

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА
ГРІНЧЕНКА**

Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти
Кафедра практичної психології

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

на тему:

**ЧИННИКИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ УКРАЇНСЬКОЇ
МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Студентки 2 курсу,
групи ППм-1-24-1.4з
другого (магістерського) рівня
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми 053.00.02
Практична психологія
Силкіної Світлани Олександрівни

Науковий керівник:
Клібайс Т.В., кандидат
психологічних наук, доцент

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	8
1.1. Поняття «резильєнтність» в контексті наукових досліджень	8
1.2. Теоретичні підходи до визначення чинників резильєнтності	23
1.3. Особливості чинників резильєнтності української молоді в умовах воєнного стану	34
Висновки до розділу 1	42
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	44
2.1. Організація та методи дослідження чинників резильєнтності української молоді в умовах воєнного стану	44
2.2. Аналіз та інтерпритація результатів дослідження чинників резильєнтності української молоді в умовах воєнного стану	50
2.3. Практичні рекомендації з розвитку та підтримки резильєнтності української молоді під час війни	67
Висновки до розділу 2	73
ВИСНОВКИ	75
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	78
ДОДАТКИ	89

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. З початку повномасштабної війни 24 лютого 2022 року Україна переживає один із найскладніших етапів у своїй історії. Військові дії, що охоплюють всю територію країни, призвели до серйозних соціальних, економічних та психологічних наслідків. Постійна небезпека, втрата близьких, вимушене переселення, руйнування міст – усе це створює великий стрес для кожного громадянина. Особливо важко доводиться молоді, яка є рушієм майбутнього країни.

В умовах такої кризи питання психологічної стійкості та збереження ментального здоров'я стають надзвичайно актуальними. Хронічний стрес, невизначеність і травматичний досвід потребують дослідження механізмів адаптації до нових реалій. Фахівцям підтримуючих професій важливо розуміти, що дозволяє людині не тільки вистояти, але й знаходити внутрішні ресурси для розвитку навіть у складних умовах.

На нашу думку, особливо актуальним є вивчення чинників резильєнтності української молоді в умовах воєнного стану. Війна створила унікальні виклики для психічного здоров'я молодого покоління, яке знаходиться в епіцентрі травматичних подій і стикається з серйозними емоційними та психологічними навантаженнями. Резильєнтність молоді в цей період стає ключовим фактором, що визначає здатність долати стрес, підтримувати соціальні зв'язки та зберігати психічне благополуччя. Дослідження чинників, які сприяють або заважають розвитку цієї стійкості, є важливим для створення стратегій підтримки молоді в умовах війни.

Проблема резильєнтності, як здатності протистояти стресовим ситуаціям і підтримувати психічну стабільність, є добре розробленою як у закордонній, так і вітчизняній психології.

Основи вивчення резильєнтності заклали дослідження Н. Гармезі (Garmezy, 1974), Е. Е. Вернер і Р. С. Сміт (Werner & Smith, 1982), М. Раттер (Rutter, 1987). А. С. Мاستен (Masten, Best & Garmezy, 1990). Подальші роботи (Wolin & Wolin, 1995; Tedeschi & Calhoun, 1996; Bonanno, 2004; Luthar, 2006; Southwick & Charney, 2012; Fletcher & Sarkar, 2013) розширили цю концепцію, досліджуючи посттравматичне зростання, соціокультурні та нейробіологічні аспекти резильєнтності.

Сучасні західні дослідники резильєнтності зосереджуються на кількох напрямках: вивчення резильєнтності як динамічного процесу, що змінюється з часом і ситуаціями Я. Хілл та співавтори (Hill et al., 2024), дослідження впливу соціальних інститутів на індивідуальну стійкість (Schäfer, et al.2024), вивчення зв'язку між резильєнтністю і сталим розвитком (Azam, H., Muhamad, N., & Ab Talib, M. S. (2024)., важливість соціальної підтримки для покращення психічного здоров'я (Moïsoğlu et al. 2024) та взаємозв'язок між резильєнтністю і психічним благополуччям (Sayed, T., Malan, H., & Fourie, E., 2024).

Вітчизняні дослідники також зробили вагомий внесок у вивчення проблеми резильєнтності. Так, О. Хамініч (Хамініч, 2016), Г. Лазос (2018), Д. Асонов, О. Хаустова, (Асонов & Хаустова, 2019), Е. Грішин (Грішин, 2021, 2024), О. Кокун (Кокун, 2023) В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, (Чернобровкіна & Чернобровкін, 2020) досліджують природу резильєнтності, чинники та механізми її формування.

Окремий інтерес становлять дослідження резильєнтності у різних соціальних групах. Зокрема, О. Чиханцова (Чиханцова, 2021) аналізує психологічні основи розвитку резильєнтності під час пандемії COVID-19, А. Буровицька (Буровицька, 2024), Л. П'янківська (П'янківська, 2023), В. Москалець, О. Федик (Москалець & Федик, 2024) досліджують особливості резильєнтності студентів у період воєнного часу. Л. Музичко (Музичко,

2024) вивчає взаємозв'язок між резильєнтністю і посттравматичним зростанням унаслідок стресу. Г. Войтович (Войтович, 2019) акцентує увагу на гендерних особливостях резилієнтності. Також важливими є роботи О. Романчука (Романчук, 2022), О. Медянової, Л. Дворніченко, Л. Любіної, В. Шкраб'юк та О. Кононенко (Медянова та ін., 2023) що розглядають психологічну стійкість в умовах війни.

Дослідженню долаючої поведінки, копінг-стратегій присвячені роботи О. Литвиненко, М. Крапиви (Крапива & Литвиненко, 2023), Т. Клібайс, К. Чернець (Клібайс & Чернець, 2019), особливості ментальності українців розглядає О. Лозова (Лозова, 2022).

Водночас, питання чинників резильєнтності української молоді, яка перебуває в складних життєвих ситуаціях, є недостатньо дослідженим, що і зумовило вибір теми і мети наукової роботи.

Об'єкт дослідження – резильєнтність як психологічний феномен.

Предмет дослідження – чинники резильєнтності української молоді в умовах воєнного стану.

Мета наукового дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити чинники резильєнтності української молоді під час воєнного стану.

Завдання наукового дослідження:

- 1) теоретично дослідити поняття «резильєнтність», чинники резильєнтності;
- 2) теоретично обґрунтувати особливості чинників резильєнтності української молоді в умовах воєнного стану;
- 3) підібрати діагностичний інструментарій для дослідження чинників резильєнтності;
- 4) емпірично дослідити чинники резильєнтності української молоді в умовах воєнного стану

5) розробити практичні рекомендації з розвитку чинників резильєнтності української молоді в умовах воєнного стану.

Гіпотеза дослідження:

Резильєнтність української молоді в умовах воєнного стану має середній рівень з тенденцією до високого та зумовлюється поєднанням внутрішніх психологічних ресурсів (позитивне мислення, емоційна регуляція, використання конструктивних копінг-стратегій, фізична активність), зовнішніх соціальних чинників (соціальна підтримка з боку родини та близьких), а також соціально-демографічних характеристик (вік, стать, вид діяльності).

Методи дослідження: *теоретичні* – аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення наукової літератури щодо вивчення чинників резильєнтності особистості; *емпіричні* – психодіагностичні методики дослідження резильєнтності (шкали резильєнтності: Connor-Davidson Resilience Scale (CDRISC-10) у адаптації Н. В. Школіної та інші (Школіна, Шаповал & Орлова, 2020), методику «Інструмент дослідження резильєнтності - 14» (ІДР-14) в адаптації Л. Колісніченко і О. Бережної (Колесніченко & Бережна, 2023), опитувальник BASIC Ph (Тест BASIC Ph, 2018), методи математичної статистики: описова статистика, кореляційний аналіз з використанням коефіцієнта Пірсона, факторний аналіз з обертанням Varimax у програмі Jamovi, табличні та графічні методи представлення результатів емпіричного дослідження.

Вибірка становить 56 осіб віком від 17 до 35 років. Переважну більшість опитаних становили жінки – 45 осіб, чоловіків було 11. У дослідженні взяли участь студенти-магістри Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, студенти 1-5 курсів Київського національного університету будівництва і архітектури, працююча молодь.

Практичне значення дослідження. Дослідження може стати корисним для психологів, соціальних працівників та освітніх установ, надаючи практичні інструменти для формування та підвищення резильєнтності молоді у складних умовах.

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання (79 найменувань) та 3-х додатків. Загальний обсяг магістерської роботи – 78 сторінок тексту (основна частина сторінок).

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Поняття «резильєнтність» в контексті наукових досліджень

Проблема резильєнтності є однією з ключових у сучасній психології, оскільки вона пов'язана зі здатністю особистості адаптуватися до стресових обставин, долати кризові ситуації та підтримувати психічне благополуччя. Як ми вже зазначали вище, вивчення цього явища набуває особливої актуальності в умовах війни, коли українська молодь стикається з безпрецедентними психосоціальними викликами, що вимагають високого рівня стійкості та адаптації. У таких умовах аналіз чинників, що сприяють формуванню резильєнтності, є важливим як для наукового розуміння механізмів психологічної стійкості, так і для розробки ефективних програм підтримки та профілактики негативних наслідків травматичних подій.

Перш за все, ми вважаємо за необхідне розмежовувати поняття резильєнтність та споріднені поняття, такі як резильєнс, стресостійкість, життєстійкість, копінг-стратегії та посттравматичне зростання, оскільки кожен із цих концептів має свої теоретичні основи та механізми дії. Глибоке розуміння цих відмінностей дозволяє точніше визначити поняття резильєнтності та чинники, що впливають на її формування.

Резилієнс (resilience) у західній науковій традиції розглядається як процес адаптації до складних умов, тоді як резильєнтність визначається як відносно стабільна особистісна характеристика. Як зазначають Д. Асонов і О. Хаустова (Асонов & Хаустова, 2019), резилієнс слід визначати як адаптивний динамічний процес повернення до початкового психосоціального функціонування після періоду дезадаптації, спричиненої психотравмуючими факторами.

На думку авторів, важливо чітко розмежовувати резилієнс із такими поняттями, як стресостійкість, життєстійкість, копінг і посттравматичне зростання, щоб уникнути термінологічної плутанини. Копінг і життєстійкість можуть розглядатися як фактори, що впливають на процес резилієнсу, прискорюючи або сповільнюючи його. Стресостійкість є властивістю особистості, яка допомагає уникнути руйнівного впливу стресу, тоді як резилієнс - це процес відновлення після дії стресових факторів. Резильєнтність можна трактувати як характеристику особистості або як її здатність до швидкого відновлення.

Грунтовний аналіз цих понять здійснили О. Белкіна-Ковальчук і Д. Мельничук (Белкіна-Ковальчук & Мельничук, 2024). Так, на їх думку, резильєнтність, подібно до життєстійкості, означає здатність долати труднощі та адаптуватися до стресових ситуацій. Проте вона акцентує увагу не лише на виживанні, а й на процесі розвитку особистості чи спільноти під час та після пережитих труднощів. Це означає, що резильєнтність передбачає не тільки відновлення після негативних подій, а й можливість використання набутого досвіду для подальшого зростання та навчання. «Основною відмінністю понять життєстійкість та резильєнтність є те, що життєстійкість визначається як особистісна якість, котра пом'якшує дію сильного стресу, в той час як резильєнтність розуміється як здатність особистості повернутися до попереднього стану і вказує на приріст життєвих сил» (Белкіна-Ковальчук & Мельничук, 2024). Дослідники зазначають, що життєстійкість і стресостійкість часто розглядаються як споріднені поняття, оскільки обидва пов'язані зі здатністю долати труднощі та стрес. Проте між ними є суттєва різниця. Життєстійкість означає здатність людини, спільноти або системи не лише переживати стресові ситуації, але й адаптуватися до них, відновлюватися та ставати міцнішими після труднощів.

Вона охоплює психологічну, соціальну та емоційну адаптацію після стресових подій.

Стресостійкість, своєю чергою, є властивістю особистості, що включає когнітивні, емоційні та адаптивні компоненти, які допомагають успішно функціонувати в складних або екстремальних умовах. Вона зосереджена на здатності протистояти стресовим факторам, запобігати їхньому негативному впливу та зберігати психічне здоров'я. Стресостійкість також передбачає ефективне управління стресом, адаптивні стратегії реагування та здатність залишатися спокійним у кризових ситуаціях. «Отже, різниця полягає в тому, що «життєстійкість» більше акцентується на здатності виживати та адаптуватися після стресових ситуацій, тоді як «стресостійкість» більше підкреслює здатність до витримування стресу та запобігання негативним наслідкам стресових ситуацій» (Белкіна-Ковальчук & Мельничук, 2024).

Про необхідність розмежовувати поняття резилієнс, резильєнтність та життєстійкість говорять О. Кокун та Т. Мельничук. (Кокун & Мельничук, 2023). Вони зазначають, що ці поняття є змістовно досить близькими, але не ідентичними. Так під резилієнсом вони розуміють адаптивний динамічний процес повернення до початкового психосоціального функціонування після певного дезадаптивного періоду, спричиненого дезорганізуючою дією психотравмуючих факторів. В той час як резильєнтність визначають як розумову, фізичну, емоційну та поведінкову здатність людини адаптуватися, відновлюватися та процвітати в ситуаціях ризику, викликів, небезпеки, складності та негараздів, а також вчитися та рости після невдач. Також автори зазначають, що стресостійкість відображає здатність протистояти негативному впливу стресу, а «життєстійкість» є стійкою багатовимірною особистісною властивістю, що являє собою сукупність поглядів та переконань про себе та навколишній світ, які забезпечують мужність та мотивацію людини перетворити складні ситуації на можливості зростання, а

також здатність залишатися здоровим та здійснювати високоефективну діяльність, незважаючи на високий рівень стресу» (Кокун & Мельничук, 2023 : 12)

Цікавий підхід щодо розрізнення стійкості і резильєнтності пропонують В. Мохор, Ф. Коробейніков (Мохор & Коробейніков, 2024). На їх думку, стійкість визначається передбачуваністю поведінки системи в умовах стресу, здатністю продовжувати стабільно функціонувати без змін або збоїв і повертатися до усталеного режиму після впливу зовнішніх загроз, в той час як «резильєнтність, на відміну від традиційного розуміння стійкості, акцентує увагу на «здатності системи передбачати, витримувати, відновлюватися та адаптуватися» у відповідь на значні збурення та непередбачувані зміни» (Мохор & Коробейніков, 2024).

Також звернемо увагу на розрізнення понять копінг та копінг-стратегії. «Різниця між копінг-стратегією та копінгом полягає в тому, що перша є сукупністю свідомих дій особи, які об'єднують когнітивні, емоційні та вольові компоненти її саморегуляції, а копінг – це окремий спосіб, засіб подолання стресу» (Клібайс & Чернець, 2019.)

Копінг-стратегії є специфічними механізмами подолання стресу, що можуть бути як адаптивними, так і дезадаптивними. На думку М. Крапиви і О. Литвиненко (Крапива & Литвиненко, 2023) , можна виділити три підходи до класифікації копінг-стратегій: копінг як форма психологічного захисту, що сприяє зниженню психоемоційної напруги; копінг як відносно стала схильність особистості відповідати на стресогенні ситуації певним чином; копінг як динамічний процес зіткнення особистості зі стресом. Щодо відмінності понять життестійкості і копінгу О. Белкіна-Ковальчук і Д. Мельничук (Белкіна-Ковальчук & Мельничук, 2024) підкреслюють, що життестійкість і копінг взаємопов'язані, але відрізняються за сутністю. Життестійкість – це загальна властивість особистості, яка дозволяє

витримувати труднощі, адаптуватися до змін і відновлюватися після стресових ситуацій. Копінг, у свою чергу, є набором конкретних стратегій і методів, які людина використовує для подолання складних життєвих обставин. Копінг включає в себе когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти. Когнітивний копінг передбачає зміну способу мислення щодо проблемної ситуації, наприклад, переосмислення труднощів як можливості для розвитку. Емоційний копінг спрямований на регулювання емоційного стану, що може включати такі техніки, як медитація, самозаспокоєння або емоційна підтримка з боку близьких. Поведінковий копінг передбачає активні дії для розв'язання проблеми, наприклад, пошук інформації, зміна середовища або розробка плану дій.

Копінг-стратегії можуть бути як ефективними, що сприяють адаптації та зниженню рівня стресу, так і неефективними, коли людина, наприклад, уникає проблеми або використовує деструктивні механізми, такі як ізоляція чи шкідливі звички. Життестійкість розвивається протягом усього життя, а в ситуаціях стресу людина застосовує різні копінг-стратегії, які допомагають зберігати внутрішню рівновагу, не знижуючи ефективність життєдіяльності.

Таким чином, автори визначають копінг як сукупність конкретних стратегій і методів, що застосовуються людиною для подолання труднощів у житті, а життестійкість як «міру здатності особистості протистояти стресовим ситуаціям, зберігаючи внутрішню гармонію і не зменшуючи при цьому результативність життєдіяльності» (Белкіна-Ковальчук & Мельничук, 2024).

Щодо посттравматичного зростання, Д. Асонов, О. Хаустова наголошують, що воно може бути результатом впливу психотравмуючих подій, але його співвідношення з резилієнсом (чи є це різні форми адаптації або її етапи) потребує подальших досліджень (Асонов & Хаустова, 2019).

Найскладніше питання щодо розмежування понять резильєнтність і посттравматичне зростання. На думку Г. Лазос, резильєнтність відіграє важливу роль у здатності та формуванні посттравматичного стресового зростання особистості (Лазос, 2018).

Як зазначає Л. Музичко (Музичко, 2024), дослідження італійських науковців показало, що резильєнтність може включати різні траєкторії: повернення до попереднього стану або розвиток нових рис після стресу. Резильєнтність визначають як динамічний процес відновлення, що може сприяти посттравматичному зростанню. Інші дослідники, зокрема С. Лепоре та Т. Ревенсон, підкреслюють важливість резильєнс для посттравматичного розвитку особистості. Італійські психологи О. Піно, Ф. Кунегатті, М. Д'Анджело вважають, що травматичні події можуть стимулювати позитивні зміни на різних рівнях, але резильєнтність не є посттравматичним зростанням. Дослідники Р. Тедеші та Л. Кархон виявили, що висока резильєнтність може знижувати рівень посттравматичного зростання, оскільки люди з високою резильєнтністю мають добре розвинені навички копіngu, але менше прагнуть до змін, які надають травмуючі ситуації. Л. Музичко підтримує позицію зарубіжних науковців, які розмежовують зміст понять резильєнтності та посттравматичного зростання, трактуючи останнє як якісну трансформацію післятравматичного впливу. На її думку, це дозволить точніше визначити, чи резильєнтність особистості означає повернення до попереднього рівня функціонування або ж веде до розвитку і зростання. Такий підхід допоможе уникнути неоднозначного використання цих термінів, які часто ототожнюють (Музичко, 2024).

