

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА
ФАКУЛЬТЕТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ, ПСИХОЛОГІЇ
І СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

з теми: **«ЕМОЦІЙНІ РЕСУРСИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ
СТУДЕНТСТВА В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ»**

Виконав: студент 4 курсу
Ps2-B21z групи
спеціальності 053 Психологія
(заочна форма навчання)
Шульган Олександр Віталійович

Керівник:
Куриця Денис Іванович,
кандидат психологічних наук,
доцент, старший викладач кафедри
загальної та практичної психології

Рецензент:
Онуфрієва Ліана Анатоліївна,
доктор психологічних наук,
професор, завідувач кафедри
загальної та практичної психології

Кам'янець-Подільський – 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ	8
1.1. Життєстійкість особистості як феномен у психологічній науці.....	8
1.2. Структурні компоненти життєстійкості особистості та її модель розвитку	14
1.3. Життєстійкість як чинник емоційної саморегуляції студентської молоді в умовах війни	20
Висновки до першого розділу	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У СТРУКТУРІ КОМПОНЕНТІВ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	30
2.1. Методики, використані у дослідженні	30
2.2. Організація, проведення та аналіз результатів емпіричного дослідження	34
2.3. Розроблення тренінгової програми для розвитку життєстійкості студентської молоді в умовах воєнного стану	48
Висновки до другого розділу.....	49
ВИСНОВКИ	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	53
ДОДАТКИ	59

ВСТУП

Актуальність дослідження. Агресія росії проти України стала переломним моментом в історії нашої держави, кардинально змінивши життя її мешканців. Мільйони українців змушені були покинути свої домівки, шукаючи безпеки як у межах країни, так і за її межами – в Європі та інших регіонах світу. Сотні тисяч мужніх українців стали на захист своєї Батьківщини, вступивши до лав оборонців.

Багато громадян постраждали від окупації, зазнаючи катувань, незаконного утримання, жахливих умов життя, голоду та інших тяжких випробувань. Війна змусила численних людей не тільки покинути рідні місця та заклади освіти, а й змінити професійну діяльність, адаптуючись до нових реалій. Чимало осіб залишили свої кар'єри, щоб взяти до рук зброю й боронити Україну.

Сучасні збройні конфлікти стали не лише випробуванням фізичних можливостей, а й серйозним викликом для психічного здоров'я людини. У періоди війни життестійкість стає критично важливим внутрішнім ресурсом, що допомагає долати надзвичайний стрес, небезпеку та психологічні травми. Саме життестійкість визначає, наскільки успішно індивід здатен адаптуватися до екстремальних умов, підтримувати психічну рівновагу та вижити в умовах кризи.

Попри те, що досліджень у сфері психологічної життестійкості наразі не так багато, ця тематика все більше привертає увагу науковців різних напрямів. Зокрема, питання життестійкості, її емоційного компоненту та інших аспектів досліджуються такими психологами, як С. Мадді, С. Кобейса, М. Рутгер, Е. Вернер, В. Мосс тощо. У контексті військових конфліктів ці питання вивчали І. Ламаш, І. Пішко, Н. Лозінська, М. Хараджи та інші. Наукові напрацювання свідчать, що життестійкість є відображенням рівня розвитку здатності особистості зберігати внутрішню стійкість і рівновагу під час кризових переживань.

Огляд сучасних наукових підходів до проблеми життєстійкості демонструє зростаючий інтерес до цього явища, а також розширення спектра досліджень. Однак системний і комплексний аналіз життєстійкості як ключового чинника збереження психічного здоров'я досі залишається недостатньо опрацьованим і потребує подальшого розвитку.

Нинішні реалії відзначаються нестабільністю, високим рівнем ризику й непередбачуваністю, особливо для молодого покоління. Тривалий військовий конфлікт на території України та загострення соціально-економічної кризи спричиняють посилення психоемоційного напруження серед населення.

У такій ситуації питання розвитку життєстійкості серед студентської молоді набуває особливої актуальності, стаючи одним із пріоритетних напрямів сучасної психології. Ці обставини визначають важливість обраної тематики для подальших наукових пошуків та вдосконалення стратегій психологічної допомоги.

Об'єкт дослідження: життєстійкість як психологічне явище.

Предмет дослідження: емоційні ресурси життєстійкості студентської молоді в умовах війни.

Мета дослідження: виявлення основних компонентів емоційної саморегуляції студентів у період воєнного стану.

