

індивідуальної стійкості, а й створенню атмосфери довіри, взаємоповаги та співпраці в освітньому середовищі.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Грішин Е.О. Психологічний супровід розвитку резильєнтності як чинника саморегуляції особистості, яка перебуває в складній життєвій ситуації : дис. доктора філософії зі спеціальності 053 Психологія: Тернопіль, 2024. 183 с.
2. Савчин М. Здоров'я людини: духовний, особистісний і тілесний виміри: монографія. Дрогобич: ПП «Посвіт», 2019. 232 с.

**Тетяна Климчук**

студентка 1 курсу спеціальності «Психологія»,  
Луцький національний технічний університет,  
м.Луцьк, Україна

[klymchuk.t2506.053.24@lntu.edu.ua](mailto:klymchuk.t2506.053.24@lntu.edu.ua)

### **ПСИХОЛОГІЧНА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ: РЕСУРСИ ФОРМУВАННЯ**

Українське студентство сьогодні постало перед численними складними соціальними, освітніми, економічними та особистісними викликами. Важливо відзначити, що особливість полягає у тому, що це відбувається під безпосереднім впливом воєнних дій. Війна впливає як на фізичне, так і на психологічне благополуччя молоді, що вимагає застосування механізмів адаптації та подолання стресу. Одним із таких механізмів є формування психологічної резильєнтності. Психологічна резильєнтність є здатністю особистості ефективно долати труднощі, зберігаючи внутрішню рівновагу та продовжуючи особистісний і професійний розвиток. Як стверджує українська дослідниця Аліна Буровицька: «З науки про людину це поняття увійшло з механіки та фізики, де воно означає фізичну здатність матеріалу повертатись у вихідний стан після механічного стискання. Сьогодні цей термін широко застосовують у психології, медицині, соціальній роботі та інших соціальних науках і

розглядають у контексті впливу на людину несприятливих (екстремальних, загрозливих, стресових) умов і здатності до нормального (здорового) її функціонування» [1, с. 2].

Дослідженням особливостей психологічної резильєнтності студентів в умовах війни здійснювали такі українські дослідники: А. Буровицька, В. Готич, С. Діхтяренко, К. Кремсал, В. Москалець, С. Остапчук, Н. Савелюк, В. Панок.

Здійснений нами теоретичний аналіз цієї проблеми показав, що формування психологічної резильєнтності студентів залежить від кількох ключових ресурсів:

1. Особистісні ресурси. Індивідуальні особливості особистості визначають рівень стресостійкості та здатність до адаптації. До особистісних ресурсів належать емоційний інтелект, який сприяє усвідомленню власних переживань та контролю емоційних реакцій; внутрішній локус контролю, що забезпечує відчуття контролю над життєвими подіями; мотивація досягнення, яка підтримує активність навіть у кризових ситуаціях; самооцінка та впевненість у власних силах, що дають змогу протистояти негативним впливам зовнішнього середовища.

2. Соціальні ресурси. Оточення студентів суттєво впливає на їхню психологічну стійкість. До основних соціальних ресурсів належать підтримка сім'ї, яка забезпечує базове відчуття безпеки; підтримка друзів та однокурсників, що сприяє емоційній стабільності та соціальній інтеграції; наявність наставників або кураторів, які можуть надати психологічну допомогу та професійні поради; участь у волонтерських ініціативах, що формує відчуття власної значущості та залученості до суспільного життя.

3. Освітні ресурси. Навчальне середовище відіграє важливу роль у формуванні психологічної резильєнтності. До ключових освітніх ресурсів належать адаптовані навчальні програми, що враховують психологічні особливості студентів у кризових умовах; доступ до психологічної підтримки в університетах; онлайн-курси та вебінари, які сприяють розвитку навичок

управління стресом; використання арт-терапії, групових занять та тренінгів для підвищення рівня стресостійкості.

