

**Коновалова О. В.**

*PhD доктор філософії (психологія), викладач,  
практичний психолог  
Відокремленого структурного підрозділу  
«Київський торговельно-економічний фаховий коледж  
Державного торговельно-економічного університету»*

**Бикова С. В.**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри філософії, політології, психології та права  
Одеської державної академії будівництва та архітектури*

## ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

### BUILDING RESILIENCE IN YOUTH STUDENTS

У статті охарактеризовано формування резильєнтності у студентської молоді. Визначено, що резильєнтністю є вміння впоратися із складними життєвими обставинами, а також прагнення до швидкого відновлення. Описано вплив рис характеру та темпераменту на розвиток даного явища. Встановлено, що резильєнтність може формуватися та розкрито аспекти її формування.

Проаналізовано такі фактори впливу на резильєнтність особистості як рівень оцінки своїх здібностей; комунікативна сфера особи; наявність реалістичних планів; вміння відстояти свої позиції; наявність життєвих цінностей; наявність надій щодо чогось; вміння вирішувати проблеми самостійно. Узагальнено як впливають вміння вирішувати проблеми самостійно та з допомогою інших на життя особистості та її резильєнтність.

У роботі висвітлено сутність резильєнтності у здобувачів освіти. Охарактеризовано відповідне дослідження, яке демонструє стан резильєнтності в опитаній молоді. Розкрито вплив задоволеності життям, реалістичності оцінювання навколишньої ситуації, формату навчання та спілкування, когнітивної сфери особистості на вміння вирішувати проблеми самостійно та здійснювати пошук оптимальних шляхів розв'язку.

Описано аспекти формування резильєнтності у здобувачів освіти. Визначено заходи, які можуть посприяти формуванню резильєнтності у студентської молоді. Встановлено, що резильєнтність може більш успішно формуватися шляхом організації у закладах фахової передвищої освіти та вищої освіти проведення відповідних семінарів та психологічних практикумів для молоді, спеціальних психологічних служб, кураторських годин.

Особливу увагу у статті приділено співвідношенню рівня резильєнтності та успішності здобувачів освіти. Це дозволило визначити, що молоді люди, які вміють самостійно вирішувати проблеми, знають оптимальні шляхи розв'язку, мають кращі навчальні показники, ніж ті, які не мають сформованих навичок самостійного вирішення проблем. При цьому визначено, що здобувачі освіти із високим рівнем резильєнтності мають кращі показники у міжособистісних стосунках. Одночасно з цим, охарактеризовано резильєнтність у здобувачів освіти 1-х 2, 3 курсів.

**Ключові слова:** когнітивна сфера особистості, мотиваційна готовність до навчання, психологія успішності, саморегуляція, здобувачі освіти, тривожність, умови невизначеності, хронічний стрес.

The article describes the formation of resilience in student youth. It was determined that resilience is the ability to cope with difficult life circumstances, as well as the desire for quick recovery. The influence of character traits and temperament on the development of this phenomenon is described. It was established that resilience can be formed and the aspects of its formation were revealed.

Such factors influencing the individual's resilience as the level of assessment of one's abilities were analyzed; communicative sphere of the person; availability of realistic plans; the ability to defend one's positions; presence of vital values; having hopes for something; ability to solve problems independently. It is summarized how the ability to solve problems independently and with the help of others affects the life of an individual and his resilience.

The work highlights the essence of resilience in education seekers. The relevant study is characterized, which demonstrates the state of resilience in the surveyed youth. The impact of life satisfaction, realistic assessment of the surrounding situation, the format of learning and communication, the cognitive sphere of the individual on the ability to solve problems independently and search for optimal solutions is revealed.

Aspects of building resilience in students of education are described. Measures that can contribute to the formation of resilience among student youth have been identified. It has been established that resilience can be more successfully formed by organizing appropriate seminars and psychological workshops for young people, special psychological services, curatorial hours in vocational and technical education and higher education institutions.

The article pays special attention to the correlation between the level of resilience and the success rate of education seekers. This made it possible to determine that young people who are able to solve problems independently, know the optimal solutions, have better educational indicators than those who do not have developed skills of independent problem solving. At the same time, it was determined that students with a high level of resilience have better indicators in interpersonal relationships. At the same time, the resilience of students of the 1st, 2nd, 3rd years of education was characterized.

**Key words:** cognitive sphere of personality, motivational readiness for learning, psychology of success, self-regulation, students, anxiety, conditions of uncertainty, chronic stress.

