

**Кресан Ольга***кандидат психологічних наук,**доцент кафедри загальної та практичної психології**Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя**<https://orcid.org/0000-0002-7982-4533>*

## СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ОСОБИСТІСНИЙ РЕСУРС ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

**Анотація.** У статті здійснено теоретичний та практичний аналіз проблеми стресостійкості як одного з найважливіших ресурсів збереження психологічного благополуччя студентів-психологів. Актуальність проблеми зумовлена зростанням психоемоційного навантаження на студентську молодь в умовах сучасних соціальних викликів, зокрема воєнного стану, що супроводжується підвищеним рівнем тривожності, емоційної напруги та стресу. Особлива увага приділяється студентам-психологам, для яких стресостійкість є не лише умовою власного психологічного добробуту, але й важливою складовою майбутньої професійної діяльності. У дослідженні взяли участь 67 студентів-психологів. Для збору емпіричних даних використано психодіагностичні методики, спрямовані на визначення рівня стресостійкості, рівня стресу та психологічного благополуччя (добробуту). Статистична обробка результатів здійснювалася з застосуванням таких методів: критерій Фрідмана, критерій Вілкоксона з поправкою Бонферроні, кореляційний аналіз за Спірменом та лінійна регресія. У результаті дослідження встановлено, що більшість студентів мають середній рівень стресостійкості, помірний або низький рівень стресу та високий рівень психологічного добробуту. Виявлено статистично значущі відмінності між досліджуваними показниками, що свідчить про їхню неоднорідність. Кореляційний аналіз показав наявність значущих взаємозв'язків між усіма змінними: зі зниженням стресостійкості зростає рівень стресу та знижується психологічне благополуччя. Найбільш виражений зв'язок встановлено між рівнем стресу та психологічним благополуччям. Результати регресійного аналізу засвідчили, що рівень стресу є статистично значущим предиктором психологічного благополуччя, тоді як стресостійкість не виявляє самостійного предиктивного впливу. Це дозволяє припустити опосередкований характер її дії як особистісного ресурсу. Отже, стресостійкість відіграє важливу роль у регуляції психоемоційного стану особистості, проте її вплив на психологічний добробут реалізується переважно через зниження рівня переживання стресу. Отримані результати мають теоретичне та практичне значення для подальшого вивчення ресурсів психологічного благополуччя студентської молоді.

**Ключові слова:** стресостійкість, переживання стресу, студенти-психологи, копінг, психологічне благополуччя, психологічний добробут особистості.

**Kresan Olha***Candidate of Psychological Sciences / PhD in Psychology,**Associate Professor of the Department of General and Practical Psychology**Nizhyn Gogol State University**<https://orcid.org/0000-0002-7982-4533>*

## STRESS RESILIENCE AS A PERSONAL RESOURCE FOR PRESERVING THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF PSYCHOLOGIST STUDENTS

**Abstract.** The article presents a theoretical and empirical analysis of the problem of stress resistance as one of the most important personal resources for maintaining the psychological well-being of psychology students. The relevance of the study is **determined by** the increasing psycho-emotional burden on students in the context of contemporary social challenges, particularly under conditions of martial law, which are accompanied by heightened levels of anxiety, emotional tension, and stress. Special attention is paid to psychology students, for whom stress resistance is not only a prerequisite for their own psychological well-being but also an essential component of their future professional activity. The study involved 67 psychology students. Psychodiagnostic methods were used to collect empirical data aimed at assessing the levels of stress resistance, perceived

