

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології

Кафедра психології

Бадіон Оксана Павлівна

УДК 159.944

Кваліфікаційна робота

Резильєнтність студентів, як чинник їх адаптації до навчання в умовах ЗВО

053 «Психологія»
«Юридична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____Бадіон О.П.

Науковий керівник Склярова Ганна Олександрівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології

Київ 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ, ЯК ЧИННИКА АДАПТАЦІЇ	7
1.1. Поняття психологічної резильєнтності та її значення в житті особистості	7
1.2. Формування резильєнтності та її роль у адаптації студентів до освітнього процесу	14
1.3. Резильєнтність, як чинник адаптації студентів до дистанційного навчання в умовах війни	21
Висновки до розділу 1	25
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА АДАПТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	27
2.1. Опис етапів та методик дослідження резильєнтності та адаптивності студентів ЗВО	27
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	36
Висновки до розділу 2	48
РОЗДІЛ 3 ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ АДАПТАЦІЇ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗВО	51
3.1. Соціально-психологічний тренінг як технологія психологічного супроводу процесу адаптації студентів-першокурсників	51
3.2. Програма соціально-психологічного тренінгу підвищення рівня резильєнтності студентів ЗВО	54
3.3. Очікувані результати від тренінгів щодо підвищення рівня резильєнтності та адаптивності	58
Висновки до розділу 3	61
ВИСНОВКИ	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	65
ДОДАТКИ	73

РЕФЕРАТ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

« РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ СТУДЕНТІВ, ЯК ЧИННИК ЇХ АДАПТАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ЗВО »

Актуальність роботи. Сучасний стан українського суспільства можна без сумніву охарактеризувати як кризовий, враховуючи соціальні виклики, що загострили емоційні переживання людей. Особливо гостро постала необхідність розвитку резильєнтності студентської молоді в складних життєвих обставинах нашого сьогодення, так як сучасні здобувачі вищої освіти не мають попереднього досвіду переживання воєнних дій, пандемії і незнайомі з особливостями життєдіяльності в період соціальної та економічної кризи.

Термін "резильєнтність" взагалі пов'язаний із здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов. Це адаптаційно-захисний механізм особистості, який дозволяє протистояти стресовим чинникам та адаптуватися. Вивчення резильєнтності є важливим, оскільки розуміння людської спроможності до психологічної позитивної адаптації в несприятливих обставинах може допомогти фахівцям з психічного здоров'я розробляти спеціальні психотехнології для психопрофілактики та розвитку резильєнтності, життєстійкості та стресостійкості.

Складність та багатоаспектність поняття «резильєнтність» зумовлює міждисциплінарний підхід до його вивчення, тому цей феномен активно досліджується науковцями в галузі психології, педагогіки, соціології, медицини та інших наук.

Актуальність вибраної теми характеризується тим, що студентський період є найбільш сприятливим періодом для формування резильєнтності особистості, що також може сприяти поліпшенню фізичного й психічного здоров'я молоді при подоланні криз і реалізації себе як фахівця в майбутній професійній діяльності.

Проблемні питання щодо резильєнтності особи стали предметом дослідження багатьох українських (К. Балахтар, С. Бужинська, Е. Грішин, К. Гуцол, З. Кіреєва, Г. Лазос, Т. Титаренко, І. Хоменко, О. Чиханцова) та зарубіжних (Л. Ален, О. Байер, М. Маргаліт, А. Мастен, Дж. Річардсон, М. Фразер, О. Фріборг, К. Хертом) психологів. Дані вчені займалися розкриттям змісту та соціально-психологічних чинників розвитку резильєнтності особистості. Проте вивченню психологічних особливостей розвитку резильєнтності в студентської молоді присвячено невелику кількість робіт (Е. Грішин, С. Кузікова, О. Односталко, О. Шевченко).

Мета дослідження - теоретично з'ясувати та емпірично дослідити особливості резильєнтності студентів закладів вищої освіти, як чинника їх адаптації до умов навчання у ЗВО.

