

Факультет психології та соціальної роботи

Кафедра соціальної психології

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

«Psychological factors of personality resilience»

Виконала: здобувачка денної форми навчання

спеціальності 053 Психологія

Освітня програма «Психологія»

Чілібійська Катерина Олександрівна

Керівник: д. психол. н, професор Кононенко О.І.

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

Рекомендовано до захисту:
Протокол засідання кафедри
№ 9 від 22 травня 2025 р.

Захищено на засіданні ЕК
протокол № від 202 р.

Оцінка / /

Завідувач кафедри
Кононенко О.І.

Голова ЕК
Кононенко О.І.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ	6
1.1.Поняття резильєнтності у сучасній психологічній науці	6
1.2.Основні компоненти та характеристики психологічної резильєнтності...	11
1.3.Психологічні фактори формування та розвитку резильєнтності особистості	16
Висновки до I розділу	21
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ	24
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження	24
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	29
2.3. Рекомендації щодо розвитку резильєнтності.....	42
Висновки до II розділу	48
ВИСНОВКИ	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	56

ВСТУП

У сучасному суспільстві, що стрімко змінюється та постійно перебуває у стані соціальних, економічних і політичних трансформацій, питання психічної стійкості особистості набуває особливої важливості. Глобальні виклики – пандемії, війни, економічна нестабільність, екологічні катастрофи та повсякденні життєві труднощі – вимагають від людини здатності не лише адаптуватися до нових обставин, але й зберігати внутрішній баланс, психологічне благополуччя та здатність до ефективного функціонування. У цьому контексті резильєнтність – тобто здатність особистості відновлюватися після стресових подій, протистояти тиску зовнішніх обставин та зберігати конструктивну активність – стає критично важливою характеристикою сучасної людини. Психологічна резильєнтність – багатогранне явище, яке включає в себе не лише природжену здатність протистояти труднощам, але й усвідомлену здатність до внутрішньої трансформації, мобілізації ресурсів, адаптації до змін та зростання через подолання криз. Вона не є сталою рисою, а розвивається протягом усього життя, формується під впливом особистісних характеристик, соціального оточення, життєвого досвіду та цілеспрямованої психологічної роботи.

Теоретична актуальність дослідження зумовлена необхідністю систематизації та поглиблення наукових знань про психологічні механізми формування резильєнтності. Хоча це поняття вивчається в психологічній науці вже понад 70 років, його розуміння постійно еволюціонує – від початкового трактування як несвідомого захисного механізму психіки до сучасного комплексного підходу, що охоплює як індивідуальні характеристики особистості, так і динамічні процеси адаптації до викликів.

Прикладна актуальність дослідження полягає у нагальній потребі розробки ефективних методів розвитку резильєнтності для підвищення стресостійкості особистості та її здатності до конструктивного подолання життєвих труднощів. В умовах зростання рівня стресогенності сучасного життя, розуміння факторів, що впливають на формування та розвиток

резильєнтності, стає критично важливим для практичної психологічної допомоги.

Аналіз останніх досліджень, проведених представниками як зарубіжної (Е. Вернер, А. Мастен, І. Гельмрайх, А. Квок, А. Федер та ін.), так і української (Г. Лазос, З. Григоренко, Г. Найдьонова, О. Чиханцова, М. Савчин, В. Федорчук, О. Хамініч, О. Медянова та ін.) психології, свідчить про активне вивчення різних аспектів резильєнтності. Проте існує потреба у більш глибокому дослідженні саме психологічних факторів, що визначають формування та розвиток резильєнтності особистості. Особливо важливим є вивчення взаємозв'язку між особистісними характеристиками, соціальними умовами та життєвим досвідом у контексті розвитку резильєнтності.

Недостатньо вивченими залишаються питання про механізми взаємодії різних психологічних факторів у процесі формування резильєнтності, особливості їх впливу на різних етапах життєвого шляху особистості, а також можливості цілеспрямованого розвитку резильєнтності через психологічний вплив на окремі фактори. Саме тому дослідження спрямоване на комплексне вивчення психологічних факторів резильєнтності особистості та розробку на цій основі практичних рекомендацій для психологів та психотерапевтів.

Мета дослідження полягає у визначенні та теоретико–емпіричному обґрунтуванні психологічних факторів, що впливають на формування та розвиток резильєнтності особистості.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретико–методологічні підходи до вивчення феномену резильєнтності в сучасній психологічній науці.
2. Виявити основні психологічні фактори, що впливають на формування резильєнтності особистості.
3. Провести емпіричне дослідження психологічних факторів резильєнтності особистості.
4. Розробити практичні рекомендації щодо розвитку резильєнтності.

Об'єкт дослідження – резильєнтність як психологічний феномен.

Предмет дослідження – психологічні фактори формування та розвитку резильєнтності особистості.

Методи дослідження: теоретичні методи (аналіз наукових джерел із досліджуваної проблематики, порівняння, узагальнення та систематизація теоретичної інформації); психодіагностичні методи (Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона10 (CD–RISC–10) в адаптації Н. В. Школіної, І. І. Шаповал, І. В. Орлової, І. О. Кедик, М. Станіславчук, Тест «Стійкість до стресу» Максименко, С. Д., Карамушка, Л. М., Т. В. Зайчикової, Методика «Особистісні ресурси» (О. Савченко, С. Сукач, А. Тімакова), Шкала оптимістичного стану (Р. А. Мілштейн, в адаптації О. В. Савченко, Д. Г. Лавриненка); статистичні методи (описова статистика, кореляційний аналіз, порівняльний аналіз).

Організація і база проведення емпіричної роботи. Дослідження було здійснено на базі Одеського національного університету імені І.І. Мечникова. Учасниками стали студенти з різних факультетів віком 18-30 років. Загалом у дослідженні взяли участь 50 осіб із рівним розподілом за статтю: 25 жінок та 25 чоловіків.

Практичне значення роботи полягає в можливості використання отриманих результатів у різних сферах психологічної практики. Виявлені в дослідженні психологічні фактори резильєнтності можуть стати основою для розробки діагностичного інструментарію, що дозволить фахівцям більш точно оцінювати рівень психологічної стійкості людини та прогнозувати її здатність долати життєві труднощі. На базі цих знань можна створювати ефективні профілактичні програми, спрямовані на запобігання психологічним розладам та емоційному виснаженню, особливо для осіб, які належать до груп ризику або перебувають у складних життєвих обставинах.

