МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти
Кафедра практичної психології

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА МОТИВАЦІЇ ДО УСПІХУ У МОЛОДІ

Бакалаврська робота

Студент групи: ППб-2-22-4.0д
СЕРДЮК АЛІНА

Науковий керівник:
старший викладач кафедри практичної психології
ВАСИЛЕЦЬ КАТЕРИНА

Київ – 2026

АНОТАЦІЯ

Сердюк А. В. Взаємозв'язок резильєнтності та мотивації до успіху у молоді. Бакалаврська робота за спеціальністю 053 Психологія, освітньо-професійна програма 053.00.02 Практична психологія. Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, Кафедра практичної психології. Київ, 102 с.

Актуальність теми. *Сучасна молодь навчається, працює та планує майбутнє в умовах стресу, невизначеності та високих вимог до адаптації. Тому зростає значення ресурсів, які допомагають зберігати активність, витримувати труднощі та не втрачати цілеспрямованість. Резильєнтність допомагає адаптуватися до стресових подій і підтримувати функціональність. Мотивація до успіху, у свою чергу, відображає прагнення досягати цілей і долати перешкоди.*

Мета дослідження. *Метою роботи було визначити характер взаємозв'язку між резильєнтністю та мотивацією до успіху у молоді, а також проаналізувати зв'язок цих показників зі сприйнятим стресом і соціально-демографічними характеристиками.*

Методи дослідження. *У дослідженні взяли участь 70 респондентів віком 18-25 років. Використано CD-RISC-10, шкалу сприйнятого стресу PSS-10 та опитувальник мотивації до успіху Т. Елерса. Для обробки даних застосовано описову статистику, критерій Колмогорова-Смірнова, кореляційний аналіз Пірсона, t-критерій Уелча, U-критерій Манна-Уітні та критерій Краскела-Уолліса.*

Результати. *Виявлено значущий прямий зв'язок між резильєнтністю та мотивацією до успіху ($r = .409$; $p = .003$). Резильєнтність прямо корелювала зі сприйнятим стресом ($r = .421$; $p < .001$). Зв'язок сприйнятого стресу з мотивацією до успіху не був значущим ($r = .219$; $p = .068$). Вищі показники резильєнтності та мотивації мали респонденти, які одночасно навчаються і працюють.*

Висновки. *Основну гіпотезу підтверджено. Резильєнтність пов'язана з вищою мотивацією до успіху, але не з нижчим рівнем стресу. Практична робота з молоддю має включати розвиток саморегуляції, самоефективності та подолання труднощів.*

Ключові слова: *резильєнтність, мотивація до успіху, сприйнятий стрес, молодь, психологічні ресурси.*

ABSTRACT

Serdiuk A. V. The Relationship Between Resilience and Achievement Motivation in Youth. Bachelor's thesis in specialty 053 Psychology, educational-professional programme 053.00.02 Practical Psychology. Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Department of Practical Psychology. Kyiv, 102 p.

Relevance of topic. *Contemporary youth study, work and plan their future under stress, uncertainty and high adaptation demands. Therefore, resources that help maintain activity, withstand difficulties and preserve goal orientation are increasingly important. Resilience supports adaptation to stressful events and helps preserve functioning. Achievement motivation reflects the desire to reach goals, overcome obstacles and pursue development.*

Purpose of the study. *The purpose was to determine the nature of the relationship between resilience and achievement motivation in youth. Links between these indicators, perceived stress and socio-demographic characteristics were analyzed.*

Methods. *The study involved 70 respondents aged 18-25. The CD-RISC-10, Perceived Stress Scale PSS-10 and T. Ehlers' Achievement Motivation Questionnaire were used. Data were processed using descriptive statistics, the Kolmogorov-Smirnov test, Pearson correlation analysis, Welch's t-test, the Mann-Whitney U test and the Kruskal-Wallis test.*

Results. *A significant positive relationship was found between resilience and achievement motivation ($r = .409$; $p = .003$). Resilience also positively correlated with perceived stress ($r = .421$; $p < .001$). The relationship between perceived stress and achievement motivation was not significant ($r = .219$; $p = .068$). Higher resilience and motivation were found among respondents who studied and worked.*

Conclusions. *The main hypothesis was confirmed. Resilience was associated with higher achievement motivation, but not with lower stress.*

Practical work with youth should include the development of self-regulation, self-efficacy and skills for overcoming difficulties.

Key words: *resilience, motivation for success, perceived stress, youth, psychological resources.*

ЗМІСТ

ВСТУП 7

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА МОТИВАЦІЇ ДО УСПІХУ 11

1.1. Психологічна сутність резильєнтності: підходи до визначення, структура та функції 11

1.2. Мотивація до успіху: теоретичні підходи, типологія та індикатори 15

1.3. Механізми взаємозв'язку резильєнтності та мотивації до успіху 20

Висновок до першого розділу 27

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА МОТИВАЦІЇ ДО УСПІХУ 29

2.1. Опис психометричного інструментарію 29

2.2. Опис дизайну дослідження та вибірки 34

2.3. Характеристика вибірки та методи статистичної обробки даних 39

Висновок до другого розділу 43

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА МОТИВАЦІЇ ДО УСПІХУ У МОЛОДІ 47

3.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження 47

3.2. Інтерпретація отриманих результатів і виявлених взаємозв'язків ... 66

3.3. Практичні напрями розвитку резильєнтності та підтримки мотивації до успіху у молоді 75

Висновок до третього розділу 80

ВИСНОВКИ 85

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 90

ДОДАТКИ 100

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні суспільні реалії, зокрема глобальні пандемії та військові конфлікти, висувають підвищені вимоги до психологічної стійкості молоді. Особливо актуальним це стало для української молоді в умовах соціальних потрясінь та війни (Коструба & Ляшко, 2023). Резильєнтність (психологічна стійкість) розглядається як здатність особистості успішно адаптуватися до стресів і життєвих труднощів, зберігаючи ментальне здоров'я та продуктивність. Натомість мотивація до успіху (досягнень) визначає внутрішню спонуку індивіда ставити амбітні цілі й наполегливо прагнути їх досягнення. Достатній рівень мотивації досягнення є ключовим чинником особистісного та професійного зростання, що підтверджено як класичними теоріями, так і новітніми дослідженнями (Peng & Zhang, 2024). Успішна самореалізація молодої людини значною мірою залежить від поєднання цих двох характеристик, уміння протистояти негараздам і прагнення досягати поставлених цілей. Тому вивчення взаємозв'язку резильєнтності та мотивації до успіху набуває особливої актуальності. З одного боку, стресові ситуації вимагають від молоді високої стійкості та гнучкості, з іншого – саме мотивація досягнення дозволяє не втрачати орієнтир на успіх навіть за несприятливих обставин. Зарубіжні дослідження свідчать про наявність зв'язку між психологічною резильєнтністю, позитивним мисленням та особливостями мотиваційної сфери особистості (Maddi, 2002). Зокрема, більш резильєнтні люди часто демонструють вищі показники внутрішньої мотивації та результативності в навчанні і праці (Сердюк & Купрєєва, 2015; Bonanno & Diminich, 2013). Водночас нижчий рівень психологічної стійкості може супроводжуватися зниженням мотивації в ситуаціях невдач і труднощів. В українському науковому просторі також зростає інтерес до цих феноменів: досліджуються фактори розвитку резильєнтності молоді (Ковальчук & Наконечна, 2024; Орап, 2025) та особливості мотивації досягнень у різних умовах (Кузікова & Пухно, 2024). Однак комплексних робіт, що аналізують саме взаємозв'язок резильєнтності з мотивацією до успіху

молодих людей, досі недостатньо. Це зумовлює наукову та практичну значущість даного дослідження, адже його результати можуть сприяти розробці ефективних програм підтримки молоді в умовах стресу та стимулювання їх прагнення до успіху.

Мета дослідження: визначити характер взаємозв'язку між резильєнтністю та мотивацією до успіху у молоді. Зокрема, метою є з'ясування, чи існує позитивний кореляційний зв'язок між рівнем психологічної стійкості молодої особистості та рівнем її мотивації до успіху.

Завдання дослідження. Відповідно до поставленої мети були визначені такі основні завдання:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до визначення поняття резильєнтності та окреслити її структурні компоненти і чинники (на основі праць вітчизняних та зарубіжних авторів).
2. Дослідити сутність поняття мотивації до успіху та виокремити її види й показники.
3. Вивчити результати попередніх емпіричних досліджень щодо взаємозв'язку між резильєнтністю та мотиваційною сферою особистості. На основі літературних даних з'ясувати характер зв'язку між психологічною стійкістю та прагненням досягати мети, а також сформулювати теоретичну модель цього взаємозв'язку.
4. Здійснити діагностику вибірки молоді за допомогою психодіагностичних методик, зібрати й опрацювати отримані дані.
5. Проаналізувати результати емпіричного дослідження: встановити наявність або відсутність статистично значущого кореляційного зв'язку між рівнем резильєнтності та рівнем мотивації до успіху; інтерпретувати виявлені взаємозв'язки.

Об'єкт дослідження. Психологічні властивості резильєнтності та мотивації до успіху у молоді.

Предмет дослідження. Взаємозв'язок резильєнтності та мотивації до успіху у молоді.

Гіпотези дослідження.

1. Між рівнем резильєнтності та рівнем мотивації до успіху у молоді існує статистично значущий прямий зв'язок. Передбачається, що вищі показники резильєнтності будуть пов'язані з вищими показниками мотивації до успіху.
2. Між рівнем резильєнтності та рівнем сприйнятого стресу існує статистично значущий обернений зв'язок. Передбачається, що вищі показники резильєнтності будуть пов'язані з нижчими показниками сприйнятого стресу.
3. Між рівнем сприйнятого стресу та рівнем мотивації до успіху існує статистично значущий обернений зв'язок. Передбачається, що вищі показники сприйнятого стресу будуть пов'язані з нижчими показниками мотивації до успіху.
4. Показники резильєнтності, сприйнятого стресу та мотивації до успіху відрізняються залежно від окремих соціально-демографічних характеристик респондентів, зокрема статі, віку, зайнятості, типу проживання та самооцінки матеріального становища.

Методи дослідження. Для досягнення мети використано комплекс методів, що охоплюють теоретичний, емпіричний та статистичний рівні аналізу. *Теоретичні методи:* аналіз, порівняння і узагальнення наукової літератури з проблем резильєнтності й мотивації досягнення; систематизація існуючих підходів та теоретичне моделювання очікуваних взаємозв'язків. *Емпіричні методи:* психодіагностичне опитування, зокрема метод тестування із застосуванням стандартизованих анкет. У дослідженні використовувались такі психодіагностичні методики: Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) (Connor & Davidson, 2003) для вимірювання рівня психологічної стійкості; Шкала сприйнятого стресу PSS (Perceived Stress Scale) (Cohen et al, 1983), а також Опитувальник рівня мотивації до успіху Т. Елерса (Ehlers, 1965) для діагностики мотивації досягнення (рівня прагнення до успіху). *Математико-статистичні методи:* кількісна обробка результатів із

використанням методів описової статистики та інференційного аналізу. Основним засобом перевірки висунутої гіпотези став кореляційний аналіз Пірсона, що дозволяє визначити силу і напрямок зв’язку між показниками резильєнтності і мотивації до успіху. Для підтвердження значущості отриманих коефіцієнтів кореляції застосовано t-критерій Уелча. Обробка даних здійснювалася за допомогою статистичного програмного забезпечення, що забезпечує надійність і об’єктивність інтерпретації результатів.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять. Українські дослідження резильєнтності молоді та чинників її розвитку (В. Бойко, В. Галузяк, З. Ковальчук, О. М. Кокун, Н. Коструба, Г. П. Лазос, Л. Ляшко, Т. І. Мельничук, Н. Наконечна); українські праці, що стосуються мотивації та вольових якостей молоді (Л. І. Барановська, І. Булах, С. Б. Кузікова, С. В. Пухно, Є. Резвих); зарубіжні концепції резильєнтності (G. A. Bonanno, S. S. Luthar, A. S. Masten, M. Rutter, E. E. Werner); теорії мотивації досягнення та мотиваційних орієнтацій, які пояснюють прагнення до успіху й особливості поведінки в ситуаціях випробувань (J. W. Atkinson, E. L. Deci, C. S. Dweck, J. S. Eccles, D. C. McClelland, J. G. Nicholls, R. M. Ryan).

Організація дослідження. Емпіричне дослідження проводилось з лютого по квітень 2026 року. Загальна вибірка склала 70 осіб віком від 18 до 25 років. У дослідженні брали участь особи різних соціальних груп, серед яких студенти, молоді працівники та люди без зайнятості. Опитування проводилось онлайн за допомогою Google Forms.

Структура роботи. Бакалаврська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел і додатків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА МОТИВАЦІЇ ДО УСПІХУ

1.1. Психологічна сутність резильєнтності: підходи до визначення, структура та функції

Поняття резильєнтності посідає важливе місце в сучасній психології розвитку особистості. У найбільш загальному розумінні резильєнтність визначається як здатність особистості успішно адаптуватися до стресових ситуацій і відновлюватися після пережитих негараздів (Colomeischi & Colomeischi, 2023). Інакше кажучи, це динамічний процес позитивної адаптації в умовах значних життєвих труднощів або ризиків (Mesman et al., 2021). Для прояву резильєнтності необхідна наявність двох ключових умов: існування стресової події чи загрози, яка потенційно може порушити нормальний розвиток, та досягнення позитивного результату, тобто успішного подолання цієї загрози без серйозних негативних наслідків для психічного здоров'я чи розвитку особистості (Colomeischi & Colomeischi, 2023).

Інтерес до феномену резильєнтності виник у середині XX століття на тлі досліджень розвитку дітей у несприятливих умовах. Лонгітюдні дослідження E. Werner та її колег показали, що близько третини дітей «груп ризику», які зростали в умовах бідності, сімейної патології тощо, стали благополучними дорослими – це вперше привернуло увагу науковців до позитивної адаптації попри негаразди (Werner & Smith, 1982). Інший ранній дослідник, Garmezy, вивчаючи дітей із сімей з психічно хворими батьками, заклав концепцію захисних факторів, що пом'якшують вплив ризику (Garmezy & Streitman, 1974). У 1980-х роках M. Rutter запропонував «модель захисних факторів», підкресливши, що резильєнтність зумовлена не браком стресу, а наявністю позитивних чинників – як внутрішніх, так і зовнішніх – які виконують буферну роль (Rutter, 1987). У цей же період A. Masten та S. Luthar концептуалізували резильєнтність не як вроджену рису, а як динамічний процес, що спирається на

базові адаптивні системи (Masten, 2001; Luthar et al., 2000). Таке розуміння стало поворотним моментом, утвердивши визначення резильєнтності як процесу позитивної адаптації в умовах значних труднощів.

У сучасній психології резильєнтність переважно розглядається як динамічний процес, хоча також представлений підхід, у межах якого її трактують як відносно стійку особистісну характеристику (Luthar et al., 2000). У межах підходу «резильєнтність як риси» цей феномен розглядають як відносно стабільну характеристику, притаманну деяким індивідам, своєрідну вроджену здатність протистояти стресу і негараздам. Натомість процесуальний підхід описує резильєнтність як динамічний, безперервний процес, що формується і проявляється у взаємодії особистості з оточенням та накопиченні життєвого досвіду (Галузяк & Бойко, 2023). Попри різницю в акцентах, обидва підходи сходяться на тому, що резильєнтність відображає здатність успішно функціонувати, адаптуватися та справлятися із такими труднощами, як психологічні, соціальні та фізичні тощо (Кокун, 2025). Так, в узагальненому вигляді резильєнтність – це здатність особи чи спільноти підтримувати внутрішню рівновагу та цілісність у складних обставинах, ефективно вирішувати не тільки завдання адаптації до нових умов, але й забезпечувати особистісний розвиток попри вплив стресових факторів (Southwick et al., 2014).

Варто відзначити, що в українській психологічній літературі поняття резильєнтності часто ототожнюється з психологічною стійкістю до стресу або життєстійкістю, акцентуючи здатність зберігати нормальне функціонування під час психотравмуючого впливу (Лазос, 2018). В англомовних джерелах стресостійкість нерідко підкреслюється як швидке відновлення до попереднього рівня функціонування після потрясіння (Bonanno, 2004). Таким чином, резильєнтність поєднує здатність зберігати внутрішню рівновагу в складних обставинах і водночас розвивати нові ресурси та стратегії у відповідь на виклики.

Резильєнтність не є одновимірним утворенням, виділяють низку внутрішніх і зовнішніх факторів, що її зумовлюють та проявляють. До внутрішніх компонентів резильєнтності належать особистісні ресурси, такі як

оптимізм, почуття контролю, самоефективність, саморегуляція, стресостійкість, наявність мотиваційних і вольових якостей тощо (Godor, 2025). Зокрема, модель Prince-Embury & Saklofske (2013) виокремлює три ключові елементи: відчуття компетентності або майстерності, що включає впевненість у собі, оптимізм та адаптивність, відчуття пов'язаності, тобто наявність підтримки, довіри у стосунках, залученості до соціального оточення та емоційну реактивність – чутливість до стресу та здатність до відновлення. Перші два компоненти розглядаються як захисні фактори, що зменшують вплив негараздів на розвиток, тоді як надмірна емоційна реактивність, навпаки, виступає ризиковим фактором, здатним підривати резильєнтність. Такі особистісні характеристики, як самоефективність, самооцінка, наявність смислу життя, тісно пов'язані з рівнем резильєнтності: вони виступають психологічними ресурсами, що допомагають молоді долати труднощі і досягати поставлених цілей (Godor, 2025).

До зовнішніх чинників резильєнтності відносять соціальне оточення та підтримку, наявність хоча б однієї стабільної підтримуючої дорослої особи, позитивні стосунки з однолітками, безпечне та сприятливе навчальне або робоче середовище і громаду, що цінує розвиток молоді (National Scientific Council on the Developing Child, 2015). Соціальна підтримка може виступати своєрідним буфером, який пом'якшує вплив стресових подій на підлітків і сприяє формуванню їхньої стійкості до негараздів. Зокрема, підтримка з боку родини та школи, позитивний мікроклімат у навчальному колективі, залученість молоді до гуртків та громадських активностей значно підвищують їхню здатність протистояти життєвим труднощам і адаптуватися до змін (Yang & Wang, 2022).

Поняття психологічної стійкості формувалося в психології поступово протягом XX століття на ґрунті ідей адаптації та стресу, однак важливим етапом його оформлення як окремого конструкта вважають роботу Suzanne Kobasa, яка у 1979 році запропонувала концепцію hardiness (загартованості) як особистісної риси, що захищає від стресу і включає три взаємопов'язані компоненти: залученість (commitment), контроль (control) та сприйняття виклику як можливості (challenge) (Senewiratne et al., 2025). Наявність цих установок формує

психологічні переваги у протистоянні стресу, забезпечуючи відчуття залученості до життя, переконаність у власній здатності впливати на події та інтерпретацію змін як стимулу для особистісного зростання. Особистості з високим рівнем життєстійкості краще протистоять негативним впливам і зберігають працездатність, що по суті близько до феномену резильєнтності. Більш того, такі особи часто демонструють і високу мотивованість досягати цілей, оскільки вони бачать життєві перепони як можливості, а не загрози.

Резильєнтність виконує важливу адаптивну функцію, дозволяючи людині зберігати психологічне благополуччя та ефективність діяльності навіть за умов стресу. Вона слугує психологічним захистом від негативних наслідків потрясінь, сприяє підтриманню психічного здоров'я та попереджує розвиток деструктивних реакцій на стрес, таких як депресія та дезадаптивна поведінка тощо (Luo et al., 2025). Вищий рівень резильєнтності пов'язаний із кращими показниками психічного здоров'я у молоді, зокрема з нижчим рівнем тривожності, депресивності та посттравматичних симптомів (Hall et al., 2021). Крім того, підлітки з високим рівнем резильєнтності демонструють кращу академічну успішність, вищу залученість у навчання та позитивніше ставлення до школи. Здатність наполегливо рухатися до мети, незважаючи на перешкоди, а також уміння робити висновки з невдач і не зупинятися перед труднощами – усе це є проявами резильєнтності, які пов'язані з досягненням успіху в різних сферах: академічній, особистісній, соціальній.

Помірні дози стресу можуть навіть сприяти розвитку резильєнтності. Згідно з "моделлю виклику", подолання помірних, контрольованих труднощів тренує психологічні ресурси людини, роблячи її стійкішою до більших випробувань у майбутньому (Garmezy et al., 1984). Отже, певний рівень випробувань у житті людини може мати загартовуючий ефект, формуючи впевненість у собі та навички вирішення проблем, що в подальшому підсилюють і мотивацію досягати нових цілей.

У позитивній психології резильєнтність розглядають як одну з ключових сил, що забезпечують повноцінний особистісний розвиток. Masten (2021) серед

чинників, що сприяють розвитку резильєнтності, називає такі якості, як близькі підтримуючі взаємини, ефективне саморегулювання емоцій та поведінки, наявність оптимізму і віри в майбутнє, а також виразна мотивація досягнення та прагнення до майстерності. Таким чином, мотиваційні установки молодої особи, її прагнення реалізувати свій потенціал, досягти поставлених цілей, тісно інтегровані в структуру резильєнтності. Резильєнтність забезпечує молоді можливість вчитися на помилках, зберігати віру у власні сили та шукати шляхи до успіху навіть після невдач, що робить її фундаментом для реалізації мотивів досягнення.

1.2. Мотивація до успіху: теоретичні підходи, типологія та індикатори

Поняття мотивації до успіху (або мотивації досягнення) належить до класичних категорій психології мотивації і характеризує внутрішній потяг особистості до досягнення значущих цілей та високих результатів. У загальному розумінні мотивація досягнення визначається як прагнення індивіда виявити компетентність, досягти майстерності у важливій діяльності та перевершити певний стандарт успіху (A Review on the Achievement Motivation of Secondary School Students, 2022). Ще J. Atkinson (1958) відзначав, що мотивація досягнення проявляється в порівнянні своїх результатів із результатами інших або із заданими критеріями, тобто у бажанні перевершити інших чи відповідати високим стандартам виконання. Іншими словами, особистість з високою мотивацією успіху ставить перед собою складні цілі і отримує задоволення від самого процесу їх досягнення та подолання перешкод на цьому шляху (Weiner, 2000). У своїх початкових теоретичних роботах D. McClelland та інші (1953) розглядали мотивацію досягнення як особистісний мотив, котрий спонукає людину досягати успіху саме заради самого успіху, а не заради зовнішніх нагород. Люди з високим рівнем потреби в досягненнях прагнуть виконати завдання якнайкраще, проявити майстерність і перевершити інших, отримуючи задоволення від самого факту подолання труднощів.

Сформувалися різні теоретичні моделі, що пояснюють природу мотивації до успіху. Одним з перших був підхід J. Atkinson, який в межах теорії очікування-цінності описав мотивацію досягнення як результат балансу двох протилежних тенденцій – прагнення до успіху та уникнення невдачі (Atkinson & Feather, 1980). Згідно з цією теорією, кожна людина характеризується певним рівнем мотивації до успіху і мотивації до уникнення невдач, високий мотив досягнення спонукає братися за помірно складні, але досяжні завдання, щоб відчути успіх, тоді як сильний страх невдачі може, навпаки, призводити до уникання ризиків та викликів. Таким чином, особистість з домінуючою мотивацією до досягнення схильна розглядати складні ситуації як виклик і можливість перевірити свої здібності, тоді як людина з високою мотивацією до уникнення поразки – як загрозу для самооцінки, якої краще уникнути.