Для досягнення мети були визначені наступні **завдання**:

1. Розглянути поняття резильєнтності та її значення в житті особистості.
2. Проаналізувати значення резильєнтності як чинника адаптації студентів до умов навчання у закладі вищої освіти, зокрема під час дистанційного навчання.
3. Емпірично дослідити особливості резильєнтності студентів закладів вищої освіти, та її вплив на адаптацію студентів до умов навчання у ЗВО.
4. Розробити практичні рекомендації щодо сприяння адаптації студентів до умов дистанційного навчання під час воєнного стану та підвищення їх рівня резильєнтності.

Об'єкт дослідження - адаптація студентів до умов навчання у ЗВО.

Предмет дослідження - резильєнтність студентів, як чинник їх адаптації до навчання в умовах закладів вищої освіти.

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації завдань було використано комплекс методів:

- теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння для розкриття сутності та визначення базових понять досліджуваної проблеми, структурування;

- емпіричні – анкетування, бесіда, психодіагностичні методики.

Інструментарій емпіричного дослідження:

1) Шкала стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10) для визначення рівня резильєнтності студентів.

2) Опитувальник психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда для виявлення рівня успішності соціально-психологічної адаптації.

3) Perceived Stress Scale (PSS) для вимірювання індивідуального рівня стресу.

4) Госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS) для виявлення тривоги та депресії; для аналізу психологічного стану студентів.

5) Опитувальник самоорганізації діяльності (Е. Ю. Мандрикова) - для визначення особливостей компонентів самоорганізації діяльності студентів (входять важливі фактори, що формують резильєнтність).

6) Resilience Appraisals Scale (RAS) для визначення індивідуальної оцінки здатності долати стресову ситуацію.

- кількісної обробки даних – визначення середніх значень, відсоткових співвідношень.

Обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою пакета статистичних програм для SPSS 13.0 for Windows та пакета програм Microsoft Office for Windows XP Professional.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у розробці рекомендацій, спрямованих на формування резильєнтності студентів, як чинника їх адаптації до навчання в закладах вищої освіти.

Теоретичне значення роботи полягає в тому, що висвітлені в ній положення допоможуть більш глибокому розумінню проблематики резильєнтності та адаптації студентської молоді до умов навчання в ЗВО, зокрема, й дистанційно, під час війни.

Дослідження має практичне значення, оскільки його результати можуть використовуватися для проведення подальших наукових досліджень в

цій галузі; складена тренінгова програма може бути використана психологами для сприяння психологічній адаптації студентів у закладах вищої освіти.

У першому розділі «Теоретико-методологічні основи вивчення феномену резильєнтності, як чинника адаптації» розглянуто теоретичні питання психологічної резильєнтності, як чинника адаптації студентів ЗВО.

Термін "психологічна резильєнтність" є відносно молодим поняттям, що увійшло в активне використання в науковому психологічному контексті у другій половині XX століття завдяки роботам Еммі Вернер. Інтерпретацій резильєнтності в науці існує багато, в залежності від погляду науковця на цей конструкт, але спільна думка полягає в розумінні резильєнтності як процесу адаптації до умов нового середовища (відмінне від звичайного/нормального), а також стійкості до несприятливих умов та ситуацій життя. В цілому феномен резильєнтності у психології розуміється у трьох площинах – як риса чи здатність особистості, як процес та як адаптаційно-захисний механізм особистості.

На основі детального аналізу та синтезу інформації, ми пропонуємо розглядати резильєнтність як адаптивний та динамічний процес, що передбачає повернення до вихідного рівня психосоціального функціонування після періоду дезадаптивного функціонування, спричиненого дезорганізуючим впливом стресових або психотравмуючих факторів

Резильєнтність є важливою для здобувачів освіти, оскільки студенти повинні вміти швидко адаптуватися до нових умов, соціалізуватися, знаходити друзів та вибудовувати комунікативні зв'язки з новими знайомими.

