

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА

Факультет психології та соціальної роботи

Кафедра соціальної психології

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

**«Індивідуально-психологічні чинники резильєнтності особистості в
період воєнного стану»**

**Individual and psychological factors of personality resilience in the period of
martial law**

Виконала: здобувачка денної форми навчання
спеціальності 053 Психологія

Освітня програма «Психологія»

Новошицька Олександра Володимирівна

Керівник: доктор філософії з Психології,
викладач Кравець Ю.О.

Рецензент: д.психол.н., професор кафедри диференціальної і
спеціальної психології Чернявська Т.П.

Рекомендовано до захисту:
Протокол засідання кафедри
№ 9 від 22.05.2025р.

Завідувач кафедри
соціальної психології
Кононенко О.І.

(Підпис)

Захищено на засіданні ЕК
Протокол № __ від _____ 2025 р.
Оцінка _____ / _____ / _____
(За національною шкалою, шкалою ECTS, бали)
Голова ЕК
Кононенко О.І.

(Підпис)

Одеса – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. Теоретичні основи дослідження резильєнтності особистості.....	6
1.1 Поняття "резильєнтність" в сучасній психологічній науці.....	6
1.2 Чинники, що впливають на формування резильєнтності у особистості...	11
1.3 Резильєнтність в умовах воєнного стану.....	26
Висновки до I розділу.....	29
РОЗДІЛ II. Емпіричне дослідження індивідуально-психологічних чинників резильєнтності в умовах воєнного стану.....	31
2.1 Організація процедури та обґрунтування дослідження резильєнтності особистості в умовах воєнного стану.....	31
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	35
2.3 Статистичний аналіз взаємозв'язків між рівнем резильєнтності та індивідуально-психологічними чинниками.....	44
Висновки до II розділу.....	53
ВИСНОВКИ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	60
ДОДАТКИ.....	66

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасних умовах війни в Україні питання збереження психічного здоров'я та психологічної стійкості набуває виняткової значущості. Військові дії, тривалий стрес, невизначеність, втрати, переселення та постійна загроза життю створюють передумови для психологічної дезадаптації. У цьому контексті особливу роль відіграє феномен резильєнтності — здатності особистості зберігати функціональність і життєву рівновагу у складних обставинах.

Резильєнтність вважається інтегративною характеристикою, що включає як особистісні, так і ситуативні чинники та проявляється у спроможності адаптуватися, долати труднощі, зберігати сенс і мотивацію до життя. Актуальність дослідження індивідуально-психологічних чинників резильєнтності зростає в умовах збройного конфлікту, коли особистість змушена активно мобілізувати внутрішні ресурси.

Аналіз сучасної наукової літератури свідчить про зростання інтересу до тематики психологічної стійкості та резильєнтності. Оглядові та прикладні праці українських дослідників, зокрема Г. П. Лазос, С. Кузікової, С. Дмитришин, О. Чиханцової і К. Гуцол, а також аналітичний огляд О. Л. Мерзлякової, надають глибоке теоретичне підґрунтя розумінню феномену резильєнтності. Увагу також привертають сучасні дослідження психічного здоров'я та благополуччя (Л. Карамушка, О. Креденцер, К. Терещенко, В. Лагодзінська, В. Івкін, О. Ковальчук), а також практичні настанови з розвитку резильєнтності (О. Кокун, Т. Мельничук). Ці праці висвітлюють багатовимірну природу резильєнтності, механізми її вимірювання та розвитку, акцентуючи на значенні підтримки психічного здоров'я в умовах криз.

Водночас, цілісних емпіричних досліджень, присвячених впливу індивідуально-психологічних чинників на резильєнтність особистості саме в

умовах воєнного стану, на сьогодні залишається недостатньо. Це підкреслює наукову новизну та актуальність обраного дослідження.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити індивідуально-психологічні чинники резильєнтності особистості в умовах воєнного стану.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз підходів до вивчення резильєнтності в психологічній науці.
2. Описати індивідуально-психологічні чинники, що впливають на рівень резильєнтності.
3. Провести емпіричне дослідження рівня резильєнтності, життєстійкості, ресурсності, суб'єктивного благополуччя та локусу контролю у дорослих осіб.
4. Виявити індивідуально-психологічні чинники резильєнтності особистості в умовах воєнного стану на основі кореляційного та дисперсійного аналізу.

Об'єкт дослідження – резильєнтність особистості як психологічне явище в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження – індивідуально-психологічні чинники резильєнтності особистості в умовах воєнного стану.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, узагальнення, систематизація), емпіричні (психодіагностичні методики: тест С. Мадді, CD-RISC-10, опитувальник Штепи, КОСБ-3, шкала Роттера), математико-статистичні (описова статистика, кореляційний аналіз Спірмена, однофакторний дисперсійний аналіз (One-Way ANOVA)).

Організація дослідження: емпіричне дослідження проводилося онлайн за допомогою Google Forms. У ньому взяли участь 50 дорослих осіб віком від 18 до 54 років (42 жінки та 8 чоловіків), які проживають в Україні та за її межами.

Практичне значення: результати дослідження можуть бути використані у психологічному консультуванні, психокорекційних програмах, при створенні тренінгів розвитку резильєнтності для дорослого населення, що перебуває в умовах стресу.

Апробація роботи: результати дослідження були представлені на 81-й звітній студентській науковій конференції Одеського національного університету імені І. І. Мечникова, присвяченій 160-й річниці університету (23–25 квітня 2025 року). Доповідь виголошено 23 квітня 2025 року в рамках роботи підсекції «Соціальна психологія».

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів з підрозділами, висновків, списку використаних джерел (47 позицій), 8 таблиць та 6 додатків. Загальний обсяг роботи – 72 сторінки.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1 Поняття "резильєнтність" в сучасній психологічній науці

Резильєнтність є одним з ключових понять сучасної психології, яке досліджує здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі та відновлюватися після пережитих криз. Цей термін походить від латинського слова "resilire", що означає "пружно відскакувати" або "відновлюватися". З погляду Всесвітньої організації охорони здоров'я, «резильєнтність – це здатність справлятися з важкими ситуаціями та особиста ресурсність, що може розвиватися завдяки захисним факторам (наприклад, сприятливе зовнішнє середовище та вироблення адаптивних механізмів копіngu)» [32, с. 17]. Згідно Американській психологічній асоціації (APA), резильєнтність розуміється як процес позитивної адаптації в умовах негараздів, травм, трагедій або значного стресу [32].

Резильєнтність як характеристику особи було вперше введено Джеком і Джинні Блок в другій половині 20 століття. Дослідники розуміли під его-резильєнтністю (ego-resiliency) постійну здатність до адаптації під дією щоденних викликів та травмуючих подій. Тобто це особистісна риса, що допомагає людині пристосуватися до змін у житті, використовуючи власні здібності, таланти, зовнішні ресурси для збереження гнучкості. Відсутність цієї характеристики призводить до більш сильної реакції на нові обставини у вигляді підвищеного стресу, тривожності та ригідної поведінки. Его-резильєнтність дозволяє підтримувати баланс між двома крайнощами контролю – його надмірністю або повною відсутністю. Завдяки цьому стійкі особистості здатні регулювати рівень контролю відповідно до ситуації, що сприяє адекватній реакції на стресові події [34].

Формування концепції резильєнтності пов'язують із дослідженнями Е. Вернер та її колеги Р. Сміт. У 1955 році вони ініціювали масштабне

лонгітудне дослідження, яке стало основою для введення терміна «резильєнтність» у психологічну науку [45]. В 1971 році Еммою Вернер було проведено дослідження на дітях, які проживали на Гаваях. Це дослідження присвячене пошукам захисних механізмів, які відрізняють дітей зі здоровою адаптацією від тих, хто адаптувався менш успішно у подібних обставинах. Також в рамках цього було виділено основні несприятливі чинники, що впливають на розвиток резильєнтності [44].

Зараз експерти дають різні визначення цього поняття. Наприклад, С. Саунтік, Д. Чарні, Дж. ДеП'єрро розглядають резильєнтність «як здатність витримувати життєві нещастя та відновлюватися після них» [21]. Wagnild G. M., Young H. M. вважають, що «резильєнтність – це персональна характеристика особистості, яка модерує або пом'якшує негативні наслідки стресу і сприяє адаптації». А Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B., на відміну від своїх попередників, вбачають, що резильєнтність – це саме динамічний процес, що охоплює позитивну адаптацію в контексті пережитих негараздів. Connor K. M., Davidson J. R. (2003) розглядають резильєнтність як набір особистісних якостей, що допомагають людині зростати перед невдачами. Bonnano G. A. (2004) вважає, що «резильєнтність — це складний, багатовимірний і динамічний за своєю суттю комплекс особливостей людини». А такий дослідник, як Masten A. (2014) зазначає, що резильєнтність — це властивість динамічної системи (як потенційна, так і проявлена) ефективно адаптуватися до змін, що ставлять під загрозу її функціонування, життєздатність або розвиток. Вона означає здатність до позитивної адаптації чи зростання в умовах негативного впливу [14].

За результатами теоретико-методологічного аналізу, проведеного Г. Лазосом, і основні поняття якого були зазначені вище, резильєнтність визначається як біо-психо-соціальне явище, що охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні аспекти переживань і формується внаслідок різних процесів розвитку протягом часу. Дослідник зазначає, що резильєнтність безпосередньо пов'язана зі здатністю психіки відновлюватися після впливу

несприятливих факторів. Залежно від предмета дослідження, її можна розглядати як індивідуальну характеристику особистості або як динамічний процес, що відіграє ключову роль у формуванні посттравматичного стресового зростання [14].

Загалом, в сучасній психологічній науці феномен резильєнтності можна розглядати у трьох основних вимірах: як особистісна риса або навичка, як процес копінгу та як адаптаційно-захисний механізм. Нижче наведено основні визначення резильєнтності відповідно до цих підходів.

1. Резильєнтність як особистісна риса або навичка.

Резильєнтність є багатовимірною та динамічною характеристикою особистості, що визначає її здатність адаптуватися до складних життєвих ситуацій. Зокрема, вона дозволяє людині, яка пережила потенційно катастрофічну подію (наприклад, втрату близької людини або небезпечну для життя ситуацію), підтримувати стабільний рівень психологічного та фізичного здоров'я, а також зберігати здатність до переживання позитивних емоцій і навчання на власному досвіді. Психологічний резилієнс можна визначити як стійкість особистості до стресових та травматичних подій (Walker, Pngst, Carnevali, Sgoifo, Nalivaiko, 2017).

2. Резильєнтність як процес копінгу.

У цьому підході резильєнтність розглядається як система гнучких когнітивних, поведінкових та емоційних реакцій на як гострі, так і хронічні життєві труднощі (Neenan, 2017). Вона є динамічним процесом, що забезпечує позитивну адаптацію після значних випробувань. Г. Лазос (2018) виокремлює три ключові етапи цього процесу:

- 1) взаємодія з несприятливими подіями чи факторами ризику;
- 2) активація захисних механізмів та їхній вплив на чинники вразливості;
- 3) формування резильєнтності або розвиток патологічних реакцій психіки.

3. Резильєнтність як адаптаційно-захисний механізм.

З цього погляду резильєнтність трактується як здатність людини до позитивної адаптації у кризових ситуаціях. Вона визначає, наскільки

ефективно особистість справляється з викликами та як це впливає на її подальший розвиток. Резильєнтність забезпечує адаптацію у складних життєвих умовах, таких як емоційне та фізичне виснаження, травми, постійні джерела стресу (проблеми у стосунках, серйозні захворювання, робочі навантаження, фінансові труднощі) (American Psychological Association, 2010).

Якщо ж брати до уваги сучасні дослідження з проблем резильєнтності, то Дж. Річардсон запропонував розглядати історію досліджень резильєнтності як процес, що проходить через три основні етапи, які він назвав «хвилями». Перша хвиля фокусується на ідентифікації властивостей і захисних чинників, що сприяють успішному подоланню життєвих труднощів. Друга хвиля акцентує увагу на механізмах подолання стресу, адаптації до змін і здатності протистояти викликам. Третя хвиля досліджень спрямована на вивчення мотиваційних аспектів, що допомагають як окремим людям, так і групам досягати самореалізації [13]. С. Дмитришин умовно згрупувала етапи в 4 хвили, кожна з яких також вирізняється методологією та фокусом дослідження [6].

Перша хвиля досліджень була зосереджена на виявленні та описі внутрішніх і зовнішніх чинників, що сприяють здатності особистості долати складні життєві обставини. У процесі досліджень було визначено ключові «механізми резильєнтності», зокрема, особистісні якості, адаптивні стратегії та захисні фактори, такі як: почуття власної гідності, адекватна самооцінка та незалежність. Отримані результати мають практичну цінність і стали основою для розробки психотехнологій, спрямованих на формування та розвиток резильєнтності.

Друга хвиля досліджень змістила акцент із простого виявлення захисних факторів на вивчення процесів їхнього формування. Вчені почали розглядати резильєнтність як динамічний процес взаємодії між факторами ризику, механізмами відновлення та адаптації. У межах цього підходу була створена модель резильєнтності, що дозволяє спеціалістам обирати відповідні

психотерапевтичні стратегії для різних сценаріїв відновлення: повноцінного відновлення, повернення до попереднього рівня функціонування або адаптації з певними втратами.

Третя хвиля досліджень ґрунтується на попередніх підходах і поглиблює розуміння резильєнтності як процесу, що сприяє особистісному розвитку та позитивній адаптації. Науковці зосередили увагу на розробці заходів із профілактики та розвитку резильєнтності, зокрема, на вдосконаленні механізмів особистісного зростання, залученні зовнішніх ресурсів та зміцненні захисних факторів.

Четверта хвиля досліджень відзначається мультидисциплінарним підходом і визначенням багатовимірної природи резильєнтності, яка включає не лише психологічні, а й біологічні аспекти. Це відкрило нові перспективи у створенні методик для розвитку адаптивних здібностей особистості з урахуванням її психологічних і нейробіологічних особливостей. Сучасний рівень досліджень дозволяє комплексно оцінювати рівень резильєнтності відповідно до вікових груп.

Таким чином, резильєнтність – одне з ключових понять сучасної психології, яке відображає здатність особистості адаптуватися до стресових обставин, долати труднощі та відновлюватися після кризових ситуацій. Різні наукові підходи розглядають її як особистісну характеристику, процес копіngu або адаптаційно-захисний механізм. Дослідження цього феномену пройшло кілька етапів розвитку, починаючи від ідентифікації захисних чинників і механізмів адаптації до стресу, до вивчення мотиваційних аспектів та впливу зовнішніх і внутрішніх ресурсів на розвиток стійкості.

Розвиток концепції резильєнтності має глибокі міждисциплінарні зв'язки, охоплюючи психологічні, соціальні, біологічні та нейробіологічні аспекти. Сучасні дослідження акцентують увагу на її динамічній природі, що дозволяє розглядати резильєнтність не лише як статичну рису особистості, а як змінний процес, який можна цілеспрямовано розвивати. Важливим є й те, що резильєнтність сприяє не лише виживанню та адаптації в складних умовах, а

й особистісному зростанню, формуванню психологічної гнучкості та підвищенню загального рівня благополуччя.

Наукові підходи до дослідження резильєнтності продовжують удосконалюватися, що відкриває нові можливості для її розвитку як у психологічній практиці, так і в освітньому та професійному середовищі. Комплексний підхід до розуміння цього феномену дозволяє розробляти ефективні методики для підвищення стресостійкості та адаптивних здібностей особистості, що є особливо важливим у сучасному мінливому світі.