4. Когнітивні ресурси. Раціональне осмислення ситуації та розвиток адаптаційних стратегій сприяють ефективному подоланню труднощів. До важливих когнітивних ресурсів належать критичне мислення, що дозволяє об'єктивно оцінювати ситуацію; усвідомленість (*mindfulness*), яка сприяє зниженню рівня тривожності; розвиток стратегій вирішення проблем, що дає змогу знаходити вихід із складних життєвих обставин.

5. Психофізіологічні ресурси. Психічний стан тісно пов'язаний із фізичним здоров'ям, тому важливими психофізіологічними ресурсами є підтримка режиму сну та відпочинку; фізична активність, що сприяє зниженню рівня стресу; раціональне харчування, яке впливає на загальний енергетичний баланс організму; практики релаксації та медитації, що сприяють зниженню рівня психоемоційного напруження.

Емпіричне дослідження пілотажного характеру проводилося у лютому-березні 2025 року. Для проведення цього дослідження нами була обрана вибірка за принципом «снігової кулі». Дослідниця Світлана Сальнікова стверджує, що: «Цей метод відноситься до стихійного методу відбору і пов'язаний зі способом отримання інформації, який не контролюється дослідником, а залежить виключно від волі респондента. Певною мірою він «перегукується» зі спрямованим методом, проте у ньому немає можливості особистого рекрутингу. Через спонтанність характеру стихійного методу відбору його аналогом можемо вважати англomовний *accidental sampling*» [3, с. 92].

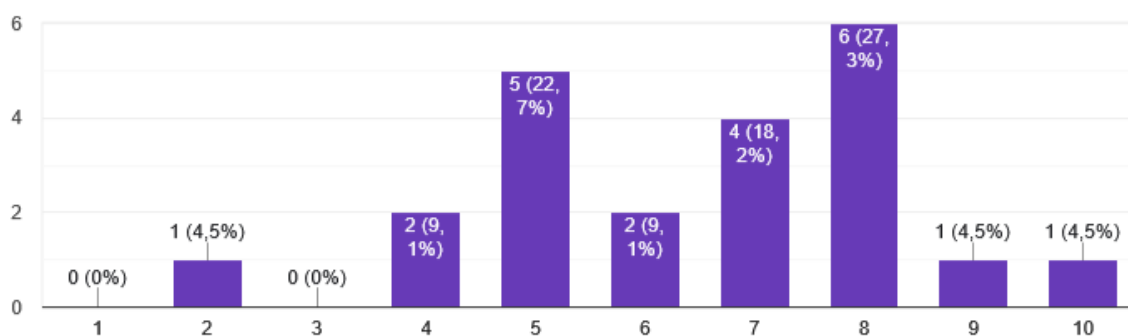
На початку дослідження випадковим чином була обрана початкова група респондентів, після опитування яких ми просили допомогти виявити наступних кандидатів. У подальшому відбір респондентів відбувався серед тих викладачів, які були запропоновані першими респондентами.

Український науковець Сердюк О. О. обґрунтовує принцип «снігової кулі» таким чином: «Кожен представник цільової групи запрошує до участі у дослідженні одного чи декількох наступних представників цільової групи, або

надає їх контактні дані. Вибірка поповнюється до тих пір, поки не почне надходити потрібна інформація або досягне необхідної кількості. Кількість учасників постійно змінюється, через те, що нові учасники запрошуються особами, що вже беруть участь у дослідженні, це називається ефектом снігової кулі» [2, с. 46].

У вибірці взяли участь 22 студента закладів вищої освіти м. Луцька. Дослідження проходило у формі онлайн-опитування (CAWI). Зокрема, результати дослідження показали.

На питання про те, як респонденти оцінюють свій рівень стресостійкості, були отримані такі відповіді: найбільше опитаних оцінили свою стресостійкість на рівні 8 балів (27,3% від загальної кількості); значна частина респондентів також віднесла себе до рівнів 5 балів (22,7%) та 7 балів (18,2%), що свідчить про середній рівень стресостійкості; відносно менша кількість респондентів обрала 4 бали (9,1%) та 6 балів (9,1%), що також вказує на середній рівень стресостійкості; мінімальна кількість опитаних відзначила себе на рівні 2, 9 та 10 балів (по 4,5%); жоден із респондентів не оцінив свій рівень стресостійкості в 1 або 3 бали, що свідчить про відсутність респондентів із вкрай низькою стресостійкістю (Рис. 1).