Зміцнення психологічної резильєнтності серед студентів є ефективним заходом для зменшення ризику виникнення різноманітних проблем, таких як депресія, тривожність, почуття безнадії та соціальної ізоляції. Цей процес визначає успіх у навчанні та сприяє досягненню мети в майбутньому професійному житті. Розвиток психологічної резильєнтності серед студентів суттєво полегшує їхній навчальний шлях, збільшує стресостійкість і

допомагає зосередитися на навчанні, навіть у складних обставинах, роблячи можливим здобуття студентами високопрофесійних навичок.

В умовах війни в Україні успішність адаптації студентів до нових умов життєдіяльності значною мірою залежить від розвитку у них резильєнтності. Важливим зовнішнім ресурсом є психологічна підтримка студента в освітньому середовищі ЗВО, що реалізується практичним психологом та викладачами у процесі навчання. Зовнішні та внутрішні ресурси сприяють розвитку нових способів поведінки студентів в стресових ситуаціях.

У другому розділі «Емпіричне дослідження резильєнтності та адаптивності студентів закладів вищої освіти» присвячений емпіричному дослідженню резильєнтності студентів ЗВО, як чинника їх адаптивності.

Сформовано вибірку для дослідження, яка складається зі студентів українських закладів вищої освіти. Вік респондентів від 17 до 25 років. Загальне число респондентів – 42 людини. В дослідженні взяли участь 26 респондентів жіночої статі та 16 респондентів чоловічої статі.

Під час проведення емпіричного дослідження використовувалась валідні психодіагностичні методики для визначення психологічних особливостей резильєнтності як частини адаптації студентів до навчання в умовах закладів вищої освіти.

Відповідно до проведеного дослідження **шкала стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10)** показала, що більшість досліджуваних виявляють низький рівень резильєнтності. Вони не виявляють здатності до гнучкої адаптації до несприятливих навколишніх умов, а також мають низький рівень здатності відновлюватися після негараздів. Індивіди не обіймають достатнього рівня необхідних ресурсів для того, щоб бути резильєнтними.

Згідно з **опитувальником психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда** для виявлення рівня успішності соціально-психологічної адаптації можна зробити висновок, що майже всі показники психологічної

адаптації студентів четвертого курсу вищі, ніж у студентів першого курсу, що свідчить про кращий рівень їх адаптації.

Результати, отримані із використанням **Perceived Stress Scale (PSS)**, свідчать про те, що більшість досліджуваних виявляють середній рівень стресу. Тобто, їх поріг стресостійкості є нормальним, але недостатнім для витривалості перед лицем серйозних стресорів. За такого рівня стресу треба бути уважним до власних переживань, поведінки і змін в організмі. Тобто, в таких людей наявна достатньо розвинена стресостійкість і вони не виявляють патологічного стресу, але все ж таки існує простір для корисного саморозвитку. Таку особу не можна назвати цілком здоровою, але вона і не є нездоровою.

Згідно з проведеним дослідженням за **госпітальною шкалою тривоги та депресії (HADS)** можна зробити висновок, що у більшості респондентів відсутні ознаки депресії, оскільки переважна більшість респондентів. Але все ж були 4 респонденти, у яких присутні субклінічні ознаки депресії, у 1 респондента навіть присутні клінічні ознаки депресії. З тривогою ситуація зовсім інша. Більшість респондентів мають ознаки тривоги. 15 респондентів мають субклінічно виражену тривогу, а 9 респондентів мають клінічно виражену тривогу. І лише 18 респондентів набрали менше 8 балів та не мають субклінічно або клінічно виражених ознак тривоги. Але слід зазначити, що багато респондентів були близькі до порогового балу для виявлення у них субклінічно вираженої тривоги.

Опитувальник самоорганізації діяльності (Е. Ю. Мандрикова) дає зрозуміти, що в загальному у досліджуваних студентів середні та високі показники, що говорить про досить розвинуті вольові зусилля, які вони направляють на планованість, схильність до розробки чітких планів, збільшення своєї цілеспрямованості, вони достатньо чітко ставлять та розуміють шляхи досягнення своїх цілей, збільшення своєї організованості та гнучкості у плануванні своєї діяльності.