1.2 Чинники, що впливають на формування резильєнтності у особистості

Розглядаючи концепцію резильєнтності, такі дослідники, як: С.Саутвік, Д.Чарні та Дж. ДеП'єрро,- наголошують на тому, що існує декілька важливих аспектів, про які варто пам'ятати:

- психологічно стійкі люди стикалися з труднощами. Тобто резильєнтність виникає тоді, коли особистість стикається зі стресовою або травматичною подією;
- резильєнтність – це процес, який розгортається впродовж певного часу (днів, тижнів, років). Не завжди стійкість це те, як саме людина дає собі раду відразу після травматичної для неї події;
- наявність та відчуття дистресу не є ознакою того, що особистість не резильєнтна. Стійкі особистості можуть відчувати різні психологічні симптоми, такі як :депресія, повторювані тривожні спогади, інтенсивне самозвинувачення, але водночас вони продовжують своє повсякденне життя. Також резильєнтність можна спостерігати в процесі одужання від медичних або психічних захворювань;
- психологічна стійкість передбачає зростання. Особи, що пережили травматичний досвід, часто зазначають, що саме через нього відбувся їх розвиток, як особистостей;

- резильєнтсність є динамічною, тобто вона може відрізнитися протягом життя. Один спосіб мислення чи дій може бути більш корисним в один певний момент життя, але не в інший;
- резильєнтність виникає у контексті. Адаптація до стресу залежить не лише від особистості, але й від наявних ресурсів, таких як: оточення, певна культура, релігія, суспільство загалом [21].

Важливо також зазначити, що велику роль у формуванні психологічної стійкості відіграють зокрема і фізіологічні реакції. Багато ділянок мозку, наприклад, пов'язані із резильєнтністю. Мигдалина бере участь у реакції страху і дає певне розуміння того, що є безпечним, а що - ні. Префронтальна кора відповідає та сприяє плануванню, а також раціональному ухваленню рішень. Вона допомагає регулювати емоції та відповідає за контроль мигдалеподібних залоз для того, щоб під час, наприклад, тривожних епізодів особа могла побудувати найкращий план дій для себе, а не опинитися сам на сам із сирими переживаннями страху, як це може відбуватися в людей із ПТСР, адже в них префронтальна кора є недостатньо активною. Гіпокамп – важлива структура, яка грає ключову роль у навчанні, регулюванні реакції на стрес та формуванні нових спогадів. Прилегле ядро, яке також називають «центр задоволення», головне в системі задоволення в мозку.

Певну роль у формуванні резильєнтності відіграють також гормони та нейротрансмітери, які залучені у відповідь на стрес. Зокрема, це кортизол – гормон стресу, який допомагає організму виробляти енергію та бере участь у гіпоталамо-гіпофізарно-адреналіновій (ГГА) осі, яка у відповідь на стрес «вмикає» складний набір реакцій. Епінефрин, або адреналін, вивільняється наднирковими залозами під дією стресу, він впливає на фізіологічні реакції організму, наприклад, пришвидшує серцебиття, розширює повітряні шляхи. Норадреналін, в свою чергу, сприяє запуску реакцій тривоги та пильності і є частиною симпатичної нервової системи. Він незамінний для

відповіді організму на небезпеку та закарбування в пам'яті емоційних і страшних травматичних подій.

При дослідженні чинників розвитку резильєнтності перед вченими постає питання: чи визначають гени емоційний стан особистості, чи значний вплив має все ж таки оточення? Було розглянуто обидва ці чинники і виявилось, що вони обидва важливі. У ході лонгітюдного дослідження, що охопило понад 3000 дорослих близнюків – як однойцевих (монозиготних), так і різнойцевих (дизиготних), – вчені встановили, що розвиток ПТСР залежить приблизно в рівній мірі від генетичних факторів, які визначає середовище. Однак у випадку резильєнтності вплив середовища (наприклад, життєві події як позитивного, так і негативного характеру) виявився більш вагомим за генетичну складову [47]. Це свідчить про те, що резильєнтність – це не просто протилежність ПТСР, і на її формування впливають не лише обставини, що виходять за межі контролю особистості, а й усвідомлені рішення, які вона приймає.

С. Саутвік, Д. Чарні, Дж. ДеП'єрро також вивчали вплив епігенетики на розвиток психологічної стійкості. Епігенетика вивчає механізми, через які фактори середовища регулюють активність генів, не змінюючи їхньої структури. Вплив епігенетичних змін спостерігається внаслідок різноманітних чинників, таких як: травматичні події, харчування, фізична активність і навіть медитація, що можуть зумовлювати активацію або пригнічення певних генів у мозку, впливаючи на поведінку та емоційний стан людини. Одним із ключових доказів впливу епігенетичних механізмів на резильєнтність є дослідження поведінки щурів. Було встановлено, що дитинчата, яких матері активно доглядали, демонстрували знижений рівень тривожності та кращу адаптацію до стресу. Ці зміни були пов'язані з модифікаціями в експресії генів, що регулюють роботу гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової (ГГН) осі, ключової системи реагування на стрес [38].

Постає питання: чи можуть епігенетичні зміни передаватися між поколіннями? Дослідження доводять, що хоча такі механізми, дійсно, існують, їхній вплив залишається обмеженим. Наприклад, роботи Єгуди (2022) з нащадками жертв Голокосту та терактів 11 вересня виявили певні епігенетичні зміни, спричинені стресом. Водночас експериментальні дослідження на мишах свідчать про мінімальний вплив батьківського стресу на потомство через зміни в сперматозоїдах [21].

За К. Cherry (2022), резильєнтні особистості мають низку характеристик, які допомагають їм ефективно долати труднощі:

- **Менталітет уцілілого** – стійкі люди сприймають себе як тих, хто здатен витримати випробування. Вони усвідомлюють, що можуть діяти навіть у складних умовах, доки не досягнуть своєї мети.
- **Ефективна емоційна регуляція** – здатність контролювати емоції під час стресу. Це не означає відсутність негативних переживань (гніву, страху, смутку), а вміння усвідомлювати їхню тимчасовість і керувати ними.
- **Відчуття контролю** – схильність до внутрішнього локусу контролю, віра у власний вплив на події та їхні наслідки.
- **Розвинені навички розв’язання проблем** – раціональний підхід до труднощів і активний пошук ефективних рішень.
- **Самоспівчуття** – здатність приймати себе та ставитися до власних невдач із розумінням і добротою.
- **Соціальна підтримка** – усвідомлення значущості міжособистісних зв’язків та вміння звертатися по допомогу за потреби [26].

С. Саутвік, Д. Чарні, Дж. ДеП’єрро провели низку інтерв’ю з особистостями, що мали складні життєві виклики, і визначили такі чинники, що впливали на розвиток резильєнтності в опитуваних осіб:

- 1) оптимізм: віра у краще майбутнє;
- 2) протистояння своїм страхам;
- 3) моральні цінності;

- 4) релігія та духовність;
- 5) соціальна підтримка;
- 6) рольові моделі;
- 7) загартовування тіла та фізична активність;
- 8) навчання та створення викликів для мозку;
- 9) когнітивна та емоційна гнучкість;
- 10) сенс, вища мета і зростання.

Далі розглянемо кожен з чинників детальніше. Оптимізм – це орієнтована на майбутнє установка, що містить надію і певність в тому, що все складеться добре. Він виконує роль палива, що дає іскру для розвитку психологічної стійкості і постачає енергію для запуску інших чинників, підживлює активний, творчий підхід до подолання складних ситуацій. Б. Фредріксон розробила модель позитивних емоцій, якій дала назву «Теорія розширення та посилення» (англ. broaden-and-build model of positive emotions) [33]. Вона зазначає, що позитивні емоції розширюють візуальний фокус, думки і поведінку особистості. Завдяки розширенню уваги та діяльності, позитивні емоції сприяють творчості, фізичній активності, стосункам із родиною та друзями, здатності здобувати нові знання, а отже, психологічній стійкості [29].

Особистості, що частіше досвідчують позитивні емоції здатні розглядати стресові події з різних боків, при цьому вони використовують три копінг-механізми: позитивне переоцінення; копінг, спрямований на досягнення цілей та ефективне розв'язання проблем; надання особистого сенсу звичним (рутинним) подіям. Перший механізм полягає в тому, що оптимісти схильні до когнітивного рефреймінгу, що дозволяє їм переоцінювати негативні ситуації та сприймати їх як виклики, відкриваючи нові можливості. Вони не ігнорують труднощі, але намагаються знайти в них позитивний аспект. Другий механізм - оптимісти частіше застосовують активні стратегії подолання проблем, тоді як песимісти схильні до уникнення та прокрастинації. Дослідження підтверджують, що позитивні очікування стимулюють ефективну поведінку, тоді як негативні — викликають почуття безпорадності. Третій механізм -

оптимісти мають вищий рівень задоволеності життям і відчувають його змістовність. Вони частіше відчувають вдячність і знаходять сенс у подіях, що є важливими чинниками психологічного благополуччя.

Важливим аспектом у формуванні резильєнтності є гумор, який також можна поєднати з оптимізмом. І. Ялом стверджує, що гумор допомагає у формуванні у особистості дослідницької установки щодо ставлення до своїх життєвих труднощів через зменшення надпоглиненості проблемами та дистанціонування з ними [23].

Наступний чинник – це протистояння своїм страхам. С. Саутвік, Д. Чарні, Дж. ДеП'єрро стверджують, що «зادля підсилення резильєнтності нам, зрештою, доведеться постати перед обличчям страху» [21]. Медик та інструктор ССО США Марк Гікі у своєму інтерв'ю для книги «Резильєнтність: мистецтво долати найважчі виклики свого життя» казав, що вірить, що страх є добрим, бо тримає на ногах і служить платформою для розвитку мужності, самооцінки та відчуття майстерності. Гікі ділиться, що, коли він переживає страх, часто думає: «Я наляканий, але можу отримати корисний досвід з цього» або «Це випробування, яке зробить мене сильнішим». Також він додає: «Гадаю, страх корисний, бо утримує гостроту розуму. Кажуть, коли зовсім перестаєш боятися, тоді починають з'являтися помилки – коли сприймаєш усе як належне. А коли зберігається оте маленьке відчуття страху, ти ще раз перевіряєш стан свого спорядження. Ти пересвідчуєшся, що все гаразд» [21]. Певна частка страху, дійсно, адаптивна, адже можна відстежити певний взаємозв'язок між стресом і продуктивністю.

Процес подолання набутого страху називається «згасанням». Він спирається на певні структури мозку, а саме мигдалина, префронтальна кора, гіпокамп. Щоб «згасити» обумовлений страхом спогад, особі потрібно піддатися стимулу, який зумовлює страх, у безпечному середовищі, і ця експозиція повинна тривати достатньо довго для того, щоб мозок сформував новий спогад. Недавні дослідження припускають, що щоразу, коли спогад про травмуючу подію, відновлюється у пам'яті, він знову стає нестабільним на

короткий період. І цей процес називається реконсолідацією та відіграє важливу роль у психотерапії [36]. Коли пацієнт пригадує та переоцінює минулий досвід під керівництвом психотерапевта, новий реконсолідований спогад є іншим, більш реалістичним та не таким пригнічувальним.

Меган Спір та її колеги продемонстрували цю концепцію в серії експериментів [42]. Вони попросили учасників пригадати негативні події зі свого життя, наприклад, автомобільні аварії. Потім учасників поділили на чотири групи, які або описували одну позитивну річ, що сталася завдяки цій події (1), або були зосереджені на негативному впливі події (2), або обговорювали лише основні факти. Тобто дату та місце події (3), або грали в гру, яка не мала жодного стосунку до спогадів. Ті, хто перебував у «позитивній» групі, відчували себе більш емоційно піднесеними, коли згадували подію через тиждень. Дослідники також виявили, що ці ефекти можуть тривати до двох місяців і що нові «перебудовані» спогади у тих, хто перебував у «позитивній» групі, активували інші ділянки мозку, ніж до того.

Ще одним чинником підсилення резильєнтності є моральні цінності, або моральний компас. Дж. Сакс надавав такий опис моральності: «Моральність за своєю суттю полягає у зміцненні зв'язків між нами, допомозі іншим, взаємному альтруїзмі та розумінні вимог групової лояльності» [39, с.33]. Активне визначення своїх основних цінностей, оцінка міри, якою живе людина згідно з цими цінностями, та встановлення завдання дотримуватися вищих стандартів можуть зміцнити особистість і виплекати разом з тим резильєнтність.

Досвід адмірала Джеймса Стокдейла, який провів понад сім років у в'єтнамському полоні, підтверджує, що стійкість значною мірою залежить від наявності морального компаса. Основу його психологічної витривалості становила філософія стоїцизму, зокрема, ідеї Епіктета, які наголошують на необхідності розрізняти фактори, що перебувають під контролем людини, і ті, що є поза її владою. А усвідомлення цього принципу дозволило Стокдейлу зберегти внутрішню рівновагу та діяти раціонально навіть у ситуаціях

фізичних і психологічних випробувань. Важливим аспектом стратегії виживання було створення системи моральних настанов BASK US, що регламентувала поведінку військовополонених, адже Кодекс поведінки військовослужбовців в умовах полону був неактуальний. Ці правила передбачали збереження гідності, уникнення співпраці з ворогом і пріоритетність колективних інтересів над особистими, а також допомагали опанувати такими почуттями як сором та провина, які притаманні військовополоненим. Така структура також забезпечувала психологічну підтримку ув'язнених, допомагала їм зберігати самоповагу та протистояти ворожій пропаганді [43].

Важливо зазначити, що для того, щоб дотримуватися найглибших своїх переконань і цінностей, потрібна мужність. Рашворт М. Кіддер, голова Інституту глобальної етики, визначає моральну мужність як «відстоювання цінностей..., готовність зайняти тверду позицію на захист правди перед обличчям небезпеки ..., сміливість учинити правильно ..., якість свідомості й духу, що надихає людину твердо і впевнено зустрічати етичні випробування, не здригнувшись і не відступивши» [35, с. 72]. Відстоювання правильних для особистості цінностей може сприяти її добробуту. Наприклад, у допандемічному дослідженні медпрацівників в Ірані дослідники виявили, що ті, хто мав більшу моральну мужність, повідомляли також про вищий рівень резильєнтності [21].

Також деякі дослідження показали, що більшість видів альтруїзму пов'язані з резильєнтністю, позитивним психічним здоров'ям і добробутом. Наприклад, дослідження, в якому брали участь літні люди, кількістю 6944 особи, показало, що ті, хто займався більше волонтерською діяльністю, мали більше відчуття контролю над своїм життям, відчували себе більш соціально-спроможними та менш самотніми [21].

Тому важливо зазначити про існування такого явища, як «моральна травма» - це психологічна шкода, яка може виникнути через нездатність зупинити події, або припинити участь в них, які порушують моральний кодекс

особистості. Одним із поширених прикладів таких подій є безпосередня участь солдатів у вбивстві цивільних осіб або бездіяльність щодо їх припинення, це події, що відбуваються під час війн або терористичних актів, наприклад 11 вересня 2001 року у США. Одне дослідження виявило схожі рівні потенційної моральної травми у ветеранів бойових дій після атаки 11 вересня та американських медичних працівників, яких було опитано під час першої хвили пандемії COVID-19. Обидві групи запитували про те, чи відчували вони занепокоєння, засвідчивши аморальні вчинки інших осіб, або чи діяли вони таким способом, що порушував їх власний моральний кодекс. Занепокоєння діями інших людей було найпоширенішим в обох групах – 46% ветеранів і 51% медичних працівників повідомили про це. Також в обох групах ті, хто брав участь у будь-якій із цих подій, мали вищі показники депресії та ПТСР, а у медичних працівників простежується наявність високого рівня професійного вигорання [37].

Наступний чинник розвитку психологічної стійкості – це духовність. Багато людей звертаються до релігії чи духовності у спробі впоратися із випробуванням або травмою. Духовність часто розглядають як відчуття зв'язку з чимось більшим і вищим, ніж сама людина, наприклад, із вищою істотою або божеством, а також як відчуття внутрішньої сили і мудрості. Безумовна любов до інших є важливою частиною духовності для багатьох людей. Релігія натомість складається з традиційних цінностей, вірувань, практик, які поділяє певна група людей, і часто передбачає зв'язок з одним або кількома божествами. Духовність є глибоко особистою, а релігія – це особистий досвід, що має структуру, яку поділяють інші [21]. Іншими словами, релігію також можна розглядати як один зі способів зв'язку з духовністю.