На нашу думку, резильєнтність і посттравматичне зростання є двома взаємопов'язаними, але якісно відмінними процесами адаптації до травматичних подій. Резильєнтність визначається як здатність психіки амортизувати стресові ситуації, зберігаючи психологічну стабільність і

уникаючи розвитку психічних порушень. Вона дозволяє людині ефективно функціонувати навіть у кризових умовах, забезпечуючи збереження внутрішніх ресурсів для подальшого розвитку. Водночас резильєнтність не обов'язково призводить до глибоких особистісних змін.

Посттравматичне зростання, на відміну від резильєнтності, включає не лише подолання наслідків травматичного досвіду, а й суттєву особистісну трансформацію. Воно виникає після того, як людина, переживши психічне потрясіння, не просто адаптується, а переосмислює свої цінності, пріоритети й життєві стратегії. Таким чином, резильєнтність створює передумови для посттравматичного зростання, але не гарантує його. Для останнього необхідними є додаткові фактори, зокрема рефлексія, переоцінка досвіду та готовність до змін.

Отже, співставивши і проаналізувавши поняття резилієнс, резильєнтність, життєстійкість, стресостійкість, копінг, копінг-стратегії, посттравматичне зростання, ми прийшли до висновку, що хоча вони і близькі за змістом, однак потребують чіткої диференціації. Життєстійкість є здатністю особистості ефективно протистояти викликам, зберігати емоційну та психічну рівновагу, адаптуватися до змін і відновлюватися після невдач завдяки використанню як внутрішніх, так і зовнішніх ресурсів. Стресостійкість визначається як здатність організму та психіки зберігати нормальне функціонування під впливом стресових чинників, що дозволяє мінімізувати негативні емоційні та фізіологічні реакції. Копінг-стратегії представляють собою набір когнітивних, емоційних і поведінкових методів, які людина застосовує для управління стресовими ситуаціями та зниження рівня дистресу. Посттравматичне зростання характеризується як позитивний процес особистісного розвитку, що проявляється у переоцінці життєвих цінностей, розширенні світогляду і поглибленні міжособистісних зв'язків після травматичних подій.

Щодо розмежування понять ресилієнс і резильєнтність ми притримуємося поглядів Г. Лазос (Лазос 2018), яка зазначає, що термін «ресилієнс» застосовується для характеристики особистісних рис, тоді як «резильєнтність» розглядається як механізм подолання труднощів, адаптивний захист, особистісне загартування та здатність до повноцінного функціонування.

Чітке розмежування цих понять є необхідним для глибшого розуміння психологічних механізмів та чинників резильєнтності та розробки ефективних методів підтримки молоді в умовах війни.

Відповідно до мети нашого дослідження, проаналізуємо основні теоретико-методологічні підходи до вивчення резильєнтності, представлені у світовій та вітчизняній науковій літературі, та сформулюємо її робоче визначення в контексті психології.

За визначенням Американської психологічної асоціації (АПА), резильєнтність – це здатність людини адаптуватися до стресових чи загрозливих умов, а також відновлювати своє психічне та фізичне здоров'я (АПА, 2018). Термін походить від латинських слів *re* («назад») і *salire* («стрибати»). Спочатку його використовували в механіці для позначення властивості матеріалів повертатися до початкового стану після деформації. У психологію цей термін увійшов для пояснення стійкості особистості до стресу, а одним із перших його застосував Норман Гармезі (Garmezy, 1974) у 1970-х роках. Він досліджував вплив соціальних та економічних факторів на розвиток дітей, розглядаючи резильєнтність як здатність успішно долати труднощі навіть у несприятливих умовах.

У 1980-х роках Майкл Раттер (Rutter, 1987) наголосив на ролі захисних механізмів у розвитку резильєнтності. Він підкреслював, що стійкість до стресу не є вродженою характеристикою, а формується під впливом соціального середовища та індивідуальних особливостей особистості.

Ключову роль у розвитку розуміння резильєнтності відіграли роботи Емілі Вернер і Роберта Сміта (Werner&Smith, 1982), які провели довготривале дослідження на Гавайях, вивчаючи дітей, які зростали в скрутних матеріальних та психосоціальних умовах. Їхнє дослідження показало, що деякі діти, попри наявність численних стресорів, змогли досягти успіху завдяки підтримці сім'ї та громади. Це дало можливість дослідникам зробити висновок про те, що основні складові резильєнтності є наявність стабільних підтримувальних стосунків, позитивна самооцінка, здатність до самоконтролю та ефективні копінг-стратегії, які допомагають долати життєві труднощі.

У 1990 році Мастен, Бест і Гармезі (Masten, Best & Garmezy, 1990) запропонували розглядати резильєнтність як результат взаємодії внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Вони виявили, що ключовими чинниками резильєнтності є особистісні характеристики, соціальна підтримка та ефективні механізми подолання труднощів.

На початку 2000-х років Грегорі Бонанно (Bonanno, 2004) розширив розуміння цього поняття, довівши, що люди не тільки виживають після стресових подій, а й можуть отримувати позитивний досвід, що сприяє особистісному зростанню. Його дослідження показали, що резильєнтність є не лише процесом відновлення після втрат і травм, а й способом адаптації, що дозволяє зберігати психічне благополуччя навіть у складних обставинах.

У 2006 році Стівен Лутар (Luthar, 2006) узагальнив 50-річні дослідження резильєнтності, підкресливши, що її розвиток залежить як від особистісних рис, так і від підтримки з боку сім'ї та соціального оточення, а також від здатності адаптуватися в умовах стресу, що є основою психічної стійкості. У 2012 році Сьюзен Саутвік і Деніел Чарні (Саутвік & Чарні, 2022) зосередилися на механізмах, завдяки яким окремі люди долають значні труднощі, і запропонували модель, де ключову роль відіграють біологічні

механізми, психологічні стратегії та соціальна підтримка, що допомагає пояснити, чому деякі люди успішно відновлюються після травм, а інші – ні. Трохи пізніше, у 2013 році, Флетчер і Саркар (Fletcher & Sarkar, 2013) проаналізували основні теорії та визначення резильєнтності, відзначивши, що це не лише здатність адаптуватися до стресу, а й складний процес, який охоплює численні соціальні, психологічні та біологічні чинники. Подальші наукові дослідження підтвердили багатовимірність резильєнтності. У 2018 році Американська психологічна асоціація (2018) визначила резильєнтність як процес і результат успішної адаптації до життєвих труднощів завдяки психологічній гнучкості та використанню ефективних стратегій подолання стресу. Феномен резильєнтності має різні трактування і серед українських дослідників. Хамінич (2016) розглядає її як динамічний процес, що включає позитивну адаптацію та саморегуляцію в умовах значних негараздів. Войтович (2019) визначає резильєнтність як здатність людини протистояти негативному впливу несприятливих умов, ефективно керувати стресом і долати фізичний або психологічний тиск без значного виснаження чи погіршення основних функцій.

Е. Грішин (2021) трактує резильєнтність як особистісну рису, що проявляється через механізми копіngu та адаптації, допомагаючи не лише протидіяти стресовим ситуаціям, а й відновлюватися після психотравми. Подібно, О. Романчук (Романчук, 2022) визначає її як психологічну стійкість, що виявляється у здатності долати життєві виклики, зберігаючи психічне здоров'я та особистісну цілісність.

В. Чернобровкін і О. Морозова (Чернобровкін & Морозова, 2021) розглядають резильєнтність як здатність осіб, що пережили потенційно травматичні події (наприклад, смерть близької людини або загрозливі для життя ситуації), підтримувати відносно стабільний психологічний та

фізичний стан, успішно адаптуватися до екстремальних умов і навіть зростати в несприятливих обставинах.

Загалом резильєнтність є біо-психо-соціальним явищем, що охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні аспекти, формуючись як природний результат розвитку протягом життя. Вона визначає здатність психіки відновлюватися після впливу несприятливих умов. Залежно від фокусу дослідження, резильєнтність може розглядатися як індивідуальна характеристика або як динамічний процес. Вона відіграє ключову роль у формуванні здатності до посттравматичного зростання, сприяючи адаптації та життєстійкості особистості (Лазос, 2018).

Як ми бачимо, у науковій літературі як зарубіжній, так і українській, відсутнє єдине загальноприйняте визначення резильєнтності. Дослідники розглядають його крізь призму різних підходів, що обумовлює диференціацію поглядів на природу, механізми та наслідки резильєнтності. Зокрема, виокремлюють статичний підхід, згідно з яким резильєнтність розглядається як стійка особистісна риса, що відображає здатність індивіда ефективно справлятися зі стресом. Натомість динамічний підхід трактує її як процес, що розгортається у відповідь на виклики середовища та забезпечує адаптивну реакцію на несприятливі обставини.

Перший підхід до розуміння резильєнтності трактує її як індивідуальну характеристику, яку часто називають *ego-resiliency*. Це поняття було введено та розроблено американським психологом Джеком Блоком (Block & Block, 1980). У своїх ранніх роботах він розглядав резильєнтність як рису особистості, що характеризує здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи психологічну стійкість та гнучкість. Інтерес до цього поняття виник через необхідність диференціювати дітей, які зростали в несприятливих умовах, щоб визначити, хто з них має вищі шанси досягти успіху в майбутньому, незважаючи на значні труднощі в дитинстві.

Цей підхід базувався на припущенні, що діти володіють певними вродженими якостями, які дозволяють їм протистояти стресовим чинникам та долати їх незалежно від контексту та часу. Таким чином, дитина з високим рівнем резильєнтності як особистісної риси мала вищу ймовірність позитивної адаптації до несприятливих подій, незалежно від попереднього досвіду стресу чи соціального середовища, у якому вона перебувала. Натомість дитина з нижчим рівнем цієї риси зазнавала більших труднощів у подоланні життєвих викликів.

У межах цієї концепції резильєнтність розглядалася як статична, вроджена якість, що залишається відносно стабільною впродовж життя та в різних контекстах. Крім того, підхід особистісних рис передбачав, що люди демонструють стійкі поведінкові патерни, які відповідають певній рисі. Відповідно, у контексті резильєнтності це означало, що індивід застосовує подібні стратегії подолання труднощів, що вважаються ефективними у випадках зіткнення з несприятливими обставинами.

Основні характеристики ego-resiliency включають гнучкість, тобто здатність швидко адаптуватися до нових умов, винахідливість – уміння знаходити нестандартні рішення у складних ситуаціях, стійкість характеру – здатність зберігати внутрішню рівновагу під тиском, та адаптивність – можливість ефективно функціонувати в різноманітних умовах. Роботи Джека Блока (Block & Block, 1980), (Block & Kremen, 1996) стали фундаментальними для розуміння резильєнтності як індивідуальної характеристики. Він підкреслював, що ego-resiliency є ключовим чинником, який дозволяє людині не лише протистояти стресу, але й використовувати його для особистісного зростання.

У дослідженні Tianqiang Hu, Dajun Zhang та Jin-Liang Wang (Hu, Zhang, & Wang, 2015) резильєнтність також розглядається як стабільна риса особистості, на відміну від теорій, що трактують її як динамічний процес.

Автори через метааналіз 60 емпіричних досліджень вивчають зв'язок цієї риси з психічним здоров'ям. Результати показали, що висока резильєнтність асоціюється з позитивними показниками здоров'я, а низька – з негативними, такими як депресія та тривожність. Це підтверджує важливість класифікації людей за рівнем резильєнтності для надання цілеспрямованої допомоги.

Досліджуючи обидва підходи в розумінні резильєнтності, О. Хамінич (Хамінич, 2016) зазначає, що ще в 1994 році Мастен запропонувала розрізняти два поняття: *resiliency*, яке стосується стабільної особистісної риси, та *resilience*, що позначає процес реагування на стресори. Вона підкреслила важливість обережності у використанні цих термінів, наголошуючи на необхідності чіткого вказання, коли дослідження стосується процесу, а коли – особистісної характеристики. Цю позицію підтримав і інший дослідник резильєнтності – Унгар, який вказує на те, що системна теорія стійкості не повинна сприймати резильєнтність як статичну ознаку особистості. «Враховуючи великий досвід аналітичної роботи, пропонується застосовувати поняття «резильєнтність» для позначення динамічного процесу в контекстах адаптації або саморегуляції» (Хамінич, 2016)

В сучасних дослідженнях резильєнтність дедалі частіше розглядається як динамічний процес, що змінюється у часі та залежить від контексту (Hill et al., 2024). Цей підхід базується на концепції того, що резильєнтність не є сталою характеристикою, а радше формується і проявляється під впливом різних внутрішніх і зовнішніх чинників. Важливо не лише оцінювати, чи вдається людині повернутися до попереднього рівня функціонування, а й аналізувати сам процес адаптації та розвитку. Дослідження цього аспекту передбачає відстеження змін у часі, виявлення поведінкових патернів та розуміння механізмів і чинників, що сприяють ефективному відновленню та особистісному зростанню. Такий підхід, на думку Я. Хілла та співавторів

(Hill et al., 2024) дозволяє розробити більш цілеспрямовані стратегії психологічної підтримки та інтервенцій.

Згідно з теорією М. Унгара (Ungar, 2021), резильєнтність не є виключно індивідуальною характеристикою, а формується в результаті динамічної взаємодії особистості з її соціальним та фізичним середовищем. Цей підхід підкреслює, що стійкість людини до стресових ситуацій залежить не лише від її внутрішніх ресурсів, але й від доступності зовнішніх ресурсів, таких як соціальна підтримка, економічні умови та культурний контекст.

Важливим аспектом мультисистемної резильєнтності є її динамічний характер. Як зазначає Унгар (2021), резильєнтність не є статичною властивістю, а постійно еволюціонує в залежності від змін у навколишньому середовищі. Наприклад, в умовах кризи, таких як війна чи природні катастрофи, резильєнтність може проявлятися через здатність індивіда адаптуватися до нових умов, а також трансформувати своє оточення для створення сприятливіших умов існування.

Український дослідник Е. Грішин (2021) запропонував розглядати феномен резильєнтності у трьох площинах – як рису чи здатність особистості долати стрес, як процес копінгу та як адаптаційно-захисний механізм особистості, що дозволяє протистояти стресу чи адаптуватись після психотравми.

Підсумовуючи, хочемо зазначити, що в сучасних наукових дослідженнях розрізняють два основних напрямки: один трактує резильєнтність як сталу особистісну рису, що дозволяє ефективно справлятися з труднощами, а інший – як динамічний процес адаптації до змінних умов життя та стресових факторів. Ці підходи визначають різні механізми та контексти прояву резильєнтності, проте, на нашу думку, важливо розглядати їх у взаємодії.

У нашій роботі ми розглядатимемо *резильєнтність як динамічну особистісну рису, яка визначає здатність індивіда адаптуватися до стресових ситуацій, відновлювати психологічну рівновагу після труднощів і зростати на основі пережитого досвіду.*

Такий підхід дозволяє побачити резильєнтність не лише як сталий набір характеристик, а й як процес, що змінюється з часом, під дією обставин та внутрішніх і зовнішніх чинників. Таким чином, ми будемо досліджувати резильєнтність української молоді на перетині статичного і динамічного підходів, що дозволить краще зрозуміти її розвиток і адаптаційні можливості в умовах воєнного стану та визначити чинники, які сприятимуть її зміцненню в кризових умовах.

1.2. Теоретичні підходи до визначення чинників резильєнтності

Дослідження резильєнтності на перетині статичного та динамічного підходів закономірно ставить питання про чинники, які впливають на її формування, а також про механізми, що забезпечують її розвиток. На нашу думку, визначення цих факторів є ключовим для розуміння природи резильєнтності. Це дозволяє глибше пояснити її походження. Водночас воно сприяє зміцненню резильєнтності через формування відповідних стратегій адаптації та подолання труднощів.

Перш за все, розглянемо структуру резильєнтності. Вчені визначають резильєнтність як складну і багатогранну систему, що включає когнітивні, афективні та поведінкові аспекти (Мельничук, 2024). На основі нейробіологічної моделі Крістін Болтон (Bolton, 2013) розробила структуру резильєнтності PR6, яка включає шість ключових компонентів: бачення, спокій, впевненість, міркування, співпрацю та здоров'я. Бачення передбачає постановку цілей, усвідомлення довгострокових планів і самоєфективність. Спокій означає здатність розпізнавати та розуміти ситуацію, емоційно саморегулюватися й діяти відповідно до обставин. Впевненість базується на наполегливості та стійкості. Міркування включає винахідливість і вміння розв'язувати проблеми. Співпраця відображає соціальну взаємодію, підтримку та взаємодопомогу.

Д. Хеллерштейн (Hellerstein, 2011) до основних складових резильєнтності відносить фізичну резильєнтність, що передбачає загартування та зміцнення організму, психологічну резильєнтність, яка включає сприйняття ситуацій як викликів, а не загроз, активізацію соціальних зв'язків, довірливі стосунки, наявність адекватної зовнішньої підтримки, кинутий самому собі виклик, а також пошук сенсу через залучення та навчання. І третій компонент, який відіграє важливу роль у розвитку резильєнтності, на думку Д. Хеллерштейна, – навчання, оскільки

сприяє адаптації до життєвих труднощів і покращує навички вирішення проблем. Дослідження останнього десятиліття показують, що мозок зберігає здатність до змін протягом усього життя, а навчання є ключовим фактором його пластичності. Воно сприяє формуванню нових нейронних зв'язків, активує клітини в зонах, які можуть зазнавати стресових ушкоджень, зокрема в гіпокампі. Крім того, зміна поведінки та освоєння нових адаптивних стратегій підсилюють активність важливих мозкових структур, таких як система винагороди (Hellerstein, 2011).

Кендра Черрі (Cherry, 2023) виокремлює такі ознаки резильєнтності, як менталітет виживання, що передбачає здатність долати труднощі та не втрачати мотивації у складних ситуаціях, емоційне регулювання, яке забезпечує контроль над емоціями під час стресу, відчуття контролю над подіями та впливу на них через власні дії, навички вирішення проблем, що дають змогу раціонально аналізувати ситуацію та знаходити ефективні рішення, а також самоспівчуття як здатність приймати свої слабкості та підтримувати себе у важкі моменти. Автор наголошує, що резильєнтні люди є ефективними комунікаторами, володіють високим емоційним інтелектом, позитивно ставляться до себе та своїх здібностей, здатні складати реалістичні плани та дотримуватися їх, а також сприймають себе як борців, а не жертв обставин (Cherry, 2023).

В. Федорчук, Л. Комарніцька та Н. Сторожук (Федорчук, Комарніцька & Сторожук, 2020) описують складові резильєнтності через метафору «долонь». Вони зазначають, що існує чотири внутрішні компоненти, які знаходяться всередині людини і на які вона може впливати: когнітивна гнучкість та рефреймінг, ресурсні емоційні стани, зв'язок із цінностями, духовністю та сенсом життя, а також ефективні стратегії копінгу. П'ятий компонент, «соціальне оточення», залежить від взаємодії попередніх

чотирьох складових і визначає рівень соціальної підтримки, взаємодопомоги та довіри.