**Вступ.** Умови війни, в яких Україна живе вже практично два роки, породжують нові виклики і диктують нові умови життя. Кожен громадянин України стикнувся із новим і жорстоким життєвим досвідом, викликаним воєнним станом, запровадженим на території України від 24 лютого 2022 р.

Фактично з першого дня повномасштабного вторгнення РФ в Україну, психологи та психотерапевти, які до цього працювали переважно з мирними запитами, почали активно відшукувати й вчити протоколи воєнної та кризової психології, створювати у соціальних мережах та месенджерах ресурси психологічної допомоги, розробляти програми психологічної підтримки та головне – в перші місяці війни знаходилися цілодобово на зв'язку з тими, хто потребував підтримки. Саме на цьому етапі у професійній спільноті психологів, психотерапевтів та психіатрів гостро постало питання щодо шляхів формування у населення навичок резильєнтності – психологічної стійкості. Резильєнтність трактується як процес пошуку та формування певного ресурсу, що допомагає відкрити нові можливості ефективніше функціонувати в кризових умовах. Насамперед зауважимо, що поняття «резильєнтність» найчастіше вживається в контексті здатності психіки відновлюватися після несприятливих умов. Ця дефініція дає змогу проаналізувати те, яким чином певні особистості здатні вистояти, відновитися й навіть психологічно зрости, адаптуватися після складних життєвих негараздів або катастроф. Резильєнтні люди володіють наступними характеристиками: стійким прийняттям реальності як такої; глибокою, підкріпленою міцними цінностями, вірою в те, що життя має сенс; надзвичайною здатністю імпровізувати. Цю рису можна сформувати в собі шляхом тренувань, адже, на думку експертів, кожен із нас спроможний засвоїти й виробити навички, які допоможуть ефективніше функціонувати в умовах кризових ситуацій та краще долати труднощі [2; 13].

Другий рік поспіль практично кожна людина в Україні перебуває у постійному стресовому стані та у очікуванні чогось неминучого. На тривожність та хронічний стрес впливають не лише воєнні дії, але і умови невизначеності. Зокрема, у сучасному світі досить складно спланувати своє майбутнє, оскільки геополітична ситуація постійно зазнає змін, що впливає на те, що невідомо, як розпочнеться та закінчиться завтрашній день. А в нашій країні, йде повномасштабна війна, яку людство фактично вперше в історії, може спостерігати в онлайн-режимі, що в свою чергу формує «травму свідка» у всіх, хто емоційно включений у спостереження за героїчними та трагічними реаліями нашого життя. Враховуючи все це, особлива увага приділена саме питанню резильєнтності.

Водночас війна значно вплинула на вміння вирішувати проблеми. Більшість людей опинилися у ситуації, коли потрібно швидко приймати рішення, від яких залежить не лише своє життя, а й життя оточуючих. Крім того, потрібно розуміти та формувати навички виживання в умовах нестабільності.

В таких умовах збільшується число нових і незвичних за характером впливу факторів ризику,

що діють на нервово-психічне та соматичне здоров'я і зменшують адаптаційні резерви людини. Ми всі, а молодь особливо гостро відчуваємо стрес та глибокі переживання, страх, тривогу, як за себе, так і за близьких та рідних.

Молодь, яка є найбільш вразливою, інтолерантною до негативних зовнішніх впливів, схильною до стресу категорією населення, й особливо така соціально й психологічно вразлива категорія, як студентство, яке попри все навчається у цих надважких умовах, потребує на формування знань й навичок щодо резильєнтності [14].

Варто відмітити, що питання резильєнтності студентської молоді розглядали такі вітчизняні дослідники як Е. Грішин [2], В. Єгорова [4], О. Односталко [7], Л. П'янківська [9], О. Якимець [13]. На їхню думку, здатність самостійно вирішувати проблеми та визначати правильні шляхи розв'язку є ключовими для молодшої людини, яка самореалізується та навчається.

**Виклад основного матеріалу.** У загальному вигляді резильєнтністю є вміння впоратися із складними життєвими обставинами, а також прагнення до швидкого відновлення [2, с. 62]. Тобто це розуміння людиною тяжкості свого положення і при цьому усвідомлення того, що вихід із такої ситуації існує, проте потрібно докласти певні зусилля. Зокрема, резильєнтність, яка формується у людини, дозволяє їй виконувати намічену нею життєву стратегію, попри явні перешкоди.