У 2000 р. Центр Розумкова виконав перше дослідження рівня та особливостей релігійності українських громадян, їх розуміння ролі релігії та церкви в житті людини, суспільства і держави та робив це кілька разів протягом 24 років. Результати соціологічного дослідження показали, що протягом усього періоду досліджень українське суспільство демонструвало

стабільно високий рівень релігійності. Зокрема, частка громадян, які ідентифікують себе як віруючі, зросла з 58% у 2000 році до 71% у 2010 році. Упродовж 2010–2020 років цей показник залишався на рівні близько 70%. Помітне зростання рівня релігійності спостерігалось у 2014 році, коли кількість віруючих зросла з 67% (2013 р., “довоєнний період”) до 76%, що може свідчити про реакцію суспільства на стресові події, такі як початок бойових дій на Сході країни. Надалі цей рівень поступово знижувався, досягнувши 68% у 2021 році. Після початку повномасштабної війни у 2022 році показник зріс до 74%, однак у 2023–2024 роках знову знизився (до 70,5% у 2023 р. та 68% у 2024 р.). Водночас існують регіональні відмінності: рівень релігійності варіюється від 85% на заході країни до 55% на сході [24].

Цікавим також є дослідження мотивації вірян. Основними мотивами відвідування релігійних служб серед опитаних є прагнення до спілкування з Богом (48%) та участь у молитвах і релігійних обрядах (45,5%). Менш поширеними причинами є бажання знайти душевний спокій і відволіктися від повсякденних турбот (34,5%), слухати проповіді (33%) та отримати моральну підтримку у вирішенні життєвих проблем (30%). Деякі респонденти відвідують релігійні зібрання для спілкування з однодумцями (23%), з дотримання традиції (16%) або через отримання допомоги від релігійної громади (4%). Порівняно з 2021 роком, періодом до повномасштабного вторгнення, у 2024 році спостерігається зростання частки тих, хто відвідує релігійні служби для подолання стресу (з 25,5% до 34,5%) і тих, хто цінує можливість спілкування з однодумцями (з 17,5% до 23%). Це може свідчити про зростаючу роль релігії як джерела емоційної підтримки в умовах нестабільності [24].

Західні дослідження пов’язують релігійність і духовність із нижчим рівнем депресії та суїцидальних думок – можна зробити припущення, що віра захищає людей від розвитку симптомів і може допомогти одужати, якщо симптоми все ж таки з’являються. Наприклад, у великому дослідженні більше 89 000 медсестер та медбрatів, ті, хто відвідував релігійні служби принаймні раз на

тиждень, мали у п'ять разів нижчий рівень самогубств, якщо порівнювати з іншими респондентами [21]. На початку пандемії COVID-19 одне дослідження серед дорослих осіб, які перебували на карантині, виявило, що ті, хто сповідував духовність, а також мав соціальну підтримку, мали нижчий рівень депресії [21]. Крім цього, релігія та духовність також можуть бути джерелом сили, стійкості та натхнення серед військовослужбовців. У дослідженні понад 3000 ветеранів американської армії ті, хто отримав високі бали під час вимірювання духовних та релігійних вірувань, мали значно менший ризик розвинути ПТСР та проблеми з алкоголем. Високі показники також були пов'язані з диспозиційною вдячністю, метою життя та посттравматичним зростанням [40].

Тож, можна сказати, що регулярні відвідування релігійних служб може сприяти формуванню таких чинників резильєнтності, як: соціальна підтримка, оптимізм, альтруїзм, пошук сенсу та мети. А члени релігійної громади та однодумці можуть бути прикладами наслідування сильних рольових моделей, які заохочують до прийняття значущих соціальних ролей через акти щедрості.

Духовні ж практики можуть підтримувати добробут. Дослідження, яке було проведено у 2020 році, порівнювало заняття йогою раз на тиждень із програмою оздоровлення та піших прогулянок ветеранів та цивільних осіб із ПТСР. Результати показали, що групи йоги мали більші зміни в симптомах ПТСР наприкінці втручання, хоча ці покращення не тривали тоді, коли це дослідження повторили після семи місяців знову [21].

Розглянемо наступний важливий чинник резильєнтності – це соціальна підтримка. Значна частина нашої поведінки, усвідомлена або ні, зумовлена потребою у спілкуванні з іншими людьми та потребою у розумінні. Соціальна підтримка покращує самопочуття і спонукає до ще більшого спілкування, так само як і очікування отримання грошової винагороди. Дослідження показали, що позитивні соціальні сигнали, такі як усміхнене обличчя, активують ті самі центри винагороди у мозку, що й очікування грошей [21]. І простежується

зворотня тенденція, що соціальне відторгнення активує ті самі ділянки мозку, що відповідають за фізичний біль [21].

Також відомо, що сильна соціальна підтримка пов'язана з меншою кількістю симптомів психічних розладів після важкої травми та сприяє одужанню тих, у кого вже ці симптоми наявні [21]. Наприклад, дослідження, в якому брали участь 2000 осіб, показало, що більша соціальна підтримка під час пандемії COVID-19 була пов'язана з меншою самотністю та депресією, а також кращим сном [21]. Для порівняння також можна навести приклад досліджень, які підтверджують, що соціальна ізоляція та низький рівень соціальної підтримки пов'язані з високим рівнем стресу, депресії та ПТСР [21]. Цікавим є те, що соціальні нейробіологи виявили те, що гормон окситоцин відіграє основну роль у стосунках з людьми. Вчені вважають, що дія цього гормону може посилювати просоціальну поведінку, сприяє соціальному розпізнаванню та довірі [21]. Дослідження демонструють, що окситоцин допомагає відновлюватися після стресових ситуацій і навіть допомагає загострити когнітивні здібності [21].

Наступний чинник – наслідування сильних рольових моделей. Еммі Вернер – одна з перших психологинь, що вивчала питання психологічної стійкості, в своїх дослідженнях помітила, що діти, які виростили за складних життєвих обставин, мають дещо більше шансів досягти успіхів в подальшому житті, якщо мають хоча б одну особу, яка підтримує їх та слугує рольовою моделлю для наслідування [45]. Наслідування – це сильний інструмент навчання, що відіграє важливу роль у формуванні людської поведінки. Протягом всього життя люди навчаються, наслідують установки, цінності, навички та патерни мислення і поведінки тих, хто навколо них. Численні дослідження показують, що батьки, а також інші дорослі наставники відіграють вирішальну роль у здатності підлітка впоратися з травмою та подолати труднощі. В ідеалі наставники сприяють розвитку резильєнтності через свої слова та дії. Сильні наставники надихають, мотивують, надають послідовну і стабільну підтримку, що в свою чергу плекає самооцінку [21].

Відомо, що існує незаперечний зв'язок між фізичним здоров'ям та психікою. Тож в рамках вивчення феномену стійкості, важливо розглянути такий чинник, як фізична активність або загартування тіла. Існує багато досліджень, що пов'язують фізичні вправи з розвитком резильєнтності до поширених психічних проблем. Наприклад, дослідження у Швеції за участі 35 000 осіб показало, що ті, хто повідомив, що займається фізичними вправами щонайменше 1-2 рази на тиждень, мали меншу ймовірність підвищених симптомів депресії та тривоги [21]. Інше дослідження серед 22 000 норвежців, за якими спостерігали протягом 11 років, продемонструвало, що ті, хто займався фізичною активністю хоча б годину на тиждень, мали нижчий ризик розвитку депресії у майбутньому [21]. Ці результати можуть свідчити про те, що невелика робота щотижня, яка потенційно спрямована на досягнення мети, може бути значущою для захисту психічного здоров'я особистості.

Розглянемо наступний чинник – це виклики для мозку або допитливість та гострота розуму. Це саме ті якості, що дозволяють нам зосередитися на проблемі, ухвалити правильне рішення, розробити творчий підхід для вирішення та змінити курс, якщо цього потребує ситуація. Крім цього, гострота та ясність розуму пов'язана з емоційним компонентом поведінки і допомагає регулювати емоційну сферу. Наприклад, в інтерв'ю для книги С.Саутвіка, Д.Чарні та Дж.ДеП'єрро колишній військовополонений згадує, що під час його перебування в одиночній камері, в полоні він згадував шкільні предмети: алгебру, хімію та проводив обчислення в своїй голові, що давало йому «їжу для роздумів», а інший військовополонений Б.Шумейкер зазначав, що він приділяв багато часу на роздуми того, як побудує свій власний будинок, він обчислював його площу та кількість матеріалу для його побудови, а також роздумував про те, як він буде купляти ці матеріали і де саме – це давало йому зайнятість та допомагало втримувати надію на те, що він повернеться і збудує будинок мрії [21]. Дослідники медичної школи Маунт-Синай, які працювали з пацієнтами, які мають глибоку депресію, в своєму дослідженні попросили цих пацієнтів виконати складне завдання, що поєднувало в собі розпізнавання

емоцій та утримання інформації на короткий проміжок часу. Метою цього експерименту було змінити активність мозку в ділянках, які пов'язані з депресією, і допомогти почувати себе краще. Дослідження тривало 8 тижнів і по його закінченню було виявлено, що в учасників, які виконували це завдання, депресивні симптоми зменшилися, якщо порівнювати з тими, хто виконував інше, більш легке завдання. Отже, для розвитку резильєнтності важливо працювати над своєю когнітивною спроможністю.

З виконанням нових когнітивних вправ та розв'язуванням «викликів для мозку» в особистості розвивається когнітивна та емоційна гнучкість, які дослідники виокремлюють, як окремий чинник психологічної стійкості. Зазначають, що резильєнтні люди гнучкі в своїх реакціях на стрес, тобто в копінг-стратегіях: спроможні приймати ситуацію такою, якою вона є, навчаються поразкам, шукають сенс і можливості у несприятливих ситуаціях. І зазвичай ці навички вони переймають від сильних рольових моделей у своєму житті, це, наприклад, батьки, наставники, вчителі, колеги або друзі, відомі особистості [21]. Саме тому дослідники вивчають, як когнітивна гнучкість сприяє захисту психіки від травматичних подій. Ізраїльське дослідження, в якому брали участь особи, які постраждали від аварій або нападів і мали ознаки ПТСР, показало, що ті учасники, які мали більшу когнітивну гнучкість (це виявлялося за допомогою комп'ютерних тестів на увагу та пам'ять) через місяць після травми мали менші ознаки і слабші симптоми ПТСР. А в іншій частині дослідження учасникам надавали спеціальні вправи на розвиток гнучкості і вони також мали слабші симптоми з часом, якщо порівнювати з тими, хто грав в звичайні ігри [30].

Іншим важливим компонентом когнітивної гнучкості – є прийняття ситуації. Чимало резильєнтних осіб посилалися на прийняття як вирішальний чинник у їхній здатності процвітати в умовах сильного стресу. У науковій же літературі прийняття вважають за ключовий компонент у здатності толерувати стресові події, а також його пов'язують з кращим психологічним і фізичним здоров'ям [21]. Стівен Гайз розробив відому наразі терапію прийняття і

зобов'язань, що позиціонує прийняття відповідним пунктом для дій, спрямованих на вирішення проблем. Одним з основних компонентів ТПЗ є «когнітивне роз'єднання» - навчання спостерігати і бути присутнім для складних думок, сприймати їх не як факти, а як частину людського досвіду[21].

Численні дослідники виявили, що здатність позитивно переоцінювати та переосмислювати негаразди, виокремлювати з них сенс – є важливою ознакою резильєнтності. Тому наступний чинник, який розглянемо – це наявність сенсу та вищої мети. У США існувала програма терапії для ветеранів, в основі якої полягав метод логотерапії, заснований Франклом, і буквальне значення якого – «зцілення через сенс». Основний компонент терапії полягав в тому, щоб надати сенсу стражданню. Для ветеранів проводили настановчі конференції на яких звертали увагу на те, що вони вже пережили, які мають знання про страх та психічні або психологічні травми, які навички з боротьби зі стресом мають, зазначали, що вони є експертами у виживанні та резильєнтності, а після цього їм ставили питання: «Як ви можете використати і як вже використовуєте цю експертність?» [41]. Таким чином, долучаючись до громадської роботи, в рамках програми терапії, ветерани знаходили свій сенс у допомозі іншим [21].

Розвиток резильєнтності також залежить від трьох основних чинників, визначених Н. Гармезі та Е. Вернер. Перший чинник пов'язаний з особистістю і включає такі елементи, як: вроджений інтелект і темперамент. Другий чинник — це сімейне середовище та рівень підтримки, яку дитина отримує від родини. Третій чинник охоплює зовнішню підтримку, яку надають особі та її сім'ї інші люди або соціальні інституції [17].

К. Cherry окремо як чинник розвитку розглядає локус контролю особистості і зазначає, що інтернальний тип контролю більше сприяє розвитку резильєнтності. Адже інтернальні особистості вважають, що їхні життєві успіхи і невдачі залежать від їхніх власних дій. Це сприяє розвитку самовпевненості та рішучості у подоланні труднощів. Така віра допомагає уникати почуття безпорадності, адже інтернальна особистість, навіть стикаючись із проблемами, не звинувачує у них зовнішні обставини, а

намагається знайти власні ресурси для вирішення ситуації. Особистості з екстернальним локусом контролю більше покладаються на зовнішні обставини. Вони частіше відчують безпорадність, що ускладнює розвиток стресостійкості та резильєнтності. Однак у деяких випадках екстернальний локус контролю може бути адаптивним, оскільки такі люди можуть легше приймати ситуації, які не залежать від їхніх дій.

Таким чином, резильєнтність є багатовимірним феноменом, що залежить від взаємодії когнітивних, емоційних, поведінкових і соціальних факторів. До ключових внутрішніх факторів належать менталітет уцілілого, ефективна емоційна регуляція, розвинені навички розв'язання проблем, самоспівчуття та оптимістичний світогляд. Соціальні та зовнішні фактори резильєнтності включають підтримку з боку родини та соціального оточення, наявність рольових моделей, релігію та моральні цінності, а також активне навчання і фізичну загартованість.

1.3 Резильєнтність в умовах воєнного стану

В умовах воєнного стану резильєнтність набуває особливої ваги, оскільки забезпечує стійкість індивідів і соціальних груп перед загрозами, сприяє збереженню психічного здоров'я та соціальної згуртованості. Військовий конфлікт та воєнний стан є потужними стресогенними факторами, що можуть спричинити серйозні психологічні та соціальні наслідки. Зокрема, воєнний стан значно підвищує ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), оскільки люди перебувають у стані постійного стресу, страху та невизначеності. Свідчення або переживання бойових дій, втрата близьких, вимушена міграція та руйнування домівок створюють глибокі психологічні травми. Постійна загроза життю, відсутність стабільності та соціальної підтримки сприяють розвитку тривожності, депресії та порушень сну. Накопичений стрес може призводити до емоційного вигорання, проблем із

саморегуляцією та соціальної ізоляції, що ускладнює відновлення після травматичних подій.

Психологічна резильєнтність відіграє вирішальну роль у запобіганні розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Вона являє собою комплекс адаптивних характеристик, які допомагають людині ефективно долати стресові та травматичні ситуації. До них належать гнучкість мислення, відповідальність, позитивна самооцінка, здатність до саморегуляції, соціальна компетентність, орієнтація на розвиток, толерантність до невизначеності та спрямованість на розв'язання проблем [1]. Люди з високим рівнем психологічної резильєнтності мають меншу ймовірність розвитку ПТСР після пережитих травм, оскільки вони краще справляються зі стресом, адаптують свої реакції та мислення для конструктивного подолання труднощів. Зокрема, саморегуляція та соціальна компетентність сприяють встановленню позитивних взаємин, отриманню підтримки від оточення та пошуку ефективних способів реагування на складні обставини. Важливу роль також відіграє здатність до самоаналізу та рефлексії, що допомагає осмислити пережите, коригувати стратегії подолання стресу та адаптувати їх до нових реалій. Отже, розвиток і підтримка психологічної резильєнтності є ключовим інструментом профілактики ПТСР, особливо серед людей, які перебувають у групі підвищеного ризику травматизації [18].

