінійний регресійний аналіз та факторний аналіз.

Новизна дослідження

Вперше: за результатами емпіричного дослідження психологічної стійкості студентів крізь призму виміру їхнього психічного здоров'я та їхніх емоційних станів в умовах війни запропоновано практичні рекомендації психологам ЗВО щодо підсилення психологічної стійкості студентів крізь призму покращення їхнього емоційного благополуччя.

Удосконалено: шляхи дослідження психологічної стійкості студентів у контексті їхнього емоційного благополуччя, зокрема із врахуванням їхніх емоцій та відчуттів.

Набули подальшого розвитку: підходи до психологічного супроводу студентів у ЗВО в умовах надзвичайної ситуації, зокрема резилієнс-підхід.

Практичне значення дослідження: результати дослідження можуть бути використані психологами для розробки тренінгових занять для студентів на підвищення рівня емоційного благополуччя та психологічної стійкості. Також викладачами ЗВО під час читання курсів на схожій тематики, наприклад: «Резилієнс та якість життя», «Психологічна стійкість та подолання стресу», «Психологія стресу» тощо.

Апробація результатів дослідження. Результати магістерського дослідження доповідались на: XXX Науковій викладацько-студентській конференції «Дні науки» Національного університету «Острозька академія», яка відбулася 12 – 16 травня 2025 року; X Всеукраїнській науково-практичній конференції «Особистість в кризових умовах та критичних ситуаціях життя» Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка, яка відбулася 12-13 листопада 2025 року.

Публікації. Окремі результати магістерської праці відображено у таких публікаціях:

1. Обоїста О. О. Емоційне благополуччя як чинник психологічної стійкості студентів: емпіричний вимір. Студентський науковий журнал «UNIVERSUM» № 24, вересень 2025, Редакція журналу: ГО «Молодіжна наукова ліга», 2025.
2. Обоїста О. О. Психічне здоров'я як предиктор психологічної стійкості студентів: емпіричний вимір. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції (12–13 листопада 2025 р.). Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2025. С. 338-339.

Структура та обсяг роботи: Робота складається зі вступу, двох розділів, 14 підрозділів, висновків, списку використаної літератури та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ.

У першому розділі теоретично досліджено поняття психологічної стійкості студентів та її відмінність від споріднених понять (резилієнтність, життестійкість, стресостійкість, життєздатність). Описано структуру стійкості, що включає когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові компоненти. Розглянуто особливості стійкості в студентському віці в умовах війни та роль внутрішніх ресурсів, соціальної підтримки й освітнього середовища. Проаналізовано сучасні підходи до емоційного та психологічного благополуччя, а також окреслено емоційне благополуччя як важливий ресурс психологічної стійкості студентів.

1.1. Поняття психологічної стійкості у системі споріднених понять.

Проблематика психологічної стійкості стала особливо актуальною в останні десятиліття у зв'язку з зростанням кількості досліджень, присвячених реагуванню особистості на стрес, травматичні події й тривалі соціальні кризи. Особливо в Україні, де внаслідок війни люди перебувають у постійному стресі, розуміння механізмів та структури психологічної стійкості набуває особливого значення. У вітчизняному та зарубіжному науковому дискурсі це поняття позначають термінами *resilience*, «резилієнс», «резилієнтність», «психологічна стійкість», «життестійкість», «стресостійкість», «життєздатність», що зумовлює потребу в дослідженні різниці між цими поняттями.

Вітчизняні дослідники Д. Асонов та О. Хаустова провівши ґрунтовний теоретичний аналіз поняття психологічної стійкості та інших суміжних понять, визначили, що більшість науковців розглядають психологічну стійкість (резилієнс) як динамічний процес адаптації до

стресу, тоді як інші трактують його переважно як відносно стабільну особистісну характеристику що забезпечує подолання труднощів. Щодо різниці між іншими поняттями, то дослідники рекомендують розмежовувати поняття психологічної стійкості зі стресостійкістю, життєстійкістю, посттравматичний зростанням та копінгом, оскільки вони не є синонімічними. Життєстійкість та копінг Д. Асонов та О. Хаустова визначають як фактори резилієнсу, які впливають на процес адаптації до стресових умов. Стресостійкість ними характеризується як властивість особистості, яка перешкоджає впливу стресу, а сам резилієнс виступає процесом повернення до початково стану після дії стресу [1].

Щодо думок зарубіжних вчених, то науковці С. Лутар, Д. Чікетті та Б. Беккер визначають резилієнс як збереження позитивної адаптації попри досвід значних труднощів, наголошуючи на двох обов'язкових компонентах: наявності суттєвої загрози, до прикладу ризику, травматичної події або хронічного стресу і підтвердженій позитивній адаптації особистості до таких стресових умов [54]. Подібне розуміння демонструють Д. Флетчер та М. Саркар, які у своєму дослідженні виокремлюють саме поєднання негативного впливу й відносно успішного функціонування як основу більшості визначень психологічної стійкості [50].

Дослідник А. С. Мастен описує резилієнс як результат дії звичних процесів розвитку особистості починаючи з дитинства, до таких процесів належать: підтримувальні стосунки з батьками та оточуючими, когнітивні ресурси, віра у власні сили, що у сукупності дозволяють дитині або дорослому зберігати адаптацію попри стресові умови [55]. У сучасних міжнародних концепціях психологічна стійкість розглядається не як окрема унікальна риса, а як підсумковий прояв взаємодії особистісних і зовнішніх ресурсів під час складних життєвих ситуацій. С. Лутар і співавтори також підкреслюють, що резилієнс не є сталою

характеристикою, оскільки рівень психологічної стійкості може змінюватися протягом життя залежно від поєднання ризиків та захисних факторів [54].

Г. П. Лазос розглядаючи джерела визначає, що в різних дослідженнях резилієнтність описується як риса особистості, як процес адаптації і як результат подолання життєвих труднощів. Авторка окреслює те, що в одних роботах акцент робиться на диспозиційних характеристиках (оптимізм, самоефективність, емоційна стабільність), у інших на механізмах копінгу, соціальної підтримки, а в третіх – на кінцевих індикаторах адаптованості (відсутність психопатології, успішність навчальної чи професійної діяльності, психологічне благополуччя тощо) [23]. Дослідник Е. Грішин також стверджує, що резилієнс у психології визначається принаймні у трьох площинах:

1. Як риса чи здатність долати стрес;
2. Як процес копінгу
3. Як адаптаційно-захисний механізм, який дозволяє опиратися стресу або відновлюватися після травматичних ситуацій [8].

У статті дослідника Д. Блок, присвяченій аналізу понять *resilience* і *hardiness*, здійснено зіставлення англomовних термінів і їх українських відповідників. Автор встановлює, що поняття «психологічна стійкість» і «життєстійкість» уживаються як переклади *resilience* та *hardiness* [4].

У своїй роботі дослідниця О. Хамініч здійснює детальний аналіз уживання термінів «резилієнтність», «життєстійкість» і «життєздатність» у сучасній українській психологічній літературі, спираючись на напрацювання як зарубіжних авторів, так і вітчизняних. Авторка зазначає, що поняття «життєстійкість» у більшості робіт ґрунтується на концепції «*hardiness*» С. Мадді, де воно розуміється як особистісна риса, що включає такі процеси як: залученість, тобто те наскільки людина включена у власне життя та діяльність; контроль як вплив на зовнішні обставини, і також

прийняття труднощів як можливість розвитку [39]. Натомість поняття «резилієнтність» у працях сучасних дослідників відповідає процесу позитивної адаптації та відновлення після тривалого стресу або травми, що узгоджується із підходами попередніх дослідників. Поняття «життєздатність» Хамініч трактує як ширшу характеристику, яка охоплює здатність індивіда підтримувати розвиток у складних умовах; у цьому вона спирається на роботи, присвячені різним аспектам стійкості, зокрема у викладі Г. П. Лазос [23].

У новіших дослідженнях, присвячених психологічній стійкості в умовах сучасних криз, дослідниця О. А. Чиханцова аналізує різні підходи до визначення цього конструкту й розглядає психологічну стійкість як багатовимірну характеристику, яка включає життєстійкість, резилієнтність, стресостійкість та інші ресурси особистості. Авторка наголошує, що в ситуації екстремальних соціальних викликів резилієнс постає як динамічний процес мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів для збереження психологічного функціонування й виконання соціальних ролей [42]. С. Дмитришин, розглядаючи резилієнтність у контексті сучасних українських реалій, також визначає її як процес адаптації людини в умовах виснаження, загроз і тривалого стресу, який забезпечує підтримання життєдіяльності та психічного здоров'я [12].

Проблема співвідношення психологічної стійкості та споріднених понять простежується й у роботах, що зосереджені на професійних групах. Зокрема Г. Б. Гандзілевська та В. В. Кондратюк, досліджуючи інформаційно-психологічну безпеку вчителів початкової школи, використовують резилієнс-підхід для аналізу ресурсів і бар'єрів, які впливають на здатність педагогів витримувати тривале навантаження онлайн-навчання. Вони зазначають, що психологічна стійкість учителя пов'язана не лише з індивідуальними особливостями, а й з

організаційними умовами, підтримкою з боку адміністрації, доступом до професійних спільнот тощо [7].

Інше ж дослідження Г. Б. Гандзілевської та співавторів, присвячене ролі резильєнтності в запобіганні прокрастинації студентів, показало, що прокрастинація є доволі поширеним явищем, проте вищий рівень резильєнтності пов'язаний із нижчим рівнем відкладання навчальних завдань. Виходячи з цього автори роблять висновок, що резилієнтність допомагає студентам ефективніше справлятися з навчальними вимогами та рідше відкладати їх виконання. Отже, у цьому дослідженні резилієнтність розглядається як захисний механізм щодо прокрастинації [52].

Окремий напрям досліджень пов'язаний із поняттям психологічного імунітету, який пропонує О. Матласевич та Ф. Герасімов. Психологічний імунітет розуміється як інтегрована система внутрішніх ресурсів, які забезпечують захист від стресу й травматичних подій, а також підтримують адаптаційні можливості особистості. На відміну від нього, психологічна стійкість (резилієнтність) у нашій роботі трактується насамперед як здатність та процес успішної адаптації й відновлення в умовах хронічного стресу, тобто те, як особистість фактично справляється з труднощами. Психологічний імунітет у цьому контексті можна розглядати як один із глибинних ресурсів, що підкріплює стійкість, проте не тотожний їй [27].

Виходячи з аналізу вищезгаданих досліджень можна припустити, що психологічна стійкість включає в себе чотири основні блоки:

- особистісні риси (життєстійкість, оптимізм, самоефективність, емоційна стабільність), описані у зарубіжних та вітчизняних дослідженнях;
- когнітивно-емоційні процеси (інтерпретація подій, емоційна регуляція);

– поведінкові стратегії подолання (копінг, пошук підтримки, активне вирішення проблем), що розглядаються як важливі механізми прояву резилієнсу;

– зовнішні чинники (сімейні, освітні, професійні), які теж відіграють не менш важливу роль.

Узагальнюючи наведені теоретичні позиції, можна зазначити, що більшість сучасних авторів сходяться в розумінні психологічної стійкості як динамічного процесу позитивної адаптації за умов ризику, який проявляється у збереженні або відновленні ефективного функціонування. При цьому психологічна стійкість відрізняється від таких споріднених понять, як: стресостійкість, життестійкість, копінг, посттравматичне зростання. Оскільки стресостійкість зазвичай описує здатність переносити підвищене навантаження без помітних порушень функціонування, життестійкість описує рису особистості, пов'язану із залученістю, контролем і ставленням до труднощів як до виклику. Копінг описує конкретні стратегії поведінки у стресових ситуаціях, а посттравматичне зростання характеризує позитивні зміни особистості після пережитої травми. Психологічну стійкість у межах даного дослідження ми розглядаємо як більш інтегральний ресурс, який поєднує вплив цих чинників на стан особистості.

У межах даного дослідження подальший аналіз психологічної стійкості студентів ґрунтується саме на цьому комплексному баченні: психологічна стійкість розуміється як багатовимірний конструкт, що поєднує особистісні характеристики, когнітивно-емоційні процеси, поведінкові стратегії й середовищні ресурси, завдяки чому студенти можуть зберігати або відновлювати емоційне благополуччя в умовах життєвих навантажень.

1.2 Структурно-функціональні особливості психологічної стійкості.

Сучасне розуміння психологічної стійкості (резилієнсу) формується в межах різних підходів, де увага приділяється не лише визначенню даного поняття, а й аналізу його внутрішньої структури та функцій.

Спираючись на підходи дослідників О. Хамініч та Г. П. Лазос, у роботі виходимо з того, що англomовний конструкт *resilience* перекладається в українській літературі як психологічна стійкість, резилієнс або резилієнтність [39; 23]. У новіших дослідженнях пропонується розрізняти ці терміни: резилієнс розуміють як динамічний процес позитивної адаптації до стресу, тоді як резилієнтність розглядають як відносно стійку властивість особистості, що забезпечує саме цю адаптацію [50; 55]. У межах даної роботи ми використовуємо поняття «психологічна стійкість», «резилієнс» та «резилієнтність» як дуже близькі за змістом.

Щодо структури психологічної стійкості, то Г. П. Лазос у межах аналізу резилієнсу зазначає, що більшість моделей об'єднує уявлення про нього як про властивість, яка включає когнітивні, емоційні, мотиваційно-вольові, поведінкові та ціннісно-сміслові компоненти і формується у взаємодії з соціальним середовищем [23]. Дослідник Е. Грішин теж описує психологічну стійкість як складну систему, де поєднуються індивідуально-психологічні риси, життєва компетентність, соціальні ресурси і механізми регуляції емоцій, що забезпечують подолання стресу й відновлення функціонування [8].

У працях Д. Асонова та О. Хаустової підкреслюється, що резилієнс накопичує попередні уявлення про стресостійкість, життєстійкість, копінг-ресурси, але акцент переноситься з окремих рис на цілісний комплекс внутрішніх і зовнішніх ресурсів, який забезпечує стабільність життєдіяльності і здатність до зростання після травматичних ситуацій [1].

У статті В. Клочкова, присвяченій психологічній стійкості військовослужбовців було виокремлено емоційний, вольовий та

особистісно-професійний компоненти, взаємодія яких забезпечує виконання складних завдань в умовах високого ризику [19]. Дослідники О. Чиханцова та С. Дмитришин розглядають психологічну стійкість як систему властивостей і процесів, що забезпечують адаптацію особистості до екстремальних соціальних викликів, підкреслюючи поєднання особистісних ресурсів і набутих стратегій подолання складних ситуацій [42; 12].

У «Резилієнс-довіднику» О. Кокуна і Т. Мельничук психологічна стійкість описується як інтеграція трьох блоків ресурсів:

1. Внутрішньоособистісних, до яких входять: саморегуляція, самоефективність, оптимізм;
2. Міжособистісних, а саме наявність соціальної підтримки та якісних стосунків;
3. Інституційно-соціальних, куди входять: організаційна культура, доступ до допомоги.

На думку авторів ці блоки забезпечують здатність людини ефективно функціонувати попри вплив стресу [21].

У більшості робіт, присвячених психологічній стійкості, виокремлюють кілька ключових компонентів, які повторюються в різних теоретичних моделях. До найпоширеніших входить когнітивний компонент, який охоплює особливості сприймання стресових ситуацій, визначення причин подій, очікування щодо власних можливостей і майбутнього, а також гнучкість мислення. Зарубіжні дослідники пов'язують резилієнс із реалістичним оптимізмом, конструктивними переконаннями і вірою у власну ефективність [54; 50; 55]. Українські автори підкреслюють значення критичного та саногенного мислення, здатності до рефлексії й переосмислення травматичного досвіду [23; 7; 32].

Наступним компонентом є емоційний, який включає здатність до регуляції емоцій, збереження емоційної рівноваги, підтримки позитивного

емоційного стану в умовах труднощів. А. Мастен підкреслює, що резилієнс спирається на типові механізми здорового розвитку, серед яких важливими є емоційна саморегуляція та здатність формувати підтримувальні, довірливі взаємини з оточенням, які забезпечують емоційну опору у стресових ситуаціях [55]. Л. Лазос та Е. Грішин наголошують, що вміння розпізнавати й приймати власні емоції, знижувати інтенсивність стресу і підтримувати емоційний баланс є основними характеристиками структурної організації психологічної стійкості[23; 8].

Наступний мотиваційно-вольовий компонент відображає цілеспрямованість, наполегливість і здатність зберігати мотивацію в складних життєвих умовах. Науковці Д. Флетчер і М. Саркар розглядають резилієнс як процес, де важливу роль відіграє здатність особистості досягати поставлених цілей попри стрес [50]. Вітчизняний дослідник О. М. Кокун зазначає, що вміння людини ставити реалістичні цілі, планувати дії та контролювати поведінку забезпечує ефективне подолання труднощів [21].

Поведінковий компонент пов'язаний із використанням адаптивних копінг-стратегій, пошуком підтримки, активним вирішенням проблем, готовністю змінювати поведінку відповідно до нових умов. У дослідженнях професійної діяльності психологів підкреслюється, що життєстійкість пов'язана з умінням залучати супервізійну і колегіальну підтримку, використовувати практики самодопомоги та дбати про власний емоційний стан [2].

Ціннісно-смисловий компонент відображає систему життєвого сенсу, відчуття цінності власного життя, досвіду та майбутнього. Дослідження показують, що наявність стійкої смислової системи, внутрішніх орієнтирів та усвідомлених цінностей підвищує здатність людини витримувати стрес [55; 23; 12].