Інший підхід – це теорія мотиваційних цілей, представлена у працях J. Nicholls (1984) та C. Dweck (2006), яка розрізняє у структурі мотивації досягнення орієнтацію на майстерність (навчання) та орієнтацію на результат (виконання). Орієнтація на майстерність характеризується прагненням опанувати нові навички, зрости професійно чи інтелектуально, тут успіх вимірюється прогресом самого індивіда відносно власних попередніх досягнень. Орієнтація на результат натомість фокусується на демонстрації високого результату порівняно з іншими, на досягненні кращих показників і на визнанні ззовні. Ці два типи мотиваційних установок впливають на те, як людина сприймає успіх та невдачу, наприклад, за орієнтації на майстерність помилки розглядаються як частина навчання і стимул для докладання зусиль, тоді як за орієнтації на результат невдачі можуть спричиняти відчуття власної некомпетентності та бажання уникати подібних ситуацій (Dweck, 2006). Тому, формування саме внутрішньої мотивації, орієнтованої на майстерність і особистісне зростання, пов’язане з більш стійкими позитивними результатами – такими як наполегливість, креативність та задоволеність від діяльності.

Ще один підхід запропонував D. McClelland, зосередивши увагу на потребах особистості. У його теорії потреба досягнення належить до базових

поряд із потребою в афіліації (приналежності) та потребою у владі. D. McClelland (1961) вважав, що цей мотив формується через відповідний соціальний досвід та залишається відносно стабільним особистісним утворенням, яке впливає на успішність у професійній та навчальній діяльності. Вимірювання мотивації до успіху проводилося ним та колегами, зокрема, через аналіз тематичних апперцептивних тестів (TAT): наявність у розповідях випробовуваних сюжетів про досягнення і подолання труднощів вказувала на високий рівень мотиву досягнення.

З погляду соціально-когнітивної теорії самовизначення (Self-Determination Theory), важливою є внутрішня потреба у компетентності, автономії та взаємопов'язаності, коли ці потреби задоволені, мотивація досягнення стає автономною і більш стійкою. Навпаки, тиск зовнішніх вимог без внутрішнього прийняття може призводити до нестійкої мотивації, що зникає при знятті зовнішніх стимулів (Ryan & Deci, 2000). Теорія очікування-цінності (Expectancy-Value Theory) стверджує, що людина буде мотивованою і докладати зусиль для успіху, якщо очікує успіху в певній діяльності і цінує результати, які цей успіх принесе (Eccles & Wigfield, 2002). Очікування успіху прямо впливає на наполегливість і результати – чим більше індивід вірить у можливість досягнення мети, тим більше зусиль він докладає для цього. Водночас усвідомлення особистої значущості мети (цінності) визначає, наскільки сильно людина прагнутиме саме цього досягнення. Особливо в підлітковому віці на формування цих очікувань та цінностей впливає соціальне оточення – підтримка вчителів і батьків, культура шкільного середовища, яка може підсилювати або послаблювати прагнення молоді до високих досягнень.

Як зазначалося, одна з типологій в рамках мотивації до успіху пов'язана з поділом на мотив досягнення успіху та мотив уникнення невдач. Ці компоненти можуть по-різному комбінуватися у особистості, визначаючи її поведінку в ситуаціях випробувань. Молоді люди з високою мотивацією досягнення і низьким страхом невдач зазвичай обирають середні за складністю завдання, де успіх не гарантований, але й не неможливий – це дозволяє максимально

проявити свої здібності та отримати об'єктивний зворотній зв'язок про рівень компетентності (Atkinson, 1957). Натомість ті, у кого сильний страх невдачі, можуть або обирати надто легкі цілі, щоб гарантовано не зазнати поразки, або, парадоксально, надміру важкі, щоб виправдати можливу невдачу нездоланністю завдання.

Також мотивація досягнення може мати внутрішній або зовнішній характер. Внутрішня мотивація до успіху проявляється, коли діяльність приносить задоволення сама по собі і досягнення цілей є особистісно значущим для людини. Зовнішня мотивація натомість зумовлена очікуваннями зовнішніх винагород або покарань. Хоча внутрішньо мотивоване прагнення до успіху вважається більш стійким та пов'язаним з креативністю і глибинним засвоєнням знань, у реальному житті обидва типи мотивації можуть поєднуватися. Завдання вихователів та педагогів – підтримувати саме внутрішню мотивацію досягнення у молоді, оскільки вона краще забезпечує довготривалу наполегливість та задоволеність від діяльності (Резвих & Булах, 2022)

Індикатори високої мотивації до успіху проявляються як у поведінці, так і в емоційно-когнітивній сфері людини. До основних ознак високої мотивації до успіху належать постановка амбітних цілей і розробка планів їх досягнення, схильність докладати додаткових зусиль для отримання кращого результату, наполегливість у подоланні перешкод та завершенні розпочатих справ, прагнення отримувати зворотній зв'язок щодо своїх досягнень і робота над помилками. Такі особи, як правило, проявляють високий рівень залученості у діяльність, зокрема в навчанні, спорті чи іншому напрямі, вони активно шукають можливостей для самовдосконалення, відвідують додаткові заняття чи тренування, експериментують з новими стратегіями для покращення результату. Емоційно-когнітивно високій мотивації досягнення відповідає висока самоефективність – віра у власну здатність досягти мети, оптимістичне сприйняття складних задач як таких, що піддаються вирішенню при належних зусиллях. Дослідження показують, що у молоді існує взаємозв'язок між мотивацією досягнення та самоефективністю, підлітки, які впевнені у своїх

здібностях, більш мотивовані ставити високі цілі, і навпаки, успіхи, досягнуті завдяки сильній мотивації, підвищують відчуття самоефективності (Li, 2023).

Надмірна орієнтація на уникнення невдачі може призводити до невротичної поведінки, наприклад, страх провалу нерідко провокує академічну прокрастинацію, коли студент відкладає виконання завдань, побоюючись невідповідності результатів високим стандартам. Також сильний страх невдачі корелює з підвищеною тривожністю та перфекціонізмом, що перешкоджає вільному прояву здібностей і гальмує прогрес. Відтак баланс між прагненням успіху і ставленням до можливих помилок є критично важливим для здорової мотивації досягнення (Барановська, 2019).

Висока мотивація до успіху пов’язана з низкою позитивних результатів. Зокрема, в учнів із сильною потребою у досягненнях виявляють вищі показники залученості до шкільного життя і кращі академічні успіхи незалежно від етнічної чи соціально-економічної групи (Annie E. Casey Foundation, 2024). Також простежується зв’язок мотивації досягнення з психологічним добробутом, особи, орієнтовані на досягнення, більш задоволені собою і демонструють вищий рівень суб’єктивного благополуччя, особливо якщо їхні зусилля на шляху до цілей підкріплюються самоконтролем (Feng & Yang, 2024). Одночасно, надмірно сильна зовнішня мотивація до успіху може призводити до тривожності і перфекціонізму, що, своєю чергою, шкодить продуктивності. Тому сучасні психологічні інтервенції в освіті націлені не просто на підвищення мотивації досягнення, а на формування здорових її проявів – наприклад, розвиток у молоді “growth mindset” (установки на зростання), коли помилки сприймаються як досвід, а не як провал, і підліток вірить, що зусилля допоможуть покращити здібності (Dweck, 2006).

Становлення мотивації досягнення значною мірою залежить і від соціального середовища людини. Сім’я та школа можуть як підсилити, так і послабити прагнення до успіху. Так, дослідження відзначають, що батьківський стиль виховання, який поєднує високі очікування щодо досягнень із підтримкою та теплом, сприяє формуванню у дитини віри в себе і бажання виправдати ці

очікування. Якщо ж батьки або вчителі надто фокусуються на покаранні за невдачі чи висловлюють сумніви у здібностях дитини, це може призвести до розвитку страху невдачі та зниження навчальної мотивації (Hayek et al., 2022). Шкільний клімат, де цінується сам процес навчання і помилки розглядаються як його невід'ємна частина, також зміцнює мотивацію досягнення. Навпаки, занадто конкурентне середовище з постійним порівнянням учнів і акцентом лише на оцінках може спровокувати у деяких підлітків тривожність та уникання складних завдань (Ames, 1992). Таким чином, оптимальне соціальне оточення для розвитку мотивації до успіху – це таке, що підтримує баланс між викликом і підтримкою: висуває перед молоддю високу планку, але водночас забезпечує їй ресурси, поради і емоційну безпеку для досягнення цієї планки.

1.3. Механізми взаємозв'язку резильєнтності та мотивації до успіху

Резильєнтність та мотивація досягнення успіху – два взаємопов'язані аспекти позитивного розвитку молодої особистості, що значною мірою доповнюють один одного. Ці два феномени утворюють динамічну систему, компоненти якої тісно взаємопов'язані. Зокрема, вищий рівень резильєнтності пов'язаний зі здатністю долати перешкоди й зберігати фокус на своїх цілях, а мотивація досягнення успіху пов'язана з внутрішньою спрямованістю на реалізацію цих цілей. Такий взаємозв'язок проявляється в тому, що високий рівень мотивації часто поєднується з більшою стійкістю у подоланні труднощів, тоді як вищий рівень резильєнтності пов'язаний зі збереженням мотивації до активної діяльності попри перепони. Іншими словами, здатність відновлюватися після невдач і стресів пов'язана зі збереженням орієнтації на досягнення успіху, а висока мотивація, у свою чергу, може супроводжуватися більшою стійкістю до труднощів та невдач. Таким чином, висока мотивація може розглядатися як психологічний ресурс, пов'язаний із наполегливістю та витривалістю у стресових ситуаціях (Resnick et al., 2018). Це показують і дослідження, у студентів з низькою мотивацією часто фіксуються і нижчі рівні резильєнтності, наприклад, Kim & Lee (2014) виявили, що мало вмотивовані до навчання учні

мали значно нижчу стійкість порівняно з високомотивованими ровесниками. Це свідчить про те, що дефіцит мотивації може послаблювати здатність молоді протистояти складнощам, тоді як наявність сильної мотиваційної установки – навпаки, підтримує їхню стійкість.

Механізми, через які резильєнтність і мотивація до успіху впливають одна на одну, досить багатоаспектні. Один із ключових механізмів – це копінг-стратегії та наполегливість у досягненні цілей. Резильєнтність сприяє ухваленню ефективних стратегій подолання труднощів, зокрема, проблемно-орієнтованих копінг-стратегій, і підтримує наполегливість у діяльності попри наявність стресорів. Іншими словами, психологічно стійкі люди схильні не здаватися перед невдачами, а шукати шляхи вирішення проблем та продовжувати рухатися вперед – це допомагає їм зберігати мотивацію досягти успіху навіть у несприятливих умовах. Такий фокус на подоланні, а не на емоційному реагуванні, наприклад, скаргах чи уникненні, є важливим чинником, що пов’язує резильєнтність із успішністю, адже він забезпечує продовження зусиль, необхідних для досягнення мети (Kovács, 2025; Stoyanova et al., 2025).

Соціально-когнітивний механізм взаємозв’язку виявляється через вплив значущих моделей поведінки. Наявність у молодої людини прикладів резильєнтних наставників або успішних ровесників, які демонструють наполегливість, стійкість і здатність долати труднощі, може бути пов’язана з посиленням мотивації досягнення, оскільки сприяє формуванню впевненості у власних можливостях. Водночас такі приклади допомагають усвідомити, що досягнення успіху нерідко супроводжується труднощами та тимчасовими невдачами, подолання яких є важливою складовою особистісного розвитку. Отже, соціальна підтримка та орієнтація на позитивні зразки поведінки можуть бути пов’язані як із розвитком резильєнтності, так і з формуванням спрямованості на досягнення (Кокун & Мельничук, 2025).

Також однією з концепцій, що об’єднує резильєнтність і мотивацію, є поняття «grit» (завзяття), введене A. Duckworth. Під «завзяттям» розуміють поєднання пристрасті і наполегливості у прагненні довготривалих цілей, тобто

одночасно сильну мотивацію досягнення та стійкість перед труднощами. Цей чинник може навіть краще прогнозувати успішність, ніж рівень інтелекту: люди з високим рівнем завзяття продовжують наполегливо працювати над завданнями попри невдачі та зберігають мотивацію до кінця (Duckworth et al., 2007). Іншими словами, завзяття відображає взаємозв'язок резильєнтності та мотивації до успіху, підкреслюючи значущість поєднання наполегливості, стійкості до труднощів і внутрішньої спрямованості на досягнення мети.

Ще одним механізмом взаємозв'язку між резильєнтністю та мотивацією до успіху є відчуття контролю і компетентності, які становлять важливі психологічні основи обох феноменів. Згідно з теорією самодетермінації, вищий рівень мотивації пов'язаний із переживанням автономності та компетентності у власній діяльності (Ryan & Deci, 2000). У структурі резильєнтності важливе місце посідає компонент контролю, який відображає віру особистості у власну здатність впливати на події та результати навіть в умовах труднощів (Maddi, 2006). Такий компонент тісно пов'язаний із мотивацією досягнення, оскільки встановлено, що зі зростанням рівня інтернальності локусу контролю підвищується і рівень мотивації досягнення (Федорович та ін., 2024). Отже, відчуття контролю та компетентності доцільно розглядати як важливу психологічну основу взаємозв'язку резильєнтності та мотивації до успіху.

Іншим механізмом є роль позитивного емоційного досвіду: резильєнтність дозволяє підтримувати відносно позитивний емоційний фон навіть у стресових ситуаціях, швидко відновлюватися емоційно після невдач. Це зменшує ризик розвитку апатії чи вивченої безпорадності і, навпаки, сприяє збереженню ентузіазму та віри у можливість досягти успіху, тобто підтримує мотивацію (Кокун, 2025). Іншими словами, люди, які вірять у власну здатність впливати на обставини життя та нести особисту відповідальність за результати, як правило, характеризуються вищою стійкістю до стресу і більш вираженим прагненням досягати поставлених цілей. Віра у власну ефективність виступає важливою психологічною основою взаємозв'язку між резильєнтністю та мотивацією до успіху, оскільки досвід подолання труднощів сприяє зміцненню впевненості у

власних можливостях і підтримує готовність особистості ставити перед собою нові складні завдання.

Резильєнтність є важливим психологічним ресурсом, який тісно пов'язаний із мотивацією до успіху. Особи з вищим рівнем психологічної стійкості зазвичай краще справляються з труднощами, зберігають цілеспрямованість і продовжують рух до поставленої мети попри перешкоди. Тому резильєнтність доцільно трактувати не лише як механізм подолання несприятливих обставин, а й як важливу психологічну основу підтримання мотивації досягнення (Стражник, 2023). У цьому сенсі психологічна стійкість пов'язана не лише з адаптацією до труднощів, а й зі збереженням спрямованості на подальший розвиток і досягнення успіху. Стійка людина, відчуваючи внутрішню опору, частіше проявляє ініціативу, береться за складні завдання і демонструє прагнення до викликів, що є сутнісною ознакою високої мотивації досягнення. Отже, резильєнтність підштовхує індивіда не боятися труднощів, а навпаки, шукати можливості для зростання, що прямо пов'язано з мотивацією до успіху.

Взаємозв'язок між феноменами є двонапрямним: не тільки резильєнтність впливає на мотивацію, але й сильна мотивація, націленість на успіх здатна зміцнювати резильєнтність особистості. Мотивація до досягнення успіху включає такі аспекти, як амбітність цілей, готовність докладати зусилля та наполегливість, а також позитивне сприйняття викликів і можливих невдач. Високомотивовані люди, зосереджені на успіху, зазвичай сприймають перешкоди як тимчасові труднощі, що підлягають подоланню, а невдачі – як уроки, а не як привід відмовитися від мети (Шмідзен & Юхименко, 2021). Подібна система настанов сприяє розвитку резильєнтності. Як відзначали Martin і Marsh (2006), учні з сильною мотивацією демонструють більшу здатність швидко відновлюватись після поразок та зберігати оптимізм щодо майбутніх спроб. Таким чином, мотивація досягнення виступає чинником, що підтримує резильєнтність, оскільки націленість на мету допомагає краще переносити стрес, фрустрацію чи тимчасові невдачі.

Емпіричні дані підтверджують позитивний вплив мотивації на стресостійкість. У дослідженні, присвяченому академічній успішності, у вибірці підлітків було показано, що більш резильєнтні учні демонструють і вищу мотивацію до навчальних досягнень, а частка варіації в їхній стійкості, яка пояснюється мотиваційними показниками, є статистично значущою (Kim et al., 2019; Rodsari & Tarkhan, 2024).

У дослідженні серед учениць середньої школи встановлено, що мотивація досягнення позитивно корелює з академічною резильєнтністю ($r \approx 0.5$, $p < 0.01$), причому мотивація виступила найвагомішим предиктором рівня резильєнтності, пояснюючи понад 26% дисперсії цього показника (Rodsari & Tarkhan, 2024). Аналогічно, серед студентів коледжу в Гані виявлено, що резильєнтність є значущим передвісником сили мотиву досягнення: чим більш стійким до життєвих викликів почувався студент, тим вищу навчальну мотивацію до успіху він проявляв (Abaidoo et al., 2021). Таким чином, прагнення до успіху допомагає формувати здатність протистояти стресу – людині, яка має виражене прагнення досягти мети, легше знову братися за справу після невдачі, бо її фокус зміщено з переживання провалу на пошук наступної можливості.

Цей взаємозв’язок частково пояснюється спільними особистісними передумовами. Зокрема, дослідження показують, що риса сумлінності позитивно корелює і з рівнем резильєнтності, і з високими академічними досягненнями (Burtaverde et al., 2021; Odermatt et al., 2024). Сумлінні, організовані люди схильні виявляти і наполегливість у подоланні труднощів, і сильну мотивацію до досягнення поставлених цілей. Тому певні стійкі особистісні якості, зокрема самодисципліна, проактивність, відповідальність, можуть лежати в основі формування як резильєнтної, так і мотивованої до успіху особистості.

Варто зауважити, що взаємозв’язок резильєнтності й мотивації проявляється в різних життєвих контекстах – від освіти до спорту та професійної діяльності. Досягнення успіхів у певній сфері здатні зміцнювати резильєнтність, створюючи ефект «набуття психологічної загартованості через успіх». Дослідження у спортивній сфері засвідчили, що високі досягнення асоціюються

з підвищеною ментальною стійкістю спортсменів. Фактично, успіх породжує впевненість і стресостійкість, що є близьким до поняття резильєнтності, допомагаючи спортсменам надалі краще справлятися зі стресом змагань (Predoiu et al., 2025). Аналогічно, у навчанні чи роботі маленькі перемоги й прогрес підтримують відчуття компетентності та контролю, тим самим збільшуючи резильєнтність перед наступними викликами. Отже, мотивація досягнення, яка приводить до конкретних успіхів, підживлює подальшу стійкість через зростання самовпевненості та досвіду подолання.

З іншого боку, резильєнтність створює підґрунтя для нових досягнень. Стійкі особистості менше схильні до вигорання і більше задоволені життям, що дозволяє їм довше зберігати ентузіазм у діяльності. Резильєнтна людина не зупиняється остаточно після невдачі – вона психологічно готова спробувати знову, скорегувавши стратегію. Ця психологічна гнучкість та оптимізм, притаманні резильєнтності, означають, що мотиваційна сфера такої людини менш вразлива до стресу: цілі не кидаються при першій перешкоді, а навпаки, складності сприймаються як стимул докласти більше зусиль чи навчитися нового. У результаті резильєнтність опосередковано веде до вищих досягнень, оскільки допомагає зберегти і навіть підсилити мотивацію на довгому шляху до успіху.

Розглянуті теоретичні й емпіричні дані свідчать, що резильєнтність та мотивація до успіху є тісно пов’язаними психологічними характеристиками. Механізми їх взаємозв’язку включають когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, які забезпечують позитивний цикл: резильєнтність підтримує мотивацію, а мотивація розвиває резильєнтність. У психології розвитку і освіти це означає, що формування резильєнтності у молоді, через розвиток навичок подолання, підтримку автономності та успішний досвід досягнень здатне підвищити їхню навчальну та професійну мотивацію. Водночас цілеспрямована робота над мотиваційною сферою, наприклад, постановка значущих цілей, розвиток внутрішньої мотивації, буде сприяти гартуванню характеру і витривалості перед життєвими труднощами. Розуміння цих механізмів відкриває

шлях до комплексних інтервенцій: впливаючи на один компонент, можна побічно покращувати і інший.

Усвідомлення механізмів взаємодії між резильєнтністю та мотивацією важливе для практичної психології, наприклад, у коучингу, освіті чи організаційному розвитку. Програми тренінгів, спрямовані на розвиток резильєнтності, можуть супроводжуватися позитивними змінами у мотивації досягнення, оскільки учасники набуватимуть впевненості у своїх силах і бачення, що зусилля ведуть до результату.

З іншого боку, підтримка людей у постановці значущих цілей, визнання їхніх успіхів і надання позитивного зворотного зв'язку можуть бути пов'язані з вищими показниками психологічної стійкості, адже переживання успіху може бути пов'язане з подальшим розвитком особистості. Особливо актуально це в сучасному світі, де постійні зміни і стреси вимагають від людини як внутрішньої міцності, так і високої мотивації для досягнення успіху в навчанні, кар'єрі та особистому житті. Розвиток резильєнтності та мотивації до успіху – це інвестиція у формування цілісної, зрілої особистості, здатної наполегливо йти до своїх цілей, адаптуватися до викликів і процвітати попри життєві негаразди.

Таким чином, механізми взаємозв'язку резильєнтності та мотивації до успіху можна описати як взаємопов'язані процеси: резильєнтність виявляється у здатності підтримувати й відновлювати мотивацію, а мотивація – у цільовій спрямованості зусиль у складних обставинах. Ця єдність є фундаментом психологічного благополуччя та успішності особистості у різних сферах життя, що підтверджується як теоретичними концепціями, так і конкретними емпіричними дослідженнями останніх років. Відповідно, формування даних якостей має розглядатися комплексно і взаємопов'язано в практиці психологічної допомоги та розвитку.

Висновки до першого розділу

Проведений теоретичний аналіз показав, що резильєнтність та мотивація досягнення успіху є взаємопов'язаними компонентами особистісного розвитку молоді. Резильєнтність відображає здатність успішно протистояти стресорам і відновлюватися після них, спираючись як на внутрішні ресурси такі як самоефективність, оптимізм, наполегливість, так і на зовнішню підтримку (родина, однолітки, соціальне середовище). Мотивація до успіху, своєю чергою, визначається як внутрішній потяг особистості досягати поставлених цілей і реалізовувати свій потенціал, долаючи труднощі на шляху. Обидва явища розглядалися з позицій різних теоретичних підходів: резильєнтність – і як особиста риса, і як процес розвитку; мотивація досягнення – крізь призму дуальності «прагнення успіху чи уникнення невдач», а також через типологію та джерел мотивації.

Аналіз літератури засвідчив, що резильєнтність і мотив досягнення тісно переплетені. Мотивація до успіху виступає чинником розвитку резильєнтності, підштовхуючи молодь не здаватися перед труднощами і шукати шляхи їх подолання заради досягнення значущих результатів. Водночас саме резильєнтність дозволяє молодій людині зберегти й укріпити свою мотивацію в умовах стресу чи тимчасових невдач, перетворюючи пережиті випробування на досвід, що надихає йти далі. Емпірично встановлено позитивний взаємозв'язок між цими конструктами: резильєнтніші молоді люди зазвичай більш мотивовані досягати успіху, і навпаки, високо мотивовані – демонструють вищу стійкість до життєвих викликів.