Психологічна резильєнтність не тільки допомагає запобігти розвитку ПТСР, але й слугує ключовим ресурсом для його подолання у тих, хто вже пережив травматичні події. Врахування її аспектів значно підвищує ефективність як профілактичних заходів, так і терапевтичних підходів. Зокрема, адаптивність сприяє гнучкій реакції на зміну обставин, прийняттю нової реальності та збереженню внутрішньої рівноваги. Це набуває особливої важливості після травматичних переживань, коли звичний уклад життя може зазнати суттєвих змін [18].

Яскравим проявом резильєнтності в сучасних умовах є збереження здатності кожної людини продовжувати повноцінне життя, піклуватися про

близьких, ефективно виконувати професійну діяльність, розвивати нові напрями роботи, а також займатися улюбленими захопленнями, незважаючи на зовнішні обставини. Життя не зупиняється, а отже, суспільство продовжує рухатися вперед.

Формування та підтримка резильєнтності ґрунтується, передусім, на турботі про фізичне здоров'я, що включає збалансоване харчування, заняття спортом та повноцінний сон, які є основою психологічної стійкості. Важливим чинником у подоланні травматичного досвіду є соціальна підтримка з боку людей, які мають подібний досвід. Додатковими ресурсами розвитку резильєнтності є залучення до суспільно корисної діяльності, відкритість до нових можливостей, дотримання чіткого розпорядку дня, гнучкість у прийнятті рішень та дотримання принципів інформаційної гігієни.

Серед психологічних факторів, що сприяють розвитку резильєнтності, особливо під час воєнного стану, виділяють якісні міжособистісні відносини, наявність підтримки з боку партнерів та друзів, розвинені навички самоконтролю та емоційної саморегуляції, спрямованість на досягнення мети, здатність до планування, мотивацію до успіху, гармонію між особистим життям і професійною діяльністю, перевагу позитивних емоцій, адекватну самооцінку, життєстійкість, активне використання копінг-стратегій, високу самоефективність, оптимізм, когнітивну гнучкість та духовність особистості.

Одним із ключових завдань сучасної світової спільноти та українського суспільства, зокрема, є надання допомоги людям у подоланні або пом'якшенні негативних наслідків стресових ситуацій, кризових подій і складних життєвих обставин.

Отже, в умовах воєнного стану психологічна резильєнтність відіграє критично важливу роль у збереженні психічного здоров'я, адаптації до кризових обставин та запобіганні розвитку ПТСР. Вона сприяє формуванню стійкості як на індивідуальному, так і на суспільному рівнях, допомагаючи людям підтримувати соціальні зв'язки, зберігати внутрішню рівновагу та ефективно долати стресові ситуації. Важливими чинниками розвитку

резильєнтності є фізичне здоров'я, соціальна підтримка, саморегуляція, когнітивна гнучкість та мотивація до подолання труднощів. Саме тому, заходи, спрямовані на формування психологічної стійкості, мають стати пріоритетом у стратегіях психосоціальної допомоги, сприяючи як індивідуальному, так і колективному відновленню в умовах воєнних викликів.

Висновки до I розділу

У першому розділі було розглянуто теоретичні основи феномена резильєнтності, визначено основні підходи до її трактування та чинники, що впливають на її формування. Аналіз наукових досліджень засвідчив, що резильєнтність є багатовимірним явищем, яке може розглядатися як особистісна риса, процес копінгу або адаптаційно-захисний механізм.

Розвиток концепції резильєнтності відбувався поступово, проходячи кілька наукових хвиль, починаючи від ідентифікації захисних факторів і механізмів адаптації до стресу, до вивчення мотиваційних аспектів та взаємодії зовнішніх і внутрішніх ресурсів. Важливим аспектом є взаємозв'язок психологічних, соціальних і біологічних чинників у формуванні резильєнтності, що дозволяє розглядати її як гнучку характеристику, яка може змінюватися під впливом життєвого досвіду.

Окрему увагу приділено аналізу чинників, що сприяють розвитку резильєнтності. До них належать особистісні характеристики (оптимізм, емоційна регуляція, самооцінка, мотивація до досягнення, когнітивна гнучкість), соціальна підтримка, наявність сильних рольових моделей, духовність, фізична активність та навчання новому. Було визначено, що резильєнтність може цілеспрямовано розвиватися через впровадження адаптивних стратегій, навчання та підтримку оточення.

Окремий акцент зроблено на особливостях резильєнтності в умовах воєнного стану. Доведено, що в умовах тривалої нестабільності цей феномен набуває особливого значення, оскільки забезпечує психічну стійкість, адаптацію до стресових ситуацій і збереження соціальної згуртованості. Люди

з високим рівнем резильєнтності легше переносять травматичні події, демонструють гнучкість мислення та здатність до позитивного осмислення життєвих труднощів.

Таким чином, аналіз літератури свідчить про важливість розвитку резильєнтності як ключового чинника психологічного благополуччя особистості, особливо в умовах кризових ситуацій. Отримані теоретичні дані слугуватимуть основою для подальшого емпіричного дослідження індивідуально-психологічних чинників резильєнтності в період воєнного стану.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1 Організація процедури та обґрунтування дослідження резильєнтності особистості в умовах воєнного стану

При підготовці до емпіричного дослідження, було враховано основні завдання, принципи та методичні положення психодіагностики стосовно емпіричного дослідження. Мета – емпірично визначити організаційні та індивідуально-психологічні чинники резильєнтності особистості. Дослідження проводилось за послідовними етапами. Перший етап – пошуково-аналітичний, на якому було вивчено наукову психологічну літературу з заданої проблематики, підібрано методи та методики для проведення дослідження. Другий етап – емпіричний, етап проведення психодіагностичного дослідження предмету дослідження

Опитування, спрямоване на дослідження індивідуально-психологічних чинників резильєнтності особистості в умовах воєнного стану, проводилося в онлайн-форматі за допомогою платформи Google Forms. Такий формат було обрано з огляду на його зручність, доступність і безпечність для респондентів, що є особливо важливим в умовах повномасштабної війни в Україні. Участь у дослідженні була можливою з будь-якого пристрою з доступом до Інтернету, що забезпечило широке охоплення цільової аудиторії та спростило процедуру заповнення опитувальників.

У дослідженні взяли участь 50 осіб, це респонденти віком від 18 до 54 років, серед яких 42 жінки та 8 чоловіків. Усі учасники є громадянами України, які перебували як в країні, так і за кордоном. Географічно учасники перебувають як у рідному місті, так і за межами України. Частина з них була змушена змінити місце проживання через початок повномасштабної війни, хоча безпосередньої участі у бойових діях більшість не брали. Такий склад

вибірки дозволяє вивчати індивідуально-психологічні особливості резильєнтності у представників різних життєвих обставин та соціального контексту в умовах воєнного стану. Загальні характеристики вибірки респондентів, які взяли участь у дослідженні, представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Загальні характеристики вибірки респондентів

Показники вибірки	Кількість осіб, %
Загальна кількість респондентів	50 (100%)
Кількість респондентів жіночої статі	42 (84%)
Кількість респондентів чоловічої статі	8 (16%)
Середній вік респондентів	30 років

Для досягнення мети дослідження було підібрано комплекс методик, кожна з яких дозволяє охопити різні аспекти внутрішніх ресурсів, адаптаційної здатності та сприйняття життєвих викликів.

Тест життєстійкості С. Мадді дозволяє оцінити загальний рівень життєстійкості як здатності особистості зберігати залученість, контроль і готовність до змін у стресових ситуаціях. Цей тест є одним з найавторитетніших інструментів у дослідженнях стресостійкості та використовується для вивчення базових компонентів резильєнтності. Тест поділяється на три шкали: «залученість», «контроль», «прийняття ризику». У результаті бали за трьома шкалами додаються і визначається загальний рівень життєстійкості. Вважається, що життєстійкість у нормі, якщо бали знаходяться в діапазоні від 62,19 до 99,25.

Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-10) є короткою, але інформативною методикою, яка дозволяє оперативно оцінити загальний рівень резильєнтності особистості. Вона відображає здатність до психологічного відновлення після стресу, гнучкість мислення, віру в себе та емоційну стабільність. Це опитувальник для самостійного заповнення, що включає 10 запитань, розроблених у вигляді шкали Лайкерта з п'ятьма варіантами

відповідей (0 = ніколи; 4 = майже завжди). Загальний бал опитувальника становив суму відповідей, отриманих на кожен пункт (діапазон 0–40), а найвищі бали свідчать про найвищий рівень стійкості [27].

Опитувальник психологічної ресурсності (О. Штепа) обрано для оцінки наявних у людини внутрішніх ресурсів, які забезпечують її здатність до подолання життєвих труднощів. Методика розкриває, наскільки особистість спирається на власні когнітивні, емоційні та мотиваційні ресурси у процесі адаптації. Опитувальник психологічної ресурсності (ОПРО) складається з 15 шкал, кожна з яких відображає важливі аспекти особистісної ресурсності. Перша шкала – упевненість у собі, яка включає здатність самостійно приймати рішення, відстоювати свою точку зору і коригувати поведінку. Доброта до людей означає віру в доброту людини, миролюбне ставлення до інших та здатність створювати гармонійні стосунки. Шкала допомоги іншим відображає активний альтруїзм та вміння надихати й підтримувати інших. Успіх – це відповідність вимогам професіоналізму та відчуття самореалізації через організацію сприятливих умов для розвитку. Любов означає підтримку близької людини в складних ситуаціях та відкритість до взаємин. Творчість проявляється в здатності діяти нестандартно в різних життєвих ситуаціях і знаходити індивідуальні рішення. Віра у добро – це переконаність у справедливості та здатність співчувати іншим. Прагнення до мудрості виражається у постійному навчанні, бажанні розуміти світ і передавати свої знання іншим. Шкала роботи над собою відображає здатність до саморозуміння та самозмін на основі аналізу своїх рис і поведінки. Самореалізація у професії пов'язана з досягненням успіху в роботі, яка відповідає внутрішньому покликанню та приносить користь суспільству. Відповідальність передбачає здатність прогнозувати наслідки своїх дій і дотримуватися власних переконань. Знання власних психологічних ресурсів передбачає реалістичну оцінку своїх можливостей і напрямків саморозвитку. Уміння оновлювати свої психологічні ресурси означає здатність знижувати стрес і поповнювати ресурси через творчість та любов. Уміння

використовувати власні ресурси полягає в здатності долати складні ситуації та допомагати іншим реалізовувати свої плани. Остання шкала – загальний рівень психологічної ресурсності – визначає здатність до саморозвитку, автономність у прийнятті рішень та здатність надихати інших. Рівні психологічної ресурсності за результатами останньої шкали визначаються наступним чином: 0–56 балів свідчать про відсутність психологічної ресурсності, 57–69 балів вказують на низький рівень психологічної ресурсності, 70–92 бали означають середній рівень, 93–106 балів – високий рівень психологічної ресурсності. Якщо результат складає 107–112 балів, це вказує на сумнівні дані для діагностування наявності психологічної ресурсності [28].

Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя» (КОСБ-3) дозволяє дослідити суб'єктивну оцінку якості життя, а також когнітивні компоненти благополуччя, що впливають на стійкість до стресу. Це важливо для розуміння загального фону функціонування особистості в умовах нестабільності. Методика «КОСБ-3» містить 20 тверджень, які оцінюються респондентами за допомогою порядкової шкали Лайкерта 5-бальною шкалою (від «повністю не погоджуюся» – 1 бал до «повністю погоджуюся» – 5 балів). Діагностичний ресурс даної методики дозволяє виміряти три незалежні показники (субшкали когнітивного профілю) задоволеності життям: задоволеність власним життям; невдоволеність собою і розчарування в житті; задоволеність відносинами з іншими [20]. Загальний рівень задоволеності визначається таким чином: 11-23 бали – низький рівень, 24-38 балів – середній рівень, 39-50 балів – високий рівень [20].

Методика локусу контролю (шкала Роттера) використовується з метою виявлення спрямованості відповідальності за життєві події — внутрішньої або зовнішньої. Внутрішній локус контролю позитивно корелює з резильєнтністю, адже люди, які відчують контроль над власним життям, зазвичай демонструють вищий рівень стресостійкості [31]. У методиці Роттера респонденту пропонується серія тверджень, на які потрібно відповісти "так"

або "ні", що дозволяє оцінити, як часто особа схильна до внутрішнього або зовнішнього локусу контролю в різних життєвих ситуаціях.

Таким чином, обраний психодіагностичний інструментарій є комплексним та валідним для дослідження резильєнтності у широкому її розумінні — як особистісної характеристики, процесу подолання труднощів і адаптаційного ресурсу в умовах воєнної нестабільності.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Розглянемо аналіз результатів, отриманих за допомогою методики «Тест життєстійкості С. Мадді». Отримані дані подано в таблиці 2.2 та у таблиці 2.3. За інтегральною шкалою “Життєстійкість”, було отримано такі результати: високий рівень життєстійкості спостерігається у 5 респондентів (10%) загальної вибірки, усі вони є особами жіночої статі (11,9% жінок), серед чоловіків високий рівень не зафіксовано (0% чоловіків); середній рівень виявлено у 31 респондента (62%), серед яких 27 жінок (64,3%) та 4 чоловіки (50%); низький рівень встановлено у 14 осіб (28%), з яких 10 жінок (23,8%) та 4 чоловіки (50%).

Таблиця 2.2

Рівні загальної життєстійкості серед респондентів

Рівень життєстійкості	Загальна група (n=50)	Жінки (n=42)	Чоловіки (n=8)
Високий	5 осіб (10%)	5 осіб (11,9%)	0 осіб (0%)
Середній	31 особа (62%)	27 осіб (64,3%)	4 особи (50%)
Низький	14 осіб (28%)	10 осіб (23,8%)	4 особи (50%)

Аналіз результатів показав, що більшість респондентів (62%) мають середній рівень життєстійкості, що свідчить про достатні адаптаційні можливості в умовах стресу. Низький рівень виявлений у 28% респондентів, що може вказувати на потребу в додатковій психологічній підтримці.

Розподіл за статтю свідчить, що жінки мають вищі показники життєстійкості порівняно з чоловіками: серед жінок 11,9% виявили високий рівень життєстійкості, тоді як серед чоловіків високого рівня не зафіксовано. Крім того, половина чоловіків показала низький рівень життєстійкості, що вдвічі більше порівняно з жінками.

Далі розглянемо середні показники за шкалами залученості, контролю, ризику та загальної життєстійкості групи респондентів дорослого віку, які представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

**Середні показники залученості, контролю, ризику та життєстійкості
серед респондентів**

Шкали методики	Загальна група (M±SD)	Група жінок (M±SD)	Група чоловіків (M±SD)
Залученість	31,82 ± 10,22	32,55 ± 10,51	28,00 ± 5,42
Контроль	24,64 ± 8,02	25,14 ± 8,21	22,00 ± 6,80
Ризик (готовність до змін)	15,80 ± 5,18	16,31 ± 5,25	13,12 ± 4,88
Життєстійкість загальна	72,26 ± 21,46	74,00 ± 21,81	63,12 ± 15,14

На основі результатів, отриманих за методикою життєстійкості С. Мадді, можна зробити такі висновки: середні показники залученості, контролю, ризику і загальної життєстійкості у групі жінок вищі, ніж у групі чоловіків. Особливо помітною є різниця у загальній життєстійкості: середньогруповий показник жінок становить 74,00 бала, а чоловіків — лише 63,12 бала.

Також можна зауважити, що за шкалою готовності до ризику (виклику) чоловіки демонструють нижчі середні показники (M = 13,12), що свідчить про меншу готовність адаптуватися до змін у порівнянні з жінками (M = 16,31).

Важливо підкреслити, що середній рівень життєстійкості переважає як серед чоловіків, так і серед жінок, проте чоловіки виявляють більшу

варіативність і нижчі абсолютні показники за всіма шкалами. Це може свідчити про вищу вразливість чоловіків до тривалих стресових чинників та необхідність у більш системній психологічній підтримці.