Отже у структурі психологічної стійкості можна виокремити відносно автономні, але взаємопов'язані блоки: когнітивний, емоційний, мотиваційно-вольовий, поведінковий і ціннісний, узгоджена робота яких забезпечує збереження адаптивного функціонування і внутрішньої цілісності за умов стресу.

У наступному, соціоекологічному підході, психологічна стійкість розглядається не лише як індивідуальна характеристика, а як результат взаємодії особистісних ресурсів із впливами різних рівнів, таких як: сімейного, групового, спільнотного. В. Чернобровкіна та В. Чернобровкін, спираючись на ідеї М. Раттера, визначають, що резилієнс формується у взаємодії з мікросоціальним середовищем (родина, найближче оточення) і ширшими соціально-екологічними системами (освітні інституції, локальні спільноти, культура) [41; 60].

Дослідниці Г. Б. Гандзілевська та В. В. Кондратюк показують, що психологічна стійкість педагогів формується завдяки поєднанню індивідуальних якостей (емоційний інтелект, рефлексія, критичне мислення) та особливостей освітнього середовища, зокрема організаційної культури і підтримувальних практик в онлайн-просторі [7].

У своїй роботі польські дослідники Н. Огінська-Булік та З. Ючинський розглядають психологічну стійкість як узагальнений ресурс особистості зі структурою, яка включає такі компоненти: наполегливість і детермінація у діяльності; відкритість до нового досвіду і почуття гумору; особистісні компетентності у подоланні труднощів і толерантність до негативних емоцій; толеранція до невдач і ставлення до життя як до виклику, а також оптимістичне ставлення до життя і здатність мобілізуватися у складних ситуаціях [58].

У роботах С. Потапова та О. Руденко резилієнтність описується як конструкт, що включає внутрішньоособистісні характеристики (емоційна стабільність, самоефективність, самоконтроль), міжособистісні ресурси

(якість стосунків, підтримка, довіра) і соціально-інституційні умови (доступ до допомоги, безпечне середовище, можливості розвитку) [32; 34]. Таким чином, у межах соціоекологічного підходу внутрішні психічні компоненти резилієнсу розглядаються у поєднанні із зовнішніми ресурсами.

Функціональний аналіз психологічної стійкості дозволяє описати, які завдання виконує цей процес у житті особистості. Захисна функція полягає в пом'якшенні негативного впливу різних стресорів на психічне здоров'я. Дослідник С. Лутар та співавтори підкреслюють, що резилієнтність проявляється як збереження позитивної адаптації попри високу інтенсивність стресу і запобігає розвитку психопатології [54]. Інший дослідник М. Раттер описує резильєнтність як динамічний процес, у якому захисні фактори змінюють вплив ризиків і можуть спричиняти ефект «загартовування», коли успішне подолання попередніх труднощів посилює стійкість [60].

Відновлювальна функція проявляється як здатність повертатися до відносно стабільного рівня функціонування після кризових умов. Науковець А. Мастен підкреслює, що психологічна стійкість вказує не на відсутність труднощів, а на здатність повертатися до норми і відновлювати адаптаційний потенціал завдяки системам підтримки, таким як родина, спільнота, освітні інституції [55]. Вітчизняні дослідники О. Чиханцова та С. Дмитришин показують, що під час сучасних криз психологічна стійкість виявляється як поєднання швидкого відновлення психічної рівноваги і формування нових стратегій подолання [42; 12].

Розвивальна (трансформативна) функція резильєнтності полягає у тому, що подолання складних життєвих ситуацій може стимулювати позитивні внутрішні зміни. Процесуальні моделі демонструють, що успішне проходження кризи здатне спричиняти зрушення у ціннісній сфері, самосприйнятті, міжособистісних стосунках та життєвих орієнтирах

[50; 55; 23]. У вітчизняних дослідженнях професійної діяльності підкреслюється, що психологічна стійкість забезпечує не лише здатність витримувати інтенсивні навантаження, а й можливість переосмислювати професійну роль, урізноманітнювати засоби роботи та зміцнювати професійну ідентичність [7; 10; 2].

Регулятивна функція стосується підтримки психічного здоров'я особистості. Дослідження стабільності психічного здоров'я Е. Носенко та А. Четверик-Бурчак показують, що відносна сталість психічного стану забезпечується поєднанням внутрішніх регулятивних можливостей і зовнішніх ресурсів соціальної підтримки [31]. У цьому контексті психологічна стійкість виступає механізмом збереження балансу між переживанням стресу, психологічним благополуччям та адаптивним функціонуванням, що дає змогу підтримувати задовільний рівень психічного здоров'я навіть за умов тривалого тиску середовища.

Окремо виокремлюють функцію підтримання ефективної діяльності. Дослідник О. Кокун та співавтори визначають, що у військових і фахівців ризиконебезпечних професій психологічна стійкість забезпечує здатність зберігати працездатність, приймати обґрунтовані рішення і виконувати професійні завдання в умовах хронічного стресу [20; 19]. А. Базиленко, І. Кущенко та Ю. Раєвська у своєму дослідженні демонструють, що у фахівців психологічної сфери резилієнс запобігає професійному вигоранню, допомагає зберігати емпатію без надмірного виснаження і підтримує готовність працювати з різними переживаннями клієнтів [2].

Поєднання структурного і функціонального аналізів дозволяє говорити про психологічну стійкість як про систему, де когнітивні, емоційні, вольові, поведінкові та смислові компоненти реалізують захисну, відновлювальну, розвивальну, регулятивну та діяльнісну функції. Дослідник С. Лутар із співавторами пропонують розглядати резилієнс як результат взаємодії індивідуальних характеристик, контекстуальних умов

та особливостей стресора, що разом визначають якість адаптації людини до стресових умов [54].

У вітчизняних дослідженнях О. Руденко та Ю. Гонтар виокремлюють у структурі резилієнсу блоки внутрішньоособистісних ресурсів (самоефективність, емоційна стабільність, рефлексивність), соціальних зв'язків (підтримка, включеність, довіра) та екзистенційно-смислових компонентів (цінності, життєві цілі, відчуття внутрішньої опори), які забезпечують виконання основних функцій стійкості [34]. Л. Лазос та Е. Грішин підкреслюють, що сучасні моделі дедалі більше розглядають резилієнс як динамічний процес, де структура не є сталою, а компоненти можуть посилюватися або послаблюватися залежно від життєвих обставин і досвіду [23; 8].

Отже, психологічна стійкість у сучасній науковій літературі описується як багатокomпонентна і багаторівнева система, у якій структурні елементи та ресурси поєднуються і реалізують різні функції, забезпечуючи адаптацію, відновлення, розвиток і збереження психічного здоров'я. Це бачення є підґрунтям для подальшого аналізу чинників стійкості в студентському віці та ролі емоційного благополуччя як одного з її ключових ресурсів.

1.3 Чинники психологічної стійкості в студентському віці.

Студентський вік розглядається як сенситивний період розвитку, у межах якого формуються професійна ідентичність, система життєвих цінностей і довгострокові плани, а водночас різко зростає навантаження з боку навчання та соціального середовища. У сучасних умовах війни, економічної нестабільності й постійних змін формату навчання студентська молодь стикається зі зростанням рівня невизначеності, тривалим стресом і ризиком психоемоційного виснаження, тому

психологічна стійкість набуває статусу базового ресурсу адаптації та збереження психічного здоров'я.

У дослідженнях резилієнсу студентської молоді чинники психологічної стійкості описують як систему взаємопов'язаних внутрішніх і зовнішніх умов, які забезпечують здатність зберігати функціональність, емоційний баланс і відчуття життєвої перспективи попри дистрес [28]. Виокремлюють, зокрема, індивідуально-психологічні ресурси, особливості міжособистісної взаємодії та соціальної підтримки, характеристики освітнього середовища, а також контекст війни.

Юнацький вік пов'язаний із інтенсивними змінами у когнітивній, емоційній та мотиваційно-ціннісній сферах, що, з одного боку, створює широкі можливості для розвитку психологічної стійкості, а з іншого – підвищує вразливість до стресу [25].

Дослідник В. Москалець показує, що в умовах війни до вже наявних академічних і соціальних стресорів додаються загроза життю, досвід втрати, вимушена зміна проживання, розлука з родиною, руйнування звичного середовища, що суттєво підвищує ризик дезадаптації. Водночас автор підкреслює, що саме в цих умовах можуть активізуватися ресурси психологічної стійкості, пов'язані з переосмисленням життєвих пріоритетів, посиленням почуття відповідальності та готовністю діяти в ситуації невизначеності [29].

Отже, вікова специфіка студентського періоду створює як умови ризику, так і вікно можливостей для розвитку психологічної стійкості, за умови, що внутрішні ресурси особистості підкріплюються підтримувальним соціальним і освітнім середовищем.

Щодо внутрішніх чинників психологічної стійкості студентів, то вони охоплюють особистісні риси, емоційні та когнітивні особливості, мотиваційно-ціннісні орієнтації й структуру «Я-концепції» [8]. У роботах, присвячених студентській молоді, показано, що до важливих внутрішніх

ресурсів належать упевненість у собі, оптимізм, внутрішній локус контролю, адаптивність до невизначеності, здатність до саморегуляції, емоційний інтелект і когнітивна гнучкість [11].

Дослідниця Л. Болдовська встановлює, що студенти, які психологічно є більш стійкими, краще вирішують проблемні ситуації в умовах стресу, характеризуються нижчим рівнем особистісної тривожності, а також більшим рівнем впевненості у власних можливостях. Авторка також підкреслює значення уміння користуватися матеріальними, інформаційними й інструментальними ресурсами як елементами внутрішнього потенціалу стійкості [5].

М. Мінін показує, що значущими психологічними предикторами резилієнтності студентів є самооцінка, самоефективність, емоційна стабільність і самоконтроль, а також установки щодо подолання труднощів. Студенти з вищим рівнем психологічної стійкості схильні до більш реалістичних, не катастрофізуючих інтерпретацій стресових подій, частіше використовують активні копінг-стратегії та рідше демонструють ознаки емоційного виснаження [28].

Також не менш важливим чинником є саногенне мислення, яке характеризується здатністю переосмислювати травматичні події, шукати в них можливості розвитку, знижувати інтенсивність негативних переживань і спрямовувати свою увагу з безпорадності на пошук рішень. М. Тітор описує саногенне мислення як інтеграцію когнітивної гнучкості, критичного ставлення до думок і вміння знаходити альтернативні, менш руйнівні прояснення ситуації [38].

Важливою також є мотиваційно-ціннісна сфера. Дослідження студентської молоді показують, що наявність чітких життєвих та професійних цілей, значущість обраного фаху, орієнтація на особистісний розвиток та установка на подолання труднощів пов'язані з вищим рівнем психологічної стійкості [13]. Позитивна «Я-концепція», прийняття власних

сильних і слабких сторін, почуття компетентності в навчальній діяльності підтримують відчуття внутрішньої опори в умовах хронічного стресу [25].

Соціально-психологічні чинники пов'язують із якістю стосунків, наявністю підтримки й особливостями мікросоціального середовища: родини, друзів, академічної групи, системи взаємодії зі викладачами [30]. У дослідженнях резилієнсу студентів послідовно наголошується, що соціальна підтримка є одним з центральних ресурсів стійкості [11].

О. Ничка показує, що довірливі та підтримуючі стосунки в родині сприяють формуванню базового відчуття безпеки й захищеності, яке стає психологічним фундаментом життєстійкості в умовах війни. Конфліктні або емоційно віддалені сімейні взаємини, навпаки, підвищують тривогу і відчуття самотності, послаблюючи здатність до ефективного подолання стресу [30].

Дослідниця А. Буровицька підкреслює значення підтримки з боку однолітків і академічної групи. На її думку, взаємна емпатія, готовність до взаємодопомоги, можливість відкрито обговорювати власні переживання та участь у спільній навчальній, волонтерській, або творчій діяльності зменшують відчуття ізоляції й сприяють формуванню ефективних стратегій подолання стресу [6].

Щодо інших соціальних чинників, то Н. Жигайло розглядає педагогічну підтримку як важливий чинник психологічної стійкості студентів у період війни. Розуміюче ставлення викладачів, урахування емоційного стану студентів, гнучкість у вимогах і форматах навчання, готовність до діалогу й зворотного зв'язку знижують відчуття безсилля та підсилюють віру студентів у можливість успішного завершення освіти [13].

Залученість до волонтерської діяльності й громадських ініціатив також розглядається як вагомий соціально-психологічний чинник. Зокрема дослідник Я. Лупол зазначає, що участь студентів у волонтерських

проєктах підсилює відчуття суб'єктивної значущості, контролю та причетності до спільної справи, що, у свою чергу, підтримує психологічну стійкість в умовах стресу й невизначеності [26].

Освітнє середовище закладу вищої освіти теж є важливим чинником, оскільки може виступати як ресурсом, так і загрозою для психологічної стійкості студентів. Н. Жигайло вважає, що за умов війни стійкість студентів тісно пов'язана з гнучкістю організації навчального процесу, доступністю психологічної підтримки, адаптацією вимог до реальних можливостей здобувачів освіти тощо [13].

Дослідниця С. Бикова наголошує, що формування резильєнтності студентів потребує включення в освітній процес спеціальних тренінгових програм, спрямованих на розвиток навичок емоційної саморегуляції, стрес-менеджменту та усвідомлення власних ресурсів [3].

С. Латенко та І. Хіміч вказують на те, що методи фізичної терапії можуть виступати практичним інструментом зміцнення психологічної стійкості студентів завдяки зниженню рівня тривоги, покращенню самопочуття та посиленню відчуття контролю над власним тілесним і емоційним станом, що вказує на прямий зв'язок між емоційним благополуччям та стійкістю [24].

В. Москалець підкреслює, що війна змінює не лише кількість і силу стресорів, а й структуру ресурсів стійкості студентів: актуалізуються патріотичні цінності, досвід солідарності й взаємодопомоги, однак посилюється ризик травматизації й хронічного стресу [29].

Отже, чинники психологічної стійкості студентів утворюють багаторівневу систему. На індивідуальному рівні це особистісні риси, саногенне мислення, навички саморегуляції, мотиваційно-ціннісні орієнтації й позитивна «Я-концепція». На міжособистісному рівні – підтримувальні стосунки в родині та студентському середовищі, педагогічна підтримка, залученість до волонтерської та громадської

активності. На рівні освітнього середовища – гнучка організація навчання, доступ до психологічної допомоги та безпечний освітній простір. Усі ці чинники взаємодіють у контексті війни й разом визначають можливості студентської молоді зберігати психічне здоров'я, навчальну активність і емоційне благополуччя.

1.4 Емоційне благополуччя студентів у контексті їхньої психологічної стійкості.

1.4.1 Поняття емоційного благополуччя в психологічній літературі.

Поняття емоційного та психологічного благополуччя посідає центральне місце в сучасній позитивній психології та психології здоров'я. У більшості робіт воно розглядається як суб'єктивний стан задоволеності життям, собою та власними стосунками, що супроводжується переважанням позитивних емоцій над негативними та відчуттям внутрішньої гармонії [36]. При цьому вживаються різні терміни: «психологічне благополуччя» (psychological well-being), «суб'єктивне благополуччя» (subjective well-being), «емоційне благополуччя» (emotional well-being).

Класичні підходи до вивчення благополуччя в межах гедоністичної традиції пов'язують його насамперед із переживанням задоволення та уникнення страждання. Н. Бредберн, який одним із перших запропонував емпіричну модель психологічного благополуччя, розглядав його як результат балансу двох відносно незалежних вимірів – позитивного та негативного емоційних станів [45]. На його думку, суб'єктивний стан благополуччя зумовлюється не стільки абсолютним рівнем позитивних чи негативних емоцій, скільки перевагою позитивних переживань над негативними.

За його моделлю емоційне благополуччя ототожнюється з переважанням позитивного емоційного фону, що переживається як «щастя», «задоволеність», «радість» при мінімізації тривалих негативних переживань.

Розвитком гедоністичної лінії стала концепція суб'єктивного благополуччя Е. Дінера, який під суб'єктивним благополуччям розуміє поєднання когнітивної оцінки задоволеності життям і емоційного компонента [48]. У цій моделі емоційне благополуччя є основою загального благополуччя особистості і характеризується частотою й інтенсивністю позитивних емоцій при відносно нижчій інтенсивності негативних.

Тобто у гедоністичному підході емоційне благополуччя в його межах розуміється як суб'єктивний емоційний стан, пов'язаний із переживанням задоволення, приємних емоцій і відсутністю тривалого стресу, а також із позитивною оцінкою власного життя, цінностей, стосунків з іншими, тощо.

Наступним підходом до вивчення психологічного благополуччя є евдемоністичний. Де існує думка, що благополуччя пов'язане не лише з приємними емоціями, а насамперед із реалізацією людського потенціалу, життєвого сенсу і цінностей. К. Ріфф, спираючись на ідеї гуманістичної психології та філософії Аристотеля, запропонувала багатовимірну модель психологічного благополуччя, до якої включила шість ключових вимірів: самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономію, управління оточенням, особистісне зростання та цілі в житті [63].

У цій моделі емоційне благополуччя прямо не виділяється як окремий фактор, проте емоційний компонент присутній у позитивному ставленні до себе, задоволеності власними стосунками, відчутті осмисленості життя та особистісного розвитку. Таким чином, емоційний стан розглядається як індикатор того, наскільки людина реалізовує свій

потенціал, а також чи перебуває в узгодженні зі своїми цінностями й життєвими цілями.

Таким чином, у межах евдемоністичного підходу емоційне благополуччя розглядається як емоційний компонент більш широкого конструкту психологічного благополуччя, пов'язаного з розвитком потенціалу особистості й осмисленістю життя.