Для дослідження рівня коупінгової здатності життя був використаний **опитувальник The Resilience Appraisals Scale (RAS)**. Дані кажуть про те, що більшість досліджуваних виявляють середній рівень коупінгової здатності. Це свідчить про більш-менш гармонійне поєднання ознак загальної коупінгової здатності, а саме емоційної, соціальної та ситуативної складової. Тобто, такі люди емоційно адекватно реагують на подразники, вони не є дратівливими, усвідомлюють і розуміють, які емоції вони відчують, принаймні базові та ті, що найчастіше трапляються, а також вони вміють нормального контролювати свої емоції, таким чином перебуваючи в стані емоційної стабільності; такі люди не відчують себе самотніми, відчують зв'язок з іншими, особливо значущими людьми, і зазвичай усвідомлюють, що в них є можливість і здатність отримати соціальну підтримку, у разі потреби.

У третьому розділі «Практичні рекомендації щодо підвищення рівня адаптації та резильєнтності студентів ЗВО » представлено програми тренінгів на підвищення рівня адаптивності та резильєнтності студентів закладів вищої освіти. А також охарактеризовано очікування результатів від тренінгів щодо підвищення рівня резильєнтності та адаптивності.

Тренінг направлений на підвищення рівня адаптивності студентів закладів вищої освіти. Даний тренінг направлений в більшій мірі на студентів першокурсників, оскільки вони є найбільш вразливою групою, однак може застосовуватися й до інших курсів під час навчання у ЗВО. Система психологічного супроводу у ЗВО припускає створення спеціальних психолого-педагогічних умов для успішного індивідуального розвитку, саморозвитку, насамперед студентів молодших курсів. Саме першокурсники часто не в змозі подолати адаптаційний бар'єр. При формуванні соціально-психологічної адаптації особливе місце належить методу соціально-психологічного тренінгу, який є важливою складовою психологічного супроводу періоду адаптації студентів-першокурсників.

Головною метою розробленого тренінгу ефективної адаптації є розвиток навичок ефективного спілкування та взаємодії в новому колективі, навичок

самопізнання, рефлексії, самопрезентації та вміння взаємодіяти у спільній діяльності. Тренінг ефективної адаптації буде складатися з 10 занять, проводитиметься зі студентами перших курсів (можливе застосування й до інших курсів) протягом перших 10 тижнів навчання. Тренінг складається з 3 блоків: підготовчого, основного, заключного. Розроблена нами тренінгова програма ефективної адаптації студентів-першокурсників може використовуватись у практиці психологічного супроводу студентів.

Також був розроблений тренінг розвитку психологічно резильєнтності студентської молоді, який складається з чотирьох етапів. Першим етапом ми виділили вступну частину, для ознайомлення з програмою тренінгу та для знайомства з кураторами та учасниками між собою. Другим етапом ми приділили визначенню рівня психологічно резильєнтності студентів. Третім етапом у нашому дослідженні було вдосконалення та підвищення психологічно резильєнтності студентської молоді. Четвертий етап – заключна частина тренінгу. На даному етапі будуть підведені підсумки тренінгу та обговорення його ефективності.

Тренінг може як у форматі онлайн-курсу, так і у формі інтерактивних групових вправ в аудиторіях. Метою тренінгу є допомога студентам розвивати психологічну резильєнтність та вміння ефективно адаптуватися до стресових ситуацій. Тренінг з розвитку психологічної резильєнтності буде складатися з 8 занять, проводитиметься зі студентами протягом двох місяців по одному заняттю в тиждень.

ВИСНОВКИ

1. У першому підрозділі був проведений аналіз наукових праць, які демонструють різноманітність бачень щодо поняття «резильєнтність». Її охарактеризовано, як потужний особистісний ресурс, що допомагає людині адаптуватися до змін після травмувальних подій й налагодити належне функціонування. Слід вказати, що резильєнтність охоплює спроможність особистості й різноманітні її ресурси для мобілізації у відповідь на виклики.

