

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИК ЇЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Істинюк І. Д.

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри педагогіки та методики початкової освіти
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
ORCID ID: 0009-0001-5605-2868

Кондратюк С. Л.

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
ORCID ID: 0000-0002-1513-3071

Старовойт І. Й.

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
ORCID ID: 0009-0007-0180-830X

Психологічне благополуччя визначає задоволення життям окремої людини та населення, з точки зору розуміння індивідуального блага. Проте умови, які призвели до соціальної невизначеності, вимагають мобілізації внутрішніх ресурсів, зокрема життєстійкості. Тому метою роботи було визначення взаємозв'язку між психологічним благополуччям та життєстійкістю, а також факторами, які їх визначають. У дослідженні використали бібліографічно-аналітичний метод з запитом «життєстійкість» та «психологічне благополуччя» за період 2016–2025 років. Дослідили силу кореляції між чинниками, які пов'язані з зазначеними поняттями. За допомогою індукційного та дедукційного методів систематизували результати. Визначили основні напрямки досліджень, що стосувались психологічного благополуччя останніх років. Результати вказували на зацікавленість наукової спільноти рівнем психологічного благополуччя серед учасників навчального процесу, які становили переважаючу групу досліджуваних. Цей факт був пов'язаний з високим ризиком академічного вигорання серед студентів та педагогів. Вагомим чинником, який спричиняв соціальну невизначеність у сучасному світі, була пандемія COVID-19. Натомість вітчизняні науковці вивчали найбільшою мірою вплив війни на психологічний стан населення. Результати досліджень вказували на те, що поняття життєстійкості та психологічне благополуччя були пов'язані кореляцією помірної сили, при чому їх вплив був двобічним. Натомість було доведено, що саморегуляція, розвиток уваги, позитивного ставлення, а також коректне застосування допоміжних технологій психологічної підтримки, має позитивний вплив на рівень стійкості та рівноваги.

Ключові слова: *резильєнтність, психологічна рівновага, кризові стани, стрес, педагогічна психологія, стійкість, невизначеність.*

Istyniuk I. D., Kondratiuk S. L., Starovoit I. Y. Psychological well-being of an individual as a factor of his resilience in conditions of social uncertainty

Psychological well-being determines the satisfaction with life of an individual and the population, from the point of view of understanding individual good. However, the conditions that led to social uncertainty require the mobilization of internal resources, in particular resilience. Therefore, the purpose of the work was to determine the relationship between psychological well-being and resilience, as well as the factors that determine them. The study used a bibliographic-analytical method with the query "resilience" and "psychological well-being" for the period 2016-2025. The strength of the correlation between the factors associated with the specified concepts was investigated. The results were systematized using induction and deductive methods. The main areas of research related to psychological well-being in recent years were

identified. The results indicated the interest of the scientific community in the level of psychological well-being among participants in the educational process, who constituted the predominant group of subjects studied. This fact was associated with a high risk of academic burnout among students and teachers. A significant factor causing social uncertainty in the modern world was the COVID-19 pandemic. Instead, domestic scientists studied the impact of war on the psychological state of the population to the greatest extent. The results of the studies indicated that the concepts of resilience and psychological well-being were related by a correlation of moderate strength, and their influence was two-way. Instead, it was proven that self-regulation, the development of attention, a positive attitude, as well as the correct use of auxiliary technologies of psychological support, have a positive effect on the level of resilience and balance.

Keywords: resilience, psychological balance, crisis situations, stress, pedagogical psychology, stability, uncertainty.

Вступ. Психологічне благополуччя особистості є важливим питанням психології, яке не втрачає актуальності протягом останніх десятиліть, з одного боку через неоднорідність визначення змісту поняття, а з іншого через зміни умов, які визначають благополуччя у суспільстві. Відсутність уніфікованого визначення поняття психологічного благополуччя априорі не може існувати, оскільки ґрунтується на індивідуальному розумінні окремої людини, що для неї є благом, з точки зору її життєвих цілей та цінностей [2]. Проте вітчизняні та іноземні науковці сходяться на думці щодо важливості визначення факторів, які впливають на суб'єктивне відчуття задоволення життям та почуття гармонійності [2, 4, 18].

Основні фактори психологічного благополуччя були виділені у шкалі психологічного благополуччя (Psychological Well-being Scale by Ryff) ще у 1989 році, серед яких самоприйняття, автономія, життєві цілі, майстерність у керуванні середовищем, позитивні стосунки з оточуючими та особистісне зростання [16]. Проте науковці все частіше зосереджуються на зміні підходів до вивчення психологічного благополуччя та вдаються до критики даної шкали, хоча у своїх працях часто беруть її за основу [17]. Зокрема вчені наголошують на важливості поєднання факторних та мережевих моделей аналітики для розуміння складних психологічних явищ, зокрема благополуччя [9].