Було загальнено теоретичні підходи до вивчення резильєнтності та мотивації до успіху в молоді й окреслено їхній взаємозв'язок. Резильєнтність подано як здатність успішно адаптуватися до стресових подій і відновлюватися після негараздів, досягаючи позитивного результату попри наявність труднощів. Феномен резильєнтності розкрито у двох перспективах: як відносно стабільну рису та як процес, що розвивається у взаємодії з середовищем. Її структуру описано через поєднання внутрішніх ресурсів таких як, оптимізм, контроль,

саморегуляція, вольові якості і зовнішніх чинників – соціальна підтримка, значущі дорослі, позитивні взаємини, безпечне освітнє середовище. Показано спорідненість резильєнтності з конструктом *hardiness*, що включає залученість, контроль і сприйняття змін як виклику, а також підкреслено, що подолання помірних і контрольованих труднощів може сприяти зміцненню стійкості.

Мотивацію досягнення визначено як внутрішній потяг до значущих цілей і високих результатів, пов'язаний із переживанням компетентності. Було розглянуто ключові моделі мотивації: баланс прагнення до успіху й уникнення невдач, орієнтацію на майстерність і на результат, потребовий підхід, а також положення про автономність мотивації, очікування успіху та цінність мети. Описано індикатори високої мотивації такі як, цілепокладання, наполегливість, робота зі зворотним зв'язком і ризики домінування страху невдачі; показано, як сім'я та шкільний клімат можуть підтримувати або послаблювати прагнення до досягнень.

Взаємозв'язок феноменів охарактеризовано як взаємопідсилювальний: мотивація підтримує витривалість у складних ситуаціях, а резильєнтність допомагає зберігати мотивацію після невдач через емоційне відновлення та гнучке коригування стратегій. Цей зв'язок пояснено через установку зростання і почуття компетентності, роль позитивних емоцій та навчання на прикладах, інтегративним конструктом виступає «завзяття» (grit) як поєднання наполегливості та довготривалої цільової спрямованості. Мотивація без резильєнтності підвищує ризик виснаження після серії невдач, тоді як резильєнтність без чітких цілей може обмежувати реалізацію потенціалу. Отримані положення задають основу для подальшого емпіричного дослідження цих взаємозв'язків у молоді.

Отже, розвиток резильєнтності та формування здорової мотивації досягнення – це взаємодоповнювані завдання психологічного супроводу молоді. Теоретичне осмислення природи цих явищ та механізмів їхнього зв'язку створює основу для розробки ефективних практичних програм, спрямованих на виховання стійкої, цілеспрямованої і успішної молодої особистості.

РОЗДІЛ 2
МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА МОТИВАЦІЇ ДО УСПІХУ

2.1. Опис психометричного інструментарію

Для емпіричного дослідження взаємозв'язку резильєнтності та мотивації до успіху у молоді було використано комплекс психодіагностичних методик, які дають змогу кількісно оцінити основні змінні дослідження та додатковий показник суб'єктивного стресового навантаження. Основними психометричними інструментами виступили Шкала резильєнтності Коннора – Девідсона у скороченій версії CD-RISC-10 та Опитувальник мотивації до успіху Т. Елерса. Додатково було використано Шкалу сприйнятого стресу PSS-10, оскільки резильєнтність як психологічний конструкт пов'язана не лише із загальною здатністю особистості відновлюватися після труднощів, а й із тим, як людина суб'єктивно оцінює стресові події, рівень контрольованості ситуації та власну спроможність долати напруження.

Дослідження спрямоване на вивчення взаємозв'язку між психологічною стійкістю молодої людини та її орієнтацією на досягнення успіху, що й визначило добір відповідного інструментарію. Зокрема, операціоналізація резильєнтності здійснювалася за допомогою шкали CD-RISC-10, тоді як мотивація до успіху вивчалася із застосуванням методики Т. Елерса.

Використання шкали PSS-10 не змінює основного предмета дослідження, а поглиблює його, оскільки її включення дає змогу з'ясувати, чи пов'язана резильєнтність із суб'єктивним переживанням стресу, а також чи має сприйнятий стрес самостійний зв'язок із мотивацією до успіху. Дослідження розглядає мотиваційну сферу молоді з урахуванням того, що сучасна українська молодь функціонує в умовах підвищеного соціального, освітнього й особистісного навантаження.

Першою методикою, використаною в дослідженні, була Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона у скороченій версії CD-RISC-10. Повна версія шкали була розроблена K. M. Connor та J. R. T. Davidson для вимірювання здатності особистості зберігати психологічну стійкість і відновлюватися після стресових або травматичних подій (Connor & Davidson, 2003). У цьому дослідженні використано скорочену версію з 10 тверджень, яка зберігає основне змістове ядро шкали та дозволяє оцінити резильєнтність як цілісний показник. Використання скороченої версії CD-RISC-10 має психометричне обґрунтування, оскільки L. Campbell-Sills і M. B. Stein на основі факторного аналізу повної 25-пунктової шкали виокремили 10-пунктову одновимірну версію. Автори показали, що CD-RISC-10 має внутрішню узгодженість і конструктну валідність, а також високо корелює з повною версією шкали, що дає підстави розглядати її як стислий, але психометрично обґрунтований інструмент оцінювання резильєнтності (Campbell-Sills & Stein, 2007). Український варіант CD-RISC-10 подано як адаптовану версію за Кіреєвою, Односталко та Біроном (2020). Шкала містить 10 пунктів, відповіді на які оцінюються за п’ятибальною шкалою Лайкерта від 0 до 4.

CD-RISC-10 охоплює кілька пов’язаних проявів резильєнтності: здатність адаптуватися до змін, витримувати перешкоди, зберігати цілеспрямованість попри труднощі, не втрачати здатність до концентрації у стресових ситуаціях, швидко відновлюватися після негативних подій і справлятися з неприємними емоційними станами. Ці прояви є як ознаками психологічної стійкості, так і умовами, що допомагають людині продовжувати діяти попри невдачі, стрес або емоційне виснаження. Прагнення до успіху часто ж потребує не лише бажання досягти результату, а й здатності зберігати готовність діяти у складних обставинах, повертатися до мети після перешкод і не втрачати внутрішню зібраність. CD-RISC-10 дає змогу оцінити ті особистісні ресурси, які можуть підтримувати наполегливість, саморегуляцію та послідовність дій молодої людини.

Підрахунок результатів за CD-RISC-10 здійснюється шляхом сумування балів за всіма 10 твердженнями. Кожне твердження оцінюється від 0 до 4 балів, тому загальний показник може варіюватися від 0 до 40 балів. Вищий сумарний бал відображає вищий рівень резильєнтності. У бланку української версії наведено орієнтовну градацію результатів: 0-15 балів – низький рівень резильєнтності, 16-20 – нижчий за середній, 21-25 – середній, 26-30 – вищий за середній, 31-40 – високий рівень резильєнтності. У межах цього дослідження шкала використовувалася як кількісний інструмент, тобто основним показником для статистичного аналізу був сумарний бал за шкалою. Категоріальна інтерпретація рівнів використовувалася як допоміжна, переважно для змістового опису загальної картини вибірки.

Другою методикою була Шкала сприйнятого стресу PSS-10. Її оригінальна версія була запропонована S. Cohen, T. Kamarck і R. Mermelstein як інструмент оцінювання того, наскільки людина сприймає події свого життя як непередбачувані, неконтрольовані та перевантажувальні (Cohen et al., 1983). Запитання методики охоплюють переживання несподіваних подій, відчуття втрати контролю над важливими речами, нервове напруження, труднощі з подоланням повсякденних завдань, роздратованість через неконтрольовані події та відчуття накопичення проблем. У дослідженні використано українську версію PSS-10 в адаптації О. О. Вельдбрехт і Н. І. Тавровецької (2022). Шкала складається з 10 запитань, які стосуються почуттів і думок респондента протягом останнього місяця; варіанти відповіді оцінюються від 0 до 4, де 0 означає «ніколи», а 4 – «дуже часто».

PSS-10 була включена до інструментарію як психологічний показник, що дозволяє точніше інтерпретувати зв’язок між резильєнтністю та мотивацією до успіху. Резильєнтність проявляється саме тоді, коли людина стикається зі стресом, труднощами, невизначеністю або перевантаженням. Уключення показника суб’єктивно сприйнятого стресу є важливим для більш повного аналізу психологічних чинників, пов’язаних із мотивацією до успіху. За однакового рівня мотивації респонденти можуть істотно відрізнятися за тим,

наскільки інтенсивно вони переживають стресові обставини та наскільки контрольованими сприймають життєві труднощі. Використання PSS-10 дає змогу уточнити, чи асоціюється вищий рівень резильєнтності з нижчим рівнем сприйнятого стресу, а також чи має суб'єктивне переживання стресу зв'язок із мотиваційною сферою молоді.

Підрахунок результатів за PSS-10 здійснюється шляхом отримання сумарного бала за 10 пунктами після приведення відповідей до єдиного напряму інтерпретації. Загальний бал може варіюватися від 0 до 40; вищі значення вказують на вищий рівень сприйнятого стресу. У використовуваному варіанті методики наведено такі орієнтовні межі інтерпретації: 0-13 балів – низький рівень сприйнятого стресу, 14-26 – помірний, 27-40 – високий. У цьому дослідженні PSS-10 виконувала дві функції. По-перше, вона дала змогу описати загальний рівень суб'єктивного стресового навантаження у вибірці. По-друге, вона дозволила перевірити додаткові зв'язки між сприйнятим стресом, резильєнтністю та мотивацією до успіху. Це надало можливість інтерпретувати основну гіпотезу ширше, не зводячи її лише до формальної кореляції між двома шкалами.

Третьою методикою був Опитувальник мотивації до успіху Т. Елерса. Методика спрямована на діагностику мотиваційної спрямованості особистості на досягнення успіху, тобто на виявлення того, наскільки людина орієнтована на позитивний результат, прагне реалізовувати поставлені цілі та схильна діяти в ситуаціях, де можливе досягнення бажаного результату.

Україномовний варіант методики «Діагностика мотивації до успіху» подано у методичних посібниках із психодіагностики, зокрема у збірнику методик діагностики лідерських якостей курсантського, сержантського та офіцерського складу, де вона представлена як інструмент для оцінювання мотиваційної спрямованості особистості на досягнення успіху (Кокун та ін., 2012). Також методика включена до пізнішого методичного посібника з психодіагностики лідерських якостей військовослужбовців, у якому зазначено, що вона містить 41 твердження, передбачає відповіді «так» або «ні» і належить

до моношкальних методик (Кокун та ін., 2023). Ці джерела засвідчують передусім практичне використання україномовної версії методики. Тому щоб додатково оцінити придатність шкали для аналізу в межах отриманої вибірки, було перевірено внутрішню узгодженість пунктів за коефіцієнтом альфа Кронбаха. Отримане значення α =.70 свідчить про прийнятний рівень внутрішньої узгодженості для групового дослідження. Це дає підстави використовувати показник мотивації до успіху для емпіричного аналізу в межах цієї роботи.

У цьому дослідженні методика Елерса використовувалася як інструмент кількісної оцінки рівня мотивації до успіху. Методика складається з 41 твердження, на які респондент відповідає у форматі «так» або «ні». Підрахунок здійснюється за ключем: за відповіді, що збігаються з діагностичним ключем, нараховуються бали, після чого формується сумарний показник мотивації до успіху. Вищий бал свідчить про вищу вираженість мотиваційної спрямованості на досягнення успіху. Для інтерпретації використовуються такі рівні: 1-10 балів – низький рівень, 11-16 – середній, 17-20 – помірно високий, понад 21 – дуже високий рівень мотивації до успіху. Для статистичного аналізу був саме сумарний бал, оскільки він дозволяє зіставляти показник мотивації до успіху з кількісними показниками резильєнтності та сприйнятого стресу.

Застосування трьох методик у комплексі забезпечило можливість багаторівневого аналізу досліджуваної проблеми. CD-RISC-10 дала змогу оцінити психологічний ресурс стійкості та відновлення; PSS-10 – рівень суб’єктивного стресового навантаження; методика Елерса – вираженість мотивації до успіху. Резильєнтність у межах дослідження відображає особистісний ресурс подолання труднощів, мотивація до успіху характеризує спрямованість на досягнення результату, а сприйнятий стрес фіксує рівень актуального психологічного напруження, що може впливати на прояв цих характеристик. Це дозволяє проаналізувати, чи пов’язана резильєнтність зі стресом і чи має стрес окремий зв’язок із мотиваційною сферою.

Загалом обраний психометричний інструментарій відповідає меті дослідження, оскільки дозволяє кількісно виміряти всі основні показники, необхідні для перевірки гіпотез. Використані шкали є достатньо короткими для онлайн-опитування, зрозумілими для респондентів та придатними для подальшої статистичної обробки.

2.2. Опис дизайну дослідження та вибірки

Емпіричне дослідження було спрямоване на перевірку взаємозв’язку між резильєнтністю та мотивацією до успіху у молоді. Відповідно до мети роботи, основна увага приділялася з’ясуванню того, чи пов’язаний вищий рівень психологічної стійкості з більш вираженою мотиваційною спрямованістю на досягнення успіху. Додатково було враховано рівень сприйнятого стресу та низку соціально-демографічних характеристик респондентів. Включення цих змінних дало ширше описати психологічні умови, у яких проявляються резильєнтність і мотивація до успіху.

Дослідження мало кількісний, неекспериментальний, кореляційний дизайн. Кількісний характер дослідження зумовлений тим, що основні змінні були представлені у вигляді числових показників, отриманих за психодіагностичними шкалами. Неекспериментальний характер означає, що дослідник не здійснював впливу на респондентів, не створював спеціальних експериментальних умов і не розподіляв учасників за групами штучним способом. Усі дані були отримані шляхом самостійного заповнення респондентами онлайн-опитування. Оскільки дослідження побудоване на кореляційному аналізі, його результати інтерпретуються в межах виявлених статистичних зв’язків між показниками. Отримані кореляції відображають асоціації між психологічними характеристиками, однак не дають підстав для висновків про причинно-наслідковий вплив однієї змінної на іншу.

Такий дизайн відповідає поставленій меті, оскільки резильєнтність і мотивація до успіху є психологічними характеристиками, які можуть бути кількісно виміряні та зіставлені між собою. У межах цього дослідження

резильєнтність є психологічним ресурсом, що може підтримувати здатність людини долати труднощі, зберігати активність і не втрачати орієнтацію на цілі. Мотивація до успіху – показник прагнення до досягнення позитивного результату, реалізації поставлених завдань і готовності діяти заради бажаного результату. Сприйнятий стрес було включено як додаткову змінну, оскільки він дозволяє оцінити, наскільки респонденти суб'єктивно переживають напруження, непередбачуваність і труднощі контролю над подіями власного життя. Це важливо для інтерпретації резильєнтності, адже психологічна стійкість найбільш виразно проявляється в ситуаціях, коли людина стикається з навантаженням, невизначеністю або потребою адаптуватися.

На основі теоретичного аналізу та мети емпіричного етапу було сформульовано чотири дослідницькі гіпотези. Перша, основна гіпотеза передбачала, що між рівнем резильєнтності та рівнем мотивації до успіху у молоді існує статистично значущий прямий зв'язок: вищі показники резильєнтності пов'язані з вищими показниками мотивації до успіху. Друга гіпотеза стосувалася зв'язку між резильєнтністю та сприйнятим стресом: передбачалося, що вищий рівень резильєнтності буде пов'язаний із нижчим рівнем сприйнятого стресу. Третя гіпотеза полягала в тому, що вищий рівень суб'єктивно сприйнятого стресу може бути пов'язаний із нижчою вираженістю мотивації до успіху в молоді. Четверта гіпотеза передбачала, що показники резильєнтності, сприйнятого стресу та мотивації до успіху можуть відрізнятися залежно від окремих соціально-демографічних характеристик респондентів, зокрема статі, віку, зайнятості, типу проживання та самооцінки матеріального становища.

Емпіричне дослідження проводилося у період з лютого до квітня 2026 року. Збір даних здійснювався онлайн за допомогою Google Forms. Такий формат був обраний з огляду на доступність для респондентів, можливість швидкого поширення анкети серед молоді та зручність подальшого експорту результатів для статистичної обробки. Онлайн-формат також зменшував організаційні обмеження, пов'язані з місцем перебування учасників, навчальним або робочим

графіком, а також дозволяв респондентам заповнювати анкету у зручний для них час.

Процедура дослідження передбачала послідовне заповнення кількох блоків анкети. На початку респонденти отримували коротку інформацію про загальну мету дослідження, добровільний характер участі та анонімність відповідей. Участь у дослідженні не передбачала збору персональних даних, які дозволяли б ідентифікувати конкретну особу. Після ознайомлення з інформаційним повідомленням респонденти переходили до соціально-демографічного блоку, а далі – до психодіагностичних методик. Усі запитання мали стандартизований формат, що забезпечувало однакові умови проходження опитування для всіх учасників.

У дослідженні брали участь респонденти віком від 18 до 25 років. Такий віковий діапазон було обрано відповідно до теми роботи, оскільки саме у цьому періоді активно формуються освітні, професійні та особистісні цілі, відбувається перехід до більшої самостійності, посилюється відповідальність за власний життєвий вибір (Нікітіна, 2007). Для молоді цього віку мотивація до успіху має ширший життєвий зміст: вона пов’язана з професійним становленням, плануванням майбутнього, побудовою автономності та здатністю зберігати активність у складних умовах. Окремі критерії виключення, крім невідповідності віковому діапазону або неповного заповнення анкети, не застосовувалися (Кокун, 2012).

Загальна вибірка дослідження становила 70 осіб. За статтю вибірка була нерівномірною: у дослідженні взяли участь 10 чоловіків, що становить 14,3% вибірки, та 60 жінок, що становить 85,7%. Така диспропорція обмежує можливість узагальнення результатів гендерних порівнянь. За віком більшість респондентів належала до групи 18-21 рік: таких учасників було 64, що становить 91,4% вибірки. Група 22-25 років включала 6 осіб, або 8,6% вибірки.

За показником зайнятості вибірка поділялася на дві групи. Першу групу становили респонденти, які навчаються і не працюють; їх було 40 осіб, або 57,1% вибірки. Другу групу становили респонденти, які одночасно навчаються і

працюють; їх було 30 осіб, або 42,9%. Такий розподіл є змістовно важливим для дослідження, оскільки поєднання навчання та роботи може бути пов’язане з вищим рівнем відповідальності, більшою самостійністю, вищим навантаженням і потребою в організації власного часу. З іншого боку, навчання без паралельної роботи може створювати інші умови для формування мотивації до успіху та переживання стресу. Тому змінна зайнятості була включена до аналізу не як формальна соціально-демографічна характеристика, а як показник різного рівня включеності молодої людини у навчально-професійну діяльність.

За типом проживання респонденти були розподілені на чотири групи. З батьками або родиною проживали 30 осіб, що становить 42,9% вибірки; з друзями або сусідами – 20 осіб, або 28,6%; з партнером чи партнеркою – 12 осіб, або 17,1%; самостійно – 8 осіб, або 11,4%. Ця змінна була включена до дослідження, оскільки умови проживання можуть бути пов’язані з різним рівнем соціальної підтримки, побутової самостійності, емоційної включеності у близькі стосунки та відповідальності за повсякденне життя. Наприклад, проживання з родиною може забезпечувати відчуття підтримки, але водночас обмежувати автономність; проживання самостійно може посилювати відчуття незалежності, але також супроводжуватися вищим рівнем побутового та емоційного навантаження. Тому аналіз цієї змінної дозволяє ширше описати соціальні умови, у яких формуються або проявляються резильєнтність, сприйнятий стрес і мотивація до успіху.

Окремо було враховано самооцінку матеріального становища. Повністю задоволеними власним матеріальним становищем були 8 респондентів, що становить 11,4% вибірки. Найбільшу групу становили учасники, які оцінили своє матеріальне становище як загалом задовільне, але таке, що потребує покращення; таких респондентів було 50, або 71,4%. Ще 12 осіб, або 17,1%, зазначили, що матеріальне становище їх не влаштовує і створює труднощі. Включення цього показника є обґрунтованим, оскільки суб’єктивна оцінка матеріального становища може впливати на відчуття безпеки, доступність ресурсів, рівень стресу та уявлення молодої людини про власні можливості. У

межах цього дослідження матеріальне становище не розглядалося як об’єктивний економічний показник, йшлося саме про суб’єктивну оцінку, тобто про те, наскільки респондент сам сприймає власне становище як прийнятне, недостатнє або таке, що створює труднощі.

Соціально-демографічні змінні були включені до анкети для того, щоб описати вибірку та перевірити, чи можуть окремі характеристики респондентів бути пов’язані з відмінностями у досліджуваних психологічних показниках. При цьому вони не змінювали головного фокусу роботи, основним предметом дослідження залишався взаємозв’язок між резильєнтністю та мотивацією до успіху. Соціально-демографічний блок виконував допоміжну функцію, він дозволяв побачити, чи однаково проявляються досліджувані змінні в різних групах молоді.

Вибірка дослідження має низку особливостей, які є важливими для інтерпретації отриманих даних. Зокрема, у ній простежується виражена гендерна нерівномірність: кількість жінок істотно перевищує кількість чоловіків. Крім того, більшість респондентів належить до вікової групи 18-21 рік, тоді як учасники віком 22-25 років представлені значно меншою мірою. Оскільки інформація збиралася на основі відповідей самих респондентів, на результати могли впливати соціальна бажаність, суб’єктивність самооцінювання та індивідуальні відмінності в рівні рефлексивності.

Водночас вибірка є придатною для реалізації поставленої мети, оскільки вона охоплює саме молодь як цільову групу дослідження та дозволяє проаналізувати варіативність основних психологічних показників. Наявність респондентів з різним типом зайнятості, проживання та самооцінки матеріального становища створює можливість перевірити основну кореляційну гіпотезу, а також розглянути додаткові групові відмінності.

Отже, емпіричне дослідження було побудоване як кількісне онлайн-опитування молоді віком від 18 до 25 років. Його дизайн дозволив зібрати стандартизовані дані за трьома психодіагностичними шкалами та соціально-демографічним блоком. Основна логіка дослідження полягала у перевірці

зв’язку між резильєнтністю та мотивацією до успіху, тоді як сприйнятий стрес і соціально-демографічні характеристики використовувалися для розширення інтерпретації отриманих результатів.

2.3. Характеристика вибірки та методи статистичної обробки даних

Загальна вибірка емпіричного дослідження становила 70 респондентів віком від 18 до 25 років. Усі учасники були громадянами України та добровільно взяли участь в онлайн-опитуванні, проведеному за допомогою Google Forms. Віковий діапазон 18–25 років охоплює період активного особистісного, освітнього та професійного самовизначення. У цей час людина поступово переходить до більшої самостійності, формує уявлення про власні життєві цілі, стикається з необхідністю приймати рішення щодо навчання, роботи, професійної реалізації та побудови майбутнього. Саме тому вивчення резильєнтності та мотивації до успіху у молоді має як теоретичну, так і практичну значущість.

За статтю вибірка була нерівномірною. У дослідженні взяли участь 10 респондентів чоловічої статі, що становить 14,3% вибірки, та 60 респонденток жіночої статі, що становить 85,7%. За віком більшість респондентів належала до групи 18-21 рік, таких учасників було 64, що становить 91,4% вибірки, а група 22-25 років включала 6 осіб, тобто 8,6% вибірки. Такий розподіл показує, що емпіричні дані переважно відображають особливості молоді раннього етапу дорослішання, яка здебільшого ще перебуває у процесі навчання або на початку професійного шляху.