На основі детального аналізу та синтезу інформації, ми пропонуємо розглядати резильєнтність як адаптивний та динамічний процес, що передбачає повернення до вихідного рівня психосоціального функціонування після періоду дезадаптивного функціонування, спричиненого дезорганізуючим впливом стресових або психотравмуючих факторів

2. Визначили цінність резильєнтності в контексті освітнього процесу студентів. Визначили фактори формування резильєнтності у здобувачів освіти: рівень задоволеності життям, реалістичність оцінювання навколишньої ситуації, наявність реалістичних планів, формат навчання та спілкування, характер людини та її темпераменту, об'єктивна оцінка своїх здібностей, комунікативна сфера особистості, вміння відстояти свої позиції, наявність життєвих цінностей, наявність надій щодо чогось, вміння вирішувати проблеми самостійно. Проаналізовано чому в умовах війни в Україні успішність адаптації студентів до нових умов життєдіяльності значною мірою залежить від розвитку у них резильєнтності.

4. У другому розділі були описані програма та методологія дослідження. Сформуовано вибірку дослідження, що складається зі студентів українських закладів вищої освіти. Під час проведення емпіричного дослідження використовувалась валідні психодіагностичні методики для визначення психологічних особливостей резильєнтності як частини адаптації студентів до навчання в умовах закладу вищої освіти. Інструментарій емпіричного дослідження: Шкала стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10) - була використана для визначення рівня резильєнтності студентів; Опитувальник К. Роджерса - Р. Даймонда для виявлення рівня успішності соціально-психологічної адаптації; Perceived Stress Scale (PSS) - використано для вимірювання індивідуального рівня стресу; Госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS) - була використана для виявлення тривоги та депресії; для аналізу психологічного стану студентів; Опитувальник самоорганізації діяльності (Е. Ю. Мандрикова) - був використаний для визначення особливостей компонентів самоорганізації діяльності студентів (входять

важливі фактори, що формують резильєнтність); Resilience Appraisals Scale (RAS) - використано для визначення індивідуальної оцінки здатності долати стресову ситуацію.

5. На основі отриманих результатів, було розроблено практичні рекомендації щодо сприяння адаптації студентів та підвищення рівня розвитку резильєнтності студентів. Були розроблені 2 тренінги:

- Соціально-психологічний тренінг як технологія психологічного супроводу процесу адаптації студентів-першокурсників. Головна мета тренінгу ефективної адаптації — розвиток навичок ефективного спілкування та взаємодії в новому колективі, навичок самопізнання, рефлексії, самопрезентації та вміння взаємодіяти у спільній діяльності. Тренінг складається з 3 блоків: підготовчого, основного, заключного.

- Тренінг розвитку психологічно резильєнтності студентської молоді, який складається з чотирьох етапів. Першим етапом є вступна частина. Другий етап - визначення рівня психологічно резильєнтності студентів. Третій етап - вдосконалення та підвищення психологічно резильєнтності студентської молоді. Четвертий етап – заключна частина тренінгу. Підведення підсумків тренінгу та обговорення його ефективності. Тренінг може як у форматі онлайн-курсу, так і у формі інтерактивних групових вправ в аудиторіях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Psychosomatic Medicine and General Practice* 4(4):e04042192019 р. URL: https://www.researchgate.net/publication/342345057_Rozvitok_koncepcii_rezil_iensu_v_naukovij_literaturi_protagom_ostannih_rokiv
2. Безпалько О. В. Соціальна педагогіка : схеми, таблиці, коментарі : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: Центр учбової літератури, 2009. 208 с.
3. Вправи для знайомства. «АРИФМЕТИКА ЕМОЦІЙ» URL: https://pfp.lviv.ua/veseli_vpravi_na_znayomstvo/
4. Гніда Т. Б. Психолого-педагогічні практики розвитку стресостійкості батьків, сім'ї яких опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій. *Український вимір*. Міжнародний збірник науково-педагогічних, методичних статей і матеріалів з України та діаспори, № 16. С. 272-275. URL: https://lib.iitta.gov.ua/718155/1/Gnedaja_2019_pp272-275.pdf
5. Горбунова В., Карачевський А., Климчук В., Нетлюх Г., Романчук О. Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО: посібник для ведучих груп : навчальний посібник. Львів : Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету, 2016. 96 с. URL: [Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО \(ucu.edu.ua\)](https://www.uicu.edu.ua/ua/socialno-psichologichna-pidtrymka-adaptacii-veteraniv-ato)
6. Грішин, Е. О. Резилієнтність особистості: Сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди*. Психологія. 2021. Вип. 64, С 62–81. URL: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>
7. Гусак Н. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс. Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.