З одного боку психологічне благополуччя визначається як суб'єктивне задоволення життям в рамках гедоністичної парадигми, а з іншого як відповідність евдемоністичним цінностям життя та досягнення цілей самореалізації [4]. В сучасних умовах глобалізації, збройних конфліктів та соціальної невизна-

ченості часто виникають кризові стани, які характеризуються порушенням механізмів відповіді на стресові чи критичні ситуації, які зокрема можуть супроводжуватися підвищеною тривожністю, неадекватністю поведінки, дезорганізацією, апатією, депресією тощо [1]. Загалом кризовий стан є нормальною відповіддю організму на критичну ситуацію, який надає людині нового досвіду та розкриває адаптивні можливості особистості. Кризовий стан є короточасним захисним механізмом, який включає стереотипну поведінку з інтенсивними негативними емоціями та за умов наявності ресурсів захисних психологічних механізмів не призводить до виникнення життєвої кризи. Проте в умовах тривалого кризового стану та порушення адаптивних реакцій нервово-психологічне навантаження може призвести до нервового виснаження та хворобливого стану [3]. Такий стан потребує спеціалізованої допомоги, оскільки посилюються відчуття безпорадності, втрачаються сенси, що може мати серйозні наслідки. Для попередження виникнення кризи, важливе значення має внутрішній ресурс та зовнішня підтримка, зокрема кризова психологія, яка спрямована на надання допомоги людям у травматичних ситуаціях.

Для подолання кризових станів та попередження виникнення життєвих криз важливе значення має стійкість, як внутрішній ресурс протидії негативним або непередбачуваним подіям. Оскільки життєстійкість характеризується вмінням протистояти стресовим подіям, підтримуючи оптимальний рівень активності, працездатності та здоров'я [4]. З іншого боку психологічне благополуччя також є важливим станом, який залишається сталим протягом декількох років та формує позитивні реакції на негативні події, що може розглядатись

як стійка поведінка чи особистісна риса [6]. Тому в умовах соціальної невизначеності важливо дослідити взаємозв'язок життєстійкості та психологічного благополуччя, що стало метою нашого дослідження. Для досягнення мети були сформульовані завдання, які включали вивчення сили кореляції між досліджуваними поняттями та їх складовими, аналіз тенденцій світових досліджень теми за останні 10 років та пошук ефективних механізмів впливу на задоволення життям та стійкість.

Методи та методики дослідження:

У дослідженні використали бібліографічно-аналітичний метод з запитом «життєстійкість» та «психологічне благополуччя» на платформі Google Scholar за період 2016 – 2025 років. Аналізували публікації, у яких брали участь понад 100 респондентів та статистичний аналіз яких був достовірним ($p < 0,05$). Силу кореляційного зв'язку визначали за рівнем коефіцієнту кореляції Пірсона. Одержані результати систематизували та представили у таблиці. Описали силу та напрям взаємозв'язку між досліджуваними поняттями. Виділили механізми впливу на психологічне благополуччя та життєстійкість. Використовуючи методи індукції та дедукції узагальнили результати. Визначили тенденції вивчення даної проблеми серед вчених різних країн та, на основі аналізу виду діяльності резидентів, визначили групи населення, серед яких проблема психологічного благополуччя є найбільш актуальною.

Результати та дискусії. Проаналізували дослідження за період 2016 – 2025 років, які стосувались вивчення взаємозв'язку факторів психологічного благополуччя та життєстійкості. Систематизували результати кореляційного аналізу взаємозв'язків між факторами психологічного благополуччя та життєстійкості у таблиці 1.

Як видно з характеристики вибірок досліджень за останні роки, у світі найбільше уваги приділялось впливу життєстійкості на психологічне благополуччя у студентів, у зв'язку зі зміною звичного способу життя, тиску з боку сім'ї та оточення, та різкого переходу у доросле життя. Дослідження факторів, що визначали психологічне благополуччя серед

