

## РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В СТРЕСОВИХ УМОВАХ

**Пономаренко Тетяна Ігорівна,**

доктор філософії у галузі психології,  
завідувачка кафедри права та соціально-поведінкових наук  
Білоцерківського інституту економіки та управління  
Університету «Україна»  
ORCID ID: 0000-0003-0949-1611  
Researcher ID: ABT-1473-2022

**Ханецька Тетяна Іванівна,**

кандидат психологічних наук, доцент,  
професорка кафедри психосоматики та психології здоров'я  
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова  
ORCID ID: 0000-0001-9767-5116  
Researcher ID: AAD-6589-2021

**Федоренко Алла Федорівна,**

кандидат психологічних наук, доцент,  
професорка кафедри психології  
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова  
ORCID ID: 0000-0002-8180-4494  
Researcher ID: AAD-6669-2021

*В умовах повномасштабної війни українське студентство перебуває під подвійним тиском: традиційних академічних стресорів та екстремальних воєнних чинників (загроза життю, соціальна нестабільність). Це створює комплексний травматичний контекст, де вивчення резильєнтності як механізму підтримки психологічного благополуччя стає стратегічно важливим для збереження ментального здоров'я молоді.*

*Резильєнтність розглядається як динамічний процес адаптації, що дозволяє особистості відновлюватися після негативних подій та досягати посттравматичного зростання. Аналіз наукових праць (О. Ковальчук, О. Чиханцова, К. Ріфф та ін.) свідчить, що цей ресурс є ключовим чинником психологічного благополуччя, академічного успіху та соціальної інтеграції. Дослідження підкреслюють, що резильєнтність допомагає знизити рівень румінацій та дистресу, проте її рівень може варіюватися залежно від гендерних аспектів, соціально-економічного статусу та професійної спрямованості студентів.*

*Емпіричне дослідження проведено взимку 2025-2026 рр. в онлайн-форматі (Google Forms) на базі УДУ імені Михайла Драгоманова, БІЕУ та БНАУ. Вибірку склали 208 студентів віком 17-25 років. Використано методики: шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10), шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, шкала сприйнятого стресу (PSS-10). Статистична обробка здійснювалася за допомогою кореляційного аналізу Пірсона.*

*Встановлено, що більшість студентів мають високий та середній рівні психологічного благополуччя, з найвищими показниками за шкалами «особистісне зростання» та «ціль у житті». Середній рівень резильєнтності виявлено у більш ніж половини респондентів, а високий у третини учасників дослідження. Рівень сприйнятого стресу наближається до верхньої межі норми, що вказує на значне емоційне напруження. Кореляційний аналіз підтвердив статистично значущий прямий зв'язок між резильєнтністю та психологічним благополуччям ( $r = 0,195; 0,01$ ) та обернений зв'язок між благополуччям і сприйнятим стресом ( $r = -0,212; 0,01$ ). Результати доводять, що розвиток резильєнтності є необхідною умовою підтримки психологічної стійкості молоді в умовах війни.*

**Ключові слова:** резильєнтність, психологічне благополуччя, студентська молодь, стрес, адаптаційні ресурси, психічне здоров'я, румінаційний розлад, психодіагностика.

### ***Ponomarenko Tetiana, Khanetska Tetiana, Fedorenko Alla. Resilience as a factor of psychological well-being of young students in stressful conditions***

*In conditions of full-scale war, Ukrainian students are under double pressure: traditional academic stressors and extreme military factors (threat to life, social instability). This creates a complex traumatic context, where the research of resilience as a mechanism for supporting psychological well-being becomes strategically important for preserving the mental health of young people.*

*Resilience is considered as a dynamic process of adaptation that allows a person to recover from negative events and achieve post-traumatic growth. Analysis of scientific works (O. Kovalchuk, O. Chykhantsova, K. Riff, etc.) shows that this resource is a key factor*



Стаття поширюється на умовах  
ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

in psychological well-being, academic success and social integration. Studies emphasize that resilience helps to reduce the level of rumination and distress, but its level may vary depending on gender aspects, socio-economic status and professional orientation of students.

The empirical research was conducted in the winter of 2025–2026 in an online format (Google Forms) on the basis of UDU named after Mykhailo Dragomanov, BIEU and BNAU. The sample consisted of 208 students aged 17–25. The methods used were: Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10), K. Riff Psychological Well-Being Scale, Perceived Stress Scale (PSS-10). Statistical processing was carried out using Pearson correlation analysis.