Структура роботи: робота складається з 2 розділів, висновків, списку використаної літератури. У роботі наведено 5 таблиць і 2 рисунки. Загальний об'єм – 60 сторінок, з них основного тексту – 55 сторінок, список використаної літератури – 41 джерело.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Поняття резильєнтності у сучасній психологічній науці

Термін «резильєнтність» відображає властивість людини долати життєві виклики, пристосовуватися до нових умов і відновлювати душевну рівновагу після стресів. Цей термін з'явився в психологічній науці близько 70 років тому, але науковці продовжують активно вивчати це явище і сьогодні. Важливо розуміти, що резильєнтність – це динамічна якість, яка може розвиватися або слабшати впродовж життя залежно від особистого досвіду та життєвих обставин людини.

Початково термін «резилієнс» має своє коріння у фізиці та механіці, де він описував властивість матеріалів відновлювати початкову форму після деформації (згинання, розтягування або стиснення). Ця особлива характеристика притаманна не всім матеріалам, що робить її цінною властивістю для тих об'єктів, які нею володіють.

Психологічна наука запозичила концепцію «резилієнсу» наприкінці ХІХ століття. До середини ХХ століття це явище розглядалося як несвідомий захисний механізм психіки. Починаючи з 1960–х років, розуміння резилієнсу трансформувалося – його почали вивчати як частину свідомих психічних процесів у взаємозв'язку з копінг–стратегіями. 1970–ті роки ознаменувалися включенням цього поняття до досліджень мозкової пластичності. У 1980–х роках вивчення резилієнсу розширилося: його почали досліджувати в контексті захисних механізмів та факторів ризику, а також у сфері нейроімунології. Лише на межі ХХ–ХХІ століть сформувався комплексний підхід до розуміння резильєнтності, який об'єднав психологічні та фізіологічні аспекти цього явища.

Концепція резильєнтності з'явилась у психологічній науці завдяки дослідженням Е. Werner та R. Smith. Термін "резильєнтність" був офіційно введений до психологічної термінології у 1955 році, коли розпочалося

ґрунтовне лонгітюдне дослідження цього феномену. Як зазначає С. Дмитришин, «виявлені результати досліджень містили наступні особистісні якості: соціальна компетентність і відповідальність, навички вирішення проблем, толерантність, зорієнтованість на успіх та досягнення, адекватна самооцінка та ефективні навички спілкування» [28].

Концепція резильєнтності має різні прояви залежно від галузі. У сфері прикладних наук вона означає здатність матеріалу повертатись до своєї первинної форми після деформації. У психології ж цей термін відображає спроможність людини відновлювати нормальне функціонування після пережитих екстремальних подій. Два ключові аспекти, які визначають резильєнтність це: наявність серйозних випробувань та успішне пристосування до них із позитивним кінцевим результатом.

Ф. Лозель пропонує одне з найвиразніших визначень цього поняття, описуючи резильєнтність як «спроможність індивіда чи соціальної системи будувати повноцінне, нормальне життя навіть у несприятливих умовах» [6].

Американська психологічна асоціація трактує резильєнтність як «процес успішної адаптації при зіткненні з нещастями, травмами, трагедіями, загрозами або значними стресовими факторами, такими як сімейні проблеми, складнощі у взаєминах, серйозні проблеми зі здоров'ям, стрес на роботі та фінансові труднощі» [1].

На думку Г. Лазоса, «оскільки поняття «резильєнтність» стосується здатності людської психіки відновлюватися після впливу несприятливих подій, важливо розуміти, чому деякі люди здатні не лише витримати життєві потрясіння, а й пережити внутрішнє зростання та зміцнення після кризи чи катастроф. Це знання є надзвичайно цінним для психологів, психотерапевтів та представників допоміжних професій» [9].

Актуальність дослідження резильєнтності зростає й тому, що розуміння механізмів позитивної адаптації людини до складних обставин створює підґрунтя для розробки ефективних психологічних інструментів. Такі психотехнології спрямовані на профілактику психологічних труднощів,

розвиток стресостійкості, життєстійкості та здатності до самостійного подолання стресових ситуацій.

У сучасній психологічній науці існує чимало взаємодоповнюючих трактувань резильєнтності, які можуть бути адаптовані до практичної діяльності залежно від цілей і завдань конкретної ситуації.

Типовим прикладом сучасного визначення є запропоноване Дж. Акостою та співавт.: «Резильєнтність – здатність динамічної системи, наприклад спільноти, передбачати можливі труднощі й ефективно до них пристосовуватись» [25].

А. Федер та співавт. визначають її так: «Резильєнтність – здатність, що полягає в умінні людини або системи успішно адаптуватися до життєвих труднощів, стресових подій, серйозних загроз чи травматичних ситуацій» [29].

Визначення, запропоноване К. Фолке: «Резильєнтність – здатність протистояти змінам і водночас продовжувати розвиток у постійно змінному середовищі» [30].

А. Мастен та співавт. визначають резильєнтність так: «Резильєнтність – здатність динамічної системи ефективно пристосовуватись до викликів, що становлять загрозу її функціонуванню, виживанню або подальшому розвитку» [36].

М. Унгар, у свою чергу, визначає резильєнтність як: «здатність системи передбачати труднощі, адаптуватися до них і реорганізовуватись у такий спосіб, що забезпечує стабільне та результативне функціонування» [40].

Гусак та співавт. подають таке визначення резильєнтності: «Резильєнтність – здатність людини або соціальної групи (спільноти) амортизувати вплив надзвичайних ситуацій, тобто „пом’якшувати“ дію їхніх соціальних та психологічних наслідків через актуалізацію ресурсів окремих людей, груп, організацій та громад, здатних запобігти загостренню психологічних проблем і розладів серед учасників і свідків важких подій» [15].

Коkun та співавт. визначають резильєнтність так: «Резильєнтність – це розумова, фізична, емоційна та поведінкова здатність людини адаптуватися,

відновлюватися та процвітати в ситуаціях ризику, викликів, небезпеки, складності та негараздів, а також вчитися та рости після невдач» [4].

У своєму дослідженні З. Григоренко і Г. Найдьонова зазначають, що в українському науковому просторі проблематику резильєнтності досліджували такі вчені як Д. Асонов, С. Калаур, С. Кравчук, а також О. Романчук, Д. Зубовський, І. Ющенко, Г. Гандзілевська, Х. Колесник і Т. Гніда [31].