Спробу інтегрувати гедоністичну та евдемоністичну традиції в структуру загального психічного здоров'я здійснив К. Кейес, який запропонував модель «повного психічного здоров'я». Він пропонує розуміти ментальне здоров'я як поступовий перехід від стану «занепаду» до стану «процвітання», що визначається рівнем емоційного, психологічного та соціального благополуччя [53].

У цій моделі емоційне благополуччя розкривається через наявність позитивних емоцій, відчуття щастя, зацікавленості життям і задоволеності ним загалом. Психологічне благополуччя відповідає евдемоністичному виміру (автономія, особистісне зростання, цілі в житті тощо), а соціальне благополуччя оцінці якості взаємодії із соціумом. Таким чином, у підході дослідника К. Кейеса психічне здоров'я трактується як поєднання емоційного, психологічного та соціального благополуччя. Емоційне благополуччя при цьому описується через частоту позитивних емоцій, відчуття щастя та загальної задоволеності життям [53]. Відповідно в нашій роботі емоційне (суб'єктивне) благополуччя розглядається як емоційний вимір психічного здоров'я особистості.

У вітчизняній психології поняття психологічного й емоційного благополуччя активно досліджують Л. Сердюк, Н. Каргіна, В. Шевчук та інші дослідники. Зокрема Л. Сердюк визначає психологічне благополуччя як інтегральний стан, що відображає ставлення людини до себе, свого життя та світу, й характеризується відчуттям задоволеності, наявністю позитивних емоцій та позитивною оцінкою власного життя [36]. Також

дослідниця підкреслює, що психологічне благополуччя містить дві основні складові: домінування позитивних емоцій над негативними та позитивну оцінку свого життя. Ці елементи фактично описують емоційне благополуччя як афективний компонент загального психологічного благополуччя.

У роботах, присвячених студентській молоді, Л. Сердюк розглядає психологічне благополуччя через поєднання емоційних, когнітивних і мотиваційних характеристик, підкреслюючи, що стійкий позитивний емоційний фон, відчуття щастя, задоволення навчанням і міжособистісними стосунками є ключовими показниками емоційного благополуччя студентів [37].

Інша дослідниця Н. Каргіна розглядає психологічне благополуччя як складний системний феномен, що включає емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти. Авторка вказує, що емоційне благополуччя є чутливим індикатором як внутрішніх ресурсів особистості (самоефективності, рефлексії, життєвої енергії), так і зовнішніх умов її життєдіяльності [16].

Р. Раєн та Е. Десі, аналізуючи співвідношення гедоністичних і евдемоністичних моделей, наголошують, що позитивні емоції й переживання задоволеності є не лише результатом реалізації базових психологічних потреб, але й важливим чинником подальшого розвитку, оскільки створюють емоційний фон, який підтримує активність і відкритість до нового досвіду [61]. З цієї точки зору емоційне благополуччя є показником успішної адаптації й самореалізації.

Важливим для нашого дослідження є розуміння суб'єктивного емоційного благополуччя у працях словацьких авторів Дж. Джуки та С. Дальберт. Вони пропонують трактувати його як звичний емоційний стан людини, що відображає частоту переживання позитивних і негативних емоцій та тілесних відчуттів у повсякденному житті. Розроблена ними

Шкала емоційного звичного суб'єктивного благополуччя (SEHP) містить дві групи показників: позитивні стани (насолюда, тілесна свіжість, радість, щастя) та негативні стани (гнів, почуття провини, сором, страх, психічний біль, смуток). У сукупності вони описують ці емоції, як важливий компонент у структурі суб'єктивного благополуччя особистості [49].

Узагальнюючи різні підходи, можна зазначити, що в більшості концепцій емоційне благополуччя є спільні думки, а саме:

1. Емоційне благополуччя пов'язують із переважанням позитивних емоцій над негативними та суб'єктивним відчуттям щастя й задоволеності життям;
2. Його розглядають як емоційний вимір ширшого конструкта психологічного благополуччя, пов'язаного з реалізацією життєвих цілей, смислів і потенціалу;
3. Його включають до структури ментального здоров'я як один з ключових показників «процвітання» особистості.

Виходячи з цього, емоційне благополуччя доцільно розуміти як відносно стійкий комплекс емоційних переживань, що характеризується домінуванням позитивного емоційного фону, відчуттям щастя й задоволеності основними сферами життя, а також емоційною залученістю в навчальну та міжособистісну діяльність. Таке розуміння узгоджується з гедоністичними, евдемоністичними та інтегративними моделями благополуччя й дозволяє в подальшому конкретизувати роль емоційного благополуччя як ресурсу психологічної стійкості студентів.

1.4.2 Особливості психологічного благополуччя студентів.

Емоційне благополуччя студентів розглядається у сучасній літературі показник успішності їхньої адаптації до умов вищої освіти, задоволеності життям і навчанням, а також як важливий ресурс збереження психічного здоров'я в юнацькому віці [37]. Студентський період пов'язаний із

переходом до дорослого життя, формуванням професійної ідентичності та розширенням соціальних ролей. Водночас у цьому віці на студентів припадає значне навчальне й емоційне навантаження, що формує характерні особливості їхнього психологічного благополуччя [40].

Студентський вік характеризується поєднанням завдань професійного самовизначення, становлення автономії, побудови близьких стосунків і входження у «дорослий» соціальний простір. Дослідження психологічного благополуччя студентів показують, що для них особливо значущими є відчуття самотійності, контроль над власним життям, можливість впливати на освітній розвиток та майбутню кар'єру [37].

Порівняльне дослідження психологічного благополуччя української студентської молоді в умовах пандемії COVID-19 та на початку повномасштабної війни в Україні показало, що, попри загальне ускладнення життєвої ситуації, найбільш вираженим ресурсом лишається саме «Особистісне зростання». Авторка зазначає, що студенти в умовах війни демонструють краще розуміння та аналіз власного емоційного стану, але зберігають орієнтацію на розвиток і життєві цілі [35]. Це свідчить про специфічне поєднання підвищеної вразливості та потенціалу зростання, характерне саме для цього вікового періоду в умовах кризи.

У дослідженнях психологічного благополуччя студентської молоді також підкреслюється, що на цьому етапі життя особливо гостро відчувається вплив соціально-економічної нестабільності, невизначеності майбутнього, змін у форматі навчання, досвіду проживання воєнних загроз тощо [40]. Такі умови можуть сприяти як зниженню емоційного благополуччя (зростання тривоги, відчуття безсилля), так і актуалізації смислових і ціннісних ресурсів (посилення почуття відповідальності, орієнтації на саморозвиток) [35].

Дослідження факторів психологічного благополуччя студентів авторки Л. Сердюк, показало, що воно має багатовимірну структуру, у якій

поєднуються емоційні, когнітивні й мотиваційні показники: задоволеність різними сферами життя, позитивне ставлення до себе, відчуття сенсу й перспективи, якість міжособистісних стосунків. При цьому для студентської молоді провідну роль відіграють орієнтація на особистісний розвиток, прийняття себе й відчуття компетентності в власній навчальній діяльності [37].

В іншому дослідженні авторки О. Гуляєвої, присвяченому психологічному благополуччю студентів з обмеженими можливостями здоров'я, встановлено, що незалежно від наявності інвалідності базовими чинниками благополуччя виступають такі компоненти, як: «самоприйняття» та «життєві цілі» [9].

О. Киричук у дисертаційному дослідженні визначає, що рівень психологічного благополуччя студентів пов'язаний із розвитком фасилітаційної компетентності, тобто умінням вибудовувати конструктивні міжособистісні взаємини, підтримувати інших, організовувати спільну діяльність тощо. Для студентів із високим рівнем благополуччя характерними є виражені соціально-адаптаційні здібності та здатність до партнерської взаємодії [18]. Таким чином, для цієї групи виразним є включення особистісних і соціально-комунікативних компонентів благополуччя.

Загалом результати вітчизняних досліджень демонструють, що в структурі психологічного благополуччя студентів особливо важливими є: самоприйняття, наявність життєвих цілей і перспектив, орієнтація на особистісне зростання, відчуття автономії, а також якість міжособистісних стосунків і включеність у студентську спільноту.

У статті А. Харченко встановлено, що психологічне благополуччя студентів значною мірою обумовлене обраним фахом, тобто суб'єктивною значущістю професії, відчуттям її відповідності власним цінностям і здібностям. Авторка також підкреслює, що незадоволеність професійним

вибором, відсутність інтересу до навчальних дисциплін та низька включеність у професійну спільноту пов'язані зі зниженням рівня благополуччя [33].

Н. Савелюк, аналізуючи психологічне благополуччя студентської молоді у ковідному й воєнному контекстах, вказує не те, що важливими умовами його підтримки є досвід особистісного зростання, соціальна підтримка, збереження життєвих цілей і відчуття сенсу навіть в умовах різкого обмеження свободи та загрози безпеці. Пандемія та війна по-різному трансформують окремі компоненти благополуччя (зокрема «Автономію» й «Управління середовищем»), однак при цьому не руйнують його базову структуру [35].

У зарубіжних дослідженнях студентської молоді показано, що психологічне благополуччя пов'язане з академічним стресом, навчальним вигоранням, особливостями навчального середовища і наявністю психологічної підтримки. Дослідження, проведене серед університетських студентів, виявило значущі позитивні зв'язки між усвідомленістю, резилієнтністю та психологічним благополуччям, що свідчить про важливість навичок саморегуляції й конструктивного подолання стресу для підтримки позитивного емоційного стану. Р. Кнусен та співавтори, використовуючи модель К. Кейеса, досліджували досвід «процвітання» і «занепаду» у першокурсників. Результати показали, що студенти з високим рівнем емоційного, психологічного та соціального благополуччя демонструють кращу адаптацію до університетського середовища, тоді як суб'єктивний «занепад» супроводжується тривогою, ізолюваністю та зниженням академічної мотивації [59].

У праці науковця З. Ян та співавторів показано, що в різних країнах психологічне благополуччя студентів тісно пов'язане з резилієнтністю, смисловими орієнтаціями й особливостями культурного контексту. Дослідники вважають, що в умовах невизначеності саме здатність

відновлюватися після труднощів і зберігати позитивне бачення майбутнього є ключовим чинником підтримки благополуччя студентів [67].

У частині українських досліджень розглядає психологічне благополуччя студентів розглядається як важлива складова їхньої життєстійкості. Зокрема Г. Іваннікова підкреслює, що для студентів з інвалідністю психологічне благополуччя є не лише результатом успішної адаптації, а й умовою формування суб'єктності та резильєнтності в умовах обмежених можливостей [15]. У дослідженнях, присвячених ресурсам стійкості студентської молоді в умовах війни, психологічне благополуччя розглядають як показник внутрішньої опори, здатності підтримувати позитивний емоційний стан і зберігати смислову цілісність попри хронічний стрес.

Зарубіжні роботи також свідчать про системний зв'язок між психологічною стійкістю й благополуччям: дослідження студентів під час пандемії COVID-19 показали, що вищий рівень психологічної стійкості асоціюється з кращим психологічним благополуччям і нижчим рівнем дистресу [21; 65]. Окремі емпіричні дані вказують, що стабільне освітнє середовище й відчуття безпеки сприяють розвитку резильєнтності та, відповідно, підвищенню психологічного благополуччя студентів [50; 47].

Отже, психологічне благополуччя студентів має специфічні особливості, зумовлені віковими особливостями юнацького періоду, вимогами вищої освіти та сучасними соціальними викликами таких як війна та економічна нестабільність. Для студентської молоді особливо значущими виявляються такі компоненти благополуччя, як особистісне зростання, життєві цілі, автономія, самосприйняття та якість міжособистісних стосунків. Умови навчання, професійний вибір, соціальна й емоційна підтримка, а також рівень психологічної стійкості суттєво впливають на те психологічне та емоційне благополуччя студентів.

1.4.3 Емоційне благополуччя як ресурс психологічної стійкості.

У сучасних концепціях ментального здоров'я емоційне благополуччя розглядається не лише як показник позитивного функціонування, а й як важливий ресурс, що підтримує здатність людини зберігати та відновлювати психологічну стійкість у стресових умовах. У моделі двох вимірів ментального здоров'я Г. Вестергофа та К. Кейеса емоційне благополуччя розглядається як окремий компонент ментального здоров'я (поряд із психологічним і соціальним), що відображає частоту позитивних емоцій, відчуття щастя та задоволеності життям. Підтримка рівня емоційного благополуччя, за цією моделлю, виступає важливою умовою запобігання психологічному «занепаду» та підґрунтям для формування стійкості до життєвих викликів [66].

Дослідниця К. Ріфф, аналізуючи розвиток досліджень психологічного благополуччя, наголошує, що стійкість (resilience) розуміється як здатність підтримувати або відновлювати благополуччя попри стрес і втрати. Таким чином, у теоретичному вимірі психологічна стійкість описується як процес, за допомогою якого особистість зберігає певний рівень емоційного благополуччя навіть у несприятливих обставинах, а саме емоційне благополуччя водночас є результатом і ресурсом цього процесу [64].

Емпіричні дослідження підтверджують тісний зв'язок між психологічною стійкістю та показниками емоційного й психологічного благополуччя. Так, Е. Сагоне та М. Де Каролі, вивчаючи підлітків, встановили, що вищі рівні особистісного зростання, наявності життєвих цілей і самосприйняття за моделлю К. Ріфф поєднуються звищим рівнем здатності долати труднощі [65]. У наступному дослідженні вони також показали, що підлітки, які частіше відчують позитивні емоції та задоволення життям, демонструють більш виражені характеристики резилієнсу [47].

У дослідженнях працівників допоміжних професій було продемонстровано, що вищий рівень психологічного благополуччя асоціюється з більшою стійкістю до професійного стресу та нижчою вразливістю до емоційного вигорання. Науковці, аналізуючи медичних працівників, також отримали дані про позитивний зв'язок між резилієнтністю та психологічним благополуччям і підкреслили, що стійкість виконує роль захисного механізму, який зменшує вплив стресу на емоційний стан особистості [55].

Для пояснення того, яким чином емоційне благополуччя може виступати ресурсом стійкості, важливою є теорія «розширення і нарощування» (broaden-and-build) позитивних емоцій автора Б. Фредріксона. Згідно з цією теорією, позитивні емоції (радість, цікавість, вдячність тощо) можуть розширювати діапазон мислення і поведінкових реакцій людини, а з часом сприяють створенню стійких особистісних, соціальних та когнітивних ресурсів [51].

У цьому контексті емоційне благополуччя можна розглядати як показник накопичених емоційних і когнітивних ресурсів, які допомагають людині гнучко мислити й обирати більш адаптивні способи реагування на стрес, що в підсумку підсилює психологічну стійкість [66; 51]. Підтримка стійкого позитивного емоційного стану, за цією логікою, створює умови для формування адаптивних копінг-стратегій та віру у власні можливості.

Ряд досліджень серед студентської молоді демонструє, що психологічне й емоційне благополуччя виступають значущими ресурсами психологічної стійкості. Оскільки було досліджено, що благополуччя студентів у поєднанні з навчальними й особистісними ресурсами (самоефективність, відчуття сенсу навчання, підтримка з боку викладачів) пов'язані з високим рівнем психологічної стійкості та залученістю до навчання [44].

А. Кучер у своїх працях, присвячених психологічному супроводу студентів, зазначає, що розвиток стійкості залежить не лише від опанування навичок подолання стресу, але й від послідовного зміцнення психологічного благополуччя. Це передбачає створення підтримувального освітнього середовища, формування відчуття безпеки та впевненості, а також розвиток позитивних взаємин у студентській спільноті. У дослідженні також підкреслено, що емоційно сприятливий клімат у закладі освіти є однією з ключових умов формування стійкості в студентському віці [22].

Отже, у більшості сучасних теоретичних і емпіричних роботах емоційне благополуччя розглядається як ключовий ресурс психологічної стійкості. Позитивний емоційний стан, відчуття задоволеності життям, щастя й життєвої енергії сприяють формуванню адаптивних копінг-стратегій, підтримують здатність до відновлення після стресу й підсилюють віру у власні можливості. У студентському віці, коли особистість стикається з інтенсивними навчальними, соціальними й екзистенційними викликами, емоційне благополуччя стає одним із базових ресурсів, на які спирається психологічна стійкість.

Висновки до першого розділу

У теоретичному аналізі проблематики психологічної стійкості та емоційного благополуччя студентів було окреслено основні підходи, різниці між схожими поняттями та ключові чинники цих процесів. Розгляд психологічної стійкості в системі споріднених понять засвідчив, що в сучасній науковій літературі вона постає як багаторівневий та динамічний конструкт, який поєднує індивідуальні риси, процеси позитивної адаптації та здатність до ефективного відновлення після дії стресових чинників. У роботах зарубіжних і вітчизняних дослідників (С. Лутар, М. Раттер, А. Мастен, О. Кокун, О. Хамініч та ін.) прослідковується спільна тенденція до

розуміння резилієнсу не як фіксованої особистісної риси, а як результату взаємодії внутрішніх ресурсів людини з умовами соціального, освітнього та культурного середовища.

Аналіз структурно-функціональних особливостей психологічної стійкості дав змогу виокремити її головні компоненти: когнітивний, емоційний, мотиваційно-вольовий, поведінковий і ціннісно-смысловий. Їхня взаємодія забезпечує виконання ключових функцій – захисної, відновлювальної, регулятивної та розвиваючої. Важливим є й соціоекологічний погляд на стійкість, згідно з яким індивідуальні ресурси особистості реалізуються в тісному зв'язку з підтримкою сім'ї, однолітків, академічного середовища та ширших соціальних систем.