Варто відзначити, що формування резильєнтності значно залежить від характеру людини та її темпераментних особливостей. Так, деякі люди ще з народження здатні спокійно витримувати складнощі та раціонально вирішувати наявні проблеми. Такі особистості можуть під час складних подій бути стриманими та визначати вірні варіанти рішень. У деяких людей такі вміння проявляються ще у дитячому віці, коли здавалося б дитина не може усвідомлювати наслідки своїх дій та причини і підстави певних подій [8].

Однак резильєнтність можна також формувати. Це обумовлено тим, що людина здатна до швидкого засвоєння тих вмінь, які їй потрібні першочергово. Зокрема, якщо людина працює на посаді, яка вимагає швидких та правильних рішень, а від її професіоналізму можуть залежати долі інших людей, то така навичка є необхідною для виконання поставлених перед нею завдань. При цьому резильєнтність не визначена лише характером людини чи її темпераментом. На її формування мають вплив і риси характеру людини, і її сконцентрованість на процесі, пам'ять та мислення, поведінка [3, с. 9].

На формування резильєнтності найбільше впливають наступні фактори:

1. об'єктивна оцінка своїх здібностей;
2. комунікативна сфера особистості;
3. наявність реалістичних планів;
4. вміння відстояти свої позиції;
5. наявність життєвих цінностей;
6. наявність надій щодо чогось;
7. вміння вирішувати проблеми самостійно

[1, с. 22].

Об'єктивна оцінка своїх здібностей значно впливає на вміння впоратися із складними життєвими обставинами. Зокрема, людина, яка вірить, що має певний талант або хороші знання щодо чогось, зазвичай, простіше переносить труднощі, оскільки вона впевнена, що все зможе. З іншого боку, для людини, яка не вірить у себе, будь-яка негативна оцінка її здібностей, формує у неї погане ставлення до самої себе. Тому будь-яку наступну ситуацію вона оцінює як таку, що у неї нічого не вийде, тож можна навіть не намагатися щось змінити.

Комунікативна сфера особистості виявляється у наявності у неї вмінь ефективно здійснювати комунікацію і наявність системи підтримки від її оточення. Людина, яка вміє правильно і ефективно комунікувати, зазвичай простіше переживає труднощі, оскільки вона впевнена у тому, що знає того, хто їй допоможе, а також така людина не соромиться говорити про проблеми і намагається раціонально їх вирішувати. Підтримка рідних та друзів лише позитивно впливає на вирішення проблеми, оскільки людина впевнена у тому, що може отримати допомогу, а їй вірять.

Наявність реалістичних планів. Людина, яка має реалістичні плани, зазвичай раціонально вирішує наявні проблеми. Так, її плани переважно є поступовими та пов'язані із різними варіантами прорахунку тої чи іншої ситуації. Тому під час складних ситуацій, така людина переважно має альтернативний план дій. Якщо плани нереалістичні, то людина переважно має складні життєві обставини, оскільки для реалізації задуманого витрачає більше ресурсів, ніж отримує вигоди [5, с. 26].

Вміння відстояти свої позиції часто впливає на розвиток вмінь впоратися із складними життєвими обставинами. Так, людина, яка не вміє відстояти свою думку, часто потрапляє у неприємну ситуацію, яка може мати негативні наслідки. При цьому люди, які відстоюють свої позиції, зазвичай, знаходять раціональне вирішення наявних проблем, оскільки вміють аргументувати свою думку та довести її правильність. Тож змусити їх змінити свою думку і тим самим потрапити у складні обставини досить складно.

Наявність життєвих цінностей формує у людини вміння вирішувати свої проблеми та стійко переносити складні обставини. Якщо людина володіє набором моральних та етичних цінностей, яких дотримується постійно, то вона рідше потрапляє у неприємні ситуації. При цьому у певних ситуаціях, необхідно відступити від своїх принципів, що дозволить зберегти життя та здоров'я близьким. Проте людина повинна розуміти як раціонально вирішити наявну проблему.

Наявність надій сприяє розвитку вмінь щодо вирішення складних проблемних ситуацій та виходу з них. Так, людина, яка не вірить нічому і нічого не сподівається отримати, переважно частіше потрапляє у складні ситуації, ніж та, яка вірить у щось і докладає всі зусилля для вирішення ситуації. Це обумовлено тим, що людина, яка не має надію, постійно тривожна та має стресовий стан, оскільки вважає, що вже все втрачено і вирішити її питання неможливо.