студентів продемонстрували диспозиційну надію та стійкість як позитивні психологічні конструкції, що сприяють підвищенню стресостійкості та покращенню академічної успішності [18]. Таким чином стійкість та позитивні очікування описували як захисні механізми проти несприятливих чи непередбачуваних подій, що підтверджує своєчасність та важливість вивчення та впровадження практики позитивної психології серед студентів. Більше того диспозиційна надія безпосередньо впливає на життєстійкість, зокрема покращуючи реакцію на стрес, зменшуючи рівень тривоги та депресії. Саме тому електронні психологічні втручання ResilienceNHope та розвиток позитивного психологічного капіталу (PsyCap) популярні серед навчальних закладів в США та Китаї, у яких за останні роки збільшилася частота тривоги та депресії серед студентів [7, 12]. Психологічні втручання та групи підтримки є ефективними, адже на відміну від рис характеру, життєстійкість можна розвивати на основі сильних сторін особистості та досвіду подолання негативних ситуацій. А саме шляхом заглиблення у внутрішній потенціал особистості та зосередженні на сильних сторонах, внаслідок чого формується вміння протистояти непередбачуваним ситуаціям [18]. Численні дослідження вказували на взаємозв'язок життєстійкості з диспозиційною надією, яка теж розвивається з позиції сильних сторін особистості та сприяє позитивному світогляду. Проте диспозиційна надія охоплює мотивацію та досягнення цілей, в той час як стійкість надає здатність діяти у непередбачуваних умовах без акцентування на кінцевій меті. Таким чином стійкість є критерієм здатності долати труднощі, адже дозволяє особистості бачити сенс у безвихідних ситуаціях.

Вчені Китаю вивчали життєстійкість серед студентської спільноти, оскільки за останні роки рівень тривожності та депресивних настроїв серед цієї групи населення зріс до 21,3% [12]. Тривожність та депресію серед молоді пов'язували з різкою зміною умов побуту, які вимагали самостійних рішень. Іншим негативним аспектом автори вважали завищені сподівання батьків щодо успіхів дітей у вузах. Ці чинники створю-

Таблиця 1

Аналіз взаємозв'язку життєстійкості, психологічного благополуччя, та факторів, що їх визначають

Автори, рік та країна дослідження	Характеристика вибірки	Результати факторного аналізу та визначення кореляційного зв'язку між факторами
Сердюк Л. З., 2016, Україна	120 студентів	Життєстійкість/ позитивні стосунки з оточуючими ($r = 0,52$), життєстійкість/ управління середовищем ($r = 0,52$) та життєстійкість/ самоприйняття ($r = 0,58$) – прямий помірний зв'язок; життєстійкість/ автономія ($r = 0,27$) – прямий слабкий зв'язок; життєстійкість/ цілі в житті ($r = 0,36$) та життєстійкість/ особистісне зростання ($r = 0,35$) – прямий помірний зв'язок.
Eden et al., 2020, USA	459 іноземних студентів	Стрес/ психологічне благополуччя та тривожність/ психологічне благополуччя – обернений взаємозв'язок. Вплив медіа на зменшення тривожності та подолання стресу має позитивну тенденцію при високому рівні стійкості, надії та оптимізму.
Yu et al., 2021, Китай	2199 студенти	Сімейна підтримка/ академічне вигорання ($r = -0,24$) та підтримка однолітків/ академічне вигорання ($r = -0,29$) – обернений слабкий зв'язок; сімейна підтримка/ позитивний психологічний капітал (PsyCap) ($r = 0,41$) та сімейна підтримка/ підтримка однолітків/ PsyCap ($r = 0,31$) – прямий помірний зв'язок; підтримка однолітків/ PsyCap ($r = 0,46$) – прямий помірний зв'язок; PsyCap/ академічне вигорання ($r = -0,69$) – обернений помірний зв'язок.
Oh et al., 2022, Малайзія	231 учасників	Життєстійкість/ психологічне благополуччя, практика уважності/ життєстійкість – прямий зв'язок; практика уважності/ психологічне благополуччя – прямий зв'язок. Велике робоче навантаження, часові обмеження, тривалі робочі дні, конфлікти та невизначене середовище негативно впливають на психологічне благополуччя.
Niyazova & Madaliyeva, 2022, Казахстан	150 учасників (практикуючі психологи та студенти за спеціальністю психології).	Життєстійкість та позитивне ставлення позитивно впливають на психологічне благополуччя; емоційна лабільність, жіночність/ маскуліність, агресія та дратівливість негативно впливають на психологічне благополуччя.
Padmanabhanunn et al., 2023, Південна Африка	355 учасників (викладачі середньої та початкової школи).	Життєстійкість/рольова двозначність ($r = -0,36$), життєстійкість/ тривожність ($r = -0,53$) та життєстійкість/депресія ($r = -0,48$) – обернений помірний зв'язок; життєстійкість/задоволення життям ($r = 0,45$) – прямий помірний зв'язок; задоволення життям/ рольова двозначність ($r = -0,43$), задоволення життям/тривожність ($r = -0,52$) та задоволення життям/депресія ($r = -0,55$) – обернений помірний зв'язок.
Hatun & Kurtça 2024, Туреччина	617 учасників	Самоспівчуття/ життєстійкість ($r = 0,67$) та самоспівчуття/ психологічне благополуччя ($r = 0,54$) – прямий помірний зв'язок; самоспівчуття/ боязнь захворювання COVID-19 ($r = -0,42$) та стійкість/ боязнь захворювання COVID-19 ($r = -0,42$) – обернений помірний зв'язок; стійкість/ психологічне благополуччя ($r = 0,4$) та боязнь захворювання COVID-19/ психологічний стрес ($r = 0,32$) – прямий помірний зв'язок; самоспівчуття/ психологічний стрес ($r = -0,63$) та життєстійкість/ психологічний стрес ($r = -0,53$) – обернений помірний зв'язок; психологічний стрес/ психологічне благополуччя ($r = -0,54$) та боязнь захворювання COVID-19/ психологічне благополуччя ($r = -0,36$) – обернений помірний зв'язок.
Berdida et al., 2023, Філіпіни	776 студентів-медсестер	Життєстійкість та уважність сприяли протидії стресу, зростанню самоефективності, соціальної підтримки та психологічного благополуччя. Стрес негативно впливав на захисні фактори – стійкість, самоефективність та уважність. Соціальна підтримка зменшувала вплив стресу на життєстійкість, самоефективність та психологічне благополуччя.
Чиханцова О. А., 2025, Україна	422 учасників, які проживають в Україні та які вимушено емігрували в зв'язку з війною	Резильєнтність/ життєстійкість ($r = 0,73$) – сильний прямий зв'язок, резильєнтність/ якість життя ($r = 0,50$) та резильєнтність/ психологічне благополуччя ($r = 0,59$) – помірний прямий зв'язок. Опосередкований позитивний вплив саморегуляції на резильєнтність, яка проявляється охайністю, пунктуальністю, терпінням, тощо. Визначили опосередкований вплив оточення на резильєнтність та психологічне благополуччя.