Узагальнений характерологічний опис середньогрупового суб'єкта за даною методикою свідчить про те, що це особистість із достатнім рівнем залученості у власне життя, контрольованого ставлення до подій і помірною готовністю до змін, але з деякою різницею між статями щодо адаптаційних ресурсів.

Наступним кроком стало вивчення рівня психологічної резильєнтності респондентів за допомогою шкали Коннора-Девідсона (CD-RISC-10), що дозволяє більш детально оцінити здатність особистості справлятися зі стресом і відновлюватися після труднощів. Отримані результати дозволили розподілити учасників за рівнями резильєнтності відповідно до нормативних показників [10]. Групові дані наведено в таблиці 2.4.

Аналіз даних показав, що високий рівень резильєнтності продемонстрували 9 респондентів (18% загальної вибірки), з них 8 жінок (19% усіх жінок) та 1 чоловік (12,5% всіх чоловіків); вищий за середній рівень виявлено у 10 осіб (20%), серед яких 8 жінок (19%) та 2 чоловіки (25%); середній рівень резильєнтності зафіксовано у 12 респондентів (24%), переважно серед жінок; нижчий за середній рівень відзначено у 14 осіб (28%), причому серед чоловіків цей рівень зустрічається удвічі частіше (50%) порівняно з жінками (23,8%); низький рівень резильєнтності встановлено у 5 респондентів (10%), усі вони є особами жіночої статі.

Таблиця 2.4

Рівні резильєнтності серед респондентів із середніми значеннями та стандартними відхиленнями

Рівень резильєнтності	Загальна група (n=50)	Жінки (n=42)	Чоловіки (n=8)
Високий	9 осіб (18%)	8 осіб (19%)	1 особа (12,5%)

Вищий за середній	10 осіб (20%)	8 осіб (19%)	2 особи (25%)
Середній	12 осіб (24%)	11 осіб (26,2%)	1 особа (12,5%)
Нижчий за середній	14 осіб (28%)	10 осіб (23,8%)	4 особи (50%)
Низький	5 осіб (10%)	5 осіб (11,9%)	0 осіб (0%)
Середнє значення (M)	23,18	23,29	22,62
Стандартне відхилення (SD)	±6,09	±6,28	±5,29

Аналіз результатів показав, що більшість респондентів мають середній або нижчий за середній рівень резильєнтності. Зокрема, 24% опитаних демонструють середній рівень, а 28% — нижчий за середній.

Серед жінок частіше спостерігається високий та вищий за середній рівень резильєнтності (19% і 19% відповідно), тоді як серед чоловіків більша частка респондентів (50%) має нижчий за середній рівень. Жодного випадку низького рівня резильєнтності серед чоловіків не зафіксовано, тоді як серед жінок низький рівень виявлено у 11,9% опитаних.

Розрахунок середніх показників свідчить про те, що жінки демонструють дещо вищу середню резильєнтність ($M = 23,29$; $SD = 6,28$) порівняно з чоловіками ($M = 22,62$; $SD = 5,29$).

Таким чином, більшість респондентів характеризуються середнім рівнем психологічної стійкості до стресових впливів, із помірною перевагою за цим показником серед жінок.

З метою глибшого вивчення внутрішніх ресурсів особистості наступним етапом дослідження стало використання Опитувальника психологічної ресурсності особистості (ОПРО), розробленого О.С.Штепою. Ця методика дозволяє оцінити інтегральний рівень ресурсного потенціалу, який забезпечує збереження психологічної стабільності та саморегуляції в умовах життєвих викликів. Отримані дані представлені в таблиці 2.5 та у додатку А.

Таблиця 2.5

Рівні загальної ресурсності респондентів

Рівень ресурсності	Загальна група (n = 50)	Жінки (n = 44)	Чоловіки (n = 6)
Високий	19 (38%)	17 (38,6%)	2 (33,3%)
Середній	22 (44%)	20 (45,5%)	2 (38,9%)
Низький	9 (18%)	7 (15,9%)	2 (27,8%)

Найважливішим інтегральним показником у межах цієї методики є загальний рівень ресурсності. Згідно з аналізом, високий рівень ресурсності виявлено у 38% респондентів (19 осіб), серед яких 38,6% становлять жінки, а 33,3% – чоловіки. Середній рівень діагностовано у 44% учасників (22 особи), зокрема у 45,5% жінок і 38,9% чоловіків. Низький рівень мають 18% респондентів (9 осіб), серед яких 15,9% – жінки і 27,8% – чоловіки. Отже, у чоловіків спостерігається дещо нижча загальна ресурсність, що може вказувати на вразливість до тривалого стресу та потребу в розвитку особистісних регуляторів.

Середнє значення загального рівня психологічної ресурсності у жінок становить 84,95 бала (SD = 13,03), а в чоловіків – 82,63 бала (SD = 12,29). Це свідчить про те, що жінки демонструють більш гармонійний та збалансований профіль ресурсності, зокрема в соціально-моральній та рефлексивно-емоційній сферах, тоді як у чоловіків наявні більш виражені ресурси, пов'язані з активністю та стратегічним використанням внутрішніх можливостей.

Аналіз результатів за окремими шкалами ОПРО показав, що найбільш вираженими в обох групах є шкали «доброта до людей» (M = 7.06), «допомога іншим» (M = 6.84), «творчість» (M = 6.52) та «робота над собою» (M = 6.22). Так, 84% опитаних мають високі значення за шкалою «доброта», 76% — за шкалою «допомога іншим», що свідчить про високий рівень альтруїзму, емпатії та соціальної активності. Високі результати за шкалою «робота над

собою» вказують на готовність до самозміни та саморефлексії, що є важливою умовою психологічного зростання та резильєнтності.

Найменш вираженими виявились шкали «упевненість у собі» ($M = 4.98$) та «самореалізація у професії» ($M = 5.10$), де лише 38% респондентів продемонстрували високі значення. Це свідчить про внутрішню нестійкість частини вибірки, невпевненість у власних можливостях та труднощі у професійній реалізації, що може негативно впливати на адаптивність особистості в умовах воєнного стану. Подібна ситуація спостерігається і за шкалою «відповідальність» ($M = 5.76$), де лише 62% учасників мають виражену відповідальну позицію.

Разом з тим, ресурси, пов'язані з регуляцією та збереженням внутрішніх сил, мають достатній рівень розвитку. Зокрема, за шкалами «знання власних ресурсів» ($M = 5.88$), «уміння оновлювати ресурси» ($M = 5.84$) та «уміння використовувати ресурси» ($M = 6.12$) середні значення вказують на здатність більшості респондентів усвідомлювати власні можливості, гнучко адаптуватися до змін та підтримувати функціональність у складних ситуаціях. У чоловіків ці показники дещо вищі, особливо за шкалою «знання ресурсів» ($M = 6.25$), що свідчить про достатню здатність до мобілізації внутрішніх сил.

Отже, отримані результати свідчать про загалом позитивний ресурсний профіль учасників дослідження, зокрема у соціальній, моральній та когнітивній сферах. Водночас виявлені менш розвинені складові – упевненість у собі, самореалізація, відповідальність – вимагають цілеспрямованої психологічної підтримки.

Далі розглянемо результати, представлені в таблиці 2.6, методики «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя» (КОСБ-3), розробленої О. Калюк і О. Савченко. Цей опитувальник спрямований на вивчення структури суб'єктивного благополуччя, яке розглядається як важливий компонент психологічної резильєнтності, оскільки визначає загальну позитивну налаштованість особистості, її сприйняття себе, світу та майбутнього.

Таблиця 2.6

**Середні показники когнітивних характеристик суб'єктивного
благополуччя респондентів дорослого віку**

Шкала	Загальна група (M ± SD)	Жінки (M ± SD)	Чоловіки (M ± SD)
Задоволеність життям	23.50 ± 5.64	23.88 ± 5.51	21.78 ± 6.20
Невдоволеність собою та розчарування в житті	20.08 ± 3.49	19.93 ± 3.69	20.78 ± 2.39
Задоволеність відносинами з іншими	26.40 ± 4.56	26.34 ± 4.79	26.67 ± 3.50
Загальний рівень суб'єктивного благополуччя	69.98 ± 9.05	70.15 ± 9.28	69.22 ± 8.42

Розглянемо результати за окремими шкалами. За шкалою «Задоволеність життям» середній показник загальної вибірки становить 23,50 бала (SD = 5,64), що свідчить про помірну задоволеність життєвими обставинами. У жінок середнє значення вище — 23,88 бала (SD = 5,51), ніж у чоловіків — 21,78 бала (SD = 6,20). Середній або високий рівень за цією шкалою продемонстрували 62% респондентів (66% жінок і 55,5% чоловіків). Це вказує на достатній рівень узгодженості реального й очікуваного способу життя, що свідчить про адаптованість до поточних обставин і внутрішню злагодженість.

Шкала «Невдоволеність собою та розчарування в житті» показала загальне середнє значення 20,08 бала (SD = 3,49), що відповідає тенденції до часткового самозаперечення та підвищених вимог до себе. Жінки демонстрували середній рівень — 19,93 бала (SD = 3,69), а чоловіки — дещо вищий, 20,78 бала (SD = 2,39). Високі значення (що потенційно свідчать про зростання емоційної напруги) виявлено у 40% чоловіків і 29% жінок. Такі результати можуть свідчити про схильність частини респондентів до

внутрішньої самокритики, знецінення досягнутого, що є фактором ризику для формування емоційного вигорання або тривожних розладів.

За шкалою «Задоволеність відносинами з іншими» середнє значення по вибірці становить 26,4 бала ($SD = 4,56$), що вказує на наявність підтримуючого соціального оточення в більшості учасників. Жінки мають середній бал 26,34 ($SD = 4,79$), чоловіки — 26,67 ($SD = 3,50$). Понад 68% усіх опитаних, незалежно від статі, продемонстрували середній або високий рівень за цією шкалою, що є позитивним ресурсом для резильєнтного функціонування. Це дозволяє припустити наявність довірливих стосунків, здатність будувати соціальні зв'язки та отримувати емоційну підтримку, яка є ключовою у стресових умовах.

Інтегральний показник «Загальний рівень суб'єктивного благополуччя» становить у вибірці 69,98 бала ($SD = 9,05$). У жінок він дещо вищий — 70,15 ($SD = 9,28$), ніж у чоловіків — 69,22 ($SD = 8,42$). Загалом 64% усіх респондентів досягли середнього або високого рівня суб'єктивного благополуччя (66% жінок, 55,5% чоловіків). Це свідчить про достатньо позитивну когнітивну оцінку життя, наявність життєвих смислів, мотивацію до діяльності, здатність відчувати підтримку й емоційну насиченість життя. Водночас, для частини вибірки (36%) характерні ознаки зниженого благополуччя, що може бути наслідком хронічного стресу, втрат або дезадаптаційних процесів внаслідок соціальних і воєнних змін.

Отже, більшість респондентів мають достатній рівень суб'єктивного благополуччя, що виступає важливою умовою для підтримання резильєнтності в умовах воєнного стану. Проте наявність частки осіб зі зниженими показниками, особливо за шкалою невдоволеності, свідчить про потребу у профілактичних і психокорекційних програмах, спрямованих на відновлення особистісного ресурсу та підвищення життєвої задоволеності.

Перейдемо до аналізу результатів суб'єктивного відчуття контролю респондентів, що дозволяє глибше зрозуміти їхню внутрішню позицію щодо

впливу на події власного життя. Узагальнені результати, отримані за шкалою локусу контролю Дж. Роттера, подано в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Розподіл респондентів за типом локусу контролю

Тип локусу контролю	Кількість осіб	% від загальної кількості
Інтернальний	39	78%
Екстернальний	11	22%

Згідно з результатами, у більшості респондентів — 78% (39 осіб) — виявлено інтернальний тип локусу контролю, що свідчить про сформоване відчуття особистої відповідальності, схильність до автономного прийняття рішень і здатність до контролю за власною поведінкою. Такі особистості, як правило, демонструють високий рівень саморегуляції, впевненість у собі та активну життєву позицію. Саме ці характеристики є значущими складовими психологічної резильєнтності.

Натомість у 22% учасників (11 осіб) зафіксовано екстернальний локус контролю, що свідчить про схильність покладатися на зовнішні обставини, долю або вплив інших осіб у поясненні життєвих подій. Для таких респондентів притаманне знижене відчуття особистісної відповідальності, що в умовах хронічного стресу (наприклад, під час війни) може знижувати ефективність адаптаційних стратегій та ускладнювати процес подолання труднощів.

Таким чином, отримані дані демонструють переважання інтернального локусу контролю серед респондентів. Водночас виявлення екстернальної орієнтації у частини вибірки вказує на потребу у розвитку навичок саморефлексії, відповідальності та впевненості у впливі на власне життя.

2.3 Статистичний аналіз взаємозв'язків між рівнем резильєнтності та індивідуально-психологічними чинниками

З метою виявлення індивідуально-психологічних чинників, що пов'язані з рівнем резильєнтності особистості в умовах воєнного стану, було проведено кореляційний аналіз за критерієм Спірмена. Це дозволило визначити змінні, які мають статистично значущий зв'язок із резильєнтністю та можуть розглядатися як потенційні чинники її формування. Результати аналізу подано у додатку Б. У вибірку включено показники життєстійкості, складових психологічної ресурсності, компонентів суб'єктивного благополуччя та локусу контролю. Загальна кількість розглянутих пар змінних склала 222. Із них 157 виявилися статистично значущими на рівні $p \leq 0.05$, що свідчить про наявність розгалуженої системи зв'язків між досліджуваними індикаторами, тоді як 65 пар не досягли рівня статистичної значущості, вказуючи на відносну незалежність деяких змінних.

Одним із найвиразніших виявлених феноменів є висока внутрішня узгодженість між компонентами життєстійкості. Зокрема, зв'язок між показниками «залученість» і «ризик» становить $r = 0.702$ ($p < 0.001$), між «контролем» і «ризиком» — $r = 0.636$ ($p < 0.001$), а між «залученістю» і «контролем» — $r = 0.738$ ($p < 0.001$). Отримані результати свідчать про інтеграцію трьох ключових елементів життєстійкості в єдину адаптаційну систему. Це дозволяє стверджувати, що емоційне залучення до життєвих подій, суб'єктивне відчуття контролю над ситуацією та готовність приймати ризик тісно взаємопов'язані й формують основу когнітивно-вольового саморегулювання.

Суттєва група позитивних кореляцій була виявлена між ресурсними складовими особистості. Найбільшу кількість статистично значущих зв'язків демонструє упевненість у собі. Вона позитивно корелює із знанням власних ресурсів ($r = 0.610$), з умінням їх використовувати ($r = 0.525$), оновлювати ($r = 0.634$), із загальним рівнем ресурсності ($r = 0.738$), а також з такими

гуманістичними орієнтаціями, як любов ($r = 0.554$), творчість ($r = 0.599$). Це підтверджує, що впевненість у собі відіграє роль центрального ресурсу, що інтегрує як когнітивні, так і морально-ціннісні елементи особистісної структури.

Особливу увагу заслуговує змінна «допомога іншим» як маркер соціальної підтримки та прояв альтруїстичних установок. Вона демонструє значущі позитивні кореляції з такими ключовими ресурсними й адаптаційними характеристиками, як контроль ($r = 0.318$), ризикостійкість ($r = 0.302$), життєстійкість ($r = 0.310$), резильєнтність ($r = 0.341$) та упевненість у собі ($r = 0.331$). Це свідчить про те, що альтруїстична поведінка інтегрується у внутрішню структуру особистості як механізм емоційної стійкості, мобілізації внутрішніх ресурсів та підвищення адаптаційного потенціалу.

На відміну від цього, доброта до людей не виявляє статистично значущих зв'язків із досліджуваними індикаторами ресурсності, резильєнтності чи благополуччя. Це може свідчити про її недостатню функціональність у якості самостійного ресурсу адаптації за відсутності активної поведінкової реалізації — такої як безпосередня допомога іншим.

Таким чином, дані підтверджують важливу роль альтруїзму в системі життєвих ресурсів особистості, особливо в умовах війни, коли соціальна згуртованість, підтримка та готовність діяти на благо інших стають вирішальними факторами психологічної стабільності. У цьому контексті допомога іншим постає не лише як моральна цінність, а як чинник стійкості, що сприяє збереженню життєвої організованості, особистісної ефективності й внутрішньої узгодженості.