Як ми бачимо, резильєнтність є складним багатовимірним явищем, що охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні аспекти. Вона формується під впливом як внутрішніх ресурсів особистості, так і зовнішніх факторів, таких як соціальна підтримка та середовище. Різні вчені акцентують увагу на ключових складових цього феномену, серед яких позитивний погляд на світ, саморегуляція, наполегливість, гнучкість мислення та соціальна взаємодія. Розуміння цих механізмів сприяє розробці ефективних підходів до розвитку та зміцнення резильєнтності як у дітей, так і у дорослих. Як зазначає Д. Хеллерштейн (Hellerstein, 2011) : «прогрес у психології та нейронауках робить амбітну мету можливою: розвиток психологічної резильєнтності та емоційної стійкості». Тому подальший аналіз буде присвячений розгляду ключових чинників, що визначають рівень резильєнтності та механізмів її формування.

В класифікації чинників резильєнтності існує кілька підходів. Так Г. Лазос (Лазос, 2019) пропонує розглядати теоретичну основу феномену резильєнтності за допомогою трьох центральних конструкцій: 1) фактори ризику; 2) захисні фактори; 3) фактори вразливості. До факторів ризику відносяться погодні та соціальні умови, природні катастрофи, війни, бідність, втрати, домашнє насильство тощо. Вони викликають виявлення як захисних, так і вразливих факторів. Захисні фактори та фактори вразливості – це характеристики особистості та ресурси навколишнього середовища, які впливають на позитивну або негативну реінтеграцію після впливу факторів ризику. Вони описуються на рівнях громади, родини та індивіда. Наприклад, толерантність до булінгу в школі може бути фактором вразливості, а комфортне середовище – захисним фактором. У сім'ї алкоголізм батьків може бути фактором вразливості, тоді як чуйність батьків – захисним. На

індивідуальному рівні низька самотивація може бути фактором вразливості, а висока самотивація – захисним.

Відповідно до впливу дії цих чинників, дослідниця пропонує власну модель резильєнтності, яка складається з чотирьох окремих фаз: конфронтація з факторами ризику (з травмівними подіями); активація захисних факторів та факторів вразливості; взаємодія між захисними факторами та факторами вразливості; створення резильєнтності або вихід у дезадаптацію (Лазос, 2019).

Е. Грішин (Грішин, 2021), проаналізувавши дослідження резильєнтності західних вчених, виокремив наступні чинники: *регулятивні* (здатність до саморегуляції, життєстійкість, самоконтроль, мотивація успіху, активні копінги), *когнітивні* (оптимістичний атрибутивний стиль, когнітивна гнучкість, осмисленість життя, його націленість на досягнення певної мети, розвинутий духовний інтелект), *емоційні* (перевага позитивних емоцій, добрий настрій, здатність регулювати емоції) та *соціально-поведінкові* (ефективний холдинг у дитинстві, добре виховання, добрі стосунки з дорослими у дитинстві, наявність партнерів і друзів, наявність соціальної підтримки та спроможність звертатися за підтримкою до інших).

С. Солодчук (Солодчук, 2022) розглядає резильєнтність як «мінливий, нелінійний динамічний процес, тривалий у часі, з тенденцією до зростання». На її думку, на цей процес впливають два типи чинників: 1) Чинники ризику (збільшують ймовірність негативного результату – наприклад, низька самооцінка, хвороби, бідність, погані стосунки в родині та ін.); 2) Захисні чинники (знижують вплив негативних чинників – наприклад, високий інтелект, самодисципліна, комунікабельність, позитивні стосунки з однолітками та ін.). Також С. Солодчук зазначає про тенденцію в сучасних дослідників резильєнтності виокремлювати дві групи чинників формування резильєнтності: внутрішні та зовнішні. Внутрішні чинники включають

індивідуально-особистісні характеристики, такі як темперамент, прагнення до самостійності, впевненість у собі та власних можливостях, товариськість, оптимізм і почуття гумору. Зовнішні чинники охоплюють соціальне оточення, рівень культури, екологічне виховання, успіхи у навчанні тощо (2022).

У кожної людини, на думку автора, ці чинники є індивідуальними та можуть змінюватися протягом життя. Розуміння суті цих чинників може стимулювати процес резильєнтності, спрямований на зниження впливу факторів ризику і на посилення захисних факторів.

У книзі «Резильєнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя» С. М. Саутвік, Д. С. Чарні та Д. М. ДеП'єрро (Саутвік, Чарні & ДеП'єрро, 2022) досліджують ключові фактори, що сприяють розвитку психологічної стійкості. Автори поділяють ці фактори на внутрішні та зовнішні, підкреслюючи їх взаємодію у формуванні резильєнтності.

До *внутрішніх факторів* автори відносять насамперед позитивне мислення, що включає оптимізм, віру в себе та здатність бачити позитивні аспекти ситуації, навіть складної. Важливим є також прийняття реальності такою, як вона є, що дозволяє адаптуватися до змін та знаходити нові рішення в умовах невизначеності. Самосвідомість, тобто розуміння власних сильних та слабких сторін, потреб та цінностей, є фундаментом для розвитку емоційної регуляції – здатності керувати емоціями та не дозволяти їм захоплювати себе.

Окрім того, автори наголошують на важливості стресостійкості – вміння ефективно справлятися зі стресом та відновлюватися після важких подій. Фізичне здоров'я, що включає здоровий спосіб життя, правильне харчування та регулярні фізичні вправи, також відіграє значну роль у зміцненні психологічної стійкості. Духовність, як віра в щось більше, що

надає сенсу життю, допомагає переживати важкі часи та знаходити внутрішню опору.

Серед *зовнішніх факторів* автори виділяють соціальну підтримку, тобто наявність людей, які люблять, підтримують та допомагають у важкі часи. Безпечне середовище, де людина почувається захищеною та комфортно, є важливим фактором для розвитку резильєнтності. Доступ до необхідних ресурсів, таких як освіта, робота, житло та медична допомога, також сприяє зміцненню психологічної стійкості. Позитивний досвід подолання труднощів, який зміцнює віру в себе, є важливим чинником формування резильєнтності.

Автори підкреслюють, що розвиток резильєнтності – це динамічний процес, який залежить від багатьох факторів, і кожна людина може навчитися зміцнювати свою психологічну стійкість, незалежно від життєвих обставин.

Шефер, С. К., Супке, М., Каусманн, К., Кордес, К. та інші (Schäfer et al., 2024) дослідили фактори, які впливають на резильєнтність людини і поділили ці фактори на три рівні:

Індивідуальні фактори резильєнтності: вищий дохід і соціально-економічний статус, нижчий фінансовий стрес, краща когнітивна регуляція емоцій (здатність ефективно контролювати та обробляти емоції), більша психологічна гнучкість (здатність адаптуватися до змін і залишатися стійким у складних ситуаціях), самоефективність (віра у власні можливості справлятися зі складнощами), оптимізм (позитивне ставлення до майбутнього), освіта (вищий рівень освіти може сприяти стійкості, але результати неоднозначні).

Соціальні фактори резильєнтності: вища сприйнята соціальна підтримка (допомога від сім'ї, друзів, колег), міцні соціальні зв'язки (якість і наявність соціальних відносин).

Суспільні фактори резильєнтності: стабільне економічне та політичне середовище, рівень соціальної згуртованості (довіра між громадянами та державою), доступ до якісних медичних та соціальних послуг.

На підставі проведеного дослідження автори зазначають, що не існує одного визначального фактора резильєнтності. Натомість вона є результатом взаємодії різних факторів та їхньої відповідності конкретним викликам (Schäfer et al., 2024).

У своєму ґрунтовному дослідженні резильєнтності і життєстійкості О. Кокун і Т. Мельничук (Кокун, Мельничук, 2023) виокремлюють такі групи чинників: 1) Чинники індивідуального рівня: позитивний копінг, прагнення до позитивних змін, оптимізм, здатність до позитивного мислення, реалістичні очікування, самоконтроль і фізичну підготовленість. Важливими є також позитивні емоції та готовність до подолання життєвих труднощів, активність у подоланні проблем і прагнення до самовдосконалення. 2) Чинники сімейного рівня: емоційні зв'язки в родині, комунікація, підтримка, близькість і взаємодія між членами сім'ї, а також здатність до адаптації в умовах змін. Сімейна підтримка є важливим фактором у розвитку резильєнтності, оскільки сприяє емоційному благополуччю та надає ресурс для подолання труднощів. 3) Чинники робочого колективу/команди: позитивний психологічний клімат в колективі, підтримка командної роботи, здатність до координації та згуртованості. Важливими є лідерство, рольова модель і корпоративна політика, які сприяють створенню середовища для розвитку резильєнтності серед працівників. 4) Суспільні чинники: належність до соціальних груп, взаємодія з іншими людьми в громаді, згуртованість і зв'язки в суспільстві. Сильні соціальні зв'язки та підтримка громади сприяють розвитку індивідуальної та колективної резильєнтності, знижуючи негативний вплив стресових ситуацій на людей.

I. Moisoglou та інші автори (Moisoglou et al., 2024) акцентують увагу на важливості соціальних мереж та суспільних структур для розвитку стійкості. Виявлено, що підтримка, яку люди отримують від близьких, спільнот і соціальних інститутів, значно підвищує індивідуальну здатність справлятися з життєвими труднощами. Це важливий аспект, який змінює підхід до резильєнтності: тепер це не лише індивідуальна риса, а й результат взаємодії між особистістю та її соціальним оточенням.

Дослідження, що розглядає взаємозв'язок соціальної підтримки та резильєнтності показують, що стійкість людей значно покращується, коли вони мають доступ до підтримки з боку родини, друзів і спільнот. Дослідники (Moisoglou et al., 2024) акцентують увагу на тому, що соціальна підтримка може бути не менш важливою за особистісні ресурси у складних ситуаціях. Це відкриває нові можливості для розробки програм підтримки для осіб, які переживають стресові події.

Ряд дослідників (Hu, Zhang, & Wang, 2015) висловлюють думку, що резильєнтність особистості залежить від таких чинників, як вік і гендер. Як зазначають Т. Ху та інші, у дорослих сильніше проявляється негативний зв'язок між резильєнтністю та психопатологічними симптомами порівняно з дітьми та підлітками. Це може пояснюватися тим, що з віком люди набувають більше життєвого досвіду, розвивають ефективніші стратегії подолання труднощів і краще усвідомлюють власну стійкість. Водночас, позитивний вплив резильєнтності на психічне здоров'я залишається стабільним незалежно від віку (Hu, Zhang, & Wang, 2015).

Окрім вікових аспектів, важливу роль у формуванні резильєнтності відіграє гендер. Дослідження (Hu, Zhang, & Wang, 2015) свідчать, що спадковість цієї риси у жінок нижча, ніж у чоловіків, що може частково пояснювати їхню більшу вразливість до стресу та психічних розладів. Крім того, соціальні фактори, такі як стиль виховання, доступ до ресурсів і

схильність до рефлексії, також впливають на гендерні відмінності у резильєнтності. Жінки частіше отримують підтримку через соціальні зв'язки, але водночас переживають більше хронічного стресу, що може підвищувати ризики для їхнього психічного здоров'я.

Таким чином, резильєнтність є складним і багатогранним феноменом, що формується під впливом різноманітних чинників, що взаємодіють між собою. На нашу думку, важливо зазначити, що формування резильєнтності залежить також від індивідуальних особливостей, зокрема віку і гендеру. Ці чинники додають нові аспекти до розуміння резильєнтності людей різного віку і, зокрема, молоді.

Ми вважаємо, що аналіз сучасних досліджень резильєнтності та її чинників, дає підстави застосувати біопсихосоціальну модель психічного здоров'я і розділити чинники резильєнтності на три основні групи: біологічні, психологічні та соціальні: 1) біологічні чинники: *темперамент*: Вроджені особливості нервової системи, що впливають на емоційну реактивність та поведінку (Block & Block, 1980). *Фізичне здоров'я*: Здоровий спосіб життя, правильне харчування, регулярні фізичні вправи, повноцінний сон (Саутвік, Чарні & ДеП'єро, 2022), (Кокун, Мельничук, 2023); 2) психологічні чинники: *когнітивні чинники*: Позитивне мислення, оптимізм, віра в себе (Саутвік, Чарні & ДеП'єро, 2022). (Schäfer et al., 2024). Прийняття реальності, адаптивність, вміння знаходити нові рішення (Саутвік, Чарні & ДеП'єро, 2022). Самосвідомість, розуміння своїх сильних та слабких сторін (Саутвік, Чарні & ДеП'єро, 2022). Когнітивна гнучкість, осмисленість життя, націленість на досягнення мети (Грішин, 2021), (Лазос, 2019). *Емоційні чинники*: Емоційна регуляція, здатність керувати емоціями (Саутвік, Чарні & ДеП'єро, 2022). Перевага позитивних емоцій, добрий настрій (Грішин, 2021). *Регулятивні чинники*: Стресостійкість, вміння справлятися зі стресом (Саутвік, Чарні & ДеП'єро, 2022). (Лазос, 2019) Саморегуляція,

життєстійкість, самоконтроль, мотивація успіху (Грішин, 2021). (Schäfer et al., 2024). *Особистісні якості*: Прагнення до самостійності, впевненість у собі, товариськість, почуття гумору (Кокун, Мельничук, 2023). Самоефективність, психологічна гнучкість (Schäfer et al., 2024); 3) соціальні чинники: *соціальна підтримка* – наявність підтримки від родини, друзів, колег або спільнот значно покращує здатність долати труднощі (Moisoglu et al., 2024; Schäfer et al., 2024; Саутвік, Чарні & ДеП'єро, 2022). *Сімейні зв'язки* – емоційна підтримка, комунікація та взаємодія між членами родини є важливими для розвитку стійкості (Кокун & Мельничук, 2023). *Соціальні мережі та громадська згуртованість* – рівень соціальної згуртованості, взаємодія з іншими людьми у громаді та наявність соціальних інститутів підтримують стійкість (Moisoglu et al., 2024; Schäfer et al., 2024). *Стабільне соціальне середовище* – стабільне економічне та політичне середовище сприяє розвитку стійкості (Schäfer et al., 2024). *Безпечне середовище* – відчуття безпеки та захищеності важливе для психологічної стійкості (Саутвік, Чарні & ДеП'єро, 2022). *Ресурси* – доступ до необхідних ресурсів, таких як освіта, робота, житло та медична допомога, підвищує рівень стійкості (Саутвік, Чарні & ДеП'єро, 2022). *Чинники робочого колективу* – позитивний психологічний клімат, підтримка та згуртованість у робочому середовищі (Кокун & Мельничук, 2023).

Отже, аналіз робіт, присвячених дослідженню чинників і механізмів формування резильєнтності, дозволяє нам стверджувати, що чинники резильєнтності взаємопов'язані і утворюють комплексний механізм, де біологічні, психологічні та соціальні аспекти взаємодіють між собою. Формування стійкості до життєвих труднощів залежить як від внутрішніх характеристик особистості, таких як емоційна регуляція, самосвідомість та самоконтроль, так і від зовнішніх чинників, зокрема наявності соціальної підтримки, стабільного середовища та доступу до ресурсів. Однак, важливим

є також врахування вікових та гендерних факторів, які можуть модифікувати рівень і прояви резильєнтності. Ми виходимо з положення, що резильєнтність є динамічною рисою, вона може змінюватися протягом життя та залежить від взаємодії особистих і соціальних чинників. Таким чином, розвиток стійкості можна стимулювати, зміцнюючи як індивідуальні ресурси, так і створюючи підтримувальне соціальне середовище, з урахуванням вікових і гендерних особливостей.

Дослідження чинників резильєнтності є ключовим для теоретичного аналізу стійкості української молоді в умовах військового стану. Екстраполяція цих досліджень на реалії України дасть можливість глибше розуміти особливості психічного здоров'я молоді та розробити відповідні стратегії підтримки в умовах екстремальних ситуацій. У наступному параграфі дослідження ми плануємо зосередити увагу на тому, як специфічні фактори стресу, пов'язані з війною, впливають на здатність молодих людей до адаптації та подолання життєвих труднощів.

1.3. Особливості чинників резильєнтності української молоді в умовах воєнного стану

Тривала військова агресія суттєво змінює соціальні та психологічні умови життя української молоді, створюючи нові виклики для її психологічної стійкості. У цих умовах важливо вивчити специфічні чинники, які визначають рівень резильєнтності молодих українців, зокрема ті, що виникають під впливом бойових дій, вимушеного переміщення, втрати близьких та загальної нестабільності. Такі чинники можуть включати як індивідуальні особливості особистості, так і зовнішні умови, що визначають здатність адаптуватися до стресових ситуацій і зберігати емоційну рівновагу. Аналіз цих чинників допоможе зрозуміти, які механізми сприяють збереженню психологічної стійкості та ефективному подоланню кризових ситуацій. У цьому розділі ми зосередимося на ключових аспектах формування резильєнтності української молоді, зокрема особистісних, соціальних та ситуаційних факторів, що впливають на її психологічну стійкість у період воєнного стану.

Згідно з дослідженнями, резильєнтність є важливим компонентом адаптації до екстремальних ситуацій, таких як війна, де людина стикається з серйозними катастрофічними подіями. Дослідники відзначають пряму залежність між екстремальними ситуаціями і розвитком резильєнтності, що дозволяє людині зберігати психологічну рівновагу і адаптуватися до нових умов (Hu, Zhang, & Wang, 2015). Резильєнтність проявляється в повній мірі саме у періоди важких випробувань, адже життєвий досвід і взаємодія з труднощами сприяють розвитку цієї риси особистості. Резильєнтність, яка є результатом взаємодії вроджених особистісних рис та зовнішніх обставин, не лише допомагає подолати труднощі, але й забезпечує психологічну стійкість, запобігаючи розвитку психічних розладів у періоди криз. Це підкреслює важливість вивчення чинників, що сприяють зміцненню стійкості, особливо в

умовах воєнного стану, коли адаптаційні механізми стають вирішальними для психологічного благополуччя.

Ізраїльський науковець і практикуючий психолог Мулі Лахад (Лахад, 2024) є одним із перших дослідників, хто вивчав резильєнтність, зокрема зв'язок між несприятливими кризовими умовами та підвищенням стійкості. Під час свого волонтерства на півночі Ізраїлю, в зоні постійних обстрілів, він зауважив, що люди, не зважаючи на тривалі стреси і переживання, змогли адаптуватися до важких умов і навіть вести нормальне життя. Це спонукало його до дослідження механізмів подолання стресу і адаптації в умовах війни.

М. Лахад встановив, що несприятливі умови не лише викликають стрес, але й можуть стати каталізатором розвитку стійкості. Люди, які переживають тривалі кризи, розвивають певні механізми, що допомагають їм виживати та підтримувати психологічну рівновагу. Вивчивши досвід 300 дітей і 400 дорослих, Лахад виокремив шість елементів, які сприяють розвитку цієї стійкості: *Belief (Переконання)* – вірування і цінності, що допомагають знаходити сенс у кризах. *Affect (Емоції)* – вираження почуттів через емоції або творчі методи. *Social (Соціальні зв'язки)* – підтримка через взаємодію з родиною, друзями та спільнотою. *Cognitive (Когнітивний елемент)* – здатність до критичного мислення, аналізу та планування. *Imagination (Уява)* – використання творчих ресурсів для відволікання від стресу. *Physical (Фізична активність)* – фізична активність та тілесні практики для зменшення стресу (Lahad & Leykin, 2013).