Завдання дослідження:

- дослідити життєстійкість особистості як психологічний феномен у наукових джерелах;
- розкрити структуру життєстійкості та механізми її формування;
- проаналізувати роль життєстійкості у процесах емоційної саморегуляції студентської молоді в умовах війни;
- здійснити емпіричне вивчення рівня життєстійкості через призму емоційної саморегуляції студентів у воєнних обставинах;
- розробити тренінгову програму для розвитку життєстійкості студентів у період воєнного стану.

База дослідження. Проведення дослідження відбувалося у період з жовтня по грудень 2024 року на базі Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський). Опитування здійснювалося за допомогою платформи Google Forms. У дослідженні взяли участь 47 студентів, що навчалися за різними спеціальностями.

Гіпотетичне передбачення: припускається наявність взаємозв'язку між рівнем життєстійкості та емоційним інтелектом. Передбачається, що емоційний інтелект сприяє розвитку навичок управління емоційною сферою, що позитивно впливає на підвищення життєстійкості. Зокрема, вміння аналізувати власні емоційні стани та знаходити конструктивні способи їх регулювання допомагає молоді легше долати стресові ситуації й пристосовуватися до кризових обставин. Також здатність розуміти емоції інших людей позитивно впливає на якість міжособистісних відносин, що, своєю чергою, підсилює загальний рівень життєстійкості. Відтак, тренінги, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту серед студентів, можуть ефективно сприяти зниженню психоемоційного напруження, подоланню стресу та запобіганню проявам деструктивної поведінки.

Практична значущість отриманих результатів. Отримані висновки можуть бути застосовані при організації тренінгових занять із молоддю, особливо з тими, хто має низький рівень упевненості в собі. Це дозволить посилити їхній адаптаційний потенціал, розвинути життєстійкість та інші важливі якості, необхідні для успішного подолання кризових ситуацій у реаліях воєнного часу.

Наукова новизна. В рамках дослідження було доведено, що високий рівень емоційного інтелекту є важливою складовою життєстійкості особистості. Для запобігання кризовим станам запропоновано спрямувати увагу на розвиток емоційного інтелекту як ключової особистісної характеристики, яка дозволяє ефективно протистояти негативним впливам. Зокрема, для студентської аудиторії розроблено тренінгову програму, що орієнтована на підвищення рівня життєстійкості в умовах воєнного стану.

Теоретико-методологічна база дослідження була сформована на основі концептуальних підходів та теорій у сфері психології особистості та життєстійкості. У дослідженні були використані напрацювання таких вчених, як П. Бартон, В. Гут, Р. Раян, С. Мадді, С. Кобейса, які значно збагатили розуміння особистісних характеристик, життєстійкості та їх ролі в процесах адаптації. Крім того, було залучено теоретичні основи щодо емоційного інтелекту, розроблені такими дослідниками, як Д. Гоулман, Н. Холл, Дж. Мейер, П. Селовей.

Серед українських учених, чиї праці стали основою для дослідження, варто відзначити О. Кокуна, Т. Ларіну, В. Панка, В. Предка, О. Чиханцову та інших, які детально вивчали психологічну стійкість особистості, особливо в контексті кризових та воєнних умов. Їхні дослідження поглиблюють розуміння життєстійкості та реакцій людини на стресові ситуації.

Методи дослідження: у роботі були застосовані теоретичний аналіз і систематизація наукових і методичних джерел; організаційні методи, такі як метод порівняння та поперечного зрізу; емпіричні методи, включаючи використання стандартизованих діагностичних методик, спостереження та бесіди; а також методи обробки й аналізу даних, що передбачали оцінку кількісних та якісних показників.

Апробація та впровадження результатів. Результати проведеного дослідження доповідалися здобувачем та отримали схвалення на таких міжнародних конференціях: на X Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми експериментальної психології: досвід та перспективи» на пошану професора А.І. Шинкарюка (29 жовтня 2024 р., м. Кам'янець-Подільський), на X Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми сучасної психології: перспективні та пріоритетні напрями наукових досліджень молодих науковців» (Кам'янець-Подільський, 19 листопада 2024 р.), на X Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі» (Кам'янець-Подільський, 18 лютого 2025 р.), на XVII Міжнародній науково-

практичній конференції «Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин» (Кам'янець-Подільський, 23 квітня 2025 р.) та знайшли своє відображення у публікації автора.

Публікації.

Шульган О.В. Емоційні ресурси життєстійкості студентства в умовах воєнного стану. *Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин*: Матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конференції, 23 квітня 2025 р. / за ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2025. 236 с. Укр., англ., пол. / С. 203–206.

URI: <http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9172>

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків.

ВИСНОВКИ

Узагальнюючи результати проведеного дослідження, можна сформулювати такі висновки.