За показником зайнятості вибірка поділялася на дві групи. Першу групу становили респонденти, які навчаються і не працюють, таких було 40 осіб, або 57,1% вибірки. Другу групу становили респонденти, які одночасно навчаються і працюють – їх 30 осіб, або 42,9% вибірки. Зайнятість респондентів є важливою характеристикою вибірки, оскільки вона може відображати відмінності у рівні самостійності, відповідальності та повсякденного навантаження. Молоді люди, які поєднують навчання з роботою, частіше стикаються з потребою планувати

час, розподіляти сили між різними видами діяльності, адаптуватися до вимог робочого середовища та самостійно підтримувати власну продуктивність (Summer et al., 2025). Респонденти, які лише навчаються, можуть мати інший тип навантаження, пов’язаний переважно з освітніми вимогами, академічними очікуваннями та залежністю від родинної або соціальної підтримки. Змінна зайнятості дозволяє ширше розглянути умови, у яких проявляються резильєнтність, сприйнятий стрес і мотивація до успіху. Поєднання навчання та роботи може супроводжуватися вищою кількістю щоденних обов’язків, однак також може формувати більшу організованість, впевненість у власній спроможності, досвід подолання труднощів і реалістичніше уявлення про досягнення (Gallardo-Lolandes et al., 2020).

За типом проживання респонденти були розподілені на чотири групи. З батьками або родиною проживали 30 осіб, що становить 42,9% вибірки. З друзями або сусідами проживали 20 осіб, або 28,6%. З партнером чи партнеркою проживали 12 осіб, або 17,1%. Самостійно проживали 8 осіб, що становить 11,4% вибірки. Ця змінна була включена до дослідження тому, що умови проживання можуть відображати різний рівень соціальної підтримки, автономності, побутової відповідальності та емоційної включеності у близькі стосунки.

Проживання з батьками або родиною може бути пов’язане з більшою доступністю підтримки, однак водночас не завжди означає високий рівень автономності. Проживання з друзями чи сусідами може створювати простір для соціальної взаємодії, але також потребує узгодження побутових правил і меж. Проживання з партнером або партнеркою може поєднувати емоційну близькість, підтримку та спільну відповідальність. Натомість самостійне проживання може підвищувати відчуття незалежності, але водночас посилювати навантаження, пов’язане з побутом, фінансами та саморегуляцією. Тому тип проживання дає змогу глибше описати життєві умови, у яких формуються або проявляються психологічні характеристики молоді.

Окремим соціально-демографічним показником була самооцінка матеріального становища. Повністю задоволеними власним матеріальним

становищем були 8 респондентів, що становить 11,4% вибірки. Найбільшу групу становили респонденти, які оцінили матеріальне становище як загалом задовільне, але таке, що потребує покращення; таких учасників було 50, або 71,4%. Ще 12 респондентів, або 17,1%, зазначили, що матеріальне становище їх не влаштовує і створює труднощі.

Після опису соціально-демографічних характеристик вибірки було здійснено первинний аналіз основних психологічних показників. За шкалою резильєнтності середнє значення у вибірці становило 24,7 бала, медіана – 24,0, стандартне відхилення – 6,41, мінімальне значення – 12, максимальне – 40. За шкалою сприйнятого стресу середнє значення становило 22,5 бала, медіана – 22,0, стандартне відхилення – 3,52, мінімальне значення – 16, максимальне – 31. За шкалою мотивації до успіху середнє значення становило 15,9 бала, медіана – 16,0, стандартне відхилення – 3,57, мінімальне значення – 9, максимальне – 24.

Середній показник резильєнтності перебуває в діапазоні середніх значень, що може свідчити про наявність помірно виражених ресурсів психологічної стійкості. Середній показник сприйнятого стресу також вказує на помірний рівень суб’єктивного стресового навантаження. Середній показник мотивації до успіху свідчить про те, що у вибірці загалом представлений середній або помірно виражений рівень мотивації до успіху. Водночас наявність мінімальних і максимальних значень показує, що респонденти відрізнялися між собою за всіма трьома психологічними характеристиками, а отже, дані є придатними для подальшого кореляційного та порівняльного аналізу.

Подальша статистична обробка даних здійснювалася з урахуванням типу змінних, особливостей розподілу та нерівномірності окремих груп. Було використано описову статистику, що включала розрахунок середнього значення, медіани, стандартного відхилення, мінімального та максимального значень. Для перевірки розподілу основних кількісних змінних було використано критерій Колмогорова-Смірнова. За шкалою резильєнтності було отримано p =.141, за шкалою сприйнятого стресу – p =.057, за шкалою мотивації до успіху – p =.247. Оскільки всі значення перевищують поріг статистичної значущості p =.05,

результати тесту не вказують на значущі відхилення від нормального розподілу. Разом із цим під час подальшого аналізу враховувалася чисельність порівнюваних груп, за наявності значної різниці в кількості учасників між групами використовувалися статистичні методи, придатні для таких умов.

Для перевірки основної гіпотези про зв'язок між резильєнтністю та мотивацією до успіху було передбачено кореляційний аналіз, який дає змогу визначити силу та напрям статистичного зв'язку між двома кількісними показниками. Окрім основної кореляції, аналіз також охоплював перевірку зв'язків між резильєнтністю і сприйнятим стресом, а також між сприйнятим стресом і мотивацією до успіху. Це дає можливість розглянути досліджувані показники у взаємозв'язку з актуальним психологічним станом респондентів. Якщо резильєнтність пов'язана з нижчим рівнем сприйнятого стресу, це може свідчити про її значення як психологічного ресурсу. Наявність або відсутність зв'язку між сприйнятим стресом і мотивацією до успіху, дозволяє уточнити, наскільки мотиваційна сфера молоді пов'язана з рівнем суб'єктивного пережитого стресу.

Для порівняння двох незалежних груп у випадках вираженої нерівномірності було використано U-критерій Манна-Уітні. Він застосовувався для аналізу відмінностей за статтю та віком, оскільки ці групи були суттєво диспропорційними за кількістю учасників. Для порівняння за статтю групи становили 10 і 60 осіб, а для порівняння за віком – 6 і 64 особи, з огляду на такий розподіл учасників між групами, було обрано непараметричний критерій. Додатково для інтерпретації результатів використовувалася рангово-бісеріальна кореляція як показник розміру ефекту, що дозволяє оцінювати не лише наявність статистичної значущості, а й вираженість відмінності між групами.

Для порівняння респондентів за зайнятістю було використано t-критерій Уелча для незалежних вибірок. Групи за зайнятістю були відносно зіставними за чисельністю: 40 осіб навчалися і не працювали, 30 осіб одночасно навчалися і працювали. Перед проведенням порівнянь було перевірено гомогенність дисперсій за критерієм Лівена. У розрахунках значення p за критерієм Лівена

перевищували.05 для всіх трьох шкал, що свідчило про відсутність статистично значущих відмінностей дисперсій. Для інтерпретації сили відмінностей використовувався показник Cohen’s d.

Для порівняння більше ніж двох незалежних груп було використано критерій Краскела – Уолліса. Він застосовувався для аналізу відмінностей за типом проживання та самооцінкою матеріального становища, оскільки ці змінні містили більше двох категорій і мали нерівномірну кількість респондентів у групах. Для оцінки розміру ефекту використовувався показник ε^2. Зокрема, у розрахунках за самооцінкою матеріального становища було виявлено статистично значущі відмінності за шкалою резильєнтності, тоді як для сприйнятого стресу та мотивації до успіху статистично значущих відмінностей не було зафіксовано.

Отже, вибірка дослідження охоплювала 70 респондентів молодого віку, переважно жінок і представників вікової групи 18-21 рік. Вона включала учасників із різним типом зайнятості, проживання та самооцінки матеріального становища, що дозволило перевірити основний зв’язок між резильєнтністю і мотивацією до успіху і проаналізувати додаткові соціально-демографічні відмінності. Статистична обробка емпіричних даних включала описову статистику, перевірку нормальності розподілу, кореляційний аналіз і порівняння незалежних груп.

Висновки до другого розділу

Було обґрунтовано методологічні основи емпіричного дослідження взаємозв’язку резильєнтності та мотивації до успіху у молоді. Відповідно до мети роботи, дослідження було побудоване як кількісне, неекспериментальне та кореляційне. Такий дизайн відповідає предмету дослідження, оскільки дає змогу виявити характер статистичних зв’язків між психологічними показниками без штучного впливу на респондентів. Основний акцент було зроблено на перевірці зв’язку між резильєнтністю та мотивацією до успіху, тоді як сприйнятий стрес і

соціально-демографічні характеристики були використані для ширшого пояснення отриманих результатів.

Для емпіричного вимірювання основних змінних було використано три психодіагностичні методики. Резильєнтність оцінювалася за допомогою скороченої Шкали резильєнтності Коннора-Девідсона CD-RISC-10, яка дозволяє визначити загальний рівень психологічної стійкості, здатності адаптуватися до труднощів, зберігати активність і відновлюватися після напружених подій. Мотивація до успіху вимірювалася за допомогою опитувальника Т. Елерса, який спрямований на діагностику прагнення особистості до досягнення позитивного результату, готовності діяти, долати перешкоди та орієнтуватися на успішне виконання завдань. Додатково було використано Шкалу сприйнятого стресу PSS-10, оскільки вона дозволяє оцінити, наскільки респонденти суб'єктивно переживають події свого життя як напружені, неконтрольовані або перевантажувальні.

Включення шкали сприйнятого стресу було методологічно обґрунтованим, оскільки резильєнтність не може бути повністю пояснена без урахування того, в яких умовах вона проявляється. Психологічна стійкість найбільш помітна тоді, коли людина стикається з напруженням, невизначеністю або необхідністю адаптації. Тому PSS-10 у дослідженні виконувала допоміжну функцію: вона дала змогу перевірити зв'язок резильєнтності з мотивацією до успіху і співвідношення обох показників із рівнем суб'єктивного стресового навантаження.

Було описано процедуру організації емпіричного дослідження. Збір даних проводився у період з лютого до квітня 2026 року за допомогою онлайн-анкети Google Forms. Такий формат дозволив охопити респондентів молодого віку, забезпечити зручність участі та стандартизованість процедури заповнення. Участь у дослідженні була добровільною, а відповіді респондентів розглядалися в узагальненому вигляді. Дослідження було спрямоване на осіб віком від 18 до 25 років, оскільки цей період пов'язаний із професійним, освітнім та

особистісним самовизначенням, посиленням відповідальності за власні рішення і формуванням більшої самостійності.

Загальна вибірка становила 70 респондентів. За статтю вона була нерівномірною: у дослідженні взяли участь 10 чоловіків і 60 жінок. За віком переважали респонденти 18-21 року, тоді як група 22-25 років була значно меншою. Було також враховано зайнятість, тип проживання та самооцінку матеріального становища. Найбільшу частку становили респонденти, які навчаються і не працюють, однак значна частина вибірки поєднувала навчання з роботою. За типом проживання були представлені респонденти, які проживають із батьками або родиною, з друзями чи сусідами, з партнером або партнеркою, а також самостійно. За самооцінкою матеріального становища більшість учасників зазначила, що загалом задоволена ним, але хотіла б його покращити.

Опис вибірки показав, що вона є придатною для реалізації мети дослідження, оскільки охоплює саме молодь як цільову групу і містить варіативність за ключовими психологічними показниками. Водночас її структура має певні обмеження, які були враховані під час подальшої статистичної обробки. Найбільш суттєвими обмеженнями є нерівномірність груп за статтю та віком, а також самозвітний характер отриманих даних. Через це результати групових порівнянь не можуть розглядатися як повністю репрезентативні для всієї української молоді, однак вони дають змогу описати значущі тенденції в межах досліджуваної вибірки.

Для статистичної обробки було застосовано комплекс описових, кореляційних і порівняльних методів. Було розраховано описові статистики: середні значення, медіани, стандартні відхилення, мінімальні та максимальні значення за основними шкалами. Далі було перевірено характер розподілу показників за критерієм Колмогорова-Смірнова. Оскільки основні шкали не мали статистично значущих відхилень від нормального розподілу, для перевірки зв’язків між резильєнтністю, сприйнятим стресом і мотивацією до успіху було використано кореляційний аналіз Пірсона. Для порівняння незалежних груп застосовувалися U-критерій Манна-Уітні, t-критерій Уелча та критерій

Краскела-Уолліса залежно від кількості груп, їхньої чисельності та збалансованості.

Отже, у другому розділі було визначено методологічну основу емпіричного дослідження, обґрунтовано вибір психодіагностичних методик, описано процедуру збору даних, охарактеризовано вибірку та визначено статистичну стратегію аналізу. Обраний інструментарій і методи обробки даних відповідають меті роботи та дозволяють перевірити гіпотези щодо зв’язку резильєнтності, мотивації до успіху і сприйнятого стресу у молоді.

РОЗДІЛ 3
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА МОТИВАЦІЇ ДО УСПІХУ У МОЛОДІ

3.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Емпіричний аналіз результатів був спрямований на перевірку основної гіпотези дослідження про наявність зв'язку між резильєнтністю та мотивацією до успіху у молоді, а також на аналіз додаткових показників, які дозволяють ширше описати психологічні особливості вибірки. До таких показників належали рівень сприйнятого стресу, стать, вік, зайнятість, тип проживання та самооцінка матеріального становища. Такий аналіз дав змогу перевірити центральний зв'язок між резильєнтністю і мотивацією до успіху й уточнити, чи відрізняються досліджувані показники у різних соціально-демографічних групах.

Соціально-демографічну характеристику вибірки узагальнено в табл. 3.1, а графічний розподіл респондентів за ключовими групувальними змінними подано на рис. 3.1-3.4.

Таблиця 3.1

Соціально-демографічна характеристика вибірки дослідження

Показник	Категорія	n	%
Стать	Чоловіча	10	14,3
	Жіноча	60	85,7
Вік	18-21 рік	64	91,4
	22-25 років	6	8,6
Зайнятість	Навчаюсь і не працюю	40	57,1
	Навчаюсь і працюю	30	42,9
Проживання	З батьками/родиною	30	42,9

Продовження табл. 3.1.

	З друзями/сусідами	20	28,6
	З партнером/партнеркою	12	17,1
	Сам/сама	8	11,4
Матеріальне становище	Повністю мене влаштовує	8	11,4
	Задовільне, але потребує покращення	50	71,4
	Не влаштовує, створює труднощі	12	17,1



Рис. 3.1. Розподіл респондентів за статтю

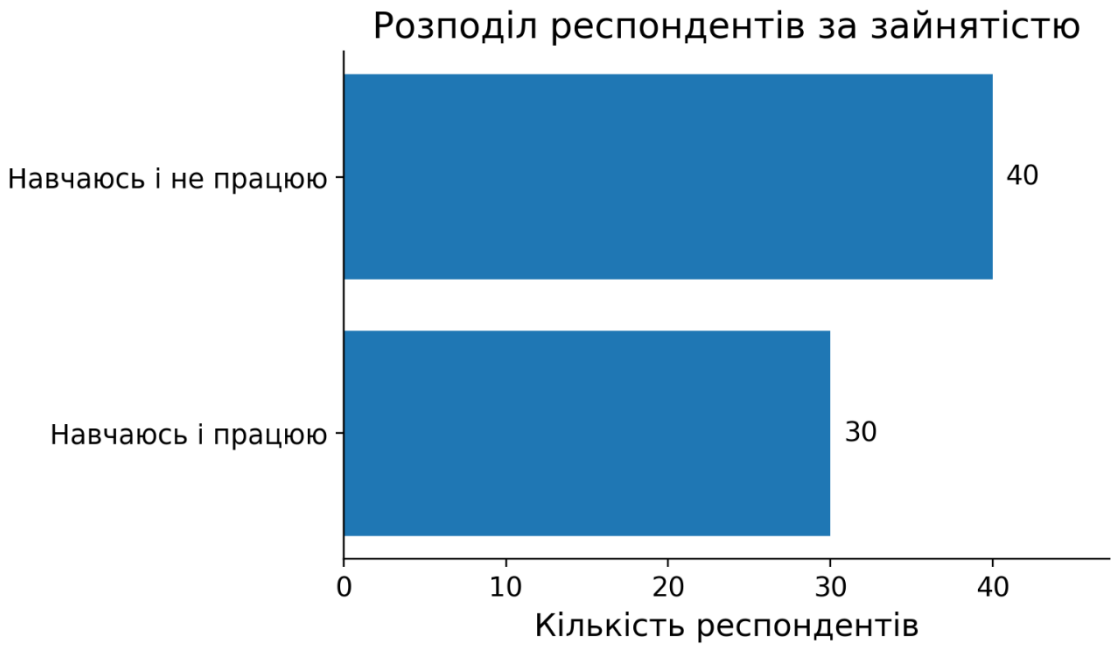


Рис. 3.2. Розподіл респондентів за зайнятістю

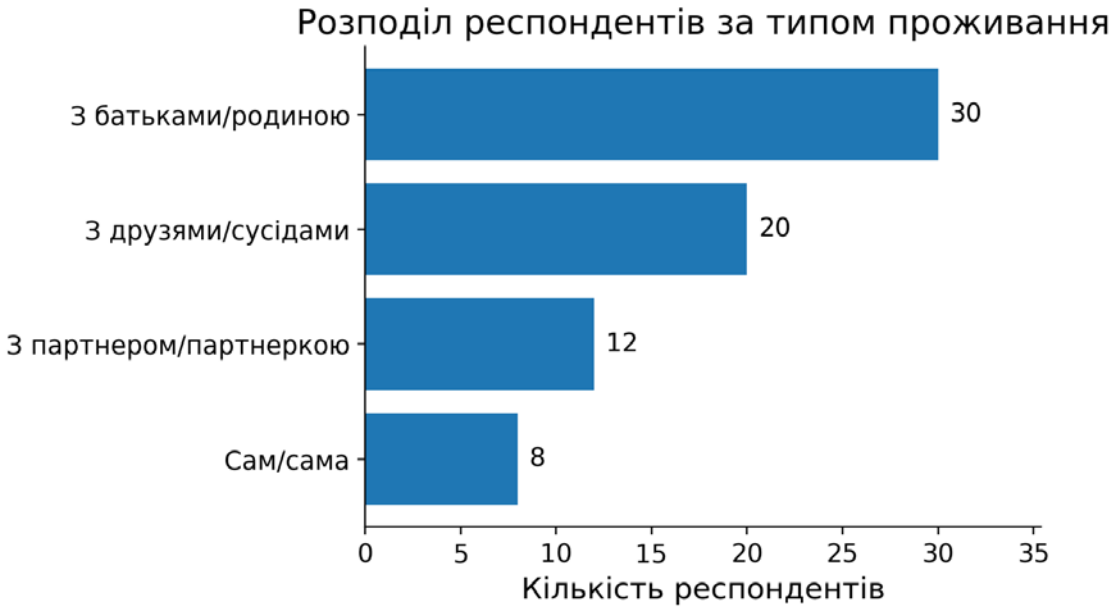


Рис. 3.3. Розподіл респондентів за типом проживання

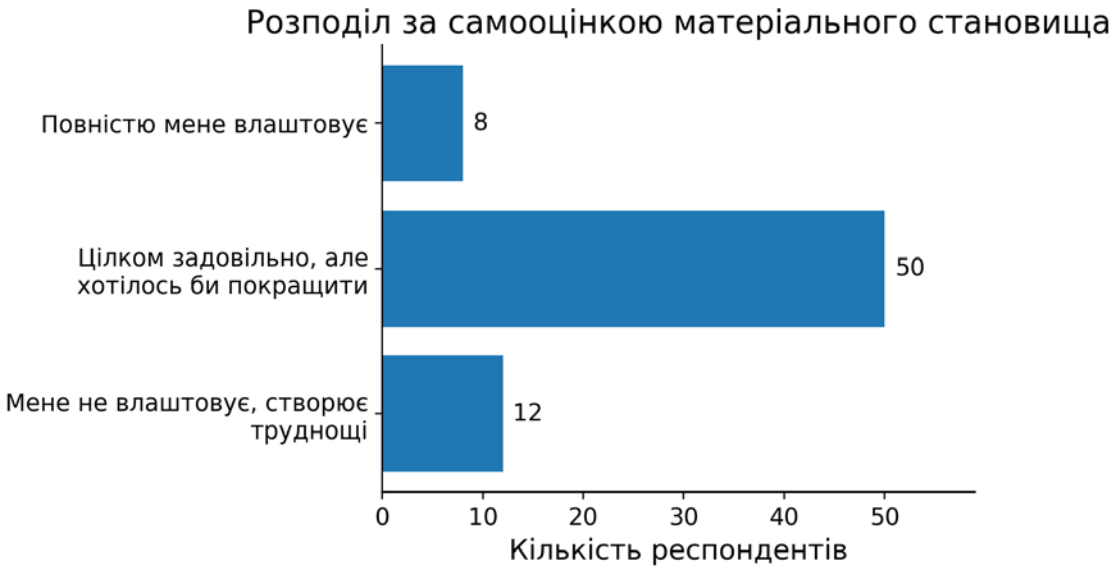


Рис. 3.4. Розподіл респондентів за самооцінкою матеріального становища

Було проаналізовано загальні описові показники за трьома основними шкалами: шкалою резильєнтності, шкалою сприйнятого стресу та шкалою мотивації до успіху (табл. 3.2; рис. 3.5). У вибірці з 70 респондентів середнє значення за шкалою резильєнтності становило M = 24,7, медіана – Me = 24,0, стандартне відхилення – SD = 6,41. Мінімальне значення за цією шкалою становило 12 балів, максимальне – 40 балів. Отже, у вибірці були представлені респонденти з різною вираженістю резильєнтності: від знижених показників до максимально можливого значення за шкалою CD-RISC-10. Такий діапазон свідчить про достатню варіативність показника психологічної стійкості у досліджуваній групі. Якби більшість респондентів мала майже однакові значення, можливості кореляційного аналізу були б обмеженими. Натомість фактичні дані показують, що вибірка містить різні рівні резильєнтності, що дозволяє порівнювати її з іншими психологічними змінними.

Середнє значення за шкалою сприйнятого стресу становило M = 22,5, медіана – Me = 22,0, стандартне відхилення – SD = 3,52. Мінімальне значення дорівнювало 16 балам, максимальне – 31 балу. Це свідчить про те, що в досліджуваній вибірці загалом переважає помірний рівень сприйнятого стресу. Проте показники не є однорідними, адже частина респондентів демонструє нижчий рівень суб’єктивного стресового навантаження, тоді як інші мають вищі

значення. Оскільки PSS-10 вимірює не об’єктивну кількість стресових подій, а саме суб’єктивне переживання напруження, неконтрольованості та перевантаження, отримані результати показують, що молодь у вибірці по-різному оцінює власний досвід стресу.

За шкалою мотивації до успіху середнє значення становило M = 15,9, медіана – Me = 16,0, стандартне відхилення – SD = 3,57. Мінімальне значення дорівнювало 9 балам, максимальне – 24 балам. Отже, мотивація до успіху у вибірці також має достатню варіативність. Середній рівень показника свідчить про помірну вираженість прагнення до досягнення успіху в досліджуваній групі. Наявність респондентів із нижчими та вищими значеннями дає змогу перевіряти, чи пов’язана мотиваційна спрямованість на успіх із резильєнтністю та сприйнятим стресом. Результати описового аналізу за трьома шкалами засвідчили, що всі основні психологічні показники мають змістову варіативність і можуть бути використані для подальших статистичних процедур.