Українська психологічна наука переважно інтерпретує резильєнтність як здатність протистояти стресу та адаптуватися до змін. Як відзначають українські науковці Е. Грішин, М. Сігова та О. Морозова, «на формування цієї якості впливають особистісні характеристики, соціальне оточення та життєвий досвід людини. Вони зосереджуються на вивченні механізмів, які допомагають особистості не просто долати труднощі, але й використовувати їх як джерело для особистісного росту» [2;20].

С. Кравчук відзначає, що «термін «резильєнтність», який в українській мові часто інтерпретується як «стійкість» або «здатність до відновлення», набув особливої актуальності в сучасних наукових підходах, адже він відображає здатність людини ефективно долати життєві труднощі, адаптуватися до складних обставин та справлятися з ними без глибоких психологічних наслідків, водночас гнучко змінюючи власні стратегії поведінки та активізуючи внутрішні ресурси для подолання викликів» [7;10].

Хоча в науковій літературі відсутнє єдине визначення терміну "резильєнтність", різні теоретичні підходи поділяють спільне розуміння, що це якість, яка дозволяє особистості оптимально функціонувати та ефективно реагувати на життєві виклики. Варто підкреслити, що резильєнтність формується через взаємодію різних зовнішніх і внутрішніх ресурсів, які людина результативно застосовує у стресових ситуаціях.

О. Медянова у своїй роботі зазначає, що «сучасні дослідження в області резильєнтності виділяють два основних підходи до її розуміння» [10].

Перший підхід розглядає резильєнтність як особливу індивідуальну характеристику, що проявляється через комплекс особистісних якостей,

включаючи гнучкість, кмітливість, винахідливість і стійкість характеру. Таке тлумачення представляє резильєнтність як захисний механізм проти життєвих труднощів і як здатність адаптуватися до різноманітних зовнішніх умов.

Другий підхід трактує резильєнтність як динамічний процес, у рамках якого позитивна адаптація відбувається при зустрічі з несприятливими обставинами. Згідно з цією концепцією, резильєнтність є безперервним і активним процесом формування або розвитку інноваційних адаптаційних і відновлювальних ресурсів. Цей процес характеризується нерівномірною динамікою, особливо коли з'являються додаткові фактори ризику.

Науковці, які вивчають резильєнтність, погоджуються, що це важлива якість особистості, яка формується під впливом різних особистісних характеристик та зовнішніх умов. Ця особливість охоплює не тільки внутрішні аспекти, як-от сила волі та емоційна стабільність, але також залежить від зовнішніх чинників: підтримки сім'ї, соціальних зв'язків і доступних ресурсів. Розвиваючи й проявляючи стійкість, людина застосовує різні підходи для вирішення проблем і подолання складнощів. Ці підходи можуть включати звернення за допомогою до близьких, позитивне мислення, вміння керувати собою та здатність пристосовуватись до мінливих обставин.

Як зазначає А. Мастен: «Резильєнтність слід розглядати як динамічний процес, що змінюється відповідно до життєвих умов і особистого досвіду. Такий цілісний підхід дозволяє глибше осмислити природу резильєнтності та сприяє її розвитку як важливого елемента психологічного добробуту» [37].

Таким чином, дослідження концепції резильєнтності в сучасній психологічній науці дає змогу визначити це явище як багатовимірну, динамічну якість особистості, що забезпечує можливість ефективно адаптуватися до труднощів, справлятися зі стресовими ситуаціями та відновлювати психологічний баланс. Історично поняття резильєнтності трансформувалося від розуміння як неусвідомленого захисного механізму психіки до комплексного феномену, що об'єднує психологічні та фізіологічні компоненти. Сучасні наукові концепції розглядають резильєнтність у двох

головних аспектах: як індивідуальну властивість, що виражається через особистісні характеристики, та як динамічний процес успішної адаптації в несприятливих умовах.

Необхідно підкреслити, що на формування резильєнтності впливають як внутрішні фактори (вольові якості, емоційна стабільність, риси особистості), так і зовнішні чинники (соціальна підтримка, доступність ресурсів). Резильєнтність не є незмінною характеристикою – вона може посилюватися або зменшуватися впродовж життя залежно від індивідуального досвіду та життєвих обставин.

Розуміння механізмів резильєнтності має критичне значення для створення дієвих психотехнологій, орієнтованих на психопрофілактику та розвиток здатності людини самостійно долати стресові ситуації. Інтегративний підхід до вивчення резильєнтності сприяє кращому розумінню та підтримці розвитку цієї якості як ключового елемента психологічного благополуччя особистості в сучасному світі з високим рівнем невизначеності та стресових факторів.

1.2. Основні компоненти та характеристики психологічної резильєнтності

«У дослідженні О. Мерзлякової визначено основні компоненти, що формують резильєнтність особистості» [12]. До них належать:

- Стресостійкість, яка включає не тільки здатність протистояти негативним впливам стресорів, а й спроможність адекватно реагувати на стресові ситуації та підтримувати психологічну рівновагу в складних умовах;
- Самоефективність як віра у власні здібності та потенціал досягати значущих цілей, що відображає внутрішню мотивацію та впевненість у собі;
- Оптимістичне ставлення до майбутнього навіть за несприятливих обставин, що дозволяє бачити перспективи та шляхи для досягнення успіху в складних ситуаціях;
- Адаптивність і здатність до відновлення – гнучкість у пристосуванні до життєвих змін та вміння відновлювати психоемоційне

благополуччя після психотравмуючих подій;

- Соціальна підтримка як істотний елемент резильєнтності, оскільки допомога від близьких, друзів чи спільноти сприяє подоланню труднощів і відновленню психологічної стійкості.

Ці елементи разом створюють стійкість особистості та сприяють ефективному подоланню життєвих труднощів і напружених ситуацій.

«У свою чергу, Д. Хелерстейн виокремив 10 компонентів резильєнтності» [25]. Серед них:

1. Оптимізм: люди з оптимістичним світоглядом проявляють вищу резильєнтність, оскільки зберігають позитивний погляд на майбутнє навіть у безвихідних ситуаціях.

2. Альтруїзм: найбільш стійкі особистості зменшують власний стрес і підвищують самоефективність через допомогу іншим, що стає для них постійним джерелом енергії та підтримки.

3. Моральні цінності: особи з міцними моральними принципами та чітким розумінням правильного й неправильного легше відновлюються після складнощів.