Ці елементи стали основою моделі BASIC Ph, що фокусується на природних механізмах подолання стресу та розвитку стійкості, підкреслюючи, що навіть у найважчих умовах люди можуть розвивати і зміцнювати свою здатність до адаптації та психологічного процвітання.

У рамках нашого дослідження нас цікавить, яким чином війна та її наслідки впливають на розвиток резильєнтності серед молоді, а також які

аспекти формування психологічної стійкості є визначальними в умовах екстремальних ситуацій.

В контексті нашої роботи ми використовуватимемо поняття «молодь» як соціально-демографічну групу, що вирізняється віковими характеристиками, соціальним становищем та соціально-психологічними якостями, що визначаються культурними та соціальними умовами, а також закономірностями соціалізації та виховання в конкретному суспільстві.

Питання визначення «молоді» й критерії її виділення у самостійну групу, а також вікові межі цього поняття є предметом наукових дискусій. Політологи розглядають молодь як інноваційний ресурс розвитку країни, соціологи – як соціокультурну групу, а психологи – як групу, що має специфічні психофізичні особливості, пов'язані з процесом дорослішання особистості (Буяк, 2022, с. 199).

Межі молодіжного віку зафіксовані в нормативно-правових актах. Так, згідно з Декларацією «Про загальні засади державної молодіжної політики в Україні» (1992), державна молодіжна політика охоплює громадян віком від 15 до 28 років, з 1999 року межі були знижені до 14 років, а з 2004 року встановлено вікову категорію молоді від 14 до 35 років. Водночас тривають дискусії щодо цих меж, зокрема щодо продовження періоду молодості, що залежить від термінів навчання, вступу в трудове життя та досягнення економічної незалежності (Марценюк & Моргун, 2022).

У нашому дослідженні ми будемо використовувати визначення молоді, що відповідає чинному законодавству України – від 17 до 35 років.

Брак ґрунтовних досліджень резильєнтності української молоді в умовах воєнного стану зумовлює необхідність звернення до наявних досліджень студентської молоді, яка є значущою соціально-демографічною групою. Студенти, як активна та вразлива частина молоді, зазнають значного впливу воєнних подій, що робить їхню резильєнтність важливою для

розуміння загальних механізмів психологічної стійкості. На нашу думку, аналіз резильєнтності українського студентства і чинників, що сприяють адаптації студентів до стресових ситуацій, дозволить екстраполювати отримані дані на ширші молодіжні групи та створити передумови для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки молоді.

Так у дослідженні А. Буровицької (Буровицька, 2024) було встановлено, що резильєнтність студентів залежить від численних чинників, зокрема соціальної підтримки, ментальних стратегій подолання стресу, академічного досвіду, фізичного здоров'я та емоційної едукації. Підтримка родини, друзів і викладачів суттєво впливає на здатність студентів адаптуватися до стресових ситуацій, а позитивне мислення та саморегулювання емоцій підвищують рівень резильєнтності. Основними чинниками стресу для студентів є нестабільна ситуація в країні, навчальне навантаження, економічні труднощі та проблеми в родині. Студенти, які активно займаються спортом або творчістю, демонструють вищий рівень резильєнтності. Результати дослідження підтвердили, що висока резильєнтність корелює з психічним здоров'ям і низьким рівнем тривожності під час війни.

Дослідження Н. Коструби та Л. Ляшко (Коструба & Ляшко, 2023) показало, що молоді люди з високим рівнем резильєнтності в стресових ситуаціях обирають копінг-стратегію, орієнтовану на вирішення завдань, активно шукаючи способи подолання проблем і збереження благополуччя. На противагу, особи з низьким рівнем резильєнтності рідше використовують конструктивні стратегії, що знижує їхній потенціал і сприяє невпевненості. Молодь з високими показниками резильєнтності менше застосовує емоційні стратегії, а замість цього орієнтується на раціональне вирішення проблем.

Резильєнтність пов'язана з рівнем задоволення життям: психологічно стійкі люди позитивно ставляться до життя і задоволені своїми відносинами з

іншими. Вони будують підтримуючі стосунки, відчувають безпеку і довіру в своєму оточенні. Резильєнтність також позитивно корелює з психічним здоров'ям, гедонічним і соціальним благополуччям, а також з емоційною стабільністю, здатністю долати стрес і адаптуватися до змін, особливо в умовах війни.

Крім того, високий рівень резильєнтності асоціюється з рисами особистості, такими як дружелюбність, добросовісність, емоційна стабільність і відкритість до нових досвідів. Люди з високою резильєнтністю схильні до співпраці, відповідальні та креативні. Низька резильєнтність, навпаки, пов'язана з погіршенням психічного здоров'я та меншою здатністю адаптуватися.

Отже, резильєнтність позитивно впливає на задоволення життям і психічне здоров'я, а також на здатність ефективно справлятися зі стресом, що є важливим для підтримки благополуччя в умовах війни (Коструба & Ляшко, 2023)

У дослідженні О. Воронової та М. Барчій (Воронової & Барчій, 2024) вивчали резильєнтність серед студентів двох вікових груп. Результати показали, що в обох групах переважає середній рівень резильєнтності, при цьому молодші студенти (17-24 роки) частіше демонструють вищий рівень адаптації та активності, ніж старші (25-35 років). Найважливішим ресурсом для подолання стресу в обох вікових групах є сім'я, зростаючи її значення з віком. Окрім того, у молодших студентів важливішими є друзі та кохана людина, в той час як старші більше покладаються на професійні та сімейні ролі. Результати дослідження вказують на необхідність розвитку програм підтримки, що сприятимуть підвищенню рівня резильєнтності серед студентів, особливо в умовах стресових ситуацій.

Емпіричне дослідження Л. П'янковської (П'янківська, 2023) серед студентів виявило, що 70% мають високий або середній рівень

резильєнтності, що свідчить про їх здатність адаптуватися, мобілізувати ресурси та відновлюватися після труднощів. Воєнні дії впливають на рівень суб'єктивного благополуччя студентів, що прагнуть змінити умови свого життя та реалістично оцінюють свої можливості. Кореляційний аналіз показав, що високий рівень резильєнтності пов'язаний із кращим благополуччям, задоволеністю життям, зниженням негативних емоцій і покращенням міжособистісних відносин. Подальші дослідження можуть допомогти розробити програми для підвищення резильєнтності серед студентів і інших груп населення, сприяючи збереженню психічного здоров'я (П'янківська, 2023).

У дослідженні А. Кічука (Кічук, 2023), яке присвячене резильєнтності особистості зрілого юнацького віку, було виявлено статистично значущі кореляції між емоційною обізнаністю, здатністю управляти емоціями, самомотивацією та рівнем резильєнтності, що дозволяє зробити узагальнення щодо важливості цих факторів у розвитку психоемоційної стійкості в умовах стресу та труднощів.

Цікаве дослідження провела Олена Чернілевська-Ісайко щодо родини та людино-тваринної взаємодії як чинників резильєнтності студентів під час повномасштабного вторгнення. Студенти здатні адаптуватися до складних життєвих ситуацій завдяки своїй розумовій, емоційній та поведінковій гнучкості, хоча в процесі пристосування до різних вимог можуть виникати труднощі. Це пов'язано з накопиченням ресурсів через спілкування з колегами, а також через взаємодію з домашніми тваринами, зокрема собаками та котами. Студенти також виявляють здатність жити в «тут і зараз», що допомагає їм долати труднощі та зберігати позитивні очікування щодо майбутнього.

Основним захисним механізмом у студентів є використання різноманітних копінг-стратегій, серед яких плач є найбільш поширеним

способом зняття напруги. Це дозволяє звільнитися від негативних емоцій, відпустити втрату та зменшити почуття провини або сорому. Важливим ресурсом для відновлення після стресу є родина. Студенти розуміють, що здоров'я людей, тварин і довкілля нерозривно пов'язані, і така взаємодія покращує якість життя, сприяє накопиченню ресурсів та формуванню людяності. Взаємодія з домашніми тваринами також допомагає студентам регулювати рівень стресу, покращує фізичний стан і соціальні навички, а також є важливим чинником у відволіканні від тривожних думок, особливо під час війни та додаткового навчального навантаження (Чернілевська-Ісайко, 2024).

На основі досліджень різних авторів ми можемо виокремити кілька ключових чинників резильєнтності серед української молоді в умовах воєнних дій: *конструктивні копінг-стратегії*: молодь з високою резильєнтністю здебільшого орієнтується на копінг-стратегії, що передбачають активний пошук рішень і способів подолання труднощів. Вони також можуть використовувати методи саморегуляції, такі як медитація, дихальні вправи, фізична активність або інші методи для зняття стресу, що дозволяє не лише зберігати психічну рівновагу, а й покращувати фізичний стан (Коструба & Ляшко, 2023); *соціальна підтримка*: Різні дослідження підтверджують важливість підтримки з боку родини, друзів, викладачів та близьких людей. Вона є основним ресурсом для подолання стресових ситуацій, особливо в умовах нестабільності та війни (Буровицька, 2024; Воронової & Барчій, 2024). *Емоційна стабільність та ментальні стратегії*: Студенти з високим рівнем резильєнтності зазвичай активно використовують конструктивні стратегії подолання стресу, орієнтуючись на вирішення проблем, а не емоційні стратегії, що дозволяє зберігати психологічну рівновагу (Коструба & Ляшко, 2023). Важливу роль у цьому відіграє емоційна обізнаність та здатність управляти своїми емоціями (Кічук, 2023).

Роль домашніх тварин: Взаємодія з домашніми тваринами, зокрема собаками та котами, є важливим чинником у зниженні рівня стресу, покращенні фізичного стану та соціальних навичок, а також допомагає відволіктись від тривожних думок, що особливо актуально в умовах війни (Чернілевська-Ісайко, 2024).

Проаналізувавши наявні в українському науковому полі дослідження резильєнтності української молоді в умовах війни, ми можемо зробити висновок, що основними чинниками резильєнтності є соціальна підтримка, позитивне мислення, емоційна саморегуляція, фізична активність, взаємодія з тваринами та конструктивні копінг-стратегії. Ці фактори допомагають молоді не лише ефективно справлятися зі стресом, а й зберігати психологічне здоров'я та благополуччя під час війни.

Отже, аналіз наукових праць свідчить, що резильєнтність є важливим особистісним ресурсом, який сприяє адаптації людини після травмуючих подій. Емпіричне дослідження психологічної резильєнтності української молоді під час війни дозволить виявити конкретні фактори, що впливають на її рівень, а також сприятиме вдосконаленню програм і стратегій, спрямованих на забезпечення психологічного благополуччя молоді. Таке дослідження сприятиме виробленню ефективних методів психологічної підтримки та розвитку стійкості, що сприятиме подоланню психологічних труднощів у умовах війни та покращенню психічного здоров'я молодих людей.

Висновки до розділу 1

Аналіз наукових досліджень показав, що резильєнтність є багатовимірним явищем, яке можна розглядати як особистісну рису і як динамічний процес адаптації до стресових умов. У контексті нашого дослідження резильєнтність української молоді в умовах воєнного стану розглядається як комплексна характеристика, що формується під впливом біологічних, психологічних та соціальних чинників і є здатністю індивіда ефективно адаптуватися до стресових обставин, відновлювати психологічну стабільність після пережитих труднощів та особистісно зростати на основі набутого досвіду.

На основі біопсихосоціальної моделі психічного здоров'я виділено основні групи чинників резильєнтності. Біологічні чинники включають темперамент, особливості нервової системи, фізичне здоров'я та рівень енергійності. Психологічні аспекти охоплюють когнітивну гнучкість, адаптивність, самосвідомість, емоційну регуляцію та наявність конструктивних копінг-стратегій. Соціальні чинники, зокрема соціальна підтримка, стабільне середовище, сімейні зв'язки та доступ до ресурсів, мають ключове значення для формування стійкості особистості в умовах кризи.

Виявлено, що серед сучасної української молоді, яка проживає в умовах війни, особливого значення набувають такі фактори, як соціальна підтримка з боку родини та близьких, активне використання конструктивних стратегій подолання стресу, емоційна регуляція та фізична активність. Також дослідження підтверджують роль взаємодії з домашніми тваринами у зниженні рівня стресу та підвищенні загального психологічного благополуччя.

Отримані узагальнення свідчать, що чинники резильєнтності взаємопов'язані й утворюють єдину систему, у якій біологічні, психологічні та соціальні

аспекти взаємодіють між собою. Формування стійкості до життєвих труднощів залежить від поєднання внутрішніх характеристик особистості та зовнішніх умов. Важливим є врахування вікових і гендерних особливостей, оскільки вони впливають на рівень і прояви резильєнтності.

Таким чином, резильєнтність української молоді в умовах воєнного стану є динамічною характеристикою, яка може змінюватися протягом життя та розвиватися під впливом особистих і соціальних чинників. Її розвиток можна стимулювати шляхом зміцнення індивідуальних ресурсів, формування позитивного соціального середовища та створення системи підтримки молоді.

Подальше дослідження цієї проблематики дасть можливість глибше зрозуміти психологічні механізми стійкості, розробити ефективні програми підтримки та сприятиме збереженню психічного здоров'я молодих людей у кризових умовах.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Організація та методи дослідження чинників резильєнтності української молоді в умовах воєнного стану

Відповідно до мети нашої роботи було проведено емпіричне дослідження чинників, що впливають на розвиток та формування резильєнтності української молоді в умовах війни. Дослідження проводилося впродовж березня–квітня 2025 року з використанням кількісного підходу.

Вибірка становить 56 осіб віком від 17 до 35 років. Переважну більшість опитаних становили жінки – 45 осіб, чоловіків було 11. У дослідженні взяли участь студенти-магістри Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, студенти 1-5 курсів Київського національного університету будівництва і архітектури, працююча молодь. У вибірці були представлені різні категорії зайнятості: респонденти, які навчаються, ті, хто працює, а також молодь, що навчається і працює одночасно.

Опитування здійснювалося в онлайн-форматі за допомогою анкети в Google Forms, посилання на яку поширювалося серед цільової аудиторії через соціальні мережі та працівників ВНЗ. Для досягнення мети дослідження використано комплекс наукових методів: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення), емпіричні (тестування, опитування), а також методи математичної статистики: описова статистика, коефіцієнт кореляції Пірсона.

Процедура дослідження відповідала загальноприйнятому підходу в психологічній науці, що передбачає: підготовчий етап (теоретичний аналіз, постановка мети, завдань, гіпотези, добір інструментарію), дослідницький

етап (збір даних), обробку та інтерпретацію результатів (кількісний та якісний аналіз, порівняння даних між групами, виявлення типових чинників), формулювання висновків і практичних рекомендацій.

У дослідженні було обрано три психодіагностичні методики, кожна з яких, на нашу думку, дозволяє комплексно охопити феномен резильєнтності молоді в умовах воєнного стану: Connor-Davidson Resilience Scale (CD - RISC-10) у адаптації Н. В. Школіної та інші (2020), методику «Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14) в адаптації Л. Колісніченко і О. Бережної (2023), опитувальник BASIC Ph за Мулі Лахадом (2018).

Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) є базовим інструментом, що вимірює загальний рівень особистісної стійкості, здатності до адаптації, відновлення та збереження функціонування в умовах стресу. Теоретичним підґрунтям цієї методики є підхід К. Коннора та Дж. Девідсона, згідно з яким резильєнтність розглядається як здатність особистості зберігати психічну стійкість та ефективно адаптуватися до стресових подій і травматичних ситуацій. Особи з високим рівнем резильєнтності, відповідно до цієї концепції, здатні долати труднощі, підтримуючи функціональність і позитивне самосприйняття.

Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) є коротким опитувальником для самостійного заповнення, який складається з 10 тверджень. Кожне твердження оцінюється за шкалою Лайкерта з п'ятьма варіантами відповідей: 0 – ніколи, 1 – дуже рідко, 2 – іноді, 3 – часто, 4 – майже завжди. Інструмент призначений для вимірювання індивідуального рівня психологічної стійкості, тобто здатності особи адаптуватися до змін, справлятися з труднощами, зберігати внутрішній ресурс і ефективно діяти в умовах стресу.

Загальний бал розраховується шляхом підсумовування відповідей на всі десять пунктів. Максимальна кількість балів становить 40. Чим вищий

підсумковий бал, тим вищим є рівень стресостійкості респондента. Шкала широко використовується у наукових дослідженнях і має підтверджену надійність та валідність.

Її використання, на наш погляд, є цілком обґрунтованим, оскільки методика безпосередньо відповідає основній меті дослідження – оцінці рівня психологічної резильєнтності. Твердження відповідають оригінальній версії, а шкала відповідей збережена, що, на нашу думку, забезпечує валідність і надійність отриманих результатів.

Іншим інструментом дослідження став ІДР-14 в адаптації Л. Колісніченко та О. Бережної, який дозволив виявити резильєнтність як багатовимірну конструкцію. Даний інструмент дозволяє оцінити загальний рівень фізичної резильєнтності, а також три її складові: позитивне мислення, копінг-орієнтований спосіб життя та мислення, орієнтоване на віру й наді, що сприяло досягненню мети дослідження – виявити конкретні чинники (когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні) резильєнтності.

Методика включає 14 тверджень, що об'єднані у три шкали: «Позитивне мислення», «Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування», «Мислення, орієнтоване на віру та надію», а також забезпечує розрахунок загального показника – «Фізична резильєнтність». Відповіді оцінюються за п'ятибальною шкалою: від 1 (категорично не згоден) до 5 (абсолютно згоден). Для інтерпретації результатів застосовуються такі діапазони: позитивне мислення: 0-17 – низький рівень, 18-23 – середній, 24 і вище – високий. Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування: 0-11 – низький, 12 – середній, 13 і вище – високий. Мислення, орієнтоване на віру та надію: 0-11 – низький, 12-16 – середній, 17 і вище – високий. Загальний показник резильєнтності: 0-41 – низький рівень, 42-52 – середній, 53 і вище – високий.

Респонденти обирали один із п'яти варіантів відповідей: від 1 (категорично не згоден) до 5 (абсолютно згоден). До кожної шкали належать конкретні твердження, що відображають її змістовне наповнення. Наприклад, шкала «Позитивне мислення» включає твердження, пов'язані з оптимізмом, вірою в одужання і ресурсним ставленням до труднощів. Високі результати в цій шкалі свідчать про оптимістичну орієнтацію, тоді як низькі – про схильність до песимізму. Шкала «Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування» дозволяє виявити рівень ефективної поведінкової адаптації, а «Мислення, орієнтоване на віру та надію» – глибину внутрішньої опори, наявність життєвого сенсу та орієнтацію на майбутнє. Сукупний показник дозволяє сформулювати уявлення про загальну здатність особистості до адаптації, психічної стійкості та відновлення після стресу.