It was found that most students have high and medium levels of psychological well-being, with the highest scores on the scales "personal growth" and "purpose in life". The average level of resilience was found in more than half of the respondents, and high in a third of the research participants. The level of perceived stress is close to the upper limit of the norm, which indicates significant emotional stress. Correlation analysis confirmed a statistically significant direct relationship between resilience and psychological well-being ( $r = 0.195$ ;  $0.01$ ) and an inverse relationship between well-being and perceived stress ( $r = -0.212$ ;  $0.01$ ). The results prove that the development of resilience is a necessary condition for maintaining the psychological stability of young people in war conditions.

**Key words:** resilience, psychological well-being, students, stress, adaptive resources, mental health, rumination disorder, psychodiagnostics.

**Вступ.** Сучасний етап розвитку українського суспільства характеризується високою динамічною соціальних змін, невизначеністю та тривалим впливом стресогенних чинників різної інтенсивності й походження. Особливо вразливою до цих впливів є студентська молодь як соціально-демографічна група, що перебуває на етапі активного професійного становлення, формування ідентичності та життєвих стратегій. У період здобуття вищої освіти молоді люди одночасно стикаються з типовими для цього віку нормативними стресорами, а саме: академічним навантаженням, конкуренцією, необхідністю поєднання навчання з роботою, фінансовими труднощами, побудовою міжособистісних і романтичних стосунків, професійним самовизначенням. Зазначені чинники традиційно розглядаються як джерела психоемоційного напруження, що можуть знижувати рівень психологічного благополуччя.

Водночас повномасштабна війна стала ще одним потужним стресором тривалої дії. Воєнні дії, загроза життю та безпеці, вимушене переміщення, втрата близьких, руйнування звичного способу життя, економічна нестабільність, інформаційне перевантаження формують комплексний травматичний контекст, що суттєво підвищує ризики розвитку тривожних, депресивних і посттравматичних симптомів. Отже, сучасні студенти перебувають під подвійним навантаженням через поєднання нормативних вікових і освітніх стресорів із надзвичайними воєнними обставинами.

Разом з тим, результати теоретичного дослідження показали, що проблема резильєнтності та психологічного благополуччя особистості є однією з найбільш актуальних у психологічній науці [6; 7; 8]. Вона активно досліджується як українськими, так і зарубіжними науковцями в контексті адаптації до стресу, подолання кризових ситуацій і збереження психічного здоров'я. Особлива увага приділяється вивченню внутрішніх ресурсів особистості в умовах соціальної нестабільності та тривалих стресових впливів.

У сучасних психологічних дослідженнях резильєнтність розглядається як ключовий внутрішній ресурс особистості, що забезпечує позитивну

адаптацію до стресових і травматичних подій та виступає підґрунтям психологічного благополуччя [1; 2; 3; 4; 5].

При цьому, на думку Ковальчук О., Мацієвська М. [2], особливої значущості резильєнтність набуває в періоді інтенсивного фізіологічного, когнітивного та особистісного становлення, коли формуються ідентичність, система цінностей і життєві смисли. Вона постає як «динамічний процес взаємодії особистісних і соціальних ресурсів (сім'ї, друзів), що сприяє не лише подоланню стресу, а й посттравматичному зростанню».

В свою чергу, Чиханцова О. [9] наголошує на необхідності високої резильєнтності для громадян України в умовах воєнного стану. Авторка розглядає резильєнтність як «особистісний ресурс та здатність людини пристосовуватися до стресових життєвих ситуацій, подолання труднощів і відновлення після негативних подій». На її думку, «кожна складна життєва ситуація дає можливість людині знайти в собі приховані ресурси та можливості, про які вона раніше і не здогадувалася, тому потрібно діяти та зміцнювати свою внутрішню опору».

Також високі показники резильєнтності та психологічного благополуччя є актуальним для представників професій соціономічного профілю. Так, у своїх дослідженнях Ігнатюк О. [1], Мельничук Л., Терновик Н., Яцюрик А. [5] розглядають резильєнтність як «ключову компетентність і суб'єктивний чинник психологічного благополуччя особистості». Також автором наголошується на важливості стресостійкості, емоційної гнучкості й внутрішньої психологічної стабільності фахівців допомагаючих професій (фахівці дошкільної освіти, психологи, педагоги, соціальні працівники та ін.) як основи ефективної професійної діяльності. Між тим, Креденцер О., Сергієнко Д. [3] встановили наявність зв'язку між резильєнтністю, суб'єктивним благополуччям та позитивним психічним здоров'ям психологів. Разом з тим, психологи, які мають досвід власної психотерапії, мають вищий рівень резильєнтності, ніж ті, які її не мають.