4. Віра та духовність: багато людей знаходять опору у вірі, яка надає їм мудрість і силу під час випробувань.

5. Почуття гумору: здатність сміятися над власними невдачами суттєво полегшує відновлення після складних періодів.

6. Наявність зразка для наслідування: хоча це не обов'язковий компонент, але люди, які мають авторитетну особу, можуть черпати сили з прагнення наслідувати її.

7. Соціальна підтримка: люди з міцними соціальними зв'язками краще підготовлені до відновлення після втрат і розчарувань.

8. Готовність зустрітися зі страхом: це більше схильність до дії, ніж характеристика. Люди, готові вийти з зони комфорту і протистояти страху, швидше долають труднощі й розвиваються.

9. Сенс і мета: ті, хто відчуває особливе покликання та знаходить

різні сенси в житті, швидше відновлюються після невдач. Сильна віра у свою мету зменшує ймовірність здатися перед випробуваннями.

10. Освіта: постійна можливість для самовдосконалення, оскільки резильєнтність піддається розвитку та тренуванню.

Науковці також виокремлюють декілька типів резильєнтності, зокрема:

Фізична резильєнтність - це здатність тіла пристосовуватися до змін і відновлюватися після фізичних навантажень, хвороб або травм. Згідно з дослідженнями Whitson, «цей компонент відіграє важливу роль у збереженні загального здоров'я, впливає на процеси старіння та сприяє відновленню після фізичного виснаження чи медичних ускладнень» [41].

Психічна резильєнтність передбачає здатність особистості адаптуватися до змін, невизначеності та стресових обставин. Люди з високим рівнем психічної резильєнтності демонструють наявність гнучкого мислення, зберігають внутрішній баланс та ефективно долають труднощі, підтримуючи позитивне ставлення до життя навіть у складних умовах.

Емоційна резильєнтність - це вміння управляти власними емоціями під час стресу. Як зазначає Пирожков, «ті, хто усвідомлює свої емоційні стани та підтримує зв'язок із внутрішнім світом, краще контролюють свої реакції в критичних ситуаціях, що дозволяє їм зберігати оптимізм у складні періоди» [14].

Соціальна резильєнтність визначається як здатність спільноти або соціальної групи відновлюватися після кризових подій. Як зазначає Kwoк, «вона передбачає колективне вирішення проблем, що впливають як на окремих осіб, так і на громаду в цілому, а також взаємну підтримку та формування почуття згуртованості, особливо в умовах кризи» [35].

На думку В. Федорчука, «серед різних форм резильєнтності особливе значення має емоційна, яка виявляється у вмінні розпізнавати, регулювати та контролювати власні емоції під час стресу, зберігаючи позитивне ставлення навіть у важких життєвих ситуаціях» [21].

Також доцільно звернути увагу на виділені вченими форми

резильєнтності, зокрема:

1. Індивідуальна резильєнтність, яка відображає здатність конкретної людини адаптуватись та справлятися зі стресами та життєвими негараздами. «Індивідуальну форму резильєнтності досліджено у працях Л. Коробки, О. Мерзлякової, Б. Бенарда та ін.» [5;12;26].

2. Соціальна резильєнтність, що характеризує здатність соціальної групи протидіяти життєвим кризам, стресовим ситуаціям та викликам. Цей тип резильєнтності є визначальним фактором ефективності міжособистісної взаємодії у процесі адаптації до змін, спричинених різними життєвими труднощами. «Цю форму резильєнтності досліджували О. Кухарук, Г. Чепурко, А. Соколов, М. Унгар та ін.» [8;22;41].

3. Стосункова резильєнтність, що відображає значення та роль міжособистісних зв'язків та їхнього зміцнення.

Дослідники підкреслюють, що резильєнтність надає людині можливість швидко пристосовуватися до змін, результативно долати стресові ситуації та життєві випробування, а також відновлюватися після пережитого стресу, повертаючись до нормального функціонування без шкідливих наслідків для духовного, морального, соціального, психологічного та фізичного благополуччя.

Загалом серед ключових складових резильєнтності зазвичай виокремлюють: когнітивну гнучкість і здатність до рефреймінгу; позитивні емоційні стани як ресурс; орієнтацію на цінності, духовність і усвідомлення сенсу життя; ефективні копінг-стратегії; а також соціальну компетентність.

Варто також зазначити, що чимало науковців розглядають резильєнтність не тільки як здатність повернутися до психологічної рівноваги після травматичних подій, а й як можливість досягнення особистісного зростання — розвитку нових функціональних навичок і ресурсів, що отримали назву посттравматичного зростання.

Н. Байкалова вважає, що «резильєнтність – це процес адаптації до травм, трагедій, загроз або значних джерел стресу, як-от, проблеми в сім'ї та

стосунках, серйозні проблеми зі здоров'ям або на роботі та фінансові стресори. Для цього навіть запропонована відповідна формула: Резильєнтність = Тверда воля + Гнучкість» [19]. Наявність твердої волі проявляється у цілеспрямованих діях для самопідтримки, причому вольові зусилля зосереджуються не на критиці інших, а на самодопомозі. Це свідоме розширення власних копінг-стратегій для протистояння стресовим чинникам. Гнучкість виражається у здатності пристосовуватися до складних ситуацій та переосмислювати їхнє значення для себе.

Таким чином, розгляд основних компонентів та характеристик психологічної резильєнтності дозволяє зробити висновок про багатовимірну природу цього феномену. Резильєнтність особистості формується на перетині різних психологічних властивостей, серед яких стресостійкість, самоефективність, оптимізм, здатність до відновлення та адаптації, а також наявність соціальної підтримки. Дослідження показують, що резильєнтна особистість характеризується не лише внутрішніми якостями, але й здатністю ефективно взаємодіяти з оточенням, проявляючи альтруїзм, моральність, духовність, гумор та прагнення до самовдосконалення. Важливим аспектом розуміння резильєнтності є її типологія, що включає фізичну, психічну, емоційну та соціальну складові, які є взаємопов'язаними та взаємодоповнюючими. Форми резильєнтності також багатовимірні: від індивідуальної до соціальної та стосункової. Характеристики резильєнтності, виділені науковцями, показують, що резильєнтні особистості відрізняються менталітетом уцілілого, ефективною емоційною регуляцією, відчуттям контролю над ситуацією, зосередженістю на вирішенні проблем, самоспівчуттям та здатністю будувати мережу соціальної підтримки. Особливо важливим є сприйняття резильєнтності не просто як повернення до попереднього стану після травматичних подій, а і як можливість посттравматичного зростання. Це демонструє потенціал особистості не тільки протидіяти негативним впливам, але й розвиватися, здобувати нові компетенції та переосмислювати життєві випробування. Поєднання цих

компонентів забезпечує швидку адаптацію до змін, спроможність долати стресові ситуації та труднощі без негативного впливу на духовне, моральне, соціальне, психічне й фізичне здоров'я особистості.