Продовження таблиці 1

Автори, рік та країна дослідження	Характеристика вибірки	Результати факторного аналізу та визначення кореляційного зв'язку між факторами
Сердюк Л. З., 2016, Україна	120 студентів	Життєстійкість/ позитивні стосунки з оточуючими ($r = 0,52$), життєстійкість/ управління середовищем ($r = 0,52$) та життєстійкість/ самоприйняття ($r = 0,58$) – прямий помірний зв'язок; життєстійкість/ автономія ($r = 0,27$) – прямий слабкий зв'язок; життєстійкість/ цілі в житті ($r = 0,36$) та життєстійкість/ особистісне зростання ($r = 0,35$) – прямий помірний зв'язок.
Eden et al., 2020, USA	459 іноземних студентів	Стрес/ психологічне благополуччя та тривожність/ психологічне благополуччя – обернений взаємозв'язок. Вплив медіа на зменшення тривожності та подолання стресу має позитивну тенденцію при високому рівні стійкості, надії та оптимізму.
Yu et al., 2021, Китай	2199 студенти	Сімейна підтримка/ академічне вигорання ($r = -0,24$) та підтримка однолітків/ академічне вигорання ($r = -0,29$) – обернений слабкий зв'язок; сімейна підтримка/ позитивний психологічний капітал (PsyCap) ($r = 0,41$) та сімейна підтримка/ підтримка однолітків ($r = 0,31$) – прямий помірний зв'язок; підтримка однолітків/ PsyCap ($r = 0,46$) – прямий помірний зв'язок; PsyCap/ академічне вигорання ($r = -0,69$) – обернений помірний зв'язок.
Oh et al., 2022, Малайзія	231 учасників	Життєстійкість/ психологічне благополуччя, практика уважності/ життєстійкість – прямий зв'язок; практика уважності/ психологічне благополуччя – прямий зв'язок. Велике робоче навантаження, часові обмеження, тривалі робочі дні, конфлікти та невизначене середовище негативно впливають на психологічне благополуччя.
Niyazova & Madaliyeva, 2022, Казахстан	150 учасників (практикуючі психологи та студенти за спеціальністю психології).	Життєстійкість та позитивне ставлення позитивно впливають на психологічне благополуччя; емоційна лабільність, жіночність/ маскуліність, агресія та дратівливість негативно впливають на психологічне благополуччя.
Padmanabhanunn et al., 2023, Південна Африка	355 учасників (викладачі середньої та початкової школи).	Життєстійкість/рольова двозначність ($r = -0,36$), життєстійкість/ тривожність ($r = -0,53$) та життєстійкість/депресія ($r = -0,48$) – обернений помірний зв'язок; життєстійкість/задоволення життям ($r = 0,45$) – прямий помірний зв'язок; задоволення життям/ рольова двозначність ($r = -0,43$), задоволення життям/тривожність ($r = -0,52$) та задоволення життям/депресія ($r = -0,55$) – обернений помірний зв'язок.
Hatun & Kurtça 2024, Туреччина	617 учасників	Самоспівчуття/ життєстійкість ($r = 0,67$) та самоспівчуття/ психологічне благополуччя ($r = 0,54$) – прямий помірний зв'язок; самоспівчуття/ боязнь захворювання COVID-19 ($r = -0,42$) та стійкість/ боязнь захворювання COVID-19 ($r = -0,42$) – обернений помірний зв'язок; стійкість/ психологічне благополуччя ($r = 0,4$) та боязнь захворювання COVID-19/ психологічний стрес ($r = 0,32$) – прямий помірний зв'язок; самоспівчуття/ психологічний стрес ($r = -0,63$) та життєстійкість/ психологічний стрес ($r = -0,53$) – обернений помірний зв'язок; психологічний стрес/ психологічне благополуччя ($r = -0,54$) та боязнь захворювання COVID-19/ психологічне благополуччя ($r = -0,36$) – обернений помірний зв'язок.
Berdida et al., 2023, Філіпіни	776 студентів-медсестер	Життєстійкість та уважність сприяли протидії стресу, зростанню самоефективності, соціальної підтримки та психологічного благополуччя. Стрес негативно впливав на захисні фактори – стійкість, самоефективність та уважність. Соціальна підтримка зменшувала вплив стресу на життєстійкість, самоефективність та психологічне благополуччя.
Чиханцова О. А., 2025, Україна	422 учасників, які проживають в Україні та які вимушено емігрували в зв'язку з війною	Резильєнтність/ життєстійкість ($r = 0,73$) – сильний прямий зв'язок, резильєнтність/ якість життя ($r = 0,50$) та резильєнтність/ психологічне благополуччя ($r = 0,59$) – помірний прямий зв'язок. Опосередкований позитивний вплив саморегуляції на резильєнтність, яка проявляється охайністю, пунктуальністю, терпінням, тощо. Визначили опосередкований вплив оточення на резильєнтність та психологічне благополуччя.