У сучасних умовах воєнного стану психологічне благополуччя студентської молоді є не лише індикатором психічного здоров'я, а й важливим ресурсом

адаптації, стресостійкості та збереження цілісності особистості. При цьому, Пономаренко Т., Хомчук О. та Дорошенко І. [6] встановлено, що різні компоненти психологічного благополуччя (позитивні відносини, автономія, самоприйняття, управління середовищем) проявляються по-різному в юнаків і дівчат, що підкреслює необхідність гендерно-чутливих програм психологічної підтримки для розвитку резильєнтності та стійкості студентів.

У контексті навчання в медичних закладах [4] студентська молодь стикається зі значним стресом, який передусім пов'язаний зі складністю навчання та в умовах воєнного конфлікту посилюється. Високий рівень резильєнтності та використання адаптивних копінг-стратегій (емоційне регулювання, пошук підтримки, когнітивне переосмислення) сприяють психологічному благополуччю, зменшують негативний вплив стресу на академічну успішність і якість життя, що підкреслює важливість інтеграції тренінгів із розвитку психологічної стійкості та здорових стратегій подолання стресу в навчальний процес медичних закладів.

Закордонні вчені [14] стверджують, що резильєнтність, як риса або стан особистості, є важливим чинником психологічного благополуччя та академічного успіху студентів. Дослідження показують, що високий рівень резильєнтності підвищує впевненість у власних силах (self-efficacy), сприяє кращій адаптації до стресових ситуацій, розвитку соціальної підтримки та відчуття причетності до студентського середовища. Студенти з низькою резильєнтністю демонструють нижчу соціальну підтримку, слабшу інтеграцію у кампусі та вищий рівень психологічного дистресу. Це підкреслює необхідність впровадження у навчальних закладах програм, спрямованих на розвиток резильєнтності, управління стресом та формування позитивної особистості й академічної ідентичності студентів.

Між тим, що до студентів-мігрантів [11], то вони в надмірній кількості стикаються з адаптаційними труднощами, що можуть викликати емоційний дистрес і впливати на психологічне благополуччя. Дослідження показують, що високий рівень резильєнтності у студентів-мігрантів позитивно корелює з їх благополуччям, сприяючи кращій адаптації до навчання та соціального середовища, що підкреслює важливість надання студентам підтримки та розвитку резильєнтності для подолання стресових ситуацій під час навчання.

Результати досліджень [12] показують, що резильєнтність студентів університету залежить від їх соціально-економічного статусу та рівня продовольчої нестабезпеченості (англ. food insecurity – стан, коли людина або сім'я мають обмежений або непередбачуваний доступ до достатньої кількості безпечної та поживної їжі для підтримки нормального здоров'я та активного життя), при цьому здоров'я та психологічне благополуччя виконують посередницьку роль у цих взаємозв'язках.

Студенти з низьким соціально-економічним станом та високим рівнем продовольчої нестачі мають нижчі показники резильєнтності, що підкреслює необхідність підтримки здоров'я та благополуччя для зміцнення адаптивних ресурсів молоді в умовах соціально-економічних обмежень.

Разом з тим дослідження серед американських студентів [10] показують, що резильєнтність є ключовим чинником підтримки психологічного благополуччя студентів, особливо тих, хто стикається з адаптаційними труднощами, зокрема міжнародних студентів і студентів-мігрантів. Високий рівень резильєнтності корелює з підвищеним психологічним благополуччям і допомагає ефективніше справлятися зі стресом та акультураційними викликами. Водночас високий рівень стресу та певні демографічні чинники, зокрема гендерні відмінності, можуть знижувати показники благополуччя. Ці результати підкреслюють необхідність розробки цільових, культурно та гендерно чутливих програм підтримки студентів, спрямованих на розвиток резильєнтності та зміцнення психічного здоров'я у складних соціальних і навчальних умовах.