Вміння вирішувати проблеми самостійно є однією з найголовніших характеристик людини, яка прагне сформувати навички резильєнтної поведінки. Так, людина, яка може сама вирішити свої проблеми, переважно мислить раціонально та має кілька альтернативних шляхів вирішення проблеми. Така особа є позитивною та цілеспрямованою, а набутий досвід дозволяє не потрапляти у складні життєві обставини. При цьому підтримка оточуючих чи комунікативна сфера є не досить важливими для такої людини, оскільки вона вже впевнена у своїх можливостях [6, с. 79].

Якщо людина не вміє вирішувати проблеми самостійно, то для неї важливо лише те, якими ресурсами вона володіє для вирішення питання. Якщо вона усвідомлює, що наявних ресурсів недостатньо, то може звернутися до оточуючих, при цьому перекладаючи відповідальність за вирішення питання на них. Для такої людини одночасно з цим незрозуміло, чому хтось не може вирішити її питання або чомусь хтось не хоче його вирішувати, вважаючи, що їй всі винні [7, с. 18].

Враховуючи умови воєнного стану, учасники освітнього процесу потребують знань і вмінь для самостійної психологічної допомоги. Значна увага, безперечно, приділяється формуванню резильєнтності саме у студентської молоді. Це обумовлено тим, що здобувачі освіти є тією категорією населення, що постійно перебуває в умовах невизначеності. На відчуття стабільності у представників цієї вікової категорії впливають такі фактори, як: успішність та зміни в освітній політиці, наявність життєвої стратегії та планів на майбутнє, проблема вибору професії, потреба у налагодженні особистого життя. Тому часто молоді люди відчують тривожність, проблеми зі сном, мають не стійку мотиваційну готовність до навчання та перебувають у хронічному стресовому стані.

Як наслідок, резильєнтність є важливою для здобувачів освіти, оскільки молодь повинна вміти швидко адаптуватися до нових умов, соціалізуватися, знаходити друзів та вибудовувати комунікативні зв'язки з новими знайомими. До того ж у підлітковому та юнацькому віці дуже важливим аспектом є вміння самостійно вирішувати проблеми і знаходити найбільш оптимальний варіант розв'язку.

Необхідно зазначити, що у дослідженнях вітчизняних науковців, резильєнтність здобувачів освіти оцінюється досить позитивно. Так, проведене дослідження Л. П'янківської продемонструвало, що високий рівень резильєнтності має четверта частина опитаних 70 студентів у віці від 18 до 25 років. Тобто чверть здобувачів освіти уміє швидко адаптуватися до нових умов та знаходити правильні варіанти вирішення проблемних ситуацій. При цьому опитані вміють ефективно просувати свою думку та мають хороші навчальні показники, а також швидко соціалізуються [9, с. 625].

Тож можна стверджувати, що здобувачу освіти, який має високий рівень резильєнтності, простіше заводити знайомства та легше продемонструвати себе



суспільству, так як така особа вміє використовувати навіть негативну ситуацію на свою користь. До того ж такі здобувачі освіти мають високі навчальні показники, оскільки володіють вмінням швидко вирішувати проблему та креативно підходити до навчання. До прикладу, навіть якщо такий здобувач освіти не виконав завдання, поставлене викладачем, він буде намагатися максимально швидко виконати хоча б його частину. Ці молоді люди мають сформовану мотиваційну готовність до навчання за обраним напрямком й прагнуть швидкого та позитивного професіогенезу.

На формування резильєнтності у здобувачів освіти впливають наступні фактори. У першу чергу, це рівень задоволеністю життям. Якщо здобувач освіти задоволений своїм життям, то йому простіше вирішити проблеми, оскільки він буде намагатися вирішити складну ситуацію без шкоди для свого комфорту, якщо він не задоволений, то вміння вирішувати складні ситуації часто є нерозвиненим, оскільки така людина намагається здебільшого перекласти провину та відповідальність за певні ситуації на когось іншого. Нерідко на рівень задоволеності впливає навчальна успішність, так як здобувач освіти вважає, що саме бали вплинуть на його майбутню самореалізацію у професії.

Також вплив має і реалістичність оцінювання навколишньої ситуації. Нерідко здобувачі освіти, особливо у віці 15–18 років, бачать життя лише з певного ракурсу. Вони впевнені, що успішне навчання дозволить здобути високооплачувану професію та забезпечити себе всім потрібним, а також вважають, що можуть швидко налагодити особисте життя. Проте із переходом у юнацький вік та появі різного роду проблем, бачення світу змінюється. Це може призвести як до того, що здобувач освіти навчиться вирішувати проблеми самостійно та вмітиме вибрати оптимальний варіант, так і до того, що він не буде вміти вирішувати проблеми самостійно і перекладатиме відповідальність на когось ще [4, с. 58].