Значущий взаємозв'язок також виявлено між суб'єктивним благополуччям і локусом контролю. Зокрема, загальний рівень суб'єктивного благополуччя позитивно корелює з локусом контролю ($r = 0.458$). Це підтверджує, що суб'єктивне відчуття задоволеності життям ґрунтується не лише на емоційних чинниках, а й на переконанні у власній спроможності впливати на хід життєвих подій. Така віра є важливою складовою психологічної стійкості та

внутрішнього балансу особистості, особливо в умовах невизначеності та соціального напруження, спричинених війною.

Кореляційний аналіз також виявив значущі зв'язки між суб'єктивним благополуччям і локусом контролю ($r = 0.458$), що підкреслює значущість когнітивної віри у власну здатність впливати на події життя для формування позитивного психологічного стану. Розгорнутий аналіз локусу контролю засвідчив його тісний зв'язок із іншими індикаторами адаптації. Зокрема, інтернальний локус контролю статистично значуще пов'язаний із упевненістю в собі ($r = 0.515$), загальним рівнем ресурсності ($r = 0.470$) та відповідальністю ($r = 0.296$). Це вказує на те, що інтернальність не лише є когнітивною настановою, а й функціонує як механізм саморегуляції та особистісної ефективності, що сприяє підвищенню адаптаційного потенціалу в умовах стресогенних подій. Віру в особистий вплив на ситуацію можна розглядати як ключовий модератор, що опосередковує вплив інших психологічних характеристик на життєстійкість та благополуччя, знижуючи ймовірність зовнішнього звинувачення, пасивності чи дезадаптації.

Разом з тим деякі гуманістичні цінності, такі як любов, прагнення до мудрості чи успіху, не виявили статистично значущих кореляцій із основними ресурсними індикаторами, що дозволяє припустити їх менш критичну роль у безпосередньому подоланні стресу. Ймовірно, ці настанови реалізуються опосередковано — через підтримку базових механізмів саморегуляції, або ж мають відкладений ефект у стабільніших життєвих умовах.

Узагальнюючи результати кореляційного аналізу, можна виокремити три основні блоки індивідуально-психологічних змінних, які мають високий ступінь інтегрованості та статистично значущий зв'язок із рівнем резильєнтності, що дозволяє розглядати їх як потенційні чинники її формування, представлені в таблиці 2.8. До них належать: по-перше, компоненти життєстійкості, які відображають когнітивно-вольовий рівень саморегуляції; по-друге, показники психологічної ресурсності як поєднання мотиваційних, когнітивних і поведінкових характеристик; по-третє,

суб'єктивне благополуччя та локус контролю — як інтегральні індикатори внутрішньої стабільності, задоволеності життям і впевненості у власному впливі на події. Виявлені перехресні зв'язки між цими групами свідчать про їхню взаємодію та взаємопосилення в структурі резильєнтної особистості.

Таблиця 2.8

Найбільш значущі зв'язки з рівнем резильєнтності

	Резильєнтність
Залученість	0.637
Контроль	0.624
Ризик	0.601
Життєстійкість	0.701
Упевненість у собі	0.693
Загальний рівень ресурсності	0.483
Задоволеність життям	0.594
Задоволеність відносинами	0.571
Загальний рівень суб'єктивного благополуччя	0.503
Локус контролю	0.475

Примітка. $p < .001$ (***).

Водночас наявність статистично незначущих зв'язків свідчить про складність і неоднорідність структури адаптаційного потенціалу. Така структура не є механістичною або універсальною, вона залежить від комбінації індивідуальних, соціальних і ситуаційних факторів. Це створює концептуальне підґрунтя для подальших досліджень із фокусом на рівень резильєнтності як ключовий модератор адаптації у контексті воєнного стану.

Насамперед було встановлено статистично значущі тісні позитивні зв'язки, які представлені у додатку В, між рівнем резильєнтності та усіма складовими життєстійкості, що свідчить про їхню функціональну взаємопов'язаність у структурі особистісної адаптації. Так, кореляція між ризиком і резильєнтністю склала $r = 0.601$ ($p < 0.001$), що вказує на важливу роль готовності особистості діяти в умовах невизначеності, приймати виклики та зберігати активність попри потенційну небезпеку. Зв'язок між контролем та резильєнтністю ($r = 0.624$, $p < 0.001$) відображає значення суб'єктивного відчуття впливу на власне життя, яке допомагає людині залишатися стійкою перед обставинами.

Залученість, як емоційна включеність у діяльність і світ, також показала значущий зв'язок із резильєнтністю ($r = 0.637$, $p < 0.001$), що підкреслює адаптивну роль особистісної зацікавленості у життєвому процесі. Загальний рівень життєстійкості в цілому позитивно корелює з резильєнтністю ($r = 0.701$; $p < 0.001$), що свідчить про їхню концептуальну близькість та взаємне підсилення. Таким чином, можна стверджувати, що особи з високими показниками життєстійкості — а саме: ті, хто зберігає залученість, не уникає ризиків та відчуває контроль над життям — демонструють вищу стресостійкість, гнучкість і здатність до подолання труднощів, що є характерними ознаками резильєнтної поведінки.

Аналіз кореляцій між показниками психологічної ресурсності особистості (за методикою ОПРО) та рівнем резильєнтності (за шкалою Коннора–Девідсона), що представлено у додатку Г, виявив низку як значущих, так і статистично незначущих взаємозв'язків, що дозволяє зробити комплексні висновки про роль окремих ресурсних характеристик у формуванні стійкості до дії стресогенних чинників, зокрема — у воєнний час.

Серед найсильніших і статистично значущих позитивних кореляцій варто виокремити такі змінні, як упевненість у собі ($r = 0.693$; $p < 0.001$), знання власних ресурсів ($r = 0.435$; $p = 0.002$), уміння оновлювати власні ресурси ($r = 0.410$; $p = 0.003$), уміння використовувати ресурси ($r = 0.355$; $p = 0.012$), а також загальний рівень ресурсності ($r = 0.483$; $p < 0.001$). Ці результати підтверджують припущення, що резильєнтна особистість не лише вірить у власні сили, але й усвідомлює наявні внутрішні ресурси та ефективно керує ними в умовах підвищеної психологічної напруги. Такий зв'язок демонструє, що ресурсність — не абстрактне поняття, а конкретний механізм підтримки адаптивної поведінки у стресових ситуаціях.

Помірні, але значущі зв'язки спостерігаються також між резильєнтністю та такими чинниками, як відповідальність ($r = 0.295$; $p = 0.037$) і творчість ($r = 0.400$; $p = 0.004$). Це свідчить про те, що індивіди з розвинутою здатністю брати відповідальність за себе та свої дії, а також здатні до креативного підходу до

вирішення проблем, є більш стійкими до дії дестабілізуючих факторів. Таким чином, до структури психологічної резильєнтності входять як раціонально-вольові елементи, так і елементи гнучкості мислення.

Водночас частина ресурсних змінних виявила лише тенденційні або зовсім незначущі кореляції з резильєнтністю. Зокрема, такі показники, як доброта до людей ($r = -0.120$; $p = 0.407$), допомога іншим ($r = 0.191$; $p = 0.183$), успіх ($r = 0.169$; $p = 0.239$), любов ($r = 0.258$; $p = 0.071$), прагнення до мудрості ($r = 0.258$; $p = 0.070$), робота над собою ($r = 0.199$; $p = 0.166$) та самореалізація у професії ($r = 0.233$; $p = 0.104$) не продемонстрували статистично достовірного зв'язку з резильєнтністю. Це може вказувати на те, що гуманістично-моральні орієнтації або особистісні цінності, хоч і важливі у загальному розвитку особистості, не завжди прямо впливають на здатність протистояти екстремальним викликам — або їхній вплив є опосередкованим через інші риси, зокрема саморегуляцію чи самодетермінацію.

Цікавою є також відсутність значущого зв'язку між прагненням до успіху та резильєнтністю ($r = 0.169$; $p = 0.239$), що може свідчити про переоцінку ролі досягнень як джерела стійкості. В умовах воєнного стану або тривалих кризових періодів здатність адаптуватися та зберігати психологічну рівновагу, ймовірно, базується не на зовнішніх досягненнях, а на внутрішніх переконаннях та когнітивній гнучкості.

Загалом результати аналізу підкреслюють, що найбільш тісно з резильєнтністю пов'язані ті індивідуально-психологічні характеристики, які забезпечують усвідомлення, активізацію та ефективне використання внутрішнього особистісного потенціалу, зокрема впевненість у собі, знання власних ресурсів і здатність їх мобілізувати. Ці характеристики можуть розглядатися як ключові чинники резильєнтності, що виконують стабілізуючу функцію в умовах тривалого стресу, сприяють збереженню психологічної рівноваги та забезпечують здатність особистості витримувати й долати деструктивні впливи середовища.

При кореляційному аналізі взаємозв'язків між показниками суб'єктивного благополуччя (за методикою КОСБ-3) та рівнем резильєнтності було виявлено низку важливих закономірностей, що представлені у додатку Д. Найвищу силу зв'язку продемонстровано між загальним рівнем суб'єктивного благополуччя (ЗРСБ) та резильєнтністю ($r = 0.503$; $p < 0.001$), що свідчить про значущу роль інтегрального відчуття благополуччя у формуванні психологічної стійкості особистості.

Задоволеність життям (ЗЖ) тісно корелює з резильєнтністю ($r = 0.594$; $p < 0.001$), вказуючи на важливість позитивної оцінки життєвого досвіду як джерела адаптивних ресурсів. Подібна тенденція простежується і щодо задоволеності відносинами з іншими (ЗВ) ($r = 0.571$; $p < 0.001$), що підкреслює роль якісної міжособистісної взаємодії у забезпеченні психологічної стійкості.

Шкала невдоволеності собою (НС) виявила статистично значущий зворотний зв'язок із резильєнтністю ($r = -0.250$; $p < 0.05$), що свідчить про те, що вищий рівень психологічної стійкості пов'язаний із нижчим рівнем самокритики та негативного емоційного самосприйняття.

Таким чином, резильєнтність позитивно корелює із загальним рівнем суб'єктивного благополуччя, задоволеністю життям і міжособистісними стосунками, тоді як підвищений рівень самоневдоволення асоціюється зі зниженням резильєнтності. Зазначені змінні можуть бути інтерпретовані як індивідуально-психологічні чинники, що відіграють провідну роль у формуванні та підтриманні резильєнтності особистості в умовах хронічного стресу та невизначеності.

Отже, результати емпіричного дослідження підтверджують гіпотезу про існування тісних і статистично значущих взаємозв'язків між рівнем резильєнтності, життєстійкістю, психологічною ресурсністю, суб'єктивним благополуччям та локусом контролю. Проведений кореляційний аналіз дозволив виокремити низку індивідуально-психологічних характеристик, які можуть бути розглянуті як чинники формування резильєнтності, зокрема життєстійкість, упевненість у собі, задоволеність життям і міжособистісними

відносинами. Резильєнтність постає як центральний інтегративний конструкт, що ґрунтується на когнітивних переконаннях, емоційній стабільності, морально-ціннісних орієнтаціях та внутрішньому локусі контролю. Найтісніші кореляції спостерігаються саме з цими характеристиками, що підкреслює їхню провідну роль у підтриманні психологічної стійкості особистості в умовах воєнної нестабільності. Отримані дані можуть бути використані для обґрунтування психокорекційних програм, спрямованих на розвиток особистісної стійкості та формування ефективних стратегій подолання.

З метою поглиблення результатів та статистичного уточнення ролі індивідуально-психологічних характеристик як чинників резильєнтності, у дослідженні було використано дисперсійний аналіз. Цей метод дозволив визначити, наскільки рівень резильєнтності змінюється залежно від вираженості таких змінних, як життєстійкість, психологічна ресурсність та її складові, а також суб'єктивне благополуччя.

Було здійснено серію однофакторних дисперсійних аналізів (One-Way ANOVA) для загального рівня життєстійкості та її окремих компонентів — залученості, контролю і ризику. Усі чотири показники продемонстрували статистично значущі відмінності у рівнях резильєнтності між групами респондентів з різним рівнем вираженості відповідної характеристики, що дозволяє інтерпретувати їх як вагомні чинники формування психологічної стійкості. Це свідчить про те, що життєстійкість не лише функціонує як узагальнений захисний механізм, а й має внутрішню структурну складність, де кожен компонент робить свій внесок у формування адаптивних можливостей особистості.

Для загального рівня життєстійкості зафіксовано статистично значущі відмінності: $F(2, 45) = 6.061, p < 0.001, \eta^2 = 0.350$. Аналіз залученості також підтвердив достовірний вплив на резильєнтність: $F(2, 47) = 13.703, p < 0.001, \eta^2 = 0.368$. Компонент «контроль» виявив значущий ефект: $F(2, 47) = 10.184, p < 0.001, \eta^2 = 0.302$. Рівень прийняття ризику показав вплив: $F(2, 47) = 12.005, p$

< 0.001 , $\eta^2 = 0.338$. Усі ці змінні підтверджують значущу роль складових життєстійкості в адаптаційному потенціалі особистості. Зокрема, когнітивно-вольова включеність (залученість), відчуття впливу на події (контроль) та готовність до прийняття невизначеності (ризик) забезпечують ефективне подолання труднощів у кризових умовах.

У межах аналізу за опитувальником психологічної ресурсності особистості, на основі результатів кореляційного аналізу, були перевірені чинники, що виявили найтісніші зв'язки з резильєнтністю. Зокрема, шкала «Упевненість у собі» продемонструвала значущі відмінності: $F(2, 47) = 14.120$, $p < 0.001$, $\eta^2 = 0.375$. Шкала «Творчість» також підтвердила свою роль: $F(2, 47) = 5.396$, $p = 0.008$, $\eta^2 = 0.187$. Значущий ефект показали і шкали «Знання власних ресурсів» ($F(2, 47) = 4.845$, $p = 0.012$, $\eta^2 = 0.171$) та «Уміння оновлювати власні ресурси» ($F(2, 47) = 5.497$, $p = 0.007$, $\eta^2 = 0.190$). Ці результати підтверджують, що ресурсність особистості не є сталим або суто когнітивним конструктом, а динамічним і багатовимірним фактором, що опосередковує стратегії подолання труднощів та сприяє мобілізації психічних резервів.

Інтегральний показник — загальний рівень психологічної ресурсності — також виявив статистично значущий вплив на резильєнтність: $F(2, 47) = 7.296$, $p = 0.002$, $\eta^2 = 0.237$. Пост-хок аналіз за критерієм Тьюкі засвідчив достовірну різницю саме між респондентами з високим і низьким рівнем ресурсності ($p = 0.001$). Це дозволяє зробити висновок, що сукупна наявність і доступність особистісних ресурсів відіграє важливу роль у забезпеченні стійкості до стресових впливів, особливо в умовах підвищеної невизначеності та соціального напруження.

Показники суб'єктивного благополуччя також були включені в аналіз як можливі чинники резильєнтності. На основі результатів кореляцій було перевірено вплив загального рівня задоволеності життям. Аналіз підтвердив наявність статистично значущих відмінностей у рівнях резильєнтності між респондентами з різною задоволеністю життям: $F(2, 47) = 11.381$, $p < 0.001$, η^2

= 0.326. Цей показник відображає здатність особистості позитивно оцінювати своє життя, що створює фундамент для впевненого подолання труднощів.

Додатково було досліджено роль задоволеності відносинами: $F(2, 47) = 12.389$, $p < 0.001$, $\eta^2 = 0.345$, що підтверджує її значення як чинника, який забезпечує емоційну стабільність, підтримку та адаптаційний потенціал. Соціальні зв'язки виступають буфером, що посилює здатність до відновлення у відповідь на зовнішні стресори.