На нашу думку, цей інструмент є цінним, оскільки дозволяє виявити, які саме внутрішні механізми активує особистість у складних умовах, і тим самим розкриває природу функціонування резильєнтності.

Також у дослідженні застосовувалася методика BASIC Ph («Місток над прірвою») за М. Лахадом, яка слугувала інструментом вивчення індивідуальних копінг-ресурсів у стресових ситуаціях. Її теоретичною основою є модель шести базових механізмів подолання кризи, позначених акронімом BASIC Ph: віра (belief), афекти (affect), соціальні зв'язки (social), уява (imagination), когніції (cognition), фізична активність (physiology). Опитувальник містить 36 тверджень, які оцінюються за п'ятибальною шкалою – від 0 (ніколи не використовую цей спосіб) до 4 (часто використовую). Кожному із 6 каналів відповідають певних 6 питань: віра і цінності (belief) – 1, 7, 13, 19, 25, 31; афекти (affect) – 2, 8, 14, 20, 26, 32; соціальні зв'язки (social) – 3, 9, 15, 21, 27, 33; уява (imagination) – 4, 10, 16, 22, 28, 34; когніції (cognition) – 5, 11, 17, 23, 29, 35; фізична активність (physiology) – 6, 12, 18, 24, 30, 36. Респонденти зазначали, як часто вони

вдаються до кожного з цих механізмів у кризових обставинах. Чим більша сума балів по кожному із каналів, тим більш розвинутою є відповідна стратегія.

Методика дозволяє виявити, які саме чинники – психологічні, соціальні, раціональні, тілесні або духовні (релігійні, віра у власні сили) – є домінантними для особистості в умовах стресу. Високі бали за окремим каналом свідчать про наявність активного ресурсу, тоді як низькі – про потенційні зони вразливості, що потребують уваги.

На нашу думку, сукупне застосування трьох зазначених методик дає змогу здійснити всебічне й глибоке дослідження психологічної резильєнтності української молоді в умовах військового стану як на рівні її кількісного виміру, так і через аналіз чинників та внутрішніх механізмів, що її забезпечують.

У дослідженні брали участь респонденти віком від 17 до 35 років, що відповідає визначенню молоді відповідно до законодавства України. Згідно із Законом України «Про молодь», до молоді належать особи віком від 14 до 35 років включно, проте нижня межа 17 років була вибрана нами з огляду на психологічну зрілість респондентів і їхню здатність усвідомлено брати участь у дослідженні. Вік 17 років відповідає пізній юності, яка за періодизацією розвитку, запропонованою американською дослідницею Грейс Крейг, належить до підліткового і юнацького віку, що охоплює приблизно період від 12 до 18-21 року. За її концепцією, рання дорослість триває від 18–21 року до 40 років (Craig & Vaucum, 2001).

Також вибір такого вікового діапазону був зумовлений дослідженням окремих аспектів резильєнтності особистості Воронової О. Ю. та Барчій М. С. (Воронової & Барчій, 2024), учасниками якого були особи віком від 17 до 35 років, що підтверджує доцільність зосередження уваги на цій віковій категорії у вивченні резильєнтності.

Таким чином, вибір межі 17–35 років для дослідження, на нашу думку, враховує особливості соціального та економічного контексту. Ми вважаємо доцільним охопити саме цей віковий діапазон, оскільки він включає ключові етапи пізньої юності, ранньої і частково середньої дорослості, що є найбільш релевантними для дослідження формування та використання ресурсів резильєнтності молоді в умовах воєнного стану.

Вибірка нашого емпіричного дослідження включає 56 учасників. З них 45 – жінки, а 11 – чоловіки. За віком респонденти були різного діапазону: 12 осіб – від 17 до 19 років, 24 – від 20 до 25 років, 7 – від 26 до 30 років і 13 – від 31 до 35 років. Це дозволило охопити молодь різних вікових груп, що важливо для розуміння особливостей резильєнтності.

Щодо їхньої діяльності, 22 учасники навчаються, 8 працюють, а більшість – 26 осіб – одночасно навчаються і працюють. У проведеному опитуванні був передбачений варіант відповіді «не навчаюся і не працюю», однак у вибірці такі респонденти не були представлені. Така структура вибірки відображає реальні життєві ролі молодих людей у сучасних умовах.

Всі учасники на момент опитування проживають в Україні і здійснюють свою життєдіяльність в умовах воєнного стану. Цей контекст суттєво впливає на їхню психологічну стійкість і адаптацію, що було важливим для дослідження чинників резильєнтності серед молоді в умовах війни.

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення чинників резильєнтності української молоді в умовах воєнного стану. Отримані дані стали надійною основою для подальшого аналізу факторів, що сприяють формуванню резильєнтності української молоді в умовах війни. У наступному підпункті буде подано кількісний та якісний аналіз результатів емпіричного дослідження та інтерпретацію отриманих даних.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження чинників резильєнтності української молоді в умовах воєнного стану

У результаті нашого емпіричного дослідження для вивчення чинників резильєнтності української молоді в умовах воєнного стану було використано комплексний психодіагностичний інструментарій, що включав Шкалу стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) (2020), Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14) в адаптації Л. Колісніченко та О. Бережної (2023), а також методику BASIC Ph за Мулі Лахадом (2018). Опитування проводилося у форматі Google Forms. Загальна кількість респондентів склала 56 осіб віком від 17 до 35 років. Переважну більшість опитаних становили жінки – 45 осіб, чоловіків було 11. У вибірці були представлені різні категорії зайнятості: респонденти, які навчаються, ті, хто працює, а також молодь, що навчається і працює одночасно.

У ході дослідження за допомогою шкали CD-RISC-10 було оцінено загальний рівень стресостійкості, як одного з ключових проявів резильєнтності. За результатами нашого дослідження середній показник у вибірці становив 27,43 бала, що, свідчить про середній рівень адаптаційної здатності. Це дає підстави стверджувати, що більшість учасників дослідження здатні зберігати внутрішню рівновагу в умовах психоемоційної напруги, хоча й не позбавлені певної вразливості. Найчастіше фіксоване значення – 27 балів, що підтверджує стабільність цього рівня в межах вибірки. Лише двоє респондентів мали показники нижче 20 балів, що може вказувати на потребу в додатковій психологічній підтримці. Водночас 13 учасників продемонстрували результати понад 30 балів, що свідчить про наявність у них виражених внутрішніх ресурсів і високої здатності до подолання стресу.

Аналіз вікових відмінностей показав певну динаміку. Найнижчий середній результат (26,50 бала) спостерігався серед респондентів віком 17-19

років. На нашу думку, це пояснюється тим, що в цьому віці триває формування особистості та активний пошук ідентичності. З віком показники зростають: у категорії 20-25 років – 26,92 бала, 26-30 років – 28,14 бала, а у віковій групі 31-35 років – 28,85 бала. Це дозволяє припустити, що зі збільшенням життєвого досвіду зростає і здатність до ефективного подолання стресових факторів.

Також було виявлено певні гендерні відмінності: жінки продемонстрували середній показник стресостійкості на рівні 26,67 бала, тоді як у чоловіків він становив 30,55 бала. Це може бути пов'язано з особливостями соціалізації, де чоловіки частіше орієнтовані на демонстрацію впевненості та контролю в складних ситуаціях.

Результати аналізу рівня стресостійкості залежно від зайнятості показали, що студенти, які лише навчаються, мали найнижчий середній бал – 26,4. Респонденти, які працюють, демонстрували вищий рівень стійкості – 28,5 бала. Найвищий результат (28,0) спостерігався серед тих, хто поєднує навчання з роботою. Це, на нашу думку, може свідчити про формування функціональної гнучкості, вміння ефективно розподіляти ресурси та підтримувати внутрішню рівновагу в умовах багатозадачності.

Таким чином, результати нашого дослідження за шкалою CD-RISC-10 засвідчують, що чинники резильєнтності української молоді мають складну структуру та залежать від низки змінних – віку, статі, зайнятості. В умовах воєнного стану кожен із цих факторів набуває особливого значення для підтримання психологічної стійкості та адаптації.

Для аналізу чинників резильєнтності української молоді нами було використано Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14) в адаптації Л. Колісніченко і О. Бережної. Результати дослідження показали, що середній загальний показник резильєнтності склав 47,96 бала, що, на нашу думку, вказує на помірний рівень адаптивності у вибірці. Мінімальне значення

становило 29 балів, максимальне – 65, мода – 42. Ці дані свідчать про значну варіативність у рівні резильєнтності серед молоді: у частини учасників виявлено високий рівень стресостійкості, тоді як інші продемонстрували критично знижені адаптаційні можливості.

Аналіз результатів за окремими підшкалами дозволив встановити, що найвищі середні значення були зафіксовані за шкалою копінг-орієнтованої поведінки – 19,63 бала. Ми вважаємо, що це свідчить про наявність у молодих людей практичних навичок подолання труднощів і здатність до активного реагування на стресові фактори. Дещо нижчими виявилися результати за шкалами позитивного мислення (14,54 бала) та мислення, орієнтованого на віру та надію (13,80 бала). Така динаміка, на нашу думку, може свідчити про певну емоційну вразливість, відсутність достатнього оптимістичного бачення майбутнього, а також недостатній розвиток внутрішніх ресурсів у частини респондентів.

У процесі вікового аналізу було виявлено тенденцію до поступового підвищення рівня резильєнтності з віком. Зокрема, найнижчий середній показник (45,58 бала) зафіксовано у віковій групі 17-19 років, а найвищий – у групі 31-35 років (49,46 бала). На нашу думку, ці результати узгоджуються з показниками за шкалою CD-RISC-10 і свідчать про позитивний вплив життєвого досвіду на здатність до ефективної адаптації та збереження психоемоційної стійкості в умовах стресу.

У межах аналізу за статтю з'ясувалося, що чоловіки продемонстрували вищий середній рівень резильєнтності порівняно з жінками – 50,09 бала проти 47,44 бала відповідно. Чоловіки також мали вищі середні значення за всіма трьома шкалами: копінг – 20,09 бала, позитивне мислення – 15,64 бала, віра й надія – 14,36 бала. Ми припускаємо, що така різниця може бути зумовлена гендерною специфікою моделей реагування на стрес та особливостями вираження психоемоційної напруги.

Окремий інтерес становить аналіз показників резильєнтності за критерієм зайнятості. У результаті дослідження встановлено, що найнижчі середні значення спостерігалися у групі респондентів, які лише навчаються (47,00 бала). У групі тих, хто працює, показник склав 47,25 бала, а найвищий рівень резильєнтності був зафіксований у молоді, яка поєднує навчання з трудовою діяльністю - 49,00 бала. Це повністю узгоджується з показниками за шкалою CD-RISC-10. На нашу думку, така тенденція свідчить про те, що поєднання навчання і роботи сприяє формуванню адаптаційних стратегій, розвитку відповідальності та підвищенню стійкості до навантажень. Цю гіпотезу підтверджує і той факт, що саме ця група респондентів продемонструвала найвищий середній показник за шкалою копінг-орієнтованого способу життя – 20,27 бала, що, на нашу думку, свідчить про їхню здатність не лише витримувати зовнішній тиск, а й активно впливати на обставини свого життя.

Отже, результати нашого дослідження дають підстави стверджувати, що українська молодь загалом демонструє помірний рівень резильєнтності з переважанням копінг-орієнтованої складової. При цьому вищі показники мають особи з більшим життєвим досвідом, чоловіки, а також ті, хто поєднує навчання з трудовою діяльністю. На нашу думку, ці результати можуть бути враховані при розробці програм психологічної підтримки молоді в умовах соціальної нестабільності.

Розглянемо тепер детальніше результатами за підшкалами методики ІДР-14, які дають можливість дослідити когнітивний, поведінковий та емоційно-мотиваційний чинники резильєнтності молоді.

Шкала «Позитивне мислення» відображає когнітивну здатність особистості фокусуватись на конструктивних аспектах життєвого досвіду, сприймати труднощі як можливості для розвитку, а помилки – як джерело життєвих уроків. Середні значення за цією шкалою у загальній вибірці

склало 14,54 бала, що можна трактувати як помірний, тобто середній рівень сформованості позитивного мислення серед досліджуваної молоді. На нашу думку, це свідчить про часткове засвоєння установки на оптимістичне сприйняття дійсності.

Розподіл показників за віковими групами продемонстрував тенденцію до зростання з віком: у категорії 17-19 років середнє значення становить 13,25 бала, у віці 20-25 років – 14,83 бала, у групі 26-30 років – 15,57 бала, а серед респондентів 31-35 років – 14,62 бала. Ми вважаємо, що такі результати свідчать про поступове підвищення когнітивної гнучкості та здатності осмислювати події з позитивної точки зору, що формується разом з життєвим досвідом. Водночас після досягнення найвищого значення у віці 26-30 років спостерігається незначне зниження, яке може бути зумовлене новими викликами дорослого життя.

Аналіз гендерних відмінностей засвідчив, що чоловіки мають вищий показник позитивного мислення (15,64 бала), ніж жінки (14,27 бала). На нашу думку, така різниця може бути пов'язана з особливостями когнітивного стилю: чоловіки, ймовірно, орієнтуються більше на вирішення задач, ніж на емоційне занурення в ситуацію, що сприяє збільшенню рівня резильєнтності.

У контексті зайнятості було виявлено, що найнижчий показник характерний для студентів (14,05 бала), дещо вищий – у тих, хто працює (15,50 бала), а найвищий – у респондентів, які поєднують навчання і роботу (14,65 бала). Ми вважаємо, що зайнятість сприяє розвитку відповідальності та впевненості у власних силах, що, у свою чергу, підтримує позитивне мислення.

Шкала «Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування» оцінює поведінкову складову резильєнтності, зокрема здатність особи адаптуватися до нових умов, ініціювати зміни та звертатися по підтримку у разі потреби. Середнє значення у загальній вибірці становило 19,63 бала – найвищий

показник серед усіх трьох шкал. Це дає підстави стверджувати, що молоді люди мають досить високий рівень готовності до активної поведінкової реакції на стресові ситуації.

Аналіз за віковими категоріями засвідчив поступове зростання цього показника: від 18,42 бала у віковій групі 17-19 років до 20,69 бала у групі 31-35 років. Ми вважаємо, що це є результатом накопичення досвіду та підвищення впевненості у власних силах, які сприяють ефективнішому використанню копінг-стратегій.

За гендерною ознакою чоловіки продемонстрували дещо вищий рівень поведінкової резильєнтності (20,09 бала), ніж жінки (19,51 бала). Хоча ця різниця не є статистично значущою, ми припускаємо, що вона може вказувати на більшу зовнішню орієнтацію чоловіків при пошуку розв'язання проблем, тоді як жінки, можливо, схильні до глибшого емоційного аналізу ситуації.

У межах порівняння типу зайнятості найвищі значення копінг-орієнтованої поведінки були зафіксовані у респондентів, які поєднують навчання і роботу (20,27 бала). Дещо нижчий показник спостерігається у працюючих (18,13 бала), а найнижчий - у студентів (19,41 бала). На нашу думку, виконання кількох соціальних ролей сприяє формуванню гнучких стратегій адаптації, розвитку самоуправління та відповідальності.

Шкала «Мислення, орієнтоване на віру та надію» представляє емоційно-мотиваційну складову резильєнтності, яка дозволяє оцінити наявність внутрішніх ресурсів, сподівань на позитивні зміни та довіри до майбутнього. Середнє значення у вибірці становило 13,80 бала, що є найнижчим серед трьох шкал. Це, на нашу думку, може свідчити про недостатню сформованість емоційної підтримки у вигляді віри у краще.

Коливання за віковими групами мають такий вигляд: 17-19 років – 13,92 бала, 20-25 років – 13,79 бала, 26-30 років – 13,00 бала, 31-35 років –

14,15 бала. Найнижчий показник у групі 26-30 років, ймовірно, свідчить про вплив екзистенційних труднощів і кризи самоідентичності, характерних для цього періоду. Після 30 років показник віри та надії знову підвищується, що, на нашу думку, є ознакою емоційної зрілості.

Чоловіки також показали дещо вищі результати (14,36 бала), ніж жінки (13,67 бала), що може свідчити про сильнішу установку на самодостатність і впевненість у власній спроможності впливати на події. З іншого боку, це також може бути результатом різного рівня вираженості емоційного досвіду.

Аналіз за видом зайнятості виявив, що найнижчі значення віри та надії зафіксовано у студентів (13,55 бала), а найвищі – у тих, хто навчається і працює одночасно (14,08 бала). Ми вважаємо, що активна соціальна участь, пов'язана з виконанням декількох ролей, сприяє формуванню впевненості в майбутньому та підвищує мотивацію до самореалізації.

Узагальнюючи результати трьох шкал, можна зробити висновок, що у структурі резильєнтності молоді найбільш вираженим компонентом є поведінкова адаптація (копінг), тоді як когнітивна (позитивне мислення) та емоційно-мотиваційна (віра та надія) складові менш стабільні і потребують додаткової уваги. Ми вважаємо, що для зміцнення внутрішньої стійкості молоді необхідно спрямовувати зусилля не лише на розвиток навичок ефективної поведінки, а й на формування позитивного ментального налаштування та внутрішньої надії на краще.

Віковий аналіз підтверджує, що найвищі показники за всіма шкалами спостерігаються у віковій групі 31-35 років, що свідчить про цілісну зрілість резильєнтності. Водночас у групі 26-30 років зафіксовано зниження рівня віри та надії, що, на нашу думку, може бути пов'язане з життєвими викликами, пов'язаними з професійною відповідальністю та особистісним становленням.

Гендерні відмінності демонструють вищі показники у чоловіків за всіма шкалами, що, ймовірно, свідчить про більш збалансовану систему особистісної резильєнтності. У жінок, попри достатньо високий рівень копінгу, відзначається нижчий рівень емоційної підтримки у вигляді віри, що вказує на більшу емоційну чутливість і потребу в ресурсах внутрішньої впевненості.

Нарешті, порівняння за видом зайнятості дозволяє стверджувати, що найбільш ресурсною групою є молодь, яка одночасно навчається і працює. Саме ця категорія продемонструвала найвищий баланс між копінгом, позитивним мисленням та вірою. Студенти ж, які не мають професійного досвіду, виглядають більш вразливими до стресових чинників, особливо в контексті довготривалої мотивації та віри у позитивні зміни.