Життєстійкість особистості виступає важливим психологічним явищем, що активно досліджується у численних наукових працях. Науковці визначають її як здатність людини зберігати внутрішню рівновагу та адаптуватися до різноманітних життєвих викликів.

Структура життєстійкості включає декілька складових: фізичну, емоційну, соціальну та психологічну стійкість. Існуючі моделі розвитку життєстійкості підкреслюють, що ці компоненти поступово формуються впродовж усього життєвого шляху людини.

В умовах воєнного стану питання розвитку життєстійкості студентської молоді набуває особливої значущості. Зовнішні виклики, стресові обставини та напружена соціально-політична ситуація безпосередньо впливають на психологічну стійкість студентів та їхню здатність до адаптації.

У межах дослідження було звернуто увагу на роль емоційного саморегулювання у підтриманні життєстійкості. Емоційні ресурси особистості функціонують як критично важливий елемент, який допомагає долати стресові та кризові ситуації, підтримуючи позитивне ставлення до життя навіть у складних умовах.

Іншими словами, життєстійкість тісно пов'язана з емоційною сферою: особи з розвиненими емоційними ресурсами демонструють вищу здатність витримувати стрес і складнощі, зберігаючи емоційний баланс.

Емоційний інтелект допомагає людині не занурюватися у відчай, а шукати шляхи вирішення проблем, адаптуючись до нових реалій.

Отже, емоційний інтелект виступає однією з ключових складових життєстійкості, допомагаючи особистості захищатися від тривожності, депресії та підтримувати позитивний настрій. У ситуаціях, коли людина стикається із неконтрольованими подіями і не має змоги вплинути ні на теперішнє, ні на майбутнє, емоційні ресурси стають основним механізмом

виживання. Вони дають змогу залишатися дієвою, долати внутрішні страхи, приймати реальність, переосмислювати цінності та конструктивно реагувати на виклики життя.

Проведене дослідження підтвердило, що емоційний інтелект відіграє ключову роль у формуванні життєстійкості, впливаючи на внутрішній стан особистості, її здатність ухвалювати рішення в критичних ситуаціях та поведінку загалом.

Отримані дані підтверджують висунуту гіпотезу про наявність взаємозв'язку між емоційним інтелектом і життєстійкістю, де розвинені емоційні стратегії сприяють підвищенню загальної стресостійкості особистості.

Беручи до уваги, що об'єктом дослідження була студентська молодь, яка прагне особистісного та професійного розвитку, їхня життєстійкість та здатність до взаємодії мають велике значення для майбутнього. Водночас стрес, особливо в умовах воєнного стану, може негативно впливати на їхній психічний і фізичний стан.

Наслідками цього можуть стати зниження рівня життєвої енергії, погіршення психологічного здоров'я, зниження концентрації уваги, труднощі в ухваленні рішень, а також розвиток фізичних симптомів, таких як безсоння або проблеми зі здоров'ям.

Для студентів, які й без того перебувають під впливом академічного навантаження, додатковий стрес через воєнні дії може серйозно погіршити їхню здатність до адаптації. Це може відбитися на навчальних досягненнях, психологічному самопочутті та загальному здоров'ї.

Саме тому важливо розглядати стрес як фактор, що потребує систематичної уваги та управління, особливо в умовах кризових ситуацій, і вживати заходів для його зменшення і підтримки студентів.

У такій ситуації особливої актуальності набуває психодіагностичний аналіз особистісних характеристик студентів, оскільки пережитий досвід впливає не лише на їхній теперішній стан, а й може залишити слід на

майбутнє. Негативні наслідки травматичних подій можуть проявлятися через розвиток посттравматичних симптомів.

У межах дослідження студентам закладів вищої освіти була запропонована тренінгова програма, спрямована на підвищення рівня життєстійкості в умовах війни.

Ми вважаємо, що через формування конструктивних психологічних установок і практичне впровадження спеціальних вправ можна суттєво покращити емоційний стан студентів, допомогти їм сформувати адаптивні стратегії поведінки та підвищити рівень їхньої життєстійкості у складних обставинах.

Аналіз феномену життєстійкості засвідчує, що високий рівень життєвої сили сприяє усвідомленому вибору життєвого шляху. Життєва сила допомагає людині зберігати внутрішню гармонію, почуття безпеки та стабільності, підтримує психологічне здоров'я, зміцнює впевненість у собі та довіру до навколишнього світу.