Створено автором на основі [2, 5, 8, 10, 11, 13, 14, 15, 19]

вали тиск, для протистояння якому необхідно розвивати позитивний психологічний капітал, який включає оптимізм, надію, стійкість та самоефективність. На користь цієї рекомендації свідчило те, що сімейна згуртованість була фактором кращої адаптації та успішності студентів. Іншим значимим чинником стали стосунки з однолітками, які хоча у перші роки навчання характеризуються конфліктами та не постійністю, але важливі для формування позитивного капіталу. [19]

Окрім студентської спільноти дослідження також частіше включали педагогів та психологів, які також мали підвищений рівень стресу, пов'язаного з професією. Автори стверджували, що життєстійкість є предиктором досягнення психологічного благополуччя, що було обґрунтовано доведенням прямого кореляційного зв'язку між показниками, одержаними за шкалами Ріффа та опитування стійкості Мадді. Результати дослідження вказували на прямий зв'язок позитивного ставлення та обернений зв'язок емоційної лабільності, агресії та дратівливості на психологічне благополуччя серед 150 опитаних психологів [13]

Соціальна невизначеність сучасного суспільства у міжнародній спільноті була вивчена здебільшого з точки зору впливу пандемії. Адже у зв'язку з цим в освітній сфері виникло поняття екстреного дистанційного навчання, яке було стресовим та стимулювало до досліджень. Зокрема вчені визначили негативний вплив ковіду на життєстійкість і психологічне благополуччя, а також негативну реакцію освітян на рольову двозначність, що вимагає уваги з боку керівництва навчальних закладів [15]. Тобто результати продемонстрували, що чіткі посадові інструкції попереджують стрес та підтримують стійкість викладачів і тому цьому напрямку управління має приділятися достатньо уваги. Проблема психологічного благополуччя серед учасників навчального процесу вимагає зміни парадигми педагогічної психології. А саме зосередження на механізмах подолання конфліктних та негативних ситуацій в стінах освітніх закладів. З цією метою доцільно розвивати позитивне мислення в рамках психології педагогічної діяльності. Іншим аспектом цієї дисципліни є створення справедливого та рівного середовища

для студентів.