Інше дослідження [13] демонструє, що резильєнтність є важливим чинником, який позитивно впливає на психологічне благополуччя молоді і водночас пов'язаний із зменшенням схильності до румінаційних роздумів. Встановлено негативний зв'язок між резильєнтністю та румінацією, позитивний зв'язок між резильєнтністю та психологічним благополуччям, а також негативний зв'язок між румінацією та благополуччям. Крім того, значущі відмінності у рівнях цих змінних виявлені між чоловіками та жінками, а також між особами, які пережили травматичні події, і тими, хто їх не зазнав. Ці результати підкреслюють роль резильєнтності як захисного чинника психічного здоров'я та важливості її розвитку для підтримки психологічного благополуччя молоді.

А отже, теоретичний аналіз показує, що резильєнтність є ключовим ресурсом студентської молоді, що сприяє адаптації до стресу, зменшує схильність до румінаційних думок і підвищує психологічне благополуччя та соціальну інтеграцію. Її ефективність залежить від рівня стресу, соціально-економічних умов та гендерних особливостей, що підкреслює важливість розвитку резильєнтності та адаптивних копінг-стратегій у навчальному середовищі. На основі цих висновків логічним є перехід до емпіричного дослідження, спрямованого на оцінку впливу рівня резильєнтності та психологічного благополуччя студентів в стресових умовах.

**Матеріали та методи.** Взимку 2025–2026 років було проведено емпіричне дослідження на базі декількох ЗВО: Український державний університет імені Михайла Драгоманова, Білоцерківський інститут економіки та управління Університету «Україна» та Білоцерківський національний аграр-

ний університет. У зв'язку з проблемами з інфраструктурою (відключення світла, опалення, води) дослідження проводилось в онлайн-форматі за допомогою сервісу Google Forms з дотриманням принципу конфіденційності. В опитуванні взяли участь 208 студентів, віком від 17 до 25 років, які проживають на території України та за кордоном. В рамках емпіричного дослідження були використані наступні методи: шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10), шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, шкала сприйнятого стресу (PSS-10) та логіко-математичні та статистичні методи: кореляційний аналіз даних за Пірсоном.

**Результати дослідження.** За результатами методики шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, було спершу встановлено рівень психологічного благополуччя студентів, що представлено в таблиці 1.

Емпіричний аналіз індивідуально-психологічних особливостей психологічного благополуччя студентської молоді дозволив виявити домінування високих і середніх показників за більшістю шкал при наявності певного відсотка респондентів із низькими значеннями за окремими компонентами.

За шкалою «Позитивні відносини з іншими» високий рівень продемонстрували 145 осіб (69,7%), середній 48 осіб (23,1%), низький 15 осіб (7,2%). що свідчить про те, що переважна більшість студентів характеризується здатністю до встановлення довірливих, емоційно насичених і підтримувальних міжособистісних взаємин. Водночас наявність 7,2% респондентів із низькими показниками може вказувати на труднощі в налагодженні близьких контактів, переживання соціальної ізоляції або знижену довіру до оточення, що в умовах хронічного стресу може виступати фактором ризику для психологічного благополуччя.

За показником «Автономія» високі бали зафіксовано у 92 студентів (44,2%), середні у 98 осіб (47,1%), низькі у 14 осіб (6,7%). Таке переважання середнього рівня автономії відображає процес становлення самостійності, притаманний юнацькому віку. Студенти здебільшого демонструють здатність до прийняття власних рішень і відстоювання особистої позиції, однак у частини з них

зберігається залежність від соціального схвалення чи зовнішніх оцінок. Наявність низьких показників у 6,7% респондентів може свідчити про недостатню сформованість внутрішньої саморегуляції, що підвищує чутливість до зовнішніх стресорів.

За шкалою «Управління середовищем» високий рівень виявлено у 114 осіб (54,8%), середній у 84 осіб (40,3%), низький у 10 осіб (4,9%). А отже, більшість студентів відчувають здатність впливати на обставини власного життя, організувати діяльність і ефективно використовувати наявні ресурси. Разом із тим близько 5% респондентів мають труднощі з контролем життєвої ситуації, що може проявлятися у відчутті безпорадності або втрати впливу на події, особливо в умовах воєнної нестабільності та соціально-економічної невизначеності.

Найбільш виражені показники отримано за шкалою «Особистісне зростання», де 182 студенти (87,4%) мають високий рівень, 16 осіб (7,7%) середній, 10 осіб (4,9%) низький, що в свою чергу, свідчить про домінування орієнтації на розвиток, відкритість новому досвіду, прагнення до самореалізації та самовдосконалення. Така тенденція є позитивною характеристикою студентської молоді як соціальної групи, що перебуває на етапі активного професійного та особистісного становлення. Водночас наявність незначної частки низьких показників може відображати стан емоційного виснаження або втрати перспективності у частини студентів.