У сучасних умовах на резильєнтність впливає переважно формат навчання та спілкування. Так, вітчизняні здобувачі освіти останніми роками навчалися здебільшого дистанційно, тому вся комунікація теж була переважно дистанційною. Проте коли онлайн формат освітньої взаємодії змінюється на офлайн, молоді люди вже відчувають певні труднощі у адаптації до умов навчання, оскільки їм потрібно вирішувати ті проблеми, з якими вони не стикалися або вже давно не вирішували їх. Це ж стосується і спілкування, так як здобувачі освіти вже звикли комунікувати із викладачами та одногрупниками через засоби відео зв'язку, а повернення до традиційного формату навчання, де спілкування відбувається особисто, може спонукати їх навчитися самостійно вирішувати проблеми [12, с. 12].

Необхідно звернути увагу також на когнітивну сферу особистості. Зокрема, чим вищий показник задоволеності життям, тим вища резильєнтність. Також людина, яка вміє вирішувати проблеми, рідше прагне до змін, а комунікація з кимось носить не лише особистісний, але і діловий характер. При цьому людина, яка вміє самостійно вирішувати про-

блеми, менш схильна до хронічного стресу у зв'язку із проблемами міжособистісної комунікації. Проте когнітивна сфера особистості також відображає те, що здобувач освіти, який не вміє вирішувати проблеми самостійно або не може знайти правильний вихід, частіше відчуває розчарування від свого життя [10, с. 89].

З метою з'ясування рівня сформованості резильєнтності у здобувачів освіти, було проведено анонімне онлайн-опитування. Нами було опитано 326 здобувачів освіти, з яких 130 першокурсників; 118 здобувачів освіти 2 курсу та 78 – осіб, що навчалися на 3 курсі. Опитування проводилося на базі Відокремленого структурного підрозділу «Київський торговельно-економічний фаховий коледж Державного торговельно-економічного університету» у період квітень-травень 2023 року. В рамках опитування здобувачі освіти відповідали на запитання, що були пов'язані з тим, чи задоволені вони своїм життям та діяльністю, як вирішують свої проблеми, які стратегії виходу із складних ситуацій застосовують, що їм допомагає розв'язати складні питання, на скільки у них сформована мотиваційна готовність до навчання. Аналіз отриманих результатів здійснювався на основі онлайн опитування у гугл-формі на платформі психологічного телеграм-каналу коледжу «Коло друзів», що дозволило швидко отримати наступні висновки щодо резильєнтності здобувачів освіти різних курсів.

Зокрема, виявилось, що здобувачі освіти першого курсу мають у меншій мірі виражене почуття причетності до життя та частіше залишаються байдужими до діяльності, однак лише у випадках коли їх не цікавить запропонована діяльність. Вони в більшій мірі схильні використовувати непродуктивні копінг-стратегії, однак розуміють та приймають реальність того, що сталося. Мотиваційна готовність до навчання у них сформована нижче, ніж у представників старших курсів. Але ми вважаємо, що це пов'язано з довготривалим періодом онлайн навчання, перебоями подач електроенергії та страхіттями війни.

Для здобувачів освіти 2, 3-х курсів більш характерним є почуття причетності та залученості до життя, а також насолода від власної діяльності. Вони переконані, що можуть впливати на важливі для них результати та концентруються на завданнях. Частіше шукають нові способи мислення та вирішення проблем. Також вони схильні використовувати продуктивні копінг-стратегії, хоча й можуть використовувати також різноманітні види активності, аби відволіктись від неприємних думок, більше інтересу проявляють до самовдосконалення та навичок психологічної самопомоги. Ми вважаємо, що це пов'язано з нейрофізіологічною та соціальною ситуацією розвитку, яка формує внутрішній запит на самовдосконалення, розуміння себе, оточуючих та з удосконаленням морально-ціннісної сфери.

Цікавим виявилось, що здобувачі освіти випускного курсу не завжди думають, що можуть контролювати власне життя і те, що в ньому відбувається, тому часом схильні перекладати відповідальність за це на інших людей. Але вони спрямовані, попри

всі негаразди, на професійне зростання за обраним напрямком навчання. Тобто, вони готові до переживання непріємних емоцій та почуттів й отримання допомоги та знаходження емоційної підтримки й розуміння [12].

Здобувачі освіти старших курсів характеризуються відсутністю сильного інтересу до будь-якої діяльності, однак, вони мають досить розвинені якості, що дозволяють їм успішно долати стресові ситуації.