8. 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.
9. Каплуненко Я.Ю. Психологічна пружність і крихкість: екзистенційно-аналітичний погляд. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. Том 1. 2018. С.41-45.
10. Костюченко О.В., Бриль М.М. Розиток психологічної резильєнтності особистості як складника здоров'я арттерапевтичними засобами. *Прикладна психологія. Професійна й організаційна психологія*. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія, Том 33 (72) № 2 2022. С. 43-50 URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2022/8.pdf
11. Кравчук С. Л. Життєстійкість та психологічна пружність особистості юнацького віку як запобіжники негативним наслідкам воєнного конфлікту. *Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки*. 2019. № 1. С. 142-147. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/23/23>
12. Лазос Г. П. Посттравматичне зростання: теоретичні моделі, нові перспективи для практики *Актуальні проблеми психології*: Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2018. Т. I, Вип. 45. С. 120-127.
13. Лазос Г. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Вип. 14, С. 26–64.
14. Лапіна М.Д. Теоретичні аспекти дослідження особистісних ресурсів протидії стресу. *Соціологія та соціальна робота*. 2019 р. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2019/part_1/1-1_2019.pdf
15. Марціновська І.П. Ризилієнс підхід у психолого-педагогічній корекції травматичних та стресових станів. *Актуальні питання корекційної освіти*. 2019. № 14. С. 205-218 URL: <https://aqce.com.ua/download/publications/549/507.pdf/>

- 16.Мащенко Н.І. Основи педагогіки і психології вищої школи: курс лекцій. Кременчук, 2016. 272 с.
- 17.Мешко Г.М., Мешко О. І. Формування професійної стресостійкості майбутніх керівників закладів освіти на етапі магістерської підготовки *Humanitarium*. 2019. Том. 43, вип. 1: Психологія. С. 103–112. URL: http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/16997/1/Meshko_Humanitariu_m.pdf
- 18.Односталко О. Ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя: дис. кандидата психологічних наук: 19.00.01 *Волинський національний університет імені Лесі Українки*. м. Луцьк, 2020. 183 с.
- 19.Опитувальник самоорганізації діяльності (Е. Ю. Мандрикова). URL: https://stud.com.ua/174463/pedagogika/opituvalnik_samoorganizatsiyi_diyalnosti_mandrikova
- 20.Осьодло В. І., Зубовський Д. С. Посттравматичне зростання особистості учасників бойових дій: сучасний стан та перспективи. *Український психологічний журнал* : зб. наук. пр. КНУ імені Тараса Шевченка. Київ, 2017. № 1 (3). С. 63–79
- 21.П’янківська Л. В. Особливості прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного часу. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 10 (28). 12 с. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10\(28\)-623-633](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10(28)-623-633)
- 22.Потапюк Л. М. Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2023. №2. С. 34-38. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.2.6>
- 23.Полтнікова О. Важливість вивчення індивідуальних особливостей першокурсників у період дидактичної адаптації *Рідна школа*. 2001. № 10. С. 62-64.