stress, and psychological well-being. Statistical analysis of the results was carried out using the Friedman test, Wilcoxon signed-rank test with Bonferroni correction, correlation analysis based on Spearman's rank correlation coefficient, and linear regression. The results of the study showed that most students are characterized by a moderate level of stress resistance, as well as low or moderate levels of stress, and a high level of psychological well-being. Statistically significant differences between the studied indicators were identified, indicating their heterogeneity. Correlation analysis revealed significant relationships between all variables: a decrease in stress resistance is associated with an increase in stress levels and a decrease in psychological well-being. The strongest relationship was found between stress levels and psychological well-being. The results of the regression analysis demonstrated that stress level is a statistically significant predictor of psychological well-being, whereas stress resistance does not show an independent predictive effect. This suggests an indirect role of stress resistance as a personal resource. Thus, stress resistance plays an important role in regulating the psycho-emotional state of an individual; however, its impact on psychological well-being is primarily realized through the reduction of perceived stress. The obtained results have both theoretical and practical significance for further research on the resources of psychological well-being among student youth.

**Keywords:** stress resistance, perceived stress, psychology students, coping, psychological well-being, personal well-being.

### Постановка проблеми та аналіз досліджень.

Проблема стійкості до стресу у студентському середовищі є однією з найбільш актуальних у сучасній психологічній науці. У надзвичайних умовах військових дій в Україні ситуація загострюється через щоденну необхідність протистояти «стресу війни» та його негативним наслідкам, таким як підвищена тривожність, емоційні розлади, а також посттравматичні стресові стани особистості. Особливого значення навички стресостійкості та протидії стресу набувають для майбутніх психологів, які, крім саморегуляції власних емоційних станів, мають навчитися допомагати іншим оволодіти стресом та подолати його наслідки. У цьому контексті особливої ваги набуває проблема збереження психологічного добробуту майбутніх фахівців, що є важливим як для особистого, так і професійного життя особистості.

Психологічне благополуччя розглядається у науці не лише як суб'єктивне відчуття задоволеності життям, а і як інтегральний показник гармонійного функціонування особистості, її здатності до саморегуляції, самореалізації та конструктивного подолання труднощів [6; 11; 12; 14]. Останнім часом для позначення психологічного благополуччя застосовують термін психологічний добробут, що є більш питомим українськими відповідником [2]. Ми розглядаємо ці поняття як синонімічні та взаємозамінні, тому надалі будемо використовувати обидва терміни.

Одним із ключових особистісних ресурсів, що забезпечує ефективну адаптацію до стресогенних умов і гармонійне існування особистості, є саме стресостійкість. *Стресостійкість* як інтегративна характеристика особистості відбиває здатність зберігати внутрішню рівновагу, про-

дуктивність діяльності та емоційну стабільність в умовах підвищеного навантаження й невизначеності [3; 7; 9; 10]. З іншого боку, стресостійкість може сприяти збереженню психологічного здоров'я та благополуччя, оскільки забезпечує рівновагу у ситуаціях невизначеності та стресових умовах. Для студентів-психологів розвиток стресостійкості має подвійне значення: як умова власного психологічного здоров'я і добробуту, а також як передумова майбутньої професійної ефективності, що передбачає надання допомоги іншим у кризових ситуаціях.

У психологічній науці стресостійкість є досить популярним терміном, що часто визначається неоднозначно або має схоже трактування з іншими психологічними поняттями. Через термінологічну невизначеність може відбуватися плутанина або змішування значень таких термінів як стресостійкість, стійкість до стресу, резистентність, копінг, резильєнтність, резилієнс, життєстійкість тощо. Визначення стресостійкості та його диференціація з іншими психологічними термінами ми наводили у наших попередніх публікаціях [3; 4]. Наразі ми спиратимемось на таке визначення стресостійкості: це сукупність особистісних властивостей і здатностей, що сприяють протидії впливу стресорів на організм і поведінку людини, перешкоджають їхнім негативним наслідкам і полегшують психологічну адаптацію у стресовій ситуації. У результаті психіка здатна функціонувати стабільно, а особистість може ефективно діяти й успішно адаптується до вимог зовнішнього середовища [4].