Загалом формування резильєнтності у здобувачів освіти може відбуватися шляхом розвитку наступних чинників когнітивної сфери [13, с. 17]. Це відображено на Рис. 1.



**Рис. 1. Формування резильєнтності у студентів**

*Джерело: розроблено авторами*

Ми наголошуємо, що врахування зазначених факторів дозволить значно підвищити резильєнтність у здобувачів освіти. Дані аспекти когнітивної сфери можна розвинути наступним чином. Першочергово, це проведення відповідних семінарів, вебінарів, тренінгів та психологічних практикумів. Це

дозволить навчитися молоді любити себе та радіти життю. Особливу увагу тут потрібно приділити роботі із різного роду розчаруваннями, які студентська молодь часто сприймає більш трагічно, ніж насправді це може бути.

Також доцільно збільшити кадровий потенціал психологічних служб у закладах фахової передвищої та вищої освіти. Адже враховуючи важкий, а іноді і трагічний життєвий досвід нашої молоді, всі здобувачі освіти повинні мати можливість отримати допомогу психолога у своєму закладі освіти, а один фахівець не завжди фізично може з цим впоратися. Крім того, такі служби повинні співпрацювати із юридичними та соціальними центрами, оскільки нерідко здобувач освіти не хоче чи не знає куди звертатися за допомогою, а проблема потребує негайного вирішення.

Також, на нашу думку, варто внести в усі освітні професійні програми вивчення дисципліни «Психологія», запровадити практику формування у всіх учасників освітнього процесу навичок надання першої психологічної допомоги, як це запроваджено у наших ізраїльських колег.

Необхідно також проводити кураторські години, які були б присвячені питанню резильєнтності. При цьому для здобувачів освіти різних курсів тематика виховних заходів такого типу має бути різною, що пов'язано із різними віковими та адаптаційними особливостями.

**Висновки.** Отже, проведене дослідження дозволило виявити, що резильєнтністю є вміння особи долати життєві труднощі та визначати раціональні варіанти вирішення проблем. У здобувачів освіти формування резильєнтності відбувається шляхом роботи над задоволеністю життям, задоволеністю собою, зменшенням розчарування, задоволеністю відносин із іншими.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Ассонов Д. Когнітивні та емоційні компоненти резильєнсу у ветеранів війни з травматичним ураженням головного мозку у віддаленому періоді (психокорекція, прогнозування): дис. філософії: 225 «Медична психологія» (галузь знань 22 «Охорона здоров'я»). *Національний медичний університет імені О.О. Богомольця*. м. Київ, 2022. 220 с.
2. Грішин Е. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди*. 2021. Вип. 64. С. 62–81.
3. Гусак Н. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резильєнс. Київ: НаУКМА, 2017. 92 с.
4. Єгорова В. Особливості життєстійкості студентів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Вип. 15. С. 58–66.
5. Лазос Г. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Вип. 14, С. 26–64.
6. Лящ О. Емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. Вип. 74(4). С. 79–86.
7. Односталко О. Ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя: дис. кандидата психологічних наук: 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» (галузь знань 053 «Психологія»). *Волинський національний університет імені Лесі Українки*. м. Луцьк, 2020. 183 с.
8. Прокоф'єва Л. Аналіз феномену «резильєнтність»: вивчення та перспективи. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи*. 2021. Вип. 2. С. 122–127. URL: <http://dspace.idgu.edu.ua/jspui/handle/123456789/1565>. (дата звернення: 20.09.2023).
9. П'янківська Л. Особливості прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного часу. *Перспективи та інновації науки*. 2023. Вип. 10. С. 623–633.
10. Савченко О., Калюк О. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. *Організаційна психологія*. 2022. Вип. 1(25). С. 89–101.
11. Формування стресотійкості студентів в умовах війни URL: <http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua> (дата звернення 20.09.23).
12. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19: практичний посібник. Київ: Національна академія педагогічних наук України, 2022. 128 с.
13. Якимець О. Побудова резильєнтності учнів та студентів під час навчального процесу. *Реалізація освітніх ініціатив в умовах воєнного часу: вітчизняний та зарубіжний досвід*. 2022. Вип. 1. С. 17–27.
14. Як плекати у собі резильєнтність та чому це важливо? URL: <https://fizis.net/psychologichna-gramotnist/iak-plekaty-u-sobi-rezilyentnist-ta-chomu-tse-vazhlyvo/> (дата звернення: 18.09.2023).