Серед іноземних вчених дослідження впливу зовнішніх факторів, що спричиняли соціальну невизначеність, були здебільшого пов'язані з впливом пандемії COVID-19. Зокрема вивчення впливу COVID-19 на психологічне благополуччя та життєстійкість продемонструвало негативний вплив боязні захворювання на чинники психологічного благополуччя серед дорослого населення [11]. Водночас дослідження серед студентів медиків виявило позитивний вплив уважності на захисні фактори стресу, а саме на самоствердження, стійкість та психологічне благополуччя. Водночас соціальна підтримка також сприяла протидії стресу та мала позитивний опосередкований вплив на психологічну рівновагу [8]. В умовах пандемії виявили позитивний вплив медіа на зменшення рівня тривожності, але за умови високого рівня життєстійкості, надії та оптимізму [10].

Основним чинником соціальної невизначеності для українців стала збройна агресія. Саме тому позитивне благополуччя набуло актуальності з точки зору наслідків воєнних дій у країні. Війна характеризується безперервним потоком кризових ситуацій, що потребують внутрішньої стійкості. Тому життєстійкість розглядали як чинник протидії стресу та кризам, а також адаптації до складних життєвих обставин. Життєстійкість допомагає знайти сенси в подоланні труднощів, які здаються безнадійними. Окрім поняття життєстійкості, вчені виділяють поняття резильєнтності, які між собою є концептуально близькими, проте відрізняються. В той час як життєстійкість характеризує внутрішній ресурс, який дозволяє протистояти непередбачуваним, в тому числі стресовим ситуаціям, резильєнтність включає в себе процес позитивної адаптації на тривалі складні виклики, який обумовлений як внутрішніми ресурсами так і впливом навколишнього середовища. У вітчизняних дослідженнях вчені зосереджують увагу на впливі війни на різні групи населення, переселенців, учасників бойових дій, молоді, педагогів, тощо. Чиханцова О. А. провела дослідження рівнів резильєнтності у українців, які живуть в умовах війни та вимушених емігрантів та визначила, що

рівень резильєнтності був вищий в людей, які залишились в Україні [5]. Це було пов'язано з мобілізацією внутрішніх ресурсів в умовах постійних викликів війни. Натомість вимушені переселенці через низьку соціальну залученість та відмінність соціально-культурних особливостей інших країн мали нижчі рівні резильєнтності. Незважаючи на провідну роль внутрішніх резервів у попередженні кризових станів, підтримка людей, які знаходяться поруч та переживають схожі моменти також значима. Натомість вчені продемонстрували, що саморегуляція, відповідальне ставлення до простих обов'язків та активна соціальна поведінка допомагала знайти сенси в складних кризових умовах.

Висновки. Дослідження продемонструвало сталий взаємозв'язок між поняттями життєстійкість, психологічне благополуччя та факторами, що їх визначають. Помірний прямий кореляційний зв'язок у більшості публікацій описував ці поняття. З одного боку життєстійкість підвищували рівень психологічного благополуччя, шляхом мобілізації внутрішньої сили у складних умовах, з іншого – психологічне благополуччя підвищувало віру в себе та позитивний розвиток подій. Виявлений взаємозв'язок між поняттями має практичне значення, адже стійкість можна розвивати за допомогою практик позитивної психології, тренування уважності та саморегуляції.

Світові дослідження продемонстрували, що проблема психологічного благополуччя та життєстійкості є найбільш актуальною

серед викладачів та студентів. Цей факт автори пов'язували з високим рівнем стресу серед учасників навчального процесу. Тому змінилась парадигма педагогічної психології зі зміщенням акцентів на розвиток механізмів підвищення стійкості. Зокрема серед ефективних механізмів були електронні ресурси та медіа, що розвивали почуття оптимізму, надії та стійкості при вдалому професійному супроводі.

Щодо соціальної невизначеності як негативного фактору впливу на психологічне благополуччя та життєстійкість, за останні роки у міжнародній спільноті здебільшого приділялась увага впливу пандемії на різні групи населення, в тому числі медиків та освітян. Натомість вітчизняні дослідження останніх років були зосереджені на впливі війни на психологічну рівновагу населення та пошуку механізмів протидії кризовим станам, що пов'язані з викликами збройних конфліктів. Зокрема окрім поняття життєстійкості виділили термін резильєнтності як властивості протидіяти тривалим стресовим та кризовим подіям на основі мобілізації внутрішніх ресурсів. У складних обставинах високі показники резильєнтності дозволяють протидіяти кризовим станам, зокрема адаптуватись до складних умов, не втрачаючи сенсів та мотивації. Тому розвиток життєстійкості та резильєнтності є своєчасним в умовах соціальної невизначеності та передбачає тренування самодисципліни, уважності, позитивізму, соціокультурну залученість та підтримку оточення.