У межах аналізу чинників психологічної стійкості в студентському віці було показано, що студенти є однією з найбільш уразливих категорій населення, оскільки поєднують вікові особливості з високими навчальними, соціальними та економічними вимогами. На стійкість студентів впливають індивідуально-психологічні характеристики, якість міжособистісних стосунків та соціальної підтримки, особливості організації освітнього процесу, а також макросоціальний контекст, зокрема вплив воєнних подій. Комбінація цих чинників визначає здатність молоді зберігати адаптивне функціонування в умовах інтенсивних стресових навантажень.

У підрозділах, присвячених емоційному благополуччю, узагальнено основні теоретичні підходи до його розуміння зокрема гедоністичний та еудемоністичний, охарактеризовано його структуру в інтерпретаціях таких дослідників як: Н. Бредберн, К. Ріфф, К. Кейес та інших. Також було визначено, що емоційне благополуччя студентів має специфічні особливості, пов'язані з їхнім віковим періодом, академічним навантаженням та соціальним контекстом, що робить його нестабільним і чутливим до змін умов життя. Водночас емоційне благополуччя виступає

одним із центральних ресурсів психологічної стійкості: позитивні емоції, задоволеність життям, відчуття сенсу та особистісного зростання підтримують адаптивні копінг-стратегії, сприяють відновленню після стресу та підсилюють здатність особистості ефективно діяти в стресових умовах.

Отже, узагальнення теоретичних положень свідчить про те, що психологічна стійкість і емоційне благополуччя є взаємопов'язаними феноменами, критично важливими для успішного функціонування студентської молоді в сучасних кризових умовах. Виявлення особливостей цього взаємозв'язку в конкретній вибірці студентів дозволить поглибити розуміння механізмів їх адаптації до стресових умов.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ.

У другому розділі продемонстровано результати емпіричного дослідження емоційного благополуччя як чинника психологічної стійкості студентів. Описано вибірку, процедуру та методичне забезпечення, а також основні статистичні методи аналізу. Проаналізовано взаємозв'язок та вплив між показниками емоційного благополуччя, психічного здоров'я та психологічної стійкості студентів за допомогою методів статистичного аналізу. На основі результатів сформовано практичні рекомендації для психологів ЗВО щодо підтримки емоційного благополуччя та підвищення рівня психологічної стійкості студентів.

2.1. Обґрунтування методичного забезпечення та процедури емпіричного дослідження емоційного благополуччя студентів як чинника їхньої психологічної стійкості.

Метою нашого дослідження було здійснити теоретичне обґрунтування та емпірично дослідити емоційне благополуччя як чинник психологічної стійкості студентів.

Для реалізації поставленої мети емпіричної частини дослідження було визначено наступні завдання:

1. Емпірично дослідити рівень емоційного благополуччя студентів.
2. Дослідити рівень психічного здоров'я студентів.
3. Дослідити рівень психологічної стійкості студентів.
4. Проаналізувати взаємозв'язок між показниками емоційного благополуччя з показниками психологічного здоров'я та психологічної стійкості.
5. Дослідити роль емоційного благополуччя, визначивши, наскільки воно впливає та пояснює дисперсію показників психологічної стійкості студентів, використовуючи лінійний регресійний аналіз.

6. Проаналізувати внутрішню структуру вимірюваних психологічних показників для визначення чинників емоційного благополуччя та психологічної стійкості, використовуючи факторний аналіз.
7. Розробити практичні рекомендації психологам ЗВО щодо покращення психологічної стійкості студентів крізь призму покращення їхнього емоційного благополуччя.

Гіпотеза нашого дослідження полягає в тому, що емоційне благополуччя є значущим чинником формування та підтримки психологічної стійкості студентів.

Обґрунтування психодіагностичних методик.

Для дослідження показників емоційного благополуччя студентів було застосовано опитувальник «Стабільність психічного здоров'я - коротка форма» (Mental Health Continuum Short Form - МНС-SF) К. Кіза (в адаптації Е. Л. Носенко та А. Г. Четверик-Бурчак [31]). Опитувальник має 15 запитань щодо самопочуття респондентів протягом останнього місяця, де їм потрібно визначити частоту переживання наведених станів в опитувальнику. На кожне питання форми є 6 варіантів відповідей: «Ніколи», «1-2 рази», «Приблизно 1 раз на тиждень», «Приблизно 2-3 рази на тиждень», «Майже кожен день», «Кожен день».

За допомогою цього опитувальника ми зможемо визначити загальний бал кожного респондента, та розділити ці бали на 3 категорії:

- Процвітання, тобто високий рівень емоційного, психологічного та соціального благополуччя;
- Помірний рівень – проміжний стан, або середній рівень, коли показники благополуччя є не критично низькими, але й не досягають рівня процвітання;
- Пригнічення, визначається як низький рівень психічного здоров'я, тобто відчуття емоційного виснаження, зниженого сенсу життя та соціальної залученості.

Також нами було використано шкалу емоційного звичного суб'єктивного благополуччя (SEHP) (Džuka & Dalbertová, 2002 [49]), яка визначає частоту відчуття емоцій та їх тілесних проявів. Вона складається з 10 запитань щодо частоти переживання різних емоційних станів (позитивних та негативних). На кожне питання є 6 варіантів відповідей для респондентів: «Майже завжди», «Дуже часто», «Часто», «Час від часу», «Рідко» та «Майже ніколи».

Ця методика включає 10 шкал (емоційних станів), які автори поділяють на позитивні та негативні. До позитивних емоцій належать такі стани: Насолода; Тілесна свіжість; Радість; Щастя. Тоді як негативні стани включають: Гнів; Почуття провини; Сором; Страх; Гнів; Смуток.

Для дослідження показників психологічної стійкості нами були використано Шкалу виміру гнучкості ego (Ogińska-Bulik та Juczyński) [58]. Яка вимірює те, як саме люди ведуть себе у важких ситуаціях. Методика має 25 тверджень, на які респондентам потрібно відповісти використовуючи 6 варіантів відповіді: «Безумовно не погоджуюсь», «Відносно не погоджуюсь», «Ані так, ані ні/важко сказати», «Відносно погоджуюсь» та «Безумовно погоджуюсь».

Опитувальник має 5 шкал:

1. Наполегливість і детермінація у діяльності, яка вимірює вміння людини ставити особисті цілі, доводити початі справи до кінця, зберігати мотивацію протягом певної діяльності, а також не відступати від поставленої цілі при наявних труднощах.
2. Відкритість на новий досвід і почуття гумору, ця шкала вимірює те, наскільки людина готова пробувати щось нове, гнучко реагувати на непередбачувані зміни, а також здатність особистості помічати щось кумедне навіть у дуже складних ситуаціях.
3. Особиста компетентність у справлянні з труднощами та толеранція до негативних емоцій, тобто здатність людини вірити у власні сили,

її уміння керувати своєю поведінкою під час стресу, а також здатність витримувати неприємні емоції.

4. Толеранція до невдач, і ставлення до життя як до виклику, ця шкала вимірює ставлення людини до помилок, чи сприймає вона труднощі, як можливість для зростання, чи навпаки – як катастрофу.
5. Оптимістичне ставлення до життя і здатність до мобілізації у важких ситуаціях, яка показує рівень життєвого оптимізму, віру в позитивний результат, а також вміння швидко активізуватися і діяти під час важких ситуацій.

Емпірична вибірка дослідження включила 47 українських студентів (91,5 % жіночої і 8,5 % чоловічої статі) Національного університету «Острозька академія». З них 74,5% студентів навчаються на 2 курсі, 8,5% студентів на 5 курсі, 6,4% - на 3 курсі, 6,4% - на 4 курсі і лише по 2.1% студентів навчаються на 1 та 5 курсах університету.

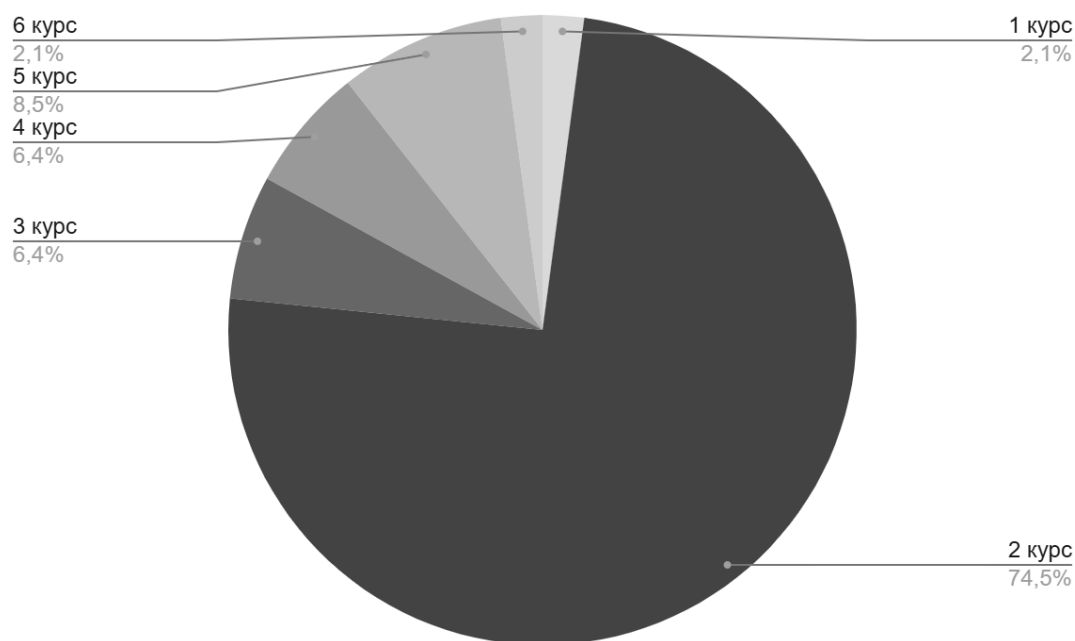


Рис. 2.1. Структура вибірки за курсом навчання.

Середній вік респондентів – 20 років. Усі опитувальники були доступні онлайн через Google Forms на принципах добровільності та анонімності. Наступним етапом емпіричного дослідження є аналіз отриманих результатів.

2.2. Результати емпіричного дослідження емоційного благополуччя студентів як чинника їхньої психологічної стійкості.

2.2.1. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження особливостей психологічної стійкості студентів.

Як було зазначено раніше, вибірка емпіричного дослідження складалася з 47 українських студентів (91,5 % жіночої і 8,5 % чоловічої статі) Національного університету «Острозька академія», яким було запропоновано пройти анонімне онлайн опитування в Google forms. Після чого були проведені обрахунків та інтерпретація отриманих результатів.

За методикою «Шкала виміру гнучкості его» (Ogińska-Bulik та Juczyński) було отримано такі результати за шкалами:

1. Наполегливість і детермінація у діяльності, середнє значення респондентів за цією шкалою складає 12,2 бали з максимально можливих 20 балів. Це вказує на те, що опитані здатні ставити цілі та досягати їх, проте не на високому рівні.
2. Відкритість на новий досвід і почуття гумору, за цією шкалою середнє значення студентів складає 14,2 бали, що вказує на готовність респондентів до нового досвіду та наявність почуття гумору навіть при складних ситуаціях.
3. Особиста компетентність у справлянні з труднощами та толеранція до негативних емоцій, середнє значення за цією шкалою складає 12,6 балів, що вказує на здатність студентів вірити у власні сили та керувати своєю поведінкою під час труднощів однак не на високому рівні.

4. Толеранція до невдач, і ставлення до життя як до виклику, за цією шкалою середнє значення респондентів складає 14,1 бал, що вказує на здатність опитаних студентів сприймати помилки як новий досвід та можливість до зростання.
5. Оптимістичне ставлення до життя і здатність до мобілізації у важких ситуаціях, за цією шкалою середнє значення складає 12,5 балів, що вказує на присутній оптимізм у респондентів, та їхню здатність швидко діяти під час складних ситуацій, але не на високому рівні.

Для наглядної демонстрації отриманих результатів побудовано діаграму порівняння середніх значень за п'ятьма шкалами психологічної стійкості (рис. 2.2):

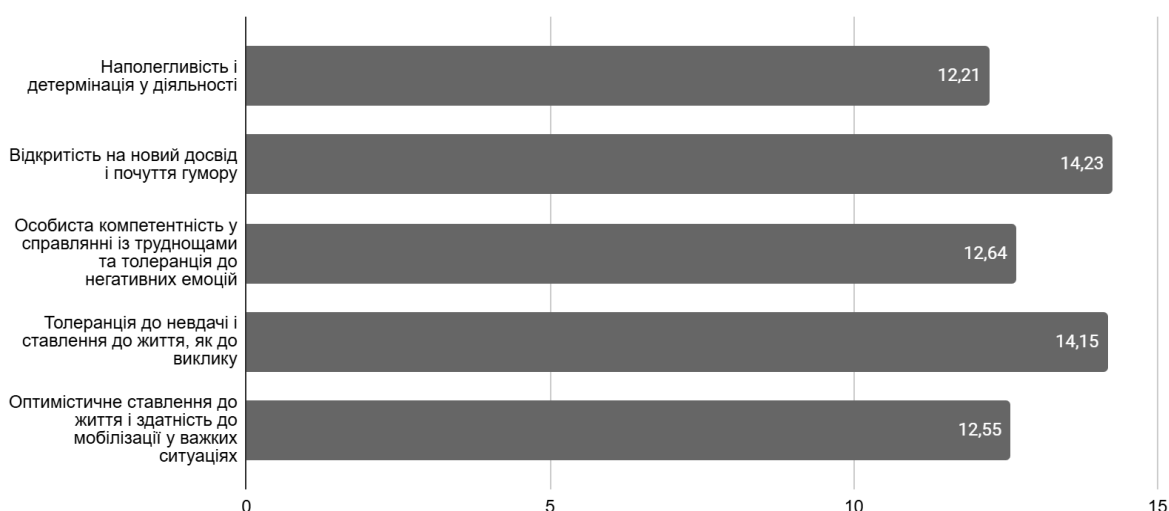
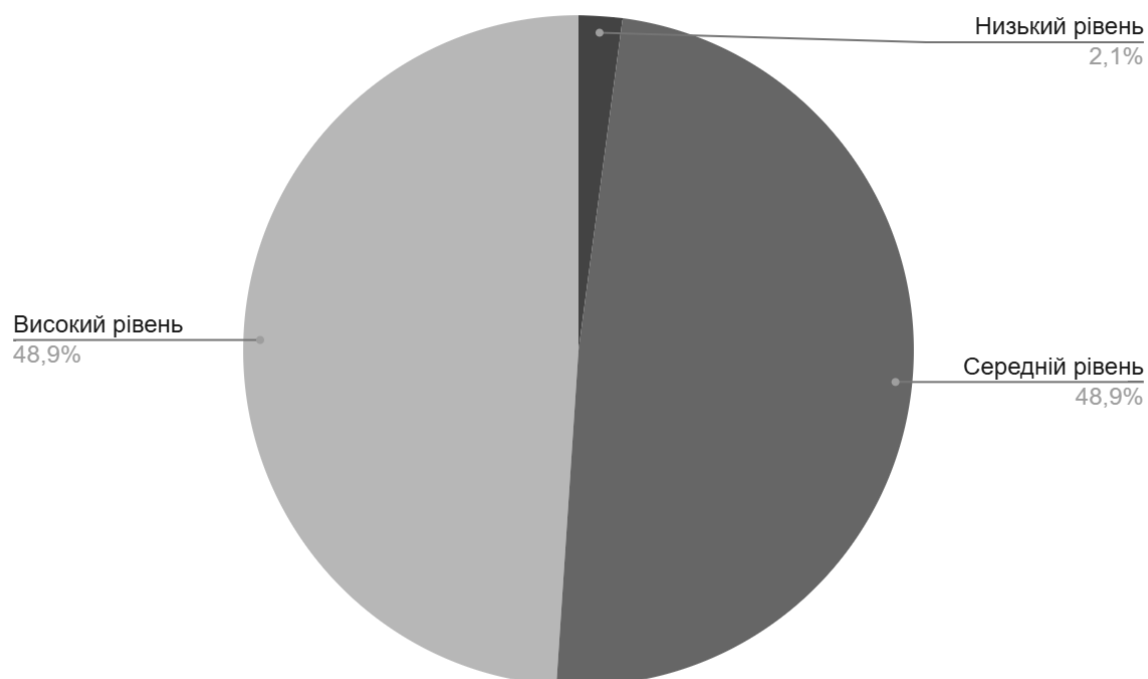


Рис. 2.2 Порівняння середніх значень за шкалами психологічного благополуччя за методикою «Шкала виміру гнучкості его» (SPP-25)

Як ми можемо бачити на рис. 1, за двома шкалами, а саме: «Відкритість на новий досвід і почуття гумору» та «Толеранція до невдач і ставлення до життя, як до виклику» середні значення є вищими порівняно з іншими шкалами. Це вказує на те, що такі компоненти психологічної стійкості, як: відкритість респондентів до нового досвіду, почуття гумору

та сприйняття невдач як можливість для зростання є більш вираженими в опитаних студентів порівняно з іншими компонентами.

За цією методикою також було обраховано загальний рівень психологічного благополуччя респондентів за всіма шкалами. Середнє значення загальних рівнів респондентів складає 65,7 балів. Проте оскільки в оригінальній методиці автори не пропонують чітких порогових значень для поділу результатів на рівні, у даному дослідженні було здійснено емпіричний поділ загального балу на три рівні психологічної стійкості (низький, середній, високий) на основі отриманих даних вибірки. З огляду на теоретичний діапазон шкали (0–100 балів) рівні гнучкості его (психологічної стійкості) було визначено шляхом поділу на три частини: низький рівень (0–33 бали), середній рівень (34–66 бали), високий рівень (67–100 бали). Відповідно до такого поділу у вибірці з 47 студентів результати вказують, що 2,1 % опитаних мають низький загальний рівень, 48,9 % мають середній та 48,9 % респондентів мають високий загальний рівень психологічної стійкості (Рис. 2.3).