Вважаємо, що стресостійкість, стійкість до стресу є синонімічними поняттями, резистентність стосується більше психофізіологічних характеристик особистості, а резильєнтність

максимально близьке поняття, проте має семантичний відтінок, що стосується не лише безпосередньо стійкості до стресу, а й здатності до відновлення після складних подій та емоційних навантажень. Таким чином, у дослідженні будемо застосовувати терміни: стресостійкість та стійкість до стресу.

У сучасній психології стресостійкість вивчається у контексті дослідження стресу та емоцій особистості (Н. Selye, R. Lazarus, S. Folkman, N. Endler та ін.), як резильєнтність або резилієнс (А. Masten, М. Rutter, С. Саутвік, Д. Чарні, Дж. Де П'єрро, О. Кокун, Г. Лазос та ін.), а також у контексті життєвих компетенцій на навичок особистості (S. Maddi, S. Kobasa, R. Lasarus, S. Folkman та ін.) тощо.

Стресостійкість у зв'язку з психологічним благополуччям особистості досить активно вивчається переважно в закордонній психології. Зокрема N. Garmezy [16], досліджуючи стресостійкість дітей і підлітків протягом багатьох років, звернув увагу на підлітків із неблагополучних і проблемних родин, які, попри постійне переживання стресу у родині та через об'єктивні обставини, все одно досягали успіхів у навчанні та житті, почувались задоволеними та щасливими. Ключовою властивістю, що забезпечувала їм таку можливість, він визначив вищий рівень стресостійкості у порівнянні з рештою дітей, яким не вдалося подолати об'єктивні обставини та життєві негаразди [16]. Таким чином, замість вивчення психологічних труднощів, таких як особистісна вразливість, стресові чинники та дитячі травми, автор досліджує стресостійкість як ресурс особистості на шляху до повноцінного та щасливого життя.

У студентському середовищі стресостійкість також вивчалася в контексті психологічного добробуту особистості. Так, у масштабному дослідженні словенських вчених N. Ropret et al. [13], здійсненому під час пандемії на вибірці понад 3000 осіб, автори виявили, що **стресостійкість** є значущим *предиктором психологічного благополуччя у студентської молоді*. При цьому враховувався вік, ступінь освіти здобувачів і стан їхнього соматичного здоров'я. Проте незалежно від наведених змінних, в усіх випадках досліджуваних з вищим рівнем стресостійкості мали вищий рівень психологічного благополуччя [13]. Це свідчить, що не лише наявність ресурсів (соціальних чи економічних) визначає психологічний добробут здобувачів вищої освіти, але й *індивідуальні внутрішні ресурси*, зокрема їхня здатність

ефективно адаптуватися і протистояти стресовим викликам.

У дослідженні M. Salman et al. [15] виявлено **позитивні статистично значущі кореляції** між соціальною підтримкою, стресостійкістю та психологічним добробутом студентів. Усі три показники були тісно пов'язані між собою, що підтверджує мультикомпонентну природу психологічного добробуту та важливість соціальної підтримки як зовнішнього ресурсу, що опосередковує вплив стресостійкості [15]. В українській психології слід відзначити дослідження Г.К. Юрчинської, Я.Г. Запеки, В.А. Файдевич, де на вибірці волонтерів-психологів вивчається взаємозв'язок між стресостійкістю, суб'єктивним благополуччям і ступенем переживання стресу досліджуваних [10].

Результати наведених досліджень свідчать, що стресостійкість може виступати предиктором і ресурсом психологічного добробуту особистості, зокрема у студентському віці. Проте недостатньо вивченими, на наш погляд, залишаються психологічні аспекти стресостійкості студентів-психологів як ресурсу збереження їхнього психологічного благополуччя.

Мета статті – теоретичне й емпіричне дослідження стресостійкості як особистісного ресурсу збереження психологічного добробуту студентів-психологів.