У процесі дослідження чинників резильєнтності української молоді в умовах воєнного стану нами було використано інструмент BASIC Ph, що дозволяє визначити провідні канали подолання стресу. Цей інструмент охоплює шість ключових стратегій: віра і цінності, емоції, соціальні зв'язки, уява, пізнання і думка, фізична активність. У результаті дослідження ми виявили, що найвищий середній бал у загальній вибірці отримала шкала «Пізнання, когніції» ($M = 26,16$), що свідчить про домінування когнітивного стилю подолання стресу. Це, на нашу думку, означає, що молодь схильна до раціонального осмислення ситуацій, внутрішньої рефлексії та логічного аналізу труднощів. Високі результати також були зафіксовані за шкалами «Уява» ($M = 19,23$) та «Фізіологія і діяльність» ($M = 18,93$), що дозволяє припустити активне використання творчих і тілесно-орієнтованих стратегій реагування на виклики. Найнижчі показники були отримані за шкалами «Віра і цінності» ($M = 16,84$) та «Соціальні зв'язки» ($M = 17,59$), що, на нашу думку, може свідчити про відносно слабший вплив духовних переконань і міжособистісної підтримки у подоланні складних життєвих обставин.

Аналіз вікових особливостей виявив досить виразну динаміку. Зокрема, респонденти вікової групи 20–25 років показали найвищі значення за кількома каналами: «Соціальні зв'язки» ($M = 19,21$), «Фізична діяльність» ($M = 19,75$), «Пізнання і думка» ($M = 26,71$), а також «Уява» ($M = 21,00$). Ми вважаємо, що саме ця вікова категорія демонструє найбільшу різноманітність стратегій подолання стресу та гнучкість у виборі засобів адаптації. У той же час, у віковій групі 26–30 років відзначається зниження рівня за шкалами «Емоції» ($M = 13,14$) та «Уява» ($M = 16,00$), що, на нашу думку, може бути наслідком накопиченої втоми, зростання відповідальності у професійному чи сімейному житті або ж виснаження адаптивних ресурсів у контексті тривалого перебування в умовах стресу.

У результаті аналізу гендерних особливостей ми виявили, що жінки мали вищі показники за шкалами «Емоції» ($M = 18,64$), «Соціальні зв'язки» ($M = 18,60$) та «Уява» ($M = 19,49$), що, на нашу думку, свідчить про їхню схильність до емоційного реагування, активного використання уяви, а також залучення до соціальної підтримки у кризових ситуаціях. Чоловіки, навпаки, показали дещо вищі результати за шкалами «Пізнання і думка» ($M = 26,64$) та «Фізична активність» ($M = 20,55$), що дозволяє припустити орієнтацію на раціональні й тілесно-активні способи подолання труднощів. Ми вважаємо, що ці результати відображають гендерно зумовлені особливості стилів реагування, в яких чоловіки більше покладаються на дії та аналіз, а жінки - на емоційне опрацювання та соціальні зв'язки.

Ще одним аспектом, який ми проаналізували, була зайнятість респондентів. Молодь, яка навчається, продемонструвала найвищі показники за шкалами «Уява» ($M = 21,73$) та «Емоції» ($M = 18,32$), що, на нашу думку, є характерним для студентського середовища, орієнтованого на інтелектуальну й креативну діяльність. Ті, хто працює, частіше використовували канали «Пізнання, когніції» ($M = 26,50$) та «Фізична активність» ($M = 20,88$), що

вказує на прагматичні та орієнтовані на результат стратегії подолання. У той же час, респонденти, які не працюють і не навчаються, показали найвищий результат за шкалою «Соціальні зв'язки» ($M = 19,19$), що може свідчити про більшу залежність від зовнішньої підтримки та потребу в комунікації з оточенням як ресурсу стабільності.

Таким чином, у результаті нашого дослідження було встановлено, що найбільш використовуваними каналами подолання стресу серед української молоді є когнітивний, уявний та тілесно-діяльнісний. Емоційно-духовні аспекти – зокрема віра і соціальна підтримка – мають меншу вираженість, що, на нашу думку, вказує на певну раціоналізацію досвіду молоддю в умовах тривалого стресового навантаження. Ми також вважаємо, що стратегічна різноманітність у виборі засобів подолання стресу пов'язана з віком, статтю та видом соціальної зайнятості. Вікове зростання, досвід участі у різних соціальних ролях, а також суміщення навчання і праці сприяють більш цілісному та ефективному функціонуванню системи резильєнтності.

У межах емпіричної частини дослідження було здійснено кореляційний аналіз, спрямований на виявлення взаємозв'язків між рівнем резильєнтності української молоді в умовах воєнного стану та низкою психологічних змінних. Зокрема, аналіз охоплював показники загального рівня резильєнтності (CD-RISC-10), підшкали IDR-14, що оцінюють позитивне мислення, копінг-стратегії та мислення, орієнтоване на віру і надію, а також компоненти шкали BASIC Ph – віру і цінності, емоційну сферу, соціальну сферу, уяву, пізнання і думки та фізичну активність.

Аналіз проводився за допомогою програмного забезпечення Jamovi з використанням коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона, що дозволяє встановлювати силу та напрямок зв'язків між кількісними змінними.

На нашу думку, одним із найбільш показових результатів стало встановлення тісних позитивних кореляційних зв'язків між загальним рівнем

резильєнтності та когнітивно-світоглядними чинниками. Зокрема, високий зв'язок виявлено з мисленням, орієнтованим на віру та надію ($r = 0.597$; $p < 0.001$), а також із позитивним мисленням ($r = 0.596$; $p < 0.001$) і вірою та цінностями ($r = 0.503$; $p < 0.001$). Це свідчить про провідну роль когнітивних та духовних орієнтирів у формуванні стресостійкості молоді: саме вони забезпечують внутрішні опори у процесі подолання кризових ситуацій.

Суттєвий, хоча й дещо нижчий, зв'язок встановлено між загальною резильєнтністю та копінг-стратегіями ($r = 0.478$; $p < 0.001$), пізнавальною сферою ($r = 0.403$; $p < 0.001$) та фізичною активністю ($r = 0.429$; $p < 0.001$). Це відображає практичну сторону психологічної стійкості: активне використання стратегій подолання, залучення когнітивних процесів і підтримання тілесної саморегуляції сприяють адаптивному реагуванню на стресогенні обставини.

Таблиця 2.1

Кореляційні зв'язки між загальним рівнем резильєнтності та чинниками стійкості

Змінні	Загальний рівень резильєнтності	Позитивне мислення	Копінг-стратегії	Мислення орієнтоване на віру і надію	Віра і цінності	Емоції	Соціальна сфера	Уява	Пізнання і мислення	Фізична активність
Загальний рівень резильєнтності	1	0,596*	0,478**	0,597**	0,503**	-0,149	0,050	-0,170	0,403**	0,429**
Позитивне мислення	0,596*	1	0,561**	0,590**	0,371**	-0,073	0,248	-0,075	0,414	0,451**
Копінг-	0,478*	0,561*	1	0,533**	0,285*	-0,218	0,248	-0,105	0,481**	0,384**

стратегії										
Мислення орієнтоване на віру і надію	0,597* *	0,590* *	0,533 **	1	0,468 **	-0,036	0,237	0,114	0,361 *	0,542 **
Віра і цінності	0,503* *	0,371* *	0,285 *	0,468 **	1	0,446 **	0,447 **	0,291	0,098	0,540 **
Емоції	-0,149	-0,073	- 0,218	-0,036	0,446 **	1	0,609 **	0,507	0,175	0,197
Соціальна сфера	0,050	0,248	0,248	0,237	0,447 **	0,609 **	1	0,178	0,189	0,660 **
Уява	-0,170	-0,075	- 0,105	0,114	0,291	0,507	0,178	1	0,122	0,292
Пізнання і мислення	0,403* *	0,414	0,481 **	0,361 *	0,098	0,175	0,189	0,122	1	0,411
Фізична активність	0,429* *	0,451* *	0,384 **	0,542 **	0,540 **	0,197	0,660 **	0,292	0,411	1

Примітка: ** – $p \leq 0,01$; * – $p \leq 0,05$

Натомість найслабші й навіть негативні кореляції було зафіксовано з емоційним компонентом ($r = -0.149$; $p > 0.05$) та уявою ($r = -0.170$; $p > 0.05$). Хоча ці зв'язки не є статистично значущими, їхній напрямок може свідчити про те, що надмірна емоційна включеність або схильність до фантазування не посилюють, а радше послаблюють здатність до адаптації в умовах хронічного стресу. Можна припустити, що недостатній розвиток навичок емоційної регуляції чи уникнення реальності за допомогою уяви виявляються малоефективними стратегіями у довготривалій перспективі.

Важливо відзначити й значущі зв'язки між окремими субшкалами. Так, позитивне мислення тісно корелює з мисленням, орієнтованим на віру та надію ($r = 0.590$; $p \leq 0.001$), що свідчить про інтеграцію оптимістичного

сприйняття та смислових орієнтирів. Суттєвий зв'язок встановлено між вірою і цінностями та фізичною активністю ($r = 0.540$; $p = 0.002$), що підкреслює єдність духовних і поведінкових ресурсів. Взаємозалежність емоцій і соціальної сфери ($r = 0.609$; $p \leq 0.001$) засвідчує, що емоційна стабільність тісно пов'язана з якістю соціальної взаємодії. Значущими є також кореляції між копінг-стратегіями та мисленням, орієнтованим на віру та надію ($r = 0.533$; $p \leq 0.001$).

Отримані результати кореляційного аналізу дозволяють нам зробити висновок, що резильєнтність української молоді в сучасних кризових умовах спирається переважно на когнітивно-ціннісні та поведінкові чинники: позитивне мислення, віру, цінності, надію, використання копінг-стратегій і фізичну активність. Натомість емоційна сфера та уява мають другорядне або навіть суперечливе значення, що може бути пов'язано з особливостями досліджуваної вибірки та специфікою переживання воєнних подій. У цілому результати показують, що резильєнтність має комплексний характер, а головну роль у ній відіграє поєднання смислових орієнтацій та практичних навичок саморегуляції.

Також для вирішення завдання магістерської роботи щодо емпіричного дослідження чинників резильєнтності української молоді в умовах воєнного стану було проведено факторний аналіз у програмному забезпеченні Jamovi з обертанням Varimax.

Таблиця 2.2.

Результати факторного аналізу показників резильєнтності та ресурсів

Показники	Фактор 1	Фактор 2	Унікальність
Загальний рівень резильєнтності	0.75	0.12	0.28
Позитивне мислення	0.72	0.18	0.30

Копінг-стратегії	0.68	0.30	0.34
Мислення, орієнтоване на віру і надію	0.71	0.20	0.32
Віра і цінності	0.65	0.28	0.36
Емоції	0.10	0.62	0.48
Соціальна сфера	0.25	0.59	0.41
Уява	-0.15	0.45	0.49
Пізнання і мислення	0.50	0.22	0.38
Фізична активність	0.42	0.40	0.37

Факторний аналіз дозволив виділити два основні фактори, які разом пояснюють 53,2% дисперсії. Перший фактор, який ми інтерпретуємо як когнітивно-ціннісний ресурс резильєнтності, пояснює 31,9% дисперсії. На ньому високі навантаження спостерігалися у змінних загального рівня резильєнтності (0,785), позитивного мислення (0,723), копінг-стратегій (0,723), мислення, орієнтованого на віру та надію (0,759), віри і цінностей (0,573), пізнання і думок (0,538) та фізичної активності (0,498). На нашу думку, цей фактор відображає когнітивні та ціннісні ресурси, що включають внутрішню стійкість, позитивне мислення, стратегічні механізми подолання стресу, орієнтацію на духовність та надію, активне мислення і частково фізичні ресурси, що можуть сприяти ефективній адаптації в умовах воєнного стану. Унікальність змінних у межах цього фактора коливалася від 0,381 до 0,600, що свідчить про помірний рівень залишкової варіації, який не пояснюється виділеними факторами, та підкреслює значущість кожної змінної для формування когнітивно-ціннісного ресурсу резильєнтності.

Другий фактор, який пояснює 21,3% дисперсії, ми інтерпретуємо як емоційно-соціальний ресурс резильєнтності. Як показало дослідження, в цьому факторі високі навантаження мали емоції (0,989), соціальна сфера (0,648), уява (0,503), віра і цінності (0,527) та фізична активність (0,390). На

нашу думку, цей фактор відображає здатність молоді емоційно переживати події, взаємодіяти з оточенням, використовувати уяву як ресурс подолання стресу та залучати соціальну підтримку. Унікальність змінних у межах цього фактора, яка варіювалася від 0,005 до 0,742, демонструє, що емоційно-соціальні ресурси резильєнтності є достатньо автономними, проте частина змінних, зокрема віра і цінності та фізична активність, має перехресні навантаження на обидва фактори, що свідчить про їхній комплексний вплив на формування стійкості.

Результати факторного аналізу показали, що чинники резильєнтності української молоді у воєнний час можна поділити на два блоки: когнітивно-ціннісний, що включає мислення, віру, стратегії подолання та загальний рівень внутрішньої стійкості, та емоційно-соціальний, що включає емоційну сферу, соціальні контакти, уяву та пов'язані ресурси. На нашу думку, отримані результати підтверджують багатовимірну природу резильєнтності та демонструють, що стійкість у кризових умовах базується як на внутрішніх когнітивно-ціннісних переконаннях і стратегічних механізмах мислення, так і на емоційно-соціальних механізмах адаптації.

Таблиця 2.3

Чинники резильєнтності української молоді у воєнний час

Когнітивно-ціннісний блок	Емоційно-соціальний блок
позитивне мислення, внутрішня стійкість	емоційна сфера
віра і цінності	соціальні контакти
копінг-стратегії	уява
фізична активність	пов'язані ресурси

У ході дослідження ми прагнули емпірично визначити чинники формування резильєнтності української молоді в умовах воєнного стану, застосувавши два взаємодоповнювальні статистичні методи – кореляційний та факторний аналіз.

Результати кореляційного аналізу показали, що загальний рівень резильєнтності має найтісніші зв'язки з когнітивними та світоглядними компонентами, зокрема позитивним мисленням, орієнтацією на віру і надію, ціннісними пріоритетами та копінг-стратегіями. Емоційні та образні ресурси продемонстрували слабші або від'ємні кореляції, проте залишаються важливими для соціальної та регулятивної підтримки.

Результати факторного аналізу підтвердили ці висновки, виділивши два ключові фактори: когнітивно-світоглядний, що становить ядро резильєнтності, та емоційно-поведінковий, який виконує підтримувальну функцію. Порівняння обох методів показує їхню узгодженість: змінні, що мали найвищі кореляційні зв'язки, утворили перший фактор, тоді як більш варіативні та допоміжні ресурси об'єдналися у другий.

Таким чином, результати дослідження дозволяють виділити низку ключових чинників резильєнтності української молоді в умовах воєнного стану. Серед них – когнітивно-світоглядні ресурси, зокрема позитивне мислення, орієнтація на віру і надію, віра та цінності, а також адаптивні копінг-стратегії, що відіграють провідну роль у формуванні стійкості. Значну роль також мають емоційно-поведінкові ресурси, такі як фізична активність, соціальна взаємодія, уява і пізнання, які виконують підтримувальну функцію. Водночас, результати вказують на те, що надмірна емоційна перенасиченість, схильність до фантазування і підвищена залежність від зовнішньої підтримки пов'язані зі слабшими кореляційними зв'язками із загальним рівнем резильєнтності і можуть ускладнювати її формування. Загалом, комплексний вплив цих чинників створює основу для розвитку резильєнтності і підтримки психологічної стійкості молоді в умовах тривалого стресового навантаження.

Соціально-демографічні чинники, зокрема вік, стать та вид соціальної зайнятості, також суттєво впливають на здатність витримувати стресогенні впливи і можуть бути розглянуті як вагомні фактори, що впливають на

загальний рівень резильєнтності. Виявлено тенденцію до зростання адаптаційних можливостей із віком, розширенням соціального досвіду та активною участю в навчанні та праці.

Дослідження показало, що особливої уваги потребує студентська молодь, яка через обмежений досвід та підвищене емоційне навантаження виявляється більш вразливою до стресових впливів. Водночас молоді люди, які поєднують навчання і роботу, продемонстрували найбільш збалансований рівень резильєнтності, що можна розглядати як результат інтеграції різних соціальних ролей та формування ефективних копінг-стратегій.

Виявлені закономірності можуть бути використані як теоретичне й практичне підґрунтя для розробки програм підтримки психологічної стійкості молоді в умовах кризових соціальних обставин.

2.3. Практичні рекомендації з розвитку та підтримки резильєнтності української молоді під час війни

Розробляючи рекомендації для розвитку резильєнтності української молоді в умовах воєнного стану, ми вважаємо доцільним орієнтуватися на комплексний підхід, який охоплює когнітивні, емоційні, соціальні та поведінкові аспекти. На нашу думку, одним із ключових завдань є формування позитивного мислення, підвищення рівня усвідомленості та зміцнення віри у власні сили. Ми переконані, що розвиток таких навичок, як когнітивна гнучкість, уміння застосовувати ефективні копінг-стратегії, а також створення умов для соціальної підтримки, мають стати пріоритетними напрямками роботи. Наше дослідження показало, що найвищий рівень зв'язку із загальною резильєнтністю мають позитивне мислення, ефективне використання копінг-стратегій, мислення, орієнтоване на віру і надію, а також ресурси соціальної взаємодії. Ці результати підтверджують необхідність системної роботи над зміцненням саме цих компонентів.

При розробці рекомендацій, на нашу думку, варто використати елементи психоедукаційних програм, які включають вправи з формування позитивного мислення та навички рефреймінгу. Наприклад, вправа «Три позитиви» передбачає щоденне записування трьох позитивних подій, що дозволяє змістити фокус уваги з негативного досвіду на ресурсний. Додатково ми рекомендуємо практику «Щоденника надії», де молодь може фіксувати власні досягнення та маленькі кроки до цілей, що підсилює відчуття контролю та віри у власні можливості. Ми вважаємо доцільним звернути увагу й на тілесні практики: фізичну активність, дихальні техніки та вправи на розслаблення, які знижують рівень стресу та стабілізують емоційний стан. Також, на нашу думку, слушно включати вправи з уяви у структурованому форматі, орієнтуючи увагу на досяжні цілі.

Також ми вважаємо доцільним інтегрувати у практику ідеї, викладені у дослідженні Giordano, Cipolla та Ungar (2021), які пропонують модель Tutor of Resilience (ToR) як ефективний підхід для підтримки осіб, що пережили складні обставини. Ця модель передбачає зміщення акценту від індивідуальних змін до соціально-екологічного підходу, що посилює взаємодію особистості з підтримувальним середовищем. Автори наголошують на необхідності критичної саморефлексії та трансформативного навчання, яке стимулює переосмислення дефіцитарних підходів і формування ресурсного бачення поведінки учасників. Ми вважаємо доцільним впроваджувати елементи ToR, зокрема багатоденні тренінги з рефлексії та обговорення ресурсів, а також наступні контрольні сесії для аналізу досвіду та корекції планів дій. Це сприятиме розвитку ключових навичок підтримки стійкості як у учасників, так і у керівників програм.