**Рис. 2.3 Загальний рівень психологічної стійкості респондентів
за методикою «Шкала виміру гнучкості его» (SPP-25)**

На рис. 2.3 ми можемо чітко бачити, що більшість респондентів мають середній та високий загальний рівень психологічної стійкості, що вказує на достатній рівень розвитку психологічної стійкості опитаних студентів та наявність у більшості ресурсів для ефективного подолання труднощів, адаптації до стресових ситуацій і збереження емоційної рівноваги.

Узагальнюючи отримані результати за методикою «Шкала виміру гнучкості его» (Ogińska-Bulik та Juczyński), можна зробити висновок, що в цілому опитані студенти характеризуються переважно середнім та високим рівнем психологічної стійкості. Найбільш розвиненими компонентами є відкритість до нового досвіду, почуття гумору, а також толеранція до невдач і ставлення до життя як до виклику. Це свідчить про здатність респондентів гнучко реагувати на зміни, переосмислювати вчинені помилки та використовувати їх як ресурс особистісного зростання. Водночас такі аспекти, як наполегливість і детермінація у діяльності, особиста компетентність у подоланні труднощів, толеранція до негативних емоцій та оптимістичне ставлення до життя, представлені на помірному, але не максимально вираженому рівні, що може вказувати на наявність певних зон психологічного розвитку.

2.2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження особливостей психологічного благополуччя студентів.

Для емпіричного дослідження особливостей психологічного благополуччя студентів було підбрано 2 методики: «Стабільність психічного здоров'я - коротка форма» (Mental Health Continuum Short Form - MHC-SF) К. Кіза (в адаптації Е. Л. Носенко та А. Г. Четверик-Бурчак

[31]) та Шкалу емоційного звичного суб'єктивного благополуччя (SEHP) (Džuka & Dalbertová, 2002 [49]).

За методикою «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (MHC-SF) виділяють три якісно різні стани психічного здоров'я. У сучасних підходах психічне здоров'я розглядають як стан, що включає емоційне, психологічне та соціальне благополуччя [57]. Стани психічного здоров'я поділяють на:

- Процвітання – високий рівень психічного здоров'я;
- Помірний рівень психічного здоров'я – середній рівень;
- Пригнічення – низький рівень психічного здоров'я.

Згідно з отриманими результатами, 29,7 % (14 студентів) мають рівень процвітання. Це свідчить про те, що майже третина опитаних студентів демонструють високий рівень емоційного здоров'я, відчуття задоволеності життям, а також наявність позитивного ставлення до себе й інших. Такі студенти, ймовірно, мають достатньо внутрішніх і зовнішніх ресурсів для подолання стресу, краще адаптуються до навчального навантаження, досягають поставлених цілей та беруть активну участь у соціальному житті.

Помірний рівень психічного здоров'я мають 31,9 % студентів. Це група, яка не демонструє явних ознак пригніченості, однак і не досягає рівня процвітання. Їхній стан можна охарактеризувати як відносно стабільний, але вразливий до додаткових стресорів: за несприятливих умов вони можуть йти у пригнічення, а за наявності підтримки й позитивних змін – навпаки, переходити до рівня процвітання. Для цієї частини вибірки особливо важливими є профілактичні заходи, що підтримують психічне здоров'я.

Найбільша кількість студентів, а саме 38,3 % мають рівень пригнічення. Такі результати свідчать про те, що респонденти можуть

частіше переживати емоційну виснаженість, втому, втрату інтересу до повсякденних справ, зниження відчуття сенсу та задоволеності життям.

Для наглядної демонстрації отриманих результатів побудовано діаграму рівнів психічного здоров'я (Рис. 2.4).

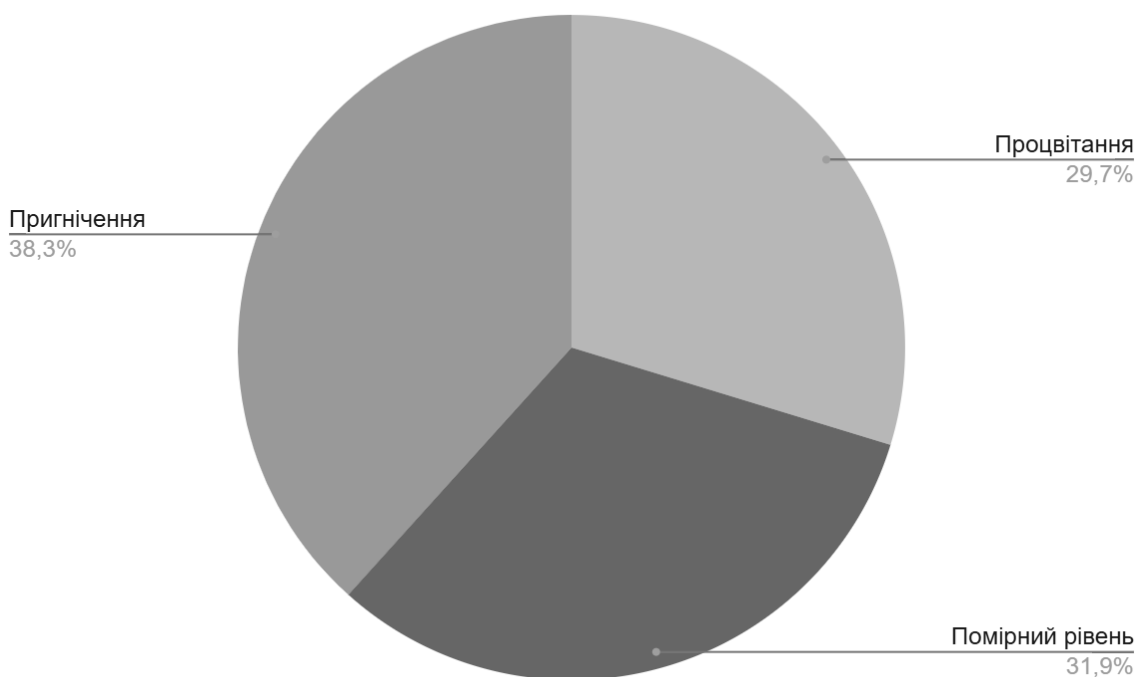


Рис. 2.4. Загальний рівень психічного здоров'я студентів за методикою «Стабільність психічного здоров'я - коротка форма»

За наступною методикою «Шкала емоційного звичного суб'єктивного благополуччя» (SEHP) (Džuka & Dalbertová, 2002) було отримано такі результати:

Щодо негативних емоцій, то смуток (3,43) і біль (3,23), страх (3,23) мають найвищі середні значення серед негативних емоцій. Це свідчить про те, що саме переживання втрати, розчарування, внутрішнього болю та

страху є для студентів більш типовими, ніж, наприклад, різкі емоційні реакції.

Гнів (3,09) і почуття провини (3,09) виражені на помірному рівні. Ці емоції присутні в житті студентів, проте не домінують.

Сором (2,98) має дещо нижчі середні показники. Це свідчить про те, що відкриті переживання сорому менш характерні для опитаних студентів, ніж смуток і внутрішній біль.

Щодо позитивних емоцій, то найвище середнє значення має радість (3,81) та щастя (3,47). Це вказує на те, що, попри наявність негативних переживань, студенти достатньо часто відчують позитивні емоції, пов'язані із задоволенням життям, приємними подіями та досягненнями.

Насолода (3,23) і тілесна свіжість (3,17) мають трохи нижчі показники, що може свідчити про не надто стабільне відчуття відпочинку та тілесного комфорту. Проте значущої різниці переживання цих емоцій порівняно зі щастям та радістю немає.

Також було визначено загальні середні значення негативних та позитивних станів, які можна побачити у порівняльній діаграмі (Рис. 2.5).

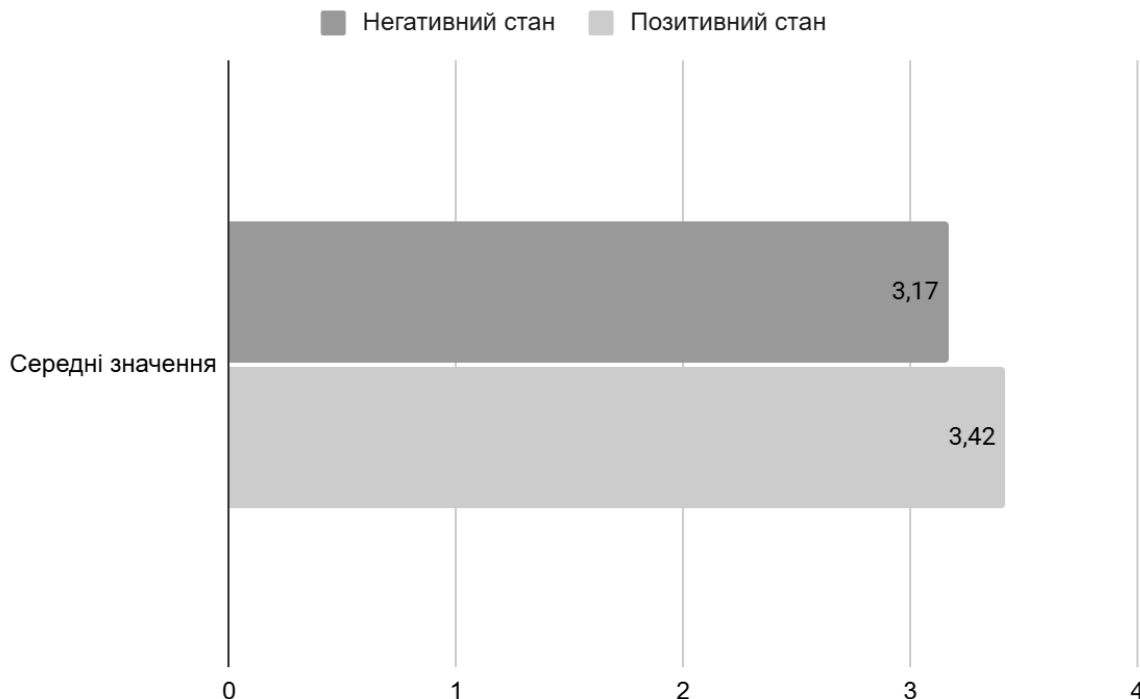


Рис. 2.5 Порівняння загальних середніх значень переживання студентами негативних та позитивних станів за методикою «Шкала емоційного звичного суб'єктивного благополуччя».

На рис. 2.5 видно, що середнє значення переживання позитивного стану (3,42) дещо вище, ніж негативного (3,17). Виходячи з чого, ми можемо припустити, що в повсякденному житті студентів позитивні переживання проявляються трохи частіше й інтенсивніше, ніж негативні.

Також нами було з'ясовано частоту переживань позитивних та негативних станів у студентів. Щодо переживання негативних емоцій, то на рис. 2.6 ми можемо бачити, що негативні емоційні стани є для студентів регулярними, а не поодинокими. Так, гнів найчастіше переживається «час від часу» та «часто», тоді як варіанти «майже ніколи» і «дуже часто» трапляються значно рідше. Для почуття провини, сорому, страху, болю та смутку характерний подібний розподіл: більшість респондентів відзначають, що переживають ці стани «рідко» або «час від часу», але

водночас результати іншої частки студентів вказують на їх часте або дуже часте виникнення. Особливо це стосується смутку й болю, де відповіді «час від часу» та «часто» студенти обирали найчастіше. Це свідчить про порівняно високий рівень емоційної напруги та наявність стійких негативних переживань у частини студентів.

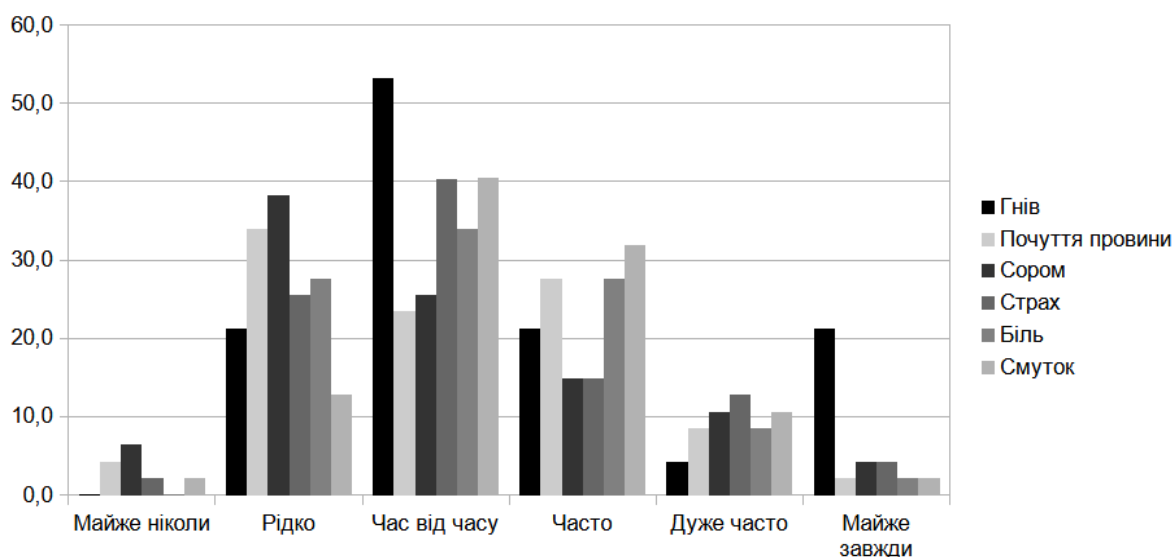


Рис. 2.6 Частота переживання негативних станів студентами.

Щодо частоти переживання позитивних станів, то в повсякденному житті студенти теж проживають їх регулярно. Такі емоції як: насолода, тілесна свіжість, радість і щастя найчастіше фіксуються респондентами на рівні «час від часу» та «часто». Саме ці категорії дають найбільший відсоток відповідей для всіх позитивних емоцій. Відповіді «майже ніколи» трапляються відносно рідко, а варіанти «дуже часто» й «майже завжди» (особливо для радості й щастя) відзначаються меншою частиною студентів, що ми можемо бачити на рис. 2.7.

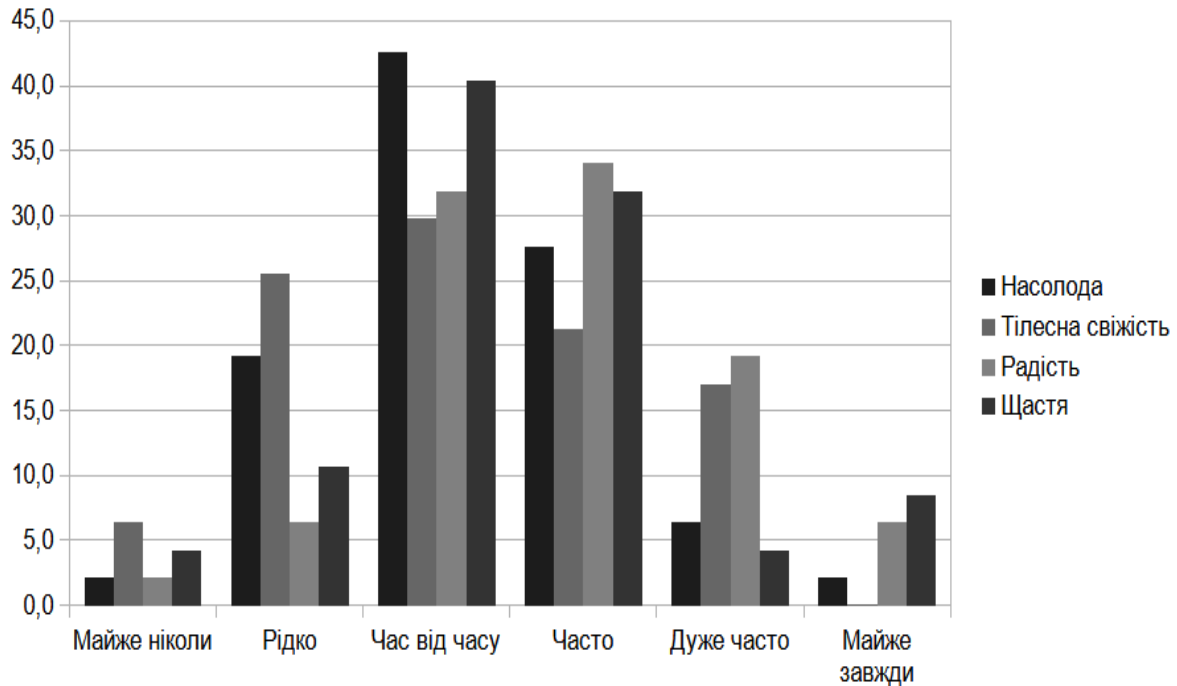


Рис. 2.7 Частота переживання позитивних станів студентами.

Узагальнюючи отримані результати, можна сказати, що емоційний стан студентів характеризується перевагою середніх частот переживання як негативних, так і позитивних емоцій, із певним зміщенням у бік більшої вираженості окремих позитивних станів. Це вказує на амбівалентний емоційний фон, де переважно присутні позитивні стани. Однак вони співіснують із періодичним підвищенням негативних переживань, що у разі тривалого впливу може підвищувати ризики психологічного виснаження.