**Виклад основного матеріалу.** Для реалізації мети та завдань дослідження використано метод поперечних зрізів із застосування таких психодіагностичних методик: Методика дослідження психологічного добробуту особистості (С.М. Забаровська) [2], опитувальник «Стійкість до стресу» [5] та опитувальник на визначення рівня стресу [8]. Для статистичної обробки результатів застосовано математичні критерії: критерій Фрідмана (Friedman test) для визначення відмінностей між показниками трьох методик, критерій Вілкоксона з поправкою Бонферроні для подальшого аналізу характеру визначених відмінностей, кореляційний аналіз за Спірменом для визначення взаємозв'язків між змінними, а також лінійний регресійний аналіз для визначення предикторів психологічного благополуччя, зокрема стресостійкості як його можливого ресурсу (предиктора).

До вибірки дослідження увійшли студенти-психологи Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя у кількості 67 осіб. За гендерним складом 12% вибірки склали представники чоловічої статі, 88% – жіночої. Вік студентів – від 18 до 40 років.

На основі застосованих процедур щодо вивчення стресостійкості як особистісного ресурсу психологічного благополуччя студентів-психологів отримано такі результати. За методикою стійкості до стресу виявлено, що переважна більшість досліджуваних (76,11%) мають середній рівень стресостійкості, що свідчить про здатність протидіяти стресовим навантаженням та витримувати стрес і напругу у складних ситуаціях. Водночас рівень стресу в респондентів є переважно помірним або відсутнім (сукупно понад 58%: 28,3% та 29,8% відповідно мають відсутність та помірний рівень стресу). І лише одна особа має небезпечну стадію стресу (1,4%), а сильний і дуже сильний стрес притаманний 26,8% та 13,4% студентів відповідно. За результатами опитувальника психологічного добробуту рівень психологічного благополуччя (добробуту) є переважно високим (71,6%) або середнім (26,8%). Лише одна особа має низький рівень психологічного добробуту при середньому рівні стресостійкості та сильних проявах стресу. Це свідчить про те, що стійкість до стресу, з одного боку, може захищати від переживання сильного стресу, а з іншого – сприяє вищому задоволенню життям і вищому рівню психологічного благополуччя.

Для визначення переважаючого рівня за кожним із показників здійснено статистичний аналіз результатів за критерієм Фрідмана (N = 67). Результати обчислення наведено в таблиці 1.

Як бачимо з таблиці 1, за результатами застосування критерію Фрідмана,  $\chi^2 = 94.51$  при числі ступенів свободи  $df = 2$ , що є статистично достовірним результатом ( $p < 0.001$  ( $p \approx 3.0 \times 10^{-21}$ )). На основі цього можемо зробити висновок, що існують **статистично значущі відмінності** між показниками трьох методик: шкали стійкості до стресу, методики визначення рівня стресу та методики психологічного добробуту особистості. Середні ранги за критерієм Фрідмана наведено у таблиці 2.

Отже, найменші значення, згідно з середнім рангом, має показник стресу, що свідчить про те, що у студентів-психологів рівень стресу назагал є не дуже високим, а найбільші значення – рівень психологічного благополуччя (добробуту), що свідчить про наявність досить високого рівня психологічного добробуту у цій вибірці (M=24.7, Me=25). Після обробки результатів за допомогою критерію Фрідмана здійснено пост-хок аналіз, де застосовано непараметричний критерій Вілкоксона з поправкою Бонферроні. У результаті отримано коефіцієнт  $\alpha = 0.05 / 3 = 0.017$ , що є статистично значущим для всіх пар порівняння. Більш наочно порівняння результатів за визначеними параметрами наведено у таблиці 3.

Всі три показники **статистично значущо відрізняються один від одного**.