Список використаних джерел

1. Петрук Н. Ю. Концептуальне обґрунтування понять «життєва криза» та «кризові ситуації» у соціально-психологічних дослідженнях. *Наукові записки*. Серія: психологія. 2024. Вип. 1. №3. С. 108–115. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-15>
2. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології*: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2016. Т V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 17. С. 124–133.
3. Ткачишина О. Р. Кризові ситуації: адаптаційні ресурси особистості та соціальні стереотипи. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. Т. 3, №1. С. 116–120. DOI: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.1-3.20>
4. Чиханцова О. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2018. № 42. С. 211–231.
5. Чиханцова, О. А. Психологічна стійкість особистості в умовах екстремальних соціальних викликів: емпіричне дослідження у контексті сучасної кризи. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2025. Вип. 3. С. 38–43. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.6>
6. Шевчук В. В. Еволюція наукових поглядів на поняття «психологічне благополуччя». *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2024. Вип. 2. С. 71–76. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.14>

7. Agyapong B., Shalab R., Wei Y., Agyapong V. I. O. Can ResilienceNHopE, an evidence-based text and email messaging innovative suite of programs help to close the psychological treatment and mental health literacy gaps in college students? *Front Public Health*. 2022. Vol. 10. 890131. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.890131>
8. Berdida D. J. E., Lopez V., Grande R. A. N. Nursing students' perceived stress, social support, self-efficacy, resilience, mindfulness and psychological well-being: A structural equation model. *International Journal of Mental Health Nursing*. 2023. Vol. 32, No 5. P. 1390–1404. DOI: <https://doi.org/10.1111/inm.13179>
9. Blasco-Belled A., Alsinet C. The architecture of psychological well-being: A network analysis study of the Ryff Psychological Well-Being Scale. *Scandinavian journal of psychology*. 2022. Vol. 63. No 3. P. 199–207. DOI: <https://doi.org/10.1111/sjop.12795>
10. Eden A. L., Johnson B. K., Reinecke L., Grady S. M. Media for coping during COVID-19 social distancing: Stress, anxiety, and psychological well-being. *Frontiers in psychology*. 2020. Vol. 11. P. 577639. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.577639>
11. Hatun O., Kurtça T. T. Self-compassion, resilience, fear of COVID-19, psychological distress, and psychological well-being among Turkish adults. *Current Psychology*. 2023. Vol. 42, No 23. P. 20052-20062. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02824-6>
12. Liao J. Research on mental health crisis, intervention and prevention on chinese colleges campus. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*. 2023. Vol. 3, No 1. P. 1129–1134.
13. Niyazova A., Madaliyeva Z. Impact of resilience on psychological well-being. *Journal of Intellectual Disability-Diagnosis and Treatment*. 2022. Vol. 10. No 4. P. 178–186. DOI: <https://doi.org/10.6000/2292-2598.2022.10.04.3>
14. Oh V. K. S., Sarwar A., Pervez N. The study of mindfulness as an intervening factor for enhanced psychological well-being in building the level of resilience. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. P. 1056834. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1056834>
15. Padmanabhanunn A., Pretorius T. B., Khamisa N. The role of resilience in the relationship between role stress and psychological well-being during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *BMC psychology*. 2023. Vol. 11, No 1. P. 45. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01082-w>
16. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*. 1989. Vol. 57, No. 6. P. 1069.
17. Springer K. W., Hauser, R. M., Freese, J. Bad news indeed for Ryff's six-factor model of well-being. *Social science research*. 2006. Vol. 35, No 4. P. 1120-1131. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2006.01.003>
18. Yan Z., Zakaria E., Akhira N. M., Hassan N. Resilience, dispositional Hope, and psychological well-being among college students: a systematic review. *The Open Psychology Journal*. 2024. Vol. 17. No 1. P. 1–9. DOI: <http://dx.doi.org/10.2174/0118743501327198240918080833>
19. Yu J., Wang Y., Tang X., Wu Y., Tang X., Huang J. Impact of family cohesion and adaptability on academic burnout of Chinese college students: Serial mediation of peer support and positive psychological capital. *Frontiers in psychology*. 2021. Vol. 12. 767616. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.767616>