Узагальнений індикатор — загальний рівень суб'єктивного благополуччя — також показав статистично значущий ефект: $F(2, 47) = 6.778$, $p = 0.003$, $\eta^2 = 0.224$. Пост-хок аналіз за критерієм Тукі виявив достовірну різницю між групами з високим і низьким рівнем суб'єктивного благополуччя ($p = 0.002$). Це дозволяє розглядати позитивне ставлення до життя та внутрішню задоволеність як базові психологічні опори, які підтримують особистість у критичних ситуаціях.

Таким чином, результати аналізу дозволяють стверджувати, що життєстійкість (зокрема її складові — залученість, контроль і ризик), психологічна ресурсність (у тому числі впевненість у собі, творчість, знання та оновлення власних ресурсів) та суб'єктивне благополуччя (у формах задоволеності життям, відносинами і загального рівня СБ) виступають значущими індивідуально-психологічними чинниками резильєнтності, які визначають здатність особистості до адаптації, подолання труднощів та збереження психоемоційної стабільності в умовах воєнної нестабільності. Ці чинники слугують основою для внутрішнього балансу, сприяють мобілізації ресурсів і забезпечують ефективну відповідь на сучасні виклики.

Висновки до II розділу

На основі проведеного емпіричного дослідження індивідуально-психологічних чинників резильєнтності особистості в умовах воєнного стану можна зробити наступні висновки.

Дослідження життєстійкості за методикою С. Мадді засвідчило, що більшість респондентів (62%) мають середній рівень життєстійкості. Водночас 28% продемонстрували низький рівень, що свідчить про потребу в додатковій психологічній підтримці. Гендерний аналіз показав, що жінки мають вищі показники життєстійкості, зокрема за шкалами залученості, контролю і готовності до змін, порівняно з чоловіками.

Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-10) виявила, що переважають середній і нижчий за середній рівні резильєнтності (24% і 28% відповідно). Вищий рівень резильєнтності демонструють жінки, тоді як чоловіки частіше мають знижені показники. Це вказує на потребу в диференційованій підтримці різних груп за гендерною ознакою.

Аналіз за опитувальником психологічної ресурсності О. Штепи показав, що 38% респондентів мають високий рівень ресурсності, а 44% – середній. Основними вираженими характеристиками є доброта, допомога іншим, творчість і робота над собою. Водночас упевненість у собі та самореалізація мають нижчі показники, що свідчить про внутрішню нестабільність частини респондентів. Жінки демонструють більш гармонійний профіль ресурсності.

Результати методики КОСБ-3 показали, що більшість респондентів мають середній або високий рівень суб'єктивного благополуччя (64%). Задоволеність життям та відносинами з іншими виступають значущими ресурсами психологічної стабільності. Водночас у частини респондентів виявлено високі показники самоневдоволення, що свідчить про ризик розвитку емоційних порушень.

Локус контролю за методикою Дж. Роттера виявив, що 78% учасників мають інтернальний локус контролю, що позитивно впливає на резильєнтність. Екстернальний локус виявлено у 22%, що може бути маркером зниженого рівня саморегуляції та адаптивності.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність тісних позитивних взаємозв'язків між рівнем резильєнтності та низкою індивідуально-психологічних характеристик, що можуть розглядатися як її чинники. Зокрема,

найвищі коефіцієнти виявлено з такими змінними, як життєстійкість, суб'єктивне благополуччя, упевненість у собі, знання та використання внутрішніх ресурсів. Допомога іншим виявилась вагомим соціально-поведінковим чинником, що підтримує резильєнтну поведінку в умовах стресу. Окрему роль відіграє інтернальний локус контролю — як когнітивний механізм саморегуляції, що значуще підсилює суб'єктивне відчуття впливу на життєві події.

Проведений дисперсійний аналіз підтвердив, що окремі індивідуально-психологічні характеристики чинять статистично значущий вплив на рівень резильєнтності. Зокрема, серед компонентів життєстійкості вирізняються залученість, контроль та прийняття ризику, які посилюють здатність особистості протистояти труднощам. У структурі психологічної ресурсності найбільш впливовими виявилися упевненість у собі, творчий підхід, знання про власні ресурси та вміння їх оновлювати. Також підтверджено роль загального рівня ресурсності як інтегрального чинника стресостійкості. У межах суб'єктивного благополуччя ключове значення мають задоволеність життям, міжособистісними відносинами та загальне позитивне ставлення до власного життя. Ці фактори не лише відображають емоційний стан, а й сприяють формуванню внутрішньої стійкості, саморегуляції та адаптаційного потенціалу.

Таким чином, емпірична частина дослідження дала змогу комплексно виявити та статистично підтвердити низку індивідуально-психологічних змінних, які чинять вплив на резильєнтність особистості та можуть бути розглянуті як її ключові чинники.

Результати дослідження можуть бути використані як емпіричне підґрунтя для побудови цілеспрямованих психопрофілактичних і психокорекційних програм, спрямованих на розвиток ключових чинників резильєнтності, зокрема ресурсного потенціалу, впевненості у собі, конструктивних когнітивних переконань та соціальної активності, що є критично важливими в умовах тривалої нестабільності та воєнного стану.

ВИСНОВКИ

На підставі проведеного теоретико-емпіричного дослідження індивідуально-психологічних чинників резильєнтності особистості в умовах воєнного стану можна зробити такі висновки:

1. Проведений теоретичний аналіз наукових джерел засвідчив, що феномен резильєнтності є багатовимірним і надзвичайно актуальним у сучасній психологічній науці. У сучасних підходах резильєнтність розглядається як особистісна характеристика, адаптаційно-захисний механізм або процес копінгу, що забезпечує здатність індивіда не лише переживати та долати життєві труднощі, а й зростати внаслідок кризових подій. Концепція резильєнтності пройшла чотири хвилі наукового осмислення: від вивчення захисних факторів і рис особистості до системного, мультидисциплінарного підходу з урахуванням біопсихосоціальних чинників. Теоретичні основи резильєнтності заклали Е. Вернер, С. Саутвік, Дж. ДеП'єрро, Бонанно, Мастен та ін., які визначають її як динамічну здатність до позитивної адаптації у стресових ситуаціях. Сьогодні резильєнтність трактується як система психологічних, фізіологічних, соціальних і духовних чинників, що формуються протягом життя. Вона передбачає не лише здатність витримувати складні життєві умови, а й вміння відновлюватися, адаптуватися та зберігати внутрішню рівновагу. З огляду на вплив воєнного стану, поняття резильєнтності набуло особливої значущості, оскільки саме вона є тією внутрішньою силою, що дозволяє людині зберігати функціональність і життєздатність у кризових обставинах.

2. Аналіз наукових даних дозволив окреслити комплекс індивідуально-психологічних чинників, що сприяють розвитку резильєнтності. До них належать: менталітет уцілілого, емоційна регуляція, відчуття контролю (інтернальний локус контролю), самоспівчуття, наявність сенсу життя, когнітивна та емоційна гнучкість, ефективне використання копінг-стратегій, соціальна підтримка, оптимізм, фізична активність, духовність, наявність рольових моделей, а також здатність до переоцінки негативного досвіду. У формуванні

стійкості значну роль відіграють також фізіологічні процеси: функціонування мигдалеподібного тіла, гіпокампу, префронтальної кори, вплив нейромедіаторів, таких як кортизол, адреналін, норадреналін та окситоцин. Особливу увагу було приділено епігенетичним чинникам, що опосередковують взаємозв'язок між середовищем та активністю генів, відповідальних за адаптацію до стресу. Було також доведено, що в умовах хронічного або травматичного стресу, як-от війна, найефективніше функціонують саме ті особистості, які здатні гнучко адаптуватися до змін і знаходити підтримку в системі цінностей, духовності чи міжособистісних зв'язках. Виявлені чинники є потенційною основою для цілеспрямованого розвитку резильєнтності як у психотерапевтичній, так і в освітній практиці.

3. Емпіричне дослідження дало змогу оцінити психологічний стан дорослих осіб, які проживають в умовах стресу. За шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона більшість учасників (28%) мали рівень стійкості до стресу нижче середнього, 24% — середній, а 38% — високий та вище середнього. Це свідчить про часткову готовність до подолання викликів, але й наявність ризиків емоційної вразливості.

Показники життєстійкості за С. Мадді продемонстрували, що 10% респондентів мають високий рівень, а 62% — середній, що вказує на здатність до контролю, залученості та прийняття змін як частини особистісного розвитку. Учасники з вищим рівнем життєстійкості здебільшого характеризуються професійною активністю в складних умовах.

За методикою О.С. Штепа, високий рівень ресурсності виявлено у 38% респондентів (38,6% жінок і 33,3% чоловіків), середній — у 44%, низький — у 18%. Найбільш розвиненими виявились шкали «доброта», «допомога іншим», «творчість» та «робота над собою», що свідчить про високий рівень альтруїзму, соціальної активності. Водночас шкали «упевненість у собі» та «самореалізація у професії» виявились нижчими — у 38% вибірки.

Методика КОСБ-3 показала, що 62% респондентів мають середній або високий рівень задоволеності життям, а 68% — задоволеність міжособистісними

стосунками. Однак 40% чоловіків і 29% жінок демонструють високий рівень самокритики, що може бути ризиком розвитку тривожності.

Інтернальний локус контролю зафіксовано у 78% учасників, що свідчить про активну життєву позицію, внутрішню відповідальність і схильність до саморегуляції.

Отже, емпіричні результати вказують на загалом високий рівень особистісного потенціалу вибірки, а також на наявність окремих вразливих аспектів, які потребують психологічної підтримки.

4. Кореляційний аналіз підтвердив взаємозв'язок між основними психологічними показниками. Висока резильєнтність виявилась тісно пов'язаною з компонентами життєстійкості — контролем, залученістю та прийняттям виклику. Це свідчить, що активна життєва позиція та прийняття змін як ресурсу сприяють адаптації.

Позитивні кореляції між суб'єктивним благополуччям (КОСБ-3) та резильєнтністю свідчать про важливість позитивного мислення, задоволеності життям та підтримки з боку значущих інших. 68% учасників із високим рівнем благополуччя мали і високі показники стресостійкості. Психологічна ресурсність за методикою Штепа — зокрема, упевненість у собі, творчість та альтруїзм — також виявилась значущим чинником резильєнтності, забезпечуючи здатність до емоційної регуляції, рефлексії та адаптації.

Інтернальний локус контролю, притаманний 78% респондентів, також виявив позитивну кореляцію з високою резильєнтністю. Така установка пов'язана з впевненістю у власному впливі на події життя, гнучкістю мислення та активною адаптацією.

Результати аналізу дозволяють стверджувати, що життєстійкість (зокрема її складові — залученість, контроль і ризик), психологічна ресурсність (у тому числі впевненість у собі, творчість, знання та оновлення власних ресурсів) та суб'єктивне благополуччя виступають значущими індивідуально-психологічними чинниками резильєнтності. Проведений дисперсійний аналіз засвідчив, що кожна з цих характеристик не лише корелює з рівнем

резильєнтності, а й чинить достовірний статистичний вплив на її вираженість. Це дає підстави говорити про їхню чинникову роль у забезпеченні адаптаційного потенціалу особистості. Зокрема, компоненти життєстійкості підсилюють стресостійкість завдяки когнітивно-вольовим механізмам, ресурсність — завдяки внутрішній мобілізації та здатності до відновлення, а суб'єктивне благополуччя — через емоційну стабільність, соціальну підтримку та позитивне сприйняття дійсності. Сукупно ці чинники забезпечують здатність особистості до адаптації, подолання труднощів та збереження психоемоційної рівноваги в умовах воєнної нестабільності. Вони формують внутрішню опору, яка дозволяє людині не лише витримувати навантаження, а й трансформувати виклики у можливості розвитку.

Таким чином, резильєнтність постає як інтегративне психологічне утворення, що формується в результаті взаємодії когнітивних, емоційних, вольових та соціальних чинників. На основі отриманих результатів доцільно рекомендувати впровадження програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток внутрішніх ресурсів, здатності до саморегуляції, суб'єктивного благополуччя, просоціальної активності та відповідального ставлення до життя як провідних умов підвищення рівня резильєнтності особистості в умовах тривалого стресу та соціальної нестабільності.

Отже, всі завдання дослідження були виконані, а мета — досягнута.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : монографія. Дніпро: Вид-во ДНУ, 2006. 336 с.
2. Адаменко Л. С. Актуальні підходи до проблеми дослідження резильєнтності // Вісник Національного університету оборони України. Питання психології. 2020. № 5(58). С. 5–13.
3. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років // Психосоматична медицина та загальна практика. 2019. Т. 4, № 4. e0404219.
4. Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку // Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. 2021. Вип. 64. С. 62–81. <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>.
5. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Богданов С., Бойко О. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. / за заг. ред. Н. Гусак. Київ : НаУКМА, 2017. 92с.
6. Дмитришин С. Резильєнтність особистості: сутність феномену та методи розвитку // Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2024. Вип. 20. С. 67–74.
7. Засекіна Л., Бурцан В. Спільна резильєнтність у спільній травматичній реальності практичних психологів: досвід України та найкращі практики Європейського союзу // Психологічні перспективи. 2023. Вип. 42. С. 55–67. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-42-zas>.
8. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В., Лагодзінська В. І., Івкін В. М., Ковальчук О. С. Українська Асоціація організаційних психологів та психологів праці: довідник / за ред. Л. М. Карамушки, О. В. Креденцер. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 162 с.

9. Кіреєва З. О. Предиктори резильєнтності та оптимізму у осіб різного віку під час проживання пандемії SARS-COV-2 // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2022. Вип. 1. С. 5–10. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2022_1_3.
10. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник : практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
11. Кокун О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2020. Т. 5, Вип. 20. С. 68–81. <https://lib.iitta.gov.ua/721356>.
12. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О. Психологічний супровід особистості в умовах війни : навч. посібник. Київ–Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2024. 260 с.
13. Кузікова С., Щербак Т. Теоретико-емпіричний аналіз проблеми резильєнтності та стресостійкості в педагогічній діяльності // Психологічний журнал. 2022. Вип. 8. С. 39–46. DOI: <https://doi.org/10.31499/2617-2100.8.2022.258313>.
14. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень // Актуальні проблеми психології. 2018. Т. 3, Вип. 14. С. 26–64.
15. Лазос Г. П. Модель психотехнології з розвитку резильєнтності у психологів/психотерапевтів, які працюють з постраждалими // Актуальні проблеми психології. 2020. Т. 3, Вип. 16. С. 26–43.
16. Лазос Г. П. Психологи і війна: зміна парадигми надання психологічної/психотерапевтичної допомоги та резильєнтність фахівця // Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. Вип. 3 (27). С. 37–47. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.3>.
17. Мерзлякова О. Л. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд).

18. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни : колективна монографія / за ред. Ю. Ю. Чистовської, О. В. Куліш. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2024. 168 с.
19. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. URL: https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/.
20. Савченко О., Калюк О. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості // Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. Вип. 1 (25). С. 89–101.
21. Саутвік С. М., Чарні Д. С., ДеП'єрро Дж. М. Резилієнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя : [пер. з англ. І. Куришко, О. Антонишин]. Вид. 3. Львів : Компанія "Манускрипт", 2024. 400 с
22. Селіванова О. А., Бистрова Н. В., Дерєга Н. Н., Мамонтова Т. С., Панфілова О. В. Вивчення феномену резильєнтності: проблеми та перспективи // Світ науки. Педагогіка і психологія. 2020. Вип. 3. С. 78–86.
23. Столярєнко О. Б. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
24. Центр Разумкова. Українське суспільство, держава і церква під час війни. Церковно-релігійна ситуація в Україні – 2024. URL: <https://razumkov.org.ua/images/2025/01/28/2024-Religiya-religion-FIN.pdf>
25. Чернобровкін В. М., Морозова О. Б. Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резилієнс особистості // Технології розвитку інтелекту. 2021. Т. 5, № 1.
26. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії COVID-19 : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 128 с.