Таким чином, після застосування критерію Фрідмана виявлено статистично значущі відмін-

Таблиця 1

**Результати обчислення критерію Фрідмана**

Показник	Число ступенів свободи	Рівень статистичної значущості
$\chi^2$	df (ступенів свободи)	p
94,5	2	< 0,001

Таблиця 2

**Середні ранги за критерієм Фрідмана**

Показник	Середній ранг
Стрес	найнижчий
Стресостійкість	середній
Благополуччя	найвищий

Таблиця 3

**Порівняння результатів психодіагностичних методик за критерієм Вілкоксона**

Результати психодіагностичних методик	W	p-value
Стійкість до стресу – Рівень стресу	18,5**	< 0,001
Стійкість до стресу – Благополуччя	75,5**	< 0,001
Рівень стресу – Благополуччя	311,0**	< 0,001

Примітка: \*\*  $p < 0,001$

ності між показниками стійкості, стресу та психологічного благополуччя ( $\chi^2(2) = 94,51, p < 0,001$ ). Подальший аналіз результатів із використанням критерію Вілкоксона для пов'язаних вибірок із поправкою Бонферроні ( $\alpha = 0,017$ ) показав, що всі попарні порівняння є статистично значущими ( $p < 0,001$ ). Зокрема, виявлено значущі відмінності між показниками стійкості та стресу, стійкості та благополуччя, а також між стресом і благополуччям.

Отримані результати свідчать про те, що досліджувані психологічні конструкти мають різний рівень вираженості у межах однієї вибірки. Найвищі значення спостерігаються за показником психологічного благополуччя, тоді як рівень стресу є найнижчим, що може вказувати на відносно сприятливий психоемоційний стан досліджуваних та переживання ними стану психологічного добробуту [1].

Для вивчення особливостей взаємозв'язку між стресостійкістю, рівнем переживання стресу та психологічним благополуччям здійснено кореляційний аналіз за критерієм Спірмена. Результати кореляційного аналізу наведено у таблиці 4.

Зафіксовано, що існує статистично значущий кореляційний зв'язок між рівнем стресостійкості та рівнем стресу ( $r_s = 0,453, p < 0,001$ ). З урахуванням зворотного кодування шкали стресостійкості встановлено, що зі зниженням стресостійкості рівень стресу зростає і навпаки. Коефіцієнт кореляції між рівнем стресостійкості та психологічного благополуччя становить  $r_s = -0,38 (p < 0,001)$ . **Це свідчить про те, що чим нижчі бали за шкалою стресостійкості (що свідчить про її високий рівень), тим вищий рівень психологічного благополуччя студентів-психологів.**

Проте найвищий коефіцієнт кореляції визначено між рівнем стресу та психологічного благополуччя (добробуту) студентів-психологів:

$r_s = -0,554, (p < 0,001)$ . **Це вказує на те, що чим нижчий стрес, тим вищий рівень психологічного благополуччя особистості і навпаки.** За результатами кореляційного аналізу можемо стверджувати, що між усіма змінними існує статистично достовірний взаємозв'язок: чим вищий рівень стресостійкості, тим вищий рівень психологічного благополуччя (з огляду на зворотну шкалу), чим вищий рівень стресостійкості, тим нижчий рівень стресу переживає особистість, а також чим вищий рівень психологічного благополуччя, тим нижчий стрес. Усе сказане підводить до висновку, що стресостійкість, з одного боку, може сприяти запобіганню стресу, а з іншого – може становити один із ресурсів психологічного благополуччя.

З метою визначення ролі стресостійкості як особистісного ресурсу збереження психологічного благополуччя застосовано лінійний регресійний аналіз, де залежною змінною є психологічне благополуччя, а незалежними змінними – рівень стресостійкості та рівень стресу. У процесі інтерпретації здійснювався аналіз таких показників як  $R^2$  (скільки відсотків пояснює модель),  $\beta$  (бета) – сила впливу та  $p$ -value (статистична значущість). Показники та значення регресійного аналізу представлені у таблиці 5.

Як бачимо,  $R^2=0,256$ , що свідчить про те, що ця модель є **статистично значущою**, проте пояснює лише **25,6% варіації психологічного благополуччя студентів**, що не можна назвати сильним ефектом, проте і не слабким. Це свідчить, що лише частково саме стресостійкість виступає ресурсом психологічного добробуту особистості.