Таблиця 3.2

Описові статистики основних психологічних показників

Показник	N	M	Me	SD	Min	Max
Шкала резильєнтності	70	24,7	24,0	6,41	12	40
Шкала сприйнятого стресу	70	22,5	22,0	3,52	16	31
Шкала мотивації до успіху	70	15,9	16,0	3,57	9	24

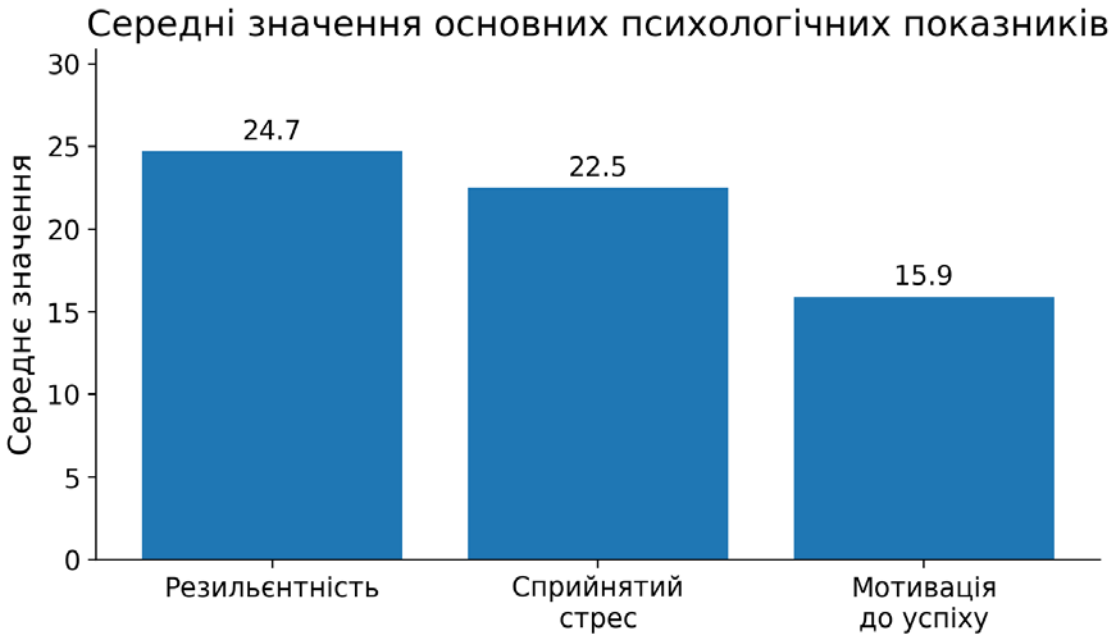


Рис. 3.5. Середні значення резильєнтності, сприйнятого стресу та мотивації до успіху

Перед проведенням основних порівнянь і кореляційного аналізу було перевірено характер розподілу змінних. Для цього було використано критерій Колмогорова-Смірнова (табл. 3.3). За шкалою резильєнтності значення критерію становило 0,138, p =.141; за шкалою сприйнятого стресу – 0,159, p =.057; за шкалою мотивації до успіху – 0,122, p =.247. Оскільки в усіх трьох випадках p >.05, що свідчить про відсутність статистично значущих відхилень розподілу від нормального. Це дозволило використовувати кореляційний аналіз Пірсона для перевірки зв’язків між основними шкалами. Для групових порівнянь вибір статистичних критеріїв визначався не лише нормальністю розподілу, а й чисельністю та збалансованістю груп, тому для частини порівнянь були використані непараметричні критерії, зокрема U-критерій Манна-Уітні та критерій Краскела-Уолліса.

Таблиця 3.3

Перевірка нормальності розподілу основних шкал за критерієм Колмогорова-Смірнова

Показник	Статистика K–S	p	Висновок
Шкала резильєнтності	0,138	.141	нормальний розподіл не відхиляється
Шкала сприйнятого стресу	0,159	.057	нормальний розподіл не відхиляється
Шкала мотивації до успіху	0,122	.247	нормальний розподіл не відхиляється

Було проведено аналіз відмінностей за статтю. У дослідженні взяли участь 10 чоловіків і 60 жінок, тобто групи були суттєво нерівномірними за чисельністю. З огляду на цю диспропорцію було використано U-критерій Манна-Уітні (табл. 3.4). За шкалою резильєнтності статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками не виявлено (U = 256, p =.463). Середнє значення у чоловіків становило M = 27,2, медіана – Me = 24,0, стандартне відхилення – SD = 8,20. У жінок середнє значення становило M = 24,3, медіана – Me = 24,0, стандартне відхилення – SD = 6,05. Хоча описово середній показник резильєнтності у чоловіків був дещо вищим, ця різниця не досягла статистичної значущості. Крім того, однакові медіани в обох групах свідчать про те, що центральна тенденція розподілу за шкалою резильєнтності є дуже близькою.

За шкалою сприйнятого стресу було виявлено статистично значущі відмінності між чоловіками та жінками (U = 162, p =.020) (рис. 3.6). Чоловіки мали нижчий середній показник сприйнятого стресу: M = 19,6, Me = 20,0, SD = 3,31. У жінок середнє значення було вищим: M = 23,0, Me = 22,5, SD = 3,33. Отже, у межах цієї вибірки жінки повідомляли про вищий рівень суб’єктивно сприйнятого стресу порівняно з чоловіками, а розмір ефекту вказує на помірну вираженість цієї відмінності.

За шкалою мотивації до успіху статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками не було виявлено (U = 240, p =.314). У чоловіків середнє значення становило M = 16,6, медіана – Me = 17,0, стандартне відхилення – SD = 1,71. У жінок середнє значення становило M = 15,8, медіана – Me = 16,0, стандартне відхилення – SD = 3,79. Хоча описово чоловіки мали дещо вищий середній показник мотивації до успіху, ця різниця не була статистично значущою. Отже, у межах досліджуваної вибірки стать не була пов'язана зі значущими відмінностями у резильєнтності та мотивації до успіху, але була пов'язана з відмінностями у рівні сприйнятого стресу.

Таблиця 3.4

Порівняння показників за статтю та віком

Групувальна змінна	**Показник**	**Статистика**	**p**	**Розмір ефекту**	**Висновок**
Стать	Резильєнтність	U = 256	.463	rrb =.147	не значущо
	Сприйнятий стрес	U = 162	.020	rrb =.460	значущо
	Мотивація до успіху	U = 240	.314	rrb =.200	не значущо
Вік	Резильєнтність	U = 162	.534	rrb =.156	не значущо
	Сприйнятий стрес	U = 168	.619	rrb =.125	не значущо
	Мотивація до успіху	U = 146	.336	rrb =.240	не значущо



Рис. 3.6. Середні показники сприйнятого стресу в групах за статтю

Також було проаналізовано відмінності за віком. Респонденти були поділені на дві вікові групи: 18-21 рік і 22-25 років. Група 18-21 рік включала 64 особи, тоді як група 22-25 років – 6 осіб. Через суттєву нерівномірність чисельності груп було використано U-критерій Манна-Уітні. За шкалою резильєнтності статистично значущих відмінностей між віковими групами не виявлено: U = 162, p =.534. У групі 22-25 років середнє значення резильєнтності становило M = 25,7, Me = 25,0, SD = 4,50. У групі 18-21 рік середнє значення становило M = 24,6, Me = 24,0, SD = 6,58. Описово старша група мала дещо вищий рівень резильєнтності, однак різниця була невеликою і статистично незначущою.

За шкалою сприйнятого стресу також не було виявлено статистично значущих вікових відмінностей (U = 168, p =.619). У групі 22-25 років середнє значення становило M = 23,0, Me = 23,0, SD = 2,68, а в групі 18-21 рік – M = 22,5, Me = 22,0, SD = 3,60. Отже, рівень сприйнятого стресу в обох вікових групах був близьким. За шкалою мотивації до успіху також не виявлено статистично значущої різниці (U = 146, p =.336). У групі 22-25 років середнє значення мотивації до успіху становило M = 17,0, Me = 16,0, SD = 1,55; у групі 18-21 рік – M = 15,8, Me = 16,0, SD = 3,70. Описово старша група мала дещо вищий середній

показник мотивації, але ця відмінність також не досягла статистичної значущості.

Таким чином, за віком статистично значущих відмінностей не було виявлено за жодною з трьох шкал. Це означає, що в межах цієї вибірки належність до групи 18-21 або 22-25 років не була пов'язана з достовірними відмінностями у резильєнтності, сприйнятому стресі чи мотивації до успіху.

Окремо було проаналізовано відмінності за зайнятістю (табл. 3.5; рис. 3.7). Респонденти були поділені на дві групи: ті, хто навчається і не працює, та ті, хто одночасно навчається і працює. Перша група включала 40 осіб, друга – 30 осіб. Оскільки ці групи були більш збалансованими, ніж групи за статтю чи віком, для порівняння було використано t-критерій Уелча для незалежних вибірок. Перед цим було перевірено гомогенність дисперсій за критерієм Лівена. Для шкали резильєнтності p =.058, для шкали сприйнятого стресу p =.478, для шкали мотивації до успіху p =.424. Усі значення перевищували p <.05, що свідчить про відсутність статистично значущого порушення гомогенності дисперсій.

За шкалою резильєнтності між групами за зайнятістю було виявлено статистично значущі відмінності (Welch's t = -4.24, df = 54.3, p <.001, Cohen's d = -1.040). Респонденти, які навчаються і не працюють, мали нижчий середній показник резильєнтності: M = 22,1, Me = 23,5, SD = 5,13. Натомість респонденти, які поєднують навчання з роботою, мали вищий середній показник: M = 28,1, Me = 25,0, SD = 6,40. Розмір ефекту Cohen's d = -1.040 вказує на виражену різницю між групами. Отже, зайнятість виявилася однією з найбільш помітних соціально-демографічних характеристик, пов'язаних із резильєнтністю у цій вибірці.

За шкалою сприйнятого стресу результат наблизився до статистичної значущості, але не перетнув стандартний поріг p <.05 (Welch's t = 1.93, df = 64.1, p =.058, Cohen's d = 0.465). Респонденти, які навчаються і не працюють, мали дещо вищий середній рівень сприйнятого стресу: M = 23,2, Me = 23,0, SD = 3,52, а респонденти, які навчаються і працюють, мали нижчий середній показник: M = 21,6, Me = 20,0, SD = 3,36. Ця відмінність не є статистично значущою, однак група, яка поєднує навчання з роботою, продемонструвала нижчий рівень

сприйнятого стресу. Розмір ефекту Cohen’s d = 0.465 можна розглядати як помірний. Тому цей результат є більше тенденцію, а ніж статистичною відмінністю.

За шкалою мотивації до успіху між групами за зайнятістю було виявлено статистично значущі відмінності (Welch’s t = -2.86, df = 65.8, p =.006, Cohen’s d = -0.686). Респонденти, які навчаються і не працюють, мали нижчий середній показник мотивації до успіху: M = 14,9, Me = 14,0, SD = 3,56. Респонденти, які навчаються і працюють, мали вищий середній показник: M = 17,3, Me = 17,0, SD = 3,18. Отже, поєднання навчання і роботи у цій вибірці пов’язане також і з вищою мотивацією до успіху. Розмір ефекту Cohen’s d = -0.686 свідчить про помірно виражену різницю між групами. Цей результат може вказувати на те, що мотивація до успіху може бути пов’язана із реальним досвідом активної навчально-професійної включеності.

Таблиця 3.5

Порівняння основних показників за зайнятістю

Показник	**Навчаюсь і не працюю M**	**Навчаюсь і працюю M**	**Статистика**	**p**	**Розмір ефекту**	**Висновок**
Резильєнтність	22,1	28,1	t = -4,24	<.001	d = -1,040	значущо
Сприйнятий стрес	23,2	21,6	t = 1,93	.058	d = 0,465	тенденція
Мотивація до успіху	14,9	17,3	t = -2,86	.006	d = -0,686	значущо

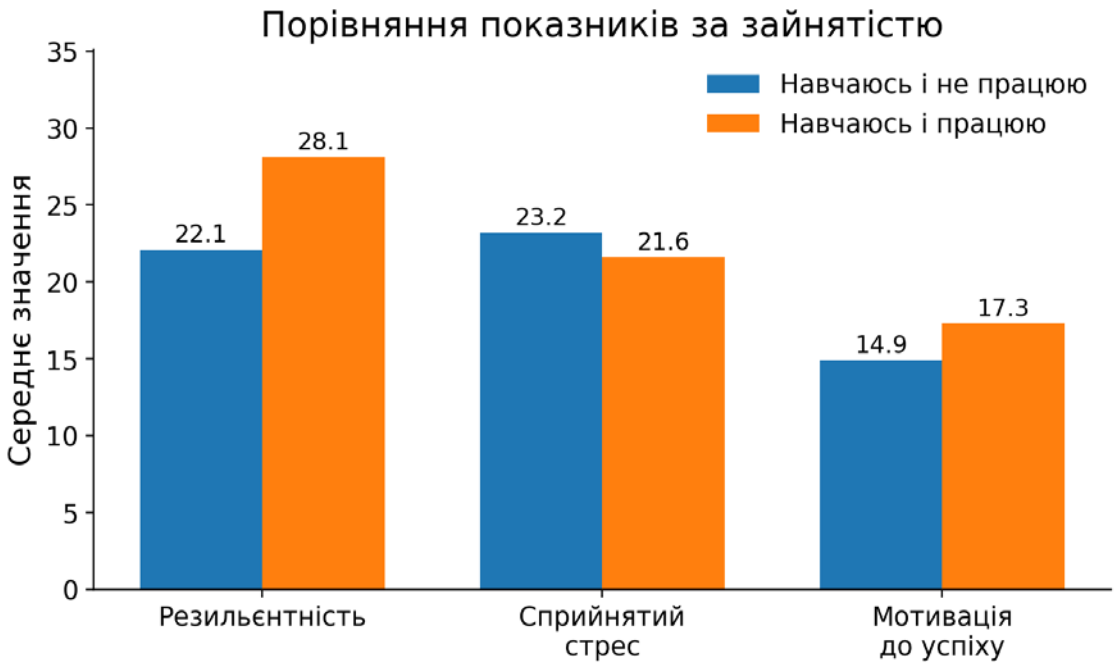


Рис. 3.7. Порівняння резильєнтності, сприйнятого стресу та мотивації до успіху за зайнятістю

За типом проживання було виділено чотири групи: респонденти, які проживають з батьками або родиною; з друзями або сусідами; з партнером або партнеркою; самостійно. Оскільки груп було більше двох і вони були нерівномірними за чисельністю, для аналізу було використано критерій Краскела-Уолліса. За шкалою резильєнтності статистично значущих відмінностей залежно від типу проживання не виявлено ($\chi^2 = 3.28$, df = 3, p =.351, ε^2 =.0475). Найвищий середній показник резильєнтності мали респонденти, які проживають з партнером або партнеркою: M = 27,2, SD = 6,16. Респонденти, які проживають з батьками або родиною, мали середнє значення M = 25,1, SD = 6,37. У групі тих, хто проживає з друзями або сусідами, середній показник становив M = 24,0, SD = 6,39. Найнижчий середній показник був у респондентів, які проживають самостійно: M = 21,3, SD = 6,39.

Попри ці описові відмінності, статистично вони не були підтверджені. Це означає, що в межах наявної вибірки тип проживання не мав достовірного зв'язку з рівнем резильєнтності. Проте вони демонструють, що респонденти, які проживали з партнером або партнеркою, мали вищі середні значення

резильєнтності порівняно з іншими групами, тоді як самостійне проживання – нижчими.

За шкалою сприйнятого стресу також не було виявлено статистично значущих відмінностей залежно від типу проживання ($\chi^2 = 3.59$, df = 3, p =.310, $\varepsilon^2 =.0520$). Найнижчий середній показник сприйнятого стресу мали респонденти, які проживають з партнером або партнеркою: M = 21,5, SD = 2,47. Респонденти, які проживають з батьками або родиною, мали показник M = 22,3, SD = 3,12. У групі проживання з друзями або сусідами середнє значення становило M = 22,9, SD = 4,06. Найвищий середній показник сприйнятого стресу був у респондентів, які проживають самостійно: M = 24,0, SD = 4,72. Отже, описово самостійне проживання пов'язане з вищим сприйнятим стресом, а проживання з партнером або партнеркою – з нижчим, але статистично ці відмінності не підтвердилися.

За шкалою мотивації до успіху також не було виявлено статистично значущих відмінностей за типом проживання ($\chi^2 = 2.91$, df = 3, p =.405, $\varepsilon^2 =.0422$). Найвищий середній показник мотивації до успіху мали респонденти, які проживають з партнером або партнеркою: M = 16,8, SD = 4,65. У групі проживання з друзями або сусідами середнє значення становило M = 16,3, SD = 1,78. Респонденти, які проживають з батьками або родиною, мали M = 15,5, SD = 3,69, а ті, хто проживає самостійно, також мали M = 15,5, SD = 4,87. Отже, тип проживання не був статистично значущим чинником відмінностей у мотивації до успіху, хоча описово дещо вищі показники спостерігалися у респондентів, які проживають з партнером або партнеркою.

Загалом результати за типом проживання показали відсутність статистично значущих відмінностей за всіма трьома шкалами. Це означає, що в межах вибірки тип проживання не можна розглядати як підтверджений фактор відмінностей у резильєнтності, сприйнятому стресі чи мотивації до успіху. Водночас описові показники дають підстави припускати, що житлові умови можуть мати певне змістове значення, однак для статистичного підтвердження таких відмінностей потрібна більша й більш збалансована вибірка.

Окремий аналіз було проведено за самооцінкою матеріального становища (табл. 3.6; рис. 3.8). Респонденти були поділені на три групи: ті, кого матеріальне становище повністю влаштовує; ті, кого воно загалом влаштовує, але не повністю; і ті, кого матеріальне становище не влаштовує та створює труднощі. Для порівняння було використано критерій Краскела-Уолліса. За шкалою резильєнтності було виявлено статистично значущі відмінності ($\chi^2 = 11.19$, df = 2, p =.004, ε^2 =.1622). Це означає, що самооцінка матеріального становища пов'язана з рівнем резильєнтності у цій вибірці. Найвищий середній показник резильєнтності мали респонденти, яких матеріальне становище повністю влаштовує: M = 30,0, SD = 3,93. У групі респондентів, яких матеріальне становище загалом влаштовує, але які хотіли б його покращити, середнє значення становило M = 24,6, SD = 6,88. Найнижчий середній показник резильєнтності був у групі респондентів, яких матеріальне становище не влаштовує і створює труднощі: M = 21,7, SD = 2,61.

Цей результат є одним із найбільш значущих у групових порівняннях. Він показує, що суб'єктивне відчуття матеріальної забезпеченості пов'язане саме з резильєнтністю, тобто з тим, наскільки людина сприймає себе здатною витримувати труднощі, адаптуватися до змін і відновлюватися після напружених подій. Це означає, що психологічне відчуття достатності або недостатності ресурсів може бути пов'язане з рівнем психологічної стійкості.

За шкалою сприйнятого стресу статистично значущих відмінностей залежно від самооцінки матеріального становища не виявлено ($\chi^2 = 2.64$, df = 2, p =.267, ε^2 =.0383). Описово найнижчий середній показник сприйнятого стресу мали респонденти, яких матеріальне становище повністю влаштовує: M = 21,3, SD = 2,05. У групі часткової задоволеності матеріальним становищем середнє значення становило M = 22,5, SD = 3,96. У групі незадоволеності матеріальним становищем показник був найвищим: M = 23,3, SD = 1,78. Отже, за середніми значеннями нижча задоволеність матеріальним становищем описово супроводжувалася вищим рівнем сприйнятого стресу, проте статистично ця відмінність не підтвердилася.

За шкалою мотивації до успіху також не було виявлено статистично значущих відмінностей залежно від самооцінки матеріального становища (χ^2 = 3.17, df = 2, p =.205, ε^2 =.0460). Респонденти, яких матеріальне становище повністю влаштовує, мали середній показник M = 16,3, SD = 4,17. У групі часткової задоволеності матеріальним становищем середнє значення становило M = 16,4, SD = 3,45. У групі незадоволеності матеріальним становищем середній показник був нижчим: M = 14,0, SD = 3,30. Отже, хоча статистично значущих відмінностей не зафіксовано, описово група респондентів, які незадоволені своїм матеріальним становищем, мала нижчу мотивацію до успіху.

Таблиця 3.6

Порівняння показників за типом проживання та самооцінкою матеріального становища

Фактор	Показник	χ^2	df	p	ε^2	Висновок
Тип проживання	Резильєнтність	3,28	3	.351	.0475	не значущо
	Сприйнятий стрес	3,59	3	.310	.0520	не значущо
	Мотивація до успіху	2,91	3	.405	.0422	не значущо
Матеріальне становище	Резильєнтність	11,19	2	.004	.1622	значущо
	Сприйнятий стрес	2,64	2	.267	.0383	не значущо
	Мотивація до успіху	3,17	2	.205	.0460	не значущо

.

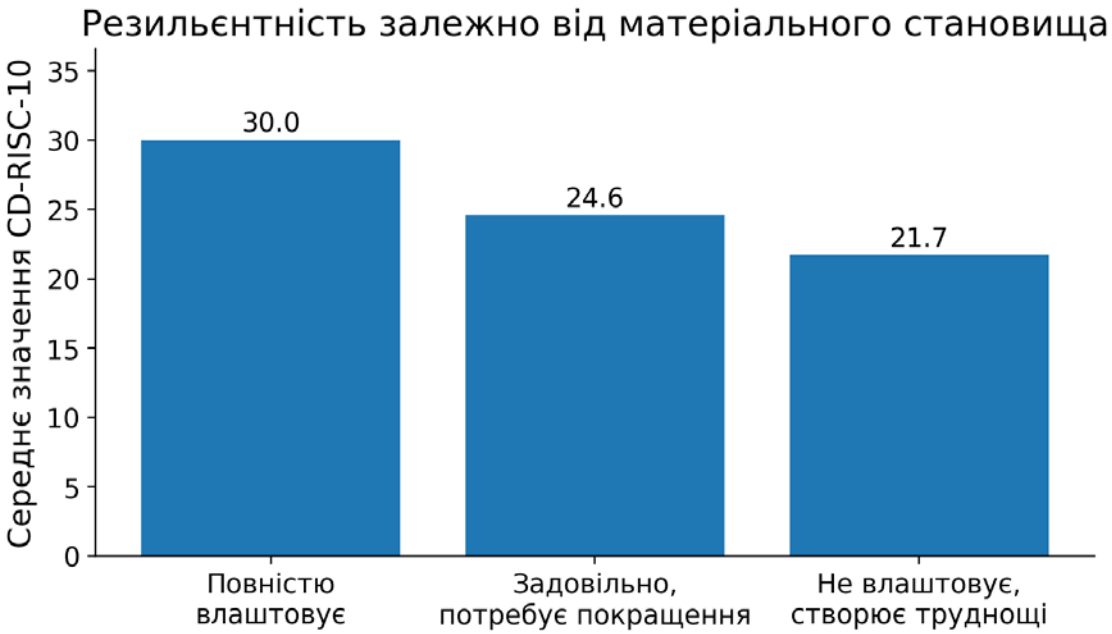


Рис. 3.8. Середні показники резильєнтності залежно від самооцінки матеріального становища

Після групових порівнянь було проведено кореляційний аналіз між основними психологічними змінними (табл. 3.7; рис. 3.8). Оскільки розподіли трьох шкал не мали статистично значущих відхилень від нормального розподілу, було використано коефіцієнт кореляції Пірсона. За результатами аналізу між резильєнтністю та мотивацією до успіху було виявлено статистично значущий прямий зв'язок (r =.409, p =.003). Це означає, що респонденти з вищим рівнем резильєнтності частіше мали вищу мотивацію до успіху. Зв'язок між цими показниками є помірним, тому їх не можна ототожнювати, але вони пов'язані між собою в одному напрямі. Цей результат безпосередньо підтверджує основну гіпотезу дослідження. Молоді люди, які демонструють вищу здатність адаптуватися до змін, витримувати труднощі та відновлюватися після стресових подій, у цій вибірці частіше мають вищу мотиваційну спрямованість на досягнення успіху.