За показником «Ціль у житті» високий рівень продемонстрували 136 осіб (65,4%), середній 72 особи (34,6%), низьких значень не виявлено – це засвідчує, що всі респонденти в тій чи іншій мірі мають сформовані життєві орієнтири та відчуття смислової спрямованості. Відсутність низьких показників є важливим індикатором збереження екзистенційної визначеності навіть в умовах суспільної кризи та воєнного стану.

За шкалою «Самоприйняття» високі значення зафіксовано у 132 студентів (63,6%), середні у 64 осіб (30,7%), низькі у 12 осіб (5,7%). Відтак для більшості респондентів характерним є позитивним ставленням до себе, прийняттям власних особистісних рис та життєвого досвіду. Разом

Таблиця 1

**Розподіл досліджуваних за індивідуально-психологічними особливостями за методикою психологічного благополуччя Ріфф**

Індивідуально-психологічні особливості	Респонденти					
	Високі бали		Середні бали		Низькі бали	
	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
Позитивні відносини з іншими	145	69.7	48	23.1	15	7.2
Автономія	92	44.2	98	47.1	14	6.7
Управління середовищем	114	54.8	84	40.3	10	4.9
Особистісне зростання	182	87.4	16	7.7	10	4.9
Ціль у житті	136	65.4	72	34.6	0	0
Самоприйняття	132	63.6	64	30.7	12	5.7
Загальний показник	133	63.9	62	29.8	13	6.3

із тим наявність 5,7% студентів із низьким рівнем самоприйняття може свідчити про внутрішні конфлікти, незадоволеність собою або знижену самооцінку, що потенційно ускладнює адаптацію до стресових умов.

Узагальнюючи результати, можна констатувати, що для більшості досліджуваних студентів характерний достатньо високий рівень психологічного благополуччя, особливо за компонентами особистісного зростання, цілеспрямованості та позитивних міжособистісних взаємин. Водночас наявність респондентів із низькими показниками за окремими шкалами (від 4,9% до 7,2%) вказує на існування групи підвищеного психологічного ризику, яка може потребувати цілеспрямованої психолого-педагогічної підтримки.

Наступним кроком, за допомогою шкали *резильєнтності Коннора – Девідсона (CD-RISC-10)*, було встановлено, що середній рівень резильєнтності виявлено у 57,8% респондентів, високий у 33,8%, низький у 8,9%. Домінування середнього рівня свідчить про наявність у більшості студентів достатнього, проте не повною мірою актуалізованого потенціалу психологічної стійкості. Такі респонденти загалом здатні адаптуватися до стресових обставин, мобілізувати внутрішні ресурси, підтримувати відносну емоційну рівновагу, однак у ситуаціях тривалого або інтенсивного стресу можуть потребувати додаткової соціально-психологічної підтримки.

Високий рівень резильєнтності, притаманний 33,8% студентів, характеризує осіб із розвиненими навичками саморегуляції, конструктивними копінг-стратегіями, оптимістичною життєвою позицією та здатністю зберігати ефективність діяльності в умовах невизначеності. Ця група демонструє виражений адаптаційний потенціал і може розглядатися як психологічно найбільш стійка до впливу як нормативних академічних стресорів, так і складних соціально-екстремальних умов.

Низький рівень резильєнтності зафіксовано у 8,9% досліджуваних. Для цієї категорії студентів можуть бути характерними труднощі в подоланні стресових ситуацій, схильність до дезадаптивних реакцій, підвищена вразливість до емоційного виснаження та зниження психологічного благополуччя. Наявність цієї групи в структурі вибірки підкреслює необхідність розроблення та впровадження програм розвитку резильєнтності як важливого ресурсу психологічної стійкості.

Загалом отримані результати свідчать про достатній рівень сформованості резильєнтності у більшості студентської молоді, що може виступати значущим внутрішнім чинником підтримання психологічного благополуччя в умовах підвищеного стресового навантаження.