Отже, проаналізувавши результати за методиками МНС-SF та SEHP, можна зробити висновок, що психологічне благополуччя студентів має амбівалентний, але не однозначно проблемний характер. З одного боку, майже третина опитаних перебуває у стані процвітання, а позитивні емоції, такі як радість та щастя є для більшості студентів достатньо частими та звичними переживаннями. Це свідчить про наявність у значної частини вибірки сформованих особистісних і соціальних ресурсів, які

підтримують їхню адаптивність. З іншого боку, значна кількість студентів демонструє показники, що відповідають стану пригнічення, а поряд із позитивними переживаннями нерідко виникають смуток, внутрішній дискомфорт, провина чи сором. Негативні стани не переважають, але проявляються достатньо регулярно, щоб формувати напружений, емоційно нестійкий фон і підвищувати вразливість частини молоді до стресу та емоційного виснаження.

2.2.3. Аналіз взаємозв'язків показників емоційного благополуччя з показниками психологічної стійкості студентів.

Для визначення залежності рівня емоційного благополуччя від рівня психологічної стійкості студентів під час війни, було проведено кореляційний аналіз у програмі «SPSS Statistics 20». Перевірка нормальності розподілу за критерієм Шапіро–Вілکا показала істотні відхилення від нормального закону для показника загального психічного здоров'я, наполегливості та всіх змінних, що відображають частоту переживання окремих емоційних станів ($p \leq 0,05$). З огляду на це, а також на порядковий характер емоційних показників, для аналізу взаємозв'язків між емоційним благополуччям, психічним здоров'ям і психологічною стійкістю було використано рангову кореляцію Спірмена. Значимі зв'язки між рівнем психічного здоров'я та психологічної стійкості висвітлені у таблиці 2.2.1.

Таблиця 2.2.1

Зв'язки між загальним рівнем психічного здоров'я та показниками психологічної стійкості

Показники за шкалами психологічної стійкості	Загальний рівень психічного здоров'я
--	--------------------------------------

Загальний рівень психологічної стійкості	r	0,520**
	p	0,000
Наполегливість і детермінація у діяльності	r	0,299*
	p	0,041
Відкритість на новий досвід і почуття гумору	r	0,406*
	p	0,005
Особиста компетентність у справлянні з труднощами та толеранція до негативних емоцій	r	0,381**
	p	0,008
Толеранція до невдач, і ставлення до життя як до виклику	r	0,498**
	p	0,000
Оптимістичне ставлення до життя і здатність до мобілізації у важких ситуаціях	r	0,485**
	p	0,001

Результати аналізу показали наявність статистично значущих прямих кореляцій між загальним рівнем психічного здоров'я за методикою МНС-SF та майже всіма шкалами психологічної стійкості за опитувальником «Шкала виміру гнучкості его» (SPP-25). Вцілому, зі зростанням відкритості до нового досвіду, толеранції до невдач і оптимістичного ставлення до життя зростає й інтегральний показник психічного здоров'я, а найбільш виразний зв'язок виявлено з загальним балом психологічної стійкості. Це узгоджується з сучасними уявленнями про психологічну стійкість як ресурсну характеристику особистості, яка забезпечує підтримку емоційного благополуччя в умовах стресу.

Щодо взаємозв'язку між показниками емоційного благополуччя (окремими позитивними й негативними емоційними станами за методикою SENP) та шкалами психологічної стійкості, то аналіз не виявив великої

кількості виражених лінійних взаємозв'язків, що ми можемо бачити у таблиці 2.2.2 та 2.2.3.

Таблиця 2.2.2

Показники кореляційного зв'язку психологічної стійкості та суб'єктивного емоційного благополуччя (негативного емоційного стану)

		Гнів	Почуття провини	Сором	Страх	Біль	Смуток
НДД	r	-0,044	-0,377**	-0,366*	-0,112	-0,287	-0,318*
	p	0,771	0,009	0,011	0,452	0,051	0,029
ВПГ	r	-0,183	-0,188	-0,063	-0,046	-0,203	-0,026
	p	0,219	0,205	0,676	0,758	0,171	0,865
ОКТ	r	-0,212	-0,189	-0,259	-0,009	-0,072	-0,086
	p	0,153	0,204	0,078	0,951	0,629	0,566
ТНВ	r	-0,190	-0,248	-0,188	-0,046	-0,221	-0,168
	p	0,202	0,093	0,206	0,759	0,135	0,258
ОЖМ	r	-0,094	-0,254	-0,226	-0,045	-0,186	-0,164
	p	0,530	0,084	0,127	0,763	0,210	0,271
Загальний бал псих. стійкості	r	-0,169	-0,284	-0,239	-0,010	-0,208	-0,164
	p	0,257	0,053	0,105	0,949	0,162	0,270

НДД - Наполегливість і детермінація у діяльності; ВПГ - Відкритість на новий досвід і почуття гумору; ОКТ - Особиста компетентність у справлянні з труднощами та толеранція до негативних емоцій; ТНВ - Толеранція до невдач, і ставлення до життя як до виклику; ОЖМ - Оптимістичне ставлення до життя і здатність до мобілізації у важких ситуаціях.

Таблиця 2.2.3

Показники кореляційного зв'язку психологічної стійкості та суб'єктивного емоційного благополуччя (позитивного емоційного стану)

		Насолода	Тілесна свіжість	Радість	Щастя
Наполегливість і детермінація у діяльності	r	0,213	0,252	0,084	0,007
	p	0,151	0,088	0,576	0,962
Відкритість на новий досвід і почуття гумору	r	0,173	0,121	0,118	0,010
	p	0,245	0,419	0,430	0,947
Особиста компетентність у справлянні з труднощами та толеранція до негативних емоцій	r	-0,067	0,059	0,027	-0,011
	p	0,653	0,694	0,857	0,943
Толеранція до невдач, і ставлення до життя як до виклику	r	0,289*	0,243	0,257	0,189
	p	0,049	0,099	0,081	0,204
Оптимістичне ставлення до життя і здатність до мобілізації у важких ситуаціях	r	0,117	0,190	0,126	0,072
	p	0,432	0,201	0,398	0,630
Загальний бал психологічної стійкості	r	0,172	0,204	0,166	0,074
	p	0,247	0,170	0,265	0,622

*- статистично значущий зв'язок на рівні $p \leq 0,05$

** - статистично значущий зв'язок на рівні $p \leq 0,01$

НДД - Наполегливість і детермінація у діяльності; ВПГ - Відкритість на новий досвід і почуття гумору; ОКТ - Особиста компетентність у справлянні з труднощами та толеранція до негативних емоцій; ТНВ - Толеранція до невдач, і ставлення до життя як до виклику; ОЖМ - Оптимістичне ставлення до життя і здатність до мобілізації у важких ситуаціях.

Проте присутній взаємозв'язок компонентів психологічної стійкості з окремими негативними емоціями. Зокрема, виявлено обернений зв'язок між компонентом психологічної стійкості «Наполегливість і детермінація у діяльності» з почуттям провини ($r = -0,377$; $p = 0,009$) та зв'язки з соромом ($r = -0,366$; $p = 0,011$) і смутком ($r = -0,318$; $p = 0,029$). Це може свідчити

про те, що переживання провини, сором і смуток у студентів мають демотиваційний характер і пов'язані зі зниженням здатності наполегливо рухатися до цілей. Для інших компонентів психологічної стійкості статистично значущих кореляцій з окремими емоціями не було виявлено.

Щодо зв'язку психологічної стійкості з позитивними емоціями, то є єдина статистично значуща кореляція між компонентом «Толеранція до невдач і ставленням до життя як до виклику» та емоцією насолоди ($r = 0,289$; $p = 0,049$). Це означає, що студенти, які частіше відчують насолоду та задоволення, більш схильні сприймати труднощі як виклик, а не як загрозу. Для інших компонентів психологічної стійкості значущих зв'язків із позитивними емоціями (тілесна свіжість, радість, щастя) виявлено не було.

Психологічна стійкість та психічне здоров'я (у розумінні К. Кіза) відображають передусім глибинні, відносно стабільні характеристики функціонування особистості: здатність знаходити сенс у складних обставинах, підтримувати віру у власні ресурси, сприймати труднощі як виклики, а не як катастрофу. Натомість шкала SEHP фіксує частоту переживання окремих емоційних станів у повсякденному житті, тобто більш ситуативний рівень емоційного досвіду. В умовах хронічного стресу, в яких перебувають українські студенти під час повномасштабної війни (загроза безпеці, інформаційний тиск, економічна нестабільність), навіть особи з достатньо високою психологічною стійкістю можуть регулярно переживати смуток, втому, внутрішній біль або почуття провини, зберігаючи при цьому загальний рівень психологічної стійкості та психічного здоров'я. Це може бути поясненням, чому на рівні окремих емоційних станів лінійний зв'язок зі стійкістю статистично не проявляється, тоді як зв'язок між показниками стійкості й психічного здоров'я є більш виразним.

Додатковим чинником, який обмежує можливість виявлення великої кількості значущих кореляцій може бути специфіка вибірки. У дослідженні брали участь студенти одного закладу вищої освіти, приблизно одного віку, які навчаються в подібних освітніх і соціально-економічних умовах. Така відносна однорідність групи спричиняє обмежений діапазон варіації як показників психологічної стійкості, так і емоційного благополуччя. Тому відсутність значущих кореляцій між окремими емоційними станами та показниками психологічної стійкості не обов'язково свідчить про відсутність будь-якого зв'язку між емоційним благополуччям і стійкістю, а скоріше вказує на складний та багаторівневий характер цих зв'язків, спричинених низкою зовнішніх та особистісних чинників.

Також нами було застосовано множинний лінійний регресійний аналіз, де залежними змінними були: загальний показник психологічної стійкості та окремі його компоненти, а незалежними змінними виступали: загальний показник психічного здоров'я, загальний середній показник негативних емоцій та загальний середній показник позитивних емоцій. З метою уникнення включення до моделі надто схожих за змістом емоційних показників та отримання більш узагальненої оцінки емоційного благополуччя, на основі шкали SEHP було обчислено два інтегральні індекси: середній бал позитивних емоцій (радість, щастя, насолода, відчуття тілесної свіжості) та середній бал негативних емоцій (гнів, почуття провини, сором, страх, психічний біль, смуток). Такий підхід дозволяє уникнути включення до регресійної моделі надто великої кількості взаємопов'язаних предикторів. Регресійний аналіз проводився з використанням цих інтегральних показників позитивних і негативних емоцій, що дало змогу оцінити їхній узагальнений вплив на показники психологічної стійкості студентів.

Результати множинного лінійного регресійного аналізу показують, що загальний рівень психічного здоров'я вносить найбільший позитивний

внесок у прогнозування психологічної стійкості ($\beta = 0,548$; $p = 0,003$), тоді як інтегральні показники позитивних та негативних емоцій не продемонстрували самостійного статистично значущого впливу. Це свідчить про те, що загальний рівень психічного здоров'я є більш фундаментальним чинником, пов'язаним із стійкістю, ніж частота окремих емоційних переживань.

Регресійний аналіз для шкали «Наполегливість і детермінація у діяльності» показав, що узагальнені показники емоційного благополуччя та психічного здоров'я разом роблять вагомий внесок у пояснення варіації цього компонента стійкості ($R^2 = 0,25$). Найбільш вираженим предиктором виступає рівень негативних емоцій: зі збільшенням частоти переживання гніву, смутку, болю, сорому, страху та провини спостерігається статистично значуще зниження наполегливості ($\beta = - 0,420$; $p = 0,004$). Це свідчить про те, що саме хронічно підвищений негативний емоційний стан послаблює здатність студентів ставити цілі та послідовно їх досягати, тоді як позитивні емоції та загальне психічне здоров'я відіграють менш виражену роль.

У моделі для компонента «Відкритість на новий досвід і почуття гумору» позитивні та негативні емоції разом із загальним психічним здоров'ям лише частково впливають на коливання цього показника ($R^2 \approx 0,14$). Попри це, саме психічне здоров'я виявилось статистично значущим предиктором ($\beta = 0,456$; $p = 0,02$), тобто робить помітний внесок у формування цього аспекту психологічної стійкості. Це означає, що чим вищим є рівень психічного благополуччя (відчуття сенсу, соціальної залученості, особистісної реалізованості), тим більш схильними є студенти зберігати відкритість до нового досвіду та почуття гумору навіть у складних обставинах.

Для шкали «Особиста компетентність у справлянні з труднощами та толеранція до негативних емоцій» регресійна модель також виявилася

статистично значущою. Найбільший внесок у пояснення цього компонента робить загальний рівень психічного здоров'я: зі зростанням показників психічного благополуччя підвищується відчуття власної здатності ефективно справлятися з труднощами й витримувати негативні емоційні стани ($\beta = 0,520$; $p = 0,006$). Тобто студенти, які відчують емоційне та соціальне благополуччя, краще переносять внутрішню напругу й конструктивніше реагують на стресові ситуації. Внесок показників позитивних та негативних емоцій у цій моделі є статистично менш вираженими.

Модель для шкали «Толеранція до невдач і ставлення до життя як до виклику» продемонструвала, що основним чинником також є загальний рівень психічного здоров'я. Вищі показники психічного благополуччя асоціюються зі здатністю студентів сприймати невдачі не як катастрофу, а як джерело досвіду й можливість для розвитку ($\beta = 0,474$; $p = 0,011$). Натомість інтегральні показники позитивних та негативних емоцій не виявилися статистично значущими предикторами, що може свідчити про те, що ставлення до невдач базується радше на глибинних ціннісних і світоглядних установах, відображених у загальному психічному здоров'ї, ніж на частоті переживання окремих емоцій.

Найтісніший зв'язок із загальним рівнем психічного здоров'я спостерігається у шкали «Оптимістичне ставлення до життя і здатність до мобілізації у важких ситуаціях». Регресійна модель для цього компонента виявилася статистично значущою. Коефіцієнт детермінації ($R^2 \approx 0,28$) свідчить, що включені предиктори роблять вагомий внесок у пояснення коливань рівня оптимізму та мобілізації. При цьому саме загальний показник психічного здоров'я робить найбільший позитивний внесок ($\beta = 0,598$; $p = 0,001$), тоді як інтегральні показники позитивних та негативних емоцій не демонструють самостійного статистично значущого впливу. Таким чином, здатність студентів зберігати оптимізм і мобілізуватися у

критичних ситуаціях виявляється є першу чергу пов'язаною з їхнім суб'єктивним відчуттям психічного благополуччя, а не з окремими емоційними переживаннями.

Для наглядної демонстрації отриманих результатів побудовано таблицю значущих результатів проведеного множинного лінійного регресійного аналізу. (Таблиця 2.2.4)

Таблиця 2.2.4

Значущі предиктори психологічної стійкості студентів (регресійний аналіз)

Залежні змінні (психологічна стійкість)	Предиктор (незалежна змінна)	β	p	R² моделі
Загальний бал псих. стійкості	Загальний рівень психічного здоров'я	0,52	0,001	0,29
Наполегливість і детермінація у діяльності	Негативний стан (сер. значення негативних емоцій)	-0,42	0,004	0,25
Відкритість на новий досвід і почуття гумору	Загальний рівень психічного здоров'я	0,46	0,020	0,15
Особиста компетентність у справлянні з труднощами та толеранція до негативних емоцій	Загальний рівень психічного здоров'я	0,52	0,006	0,23
Толеранція до невдач і ставлення до життя як до виклику	Загальний рівень психічного здоров'я	0,47	0,011	0,24
Оптимістичне ставлення до життя і здатність до мобілізації у важких ситуаціях	Загальний рівень психічного здоров'я	0,60	0,001	0,28

*- статистично значущий зв'язок на рівні $p \leq 0,05$

** - статистично значущий зв'язок на рівні $p \leq 0,01$

Узагальнюючи результати регресійного аналізу, можна зробити висновок, що емоційне благополуччя та психічне здоров'я студентів вносять помірний, але статистично значущий внесок у пояснення загального рівня психологічної стійкості, так її окремих компонентів.

Найбільш вираженим предиктором у більшості моделей можна вважати загальний рівень психічного здоров'я, який позитивно пов'язаний із наполегливістю, відкритістю до нового досвіду, відчуттям особистої компетентності, толерантністю до невдач та оптимістичним ставленням до життя. Це підтверджує уявлення про психологічну стійкість як характеристику, тісно пов'язану із загальним рівнем психічного благополуччя особистості.

Інтегральні показники негативних та позитивних емоцій виявилися менш стабільними предикторами. Негативний емоційний фон насамперед пов'язаний зі зниженням наполегливості, тоді як щодо інших компонентів стійкості його вплив є слабшим або статистично незначущим. Позитивні емоції відіграють важливу роль у переживанні благополуччя, однак у моделі вони не мали стійкого прямого впливу на показники стійкості поруч із сильним предиктором — психічним здоров'ям. Це свідчить, що їхній вплив на стійкість може бути непрямим або побічним.

Результати свідчать про те, що для підтримки психологічної стійкості студентів принципове значення має не стільки частота окремих емоційних станів, скільки загальна інтеграція емоційного, психологічного та соціального благополуччя, тобто їхнє психічне здоров'я в широкому розумінні. При цьому емоційний фон, підвищений рівень негативних переживань, може підривати окремі аспекти стійкості (зокрема наполегливість), посилюючи вразливість до стресу та ускладнюючи досягнення цілей.

2.2.4. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження емоційного благополуччя як чинника психологічної стійкості студентів.

Для з'ясування структурних зв'язків між показниками психологічної стійкості та емоційного благополуччя було проведено факторний аналіз із використанням процедури PCA та подальшим варімакс-обертанням. До

аналізу були включені шкали психологічної стійкості («Наполегливість і детермінація у діяльності», «Відкритість на новий досвід і почуття гумору», «Особиста компетентність у справлянні з труднощами та толеранція до негативних емоцій», «Толеранція до невдач і ставлення до життя як до виклику», «Оптимістичне ставлення до життя і здатність до мобілізації у важких ситуаціях»), а також показники емоційного благополуччя за шкалою SEHP. що дало змогу визначити їхню спільну латентну структуру та оцінити ступінь їхньої структурної пов'язаності.