24. Подоляк Л. Г., Юрченко В. І. Загальна психологічна характеристика студентського віку. Психологія вищої школи : навч. посіб. Київ : ТОВ «Філ-студія», 2006. 320 с.
25. Поліщук О. Психологічні компоненти стресостійкості особистості. *Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах СНД: XVIII Міжнар.наук.-практ. інтернет-конф..* Переяслав-Хмельницький, грудень, 2013. URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1348> (дата звернення: 1.11.2023).
26. 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: 20.12.2023).
27. Савченко О., Калюк О. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. *Організаційна психологія*. 2022. Вип. 1(25). С. 89–101.
28. Семигіна Т. В. Чому соціальна робота набуває зеленого кольору? *Вісник Академії праці, соціальних відносин і туризму*. 2018. № 2. С. 11-27.
29. Складорова (Гончарова) Г. Чинники виникнення стресу в професійній діяльності психолога. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції (7 грудня 2022 р., м. Київ)*. Київ: Університет "КРОК", 2022. <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2022/paper/view/1286>
30. Тарасова Т. В. Резильєнтність як здатність підлітків уразливих категорій до створення позитивного образу власного «Я». 2018 р. С. 284-288 URL: <https://lib.iitta.gov.ua/713709/1/%D0%A2%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf>
31. Ткаченко В., Костюкова Н. До проблеми організації психологічної підготовки до бойових дій в арміях країн НАТО. *Вісник Національного університету оборони України*. 2018. № 2. С. 119–126.

- 32.Хамініч О.М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія “Психологічні науки”*. Вип. 6, Т. 2, 2019. С. 160- 165
- 33.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.
- 34.Школіна, Н. В., Шаповал, І. І., Орлова, І. В., Кедик, І. О., Станіславчук, М. А. Адаптація та валідизація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*. 2020. № 2., С 66-72.
- 35.Шпак М. М. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в студентському віці. *Pedagogical and psychological science and education : transformation and development vectors : collective monograph. Riga, Latvia : «Baltija Publishing», 2021. Vol. 2. P. 342–359. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-084-1-34> .*
- 36.Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень *Габітус : науковий журнал*. Гельветика, 2022. Вип. 39. С. 199-203. DOI : <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.39.36>
- 37.Basenko O. Psychological features of stress and vitality In children and adolescents in conditions of military conflict. *Theory and practice of modern psychology*. 2019; 5(2):14-19. URL: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.5-2.3>
- 38.Bernard B. Turning it around for all youth: from risk to resilience. – Launceton, Tasmania; Resiliency Associates and Global Learning Communities, 1997.
- 39.Bolton K. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis. — University of Texas at Arlington, 2013. – 118 p.
40. Caldeira S, Timmins F. Resilience: synthesis of concept analyses and contribution to nursing classifications. *Int Nurs Rev*. 2016; 63(2):191-9 . URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/inr.12268>

41. Clarke J., Nicholson J. Resilience: Bounce Back from Whatever Life Throws at You. UK: Crimson Publishing, 2010. 208 p.
42. Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior*. C. 385-396
43. Connor K. M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. *Depression and Anxiety*. 2003. No18. p.76.
44. Cohaudier, I., Davydov, D. M., Stewart, R., Ritchie, K., (2010). Resilience and mental health. *Clinical Psychology Review*, 30(5). P. 479 - 495.
45. Cosco T, Kaushal A, Hardy R, Richards M, Kuh D, Stafford M. Operationalising resilience in longitudinal studies: a systematic review of methodological approaches. *J Epidemiol Community Health*. 2018; 71(1):98-104. URL: <https://jech.bmj.com/content/71/1/98>
46. Davidson, J. R. (2018). Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC) manual. Unpublished.
47. Foster K, Roche M, Delgado C, Cuzzillo C, Giandinoto J, Furness T. Resilience and mental health nursing: An integrative review of international literature. *Int J Ment Health Nurs*. 2018;28(1):71-85. URL: <https://doi.org/10.1111/inm.12548>
48. Harts KP, Allen LR. (2001). Measuring resilience in youth: The Attitudes and Skills Resilience Profile. *Journal of Therapeutic Recreation*, 35(4): 333-47.
49. Hjemdal O., Friborg O. A new scale for adolescent resilience : Grasping the protective resources behind healthy development / O. Hjemdal та ін. // *Measuring and Evaluation in Counselling and Development*. – 2006. – N.39. – pp. 84-96.
50. Hove J, Rosenbaum P. The concept of resilience in childhood disability: Does the International Classification of Functioning, Disability and Health help us?. *Child Care Health Dev*. 2018; 44(5):730-5. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/cch.12590>
51. Howard, S., Dryden, J., & Johnson, B. (1999). Childhood resilience: Review and critique of literature. *Oxford review of education*, 25(3). p. 307-323.