27. Школіна Н. В., Шаповал І. І. Адаптація та психометрична перевірка скороченої версії шкали резилієнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-10) для використання в Україні // Український журнал психології та медицини. 2019. Т. 8, № 2. С. 20–27.
28. Штепа О. С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики // Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. І. Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / наук. ред. С. Д. Максименко, Л. А. Онуфрієва. Вип. 39. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2018. С. 380–399.
29. Alexander R., Aragón O.R., Bookwala T. et al. The neuroscience of positive emotions and affect: implications for cultivating happiness and wellbeing. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2021. Vol. 121. P. 220–249.
30. Ben-Zion Z., Fine N.B., Keynan N.J. et al. Cognitive flexibility predicts PTSD symptoms: observational and interventional studies. *Frontiers in Psychiatry*. 2018. Vol. 9. Article 477. [DOI: 10.3389/fpsyt.2018.00477](https://doi.org/10.3389/fpsyt.2018.00477)
31. Cherry K. What Is Resilience? *Verywell Mind*. URL: <https://www.verywellmind.com/what-is-resilience-2795059>
32. Facilitator guide MHPSS in Complex Emergencies Training Course. Setting Up Community-Based Supports: Training materials. 2016. 17 p.
33. Fredrickson B.L. Positive emotions broaden and build. In Devine P., Plant A. (eds.), *Advances in Experimental Social Psychology*. 2013. Vol. 47. Amsterdam: Elsevier. P. 1–53.
34. Hellerstein D. How I can become resilient // *Heal Your Brain*. URL: <http://www.psychologytoday.com/blog/heal-your-brain>
35. Kidder R.M. *Moral Courage*. New York: William Morrow, 2005.
36. Lane R.D., Ryan L., Nadel L., Greenberg L. Memory reconsolidation, emotional arousal, and the process of change in psychotherapy: new insights from brain

- science. Behavioral and Brain Sciences. 2015. Vol. 38. DOI: [10.1017/SO140525X14000041](https://doi.org/10.1017/SO140525X14000041)
- 37.Nieuwsma J.A., O'Brien E.C., Xu H. et al. Patterns of potential moral injury in post-9/11 combat veterans and COVID-19 healthcare workers. Journal of General Internal Medicine. 2022. Vol. 37. P. 2033–2040. DOI:[10.1007/s11606-022-07487-4](https://doi.org/10.1007/s11606-022-07487-4).
- 38.O'Donnell K., Meaney M.J. Epigenetics, development, and psychopathology. Annual Review of Clinical Psychology. 2020. Vol. 16. P. 327–350.
- 39.Sacks J. Morality: Restoring the Common Good in Divided Times. London; New York: Basic Books, 2020.
- 40.Sharma V., Marin D.B., Koenig H.K. et al. Religion, spirituality, and mental health of U.S. military veterans: results from the National Health and Resilience in Veterans Study. Journal of Affective Disorders. 2017. Vol. 217. P. 197–204.
- 41.Southwick S.M., Gilmartin R., McDonough P., Morrissey P. Logotherapy as an adjunctive treatment for chronic combat-related PTSD: a meaning-based intervention. American Journal of Psychotherapy. 2006. Vol. 60(2). P. 161–174.
- 42.Speer M.E., Ibrahim S., Schiller D., Delgado M.R. Finding positive meaning in memories of negative events adaptively updates memory. Nature Communications. 2021. Vol. 12(1). P. 1–11.
- 43.Stockdale J.B. Thoughts of a Philosophical Fighter Pilot. Stanford, California: Hoover Institution Press, 1995.
- 44.Suniya S. Luthar, Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. Child Development. 2000. Vol. 71(3). P. 543–562.
- 45.Werner E., Smith R. Overcoming the Odds: High Risk Children from Birth to Adulthood. Ithaca, New York: Cornell University Press, 1992.

46. Werner E.E. Risk, resilience, and recovery: perspectives from the Kauai Longitudinal Study. *Development and Psychopathology*. 1993. Vol. 5(4). P. 503–515.
47. Wolf E.J., Miller M.W., Sullivan D.R. et al. A classical twin study of PTSD symptoms and resilience: evidence for a single spectrum of vulnerability to traumatic stress. *Depression and Anxiety*. 2018. Vol. 35(2). P. 132–139.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

СЕРЕДНІ ПОКАЗНИКИ ЗА ОКРЕМИМИ ШКАЛАМИ ОПИТУВАЛЬНИКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ О. С. ШТЕПА СЕРЕД РЕСПОНДЕНТІВ ДОРОСЛОГО ВІКУ

Шкала	Загальна група (M ± SD)	Жінки (M ± SD)	Чоловіки (M ± SD)
Упевненість у собі	4.98 ± 2.07	5.00 ± 2.10	4.88 ± 2.09
Доброта до людей	7.06 ± 0.87	7.08 ± 0.85	7.00 ± 0.95
Допомога іншим	6.84 ± 1.06	6.82 ± 1.06	6.94 ± 1.08
Успіх	6.12 ± 0.94	6.10 ± 0.96	6.19 ± 0.84
Любов	5.90 ± 1.14	5.92 ± 1.11	5.81 ± 1.28
Творчість	6.52 ± 1.00	6.52 ± 1.01	6.56 ± 1.02
Віра у добро	6.32 ± 1.08	6.28 ± 1.09	6.50 ± 1.00
Прагнення до мудрості	6.16 ± 1.11	6.16 ± 1.14	6.13 ± 0.91
Робота над собою	6.22 ± 1.05	6.18 ± 1.08	6.38 ± 0.87
Самореалізація у професії	5.10 ± 1.37	5.08 ± 1.34	5.19 ± 1.57
Відповідальність	5.76 ± 1.14	5.74 ± 1.18	5.88 ± 0.98
Знання власних ресурсів	5.88 ± 1.32	5.82 ± 1.34	6.25 ± 1.25
Уміння оновлювати власні ресурси	5.84 ± 1.42	5.78 ± 1.44	6.31 ± 1.34
Уміння використовувати власні ресурси	6.12 ± 1.22	6.10 ± 1.26	6.25 ± 0.94
Загальний рівень ресурсності	84.34 ± 12.92	84.95 ± 13.03	82.63 ± 12.29

МАТРИЦЯ КОРЕЛЯЦІЙНИХ ЗВ'ЯЗКІВ МІЖ ПСИХОЛОГІЧНИМИ ПОКАЗНИКАМИ (КОЕФІЦІЄНТ РАНГОВОЇ КОРЕЛЯЦІЇ СПІРМЕНА)

Шкєли	ЗЛ	К	Р	ЖС	РЗ	УС	ДЛ	ДІ	У	Л	Тв	ВД	ПМ	РНС	СП	В	ЗВР	УОВР	УВВР	ЗРР	ЗЖ	НС	ЗВ	ЗРСБ
ЗЛ	-																							
К	0.738***	-																						
Р	0.702***	0.636***	-																					
ЖС	0.923***	0.885***	0.843***	-																				
РЗ	0.637***	0.624***	0.601***	0.701***	-																			
УС	0.639***	0.737***	0.581***	0.750***	0.693***	-																		
ДЛ	0.072	0.040	-0.140	0.014	-0.120	-0.090	-																	
ДІ	0.310*	0.318*	0.302*	0.341*	0.191	0.331*	0.331*	-																
У	0.250	0.301*	0.146	0.278	0.169	0.411**	0.112	0.189	-															
Л	0.442**	0.396**	0.310*	0.464***	0.258	0.554***	0.170	0.228	0.387**	-														
Тв	0.542***	0.620***	0.416**	0.585***	0.400**	0.599***	0.155	0.389**	0.350*	0.401**	-													
ВД	0.394**	0.387**	0.241	0.398**	0.238	0.306*	0.479***	0.359*	0.193	0.458***	0.263	-												
ПМ	0.284*	0.381**	0.250	0.372**	0.258	0.339*	0.245	0.189	0.241	0.177	0.423**	0.223	-											
РНС	0.244	0.173	0.112	0.193	0.199	0.305*	0.161	0.120	0.231	0.342*	0.305*	0.355*	0.080	-										
СП	0.509***	0.473***	0.400**	0.524***	0.233	0.483***	0.064	0.236	0.400**	0.348*	0.696***	0.313*	0.538***	0.278	-									
В	0.170	0.293*	0.187	0.235	0.295*	0.373**	0.096	0.343*	0.189	0.517***	0.201	0.200	0.151	0.257	0.096	-								
ЗВР	0.632***	0.573***	0.403**	0.626***	0.435**	0.610***	0.122	0.278	0.395**	0.449**	0.749***	0.355*	0.199	0.295*	0.629***	0.085	-							
УОВР	0.592***	0.561***	0.356*	0.584***	0.410**	0.634***	0.183	0.247	0.436**	0.474***	0.726***	0.353*	0.268	0.383**	0.600***	0.082	0.906***	-						
УВВР	0.559***	0.506***	0.265	0.518***	0.355*	0.525***	0.343*	0.309*	0.439**	0.524***	0.638***	0.400**	0.229	0.448**	0.519***	0.170	0.804***	0.915***	-					
ЗРР	0.636***	0.677***	0.442**	0.676***	0.483***	0.738***	0.310*	0.433**	0.581***	0.634***	0.798***	0.545***	0.462***	0.507***	0.707***	0.419**	0.807***	0.851***	0.824***	-				
ЗЖ	0.633***	0.581***	0.588***	0.668***	0.594***	0.576***	-0.086	0.461***	0.301*	0.438**	0.409**	0.460***	0.077	0.240	0.336*	0.312*	0.528***	0.463***	0.426**	0.554***	-			
НС	-0.296*	-0.296*	-0.303*	-0.358*	-0.250	-0.228	-0.192	-0.154	0.092	-0.081	-0.281*	-0.315*	-0.400**	-0.077	-0.316*	0.056	-0.231	-0.204	-0.124	-0.266	-0.048	-		
ЗВ	0.528***	0.504***	0.604***	0.615***	0.571***	0.487***	0.046	0.426**	0.167	0.328*	0.379**	0.263	0.124	0.233	0.207	0.331*	0.376**	0.449**	0.464***	0.450**	0.578***	-0.098	-	
ЗРСБ	0.510***	0.476***	0.503***	0.534***	0.503***	0.471***	-0.106	0.449**	0.293*	0.428**	0.340*	0.297*	-0.079	0.255	0.187	0.375**	0.413**	0.416**	0.450**	0.452***	0.858***	0.291*	0.749***	-
ЛК	0.528***	0.431**	0.594***	0.574***	0.475**	0.515***	0.010	0.145	-0.011	0.335*	0.377**	0.460***	0.157	0.444**	0.255	0.296*	0.423**	0.440**	0.404**	0.470***	0.498***	-0.237	0.535***	0.458***

Примітка. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

ЗЛ – залученість; К – контроль; Р – ризик; ЖС – життєстійкість загальна; РЗ – резильєнтність, УС – упевненість у собі; ДЛ - доброта до людей; ДІ – допомога іншим; У – успіх; Л – любов; Тв – творчість; ВД – віра у добро; ПМ – прагнення до мудрості; РНС – робота над собою; СП – самореалізація у професії; В – відповідальність; ЗВР – знання власних ресурсів; УОВР – уміння оновлювати власні ресурси; УВВР – уміння використовувати власні ресурси; ЗРР – загальний рівень ресурсності; ЗЖ – задоволеність життям; НС – невдоволеність собою; ЗВ – задоволеність відносинами з іншими; ЗРСБ – загальний рівень суб’єктивного задоволення; ЛК – локус контролю.

**МАТРИЦЯ КОРЕЛЯЦІЙ МІЖ КОМПОНЕНТАМИ
ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЮ**

	ЗЛ	К	Р	ЖС	РЗ
ЗЛ	—	0.738***	0.702***	0.923***	0.637***
К		—	0.636***	0.885***	0.624***
Р			—	0.843***	0.601***
ЖС				—	0.701***
РЗ					—

Примітка. ЗЛ – залученість; К – контроль; Р – ризик; ЖС – життєстійкість загальна; РЗ – резильєнтність. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

ДОДАТОК Г

МАТРИЦЯ КОРЕЛЯЦІЙ МІЖ КОМПОНЕНТАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ
РЕСУРСНОСТІ ТА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЮ

Шкали	УС	ДЛ	ДІ	У	Л	Тв	ВД	ПМ	РС	СП	В	ЗВР	УОВР	УВВР	ЗРР
1. УС	—														
2. ДЛ	-0.090	—													
3. ДІ	0.118	0.331*	—												
4. У	0.411**	0.112	0.189	—											
5. Л	0.554***	0.170	0.228	0.387**	—										
6. Тв	0.599***	0.155	0.389**	0.350*	0.401**	—									
7. ВД	0.306*	0.479***	0.359*	0.193	0.458***	0.263	—								
8. ПМ	0.339*	0.245	0.189	0.241	0.177	0.423**	0.223	—							
9. РС	0.305*	0.161	0.120	0.231	0.342*	0.305*	0.355*	0.080	—						
10. СП	0.483***	0.064	0.236	0.400**	0.348*	0.696***	0.313*	0.538***	0.278	—					
11. В	0.373***	0.096	0.343*	0.189	0.517***	0.201	0.200	0.151	0.257	0.096	—				
12. ЗВР	0.610***	0.122	0.278	0.395**	0.449**	0.749***	0.355*	0.199	0.295*	0.629***	0.085	—			
13. УОВР	0.634***	0.183	0.247	0.436**	0.474***	0.726***	0.353*	0.268	0.383**	0.600***	0.082	0.906***	—		
14. УВВР	0.525***	0.343*	0.309*	0.439**	0.524***	0.638***	0.400**	0.229	0.448**	0.519***	0.170	0.804***	0.915***	—	
15. ЗРР	0.738***	0.310*	0.433**	0.581***	0.634***	0.798***	0.545***	0.462***	0.507***	0.707***	0.419**	0.807***	0.851***	0.824***	—
16. РЗ	0.693***	-0.120	0.191	0.169	0.258	0.400**	0.238	0.258	0.199	0.233	0.295*	0.435**	0.410**	0.355*	0.483***

Примітка. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$. РЗ – резильєнтність, УС – упевненість у собі; ДЛ - доброта до людей; ДІ – допомога іншим; У – успіх; Л – любов; Тв – творчість; ВД – віра у добро; ПМ – прагнення до мудрості; РС – робота над собою; СП – самореалізація у професії; В – відповідальність; ЗВР – знання власних ресурсів; УОВР – уміння оновлювати власні ресурси; УВВР – уміння використовувати власні ресурси; ЗРР – загальний рівень ресурсності.

ДОДАТОК Д

МАТРИЦЯ КОРЕЛЯЦІЙ МІЖ КОМПОНЕНТАМИ СУБ'ЄКТИВНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЮ

Шкали	ЗЖ	НС	ЗВ	ЗРСБ
1. ЗЖ	—			
2. НС	-0.048	—		
3. ЗВ	0.578***	-0.098	—	
4. ЗРСБ	0.858***	0.291*	0.749***	—
5. РЗ	0.594***	-0.250	0.571***	0.503***

Примітка. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$. ЗЖ – задоволеність життям; НС – невдоволеність собою; ЗВ – задоволеність відносинами з іншими; ЗРСБ – загальний рівень суб'єктивного задоволення; РЗ – резильєнтність.

**РЕЗУЛЬТАТИ ОДНОФАКТОРНОГО ДИСПЕРСІЙНОГО АНАЛІЗУ
ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗМІННИХ НА РІВЕНЬ
РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

№	Змінна (шкала/показник)	F-значення	p-рівень	η^2 (ета-квадрат)
1	Загальний рівень життєстійкості	6.061	< .001	0.350
2	Залученість	13.703	< .001	0.368
3	Контроль	10.184	< .001	0.302
4	Ризик	12.005	< .001	0.338
5	Упевненість у собі	14.120	< .001	0.375
6	Творчість	5.396	0.008	0.187
7	Знання власних ресурсів	4.845	0.012	0.171
8	Уміння оновлювати власні ресурси	5.497	0.007	0.190
9	Загальний рівень психологічної ресурсності	7.296	0.002	0.237
10	Задоволеність життям	11.381	< .001	0.326
11	Задоволеність відносинами	12.389	< .001	0.345
12	Загальний рівень суб'єктивного благополуччя	6.778	0.003	0.224