1.3. Психологічні фактори формування та розвитку резильєнтності особистості

Беручи до уваги низку стресових і травматичних подій, які можуть вплинути на людину, та різноманітні можливі реакції на них, вивчення факторів, що сприяють резильєнтності, є важливою областю дослідження феномену резильєнтності. Розуміння цих факторів може допомогти зміцнити стійкість людей ще до зіткнення з травмою, формувати ефективні психосоціальні втручання для постраждалих від травматичного досвіду та сприяти розвитку стійких громад.

Загальний рівень особистісної резильєнтності визначається такими психосоціальними факторами, як: цілеспрямовані стратегії подолання труднощів, здатність переживати позитивні емоції, моральна стійкість, когнітивна гнучкість, навички емоційної регуляції, наявність життєвої мети або місії, увага до фізичного благополуччя та високий рівень позитивної соціальної підтримки.

В останні роки дослідження резильєнтності «зосереджені на вивченні факторів та якостей, які впливають на резильєнтність у осіб різного віку, у різні періоди життя, у людей різних професійних сфер, у людей, що пережили різні життєві та природні катастрофи» [39].

У своєму теоретичному огляді Е. Грішин аналізує психологічні фактори резильєнтності особистості. Серед ключових аспектів автор виділяє: «наявність чітко визначених життєвих цілей, які розвиваються через формування уявлення про важливість цілей та ідентифікацію джерел цінностей і пріоритетів, почуття узгодженості життєвих процесів, наявність позитивних емоцій, життєстійкість, самоефективність, оптимізм, соціальна підтримка, релігійність і духовність» [2].

У цьому контексті, почуття узгодженості охоплює сприйняття життя як

зрозумілого, осмисленого та керованого процесу, формування якого відбувається через усвідомлення життєвих викликів і залучення внутрішніх ресурсів. Важливу роль у цьому відіграють позитивні емоції, розвиток яких можливий завдяки тренінгам емоційної саморегуляції та активному залученню до діяльностей, що викликають позитивні переживання. Життєстійкість проявляється у здатності бачити виклики як можливості для зростання та у відчутті контролю над подіями. Її розвиток пов'язаний із практиками ситуаційного переосмислення, а також фокусуванням уваги на тілесних відчуттях та емоціях. Самооцінка ґрунтується на усвідомленні власних сильних якостей і зміцнюється шляхом виявлення внутрішніх ресурсів і підтримувальних чинників. Активні копінг-стратегії передбачають цілеспрямоване розв'язання проблем через планування, аналіз ситуації та застосування моделей вирішення. Самоефективність — це віра в здатність досягати результатів, яка формується завдяки рефлексії попередніх успіхів та виявленню індивідуальних можливостей. Оптимізм і позитивний атрибутивний стиль полягають у схильності позитивно інтерпретувати події та очікувати сприятливих результатів; їх розвиток передбачає цілеспрямоване формування позитивного бачення майбутнього. Соціальна підтримка базується на наявності надійного соціального оточення та посилюється шляхом удосконалення навичок міжособистісної взаємодії. Когнітивна гнучкість проявляється в умінні адаптивно переосмислювати складні або негативні ситуації; вона розвивається за допомогою когнітивної терапії та релаксаційних практик. Релігійність і духовність виступають джерелом підтримки, забезпечуючи використання відповідних духовних практик і копінг-стратегій для підвищення психологічної стійкості.

Е. Грішин вважає, що «до основних чинників, які сприяють формуванню резильєнтності особистості, належать: підтримуюче соціальне середовище та безумовне прийняття дитини як цінної особистості; здатність усвідомлювати внутрішню логіку життя, визначати його мету та знаходити особистісний сенс; опанування низки специфічних навичок і вмінь, що допомагають долати

труднощі; розвиток почуття власної гідності, а також наявність почуття гумору, яке слугує додатковим ресурсом для збереження психологічної рівноваги» [2].

О. Коkun та М. Мельничук у своєму дослідженні виділяють «чотири типи психологічних фактори резильєнтності: фактори індивідуального рівня, сімейного рівня, рівня робочого колективу/команди та суспільні фактори» [4].

Фактори індивідуального рівня включають позитивне подолання труднощів, що проявляється в активному підході до розв'язання особистих і міжособистісних проблем, зниженні рівня стресу та використанні духовних ресурсів. Важливою складовою є позитивне емоційне налаштування — ентузіазм, оптимізм, почуття гумору навіть у важких обставинах, а також гнучкість у сприйнятті змін. Позитивне мислення виявляється через переосмислення досвіду, гнучкість мислення, рефреймінг і формування конструктивних очікувань. Реалістичне сприйняття себе і світу, впевненість, відчуття контролю та вміння приймати незмінне також сприяють життєстійкості. До цього додається здатність до саморегуляції, тобто вміння контролювати емоції та поведінку задля досягнення цілей. Фізична підготовка забезпечує функціональність у повсякденному житті, а альтруїзм, тобто щире бажання допомагати іншим — зміцнює внутрішню опору особистості.

На сімейному рівні важливими є емоційні зв'язки між членами родини, спільне проведення часу, відкритість у спілкуванні та підтримка (емоційна, матеріальна, інформаційна та духовна). Близькість, довіра, любов і батьківська участь формують безпечне середовище, що підтримує адаптацію. Гнучкість ролей і здатність родини змінюватися відповідно до обставин також є важливим ресурсом.

У колективному середовищі провідну роль відіграє позитивний психологічний клімат — атмосфера довіри, підтримки, лідерства та спільної відповідальності. Командна робота, координація дій і згуртованість сприяють ефективній взаємодії й формують відчуття спільної мети.

Суспільні фактори охоплюють відчуття приналежності до певної

соціальної чи духовної спільноти, що дає людині підтримку й сенс. Згуртованість громади, спільні цінності, тісні міжособистісні зв'язки та відчуття відповідальності за спільне благо зміцнюють резильєнтність. Колективна ефективність — віра в здатність групи діяти разом — формує соціальну опору, яка допомагає долати труднощі.