Статистичну значущість має лише показник рівня стресу як предиктор психологічного благополуччя, а результати за стресостійкістю не є статистично достовірними. На основі даних підрахунків можна зробити висновок, що **стрес**

Таблиця 4

**Взаємозв'язки між змінними за результатами кореляційного аналізу**

Змінні	rs	p-value
Стресостійкість – Стрес	0,453**	< 0,001
Стресостійкість – Благополуччя	-0,38**	< 0,001
Стрес – Благополуччя	-0,554**	< 0,001

Примітка: \*\*  $p < 0,001$ 

Таблиця 5

**Показники та значення регресійного аналізу**

Показник	Значення
$R^2$	0,256
Adj. $R^2$	0,232
F	10,98
p	< 0,001

Коефіцієнти моделі психологічного благополуччя студентів-психологів

Предиктор	Оцінка	SE	t	p	$\beta$
Стресостійкість	-0,154	0,1150	-1,34	.186	-0,161
Рівень стресу	-0,189	0,0548	-3,44	.001	-0,414**

Примітка: \*\* $p = 0,001$

є значущим предиктором психологічного благополуччя, тоді як стресостійкість не значуща ( $p = 0,186$ ). Це означає, що зі зростанням стресу рівень психологічного благополуччя (добробуту) знижується. Вплив стресу тут є помірним ( $\beta = -0,41$ ).

**Висновки.** У результаті проведеного теоретичного й емпіричного дослідження стресостійкості як особистісного ресурсу збереження психологічного благополуччя студентів-психологів зроблено такі висновки. Встановлено, що у досліджуваній вибірці студентів-психологів переважає середній рівень стресостійкості, а рівень стресу, що переживається, є здебільшого помірним або низьким, що вказує на відносно сприятливий психоемоційний стан досліджуваних. Водночас більшість студентів характеризується високим рівнем психологічного благополуччя, що свідчить про достатній рівень адаптації, задоволеності життям і внутрішньої гармонії.

Виявлено наявність статистично значущих відмінностей між показниками стресостійкості, рівня стресу та психологічного благополуччя. Це свідчить про те, що зазначені психологічні конструкти мають різний рівень вираженості та не є тотожними за своїм змістом. Крім цього, визначено наявність статистично значущих взаємозв'язків між усіма досліджуваними змінними. Зокрема, встановлено, що зі зниженням стресостійкості зростає рівень стресу, а також знижується рівень психологічного добробуту. Найбільш виражений зв'язок виявлено між рівнем стресу та психологічним благополуччям, що підкреслює визначальну роль актуального переживання стресу у функціонуванні особистості.

Запропонована модель стресостійкості як одного з ресурсів психологічного благополуччя і визначено, що вона є статистично значущою, проте має середній рівень пояснювальної здатності. Встановлено, що лише рівень стресу є статистично значущим предиктором психологічного добробуту, тоді як стресостійкість не виявляє самостійного предиктивного впливу. Це свідчить про те, що саме інтенсивність переживання стресу безпосередньо визначає рівень психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти.

Отримані результати дозволяють уточнити роль стресостійкості як особистісного ресурсу психологічного благополуччя. З одного боку, вона пов'язана зі зниженням рівня стресу та підвищенням благополуччя, що підтверджується кореляційними зв'язками. З іншого боку, відсутність її прямого предиктивного впливу у регресійній моделі свідчить про опосередкований характер її дії. Ймовірно, стресостійкість виконує функцію внутрішнього ресурсу, який не прямо підвищує добробут, а знижує вразливість особистості до стресу. Отже, стресостійкість можна розглядати як важливий, але не єдиний особистісний ресурс збереження психологічного благополуччя студентів-психологів. Вона взаємодіє з іншими чинниками, зокрема рівнем стресу, який виступає ключовим предиктором психологічного благополуччя.