У першому аналізі до моделі були включені п'ять шкал психологічної стійкості та чотири показники позитивних емоцій («Насолода», «Тілесна свіжість», «Радість», «Щастя»). КМО = 0,79, χ^2 Бартлетта $\approx 257,24$; $df = 36$; $p < 0,001$, що свідчить про відповідність даних до факторного аналізу. За критерієм власних значень було виділено два фактори. Перший компонент має власне значення 3,90 і пояснює 43,36 % дисперсії, другий – 2,60 і пояснює 28,90 % дисперсії. Разом два фактори пояснюють близько 72,26 % загальної варіації показників. У таблиці 2.2.5 наведено факторні навантаження після варімакс-обертання.

Таблиця 2.2.5

Факторні навантаження шкал психологічної стійкості та позитивних емоцій

Шкали	Фактор 1 «Психологічна стійкість»	Фактор 2 «Позитивний емоційний стан»
Наполегливість і детермінація у діяльності	0,743	0,064
Відкритість на новий досвід і	0,867	0,065

почуття гумору		
Особиста компетентність у справлянні з труднощами	0,891	-0,064
Толеранція до невдач і ставлення до життя як до виклику	0,876	0,214
Оптимістичне ставлення до життя і мобілізація у труднощах	0,876	0,090
Насолода	0,131	0,855
Тілесна свіжість	0,116	0,638
Радість	0,022	0,930
Щастя	-0,017	0,878

Перший фактор об'єднує всі п'ять шкал психологічної стійкості з високими навантаженнями (0,74–0,89) та відображає узагальнений ресурс психологічної стійкості студентів. Другий фактор об'єднує показники позитивних емоцій (насолада, тілесна свіжість, радість, щастя) з високими навантаженнями (0,64–0,93) і може бути інтерпретований як фактор позитивного емоційного благополуччя. Шкали стійкості практично не мають значущих навантажень на другий фактор, що свідчить про їхню відносну незалежність від частоти переживання позитивних емоцій.

У другому факторному аналізі до моделі було включено ті ж п'ять шкал психологічної стійкості та показники негативних емоцій («Гнів», «Почуття провини», «Сором», «Страх», «Біль», «Смуток»). Було виділено три фактори, що загалом пояснюють помітну частку дисперсії показників. Наглядні результати ж в таблиці 2.2.6.

Таблиця 2.2.6

Факторні навантаження шкал психологічної стійкості та негативних емоцій

Шкали	Фактор 1 «Психологічна	Фактор 2 «Тривожні	Фактор 3 «Депресивно-болі
-------	---------------------------	-----------------------	------------------------------

	стійкість»	переживання»	сні переживання»
Наполегливість і детермінація у діяльності	0,632	-0,363	-0,321
Відкритість на новий досвід і почуття гумору	0,891	-0,019	-0,027
Особиста компетентність у справлянні з труднощами	0,876	-0,178	0,004
Толеранція до невдач і ставлення до життя як до виклику	0,882	-0,095	-0,132
Оптимістичне ставлення до життя і мобілізація у труднощах	0,867	-0,079	-0,152
Гнів	-0,160	0,424	-0,140
Почуття провини	-0,078	0,848	0,191
Сором	-0,053	0,875	0,060
Страх	-0,028	-0,003	0,816
Біль	-0,160	0,052	0,708
Смуток	-0,050	0,024	0,305

Перший фактор знову об'єднує всі шкали психологічної стійкості з високими навантаженнями (від 0,64 до 0,89), що підтверджує наявність узагальненого компонента стійкості, відносно незалежного від конкретного набору емоційних змінних, включених у модель.

Другий фактор характеризується високими навантаженнями для почуття провини, сорому (0,77–0,97) і помірним навантаженням для гніву, тоді як біль, страх і смуток майже не пов'язані з цим компонентом. Цей фактор доцільно інтерпретувати як фактор негативних тривожних переживань, пов'язаних із самозвинуваченням, соромом і злістю.

Третій фактор має високі навантаження переважно для болю, смутку та страху (0,77–0,83), тоді як інші емоції та показники стійкості майже не

пов'язані з ним. Його можна описати як фактор депресивно-болісних переживань, що відображає емоційний фон, пов'язаний із переживанням внутрішнього болю, пригніченості та страху.

Таким чином, на відміну від моделі з позитивними емоціями, де було чітко виділено один фактор позитивного емоційного тону, негативні емоції утворюють два окремі, менш однорідні фактори: тривожні (гнів, провина, сором) та депресивно-болісні (біль, смуток, страх). Це свідчить про те, що негативний емоційний досвід студентів має складну, неоднорідну структуру і не формує одного спільного інтегрального показника.

Отже, проведений факторний аналіз дозволив уточнити латентну структуру показників психологічної стійкості та емоційного благополуччя студентів. Показники придатності даних (індекс КМО, значущий тест Бартлетта) засвідчили, що обрані змінні достатньо корельовані між собою й можуть бути згруповані у фактори. У моделі, що включала шкали психологічної стійкості та показники позитивних емоцій, було виділено два фактори, які разом пояснюють значну частку дисперсії змінних. Перший фактор об'єднує всі п'ять шкал стійкості з високими факторними навантаженнями й відображає узагальнений ресурс психологічної стійкості студентів (здатність ставити цілі, бути відкритими до нового, справлятися з труднощами, толерувати невдачі та зберігати оптимізм). Другий фактор утворюють показники насолоди, тілесної свіжості, радості й щастя, що дозволяє інтерпретувати його як фактор позитивного емоційного благополуччя. Отже, стійкість і позитивні емоції постають як дві відносно автономні, але змістово пов'язані структури.

У моделі з показниками негативних емоцій та компонентами психологічної стійкості було виділено три фактори. Перший знову репрезентував загальний фактор психологічної стійкості, що свідчить про стабільність її структури незалежно від складу емоційних змінних. Другий

фактор об'єднав почуття провини, сором і гнів, який може бути охарактеризований як фактор негативних тривожних переживань. Третій фактор з високими навантаженнями страху, болю та смутку відображає депресивно-болісні емоційні стани. Отже, негативний емоційний досвід студентів виявляється різним за своїм характером і складається не з одного, а з кількох окремих видів переживань.

Узагальнюючи результати, можна зробити висновок, що психологічна стійкість студентів функціонує як цілісний ресурс, тоді як емоційне благополуччя має власну багатовимірну структуру, представлену окремими факторами позитивних і негативних емоційних станів. Це свідчить, що психологічну стійкість слід розглядати як відносно самостійний процес, на який емоційний стан впливає не прямо, а опосередковано через загальний рівень психічного здоров'я та поєднання позитивних і негативних переживань.

2.3. Практичні рекомендації психологам ЗВО щодо покращення психологічної стійкості студентів крізь призму покращення їхнього емоційного благополуччя.

На основі отриманих результатів емпіричного дослідження сформовано практичні рекомендації для закладів вищої освіти, спрямовані на підвищення психологічної стійкості студентів через розвиток їхнього емоційного благополуччя.

1. Психоедукація та розвиток емоційної компетентності

Психологам ЗВО варто впроваджувати освітні програми, що допомагають студентам краще розуміти власні емоції, регулювати їх та ефективно взаємодіяти зі стресовими ситуаціями, що в подальшому може позитивно вплинути на рівень їхньої психологічної стійкості. Сюди можуть входити такі активності:

- Проведення тренінгів, метою яких буде підвищення рівня умінь розпізнавання та керування емоціями;
- Ознайомлення студентів із природою стресу, особливостями його впливу та методами самодопомоги;
- Навчати студентів застосуванню технік емоційної саморегуляції, до прикладу: дихальні техніки, заземлення, вправи майндфулнес тощо.

Формування емоційної компетентності сприятиме зниженню емоційної напруги та підвищенню здатності адаптивно реагувати на труднощі.

2. Підсилення позитивного емоційного досвіду

Оскільки домінування високих показників психічного здоров'я має прямий зв'язок із психологічною стійкістю, психологам ЗВО варто підтримувати у студентів розвиток позитивних переживань. Саме тому в роботі зі студентами рекомендовано:

- Впроваджувати практики позитивної психології (щоденник вдячності, техніка «три хороші події», рефлексивні вправи на успіхи);
- заохочувати участь студентів у творчих, спортивних, волонтерських та культурних активностях, що позитивно вплине на їхній емоційний стан, створить відчуття згуртованості та залученості;
- створювати умови для формування емоційно підтримуючих спільнот (групи інтересів, групи емоційної підтримки).

Систематичне переживання позитивних емоцій підсилює продуктивність студентів і сприяє швидшому відновленню в періоди стресу.

3. Розвиток адаптивних копінг-стратегій і навичок.

Практична робота психолога має бути спрямована на формування в студентів уміння конструктивно реагувати на життєві труднощі. Тому важливо:

- Навчати студентів адаптивних копінг-стратегій (активне вирішення проблем, пошук підтримки, когнітивна переоцінка);
- проводити тренінги з управління навчальним навантаженням, техніками тайм-менеджменту, правильною постановкою цілей;
- формувати толерантність до невизначеності та когнітивну гнучкість;
- допомагати у подоланні прокрастинації та симптомів емоційного виснаження.

Такі програми можуть зменшувати рівень дистресу та зміцнювати здатність студентів адаптуватися до швидких змін.

4. Підтримка цінностей студентів та внутрішньої мотивації

Рівень емоційного благополуччя значно підвищується тоді, коли студенти відчувають, що їхня діяльність наповнена сенсом, а майбутнє має прогнозовану перспективу. Саме тому у закладах вищої освіти рекомендовано:

- Проводити індивідуальні та групові заняття, які допомагають студентам визначати свої кар'єрні цілі та планувати професійне зростання.
- допомагати студентам виявляти власні цінності та формувати довгострокові життєві цілі;
- працювати з темою автономії, відповідальності та особистісної зрілості.

5. Розвиток соціальної підтримки та студентської згуртованості.

Соціальні зв'язки для молоді є одним із найважливіших чинників, що знижують рівень стресу. Тому психологам ЗВО варто:

- Організовувати групи взаємопідтримки та програми наставництва (до прикладу менторство старших курсів);
- працювати над інтеграцією першокурсників у студентське середовище;

- проводити групові психотренінги, спрямовані на покращення комунікації та емоційної підтримки у студентських групах;
- створювати відкриті діалогові простори або групи для обговорення розповсюджених переживань студентів.

Підвищення рівня соціальної включеності знижує ризик тривожності та емоційної ізоляції. Оскільки регулярна взаємодія з однолітками та участь у спільнотах формують відчуття приналежності, прийняття та підтримки. Коли студенти мають стабільні соціальні контакти, вони легше справляються зі стресовими ситуаціями, рідше переживають емоційну самотність та отримують більше можливостей для обміну досвідом і пошуку ресурсів.

6. Формування безпечного освітнього середовища.

Якість освітнього середовища безпосередньо впливає на емоційний стан студентів. Психологам ЗВО слід:

- Сприяти формуванню доброзичливого та толерантного стилю комунікації між викладачами й студентами, у якому буде присутня повага до обох сторін та взаєморозуміння.
- працювати над профілактикою булінгу, мобінгу, емоційно токсичної взаємодії у студентських групах;
- забезпечувати доступність до психологічної допомоги та індивідуальних консультацій;
- разом з адміністрацією впроваджувати гнучкі підходи до організації навчання в умовах війни чи інших криз.

Підтримувальне середовище підвищує емоційне благополуччя й допомагає студентам зберігати працездатність, оскільки забезпечує відчуття безпеки, прийняття та можливість звернутися по допомогу у складних ситуаціях.

7. Індивідуальна психологічна підтримка та корекційна робота

Студентам, які мають низький рівень емоційного благополуччя, психічного здоров'я або ознаки хронічного стресу, варто пропонувати індивідуальні консультації, до провадження яких може входити:

- Використання методи КПТ для роботи з деструктивними переконаннями;
- застосовувати техніки стабілізації та заземлення при підвищеній тривожності;
- проводити роботу з відновлення ресурсів у періоди виснаження.

8. Підтримка тілесного та психофізіологічного благополуччя

З огляду на зв'язок емоційного стану з фізіологічним, а також на результати дослідження, які показали що частота відчуття «тілесної свіжості» студентів не є на високому рівні, психологам ЗВО варто впроваджувати:

- Регулярну фізичну активність;
- вправи на тілесне розслаблення та зниження м'язової напруги;
- нормалізацію сну та режиму відпочинку студентів.

Регулярні тілесні практики покращують емоційний стан та знижують рівень тривожності, що подальшому позитивно вплине на рівень психологічної стійкості.

9. Використання цифрових форматів психологічної підтримки

Сучасним студентам онлайн-інструменти є дуже зручними, тому доцільно:

- створювати короткі відеоматеріали з техніками саморегуляції;
- публікувати щотижневі психологічні поради в соціальних мережах ЗВО;
- організовувати онлайн-групи взаємопідтримки;
- розробляти інтерактивні мінікурси з теми резилієнсу.

Цифрова підтримка дозволяє охопити тих студентів, які навчаються на онлайн або змішаній формах навчання, та не мають змоги відвідувати активності офлайн.

Отже, запропоновані рекомендації окреслюють комплексний підхід до підвищення психологічної стійкості студентів шляхом підтримки їхнього емоційного благополуччя і ґрунтуються на результатах кореляційного, регресійного та факторного аналізів. Відповідно реалізація запропонованих заходів сприяє підвищенню психічного здоров'я, зміцненню емоційної регуляції, розвитку адаптивних навичок, розширенню соціальної підтримки та формуванню безпечного освітнього середовища. Разом такі дії створюють умови, за яких студенти легше долають стресові труднощі та зберігають здатність до ефективного навчання й особистісного розвитку.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було проведено комплексне емпіричне дослідження емоційного благополуччя студентів та його ролі у формуванні психологічної стійкості. Отримані дані за допомогою кореляційного, факторного та регресійного аналізів дозволили встановити систему взаємозв'язків між емоційними показниками та основними компонентами стійкості.

Результати кореляційного аналізу показали, що стабільні прямі зв'язки між загальним показником психічного здоров'я та усіма шкалами психологічної стійкості. Виходячи з чого, можна припустити, що зі зростанням рівня психічного здоров'я студентів, буде підвищуватись й загальний рівень психологічної стійкості, а також окремі її показники.

Натомість окремі показники емоційного благополуччя за методикою SEHP продемонстрували значно слабший зв'язок, де серед позитивних емоцій статистично значущі кореляції було виявлено лише між

переживанням насолоди та ставленням до труднощів як до виклику, тоді як інші компоненти стійкості не мали виразних зв'язків із частотою позитивних емоцій. Щодо зв'язку з показниками негативних емоцій, то було виявлено обернений значущий зв'язок між компонентом психологічного благополуччя «Наполегливість і детермінація у діяльності» та почуттям провини, соромом та смутком. такі результати вказують на те, що чим більше студенти проживають вищезгадані негативні емоції, тим нижчим буде рівень їхньої наполегливості у діяльності.

Результати регресійного аналізу показали, що психічне здоров'я та негативний емоційний стан виступає значущим предиктором психологічної стійкості студентів. Це дає підстави розглядати емоційну сферу як одну з ключових умов збереження стійкості в умовах навчальних та соціальних навантажень.

Результати факторного аналізу показали, що показники психологічної стійкості та емоційного благополуччя утворюють кілька самостійних блоків, а не зливаються в одну спільну структуру. У моделі з позитивними емоціями виділилося два фактори: перший об'єднує всі п'ять шкал стійкості, другий включає в себе показники позитивних емоцій (насолода, тілесна свіжість, радість, щастя), які формують окремий вимір позитивного емоційного стану. Щодо перехресних навантажень між шкалами стійкості та позитивними емоціями, то вони є мінімальними. Це свідчить про їхню структурну відокремленість: стійкість виступає цілісним когнітивно-особистісним ресурсом, а позитивні емоції є окремим компонентом емоційного благополуччя. У контексті гіпотези це означає, що емоційне благополуччя не входить у структуру психологічної стійкості, а виступає відносно самостійною системою, яка може впливати на стійкість як окремий чинник.

У моделі з негативними емоціями, де разом зі шкалами стійкості було проаналізовано такі негативні емоції, як: гнів, провини, сором, страх,

біль і смуток, факторна структура ускладнилася. Знову був виділений перший фактор, який об'єднав усі шкали психологічної стійкості й підтвердив стабільність її структури незалежно від емоційних змінних. Натомість негативні емоції не утворюють одного спільного виміру: почуття провини, гніву та сорому групуються в окремий фактор, що відображає тривожні переживання, тоді як біль, страх і смуток формують окремий фактор депресивно-болісних станів. Це означає, що негативний емоційний досвід студентів є багатовимірним і складається принаймні з двох різних типів переживань, які функціонують окремо.

Отже, результати другого розділу загалом підтверджують висунуту гіпотезу про те, що емоційне благополуччя є важливим чинником психологічної стійкості студентів. Емоційні ресурси, позитивний емоційний стан та високий рівень психічного здоров'я відіграють ключову роль у забезпеченні здатності студентської молоді адаптуватися до викликів освітнього процесу та сучасних соціальних умов.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі теоретично проаналізовано й емпірично досліджено емоційне благополуччя як чинник психологічної стійкості студентів. Результати якого дозволили зробити такі висновки:

На основі аналізу вітчизняних і зарубіжних джерел було уточнено зміст понять «психологічна стійкість», «резильєнтність», «життєстійкість», «стресостійкість», та показано, що психологічну стійкість доцільно розуміти як багатовимірний динамічний конструкт, який поєднує особистісні риси, когнітивно-емоційні процеси, поведінкові стратегії й зовнішні ресурси та забезпечує збереження адаптації та ефективного функціонування в умовах стресу. Емоційне благополуччя, у свою чергу, розглянуто як емоційний вимір психічного здоров'я та загального психологічного благополуччя, яке пов'язане з домінуванням позитивного емоційного фону, відчуттям задоволеності життям, соціальною залученістю й наповнення власного життя сенсом та цінностями.