**Рис. 1 Розподіл відповідей респондентів на питання щодо оцінки рівня стресостійкості**

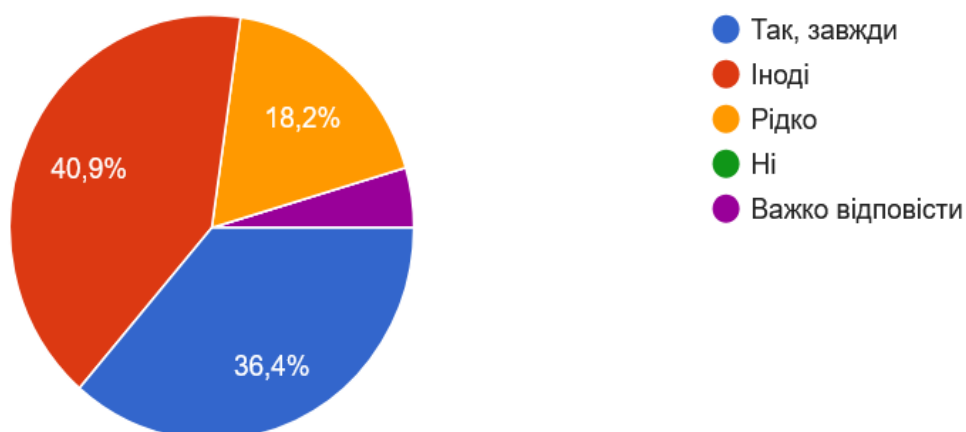
Відповіді на питання щодо здатності знаходити позитивні аспекти навіть у складних ситуаціях показало такі результати: 59,1% респондентів зазначили, що інколи це буває важко, але вони все ж здатні знаходити позитив; 22,7% учасників вважають, що можуть легко знаходити позитив навіть у складних обставинах;

9,1% респондентів відповіли, що або сумніваються у своїй здатності знаходити позитивні моменти, або взагалі не мають такої можливості (Рис.2).



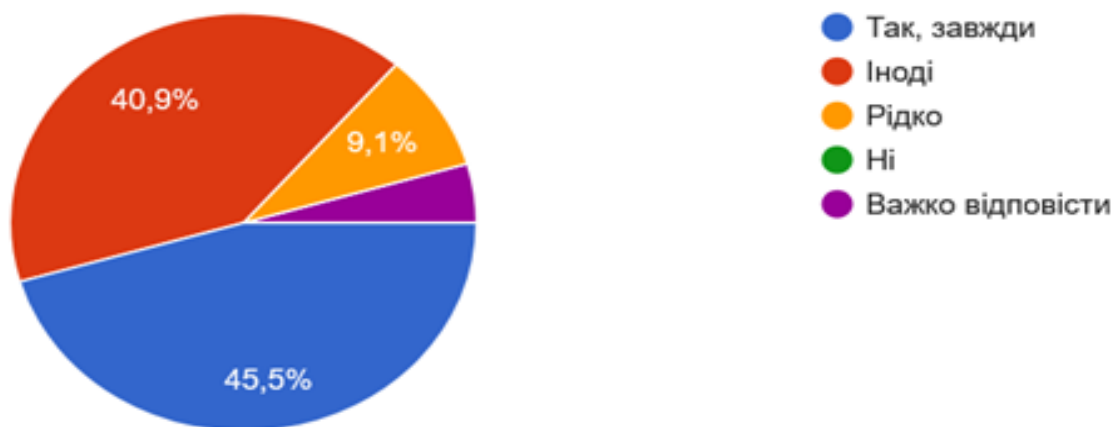
**Рис. 2 Розподіл відповідей респондентів на питання щодо здатності знаходити позитивні аспекти у складних ситуаціях**