Між резильєнтністю та сприйнятим стресом також було виявлено статистично значущий прямий зв'язок (r =.421, p <.001). Цей результат є статистично вираженим і за силою також належить до помірних. Напрямок зв'язку є позитивним: вищі показники резильєнтності пов'язані з вищими

показниками сприйнятого стресу. У цій вибірці вищий рівень резильєнтності не був пов’язаний зі зниженням сприйнятого стресу, навпаки, респонденти з вищими показниками резильєнтності частіше мали й вищі показники сприйнятого стресу.

Між сприйнятим стресом і мотивацією до успіху статистично значущого зв’язку не було виявлено (r =.219, p =.068). Значення коефіцієнта є позитивним, але рівень значущості не досягає стандартного порогу p <.05. Отже, наявні дані не дають підстав стверджувати, що сприйнятий стрес має достовірний зв’язок із мотивацією до успіху. Водночас p =.068 вказує на близькість до рівня статистичної значущості, тому цей результат можна розглядати як тенденцію, але не як підтверджений зв’язок. За наявними даними мотивація до успіху більш чітко пов’язана з резильєнтністю, ніж зі сприйнятим стресом.

Таблиця 3.7

Кореляційні зв’язки між основними психологічними показниками

Пара змінних	r Пірсона	p	Висновок
Резильєнтність - сприйнятий стрес	.421	<.001	статистично значущий прямий зв’язок
Резильєнтність - мотивація до успіху	.409	.003	статистично значущий прямий зв’язок
Сприйнятий стрес - мотивація до успіху	.219	.068	статистично не значущий зв’язок

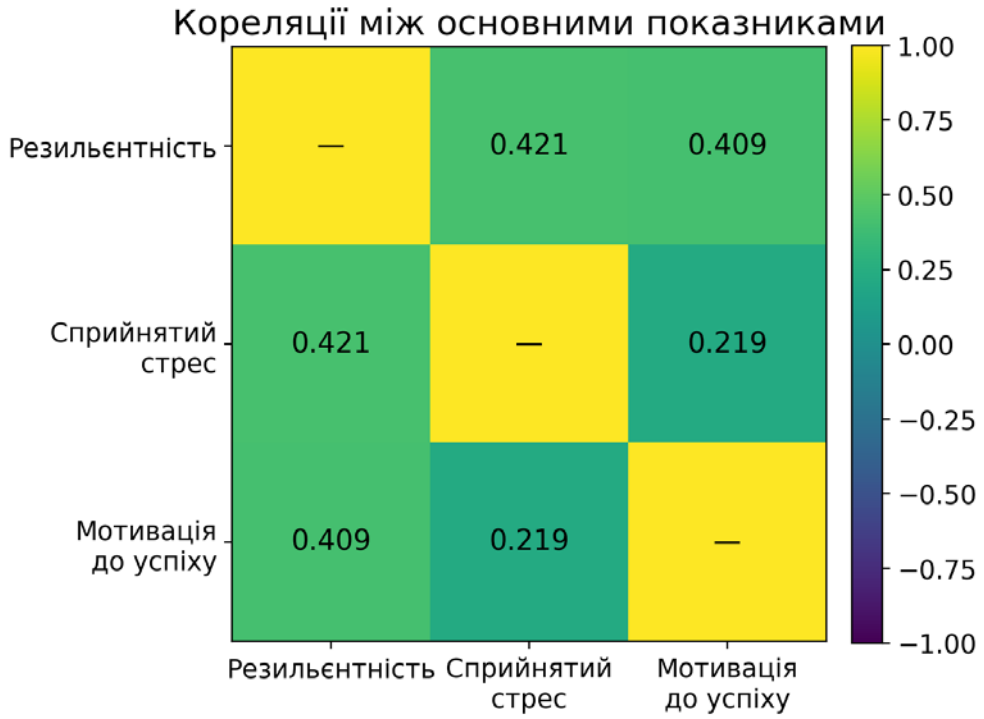


Рис. 3.9. Матриця кореляцій між резильєнтністю, сприйнятим стресом і мотивацією до успіху

Кореляційний аналіз дав змогу перевірити основні припущення дослідження щодо зв'язків між резильєнтністю, сприйнятим стресом і мотивацією до успіху. Перша гіпотеза про прямий зв'язок між резильєнтністю та мотивацією до успіху підтвердилася: було виявлено статистично значущий позитивний зв'язок. Друга гіпотеза, яка передбачала наявність негативного зв'язку між резильєнтністю та сприйнятим стресом, не підтвердилася. За результатами кореляційного аналізу було встановлено статистично значущий позитивний зв'язок між цими показниками. Це означає, що у досліджуваній вибірці вищий рівень резильєнтності був пов'язаний не з нижчим, а з вищим рівнем суб'єктивно сприйнятого стресу. Отже, емпіричні дані засвідчили наявність зв'язку між змінними, однак його напрям виявився протилежним до очікуваного. Третя гіпотеза не отримала статистичного підтвердження. Передбачалося, що вищий рівень суб'єктивно сприйнятого стресу буде пов'язаний із нижчою вираженістю мотивації до успіху, однак зв'язок між цими показниками не досяг рівня статистичної значущості. Крім того, напрям зв'язку був позитивним, а не негативним, тому отримані дані не дають підстав

підтвердити цю гіпотезу. Четверта гіпотеза щодо відмінностей за соціально-демографічними характеристиками підтвердилася частково: значущі відмінності було виявлено за статтю щодо сприйнятого стресу, за зайнятістю щодо резильєнтності та мотивації до успіху, а також за самооцінкою матеріального становища щодо резильєнтності. Натомість за віком і типом проживання статистично значущих відмінностей не було виявлено.

Узагальнюючи результати емпіричного аналізу, можна зазначити, що найбільш значущими показниками для пояснення відмінностей у вибірці виявилися зайнятість і самооцінка матеріального становища. Зайнятість була пов'язана з вищими показниками резильєнтності та мотивації до успіху у респондентів, які одночасно навчаються і працюють. Самооцінка матеріального становища була пов'язана з резильєнтністю: найвищі показники психологічної стійкості мали респонденти, яких повністю влаштовує їхнє матеріальне становище, а найнижчі – ті, кого воно не влаштовує і створює труднощі. Стать виявилася значущою лише для сприйнятого стресу: жінки у вибірці повідомляли про вищий рівень стресу, ніж чоловіки. Вік і тип проживання не мали статистично значущого зв'язку з досліджуваними шкалами.

Отже, результати показують, що резильєнтність у молоді пов'язана з мотивацією до успіху, а отже, головна гіпотеза дослідження отримала емпіричне підтвердження. Отримані дані показують, що резильєнтність пов'язана не лише з мотиваційною сферою, а й зі сприйнятим стресом: вищі показники резильєнтності супроводжувалися вищими показниками суб'єктивно сприйнятого стресу. Зв'язок між сприйнятим стресом і мотивацією до успіху не досяг рівня статистичної значущості, тому припущення про нижчу мотивацію до успіху за вищого рівня стресу не підтвердилося. Соціально-демографічні характеристики також мали вибіркове значення: резильєнтність відрізнялася залежно від зайнятості та самооцінки матеріального становища, мотивація до успіху – залежно від зайнятості, а сприйнятий стрес – залежно від статі. Натомість вік і тип проживання не були пов'язані зі статистично значущими відмінностями за основними психологічними показниками. Отримані результати

створюють підґрунтя для подальшої психологічної інтерпретації виявлених зв’язків і відмінностей.

3.2. Інтерпретація отриманих результатів і виявлених взаємозв’язків

Отримані результати дають підстави розглядати резильєнтність як психологічну характеристику, що пов’язана з мотиваційною сферою молоді. Основна гіпотеза дослідження отримала емпіричне підтвердження: між резильєнтністю і мотивацією до успіху було виявлено статистично значущий прямий зв’язок, r =.409, p =.003. Це означає, що респонденти з вищими показниками психологічної стійкості частіше мали вищі показники мотивації до успіху. Цей результат можна пояснити тим, що резильєнтність і мотивація досягнення мають спільні психологічні механізми: здатність не зупинятися після труднощів, зберігати орієнтацію на мету, підтримувати віру у власну спроможність і продовжувати діяльність навіть тоді, коли обставини не є сприятливими (Amoadu et al., 2025).

Водночас зв’язок між резильєнтністю і мотивацією до успіху має помірну силу, що свідчить про відносну самостійність цих показників. Їхній позитивний зв’язок може вказувати на те, що вища психологічна стійкість підтримує мотиваційну спрямованість молодої людини в умовах невдач, конкуренції, невизначеності або підвищеного навантаження.

Отриманий результат дає змогу конкретизувати психологічний зміст мотивації до успіху. У межах дослідження вона постає як орієнтація на позитивний результат або зовнішнє схвалення, а також як характеристика, пов’язана з особистісними ресурсами подолання труднощів. Зокрема, вищі показники мотивації до успіху спостерігалися в респондентів, які вище оцінювали власну здатність справлятися з напруженими ситуаціями, адаптуватися до змін і зберігати функціональність за несприятливих умов. Отже, мотивація до успіху в молоді пов’язана зі здатністю продовжувати рух до мети попри труднощі та невизначеність. Отже, мотивація до успіху в молоді пов’язана не лише з бажанням досягти певного результату, а й зі здатністю продовжувати

рух до мети попри труднощі та невизначеність. У молодому віці освітні, професійні й особистісні цілі ще формуються та не завжди підкріплені достатнім досвідом, фінансовою самостійністю або сталою професійною ідентичністю. Тому здатність витримувати напруження може допомагати молодій людині зберігати мотивацію до досягнення.

Позитивний зв'язок між резильєнтністю і мотивацією до успіху можна також пояснити через механізм самоефективності. Хоча самоефективність не вимірювалася окремою методикою, вона змістовно пов'язана з обома досліджуваними показниками. У теорії самоефективності А. Бандури підкреслюється, що віра людини у власну здатність діяти впливає на рівень зусиль, наполегливість і готовність продовжувати діяльність попри перешкоди (Bandura, 1977). Якщо людина сприймає себе здатною впоратися з труднощами, вона з більшою ймовірністю ставить перед собою цілі, які потребують зусиль, наполегливості та подолання перешкод. Натомість очікування швидкого виснаження або нездатності впоратися зі складними обставинами може послаблювати мотивацію ще до початку активних дій. Сучасні дослідження також розглядають самоефективність, мотивацію та резильєнтність як взаємопов'язані характеристики, що підтримують здатність особистості зберігати цілеспрямованість і долати труднощі (Shengyao et al., 2024). Резильєнтність може виступати психологічною основою для підтримання мотивації, оскільки допомагає людині не лише прагнути досягнення, а й зберігати залученість у діяльність після зіткнення з труднощами.

За результатами дослідження зв'язок між резильєнтністю і сприйнятим стресом виявився статистично значущим і прямим ($r = .421$, $p < .001$). Це означає, що вищі показники резильєнтності були пов'язані з вищими показниками сприйнятого стресу. Такий результат можна інтерпретувати з урахуванням того, що резильєнтність проявляється саме в умовах труднощів, напруження та необхідності адаптації до складних життєвих обставин. Водночас він відрізняється від поширеного в літературі підходу, згідно з яким резильєнтність

зазвичай розглядається як ресурс подолання стресу і часто пов'язується з нижчим рівнем його суб'єктивного переживання.

Позитивний зв'язок між резильєнтністю і сприйнятим стресом може свідчити про те, що резильєнтність у цій вибірці проявляється як здатність функціонувати попри його наявність. Психологічна стійкість не означає, що людина не відчуває напруження, не стикається з проблемами або не переживає перевантаження. Навпаки, резильєнтність часто стає помітною саме тоді, коли людина перебуває під тиском і змушена мобілізувати власні ресурси. Тому вища резильєнтність може бути характерною для тих людей, які мають більше життєвих, навчальних або професійних вимог, частіше стикаються з відповідальністю і через це гостріше усвідомлюють рівень навантаження.

Цю інтерпретацію підсилюють результати за зайнятістю. Респонденти, які одночасно навчаються і працюють, мали значно вищі показники резильєнтності, ніж ті, хто лише навчається (M = 28,1 проти M = 22,1, p <.001). Вони також мали вищу мотивацію до успіху (M = 17,3 проти M = 14,9, p =.006). Водночас за сприйнятим стресом різниця не досягла статистичної значущості, але мала напрямок до нижчих показників у групі тих, хто працює і навчається (M = 21,6 проти M = 23,2, p =.058). Це дає підстави припускати, що активна включеність у навчально-професійну діяльність може бути пов'язана з вищою організованістю, більшою самостійністю і сильнішою мотиваційною спрямованістю, але не обов'язково зі зникненням стресу. Молоді люди, які працюють, можуть мати більше обов'язків, але водночас краще відчувати власну спроможність справлятися з ними.

Тому позитивний зв'язок резильєнтності зі стресом може означати, що респонденти з вищою резильєнтністю краще усвідомлюють наявність стресу і продовжують діяти в цих умовах. Для молоді це може бути дуже типовою ситуацією: навчання, робота, фінансова залежність або поступовий перехід до самостійності створюють напруження, але водночас формують досвід подолання. Тобто стрес у цьому випадку може ознакою активної життєвої

включеності. Резильєнтність тоді проявляється в тому, що стрес не блокує діяльність і не руйнує мотивацію.

Також потрібно враховувати, що PSS-10 фіксує рівень сприйнятого стресу за останній місяць, тоді як резильєнтність відображає більш узагальнену здатність людини справлятися з труднощами. Отже, ці показники можуть належати до різних часових рівнів психологічного функціонування. Людина може мати достатньо високий рівень резильєнтності, але водночас протягом останніх тижнів перебувати під впливом значної кількості напружених подій. У такому разі високий показник сприйнятого стресу не суперечить наявності психологічної стійкості, а може свідчити про те, що особа перебуває в умовах, які потребують постійного залучення її адаптаційних ресурсів.

Зв’язок між сприйнятим стресом і мотивацією до успіху не досяг статистичної значущості ($r = .219$, $p = .068$). Це означає, що в межах цієї вибірки немає достатніх підстав стверджувати, що вищий рівень суб’єктивного стресу прямо пов’язаний із вищою або нижчою мотивацією до успіху. Цей результат показує, що мотивація до успіху у молоді не визначається лише поточним рівнем стресового навантаження. Людина може переживати стрес, але зберігати прагнення до досягнення, так само нижчий рівень стресу не гарантує вищої мотивації. Отже, мотивація до успіху, ймовірно, має складнішу структуру і пов’язана не тільки з поточним емоційним станом, а й з особистісними ресурсами, досвідом діяльності, самооцінкою можливостей, соціальними очікуваннями та життєвими цілями.

Статистично значущий зв’язок мотивації до успіху з резильєнтністю за відсутності значущого зв’язку зі сприйнятим стресом дає змогу конкретизувати співвідношення між досліджуваними показниками. У межах цієї вибірки більш вагомим для мотивації до успіху виявився не сам рівень суб’єктивного напруження, а наявність психологічного ресурсу для подолання труднощів. Це означає, що стрес може бути присутнім у житті молодої людини, однак його значення для мотиваційної сфери залежить від того, наскільки людина здатна справлятися з навантаженням і зберігати активність. За вищого рівня

резильєнтності стрес не обов'язково супроводжується зниженням мотивації до досягнення. За нижчого рівня резильєнтності навіть помірні труднощі можуть сприйматися як перешкода для подальших дій і послаблювати готовність докладати зусиль. Отже, результати дослідження вказують на ресурсну роль резильєнтності, оскільки саме вона виявилася пов'язаною з мотивацією до успіху сильніше, ніж сприйнятий стрес.

Відмінності за статтю показали, що чоловіки та жінки у вибірці не мали статистично значущих відмінностей за резильєнтністю і мотивацією до успіху, однак відрізнялися за рівнем сприйнятого стресу: у жінок його середній показник був вищим, ніж у чоловіків (M = 23,0 проти M = 19,6, p =.020). Це не дає підстав стверджувати, що жінки мають нижчу психологічну стійкість або нижчу мотивацію, оскільки значущою виявилася лише різниця у суб'єктивному переживанні стресу. Такий результат може бути пов'язаний із більшою готовністю жінок повідомляти про напруження, втому й перевантаження, а також із додатковими соціальними очікуваннями, що стосуються навчання, сімейних ролей та емоційної відповідальності. У межах цієї вибірки жінки повідомляли про вищий рівень сприйнятого стресу, однак це не супроводжувалося статистично значущими відмінностями у резильєнтності чи мотивації до успіху.

Відсутність значущих відмінностей за віком також потребує пояснення. У дослідженні порівнювалися групи 18-21 і 22-25 років, але друга група включала лише 6 респондентів. Статистично значущих відмінностей за жодною шкалою не було виявлено. Це може свідчити про те, що в межах такого вузького вікового діапазону сам вік не є вирішальним чинником резильєнтності, стресу чи мотивації до успіху. У молодому віці психологічні відмінності можуть більше залежати від реального досвіду: чи працює людина, чи має фінансові труднощі, чи живе самостійно, чи має підтримку, чи стикається з високими навчальними або професійними вимогами. Саме тому зайнятість і матеріальне становище виявилися більш інформативними показниками, ніж вікова група.

Результати за зайнятістю є одними з найбільш змістовних у всьому дослідженні. Респонденти, які одночасно навчаються і працюють, мали вищий рівень резильєнтності та мотивації до успіху. Це можна пояснити тим, що поєднання навчання і роботи створює умови для розвитку практичної саморегуляції. Така молодь частіше має справу з дедлайнами, відповідальністю, необхідністю планувати час, взаємодіяти з різними людьми, адаптуватися до вимог робочого середовища і приймати рішення, які мають реальні наслідки. Усе це може формувати досвід подолання труднощів і зміцнювати відчуття власної спроможності. Також не можна виключати, що молоді люди з вищою резильєнтністю та мотивацією до успіху частіше готові брати на себе додаткове навантаження і поєднувати навчальну діяльність із роботою.

Підвищений рівень мотивації до успіху в групі респондентів, які поєднують навчання з роботою, може бути пов’язаний із більшою визначеністю життєвих і професійних цілей. Робота забезпечує молодій людині не лише фінансовий ресурс, а й досвід практичної результативності, коли докладені зусилля мають помітні наслідки, компетентність перевіряється в реальних ситуаціях, а досягнення пов’язуються не тільки з академічною успішністю, а й із професійним розвитком, самостійністю, доходом та соціальним визнанням. Мотивація до успіху може посилюватися, оскільки саме поняття успіху набуває більш конкретного змісту і пов’язується з реальним просуванням у навчальній, професійній та особистісній сферах. Натомість у групі респондентів, які лише навчаються, мотивація до успіху може більшою мірою визначатися академічними вимогами, оцінюванням і зовнішніми очікуваннями, а не досвідом самостійного досягнення практично значущих результатів.

Група респондентів, які одночасно навчаються і працюють, мала нижчий середній рівень сприйнятого стресу, хоча ця різниця не досягла статистичної значущості. Це свідчить про те, що поєднання навчання і роботи в межах цієї вибірки не супроводжувалося достовірним підвищенням суб’єктивного стресу. Такий результат можна пояснити тим, що трудова зайнятість не лише збільшує кількість обов’язків, а й може бути пов’язана з відчуттям контролю, автономії та

практичної спроможності. Досвід роботи може сприяти кращій організації часу, розподілу ресурсів і розв’язанню конкретних завдань. Відповідно, нижчий середній рівень сприйнятого стресу може бути пов’язаний не з меншою кількістю вимог, а з вищою впевненістю у здатності їх долати. Отже, зайнятість може розглядатися не лише як джерело додаткового навантаження, а й як середовище формування саморегуляції та резильєнтності.

Тип проживання не виявив статистично значущого зв’язку з жодним із трьох досліджуваних показників. Респонденти, які проживають із партнером або партнеркою, мали найвищі середні показники резильєнтності й мотивації до успіху, а також найнижчий середній рівень сприйнятого стресу. Натомість у респондентів, які проживають самостійно, було зафіксовано найнижчий середній показник резильєнтності та найвищий середній показник сприйнятого стресу. Оскільки ці відмінності не досягли рівня статистичної значущості, їх не слід інтерпретувати як стійку закономірність. Вони вказують на можливу роль не самого типу проживання, а характеристик найближчого соціального оточення, зокрема якості підтримки, емоційної близькості та відчуття безпеки, які можуть бути пов’язані з психологічною стійкістю молоді.

Відсутність статистично значущих відмінностей за типом проживання також може пояснюватися тим, що ця змінна була досить загальною. Наприклад, проживання з батьками може означати підтримку, прийняття і стабільність, але може також супроводжуватися контролем, конфліктами або обмеженням автономії. Проживання самостійно може означати самостійність і свободу, але також фінансове та побутове навантаження. Проживання з партнером може бути ресурсним, але лише за умови якісних стосунків. Тому формальна відповідь про тип проживання не дає повної інформації про психологічну якість цього середовища. Для глибшого аналізу в майбутньому потрібно було б окремо вимірювати рівень соціальної підтримки, задоволеність стосунками, конфліктність і відчуття автономії.

Найбільш виразний результат за самооцінкою матеріального становища стосувався резильєнтності. Респонденти, яких повністю влаштовує матеріальне

становище, мали найвищий середній показник резильєнтності, M = 30,0; ті, кого матеріальне становище загалом влаштовує, але не повністю, мали M = 24,6; а респонденти, яких матеріальне становище не влаштовує і створює труднощі, мали найнижчий показник, M = 21,7. Відмінності були статистично значущими, p =.004. Це свідчить про те, що суб'єктивне відчуття матеріальної забезпеченості пов'язане з психологічною стійкістю молоді.

Цей результат можна пояснити через відчуття ресурсності. Матеріальне становище в цьому дослідженні вимірювалося не як об'єктивний дохід, а як суб'єктивна оцінка, тому йдеться не лише про гроші як такі, а про те, чи сприймає людина власне становище як достатнє для нормального функціонування. Якщо матеріальне становище не створює труднощів, тоді легше відчувати контроль над повсякденним життям, планувати майбутнє, витримувати непередбачувані витрати, підтримувати навчальну або професійну активність. Якщо ж матеріальне становище сприймається як проблемне, значна частина психологічних ресурсів може витрачатися на базові питання безпеки, побуту й виживання. І здатність до відновлення та адаптації може знижуватися.

Матеріальне становище не мало статистично значущого зв'язку зі сприйнятим стресом і мотивацією до успіху, однак описові показники демонструють певну тенденцію: у групі респондентів, незадоволених власним матеріальним становищем, середній рівень сприйнятого стресу був вищим, а середній рівень мотивації до успіху – нижчим. Це може свідчити про те, що матеріальні труднощі в межах цієї вибірки найбільш виразно пов'язані саме з резильєнтністю як ресурсною характеристикою, а не безпосередньо з мотиваційною спрямованістю. Людина може зберігати прагнення до успіху навіть за умов фінансових труднощів, проте такі умови можуть послаблювати відчуття стабільності, контролю та здатності витримувати навантаження. Отже, матеріальне становище може бути пов'язане не зі зниженням мотивації як такої, а з тими психологічними ресурсами, які допомагають підтримувати активність і спрямованість на досягнення.