Т. Мельничук виділяє серед важливих супутніх для успішного резильєнсу аспектів такі: «ефективне планування часу; схильність до оптимізму; вміння розслаблятися; розуміння своїх емоцій; самоконтроль і позитивний настрій; регулярні прогулянки на природі» [38].

Серед дій, першочергово необхідних для збереження та посилення резильєнтності, В. Чернобровкін виділяє наступні: «прийняти, що зміни є частиною життя; дивитися на все в перспективі; пам'ятати про хороші речі в житті; проводити практику усвідомленості; піклуватись про фізичне здоров'я; зосередитися на позитивних очікуваннях; визначити ресурси; підтримувати зв'язки; допомагати іншим; шукати можливості та помічників» [23].

Зарубіжними фахівцями виділяються такі основні фактори резильєнтності: «турботливі стосунки всередині та поза сім'єю, які створюють любов і довіру, є прикладом для наслідування, заохочують і заспокоюють; здатність складати реалістичні плани та реалізовувати їх; впевненість у собі; комунікативні навички та навички вирішення проблем; здатність керувати емоціями» [3].

І. Гельмрайх та співав. до факторів резильєнтності відносять «самооцінку, що підтримується усвідомленням внутрішньої сили (ресурсів), та самоефективність, що формується у результаті усвідомлення ресурсів самоефективності (наприклад, соціальні зв'язки) та попередніх успіхів» [32].

За Jacobs, «фактори формування резильєнтності поділяються на внутрішні захисні фактори та захисні фактори зовнішнього середовища» [34]. До внутрішніх факторів належать: вміння встановлювати позитивні взаємини та бути підтримкою для інших; готовність допомагати; життєві навички, такі як прийняття рішень, позитивне мислення, емоційна саморегуляція; почуття

гумору; наявність особистих цінностей; чутливість до емоцій та ситуацій; незалежність; позитивне бачення майбутнього та самомотивація; креативність; відчуття власної гідності. Зовнішні фактори включають: позитивну атмосферу в навчальному середовищі, почуття безпеки, емоційну та соціальну підтримку, визнання індивідуальності, чіткі норми й очікування, а також взаємну повагу, турботу та довіру.

Таким чином, аналіз теоретичних джерел підтверджує, що резильєнтність є багатовимірним явищем, на яке впливають різноманітні психологічні чинники. Як здатність протистояти труднощам і відновлюватися після стресу, вона формується під впливом комплексу психосоціальних елементів на індивідуальному, сімейному, колективному та суспільному рівнях. На особистісному рівні важливими є навички подолання стресу (копінг), оптимізм, емоційний інтелект, гнучкість мислення, адекватна самооцінка, саморегуляція, мотивація, наявність життєвої мети та комунікативність. Значущою є також здатність знаходити сенс навіть у травматичних подіях, що допомагає інтегрувати негативний досвід у життєвий наратив.

У сімейному контексті резильєнтність підтримується завдяки емоційній підтримці, тісним зв'язкам між членами родини, ефективному спілкуванню, взаємній довірі та здатності адаптуватися до змін. У робочому колективі важливу роль відіграють позитивний психологічний клімат, згуртованість та результативна командна взаємодія. Суспільний рівень охоплює відчуття належності до спільноти, підтримку міжособистісних зв'язків, колективну довіру та спроможність впливати на події. Сприятливе середовище також є визначальним: атмосфера безпеки, соціальна підтримка, визнання особистої цінності, чіткі правила та доброзичливий контроль сприяють розвитку стійкості.

Сучасні дослідження доводять, що резильєнтність — це не фіксована риса, а динамічна здатність, яка змінюється протягом життя під впливом особистих дій та зовнішніх обставин. Її зміцнення пов'язане з прийняттям

змін, розвитком усвідомленості, турботою про фізичне здоров'я, підтримкою соціальних контактів і готовністю допомагати іншим. Розуміння цих чинників створює основу для ефективної психологічної підтримки, що не лише підсилює особисту стійкість, а й сприяє формуванню згуртованих, адаптивних спільнот у кризових умовах.

Висновки до I розділу

У результаті проведеного теоретичного аналізу з'ясовано, що резильєнтність є складною та динамічною характеристикою особистості, яка забезпечує її здатність адаптуватися до несприятливих умов, долати стрес і відновлювати психологічну рівновагу. Концепція резильєнтності зазнала значної еволюції: від початкового розуміння як несвідомого захисного механізму до сучасного багатогранного підходу, що охоплює як психологічні, так і фізіологічні аспекти.

На сучасному етапі наукові підходи трактують резильєнтність у двох основних вимірах: як особистісну рису, що виявляється у стійкості, гнучкості та внутрішніх ресурсах, і як процес позитивної адаптації до складних життєвих обставин. Розвиток цієї якості залежить як від внутрішніх факторів (емоційна стабільність, сила волі), так і від зовнішнього середовища (соціальна підтримка, наявність ресурсів). Водночас резильєнтність не є незмінною — вона піддається впливу життєвого досвіду, зростає або послаблюється в залежності від обставин.

Розуміння природи та чинників резильєнтності має важливе значення для створення ефективних психологічних стратегій профілактики стресу та формування здатності до самостійного подолання труднощів. Комплексне вивчення цього явища дає змогу глибше зрозуміти механізми психологічної стійкості й сприяє її розвитку як ключового елементу психічного здоров'я та добробуту особистості в умовах сучасного нестабільного світу.

Психологічна резильєнтність є багатокомпонентним утворенням, що виникає внаслідок взаємодії різноманітних особистісних характеристик. Серед основних її складових виділяють стресостійкість, віру в особисту

ефективність, оптимізм, здатність до відновлення, адаптаційний потенціал і підтримку з боку соціального оточення. Резильєнтна особистість поєднує внутрішню силу з конструктивною взаємодією з іншими, виявляючи моральність, духовність, альтруїзм і почуття гумору.

Типологія резильєнтності включає фізичну, психічну, емоційну та соціальну складові, які взаємодоповнюють одна одну. За формами резильєнтність поділяється на індивідуальну, соціальну та стосункову, що підкреслює комплексність цього феномену. Характеристики резильєнтних людей включають менталітет уцілілого, ефективну емоційну регуляцію, відчуття контролю, зосередженість на вирішенні проблем, самоспівчуття та здатність будувати мережу соціальної підтримки.