У студентському віці емоційне благополуччя та стійкість набувають особливого значення через поєднання вікових особливостей, таких як: загострення відчуття автономії, розвиток професійної ідентичності, розширення соціальних ролей тощо. А також посиленого стресового контексту (війна, економічна нестабільність, зміни формату навчання тощо). Теоретичний аналіз дозволив окреслити багаторівневу систему чинників стійкості студентів, які поділяються на: внутрішні (самоефективність, саногенне мислення, навички саморегуляції, мотиваційно-ціннісні орієнтації), міжособистісні (якість стосунків, соціальна підтримка) та інституційні (особливості освітнього середовища, доступ до допомоги). На цій основі емоційне благополуччя було концептуалізоване як один із ключових ресурсів і чинників психологічної стійкості студентської молоді.

Емпіричне дослідження дало змогу описати специфіку емоційного стану та психологічної стійкості студентів в умовах хронічного стресу. Результати вказали на переважання середніх показників як стійкості, так і емоційного благополуччя: у вибірці присутня частка студентів з високим рівнем психічного здоров'я, водночас значна частина демонструє часті

переживання як негативних, так і позитивних емоційних станів. Це створює амбівалентну картину емоційного досвіду та вказує на підвищену вразливість частини студентів до виснаження.

Кореляційний аналіз засвідчив, що найстабільнішим показником, пов'язаним із усіма компонентами психологічної стійкості, є загальний рівень психічного здоров'я. Це вказує на те, що чим вищий рівень психічного здоров'я в студентів, тим краще вони будуть ефективно навчатися, працювати та досягати цілі попри стресові умови. Окремі шкали емоційного благополуччя продемонстрували менш значущі зв'язки зі стійкістю: позитивні емоції виявилися пов'язаними лише з окремими аспектами ставлення до труднощів, тоді як окремі негативні переживання, насамперед почуття провини, сорому, страху, мали тенденцію до зворотних зв'язків із психологічної стійкістю. Це дозволяє зробити висновок, що саме загальний рівень психічного здоров'я є більш надійним чинником стійкості, ніж частота проживання окремих емоційних станів.

Проведений регресійний аналіз дозволив краще проаналізувати характер цього впливу. Результати показали, що загальний рівень психічного здоров'я виступає провідним чинником варіації окремих компонентів психологічної стійкості, тоді як частота проживання негативних емоцій має додатковий, але помітний послаблювальний ефект. Позитивні емоції в умовах урахування загального психічного здоров'я не продемонстрували стабільного прямого внеску в стійкість, що може свідчити про непрямий характер їхньої дії, тобто через підтримку загального благополуччя, мотивації та ціннісної сфери. Таким чином, емоційне благополуччя функціонує як ресурс стійкості насамперед через підтримку психічного здоров'я та зниження хронічного негативного емоційного стану.

Факторний аналіз дозволив виявити структуру досліджуваних показників. Шкали психологічної стійкості утворили стабільний

узагальнений фактор, що відображає цілісну структуру стійкості, незалежно від того, які саме емоційні змінні включалися до моделі. Показники позитивних емоцій сформували окремий фактор позитивного емоційного стану, а негативні емоції, своєю чергою, розділилися щонайменше на два відносно автономні фактори: фактор тривожних переживань (почуття провини, сором, гнів) і депресивно-болісних станів (смуток, страх, біль). Такі результати вказують на те, що емоційне благополуччя не входить безпосередньо до структури стійкості, а є окремою системою, яка взаємодіє зі стійкістю як зовнішній чинник.

Підводячи підсумки, можна вважати, що результати дослідження підтвердили гіпотезу частково: емоційне благополуччя виступає чинником стійкості, але його вплив реалізується насамперед через загальний рівень психічного здоров'я, а не через окремі емоційні стани. Психологічна стійкість студентів тісно пов'язаною не стільки з окремими емоційними станами, скільки з загальним рівнем психічного здоров'я та проживанням негативних станів, де особливу роль відіграють тривожні емоції. Наукова новизна роботи полягає в уточненні структурних зв'язків між емоційним благополуччям і психологічною стійкістю у студентів в стресових умовах.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що отримані результати стали підґрунтям для розробки рекомендацій для психологів ЗВО, спрямованих на покращення психологічної стійкості студентів засобами покращення їхнього емоційного благополуччя. Зокрема, було підкреслено важливість психоедукації, розвитку емоційної компетентності, підтримки позитивних емоційних переживань, формування адаптивних копінг-стратегій, а також створення безпечного, психологічно сприятливого освітнього середовища. Це дозволяє використовувати результати магістерської роботи для розробки програм психологічної підтримки студентів у ЗВО.

Список використаної літератури

1. Асонов Д. О., Хаустова О. О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. Психосоматична медицина та загальна практика. 2019. Т. 4. № 4. е0404219.

2. Базиленко А. К., Кущенко І. В., Раєвська Ю. В. Чинники формування життєстійкості у фахівців психологічної сфери. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2025. Т. 36. № 2. С. 109–117.
3. Бикова С. В. Формування резильєнтності у студентської молоді. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2023. № 3. С. 13–17.
4. Блок Д. Resilience, hardiness, психологічна стійкість: теоретичний аналіз понять. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Т. 34. № 3. С. 7–15.
5. Болдовська Л. О. Чинники психологічної стійкості студентів в екстремальних умовах навчання. Психологічні читання. Збірник матеріалів ІХ науково-практичної конференції молодих вчених. Київ. 2023. Т. 1. С. 23–25.
6. Буровицька А. І. Особливості резильєнтності студентів під час навчання в умовах війни. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2024. № 2. С. 17–23.
7. Гандзілевська Г. Б., Кондратюк В. В. Ресурси та бар'єри інформаційно-психологічної безпеки вчителів початкових класів в умовах онлайн-навчання: резилієнс-підхід. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». 2021. Вип. 12. С. 35–43.
8. Грішин Е. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Серія «Психологія». 2021. Вип. 64. С. 62–81.
9. Гуляєва О. В. Психологічне благополуччя студентів з обмеженими можливостями здоров'я. Дисертація кандидата психологічних наук. Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна. Харків. 2018.

10. Гусак Н. та ін. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс. Навчальний посібник. Київ: НаУКМА. 2017.
11. Дзюнь Х. Б. Резильєнтність студентів: внутрішні та зовнішні психологічні ресурси. 2023. (Наукова стаття, бібліографічні дані збірника подані частково)
12. Дмитришин С. Резильєнтність особистості: сутність феномену та методи її розвитку. Психологічний вісник Львівського національного університету імені Івана Франка. 2024. Вип. 20. С. 187–198.
13. Жигайло Н. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. Visnyk of the Lviv University. Series Psychological Sciences. 2022. Вип. 14. С. 3–14.
14. Зошій І. В. Психологічна стійкість особистості в умовах війни: фактори та ресурси. Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Серія: Педагогіка і психологія. 2024. № 2(4). С. 104–108.
15. Іваннікова Г. В. Психологічне благополуччя студентів з інвалідністю як умова становлення їх суб'єктності. Автореферат дисертації кандидата психологічних наук. Київ: НАПН України. 2021.
16. Каргіна Н. В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості. Психологічні перспективи. 2018. Вип. 32. С. 88–99.
17. Каськов І. Формування психологічної стійкості студентів в умовах воєнного стану. Вісник Національного університету оборони України. 2025. Вип. 1. С. 82–88.
18. Киричук О. О. Фасилітаційна компетентність як чинник психологічного благополуччя студентів. Дисертація. Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк. 2020.

- 19.Клочков В. В. Поняття та структура психологічної стійкості військовослужбовців до виконання бойових завдань. Вісник Національного університету оборони України. 2022. № 2(63). С. 35–42.
- 20.Кокун О. М. та ін. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій. Методичний посібник. Київ–Одеса: Фенікс. 2022.
- 21.Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
- 22.Кучер А. А. Психологічний супровід плекання резильєнтності студентів. У: Психологічний супровід молоді в умовах війни. Матеріали науково-практичної конференції. 2024. С. 45–48.
- 23.Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Том 3: Консультативна психологія і психотерапія. 2018. Т. 14. С. 26–64.
- 24.Латенко С. Б., Хіміч І. Ю. Формування резильєнтності студентської молоді методами фізичної терапії. 2024. (Наукова стаття, вихідні дані видання зазначаються за оригіналом)
- 25.Леснікова Ю. В. Психологічна стійкість особистості та особливості юнацького віку. Освіта і наука. 2018. № 2(25). С. 125–129.
- 26.Лупол Я. Резильєнтність як психологічний ресурс адаптації студентської молоді в умовах стресу та невизначеності. 2023. (Наукова стаття, уточнені реквізити видання див. в оригіналі)
- 27.Матласевич О., Герасімов Ф. Особливості психологічного імунітету українських комбатантів та членів їхніх родин: теоретичні аспекти. Психологія: реальність і перспективи. 2024. Вип. 22. С. 50–59.
- 28.Мінін М. О. Психологічні предиктори резильєнтності студентської молоді. Габітус. 2025. № 70. С. 132–137.

29. Москалець В. П. Психологічна стійкість студентів в умовах війни. Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія. 2024. Вип. 1. С. 116–123.
30. Ничка О. Я. Соціально-психологічні чинники розвитку життєстійкості особистості в умовах війни. Кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти. Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу. 2024.
31. Носенко Е. Л., Четверик-Бурчак А. Г. Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма»: опис, адаптація, застосування. Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Педагогіка і психологія. 2014. Вип. 20. С. 89–97.
32. Потапов С. О. Проблема резильєнтності в сучасній психології. У: Проблеми сучасної психології: теорія, емпірія та практика. Збірник наукових праць. 2023. С. 50–58.
33. П'янківська Л. В. Особливості прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного часу. Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка». Серія «Психологія». Серія «Медицина». 2023. № 10(28). С. 623–633.
34. Руденко О. В., Гонтар Ю. В. Структура резилієнсу у контексті розвитку резильєнтності особистості. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Т. 33. С. 73–77.
35. Савелюк Н. Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. Психологічні перспективи. 2022. Вип. 39. С. 322–340.
36. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. 2017. Т. 17. С. 124–133.

- 37.Сердюк Л. З. Фактори психологічного благополуччя студентів. Актуальні проблеми психології. 2018. Т. 6. № 14. С. 76–84.
- 38.Тітор М. М. Саногенне мислення як внутрішній ресурс психологічної стійкості студентської молоді в умовах війни. 2025. (Наукова стаття, реквізити видання доповнюються за оригіналом)
- 39.Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2016. Вип. 1. С. 145–150.
- 40.Хоменко Є. Г. Психологічне благополуччя студентської молоді у сучасних соціокультурних умовах. *Habitus*. 2023. № 51. С. 120–126.
- 41.Чернобровкіна В., Чернобровкін В. Феномен резильєнтності у контексті соціоекологічного підходу і дискурсу. Психологія та психосоціальні інтервенції. 2020. № 3. С. 59–66.
- 42.Чиханцова О. А. Психологічна стійкість особистості в умовах екстремальних соціальних викликів: емпіричне дослідження у контексті сучасної кризи. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2025. Т. 35. № 1. С. 35–44.
- 43.Шевчук В. В. Психологічне благополуччя: теоретичний аналіз підходів. Психологія і суспільство. 2023. № 4. С. 45–54.
- 44.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. Article 1517359.
- 45.Bradburn N. M. *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago: Aldine. 1969.
- 46.Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18. No. 2. P. 76–82.

47. De Caroli M. E., Sagone E. Resilience and psychological well-being: Differences for affective profiles in Italian middle and late adolescents. *Universitas Psychologica*. 2016. Vol. 15. No. 3. P. 1–12.
48. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 1984. Vol. 95. No. 3. P. 542–575.
49. Džuka J., Dalbert C. Vývoj a overenie validity Škál emocionálnej habituálnej subjektívnej pohody (SEHP). *Československá psychologie*. 2002. Vol. 46. P. 234–250.
50. Fletcher D., Sarkar M. Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*. 2013. Vol. 18. No. 1. P. 12–23.
51. Fredrickson B. L. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56. No. 3. P. 218–226.
52. Handzilevska H. B., Kostichuk V. P., Hundarenko O., Lalakova E. The role of resilience in preventing procrastination of students in the conditions of mastering a foreign language: Ukrainian-Polish-Slovak experience. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія». Острог: Вид-во НаУОА. 2022. № 15. С. 37–44.
53. Keyes C. L. M. The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*. 2002. Vol. 43. No. 2. P. 207–222.
54. Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*. 2000. Vol. 71. No. 3. P. 543–562.
55. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56. No. 3. P. 227–238.

56. 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. No. 10. P. 2686–2701.
57. National Institute of Mental Health. Caring for Your Mental Health. Электронный ресурс. 2024. URL: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health> (дата звернення: 08.12.2025).
58. Ogińska-Bulik N., Juczyński Z. Skala Pomiaru Prężności – SPP 25 [The Assessment of Resiliency Scale—SPP 25]. *Nowiny Psychologiczne*. 2008. Nr 3. S. 39–56.
59. Pidgeon A. M., Keye M. Relationship between resilience, mindfulness, and psychological well-being in university students. *The International Journal of Liberal Arts and Social Science*. 2014. Vol. 2. No. 5. P. 27–32.
60. Rutter M. Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*. 2012. Vol. 24. No. 2. P. 335–344.
61. Ryan R. M., Deci E. L. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*. 2001. Vol. 52. P. 141–166.
62. Ryan R. M., Huta V., Deci E. L. Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*. 2008. Vol. 9. No. 1. P. 139–170.
63. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57. No. 6. P. 1069–1081.

64. Ryff C. D. Psychological well-being revisited: Advances in science and practice. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2014. Vol. 83. No. 1. P. 10–28.
65. Sagone E., De Caroli M. E. Relationships between psychological well-being and resilience in middle and late adolescents. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2014. Vol. 141. P. 881–887.
66. Westerhof G. J., Keyes C. L. M. Mental illness and mental health: The two continua model across the lifespan. *Journal of Adult Development*. 2010. Vol. 17. No. 2. P. 110–119.
67. Yan Z., Kacmaz T., Gao Y. Resilience, dispositional hope, and psychological well-being among college students: A systematic review. *The Open Psychology Journal*. 2024. Vol. 17. e18743501327198.

ДОДАТКИ

Додаток А

Люди здатні розповісти про те, що вони переживають, як вони зазвичай відчуваються.

Тепер спробуйте скористатися представленим списком описових слів, щоб відповісти,

як часто ви відчуваєте перелічені стани.

1. Гнів
2. Почуття провини
3. Насолода
4. Сором
5. Тілесна свіжість
6. Страх
7. Біль
8. Радість
9. Смуток
10. Щастя

Додаток Б

**Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма»
(MHC-SF-UA)**

Як часто протягом двох тижнів Ви відчували...

1. щастя
2. цікавість до життя

3. задоволення
4. що можете зробити важливий внесок для суспільства
5. належність до певної соціальної групи (за місцем навчання, роботи, проживання)
6. що наше суспільство стає кращим для таких людей, як Ви

Як часто протягом двох тижнів Ви відчували...

1. що люди зазвичай хороші
2. що події, які відбуваються в суспільстві, мають значення для Вас
3. задоволення собою як особистістю
4. що успішно впораєтесь із повсякденними зобов'язаннями
5. теплі та довірливі стосунки з оточуючими
6. що у Вас є досвід, який спонукає до самовдосконалення
7. впевненість у власних поглядах
8. що маєте мету та сенс життя

Додаток В

Опитувальник SPP - 25 (N. Ogińska – Bulik, Z. Juczyński)

1. Я роблю зусилля, щоб дати собі раду, незалежно від того, наскільки важка проблема.
2. Я вмію розпізнавати забавні сторони ситуацій, з якими маю справу.
3. Я вмію пристосуватись до кожної, навіть найважчої ситуації.

4. Я з легкістю пристосовуюсь до нових ситуацій.
5. У важких ситуаціях я помічаю багато можливостей вирішення проблеми.
6. Я роблю рішучі зусилля, щоб досягнути мети.
7. Я є відкритим на новий досвід.
8. У стресових ситуаціях я концентруюсь і чітко думаю.
9. Загалом важкі ситуації зміцнюють і розвивають мене.
10. Пережиті труднощі мобілізують мене до діяльності.
11. Я ніколи не здаюсь і завжди борюся за своє.
12. Я навіть у важкій ситуації знаходжу щось, з чого можна посміятись.
13. Я вважаю себе сильною людиною.
14. Я вмію прийняти і пережити невдачі.
15. Я вмію віднайти навіть у найбільш несприятливих умовах.
16. Коли я щось планую, то виконую це від початку до кінця.
17. Я вмію подивитись на ситуацію з різних перспектив.
18. У важких ситуаціях я вмію дати собі раду з неприємними відчуттями.
19. Зі своїх невдач я вмію зробити висновки на майбутнє.
20. Боротьба з важкими ситуаціями є для мене джерелом задоволення.
21. Як правило, коли я маю щось зробити, то роблю це відразу.
22. Моє життя має значення.
23. Я люблю життєві виклики.
24. Незалежно від перешкод і труднощів, я вважаю, що життя є захоплюючим.
25. Завжди, незалежно від ситуації, я проявляю оптимістичне ставлення до життя.