Загалом результати дослідження свідчать, що найбільш змістовними для інтерпретації виявилися показники, пов’язані з психологічними ресурсами та реальним досвідом включеності в діяльність. Стать і вік не були пов’язані з більшістю досліджуваних показників, а тип проживання не продемонстрував статистично значущих відмінностей. Натомість зайнятість і суб’єктивна оцінка матеріального становища мали виразніший зв’язок із досліджуваними шкалами. Це дає підстави стверджувати, що резильєнтність і мотивація до успіху у молоді більшою мірою пов’язані з тим, наскільки людина залучена до активної діяльності, має досвід відповідальності, відчуває наявність ресурсів і сприймає себе здатною впливати на власне життя.

У підсумку перша гіпотеза дослідження підтвердилася: резильєнтність прямо пов’язана з мотивацією до успіху. Друга гіпотеза не підтвердилася: зв’язок між резильєнтністю і сприйнятим стресом був статистично значущим, але його напрямок виявився позитивним, а не негативним. Третя гіпотеза не отримала статистичного підтвердження: сприйнятий стрес не мав значущого зв’язку з мотивацією до успіху. Четверта гіпотеза підтвердилася частково: окремі соціально-демографічні характеристики були пов’язані з досліджуваними показниками, але ці зв’язки були вибірковими. Найбільш змістовними виявилися відмінності за зайнятістю та самооцінкою матеріального становища.

Отже, отримані результати дають підстави стверджувати, що мотивація до успіху у молоді більшою мірою пов’язана з психологічною здатністю долати труднощі та зберігати активність, ніж із рівнем поточного стресу чи соціально-демографічними характеристиками. У межах цього дослідження резильєнтність розглядається як ресурс, пов’язаний із цілеспрямованістю, наполегливістю та готовністю досягати результату. Вона відображає не повне усунення стресових переживань, а здатність молодої людини підтримувати мотивацію і діяти в умовах навчальних, професійних та соціальних вимог.

3.3. Практичні напрями розвитку резильєнтності та підтримки мотивації до успіху у молоді

Результати емпіричного дослідження дають змогу сформулювати практичні рекомендації, спрямовані на підтримку резильєнтності та мотивації до успіху у молоді. Вони ґрунтуються на кількох ключових висновках: резильєнтність має статистично значущий прямий зв'язок із мотивацією до успіху; сприйнятий стрес не має статистично підтвердженого зв'язку з мотивацією до успіху; респонденти, які поєднують навчання з роботою, мають вищі показники резильєнтності та мотивації до успіху; самооцінка матеріального становища пов'язана з рівнем резильєнтності; жінки у вибірці повідомляли про вищий рівень сприйнятого стресу, ніж чоловіки.

Головним напрямом психологічної підтримки молоді має бути розвиток резильєнтності як ресурсу, пов'язаного з мотивацією до успіху. Оскільки в дослідженні вищі показники резильєнтності були пов'язані з вищими показниками мотивації до успіху, робота з молоддю не повинна обмежуватися лише стимулюванням амбіцій, постановкою цілей або закликами до активності. Продуктивнішим буде підхід, у якому мотивація досягнення підтримується через формування здатності справлятися з труднощами. Людині важливо не тільки розуміти, чого вона хоче досягти, а й мати психологічні навички, які допомагають не втрачати активність після невдач, затримок, критики, конкуренції або тимчасового зниження результатів.

Це означає, що програми розвитку мотивації до успіху мають включати блоки, пов'язані з подоланням труднощів. Як приклад, у межах тренінгової або консультативної роботи можна використовувати вправи на аналіз попереднього досвіду подолання складних ситуацій. Людині пропонується згадати ситуацію, у якій вона вже стикалася з перешкодами, але змогла завершити завдання або частково впоратися з ним. Аналізуються не тільки результат, а й конкретні дії: що допомогло втриматися, які ресурси були використані, хто надав підтримку, які рішення виявилися ефективними. Така робота сприяє конкретизації

резильєнтності як психологічного ресурсу, що виявляється через поведінкові та когнітивні стратегії подолання труднощів.

Ще одним важливим напрямом є розвиток реалістичного цілепокладання. Мотивація до успіху може знижуватися тоді, коли цілі є занадто загальними, віддаленими або сформульованими як вимога відповідати зовнішнім очікуванням. Тому молоді варто допомагати розкладати великі цілі на менші, конкретні й контрольовані кроки. Наприклад, замість загальної мети “стати успішним фахівцем” краще формулювати найближчі завдання: завершити навчальний проєкт, пройти конкретний курс, підготувати резюме, подати заявку на стажування, провести консультацію з викладачем або наставником. Це зменшує відчуття неконтрольованості й робить успіх більш конкретним образом і показує послідовність досяжних дій. Окремо варто працювати з переживанням невдачі. Для молоді невдача часто сприймається як оцінка власної спроможності загалом. У такому разі навіть незначний негативний досвід може знижувати мотивацію до успіху. Розвиток резильєнтності передбачає формування вміння аналізувати невдачу без узагальнених висновків про власну неспроможність. У психологічній роботі це можна реалізовувати через поетапний розбір ситуації клієнта, під час якого людина визначає, що саме відбулося, які чинники залежали від її дій, які були зовнішніми, які висновки можна зробити та які дії варто виконати надалі.

За результатами дослідження встановлено, що сприйнятий стрес не мав статистично значущого зв’язку з мотивацією до успіху. Це дає підстави вважати, що психологічна робота з мотиваційною сферою молоді має бути спрямована на розвиток цілепокладання, відчуття компетентності, саморегуляції та здатності зберігати активність у складних умовах. Високе напруження може негативно позначатися на самопочутті, концентрації уваги та працездатності, однак воно не є достатнім поясненням мотиваційної спрямованості молодих людей. Тому в варто використовувати техніки регуляції напруження у поєднанні з роботою над конкретними діями та цілями. До таких технік можуть належати дихальні вправи, планування дня чи тижня, ведення щоденника стресових ситуацій і

визначення чинників, що посилюють або знижують цей стрес. Після виконання таких вправ корисно переходити до визначення найближчого практичного кроку, пов'язаного з особистою метою. Це сприяє поєднанню саморегуляції з подальшою активністю, коли людина знижує рівень емоційного напруження і водночас повертається до виконання конкретних дій.

Особливу увагу потрібно приділити студентській молоді, яка не працює. У дослідженні респонденти, які одночасно навчаються і працюють, мали вищі показники резильєнтності та мотивації до успіху. Цей результат вказує на значення практичної включеності, відповідальності та досвіду реальних досягнень. Тому для студентів, які ще не працюють, важливо створювати можливості для поступового набуття такого досвіду в безпечніших формах: участь у волонтерських проєктах, навчальних стажуваннях, студентських ініціативах, практичних кейсах, наукових гуртках, командних проєктах, організації заходів або тимчасовій роботі. Такі форми активності можуть підтримувати мотивацію до успіху, оскільки дають людині досвід впливу на результат. Навчання саме по собі іноді сприймається як виконання зовнішніх вимог, тоді як практична діяльність дозволяє побачити зв'язок між власними діями і конкретними наслідками. Це може підсилювати відчуття компетентності, самостійності та відповідальності, тому навчальним закладам і психологічним службам варто підтримувати як академічну успішність так і активне залучення студентів до діяльності, де вони можуть отримати досвід планування, прийняття рішень, подолання труднощів і завершення завдань.

Для молоді, яка вже поєднує навчання з роботою, рекомендації мають бути іншими. У цієї групи вищі показники резильєнтності та мотивації до успіху можуть поєднуватися з ризиком перевантаження, навіть якщо рівень сприйнятого стресу статистично не відрізнявся значуще. Тому з такими респондентами важливо працювати ще й над профілактикою виснаження. Практичними завданнями можуть бути навчання розподілу навантаження, визначення меж між сферами життя, планування відпочинку, відмова від надмірного перфекціонізму, розпізнавання ознак перевтоми. Мотивація до

успіху є ресурсом лише тоді, коли вона не перетворюється на постійну самовимогу без відновлення.

Значущі відмінності за самооцінкою матеріального становища свідчать про те, що суб'єктивне сприйняття наявних ресурсів пов'язане з рівнем резильєнтності. У роботі з молоддю варто враховувати як індивідуальні психологічні характеристики, так і фактичні умови життя, оскільки матеріальні труднощі можуть обмежувати можливості для планування, навчання, професійного розвитку та самореалізації. За наявності фінансових труднощів загальні рекомендації можуть бути недостатньо ефективними, особливо, якщо вони не враховують реальні обмеження людини. У таких випадках психологічна підтримка має передбачати роботу з відчуттям контролю над доступними ресурсами. Це може включати базове фінансове планування, аналіз можливих джерел підтримки, пошук стипендій, грантів, тимчасової зайнятості, консультацій щодо професійного старту, а також формування короткострокових цілей, які не потребують значних матеріальних витрат. Оскільки матеріальне становище в дослідженні вимірювалося через суб'єктивну оцінку, потрібно враховувати не тільки фактичний обсяг ресурсів, а й особливості їх сприйняття. Для частини молодих людей навіть обмежені ресурси можуть сприйматися як такі, що піддаються організації, якщо людина має план дій, підтримку та досвід поступового вирішення практичних проблем. Натомість невизначеність щодо витрат, залежність від інших, труднощі з плануванням і неможливість прогнозувати найближче майбутнє можуть посилювати відчуття нестабільності. Тому практичні рекомендації мають включати розвиток психологічної саморегуляції разом із формуванням навичок організації повсякденного життя, зокрема планування бюджету, визначення пріоритетів, пошуку необхідної інформації, звернення по допомогу та прийняття реалістичних рішень.

У роботі з молоддю загалом варто розвивати культуру звернення по підтримку. Резильєнтність не означає, що людина повинна справлятися з усім самостійно навпаки, здатність використовувати соціальну підтримку є одним із компонентів адаптивного подолання труднощів. Люди часто сприймають

звернення по допомогу як ознаку неспроможності, особливо якщо мають високі вимоги до себе. Тому в освітньому середовищі потрібно нормалізувати консультації з психологом, наставником, куратором, викладачем або кар'єрним консультантом.

У навчальних закладах або молодіжних програмах рекомендації можуть бути реалізовані через тренінги резильєнтності, групи підтримки, кар'єрні майстерні, програми наставництва. Зміст таких програм має включати кілька компонентів: розуміння природи стресу; аналіз власних ресурсів; розвиток навичок саморегуляції; постановку реалістичних цілей; роботу з невдачами; формування навичок планування; розвиток соціальної підтримки; профілактику виснаження.

У консультативній роботі з окремими студентами або молодими людьми доцільно проводити індивідуальний аналіз актуального стресу, джерел навантаження, наявних ресурсів, особистих цілей, попереднього досвіду подолання труднощів, підтримувальних стосунків, практичних обмежень і найближчих реалістичних дій. Такий аналіз дає змогу розглядати зниження мотивації як результат взаємодії кількох психологічних і життєвих чинників, а не як окремий прояв недостатнього прагнення до успіху. У багатьох випадках зниження мотивації може бути пов'язане з перевантаженням, невизначеністю, страхом невдачі, нестачею підтримки або недостатнім відчуттям контролю над ситуацією. Тому психологічна робота з мотивацією має спиратися на попереднє з'ясування умов, у яких молода людина намагається реалізовувати власні цілі.

Рекомендації також мають враховувати обмеження дослідження. Оскільки вибірка була нерівномірною за статтю та віком, результати не слід узагальнювати на всю молодь. Тому практичні висновки варто розглядати лише як орієнтири для психологічної роботи. Крім того, дані були отримані через самостійне заповнення людьми тестуванн, тому вони відображають суб'єктивне бачення респондентів.

Перспективним напрямом подальших досліджень є перевірка того, які саме компоненти резильєнтності найбільше пов'язані з мотивацією до успіху. У цій

роботі використовувався загальний сумарний показник CD-RISC-10, однак у майбутньому можна окремо досліджувати роль самоефективності, оптимізму, соціальної підтримки, емоційної регуляції, толерантності до невизначеності та стратегій подолання. Також варто дослідити, чи впливає професійний досвід, волонтерська діяльність або фінансова самостійність на зв'язок між резильєнтністю і мотивацією. Це дозволило б точніше зрозуміти, чому саме група молоді, яка навчається і працює, продемонструвала вищі показники за ключовими шкалами.

Отже, практичні рекомендації за результатами дослідження мають бути спрямовані на розвиток резильєнтності як психологічної основи підтримання мотивації до успіху. Найбільш перспективними є програми, які поєднують роботу з цілепокладанням, саморегуляцією, досвідом подолання труднощів, практичною включеністю в діяльність і формуванням відчуття ресурсності. пов'язаною передусім із резильєнтністю, а не лише з рівнем актуального стресу.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі було представлено результати емпіричного дослідження взаємозв'язку резильєнтності та мотивації до успіху у молоді, здійснено їх психологічну інтерпретацію та сформульовано практичні рекомендації. Основна увага була зосереджена на перевірці того, чи пов'язаний рівень психологічної стійкості молодої людини з її мотиваційною спрямованістю на досягнення успіху. Додатково було проаналізовано зв'язки цих показників зі сприйнятим стресом, а також відмінності за статтю, віком, зайнятістю, типом проживання та самооцінкою матеріального становища.

Описові результати показали, що у вибірці загалом представлено середній рівень резильєнтності, помірний рівень сприйнятого стресу та середній або помірно виражений рівень мотивації до успіху. Водночас за всіма трьома шкалами було зафіксовано достатню варіативність показників, що дало змогу проводити подальший кореляційний і порівняльний аналіз. Це свідчить про те, що досліджувана вибірка не була однорідною за психологічними

характеристиками: серед респондентів були як особи з нижчими, так і з вищими показниками стійкості, стресового навантаження та мотивації до досягнення.

Основна гіпотеза дослідження отримала емпіричне підтвердження. Між резильєнтністю та мотивацією до успіху було виявлено статистично значущий прямий зв'язок. Це означає, що вищий рівень психологічної стійкості у молоді пов'язаний із вищою мотиваційною спрямованістю на досягнення. Отриманий результат дає підстави розглядати резильєнтність не лише як здатність витримувати труднощі та адаптуватися до стресових обставин, а й як психологічний ресурс, що підтримує цілеспрямованість, наполегливість і готовність продовжувати діяльність після невдач. Мотивація до успіху, зі свого боку, пов'язана не лише з прагненням досягти позитивного результату, а й зі здатністю людини зберігати активність, послідовність дій і орієнтацію на мету в умовах труднощів.

Зв'язок між резильєнтністю і сприйнятим стресом також був статистично значущим. У досліджуваній вибірці вищі показники резильєнтності поєднувалися з вищими показниками сприйнятого стресу. Імовірно, у цій вибірці молоді люди з вищим рівнем резильєнтності можуть бути більш залученими до навчальної, професійної або соціальної діяльності, тому частіше стикаються з підвищеними вимогами та краще усвідомлюють власне навантаження. Водночас вони можуть зберігати здатність діяти, виконувати завдання і підтримувати орієнтацію на цілі. Отже, психологічна стійкість не обов'язково означає низький рівень сприйнятого стресу. У цьому випадку вона може відображати здатність витримувати напруження без істотного зниження активності та цілеспрямованості.

Зв'язок між сприйнятим стресом і мотивацією до успіху не досяг статистичної значущості. Це свідчить про те, що в межах досліджуваної вибірки мотивація до успіху не визначалася безпосередньо рівнем суб'єктивного стресового навантаження. Молоді люди можуть переживати стрес, але зберігати прагнення до досягнення, якщо мають достатні психологічні ресурси, досвід подолання труднощів і відчуття власної спроможності. Таким чином, для

підтримання мотивації до успіху більш значущою виявилася резильєнтність, а не сам по собі рівень сприйнятого стресу.

Порівняння за соціально-демографічними характеристиками показало, що не всі ознаки однаково пов’язані з досліджуваними показниками. За статтю статистично значущі відмінності були виявлені лише щодо сприйнятого стресу: жінки у вибірці повідомляли про вищий рівень стресу, ніж чоловіки. За резильєнтністю і мотивацією до успіху значущих відмінностей між чоловіками та жінками не було зафіксовано. Це дозволяє стверджувати, що вищий рівень повідомленого стресу у жінок не супроводжувався нижчою психологічною стійкістю або нижчою мотивацією до досягнення. За віком статистично значущих відмінностей не було виявлено, що може бути пов’язано як із вузьким віковим діапазоном вибірки, так і з нерівномірністю груп.

Найбільш змістовними виявилися результати за зайнятістю. Респонденти, які одночасно навчаються і працюють, мали вищі показники резильєнтності та мотивації до успіху порівняно з тими, хто лише навчається. Це може свідчити про значення практичної включеності, відповідальності, самостійності та досвіду реального подолання труднощів. Поєднання навчання і роботи може формувати навички планування, саморегуляції, розподілу часу, прийняття рішень і витримування навантаження. Водночас через неекспериментальний дизайн не можна стверджувати, що саме робота підвищує резильєнтність і мотивацію. Можливим є й інше пояснення – люди з вищою стійкістю та мотивацією частіше беруть на себе додаткову активність і легше включаються у трудову діяльність.

Тип проживання не мав статистично значущого зв’язку з резильєнтністю, сприйнятим стресом або мотивацією до успіху. Водночас описові тенденції показали, що респонденти, які проживають з партнером або партнеркою, мали дещо вищі середні показники резильєнтності й мотивації до успіху, а ті, хто проживає самостійно, – нижчі показники резильєнтності та вищий рівень стресу. Оскільки ці відмінності не були статистично підтверджені, їх не можна розглядати як закономірність. Проте вони показують, що в подальших

дослідженнях варто враховувати не лише сам тип проживання, а й якість соціальної підтримки, рівень автономності, емоційну безпеку та характер взаємин.

Самооцінка матеріального становища була статистично значуще пов’язана з резильєнтністю. Найвищі показники психологічної стійкості мали респонденти, яких повністю влаштовує власне матеріальне становище, тоді як найнижчі – ті, кого воно не влаштовує і створює труднощі. Цей результат свідчить про те, що суб’єктивне відчуття ресурсності та матеріальної достатності може бути пов’язане з психологічною здатністю витримувати навантаження. Водночас матеріальне становище не мало статистично значущого зв’язку зі сприйнятим стресом і мотивацією до успіху. Це може означати, що матеріальні труднощі найбільш виразно пов’язані саме з резильєнтністю як ресурсною характеристикою, а не прямо з мотиваційною спрямованістю.

На основі отриманих результатів було сформульовано практичні рекомендації, спрямовані на підтримку резильєнтності та мотивації до успіху у молоді. Вони передбачають розвиток навичок подолання труднощів, реалістичного цілепокладання, саморегуляції, аналізу невдач, планування діяльності та використання соціальної підтримки. Окрему увагу запропоновано приділяти студентській молоді, яка ще не має досвіду роботи, оскільки практична включеність може бути пов’язана з вищим рівнем відповідальності, самостійності та мотивації. Для молоді, яка поєднує навчання і роботу, важливими є рекомендації щодо профілактики перевантаження, підтримання балансу між діяльністю і відновленням, а також запобігання виснаженню.

Отже, результати підтвердили, що резильєнтність є важливим психологічним ресурсом, пов’язаним із мотивацією до успіху у молоді. Висновок емпіричного дослідження полягає в тому, що прагнення до досягнення значною мірою пов’язане не лише з бажанням позитивного результату, а й зі здатністю витримувати труднощі, зберігати активність і діяти в умовах стресу. Сприйнятий стрес не виявився прямим чинником мотивації до успіху, тоді як резильєнтність мала з нею статистично значущий зв’язок, що підкреслює важливість розвитку

психологічної стійкості як основи підтримання цілеспрямованості, самостійності та готовності молоді до особистісної і професійної реалізації.

ВИСНОВКИ

У роботі було теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено взаємозв’язок резильєнтності та мотивації до успіху у молоді. Актуальність теми зумовлена тим, що сучасна молодь функціонує в умовах підвищеного соціального, освітнього, професійного та особистісного навантаження, а тому потребує психологічних ресурсів, які дають змогу зберігати активність, адаптуватися до труднощів і не втрачати орієнтацію на досягнення значущих цілей. Метою дослідження було визначити характер взаємозв’язку між резильєнтністю та мотивацією до успіху у молоді; відповідно до цієї мети в роботі було проаналізовано теоретичні підходи до вивчення обох феноменів, описано їхні психологічні механізми, проведено емпіричне дослідження та інтерпретовано отримані результати. У вступі роботи також визначено завдання, об’єкт, предмет, гіпотези та методи дослідження, що задали загальну логіку теоретичного й емпіричного аналізу.

У першому розділі було проаналізовано психологічну сутність резильєнтності, мотивації до успіху та механізмів їхнього взаємозв’язку. Резильєнтність розглянуто як здатність особистості адаптуватися до стресових подій, витримувати життєві труднощі, відновлюватися після негативного досвіду та зберігати функціональність у складних умовах. Показано, що резильєнтність не є одновимірною характеристикою, оскільки вона включає когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти. До її змісту належать відчуття контролю, самоефективність, оптимізм, здатність до саморегуляції, наполегливість, соціальна підтримка та досвід подолання труднощів. Мотивацію до успіху було охарактеризовано як внутрішню спрямованість особистості на досягнення значущих цілей, реалізацію власного потенціалу, подолання перешкод і отримання позитивного результату. У роботі показано, що мотивація до успіху пов’язана не лише з бажанням досягти результату, а й із готовністю докладати зусилля, приймати виклики, працювати з помилками та зберігати активність після невдач.

Теоретичний аналіз засвідчив, що резильєнтність і мотивація до успіху мають спільні психологічні механізми. Обидва феномени пов’язані з відчуттям компетентності, вірою у власну спроможність, орієнтацією на подолання труднощів, здатністю підтримувати активність і не втрачати спрямованості на мету. Резильєнтність може підтримувати мотивацію до успіху, оскільки допомагає людині не зупинятися після невдач і не сприймати труднощі як остаточну перешкоду. Водночас мотивація до успіху може посилювати резильєнтність, оскільки наявність значущої мети допомагає людині витримувати напруження, зберігати наполегливість і шукати способи подолання складних ситуацій. Отже, у теоретичній частині роботи було обґрунтовано, що резильєнтність і мотивація до успіху є взаємопов’язаними, але не тотожними психологічними характеристиками.

У другому розділі було обґрунтовано методологічні основи емпіричного дослідження. Дослідження мало кількісний, неекспериментальний і кореляційний дизайн. Це відповідало меті роботи, оскільки дозволяло виявити характер статистичних зв’язків між досліджуваними психологічними показниками. Для діагностики резильєнтності було використано скорочену Шкалу резильєнтності Коннора-Девідсона CD-RISC-10, для оцінювання мотивації до успіху – опитувальник Т. Елерса, а для додаткового вимірювання суб’єктивного стресового навантаження – Шкалу сприйнятого стресу PSS-10. Включення PSS-10 було обґрунтоване тим, що резильєнтність проявляється саме в умовах напруження, невизначеності та необхідності адаптації, тому аналіз сприйнятого стресу давав змогу ширше пояснити зв’язок між психологічною стійкістю і мотиваційною сферою.

Емпіричне дослідження проводилося з лютого до квітня 2026 року за допомогою онлайн-опитування Google Forms. Загальна вибірка становила 70 респондентів віком від 18 до 25 років. У дослідженні було враховано стать, вік, зайнятість, тип проживання та самооцінку матеріального становища. Вибірка була нерівномірною за статтю та віком, що було враховано під час вибору статистичних методів та інтерпретації результатів. Для обробки даних було

використано описову статистику, перевірку нормальності розподілу за критерієм Колмогорова-Смірнова, кореляційний аналіз Пірсона, U-критерій Манна-Уітні, t-критерій Уелча, критерій Краскела-Уолліса, а також показники розміру ефекту. Така стратегія дозволила перевірити основну гіпотезу й проаналізувати додаткові групові відмінності.