Крім того, враховуючи нідмірні стресові умови, в яких живуть громадяни України, доцільним було встановити рівень сприйнятого стресу студен-

тами, що було реалізовано за допомогою *методики сприйнятого стресу (PSS-10)*. Так, найвищим показником серед респондентів є 32 бали, найменшим – 14 балів. Отриманий середній бал (22.75), що знаходиться на верхній межі норми для цієї вікової категорії (межі норми від 9.92 до 23.64) за шкалою сприйнятого стресу. Результати респондентів не сильно варіюються від середнього показника, але загальний рівень стресу у вибірці близький до високого. Отримані результати можна пояснити з урахуванням актуального соціально-політичного контексту, підвищеного академічного навантаження та впливу тривалого стресового фону. За таких обставин навіть особи, які раніше демонстрували достатньо ефективні стратегії подолання труднощів, можуть переживати посилення емоційної напруги, зниження ресурсності та ознаки психологічного виснаження.

Наостанок, з метою виявлення взаємозв'язків між рівнем психологічного благополуччя, резильєнтністю та сприйнятим стресом було здійснено кореляційний аналіз. Отримані результати засвідчили наявність статистично значущих зв'язків на рівні  $p \leq 0,01$ , що представлено в таблиці 2.

Таблиця 2

**Кореляційна матриця**

	Резильєнтність	Сприйнятий стрес
Психологічне благополуччя	$r_{\text{емп.}} = 0,195$ $p \leq 0,01$	$r_{\text{емп.}} = -0,212$ $p \leq 0,01$

Встановлено позитивний кореляційний зв'язок між показниками психологічного благополуччя та резильєнтності ( $r = 0,195$ ;  $p \leq 0,01$ ). Такі дані свідчать, що зі зростанням рівня резильєнтності підвищується і рівень психологічного благополуччя студентської молоді, що підтверджує теоретичні положення щодо ролі резильєнтності як внутрішнього ресурсу, що сприяє збереженню позитивного функціонування особистості в умовах стресу.

Також виявлено статистично значущий кореляційний зв'язок між психологічним благополуччям та сприйнятим стресом ( $r = -0,212$ ;  $p \leq 0,01$ ). Негативне значення коефіцієнта кореляції свідчить про те, що зі зростанням рівня сприйнятого стресу рівень психологічного благополуччя студентської молоді знижується. І навпаки, вищі показники психологічного благополуччя пов'язані з нижчим рівнем суб'єктивного переживання стресу.

Загалом результати кореляційного аналізу свідчать про наявність статистично значущих, взаємозв'язків між досліджуваними змінними. Це дає підстави розглядати резильєнтність як важливий психологічний чинник, пов'язаний із підтримкою психологічного благополуччя студентської молоді в умовах підвищеного стресового навантаження, а також підтверджує складність і багатовимірність механізмів адаптації в сучасному соціальному контексті.

**Висновки.** Результати теоретичного аналізу свідчать, що резильєнтність є ключовим внутрішнім ресурсом особистості, який забезпечує позитивну адаптацію до стресових і кризових ситуацій та сприяє формуванню психологічного благополуччя студентської молоді. Високий рівень резильєнтності допомагає ефективніше справлятися зі стресом, знижує схильність до румінаційних роздумів, підвищує впевненість у власних силах і сприяє соціальній інтеграції, особливо серед студентів-мігрантів та тих, хто зазнає адаптаційних труднощів. Психологічне благополуччя у студентів залежить від соціально-економічних факторів, рівня стресу та гендерних особливостей, що підкреслює необхідність розробки цільових, культурно та гендерно чутливих програм підтримки, інтеграції тренінгів із розвитку резильєнтності та адаптивних копінг-стратегій для зміцнення психічного здоров'я та академічної успішності молоді.

За результатами емпіричного дослідження встановлено, що для більшості студентів характерні високі та середні показники психологічного благополуччя, особливо за компонентами особистісного зростання, цілеспрямованості та позитивних міжособистісних взаємин. У переважній частині респондентів виявлено середній і високий рівні резильєнтності, що свідчить про наявність достатнього адаптаційного потенціалу, водночас зафіксовано групу студентів із низьким рівнем психологічної стійкості. Рівень сприйнятого стресу загалом перебуває на верхній межі норми, що відображає підвищене емоційне напруження в сучасних умовах. Кореляційний аналіз підтвердив статистично значущий прямий зв'язок між резильєнтністю та психологічним благополуччям і обернений – між благополуччям та сприйнятим стресом, що підтверджує роль резильєнтності як важливого чинника підтримки психічного здоров'я студентської молоді в стресових умовах.