Отже, життєстійкість виступає фундаментальною особистісною якістю та одним із визначальних показників зрілої емоційної саморегуляції, яка, у свою чергу, є важливим індикатором психічного здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Божок Н.О. Психологічні особливості юнацького віку та їх вплив на формування фрустраційної толерантності майбутнього фахівця. *Психологія особистості*. 2013. № 1. С. 187–194.
2. Варій М.Й. Захисні механізми психіки. Загальна психологія: *навчальний посібник* : 2-ге видан., випр. і доп. Київ: «Центр учбової літератури», 2007. С. 432–438.
3. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2010. Вип. 10, 120–128 с.
4. Гоулман Д. Емоційний інтелект: пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Харків : Вівіт, 2020. 512 с.
5. Діагностика «емоційного інтелекту» (Н. Холл). URL: <https://www.pdau.edu.ua/content/diagnostyka-emociynogo-intelektu-n-holl>
6. Іванцев Л., Іванцев Н. Фрустраційна толерантність як показник особистісної стійкості студентів у процесі подолання кризи адаптації до навчання. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Випуск 6. С. 79–85.
7. Кокун О.М. Життєстійкість як напрям сучасних психологічних досліджень. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Том. V, 2021. Вип. 21, 69–88. <https://lib.iitta.gov.ua/727273> (дата звернення: 02.01.2025)
8. Кокун О.М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Том. V, Вип. 20, 2020. С. 68–81.
9. Кондратюк С.М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. Випуск 4, 2022. С. 78–83.

10. Кравчук С.Л. Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Херсон: Херсонський державний університет. Т. 1. Вип. 1. 2018. С. 99–105.
11. Лазос Г.П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія*, Вип. 14, 2018. С. 26–64.
12. Ламаш І.В., Мікаїлова Н.А. Життєстійкість як ресурс саморегуляції курсантів із різним досвідом військової діяльності. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. Вип. 6(1). 2017. С. 51–56.
13. Ларіна Т.О. Життєстійкість як життєве завдання особистості. *Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика ; За ред. Н.В. Чепелевої*. Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство». Т. 2, вип. 5. 2007. С. 131–138.
14. Матейко Н.М. Емпіричне дослідження життєстійкості військових в умовах бойових дій. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (2), 2022. С. 90–94. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.2.18>
15. Мединська Ю. Я. Рівень емоційного інтелекту як детермінанта психологічної безпеки особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справа*. 2012. № 2. С. 354–360.
16. Мельник О.В. Вікові особливості адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя: автореф. дис. на здобуття н. ступ. канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2019. 23 с.
17. Москаленко В.В., Максьом К.В. Емоційний інтелект: характеристика феномену та його структурні складові. *Актуальні проблеми психології. Т. 12. Психологія творчості*. 2019. Вип. 25. С. 203–2011.

18. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса-Рею. <https://sks-m.ru/uk/education/shkala-socialnoi-adaptacii-holmsa-i-rage-metodika-opredeleniya.html> (дата звернення: 14.12.2024)
19. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. Київ: Вища школа, 2003. 126 с.
20. Панок В.Г. Життєвий шлях особистості як категорія прикладної психології. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені ВО Сухомлинського. Серія «Психологічні науки»*. 2014. № 12. С. 146–151.
21. Перегуда О.В., Капустян О.А., Курилко О.Б. Статистична обробка даних: навч. посіб. Київ: Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2022. 103 с.
22. Пішко І.О., Лозінська Н.С. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посібник. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.
23. Предко В.В. Психологічне значення життєстійкості задля ефективного розвитку підлітка в умовах освітнього середовища. *Габітус*. 2020. Вип. 19. С. 185–189. http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2020_19_34. (дата звернення: 24.12.2024)
24. Предко В.В. Розвиток життєстійкості особистості підлітка в умовах інноваційної освітньої діяльності : методичні рекомендації. Київ : Ніка-Центр, 2021. 104 с.
25. Предко В.В. Розвиток життєстійкості особистості як основна психологічна умова ефективного освітнього процесу. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Педагогічна та вікова психологія*. Т. 32(71) №2. 2021. С. 157–162. URL: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.2/28> (дата звернення: 02.01.2025).
26. Ракітянська Л. Сутність та зміст поняття «емоційний інтелект». *Педагогічний процес: теорія і практика. Серія «Педагогіка»*. 2018. № 4(63). С. 35–42.