У третьому розділі було здійснено аналіз результатів емпіричного дослідження. Описові показники засвідчили, що у вибірці загалом представлено середній рівень резильєнтності, помірний рівень сприйнятого стресу та середній або помірно виражений рівень мотивації до успіху. Центральним результатом роботи стало виявлення статистично значущого прямого зв'язку між резильєнтністю та мотивацією до успіху. Це означає, що респонденти з вищими показниками психологічної стійкості частіше мали вищі показники мотивації до успіху. Отриманий зв'язок є помірним, що дає підстави розглядати резильєнтність і мотивацію до успіху як окремі, але пов'язані психологічні явища. Резильєнтність більше відображає здатність витримувати труднощі, адаптуватися та відновлюватися після напруження, тоді як мотивація до успіху характеризує спрямованість на досягнення, постановку цілей і прагнення позитивного результату. Виявлений статистично значущий зв'язок підтверджує основну гіпотезу дослідження.

Було також встановлено статистично значущий прямий зв'язок між резильєнтністю і сприйнятим стресом. Напрям цього зв'язку відрізняється від початкового припущення про те, що вища резильєнтність має поєднуватися з нижчим рівнем стресу. У межах цієї роботи такий результат інтерпретовано з урахуванням того, що резильєнтність не обов'язково передбачає відсутність стресу. Вона може виявлятися у здатності функціонувати попри напруження, зберігати активність у складних умовах і продовжувати діяти за наявності психологічного навантаження. Зв'язок між сприйнятим стресом і мотивацією до успіху не досяг рівня статистичної значущості. Це свідчить про те, що мотивація до успіху у вибірці була більш виразно пов'язана з резильєнтністю, ніж із рівнем актуального суб'єктивного стресу.

Аналіз соціально-демографічних відмінностей показав, що стать, вік, тип проживання, зайнятість і матеріальне становище мають різну пояснювальну вагу. За статтю статистично значущі відмінності були виявлені лише щодо сприйнятого стресу: жінки у вибірці повідомляли про вищий рівень стресу, ніж чоловіки. За резильєнтністю і мотивацією до успіху значущих відмінностей між чоловіками та жінками не було встановлено. За віком статистично значущих відмінностей не виявлено, що може бути пов'язано з вузьким віковим діапазоном вибірки та значною нерівномірністю вікових груп. Тип проживання також не був пов'язаний зі статистично значущими відмінностями за основними психологічними показниками.

Найбільш змістовними виявилися результати за зайнятістю та самооцінкою матеріального становища. Респонденти, які одночасно навчаються і працюють, мали вищі показники резильєнтності та мотивації до успіху порівняно з тими, хто лише навчається, що може свідчити про значення практичної включеності, відповідальності, досвіду самостійної діяльності та необхідності організовувати власний час. Неекспериментальний дизайн не дозволяє стверджувати, що саме робота формує вищу резильєнтність і мотивацію, можливо, люди з вищою психологічною стійкістю та мотивацією частіше беруть на себе додаткові обов'язки. Самооцінка матеріального становища була статистично значуще пов'язана з резильєнтністю: найвищі показники психологічної стійкості мали респонденти, яких повністю влаштовує матеріальне становище, а найнижчі – ті, кого воно не влаштовує і створює труднощі. Проте матеріальне становище не мало статистично значущого зв'язку зі сприйнятим стресом і мотивацією до успіху.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що підтримка мотивації до успіху у молоді має спиратися передусім на розвиток психологічних ресурсів, які допомагають ці цілі реалізовувати. Йдеться про резильєнтність, саморегуляцію, здатність конструктивно переживати невдачі, відчуття контролю, реалістичне цілепокладання та навички подолання труднощів. Сформульовані в роботі рекомендації спрямовані на посилення резильєнтності,

підтримку практичної залученості молоді, формування досвіду відповідальності, розвиток уміння працювати з помилками, профілактику перевантаження та заохочення звернення по підтримку. Окремого врахування потребують студенти без досвіду роботи, а також молоді люди, які поєднують навчання з професійною діяльністю, оскільки для них може бути характерним підвищене ризиковане навантаження.

Мету дослідження було досягнуто, а основну гіпотезу підтверджено. У роботі встановлено, що резильєнтність має статистично значущий прямий зв’язок із мотивацією до успіху у молоді. Додаткові результати показали, що сприйнятий стрес не є прямим статистично підтвердженим чинником мотивації до успіху, тоді як резильєнтність пов’язана з мотиваційною сферою більш виразно. Також було виявлено, що окремі соціально-демографічні характеристики, зокрема зайнятість і самооцінка матеріального становища, мають значення для пояснення рівня резильєнтності та мотивації. Загалом, мотивація до успіху у молоді пов’язана не лише з прагненням до позитивного результату, а й зі здатністю витримувати труднощі, адаптуватися до навантаження та зберігати активність у ситуаціях невизначеності. Саме тому розвиток резильєнтності можна розглядати як один із важливих напрямів психологічної підтримки молоді, орієнтованої на особистісну, освітню та професійну реалізацію.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Барановська, Л. І. (2019). Психологічні механізми формування вольових якостей у студентів. *Науковий вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Серія: Психологія, 63*, 38–43.
2. Вельдбрехт, О. О., & Тавровецька, Н. І. (2022). ШКАЛА СПРИЙНЯТОГО СТРЕСУ (PSS-10): АДАПТАЦІЯ ТА АПРОБАЦІЯ В УМОВАХ ВІЙНИ. *Problems of Modern Psychology,* (2), 16–27. https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2
3. Галузяк, В., & Бойко, В. (2023). Формування резильєнтності майбутніх учителів як предмет досліджень у зарубіжній психології. Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія, 75, 103–113. https://doi.org/10.31652/2415-7872-2023-75-103-113
4. Кіреєва, З. О., Односталко, О. С., & Бірон, Б. В. (2020). Психометричний аналіз адаптованої версії шкали резильєнтності (CD-RISC-10). Габітус, 14, 110–116.
5. Ковальчук, З., & Наконечна, Н. (2024). Формування резильєнтності, асертивності та гуманістичних цінностей у процесі професійного становлення студентів-медиків у волонтерській діяльності. Вчені записки Університету «КРОК», (4(76)), 313–319. https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-76-313-319
6. Кокун, О. М. (2025). Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: Теорія, дослідження, практика (Монографія). Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744751/1/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F_%D0%9A%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BD.pdf
7. Кокун, О. М. (2012). Психологія професійного становлення сучасного фахівця. ДП «Інформаційно-аналітичне агентство». https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/1651/

8. Кокун, О. М., & Мельничук, Т. І. (2023). *Резилієнс-довідник: Практичний посібник для широкого користування*. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
9. Кокун, О. М., Пішко, І. О., Лозінська, Н. С., Копаниця, О. В., Герасименко, М. В., & Ткаченко, В. В. (2012). Збірник методик діагностики лідерських якостей курсантського, сержантського та офіцерського складу: Методичний посібник. НДЦ ГП ЗСУ.
10. Коструба, Н., & Ляшко, Л. (2023). Особистісні особливості психологічної стійкості молоді в умовах війни. Psychological Prospects Journal, 42, 82–96. https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-42-kos
11. Кузікова, С. Б., & Пухно, С. В. (2024). Особливості мотивації навчання студентів педагогічних спеціальностей закладу вищої освіти. Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія, (1), 90–94. https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.1.16
12. Лазос, Г. П. (2018). Резільєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Консультативна психологія і психотерапія*, *(14)*, 26–64.
13. Нікітіна, І. В. (2007). *Суб'єктне самовизначення молодої людини в період повноліття: Монографія*. ЦУЛ. https://dspace.nuft.edu.ua/items/742628db-9143-4f20-a930-256dfe14cd2f
14. Орап, М. О. (2025). Тенденції розвитку резильєнтності сучасної української молоді. Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія, (2(6)), 145–150. https://doi.org/10.32782/3041-1297/2025-2-22
15. Резвих, Є., & Булах, І. (2022). Мотивація професійної діяльності дорослих. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*, 96–108. https://doi.org/10.31392/npu-nc.series12.2022.17(62).09
16. Сердюк, Л. З., & Купрєєва, О. І. (2015). Особистісний ресурс життєстійкості студентів із соматичними захворюваннями. Актуальні

проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Том IX(Вип. 7), 311–317.

17. Стражник, Ю. (2023). Аналіз сутності і генеза поняття «резильєнтність» у науковій літературі. *Наукові інновації та передові технології*, (14(28)). https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-14(28)-1290-1300
18. Федорович, І., Дармокрик, У., & Балашов, Е. (2024). Психологічні особливості локусу контролю у мотивації студентів до професійної діяльності. *UNIVERSUM, (6)*, 191–196.
19. Шмідзен, І. Ю., & Юхименко, І. В. (2021). Теоретичні аспекти дослідження взаємозв'язку мотивації та локусу контролю особистості. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Психологія*, (1), 36–39. https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.1.8
20. A review on the achievement motivation of secondary school students. (2022). International Journal of Advanced Academic Studies, 4(3), 48–51. https://doi.org/10.33545/27068919.2022.v4.i3a.821
21. Abaidoo, A., Amoako, I., Mahama, I., & Edward, O. B. (2021). Resilience and Academic Self-Concept as Explanatory Variables of Achievement Motivation Among College Students. *European Scientific Journal, ESJ*, *17*(35), 246. https://doi.org/10.19044/esj.2021.v17n35p246
22. Ames, C. (1992). *Classrooms: Goals, structures, and student motivation*. Journal of Educational Psychology, 84(3), 261–271. https://doi.org/10.1037/0022-0663.84.3.261
23. Amoadu, M., Hagan, J. E., Jr., Obeng, P., Agormedah, E. K., Srem-Sai, M., & Schack, T. (2025). Academic resilience and motivation as predictors of academic engagement among rural and urban high school students in Ghana. *Youth*, *5*(1), Article 11. https://doi.org/10.3390/youth5010011
24. Annie E. Casey Foundation. (2024). *School engagement 2018–2019 to 2022–2023 in Delaware* [Data table]. KIDS COUNT Data Center. Retrieved December 26, 2025, from https://datacenter.aecf.org/data/tables/11032-school-engagement-2018-2019-to-2022-2023

25. Atkinson, J. W. (1957). Motivational determinants of risk-taking behavior. *Psychological Review, 64*(6, Pt. 1), 359–372. https://doi.org/10.1037/h0043445
26. Atkinson, J. W. (1958). Towards experimental analysis of human motivation in terms of motives, expectancies, and incentives. In J. W. Atkinson (Ed.), *Motives in fantasy, action, and society: A method of assessment and study* (pp. 288–305). D. Van Nostrand.
27. Atkinson, J. W., & Feather, E. W. (1980). *Variables of achievement motivation*. Princeton University Press.
28. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review, 84*(2), 191–215. https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191
29. Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist, 59*(1), 20–28. https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20
30. 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
31. Burtaverde, V., Ene, C., Chiriac, E., & Avram, E. (2021). Decoding the link between personality traits and resilience. Self-determination is the key. *Current Issues in Personality Psychology*, *9*(3), 195–204. https://doi.org/10.5114/cipp.2021.107337
32. Campbell-Sills, L., & Stein, M. B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress, 20*(6), 1019–1028. https://doi.org/10.1002/jts.20271
33. Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. Journal of Health and Social Behavior, 24(4), 385–396. https://doi.org/10.2307/2136404

34. Colomeischi, A. A.., & Colomeischi, T.. (2023). Relationship between Mental Health Problems and Resilience Among Students. The Moderating Role of Motivation for Mathematics Learning. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, *15*(2), 198-209. https://doi.org/10.18662/rrem/15.2/729

35. Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Depression and Anxiety, 18(2), 76–82. https://doi.org/10.1002/da.10113

36. Dastranj Rodsari, L., & Tarkhan, M. (2024). The Relationship Between Achievement Motivation and Learning Self-Regulation with Academic Resilience in Female Secondary School Students. *KMAN Counseling & Psychology Nexus*, *2*(2), 262-270. https://journals.kmanpub.com/index.php/psychnexus/article/view/4232

37. Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, *92*(6), 1087–1101. https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087

38. Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.

39. Eccles, J. S., & Wigfield, A. (2002). Motivational beliefs, values, and goals. *Annual Review of Psychology*, *53*(1), 109–132. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135153

40. Feng, Y., & Yang, Q. (2024). The differential influence of Achievement Motivation on Subjective Well-being and the moderating role of Self-control. *Scientific Reports*, *14*(1). https://doi.org/10.1038/s41598-024-73193-2

41. Gallardo-Lolandes, Y., Alcas-Zapata, N., Flores, J. E. A., & Ocaña-Fernández, Y. (2020). Time management and academic stress in Lima university students. *International Journal of Higher Education*, *9*(9), 32–40. https://doi.org/10.5430/ijhe.v9n9p32

42. Garmezy, N., & Streitman, S. (1974). *Children at risk: The search for the antecedents of schizophrenia. Part I. Conceptual models and research methods*. *Schizophrenia Bulletin*, *1*(8), 14–90. https://doi.org/10.1093/schbul/1.8.14

43. Garmezy, N., Masten, A. S., & Tellegen, A. (1984). The study of stress and competence in children: A building block for developmental psychopathology. Child Development, 55(1), 97–111.

44. Godor, B. P. (2025). Cultivating resilience in youth: Assessing the psychological benefits of sport-based development programs. *Journal of Sport for Development, 13*(1), 97–109. https://jsfd.org/wp-content/uploads/2025/06/cultivating-resilience-in-youth-assessing-the-psychological-benefits-of-sport-based-development-programs-1.pdf

45. Hall, A., Perez, A., West, X., Brown, M., Kim, E., Salih, Z., & Aronoff, S. (2021). The Association of Adverse Childhood Experiences and Resilience with Health Outcomes in Adolescents: An Observational Study. Global Pediatric Health, 8. https://doi.org/10.1177/2333794X20982433

46. Hayek, J., Schneider, F., Lahoud, N., Tueni, M., & de Vries, H. (2022). Authoritative parenting stimulates academic achievement, also partly via self-efficacy and intention towards getting good grades. *PLOS ONE, 17*(3), e0265595. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0265595

47. Kim, T.-Y., and Lee, H.-S. (2014). Korean junior high and high school students' English learningmotivation, demotivation, resilience, and English proficiency. *J. Foreign Stud.* 29, 11–41.

48. Kim, T.-Y., Kim, Y., & Kim, J.-Y. (2019). Role of resilience in (de)motivation and second language proficiency: Cases of Korean elementary school students. *Journal of Psycholinguistic Research, 48*(2), 371–389. https://doi.org/10.1007/s10936-018-9609-0

49. Kovács, K. E. (2025). *Factors Influencing Sport Persistence Along the Socio-Ecological Model–A Presentation of Sport Persistence Models Based on the Findings of a Representative Hungarian Sample*. **Sports, 13**(4), 97. https://doi.org/10.3390/sports13040097

50. Li N, Yang Y, Zhao X and Li Y (2023) The relationship between achievement motivation and college students' general self-efficacy: A moderated mediation

model. *Front. Psychol.* 13:1031912. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1031912

51. Luo, S., Hu, J., Zhang, J., Mei, Z., Tang, Z., & Luo, S. (2025). *The correlation between resilience and mental health of adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis*. Frontiers in Psychiatry, 16, Article 1536553. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2025.1536553
52. Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development, 71*(3), 543–562. https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164
53. Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. Consulting Psychology Journal: Practice and Research, 54(3), 173–185. https://doi.org/10.1037/1061-4087.54.3.175
54. Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology, 1*(3), 160–168. https://doi.org/10.1080/17439760600619609
55. Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2006). *Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach*. Psychology in the Schools, 43(3), 267–281. https://doi.org/10.1002/pits.20149
56. Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist, 56*(3), 227–238. https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227
57. Masten, A. S., Lucke, C. M., Nelson, K. M. & Stallworthy, I. C. (2021). Resilience in Development and Psychopathology: Multisystem Perspectives. Annual Review of Clinical Psychology, 17(1), 521–549. https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-120307
58. McClelland, D. C. (1961). *The achieving society*. D. Van Nostrand
59. McClelland, D. C., Atkinson, J. W., Clark, R. A., & Lowell, E. L. (1953). A scoring manual for the achievement motive. In J. W. Atkinson (Ed.), *Motives in fantasy, action, and society* (pp. 179–204). D. Van Nostrand Company.

60. Mesman E, Vreeker A, Hillegers M. Resilience and mental health in children and adolescents: an update of the recent literature and future directions. Curr Opin Psychiatry. 2021 Nov 1;34(6):586-592. https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000741. PMID: 34433193; PMCID: PMC8500371.

61. National Scientific Council on the Developing Child. (2015). *Supportive relationships and active skill-building strengthen the foundations of resilience: Working Paper No. 13* [PDF]. Center on the Developing Child at Harvard University. https://developingchild.harvard.edu/wp-content/uploads/2024/10/The-Science-of-Resilience2.pdf

62. Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review, 91*(3), 328–346. https://doi.org/10.1037/0033-295X.91.3.328

63. Odermatt, S. D., Weidmann, R., Schweizer, F., & Grob, A. (2024). Academic Performance Through Multiple Lenses: Intelligence, Conscientiousness, and Achievement Striving Motivation as Differential Predictors of Objective and Subjective Measures of Academic Achievement inTwo Studies of Adolescents. *Journal of Research in Personality*, 104461. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2024.104461

64. Peng, Y., & Zhang, C. (2024). The influence of achievement motivation on the educational practice ability of pre-service teachers: The multiple mediating role of professional identity and learning engagement. Frontiers in Psychology, 15, 1463557. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1463557

65. Predoiu, R., Bertollo, M., Piotrowski, A., Stănescu, R., Hamdi, F., Szabo, G., & Cosma, G. (2025). *Psychological resilience in Olympic combat sports*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1605765

66. Prince-Embury, S., & Saklofske, D. H. (Eds.). (2013). *Resilience in children, adolescents, and adults: Translating research into practice*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-4939-3

67. Resnick, B., Gwyther, L., and Roberto, K. A. (2018). *Resilience in Aging: Concepts, Research, and Outcomes*. New York, NY: Springer.

68. 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

69. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist, 55(1), 68–78. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68

70. Senewiratne, S., Sendjaya, S., Gunasekara, A., & Newman, A. (2025). Cognitive hardiness in the workplace: A systematic review and call for future research. *Management Review Quarterly*. https://doi.org/10.1007/s11301-025-00512-w

71. Shengyao, Y., Salarzadeh Jenatabadi, H., Mengshi, Y., Minqin, C., Xuefen, L., & Mustafa, Z. (2024). Academic resilience, self-efficacy, and motivation: The role of parenting style. *Scientific Reports, 14*, Article 5571. https://doi.org/10.1038/s41598-024-55530-7

72. Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology, 5*, 25338. https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338

73. Stoyanova, S., Ivantchev, N., Gergov, T., & Yordanova, B. (2025). *Mental Resilience and Mindfulness in Athletes: A Preliminary Study Across Sports and Experience Levels*. Sports (Basel), 13(10), 334. https://doi.org/10.3390/sports13100334

74. Summer, R., McCoy, M., Trujillo, I., & Rodriguez, E. (2025). Support for working students: Understanding the impacts of employment on students' lives. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice, 26*(4), 1123–1146. https://doi.org/10.1177/15210251221149209

75. Weiner, B. (2000). Intrapersonal and interpersonal theories of motivation from an attributional perspective. *Educational Psychology Review, 12*(1), 1–14. https://doi.org/10.1023/A:1009017532121

76. Werner, E. E., & Smith, R. S. (1982). *Vulnerable, but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. McGraw-Hill.

77. Yang S., & Wang W. (2022) The Role of Academic Resilience, Motivational Intensity and Their Relationship in EFL Learners' Academic Achievement. *Front. Psychol.* 12:823537. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.823537

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

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

У дослідженні використовувався український бланк CD-RISC-10 в адаптації Кіреєвої З. О., Односталко О. С. та Бірона Б. В. Методика містить 10 тверджень, які оцінюються за шкалою від 0 до 4 балів. У додатку наведено структуру бланка та змістові напрями пунктів без дослівного передруку стимульного матеріалу.

Таблиця А.1

Загальна характеристика CD-RISC-10

Параметр	Опис
Кількість пунктів	10
Формат відповіді	0–4 бали за шкалою Лайкерта
Діапазон сумарного бала	0–40
Напрям інтерпретації	вищий бал відповідає вищому рівню резильєнтності
Джерело бланка	https://www.rdc.org.ua/download/complex/connor-davidson-resilience-scale-10.pdf

Змістові напрями пунктів: адаптація до змін; подолання перешкод; гумор як спосіб ставлення до проблем; переживання стресу як досвіду, що може зміцнювати; швидке відновлення після негараздів; цілеспрямованість попри перешкоди; збереження зосередженості у стресі; здатність не зупинятися після невдач; оцінка себе як сильної особистості в умовах труднощів; здатність витримувати неприємні емоційні стани.

ДОДАТОК Б

Шкала сприйнятого стресу PSS-10

У дослідженні використовувалася українська версія шкали PSS-10 в адаптації Вельдбрехт О. О. та Тавровецької Н. І. Методика оцінює, як часто протягом останнього місяця респондент переживав стрес, напруження, труднощі контролю та відчуття перевантаження. У додатку наведено структуру бланка та змістові напрями пунктів без дослівного передруку стимульного матеріалу.

Таблиця Б.1

Загальна характеристика PSS-10

Параметр	**Опис**
Кількість пунктів	10
Формат відповіді	0 = ніколи; 1 = майже ніколи; 2 = іноді; 3 = досить часто; 4 = дуже часто
Діапазон сумарного бала	0–40
Напрям інтерпретації	вищий бал відповідає вищому рівню сприйнятого стресу
Джерело бланка	https://www.rdc.org.ua/download/complex/perceived-stress-scale-10-pss-10.pdf

Змістові напрями пунктів: переживання несподіваних подій; відчуття контролю над важливими життєвими обставинами; знервованість і стрес; впевненість у здатності вирішувати особисті проблеми; відповідність подій власним планам; спроможність упоратися з поточними обов’язками; контроль роздратованості; відчуття керованості ситуації; реакція на події, на які респондент не може впливати; переживання накопичення труднощів.

ДОДАТОК В

Опитувальник мотивації до успіху Т. Елерса

У дослідженні використовувався опитувальник мотивації до успіху Т. Елерса, поданий у методичному посібнику О. М. Кокуна та співавторів. Методика містить 41 твердження, на які респондент відповідає «так» або «ні». У роботі враховано, що використана версія є перекладом без опису повної української психометричної адаптації; тому додатково було перевірено внутрішню узгодженість шкали, яка становила α =.70.

Таблиця В.1

Загальна характеристика опитувальника мотивації до успіху Т. Елерса

Параметр	Опис
Кількість пунктів	41
Формат відповіді	так / ні
Тип методики	моношкальний опитувальник мотивації до успіху
Основний показник	сумарний бал за відповідями, що збігаються з ключем
Інтерпретаційна логіка	вищий бал відповідає вищій мотиваційній спрямованості на досягнення успіху
Методологічне застереження	повноцінної української адаптації не виявлено; у вибірці отримано прийнятну внутрішню узгодженість α =.70
Джерело	Кокун О. М. та ін. (2012). Збірник методик діагностики лідерських якостей...

Примітка. Дослівний стимульний матеріал методики не передруковувався; у роботі використано перекладений бланк із зазначеного методичного посібника.

Змістово опитувальник спрямований на оцінку готовності діяти в ситуації вибору, наполегливості в досягненні результату, ставлення до труднощів, відповідальності, самостійності у прийнятті рішень, орієнтації на результат і здатності підтримувати активність у ситуаціях, де успіх потребує особистих зусиль.