#### Література:

1. Ігнатюк О. А. Резильєнтність як ключова компетентність і суб'єктивний чинник психологічного благополуччя особистості соціального працівника, педагога, психолога в умовах воєнного стану. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія*. 2025. № 2 (6). С. 138–144. <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2025-2-21>
2. Ковальчук О., Мацієвська М. Резильєнтність як фактор посттравматичного зростання підлітків. *Вісник гуманітарного наукового товариства*. 2024. № 2 (14). С. 353–363.
3. Креденцер О. В., Сергієнко Д. С. Резильєнтність як чинник суб'єктивного благополуччя психологів в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2024. № 2 (32). С. 85–95. <https://doi.org/10.31108/2.2024.2.32.7>
4. Кузьо Л. І. Резильєнтність як чинник збереження психічного здоров'я студентів-медиків в умовах війни. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. 2025. № 2. С. 42–56. <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2025-67-2-42-56>
5. Мельничук Л. Б., Терновик Н. А., Яцюрик А. О. Резильєнтність як суб'єктивний чинник психологічного благополуччя майбутніх фахівців дошкільної освіти в умовах воєнного стану. *Вісник Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені Академіка Степана Дем'янчука. Серія: Педагогіка та психологія*. 2025. № 2. С. 123–129. <https://doi.org/10.32782/3041-2021/2025-2-18>
6. Пономаренко Т., Хомчук О., Дорошенко І. Психологічне благополуччя студентської молоді в умовах воєнного стану: гендерний аспект. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 4. С. 151–156. <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-4-25>
7. Розова Т.М. Психологічне благополуччя як фактор підвищення якості життя: інтегративний підхід. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2025. № 26(71). С. 80–89. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2025.26\(71\).07](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2025.26(71).07)
8. Ханецька Т. І., Сидоренко О. Б., Федоренко А. Ф. Психологічні особливості життєстійкості особистості в ситуаціях невизначеності. *Priority scientific developments in pedagogy and psychology* (November 1–2, 2023, Czestochowa, the Republic of Poland). Riga, Latvia : Baltija Publishing, pp.40-44. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-366-8-10>
9. Чиханцова О. А. Резильєнтність як особистісний ресурс українців в умовах воєнного стану. *Журнал сучасної психології*. 2025. № 2. С. 146–153. <https://doi.org/10.26661/2786-7471/2025-2-16>
10. Chaliawala K. S., Vidourek R. V., King K. A., Merianos, A. L. Investigating psychological well-being and resilience among international college students in the United States. *Journal of International Students*. 2025. № 15 (8). pp. 77–94. <https://doi.org/10.32674/jkv65t83>
11. Hanifa Z. A. The Relationship between Resilience and Psychological Well-Being in New Students Migrating at 'Aisyiyah University Yogyakarta. *Jurnal Indonesia Sosial Teknologi*. 2024. № 5 (11). pp. 5079–5090. <https://doi.org/10.59141/jist.v5i11.1753>
12. Köksoy Vayisoğlu S., Tekayak H. I. Psychological resilience in university students: The mediating role of health and well-being in socioeconomic status and food insecurity levels. *Journal of Health Psychology*. 2025. e40553095. <https://doi.org/10.1177/13591053251344234>
13. Ryś M., Grabowski A, Mazurek A. Psychological resilience, tendency to ruminate, and well-being in young adults. *The Person and the Challenges*. 2025. № 2 (15). pp. 231–248. <https://doi.org/10.32674/jkv65t83>
14. Safae-Rad N. The Effects of Resilience on the Psychological Well-being of University Students—Article Review. *INJI Journal*. 2015. pp. 1–2. <https://doi.org/10.25071/1929-8471.63>