27. Сердюк Л.З. Психологія мотивації учіння майбутніх фахівців: системно-синергетичний підхід: монографія. Київ : Університет «Україна», 2012. 232 с.
28. Степаненко Л.В. Життєстійкість як ресурс копінг-захисних механізмів емоційної саморегуляції особистості. *Габітус*. 2022. Вип. 34. С. 58–63.
29. Тест життєстійкості С. Мадді. http://ni.biz.ua/1/1_5/1_51709_test-zhiznestoykosti-s-maddi.html (дата звернення: 14.12.2024)
30. Титаренко Т., Ларіна Т. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навч. посібник. Київ : Марич, 2009. 104 с.
31. Толмачевська В. Емоційний інтелект як складова емоційної експресії в контексті професійної діяльності медичного персоналу в умовах Covid-19. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Випуск 11. С. 203–213. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/11_2021/25.pdf
32. Хараджи М., Труніна Г. Емоційно-психологічний стан студентської молоді під час війни. *Перспективи та інновації науки*. № 12(30). 2023. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-12\(30\)-793-801](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-12(30)-793-801) (дата звернення: 02.01.2025).
33. Цекова Я.Ю. Психологічна корекція високої особистісної тривожності у студентівсоціальних працівників. *Практична психологія та соціальна робота*. 2005. № 12, С. 66–72.
34. Чернобровкін В.М., Морозова О.Б. Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резилієнс особистості. *Технології розвитку інтелекту*, 5(1). 22. 2021. https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/547 (дата звернення: 21.11.2023)
35. Чижиченко Н.М. Фрустраційна толерантність особистості як ефективний компонент оптимізму. *Психологія і особистість*. 2016. № 2(10). Ч. 2. С. 149.
36. Чиханцова О.А. Деяки аспекти вивчення проблеми життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості*.

- Збірник наукових праць Інституту імені Г.С. Костюка НАПН України.* 2015. С. 226–233. <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i12/25.pdf> (дата звернення: 21.11.2024)
37. Чиханцова О.А. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Зб. наук. праць «Проблеми сучасної психології»*, 2018. 8(42), 211–231. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-42.211-231> (дата звернення: 21.11.2024)
38. Чиханцова О.А. Життєстійкість як чинник збереження психічного здоров'я. *Особистість в умовах кризових викликів сучасності: Матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року)* ; За ред. Академіка НАПН України С.Д. Максименка. Київ, 2016. 629 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/708354/6/Chykhantsova.pdf> (дата звернення: 17.01.2025)
39. Чиханцова О.А. Модель життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2017. Том. V. Випуск 17. 142–150.
40. Чиханцова О.А. Психологічна основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком, 2021. 319 с.
41. Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф). https://www.eztests.xyz/tests/personality_ryff/#google_vignette (дата звернення: 21.11.2023)
42. Шкала психологічного стресу PSM-25. URL: https://stud.com.ua/124953/psihologiya/shkala_psihologichnogo_stresu (дата звернення: 21.11.2024)
43. Barton P.T. Hardiness – a mindset or worldview that characterizes people who are resilient and adaptable in dealing with stress. 2012. URL: <https://www.hardiness-resilience.com/> (дата звернення: 08.01.2025)
44. Benishek L.A., Feldman J.M., Shipon R.W., Mecham S.D., Lopez F.G. Development and Evaluation of the Revised Academic Hardiness Scale. *Journal of Career Assessment*, 13(1), 2005. С. 59–76. <https://doi.org/10.1177/1069072704270274> (дата звернення: 08.01.2025)

45. Huta V., Ryan R.M. Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies*. 2009. № 11(6). P. 735–762. https://www.researchgate.net/publication/41636316_Pursuing_pleasure_or_virtue_The_differential_and_overlapping_well-being_benefits_of_hedonic_and_eudaimonic_motives (дата звернення: 08.01.2025)
46. Kobasa S. Stressful life events, personality and health. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. № 37. P. 1–11.
47. Maddi S. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*. 1994. Vol. 63. № 2. P. 265–274.
48. Maddi S. The personality construct of hardiness. *Journal of Research in Personality*. 2002. №36. P. 72–85.
49. Ryff C.D. Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2014. № 83(1). P. 10–28. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24281296/> (дата звернення: 08.01.2025)
50. Spirido K., Evangelia K. Exploring relationships between academic hardiness, academic stressors and achievement in university undergraduates. *Journal of Applied Educational and Policy Research*. 2015. № 1(1). P. 53–73. URL: https://www.researchgate.net/publication/272447155_Exploring_relationships_between_academic_hardiness_and_academic_sterssors_in_university_undergraduate (дата звернення: 08.01.2025)
51. Zeidner M. What we know about emotional intelligence: how it affects learning, work, relationships, and our mental health / Zeidner M., Matthews G., Roberts R. D. London: A Bradford book, 2009. 464 p.