Особливо важливим є розуміння резильєнтності не просто як повернення до попереднього стану після травматичних подій, а і як можливість посттравматичного зростання. Це свідчить про потенціал особистості не лише протистояти негативним впливам, але й розвиватися, набувати нових компетенцій та переосмислювати життєві труднощі, зберігаючи при цьому духовне, моральне, соціальне, психічне й фізичне здоров'я. Резильєнтність особистості формується та розвивається під впливом комплексу взаємопов'язаних психологічних факторів, які діють на різних рівнях соціального функціонування людини. На індивідуальному рівні ключовими факторами є позитивний копінг, оптимізм, адекватна самооцінка, емоційний інтелект, когнітивна гнучкість, саморегуляція емоцій, наявність життєвих цілей та здатність знаходити сенс у складних життєвих ситуаціях. Особливу роль відіграє здатність до позитивного переосмислення подій та інтеграції навіть травматичного досвіду в життєву історію. На сімейному рівні важливими є емоційні зв'язки, ефективна комунікація та адаптивність до змін. Колективний рівень характеризується значущістю позитивного психологічного клімату та згуртованості, а суспільний – відчуттям приналежності до спільноти та колективною ефективністю.

Дослідження підтверджують, що резильєнтність не є статичною характеристикою, а розвивається протягом життя через такі механізми, як соціальне прийняття, формування смислових орієнтирів, набуття специфічних навичок та розвиток почуття власної гідності. Практичні дії для зміцнення резильєнтності включають прийняття змін, збереження перспективи, практику усвідомленості, підтримку фізичного здоров'я та соціальних зв'язків. Розуміння психологічних факторів резильєнтності створює підґрунтя для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки, спрямованих на підвищення стійкості людей до стресових та травматичних подій.

Таким чином, резильєнтність особистості – це комплексна, динамічна якість, що забезпечує здатність людини адаптуватися до змін, справлятися з життєвими труднощами, долати стресові ситуації та зберігати (а іноді й посилювати) психічне здоров'я. Її формування та розвиток залежать від цілого ряду психологічних, соціальних, морально-духовних і поведінкових факторів, які можна розглядати як точки впливу для цілеспрямованої психопрофілактичної та психокорекційної роботи. Таким чином, подальше дослідження психологічних детермінант резильєнтності є надзвичайно важливим як для розуміння адаптаційного потенціалу особистості, так і для практичної психології – з метою розробки інтервенцій для підвищення стресостійкості, психічної стійкості та загального благополуччя людини.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

На підставі теоретичного аналізу наукових джерел з окресленої проблеми, визначеної мети і завдань дослідження, було розроблено програму емпіричного дослідження психологічних факторів резильєнтності особистості.

Метою емпіричного дослідження стало виявлення та аналіз ключових психологічних факторів, що впливають на формування резильєнтності особистості.

Відповідно до мети були визначені наступні завдання дослідження:

1. Розробити програму емпіричного дослідження та сформувати репрезентативну вибірку респондентів.
2. Підібрати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій для визначення рівня резильєнтності та потенційних психологічних факторів її формування.
3. Діагностувати рівень резильєнтності учасників дослідження та виявити індивідуально-психологічні особливості особистості, що можуть бути пов'язані з резильєнтністю.
4. Встановити кореляційні зв'язки між рівнем резильєнтності та різними психологічними характеристиками особистості.
5. Здійснити порівняльний аналіз рівня прояву резильєнтності між чоловіками та жінками з метою виявлення гендерних відмінностей у структурі та проявах цієї психологічної характеристики.
6. Виявити ключові психологічні фактори, що детермінують формування резильєнтності особистості.

Емпіричну вибірку дослідження склали студенти, у кількості 50 осіб віком від 18 до 30 років, з них 25 жінок та 25 чоловіків.

Для проведення комплексного дослідження психологічних факторів резильєнтності особистості було розроблено психодіагностичний комплекс, що включає наступні методики:

1. Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона–10 (Connor–Davidson Resilience Scale, CD–RISC–10) в адаптації Н. В. Школіної, І. І. Шаповал, І. В. Орлової, І. О. Кедик, М. Станіславчук [4, с. 16–17];
2. Тест «Стійкість до стресу» Максименко, С. Д., Карамушка, Л. М., Т. В. Зайчикової [13, с. 15–16];
3. Методика «Особистісні ресурси» (О. Савченко, С. Сукач, А. Тімакова) [18];
4. Шкала оптимістичного стану (Р. А. Мілштейн, в адаптації О. В. Савченко, Д. Г. Лавриненка) [17].

Для дослідження психологічних особливостей резильєнтності було застосовано методику «Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона–10» (CD–RISC–10) в адаптації Н. В. Школіної, І. І. Шаповал, І. В. Орлової, І. О. Кедик та М. Станіславчук.

Опитувальник складається з 10 тверджень, що охоплюють ключові аспекти резильєнтності, зокрема адаптаційний потенціал (наприклад, здатність пристосовуватися до змін, долати труднощі, не зупинятися перед невдачами), оптимізм (позитивне ставлення до проблем, відчуття особистої сили в умовах стресу), а також ресурсність — здатність швидко відновлюватися після негараздів і зберігати впевненість у досягненні мети попри перешкоди.

Відповіді оцінюються за п'ятибальною шкалою: зовсім невірно (0 балів), дуже рідко вірно (1 бал), іноді вірно (2 бали), часто вірно (3 бали), майже завжди вірно (4 бали). Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку сумарної кількості балів. Згідно з методикою, інтерпретація результатів здійснюється за кватильним принципом: показник до 26 балів свідчить про низький рівень резильєнтності, від 27 до 32 — про помірний, а понад 32 — про високий рівень розвитку цієї якості.

Для діагностики рівня стресостійкості було використано методику «Стійкість до стресу», розроблену вітчизняними науковцями С. Д. Максименком, Л. М. Карамушкою та Т. В. Зайчиковою. Даний психодіагностичний інструмент являє собою стандартизований опитувальник, що складається з 18 тверджень, які відображають різні аспекти психологічної саморегуляції в стресових ситуаціях.

Методика дозволяє респондентам здійснити об'єктивну самооцінку власної стресостійкості та визначити її рівень (низький, середній або високий). У процесі тестування учасникам пропонується оцінити частоту прояву кожного з 18 тверджень у їхньому повсякденному житті за трибальною шкалою:

- 1 бал – рідко (симптом або ситуація проявляються епізодично);
- 2 бали – іноді (симптом або ситуація проявляються періодично);
- 3 бали – часто (симптом або ситуація проявляються регулярно).