References

1. Petruk, N. Yu. (2024). Kontseptualne obgruntuvannia poniat “zhyttieva kryza” ta “kryzovi sytuatsii” u sotsialno-psykholohichnykh doslidzhenniakh. [Conceptual substantiation of the concepts of “life crisis” and “crisis situations” in socio-psychological research]. *Naukovi zapysky. Seriya: psykholohiia*, 1(3), 108–115. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-15>. [in Ukrainian].
2. Serdiuk, L. Z. (2016). Struktura ta funktsiia psykholohichnoho blahopoluchchia osobystosti [The structure and function of psychological well-being of an individual]. *Aktualni problemy psykholohii: Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuka, NAPN Ukrainy.. T V: Psykhofiziolohiia. Psykholohiia pratsi. Eksperymentalna psykholohiia*, 17, 124–133. [in Ukrainian].
3. Tkachyshyna, O. R. (2020). Kryzovi sytuatsii: adaptatsiini resursy osobystosti ta sotsialni stereotypy. [Crisis situations: adaptive resources of the individual and social stereotypes]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii*, 3(1), 116–120. <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.1-3.20> [in Ukrainian].
4. Chykhantsova, O. (2018). Zhyttiistiikist ta yii zviazok iz tsinnostiamy osobystosti [Resilience and its connection with personal values]. *Zbirnyk naukovykh prats "Problemy suchasnoi psykholohii"*, 42, 211–231. [in Ukrainian].
5. Chykhantsova, O. A. (2025). Psykholohichna stiikist osobystosti v umovakh ekstremalnykh sotsialnykh vyklykiv: empirychni doslidzhennia u konteksti suchasnoi kryzy. [Psychological resilience of the individual in conditions of extreme social challenges: an empirical study in the context of the modern crisis]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Seriya: Psykholohiia*, 3, 38–43. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.6>[in Ukrainian].

6. Shevchuk, V. V. (2024). Evoliutsiia naukovykh pohliadiv na poniattia “psykholohichne blahopoluchchia” [Evolution of scientific views on the concept of “psychological well-being”]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu*, 2, 71–76/ <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.14>. [in Ukrainian].
7. Agyapong B., Shalaby R., Wei Y., & Agyapong V. I. O. (2022). Can ResilienceNHop, an evidence-based text and email messaging innovative suite of programs help to close the psychological treatment and mental health literacy gaps in college students? *Front Public Health*, 10, 890131. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.890131>[in English].
8. Berdida, D. J. E., Lopez, V., & Grande, R. A. N. (2023). Nursing students’ perceived stress, social support, self-efficacy, resilience, mindfulness and psychological well-being: A structural equation model. *International Journal of Mental Health Nursing*, 32(5), 1390–1404. <https://doi.org/10.1111/inm.13179>[in English].
9. Blasco-Belled, A., & Alsinet, C. (2022). The architecture of psychological well-being: A network analysis study of the Ryff Psychological Well-Being Scale. *Scandinavian journal of psychology*, 63(3), 199–207. <https://doi.org/10.1111/sjop.12795>[in English].
10. Eden, A. L., Johnson, B. K., Reinecke, L., & Grady, S. M. (2020). Media for coping during COVID-19 social distancing: Stress, anxiety, and psychological well-being. *Frontiers in psychology*, 11, 577639. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.577639>[in English].
11. Hatun, O., Kurtça, T. T. (2023). Self-compassion, resilience, fear of COVID-19, psychological distress, and psychological well-being among Turkish adults. *Current Psychology*, 42(23). 20052–20062. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02824-6> [in English].
12. Liao, J. (2023). Research on mental health crisis, intervention and prevention on chinese colleges campus. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 3(1), 1129–1134. [in English]/
13. Niyazova, A., & Madaliyeva, Z. (2022). Impact of resilience on psychological well-being. *Journal of Intellectual Disability-Diagnosis and Treatment*, 10(4), 178–186. <https://doi.org/10.6000/2292-2598.2022.10.04.3>[in English].
14. Oh, V. K. S., Sarwar, A., & Pervez, N. (2022). The study of mindfulness as an intervening factor for enhanced psychological well-being in building the level of resilience. *Frontiers in Psychology*, 13, 1056834. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1056834>[in English].
15. Padmanabhanunni, A., Pretorius, T. B., & Khamisa, N. (2023). The role of resilience in the relationship between role stress and psychological well-being during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *BMC psychology*, 11(1), 45. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01082-w> [in English].
16. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069. [in English].
17. Springer, K. W., Hauser, R. M., & Freese, J. (2006). Bad news indeed for Ryff’s six-factor model of well-being. *Social science research*, 35(4), 1120-1131. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2006.01.003> [in English].
18. Yan, Z., Zakaria, E., Akhir, N. M., & Hassan, N. (2024). Resilience, dispositional Hope, and psychological well-being among college students: a systematic review. *The Open Psychology Journal*, 17(1). <http://dx.doi.org/10.2174/0118743501327198240918080833>[in English].
19. Yu, J., Wang, Y., Tang, X., Wu, Y., Tang, X., & Huang, J. (2021). Impact of family cohesion and adaptability on academic burnout of Chinese college students: Serial mediation of peer support and positive psychological capital. *Frontiers in psychology*, 12, 767616. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.767616> [in English].

Дата першого надходження статті до видання: 12.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 19.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 15.05.2026