*Перспективи* подальших досліджень вбачаються нами у вивченні складніших моделей взаємодії змінних, зокрема, аналізу модерації та медіації, що дозволить більш глибоко розкрити механізми впливу стресостійкості на психологічне благополуччя особистості.

#### Список використаних джерел

1. Забаровська С.М., Кресан О.Д. Методика дослідження психологічного благополуччя особистості. *Психологічний часопис*. 2021. Том 7. № 9 (53). DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.9>.
2. Забаровська С., Кресан О. Теоретичні та методичні засади діагностики психологічного добробуту особистості. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2025. Випуск 25. С. 51–59. DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.25.6>.
3. Кресан О.Д. Загальне уявлення про стійкість особистості до стресу та її структура. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2025. Том 36(75). № 1. С. 6–11. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.1/02>.
4. Кресан О.Д. Концептуалізація поняття стійкості особистості до стресу: психологічний тезаурус. *Габітус*. 2025. № 69. Том 1. С. 160–164. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.27>.

5. Максименко С.Д., Карамушка Л.М., Зайчикова Т.В. та ін. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти. 2-е вид. Київ : Міленіум, 2006. 368 с.
6. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том V : Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Київ, 2017. Вип. 17. С. 124–133.
7. Слободяник Н.В. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Т. 35(74). № 4. С. 91–95. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/14>.
8. Харко О.С. Практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів ЗВО в навчальному процесі. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія*. 2022. № 14. С. 46–56.
9. Шпак М.М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. 2022. Вип. 39. С. 199–203. URL: [http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/27825/1/Shpak\\_Habitus\\_2022.pdf](http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/27825/1/Shpak_Habitus_2022.pdf)
10. Юрчинська Г.К., Запека Я.Г., Файдевич В.А. Стресостійкість як чинник психологічного благополуччя волонтерів-психологів в умовах війни *Український психологічний журнал*. 2024. № 2 (22). С. 184–202. DOI: [https://doi.org/10.17721/upj.2024.2\(22\).11](https://doi.org/10.17721/upj.2024.2(22).11).
11. Diener E. Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*. 1994. Vol. 31(2). P. 103–157. DOI: <https://doi.org/10.1007/BF01207052>.
12. Diener E. Subjective Well-Being. *The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener / Editor Prof. Ed Diener*. Dordrecht-Heidelberg-London-New York : Springer, 2009. P. 11–59.
13. Ropret N., Košir U., Roškar S., Klopčič V., Vrdelja M. Psychological well-being and resilience of Slovenian students during the Covid-19 pandemic. *Slovenian Journal of Public Health*. 2023. Vol. 62(2). P. 101–108. DOI: <https://doi.org/10.2478/sjph-2023-0014>.
14. Ryff C.D., Singer B.H., Palmersheim K. A. Social Inequalities in Health and Well-Being: The Role of Relational and Religious Protective Factors. *How Healthy Are We? A National Study of Well-Being at Midlife / Edited by Orville Gilbert Brim, Carol D. Ryff, and Ronald C. Kessler*, 2004. P. 90–124.
15. Salman M., Ali Z., Khan S. A., Gul Z., Shah A., et al. Effect of Perceived Social Support and Psychological Resilience on Mental Well-Being Among University Students. *International Journal of Psychological and Brain Sciences*. 2025. Vol. 10(5). P. 118–130. DOI: <https://doi.org/10.11648/j.ijpbs.20251005.14>.
16. Stress, Risk, and Resilience in Children and Adolescents. Process, mechanisms, and interventions / R.J. Haggerty, L.R. Sherrod, N. Garmezy, M. Rutter. Cambridge University Stress, 1994. 452 p.



Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу (CC BY 4.0)

Дата першого надходження статті до видання: 26.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 24.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 30.05.2026