- 52.Mandrikova E. Ju. Razrabotka oprosnika samoorganizacii dejatel'nosti (OSD) / E. Ju. Mandrikova // Psihologicheskaja diagnostika 2010, № 2. – p. 59-83
- 53.Masten A. Ordinary magic: resilience in development / Ann Masten. — New York: The Guilford press, 2014. – p.308
- 54.Masten A. Resilience in children threatened by extreme adversity : frameworks for research, practice, and translational synergy / Ann Masten // Developmental Psychopathology. – 2011. – 23. – pp. 493-506
- 55.Masten, A. S., & Obradović, J. (2006). Competence and resilience in development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 13-27. URL:
https://www.researchgate.net/publication/227671852_Competence_and_Resilience_in_Development
- 56.Neman R. APA's resilience initiative. // *Professional psychology : research and practice*. – 2005. - N 36. – p. 227.
- 57.Perceived Stress Scale (PSS). URL:
<https://www.das.nh.gov/wellness/docs/percieved%20stress%20scale.pdf>
- 58.Reid M, Cooper D, Lu L, Iverson G, Kennedy J. Adversity and Resilience Are Associated with Outcome after Mild Traumatic Brain Injury in Military Service Members. *J Neurotrauma*. 2018; 35(10):1146-55. URL:
<https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/neu.2017.5424>
- 59.Resilience Appraisals Scale (RAS). URL: <https://judithjohnsonphd.com/>
- 60.Rice V, Liu B. Personal resilience and coping with implications for work. Part I: A review *Work*. 2019; 54(2):325-33. URL:
<https://content.iospress.com/articles/work/wor2300>
- 61.Richardson G. E., Neiger B., Jensen S., Kumpfer K. The resiliency model // *Health Education*. – 1990. – N. 21. – pp. 33- 39.
- 62.Richardson G. The metatheory of resilience and resiliency / Glenn E. Richardson // *Journal of clinical Psychology*. – 2002. – Vol. 58 (3). – pp. 307-321. – DOI 10.1002 / jclp. 20020

63. Robertson H, Elliott A, Burton C et al. Resilience of primary healthcare professionals: a systematic review. *Br J Gen Pract.* 2016; 66(647):e423-3. URL: <https://bjgp.org/content/66/647/e423>
64. Sanderson B, Brewer M. What do we know about student resilience in health professional education? A scoping review of the literature. *Nurse Educ Today.* 2017; 58:65-71. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0260691717301806?via%3Dihub>
65. Southwick S., Charney D. Resilience. *The Science of Mastering Life's Greatest Challenges* / Steven M. Southwick, Dennis S. Charney. – Cambridge University Press, 2016. – 230 p
66. Stainton A, Chisholm K, Kaiser N et al. Resilience as a multimodal dynamic process. *Early Interv Psychiatry.* 2018; 13(4):725-32. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/eip.12726>
67. The Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS. URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2711-gosptalna-shkala-trivogi--depress-HADS>
68. Vaillant, G. E. (1977). *Adaptation to Life*. Boston: Little, Brown. URL: <https://garfield.library.upenn.edu/classics1984/A1984TC33600001.pdf>
69. Werner E. E. Protective factors and individual resilience. In P. Shonkoff & S.J. Meisels (Eds.). *Handbook of Early Childhood Intervention*. New York : Cambridge University Press, 2000. P. 115–132.
70. Werner E., Smith R. *Overcoming the odds: high risk children from birth to adulthood*. – Ithaca, New York: Cornell University Press, 1992. URL: https://books.google.com.ua/books?id=b0f4Xo_sjUIC&printsec=frontcover&hl=ru&source=gbs_ViewAPI&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
71. Werner E.E., *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. – New York : McGraw-Hill. 1982.