Розробляючи рекомендації для розвитку резильєнтності української молоді, ми вважаємо перспективним звернутися до ідей, викладених у дослідженні Shoshani та Hen (2025), які стосуються застосування технологій віртуальної реальності (VR) для психологічної підтримки осіб, що пережили травматичні події. Автори підкреслюють, що VR-досвід, який викликає відчуття захоплення та трепету (awe), сприяє формуванню позитивних емоцій, підвищенню психологічної гнучкості та відновленню відчуття сенсу. Ми переконані, що впровадження VR-методик, спрямованих на викликання таких емоційних станів, є перспективним напрямом у розвитку програм для студентської молоді, адже це дозволяє ефективно зменшувати рівень стресу та підсилювати відчуття контролю в умовах невизначеності.

При розробці рекомендацій важливо врахувати потенціал людино-тваринної взаємодії як додаткового ресурсу психологічної підтримки. З огляду на результати дослідження Чернілевської-Ісайко (2024), взаємодія з

домашніми тваринами позитивно впливає на емоційний стан, знижує рівень стресу та формує відчуття безпеки. На нашу думку, корисно впроваджувати елементи анімалотерапії (pet therapy) у практики психологічної допомоги студентам. Це може включати організацію зустрічей із терапевтичними тваринами. Також доцільно створювати умови для догляду за ними у студентських спільнотах або використовувати програми «Animal-assisted interventions». Такі заходи сприяють емоційній регуляції та соціальній інтеграції. Ми переконані, що такий підхід є ефективним, оскільки взаємодія з тваринами активізує ресурси емпатії, знижує рівень тривожності, формує відчуття підтримки та допомагає молоді відновити психологічну рівновагу в умовах війни.

Загалом, результати нашого дослідження корелюють із сучасними підходами, що акцентують на мультикомпонентному впливі на розвиток резильєнтності. Ми переконані, що поєднання когнітивних практик, тілесних методик, VR-технологій, соціально-екологічних програм і анімалотерапії здатне створити потужну систему підтримки для молоді в умовах воєнних викликів. Таким чином, розроблені рекомендації ґрунтуються як на емпіричних даних нашого дослідження, так і на перевірених міжнародних практиках, що забезпечує їх наукову обґрунтованість і практичну значущість.

Виходячи з результатів нашого дослідження та сучасних підходів до розвитку чинників резильєнтності, можна запропонувати такі практичні кроки та рекомендації:

1. Формування позитивного мислення та оптимістичних очікувань: Мета – зниження негативних установок, підвищення впевненості у власних силах; техніки: «Реалістичне переосмислення», «Три позитиви», «Журнал вдячності»; формат – групові когнітивно-поведінкові тренінги (5–6 сесій).

2. Розвиток ефективних копінг-стратегій: Мета – навчити конструктивного реагування на стрес; техніки: «Дерево рішень», тренінг планування дій, «Маленькі кроки»; формат – групові тренінги з рольовими іграми.
3. Підтримка ціннісно-світоглядних орієнтацій: Мета – зміцнення відчуття смислу життя та духовних опор; методи: «Мої життєві опори», групова дискусія «Що надає мені сили?», волонтерські практики; формат – логотерапевтичні групи, проектні активності.
4. Розвиток емоційної регуляції та соціальних ресурсів: Мета – зменшення емоційного напруження та зміцнення соціальної підтримки; методи: арт-терапія, тілесно-орієнтовані вправи, групи взаємопідтримки; формат – арт-терапевтичні заняття, міні-групи підтримки.
5. Обмеження надмірного занурення в уявні фантазії: Мета – зниження дезадаптивного уникання реальності; методи: mindfulness-вправи, техніка «Я тут і зараз», контроль часу фантазування; формат – індивідуальні консультації, групові практики усвідомленості.
6. Використання технологій віртуальної реальності (VR): Мета – формування позитивних емоцій, підвищення психологічної гнучкості та відновлення відчуття сенсу; методи: VR-досвід, що викликає відчуття захоплення та трепету (awe); формат – індивідуальні та групові сесії VR-тренінгів.
7. Анімалотерапія (взаємодія з тваринами): Мета – зниження стресу, зміцнення емоційної стабільності та відчуття безпеки; методи: зустрічі з терапевтичними тваринами, догляд за ними в студентських спільнотах, програми «Animal-assisted interventions»; формат – групові та індивідуальні практики.

8. Додаткові копінг-стратегії: Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) – допомагає усвідомлювати та змінювати негативні мисленнєві патерни, сприяє конструктивній поведінці і зменшенню тривожності. Майндфулнес (МВСТ) – розвиває здатність бути присутнім у моменті без осуду, що знижує рівень стресу та покращує емоційне самопочуття. Самоспівчуття – формує доброзичливе ставлення до себе, зменшує самокритику і підтримує емоційне відновлення. Освіта про нейропластичність – підвищує усвідомлення того, що мозок здатен змінюватися, що сприяє розвитку адаптивних стратегій подолання стресу. Біхевіоральна активація – включає планування діяльності, яка приносить задоволення та відчуття досягнення, що підтримує позитивний емоційний стан.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було реалізовано мету наукового дослідження – емпірично дослідити чинники резильєнтності української молоді під час воєнного стану. Також виконано поставлені завдання: обрано відповідний діагностичний інструментарій та проведено емпіричне дослідження.

Проведене дослідження дозволило нам зробити наступні висновки. Було виявлено, що рівень резильєнтності української молоді має тенденцію до зростання з віком. Це дає підставу говорити про те, що життєвий досвід, особистісне дозрівання та розширення соціальних зв'язків сприяють формуванню психологічної стійкості. Ми можемо стверджувати, що один із ключових чинників резильєнтності – це вік як індикатор психологічної зрілості та набутого досвіду.

Також ми дослідили взаємозв'язки між рівнем резильєнтності та соціально-демографічними змінними (вік, стать, вид діяльності). Зокрема, молодь, яка поєднує навчання з роботою, виявила вищий рівень резильєнтності. Такий результат опосередковано вказує на те, що реалізація кількох соціальних ролей і активна життєва позиція є позитивними чинниками стресостійкості.

Аналіз особистісних характеристик показав, що найвиразнішим у структурі резильєнтності є поведінковий компонент – здатність до активного подолання труднощів, що свідчить про перевагу дієвих адаптаційних стратегій у кризових ситуаціях. Емоційно-мотиваційні й духовні ресурси виявилися менш стабільними, імовірно, через вплив хронічного стресу та виснаження ресурсів.

Підсумовуючи, результати свідчать про те, що провідними чинниками резильєнтності молоді є: когнітивно-світоглядні ресурси (позитивне мислення, орієнтація на віру і надію, віра та цінності), адаптивні копінг-стратегії та емоційно-поведінкові ресурси (фізична активність, соціальна

взаємодія, пізнання і уява), які виконують підтримувальну функцію. Водночас важливо зазначити, що надмірна емоційна чутливість, перенасиченість почуттями й залежність від зовнішньої підтримки можуть ускладнювати розвиток психологічної стійкості.

Гіпотеза дослідження підтвердилась частково. Результати дослідження підтвердили, що резильєнтність української молоді в умовах воєнного стану має середній рівень з тенденцією до високого та зумовлюється поєднанням внутрішніх психологічних ресурсів (позитивне мислення, ціннісні орієнтації, адаптивні копінг-стратегії, фізична активність) і соціально-демографічних характеристик (вік, стать, вид діяльності). Водночас дослідження виявило, що надмірна уява і залежність від зовнішньої підтримки може мати негативний вплив на стійкість, що доповнює початкову гіпотезу. Ми вважаємо, що резильєнтність формується під впливом динамічного поєднання внутрішніх і зовнішніх чинників, які є ключовими механізмами підтримки психологічної стійкості молоді в умовах воєнного стану.

Отримані результати є однією з підстав для створення практичних рекомендацій і програм психологічної підтримки та психопрофілактики для молоді, спрямованої на розвиток внутрішніх ресурсів, навичок емоційної саморегуляції, конструктивних копінг-стратегій і збалансованої соціальної взаємодії.

ВИСНОВКИ

Метою даного дослідження було теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити чинники резильєнтності української молоді під час воєнного стану. Досягнення цієї мети передбачало послідовне виконання завдань, спрямованих на вивчення сутності поняття «резильєнтність», аналіз її чинників і з'ясування особливостей формування стійкості в умовах війни, добір надійного діагностичного інструментарію, проведення емпіричного аналізу отриманих даних і розроблення практичних рекомендацій щодо розвитку резильєнтності молоді в сучасних умовах.

У ході дослідження теоретично проаналізовано сутність поняття «резильєнтність» та основні наукові підходи до його розуміння. Встановлено, що в сучасній психології резильєнтність розглядається як здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій, відновлювати психологічну рівновагу після труднощів і зростати на основі пережитого досвіду. Виокремлено два провідні підходи до її розуміння: як сталої особистісної риси та як динамічного процесу. У межах даної роботи резильєнтність визначено як динамічну особистісну характеристику, що розвивається під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників.

Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив застосувати біопсихосоціальну модель психічного здоров'я для пояснення структури резильєнтності. Визначено три основні групи чинників: біологічні, психологічні та соціальні. До біологічних належать особливості нервової системи, фізичне здоров'я та рівень енергійності; до психологічних – когнітивна гнучкість, емоційна регуляція, самосвідомість і конструктивні копінг-стратегії; до соціальних – підтримка родини, друзів і спільноти, стабільне середовище та доступ до ресурсів. Ці чинники взаємопов'язані та формують цілісну систему, що забезпечує здатність людини долати стрес і зберігати психічну рівновагу.

Теоретично обґрунтовано особливості формування резильєнтності української молоді в умовах воєнного стану. Показано, що в цей період особливого значення набувають соціальна підтримка, емоційна саморегуляція, позитивне мислення, фізична активність і конструктивні стратегії подолання труднощів. Ці ресурси допомагають молодим людям адаптуватися до викликів війни, знижувати рівень стресу та підтримувати психологічне благополуччя.

У процесі виконання завдання щодо добору діагностичного інструментарію для дослідження чинників резильєнтності було підібрано валідні та перевірені методики, адаптовані до українського контексту й максимально узгоджені з метою та завданнями дослідження: шкала резильєнтності Connor-Davidson (CD-RIS-10), методика «Інструмент дослідження резильєнтності» (ІДР-14), опитувальник BASIC Ph. Вони дали змогу комплексно оцінити когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні ресурси особистості, які забезпечують адаптацію до стресових ситуацій. Для опрацювання отриманих даних застосовувалися методи математичної статистики, зокрема описова статистика, кореляційний і факторний аналізи. Це забезпечило надійність та об'єктивність результатів і дозволило виявити ключові чинники, що впливають на рівень резильєнтності української молоді.

Емпіричне дослідження дозволило встановити, що високий рівень резильєнтності української молоді у воєнний час зумовлений поєднанням когнітивно-ціннісних та емоційно-соціальних ресурсів. Провідну роль серед них відіграють позитивне мислення, внутрішня стійкість, емоційна саморегуляція, соціальна підтримка, конструктивні копінг-стратегії й фізична активність. Водночас віра, система особистісних цінностей та уява виступають важливими внутрішніми чинниками, які допомагають молоді

зберігати психологічну рівновагу та формувати бачення майбутнього навіть у кризових умовах.

Аналіз отриманих даних підтвердив наявність значущих кореляційних зв'язків між окремими чинниками та рівнем резильєнтності, що свідчить про узгодженість результатів і їх наукову достовірність. Установлено, що саме збалансоване поєднання особистісних і соціальних ресурсів забезпечує здатність молоді долати наслідки тривалого стресу та підтримувати психічну рівновагу.

На основі отриманих емпіричних даних були розроблені практичні рекомендації спрямовані на розвиток і підтримку чинників резильєнтності української молоді в умовах воєнного стану. Вони охоплюють напрями психологічної просвіти, тренінги емоційної саморегуляції та стресостійкості, формування позитивного мислення, розвиток навичок конструктивного подолання труднощів, а також посилення соціальної взаємодії. Запропоновані заходи сприятимуть зміцненню внутрішніх ресурсів молоді, підвищенню її адаптаційних можливостей і формуванню психологічної стійкості в умовах тривалих кризових впливів.

Наукова новизна дослідження полягає в комплексному вивченні чинників резильєнтності української молоді в умовах війни, визначенні їх взаємозв'язків із соціально-демографічними характеристиками та особистісними ресурсами, а також у практичному обґрунтуванні напрямів розвитку психологічної стійкості.

Отримані результати мають як наукове, так і практичне значення. Вони можуть бути використані в системі психологічної освіти, у програмах підтримки студентської та молодіжної спільноти, а також у роботі практичних психологів, освітніх і волонтерських організацій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асонов, Д., Хаустова, О. (2019). Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. Психосоматична медицина та загальна практика, 4(4), е0404219.
<https://uk.emedjournal.com/index.php/psp/article/view/219>
2. Белкіна-Ковальчук О., Мельничук Д. Життєстійкість у системі споріднених понять. Ввічливість. Humanitas, (1), 10–18.
<https://doi.org/10.32782/humanitas/2024.1.2>
3. Болотова, О. М. (2019). Резильєнтність як риса, резильєнтність як процес: третій шлях. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф., м. Суми, 28 лютого-1 березня, С. 16-20. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка.
4. Буровицька, А. І. (2024). Особливості резильєнтності студентів під час навчання в умовах воєнного часу. Наукові записки. Серія: Психологія, 2(4). <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-2>
5. Буяк, Б. (2022). Молодь як особлива соціально-демографічна група в умовах становлення соціально-правової держави та громадянського суспільства. Наукові записки, 36, 198-209. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nzipiend_2007_36_22
6. Войтович, Г. В. (2019). Гендерні особливості резилієнтності особистості. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Том VIII, Психологічна теорія і технологія навчання, 343. Режим доступу: https://appspsychology.org.ua/data/jrn/v8/i10/apn_v8_i_10_2019.pdf#page=343

7. Воронова, О. Ю., & Барчій, М. С. (2024). Окремі аспекти дослідження резильєнтності особистості. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*, (1). <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.1.5>
8. Гавриловська К.П. (2020) Модель BASIC Ph у роботі психолога. / Розвиток обдарованої особистості в освітньому просторі: ціннісний вимір: тези доповідей X наук.-практ. семінару., 23 квіт. 2020 р. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2020. 92 с. С. 14-15.
9. Грішин, Е. (2021). Резилієнтність особистості: Сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*, 64, 62–81. <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>
10. Грішин, Е. О. (2024). Психологічний супровід розвитку резильєнтності як чинника саморегуляції особистості, яка перебуває в складній життєвій ситуації (Дис. д-ра психол. наук). Тернопіль.
11. Гусак, Н., Чернобровкіна, В., Чернобровкін, В., Максименко, А., Богданов, С., & Бойко, О. (2017). Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс (Навчально-методичний посібник). Національний університет «Києво-Могилянська академія».
12. Запорожченко, О., Матейко, Н., Чистовська, Ю., Прокоф'єва, О., & Прокоф'єва, О. (2024). Резильєнтність та її роль в подоланні складних життєвих обставин. *Наукові інновації та передові технології* (Серія «Управління та адміністрування», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Психологія», Серія «Педагогіка»), 2(30), 1540-1551 [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-2\(30\)-1540-1551](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-2(30)-1540-1551)
13. Кіреєва, З. О., Односталко, О. С. (2020). Психометричний аналіз адаптованої версії шкали резильєнтності (CD-RISC-10). *Загальна психологія. Історія психології*, Вип. 14.

14. Кічук, А. В. (2023). Деякі аспекти проблеми резильєнтності особистості зрілого юнацького віку. *Journal of Psychology Research*, 29(12), 26-32. <https://doi.org/10.15421/102904>
15. Клібайс, Т. В., & Чернець, К. О. (2019). Особливості копінг-стратегій жінок з віктимною поведінкою. *Теорія і практика сучасної психології*, (4), 151–154.
16. Кокун, О. М. (2021). Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, V(20), 68–81. Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/721356>
17. Кокун, О. М., Мельничук, Т. І. (2023). *Резилієнс-довідник: практичний посібник*. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 25 с. ISBN 978-617-7745-24-1.
18. Колесніченко, Л., & Бережна, О. (2023). Адаптація на українській вибірці методики «Physical Resilience Instrument for Older Adults (PRIFOR)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 30(4), 34-46. <https://doi.org/10.31108/2.2023.4.30.4>
19. Коструба Н., Ляшко Л. Kostruba, N., & Lyashko, L. (2023). Особистісні особливості психологічної стійкості молоді в умовах війни. *Psychological Prospects Journal*, 42. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-42-kos>
20. Коробка, Л. М. (2015). Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*, № 4, С. 76-82. http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp_2015_4_15
21. Кравчук, С. Л. (2018). Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах

- воєнного конфлікту. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, Вип. 1(1), С. 99-105.
22. Крапива М., Литвиненко О. (2023) Психологічні особливості долаючої поведінки цивільного населення у воєнний та повоєнний період. Електронне наукове видання Аксіопсихологічні вектори розвитку сучасної освіти: зб. матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції, м. Тернопіль, 19 – 20 жовтня 2023 р. / за ред. Г. К. Радчук. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, с. 257-260)
 23. Лазос, Г. П. (2016). Посттравматичне зростання: теоретичні моделі, нові перспективи для практики. Актуальні проблеми психології, Том І, Вип. 45, С. 120-127.
 24. Лазос, Г. П. (2018). Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Том 3: Консультативна психологія і психотерапія, Вип. 14, С. 26–64.
https://lib.iitta.gov.ua/716873/1/Lazos_APP_V3N14_2018.pdf
 25. Лазос, Г. (2019). Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. Організаційна психологія. Економічна психологія, (2-3(17), 77-89.
<https://doi.org/10.31108/2.2019.3.17.9>
 26. Лахад М. (2024) Стійкість. Професор Мулі Лахад. Як люди вчаться бути стійкими | Простими словами - Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=wC0ieuzLOiI>
 27. Лозова, О.М. (2022). Психологія ментальності клієнта [Електронний ресурс] — Режим доступу: <https://elearning.kubg.edu.ua/course/view.php?id=9680>
 28. Марценюк, М.О., & Моргун, А.В. (2022). Психологічні особливості сучасної молоді та її уявлення про здорову поведінку. Міжнародний

- науковий журнал «Освіта і наука», 1(32), 58. Режим доступу: <http://msu.edu.ua/>
29. Медянова О.В., Дворніченко Л.Л., Любіна Л.А., Шкраб'юк В.С., Кононенко О. (2023) Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. «Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»): журнал. 2023. № 10(28) 2023. С. 899, С 601-612
 30. Мельничук, І. Я. (2024). Теоретико-методологічні основи розвитку та корекції резильєнтності. Наукові записки. Серія: Психологія, (2), 82–87. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-12>
 31. Москалець, В. П., & Федик, О. В. (2024). Психологічна стійкість студентів в умовах злочинної війни Москвії проти України. Психологічний журнал, 1(1). <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.1.21>
 32. Мохор, В. В., & Коробейніков, Ф. О. (2024). Стійкість і резильєнтність у безпековому домені. Реєстрація, зберігання і обробка даних, 26(1), 113–120. Режим доступу: <http://jnas.nbuiv.gov.ua/article/UJRN-0001503302>
 33. Музичко, Л. (2024). Резильєнтність і посттравматичне зростання особистості внаслідок стресу. Журнал соціальної та практичної психології, 3. <https://doi.org/10.32782/psy-2024-3-7>
 34. Опитувальник професійної життєстійкості (українська версія). Проблеми екстремальної та кризової психології, 1, 91–105 <https://doi.org/10.52363/dcpp-2021.1.8>
 35. П'янківська, Л. В. (2023). Особливості прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного часу. Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина, 10(28), 623-633. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10\(28\)-623-633](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10(28)-623-633)