## References:

1. Ihnatiuk, O. A. (2025). Rezyliientnist' yak klyuchova kompetentnist' i sub"iektyvnyi chynnyk psykholohichnoho blahopoluchchia osobystosti sotsial'noho pratsivnyka, pedahoha, psykholoha v umovakh voiennoho stanu [Resilience as a key competence and subjective factor of psychological well-being of social worker, teacher, and psychologist under martial law]. *Naukovi zapysky L'vivskoho derzhavnoho universytetu bezpeky zhyttiediial'nosti. Pedahohika i psykholohiia*, 2(6), 138–144. <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2025-2-21> [in Ukrainian].
2. Kovalchuk, O., & Matsievska, M. (2024). Rezyliientnist' yak faktor posttravmatychnoho zrostantia pidlitkiv [Resilience as a factor of post-traumatic growth in adolescents]. *Visnyk humanitarnoho naukovohto tovarystva*, 2(14), 353–363 [in Ukrainian].
3. Kredentser, O. V., & Serhienko, D. S. (2024). Rezyliientnist' yak chynnyk sub"iektyvnoho blahopoluchchia psykholohiv v umovakh viiny [Resilience as a factor of subjective well-being of psychologists under war conditions]. *Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia*, 2(32), 85–95. <https://doi.org/10.31108/2.2024.2.32.7> [in Ukrainian].
4. Kuz'o, L. I. (2025). Rezyliientnist' yak chynnyk zberezhenia psykholohichnoho zdorovia studentiv-medykiv v umovakh viiny [Resilience as a factor of preserving mental health of medical students under war conditions]. *Teoretychni i prykladni problemy psykholohii ta sotsial'noi roboty*, 2, 42–56. <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2025-67-2-42-56> [in Ukrainian].
5. Melnychuk, L. B., Ternovyk, N. A., & Yatsiurik, A. O. (2025). Rezyliientnist' yak sub"iektyvnyi chynnyk psykholohichnoho blahopoluchchia maibutnikh fakhivtsiv doshkil'noi osvity v umovakh voiennoho stanu [Resilience as a subjective factor of psychological well-being of future preschool education specialists under martial law]. *Visnyk Mizhnarodnoho ekonomiko-humanitarnoho universytetu imeni Akademika Stepana Dem'ianchuka. Serii: Pedahohika ta psykholohiia*, 2, 123–129. <https://doi.org/10.32782/3041-2021/2025-2-18> [in Ukrainian].
6. Ponomarenko, T., Khomchuk, O., & Doroshenko, I. (2025). Psykholohichne blahopoluchchia studentiv koi molodi v umovakh voiennoho stanu: hendernyi aspekt [Psychological well-being of students under martial law: Gender aspect]. *Mental'ne zdorovia*, 4, 151–156. <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-4.25> [in Ukrainian].
7. Rozova, T. M. (2025). Psykholohichne blahopoluchchia yak faktor pidvysshchennia yakosti zhyttia: intehratyvnyi pidkhid [Psychological well-being as a factor of life quality improvement: Integrative approach]. *Naukovyi chasopys UDU imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 12. Psykholohichni nauky*, 26(71), 80–89. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc-series12.2025.26\(71\).07](https://doi.org/10.31392/UDU-nc-series12.2025.26(71).07) [in Ukrainian].
8. Khanetska, T. I., Sydorenko, O. B., & Fedorenko, A. F. (2023). Psykholohichni osoblyvosti zhyttiistosti osobystosti v sytuatsiiakh nevyznachnosti [Psychological features of personal resilience in situations of uncertainty]. *Priority scientific developments in pedagogy and psychology* (November 1–2, 2023, Czestochowa, the Republic of Poland), 40–44. Riga, Latvia: Baltija Publishing. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-366-8-10> [in Ukrainian].
9. Chykhantsova, O. A. (2025). Rezyliientnist' yak osobystisnyi resurs ukraintiv v umovakh voiennoho stanu [Resilience as a personal resource of Ukrainians under martial law]. *Zhurnal suchasnoi psykholohii*, 2, 146–153. <https://doi.org/10.26661/2786-7471/2025-2-16> [in Ukrainian].
10. Chaliawala, K. S., Vidourek, R. V., King, K. A., & Merianos, A. L. (2025). Investigating psychological well-being and resilience among international college students in the United States. *Journal of International Students*, 15(8), 77–94. <https://doi.org/10.32674/jkv65t83>.
11. Hanifa, Z. A. (2024). The relationship between resilience and psychological well-being in new students migrating at Aisyiyah University Yogyakarta. *Jurnal Indonesia Sosial Teknologi*, 5(11), 5079–5090. <https://doi.org/10.59141/jist.v5i11.1753>.
12. Köksoy Vayisoğlu, S., & Tekayak, H. I. (2025). Psychological resilience in university students: The mediating role of health and well-being in socioeconomic status and food insecurity levels. *Journal of Health Psychology*, e40553095. <https://doi.org/10.1177/13591053251344234>.
13. Ryś, M., Grabowski, A., & Mazurek, A. (2025). Psychological resilience, tendency to ruminate, and well-being in young adults. *The Person and the Challenges*, 2(15), 231–248. <https://doi.org/10.32674/jkv65t83>.
14. Safaee-Rad, N. (2015). The effects of resilience on the psychological well-being of university students—Article review. *INYI Journal*, 1–2. <https://doi.org/10.25071/1929-8471.63>.

Дата першого надходження статті до видання: 27.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 23.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 23.04.2026