Питання про те, чи отримують респонденти емоційну підтримку від родини у складні моменти, показало такі результати: 36,4% опитаних відповіли, що завжди отримують підтримку від родини; 40,9% респондентів зазначили, що іноді отримують підтримку; 18,2% учасників рідко отримують допомогу від родини, що може бути ознакою недостатнього емоційного зв'язку або певних комунікаційних бар'єрів; менш як 5% обрали варіант "ні", що свідчить про відсутність емоційної підтримки в сімейному колі для цієї невеликої групи (Рис.3).



**Рис. 3 Розподіл відповідей респондентів на питання щодо емоційної підтримки від родини у складні моменти**

На запитання: «Чи отримуєте Ви емоційну підтримку від друзів, коли у Вас з'являються певні труднощі?» отримали такі відповіді: 45,5% респондентів завжди отримують емоційну підтримку від друзів; 40,9% зазначили, що отримують її іноді; 9,1% відповіли, що рідко отримують підтримку; 4,5% зазначили, що важко відповісти (Рис.4).



**Рис. 4 Розподіл відповідей респондентів на питання щодо емоційної підтримки від друзів**

Висновки. Формування психологічної резильєнтності студентів в умовах війни є багатовимірним процесом, що потребує врахування як внутрішніх, так і зовнішніх ресурсів. Поєднання особистісних, соціальних, освітніх, когнітивних та психофізіологічних чинників сприяє підвищенню стресостійкості та адаптації молоді до нових умов життя. Освітні установи мають відігравати ключову роль у підтримці студентів, забезпечуючи доступ до якісної психологічної допомоги та створюючи сприятливі умови для розвитку резильєнтності.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Буровицька А. Особливості резильєнтності студентів під час навчання в умовах воєнного часу. *Наукові записки. Серія «Психологія»*. 2024. № 2. С. 17–23.
2. Методи дослідження залежностей = Introduction to Research Methods in Substance Use and Abuse: матеріали електрон. навч. курсу / авт.-уклад.: О. О. Сердюк, В. В. Бурлака; Харків. нац. ун-т внутр. справ; Ун-т Вейна; Мічиган. ун-т. – Харків: Константа, 2018. 160 с.

3. Сальнікова С. Вибірка у соціологічному дослідженні: підручник. Луцьк: Вежа - Друк, 2021. 252 с.

**Юлія Козлова**

здобувачка магістерського рівня вищої освіти

спеціальності «Психологія»,

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка

м.Тернопіль, Україна

[y.cozlova0803@gmail.com](mailto:y.cozlova0803@gmail.com)

## **ОСНОВНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ОБРАЗУ Я У МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

В умовах сьогодення значущим постає дослідження розвитку образу Я у молодшому шкільному віці. Значущість вивчення цієї проблеми зумовлене важливістю вивчення психологічних особливостей формування особистості в період, коли дитина стикається з екстремальними ситуаціями. Війна, як значний стресовий фактор, має глибокий вплив на психіку дітей, змінюючи не лише їх поведінку, а й самосприйняття, формування ідентичності та розвитку образу Я. У цьому контексті необхідно враховувати, що саме в молодшому шкільному віці відбувається інтенсивний розвиток самосвідомості та становлення базових уявлень про себе, що є основою для подальшого психологічного розвитку особистості. Особливої уваги потребує вивчення основних чинників впливу війни на формування у дітей молодшого шкільного віку уявлень про себе, зокрема у контексті стресових ситуацій та змін в оточуючому середовищі.

Аналіз психологічної літератури з проблеми дослідження (І. Бех [1], О. Гуменюк [2], О. Жигайло [3], Г. Кучер [4], І. Лапченко [5], К. Островська [7], С. Світлична [8], Г. Чайка [9] та ін.) показує, що образ Я у молодшому шкільному віці постає важливим компонентом Я-концепції, самосвідомості особистості