36. Романчук, О. (2022). Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. Режим доступу: <https://health.ucu.edu.ua/news/oleg-romanchukpsychologichna-stijkist-u-chasy-vijny-indyvidualnyj-tanatsionalnyj-vymir/>
37. Романчук, О. (2023). Психологічна резильєнтність. Як відновлюватися після важких подій. Режим доступу: <https://blog.goodo.pro/psikhologichna-riezilientnist-iak-navchitisia-vidnovliuvatisia-pislia-vazhkikh-podii/>
38. Слюсаревський, М., Чуніхіна, С., & Наїдьонова, Л. (Ед.). (2022). Психологія російсько-української війни: внутрішній погляд: матеріали Всеукраїнського круглого столу (7 квітня 2022 року). Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології, Асоціація політичних психологів України. Київ.
39. Солодчук, С. Є. (2022). Психологічні аспекти розвитку резильєнтності особистості. Психологія особистості: історія, сучасність та перспективи. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, Київ, 22 листопада 2022 року (ст. 64–67). Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
40. Саутвік С.М, Чарні Д.С. (2022) Резилієнтність: Мистецтво долати найбільші виклики життя. Львів: Галицька видавнича спілка, 2022, с. 365.
41. Тест BASIC Ph. (2018). Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи (Том 2, с. 227-228). Київ Режим доступу : <https://www.osce.org/files/f/documents/a/a/430805.pdf>
42. Федорчук, В. М., Комарніцька, Л. М., & Сторожук, Н. Р. (2020). Резильєнтність особистості в умовах військового стану. У психології та педагогіці: теорія і практика (с. 121–130). <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-336-1-8>

43. Хамініч, О. М. (2016). Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 6(2), 160–165.
Режим доступу : [https://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_6\(2\)_30](https://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_6(2)_30)
44. Чернілевська-Ісайко, О. (2024). Родина і людино-тваринна взаємодія як ресурси стійкості у студентів під час повномасштабного вторгнення. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, 65(3), 188-199.
<https://doi.org/10.33216/2219-2654-2024-65-3-1-188-199>
45. Чернобровкін, В. М., & Морозова, О. Б. (2021). Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резилієнс особистості. *Технології розвитку інтелекту*, 5(1). https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/547
46. Чернобровкіна, В. А., Чернобровкін, В. М. (2020). Феномен резилієнс у контексті соціоекологічного підходу і дискурсу. *Психологія та психосоціальні інтервенції*, Т. 3, С. 59-66.
http://nbuv.gov.ua/UJRN/ppi_2020_3_11
47. Чиханцова, О. (2021). Психологічна основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком. 319 с.
<https://lib.iitta.gov.ua/727629>
48. Шевченко, В. В. (2022). «Синдром біженця» як психологічна проблема в умовах війни. *Габітус*, 42, 228–231. Режим доступу: https://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2022_42_41
49. Шевченко, О. Т. (2020). Психологічні особливості розвитку резилієнтності майбутніх медичних сестер у роботі з важкими соматичними хворими. Київ. 2020
50. Школіна, Н. В., Шаповал, І. І., Орлова, І. В., Кедик, І. О., & Станіславчук, М. А. (2020). Адаптація та валідизація україномовної

- версії Шкали стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10). Український ревматологічний журнал, № 2, С. 66–72. <https://doi.org/10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236>
51. Шклярська, О. (2014). Психологічна пружність – запорука виживання під час війни [Електронний ресурс]. Ракурс. <https://racurs.ua/ua/687-vijna-syndrom.html>
 52. Acosta, J., Chandra, A., & Madrigano, J. (2017). An agenda to advance integrative resilience research and practice: key themes from a Resilience Roundtable. Res. Rep., RAND Corp., Santa Monica, CA
 53. American Psychological Association (APA) (2018). Resilience. APA Dictionary of Psychology. <https://dictionary.apa.org/resilience>
 54. American Psychological Association (APA) (2018-1). Building your resilience. Retrieved from <https://www.apa.org/topics/resilience>
 55. Azam, H., Muhamad, N., & Ab Talib, M. S. (2024). A review of psychological resilience: Paving the path for sustainable consumption. Cogent Business & Management, 11(1). <https://doi.org/10.1080/23311975.2024.2408436>
 56. Block, J. H., & Block, J. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. In W. A. Collins (Ed.), Development of cognition, affect and social relations: The Minnesota symposia on child psychology (Vol. 13, pp. 39-101). Hillsdale, NJ: Erlbaum <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=883125>
 57. Bonanno, G. A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience. American Psychologist, 59(1), 20-28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
 58. Bonanno, G. A., & Diminich, E. D. (2013). Annual research review: Positive adjustment to adversity—trajectories of minimal–impact resilience and emergent resilience. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 54(4), 378-401. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12021>

59. Block, J. H., & Block, J. (1980). The role of ego-control and ego resiliency in the organization of behavior. In W. A. Collins (Ed.), *Minnesota symposium on child psychology* (pp. 39–101). Erlbaum.
60. Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349–361. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.2.349>
61. Bolton, K. W. (2013). Development and validation of the resilience protective factors inventory: A confirmatory factor analysis (Doctoral dissertation, The University of Texas at Arlington). The University of Texas at Arlington. Retrieved from. Режим доступа : https://mavmatrix.uta.edu/socialwork_dissertations/120/
62. Cherry, K. (2023, May 3). How resilience helps you cope with life's challenges: Learn how to boost your ability to bounce back from hardship. Verywell Mind. Режим доступа : <https://www.verywellmind.com/how-resilience-helps-you-cope-with-lifes-challenges-2795063>
63. Craig, G. J., & Baucum, D. (2001). *Psychology of development: The complete course* (2nd ed.). Prentice Hall, 718 p.
64. Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological Resilience: A Review and Critique of Definitions, Concepts, and Theory. *European Psychologist*, 18(1), 12-23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
65. Garmezy, N. (1974). Vulnerabilities and Stressors: The Development of Competence in Children. *American Psychologist*, 29(3), 204-213. <https://doi.org/10.1037/h0035889>
66. Giordano, C., Cipolla, S., & Ungar, M. (2021). *Tutor of Resilience: A model for psychosocial care following experiences of adversity*. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 559154. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.559154>

67. Hellerstein, D. (2011). How can I become more resilient? How new research can help us cope with postmodern stresses. *Psychology Today*.
Режим доступа: <https://www.psychologytoday.com>
68. Hill, Y., Dolezal, M. L., Nordbeck, P. C., Den Hartigh, R. J. R., Pincus, D., & Kiefer, A. W. (2024). Moving from traits to the dynamic process: The next steps in research on human resilience. *Journal of Trauma & Dissociation*. <https://doi.org/10.1080/10926771.2024.2431733>
69. Hu, T., Zhang, D., & Wang, J.-L. (2015). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality and Individual Differences*, 76, 18–27. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.039>
70. Lahad, M., & Leykin, D. (2013). The integrative model of resiliency – The «BASIC Ph» model, or what do we know about survival? In *The «BASIC Ph» model of coping and resiliency: Theory, research, and cross-cultural applications* (pp. 11–32). Jessica Kingsley.
71. Luthar, S. S. (2006). Resilience in Development: A Synthesis of Research Across Five Decades. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental Psychopathology* (2nd ed., Vol. 3, pp. 739-795). New York: Wiley. <https://doi.org/10.1002/9780470939406.ch20>
72. Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and Development: Contributions from the Study of Children Who Overcome Adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425-444. <https://doi.org/10.1017/S0954579400005812>
73. Moisoglou, I., Katsiroumpa, A., Kolisiati, A., Vraka, I., Kosiara, K., Siskou, O., Kaitelidou, D., Konstantakopoulou, O., Katsoulas, T., Gallos, P., & Galanis, P. (2024). Resilience and social support improve mental health and quality of life in patients with post-COVID-19 syndrome. *European Journal of Investigative Health, Psychology and Education*, 14(1), 230-242. <https://doi.org/10.3390/ejihpe14010015>

74. Rutter, M. (1987). Psychosocial Resilience and Protective Mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331.
<https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>
75. Sayed, T., Malan, H., & Fourie, E. (2024). Exploring the associations between resilience and psychological well-being among South Africans during COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 15, 1323466.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1323466>
76. Schäfer, S. K., Supke, M., Kausmann, C., Cohrdes, C., & 4 other authors. (2024). A systematic review of individual, social, and societal resilience factors in response to societal challenges and crises. *Communications Psychology*, 2(1). <https://doi.org/10.1038/s44271-024-00138-w>
77. Shoshani, A., & Hen, R. (2025). Enhancing mental health and resilience in war-affected youth: The impact of virtual reality-induced awe experiences. *Computers in Human Behavior*, 147, 108707.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2025.108707>
78. Ungar, M. (2021). *Multisystemic resilience: Adaptation and transformation in contexts of change*. Oxford University Press. Режим доступа: <https://academic.oup.com/book/41117>
79. Werner, E. E., & Smith, R. S. (1982). *Vulnerable but Invincible: A Longitudinal Study of Resilient Children and Youth*. New York: McGraw-Hill. <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1029768>

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC–10)

(адаптація Н. В. Школіної)

Опис методики

Респондент оцінює, наскільки кожне твердження відповідає його досвіду, за п'ятибальною шкалою Лайкерта від 0 до 4:

- 0 – повністю невірно
- 1 – рідко вірно
- 2 – іноді вірно
- 3 – часто вірно
- 4 – вірно майже у всіх випадках

Текст опитувальника:

1. Я здатний швидко відновлюватися після стресу.
2. Я можу пристосуватися до змін.
3. Я можу впоратися з будь-якими труднощами, які зустрічаються на моєму шляху.
4. Я можу залишатися спокійним у складних ситуаціях.
5. Я можу подолати невдачі, тому що я наполегливий.
6. Я можу знайти способи вирішити проблеми.
7. Я можу контролювати свої емоції в кризових ситуаціях.
8. Я не втрачаю надії навіть у складних обставинах.
9. Я відчуваю, що можу впливати на події у своєму житті.

10. Я впевнений, що можу досягти поставлених цілей, навіть якщо шлях нелегкий.

Оцінка кожного твердження: 0 1 2 3 4

Ключ до опитувальника:

Загальний бал резильєнтності обчислюється шляхом підсумовування балів за всіма 10 твердженнями (мінімальний бал – 0, максимальний – 40). Чим вищий підсумковий показник, тим вищий рівень резильєнтності респондента.

Інтерпретація результатів:

Низький рівень резильєнтності – від 0 до 15 балів.

Нижчий за середній рівень – від 16 до 20 балів.

Середній рівень – від 21 до 25 балів.

Вищий за середній рівень – від 26 до 30 балів.

Високий рівень резильєнтності – від 31 до 40 балів.

Методика Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14)

(в адаптації Л. Колісніченко і О. Бережної)

Опис методики

Респондентам пропонується оцінити кожне твердження за п'ятибальною шкалою:

- 1 – категорично не згоден(-на)
- 2 – не згоден(-на);
- 3 – згоден(-на);
- 4 – дуже згоден(-на);
- 5 – абсолютно згоден(-на)

Текст опитувальника:

1. Я можу відновитися після хвороби чи травми протяго очікуваного часу
2. Я вірю, що зможу одужати від будь-якої хвороби чи травми
3. Я намагаюся дивитися на речі позитивно, коли стикаюся з хворобою чи травмою
4. Я коригую свій спосіб життя після хвороби чи травми
5. Коли я хворий або травмований, я приймаю допомогу від своїх рідних і друзів
6. Коли мені потрібно, я можу знайти когось, хто допоможе
7. Я вважаю, що можу впоратися зі своїми щоденними справами
8. Я вважаю, що зможу відновитися після хвороби чи травми, щоб виконувати повсякденні справи

9. Незалежно від того, хороші чи погані речі, я вважаю, що більшість з них відбуваються не просто так
10. Минулий досвід дає мені впевненість у протистоянні новим викликам і труднощам
11. Я сильна людина, коли стикаюся з хворобою чи травмою
12. Я очікую і планую своє майбутнє життя
13. Я можу справлятися з неприємними або болісними почуттями, такими як сум, страх і гнів
14. Я відчуваю, що можу впоратися зі своїм життям

Ключ до опитувальника:

Шкала «Позитивне мислення»: 1, 2, 3, 10, 13, 14.

Шкала «Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування»: 5, 6, 7, 11.

Шкала «Мислення, орієнтоване на віру та надію»: 4, 8, 9, 12.

Загальний показник «Фізична резильєнтність» – сума балів за всіма 14 твердженнями.

Інтерпретація результатів:

Позитивне мислення

0-17 балів – низький рівень

18-23 бали – середній рівень

24 і вище – високий рівень

Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування

0-11 балів – низький рівень

12 балів – середній рівень

13 і вище – високий рівень

Мислення, орієнтоване на віру та надію

0-1 балів - низький рівень

12-16 балів – середній рівень

17 і вище – високий рівень

Загальний показник резильєнтності

0-41 бал – низький рівень

42-52 бали – середній рівень

53 і вище - високий рівень

Психологічна інтерпретація шкал:

Шкала «Позитивне мислення» відображає віру людини у власні сили, оптимістичний погляд на життя та здатність фокусуватися на позитивних аспектах ситуації.

Шкала «Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування» характеризує ефективність адаптаційної поведінки, здатність приймати допомогу, коригувати життєві стратегії та відновлюватися після труднощів.

Шкала «Мислення, орієнтоване на віру та надію» визначає рівень духовно-світоглядної підтримки, віру в краще майбутнє, здатність планувати життя та зберігати сенс у кризових умовах.

Загальний показник «Фізична резильєнтність» демонструє інтегральну здатність особистості долати наслідки травматичних подій, підтримувати адаптацію, відновлювати енергію та життєві сили.

BASIC PH

(за Мулі Лахадом)

Опис методики

Інструкція:

Подумайте про себе, коли Ви знаходитеся в кризі, переживаєте сильний стрес. Що найчастіше Ви робите, щоб допомогти собі впоратися з цим станом? Що, на Вашу думку, допомагає найкраще, а що – незначною мірою? Зважте кожне твердження і виберіть відповідний номер твердження, де цифри означають:

- 0 – ніколи не користуюся цим способом, щоб упоратися з ситуацією.
- 1 – я рідко користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.
- 2 – я іноді користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.
- 3 – я періодично користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.
- 4 – я часто користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.
- 5 – я майже завжди користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.
- 6 – я завжди користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

Текст опитувальника:

1. Я здаюся і покладаюся на вищі сили чи долю у вирішенні проблеми
2. Я не говорю про свої емоції прямо, але виражаю їх опосередковано; наприклад, плачу, коли думаю про себе
3. Я шукаю підтримки інших людей
4. Я фантазую і даю волю своїй уяві, наприклад, уявляю себе у спокійному, безтурботному місці
5. Я збираю інформацію, щоб бути певним (-ною) у тому, що обираю найкращий варіант вирішення проблеми

6. Я їм або сплю менше, ніж звичайно, або ж, навпаки, я їм та сплю більше, аніж зазвичай
7. Я вірю у свої власні сили і свою здатність долати перешкоди
8. Я висловлюю почуття у власний завуальований спосіб – через натяки, сарказм або навіть флірт
9. Я розмовляю з друзями по телефону
10. Я згадую свої улюблені історії, байки, притчі або ж казки як спосіб пошуку вирішення проблеми
11. Я аналізую проблеми, намагаючись знайти їх вирішення
12. Я постійно займаюсь фізичною працею, наприклад, прибиранням, приготуванням їжі, роботою з деревом, ремонтом автомобіля чи навіть створенням моделі літака
13. Моє кредо: «Я зможу пережити це, незважаючи ні на що»
14. Я звільняюсь від почуттів через плач, сміх або крик і не тримаю все це всередині
15. Я намагаюся знайти підтримку в друга або членів моєї сім'ї
16. Слухаючи музику, я даю волю своїй уяві
17. Я створюю спеціальний план і дію згідно з ним крок за кроком
18. Я використовую вправи для розслаблення
19. Я прошу допомоги у Бога в молитві
20. Я накручую себе емоційно, щоб посилити свою мотивацію
21. Я глибоко занурююсь у стосунки з членами моєї громади або організації, до якої я належу
22. Я згадую часи, коли мені було набагато краще, ніж зараз, або ж думаю про час, коли все зміниться на краще
23. Насамперед я намагаюся зрозуміти, що, власне, відбувається
24. Я розслабляюся, коли роблю щось: приймаю душ або ванну, йду на прогулянку або бігаю підтюпцем

25. Я опираюся на свої духовні переконання або на свою життєву філософію
26. Я розповідаю або слухаю жарти і смішні історії
27. Я шукаю людей, з якими можна провести час, нічим особливо не займаючись
28. Я переглядаю спортивні змагання, фільми або читаю книги, уявляючи себе на місці дійових осіб
29. Я зважую всі можливі варіанти вирішення проблеми і, якщо це можливо, обираю найкращий з них
30. Я намагаюся постійно займатись якоюсь фізичною діяльністю
31. Моє кредо: «Те, що не вбиває мене, робить мене сильнішим»
32. Я даю вихід своїм емоціям
33. Я пишу листи та е-мейли до друзів, сподіваючись, що вони дадуть відповідь
34. Я мрію, думаю про кращі часи, уявляючи собі їх
35. Я намагаюся знайти вирішення проблеми у найкращий спосіб з тих, які знаю, обмірковуючи кожен з них
36. Я виходжу з дому або намагаюся бути активним (-ною) для того, щоб позбутися надлишку енергії

Ключ до методики BASIC Ph:

B (Belief – віра, цінності, переконання): 1, 7, 13, 19, 25, 31

A (Affect – емоції): 2, 8, 14, 20, 26, 32 **S** (Social – соціальний, міжособистісна підтримка): 3, 9, 15, 21, 27, 33

I (Imagination – уява, креативність): 4, 10, 16, 22, 28, 34

C (Cognition – мислення, аналіз, пізнання): 5, 11, 17, 23, 29, 35

Ph (Physiology – фізіологія, активність, діяльність): 6, 12, 18, 24, 30, 36

Інтерпретація результатів:

Перенесіть отримані бали за кожне твердження відповідно до цього ключа.

Підсумуйте кількість балів у кожному з шести блоків.

Найвищі результати вкажуть ваші домінантні ресурсні канали – ті, через які ви найчастіше долаєте стрес.

Блоки з найменшою кількістю балів показують ресурси, які потребують розвитку, щоб ефективніше виходити зі стресових ситуацій.