Процедура обробки результатів передбачає сумування отриманих балів за всіма твердженнями та інтерпретацію сумарного показника відповідно до наступних нормативних діапазонів:

- від 43 до 54 балів – низький рівень стресостійкості, що свідчить про підвищену вразливість до стресових факторів;
- від 31 до 42 балів – середній рівень стресостійкості, який вказує на помірну здатність протистояти стресовим впливам;
- від 18 до 30 балів – високий рівень стресостійкості, що характеризується значною психологічною стійкістю до стресорів та ефективними стратегіями саморегуляції.

Валідність та надійність методики підтверджені в численних дослідженнях, що дозволяє використовувати її для вивчення стресостійкості в різних професійних та вікових групах.

Методика «Особистісні ресурси» складається з 13 тверджень, об'єднаних у три шкали: «Достатність ресурсів», «Стратегії відновлення

ресурсів» та «Емоційна спустошеність». Загальний бал за методикою відображає рівень особистісної ресурсної забезпеченості.

Цей інструмент застосовується для оцінки рівня внутрішніх ресурсів особистості, які сприяють адаптації до екстремальних умов і підтримують психологічну стійкість у стресових ситуаціях.

Оцінювання здійснюється за п'ятибальною шкалою:

1 бал — повністю не погоджуюсь / майже ніколи

2 бали — частково не погоджуюсь / рідко

3 бали — важко визначитись / час від часу

4 бали — частково погоджуюсь / часто

5 балів — повністю погоджуюсь / майже завжди

Інтерпретація результатів за шкалами відбувається таким чином:

Достатність ресурсів: низький рівень – до 12 балів, середній – 13–21 бал, високий – понад 22 бали;

Стратегії відновлення ресурсів: низький рівень – до 12 балів, середній – 13–18 балів, високий – понад 19 балів;

Емоційна спустошеність: низький рівень – до 7 балів, середній – 8–12 балів, високий – понад 13 балів.

Для загального рівня ресурсної наповненості прийнято такі межі: низький — до 14 балів, середній — 15–30 балів, високий — понад 31 бал.

Шкала оптимістичного стану, адаптована О. Савченко та Д. Лавриненком на основі розробки Р. А. Мілштейна, є діагностичним інструментом для вимірювання рівня оптимізму як психологічного ресурсу особистості. Методика оцінює позитивний настрій, очікування успіху та здатність бачити майбутнє у сприятливому світі.

Інструмент знаходить застосування в дослідженнях стресостійкості, адаптації в складних умовах та профілактиці посттравматичних розладів. Шкала використовується у клінічній психології, соціальній роботі та психотерапевтичній практиці.

Структурно шкала містить 7 тверджень, які оцінюються за п'ятибальною шкалою Лайкерта:

1. «категорично не згоден (–на)»
2. «не згоден (–на)»
3. «скоріше не згоден (–на)»
4. «скоріше згоден (–на)»
5. «абсолютно згоден (–на)»

При проходженні тесту респонденти відповідають на запитання виходячи зі свого поточного емоційного стану в даний момент, намагаючись відповідати максимально точно на кожне запитання окремо.

Інтерпретація результатів:

Високі показники вказують, що особа:

- Позитивно оцінює шанси на успіх у поточних обставинах
- Враховує стан здоров'я, психологічні можливості та доступні ресурси
- Має сильну мотивацію для досягнення життєвих цілей
- Вважає себе особистістю, здатною долати труднощі
- Проявляє стійкість перед невдачами та неприємностями

Такий рівень оптимізму сприяє продуктивності, впевненості та здатності досягати цілей навіть у складних умовах.

Низькі показники свідчать про:

- Невпевненість у власних можливостях успішно виконувати завдання
- Підвищену тривожність щодо досягнення важливих цілей
- Сприйняття поточного життєвого періоду як несприятливого через проблеми фізичного або психологічного характеру
- Відчуття нестачі ресурсів, життєвих сил або проблеми у стосунках з близькими

Цей стан характеризується зниженням наполегливості й стійкості, схильністю уникати відповідальності, прокрастинацією та труднощами у встановленні й реалізації життєвих планів.

Шкала оптимістичного стану є ефективним інструментом для психологічної діагностики, профілактики кризових станів та роботи над підвищенням психологічної стійкості особистості.

2.2. Аналіз результатів дослідження

У таблиці 2.1 подано основні статистичні характеристики всіх досліджуваних показників, зокрема резильєнтності, стійкості до стресу, достатності ресурсів, стратегій відновлення ресурсів, емоційної спустошеності, загального рівня ресурсної наповненості та оптимізму. Для кожного з показників зазначено мінімальне та максимальне значення, моду, медіану, середнє значення та стандартне відхилення.

Таблиця 2.1

Описові статистики за показниками

Показник	Мінімал ьне значення	Максима льне значення	Мода	Медіана	Середнє значення	Стандарт не відхилен ня
Резильєнтні сть	9	38	25	24.5	23.48	6.81
Стійкість до стресу	27	49	36	36	35.58	5.15
Достатність ресурсів	7	30	13	17	17.28	5.53

Стратегії відновлення ресурсів	9	20	14	16	15.54	2.31
Емоційна спустошеність	3	15	11	10	9.48	2.81
Загальний рівень ресурсної наповненості	4	45	15	23	23.34	9.22
Оптимізм	15	36	28	28	26.86	5.10

Розглянемо детальніше виявлені результати за кожною методикою окремо. За підсумками тестування за Шкалою резильєнтності Коннора–Девідсона–10 було встановлено, що розподіл рівнів резильєнтності серед респондентів є досить поляризованим. Зокрема, приблизно у 38% обстежених резильєнтність виявилась нижчою за середню (в тому числі у 12% – на низькому рівні), ще у 24% зафіксовано середній рівень, тоді як у решти 38% респондентів рівень резильєнтності виявився вищим за середній або високим. Інакше кажучи, майже по дві п'ятих вибірки припадає на знижений і підвищений рівні резильєнтності, а частка осіб із середньою резильєнтністю є меншою (близько чверті вибірки). Важливо, що показники резильєнтності суттєво відрізняються за статтю: респонденти чоловічої статі в цілому продемонстрували значно вищу резильєнтність. Зокрема, жоден із чоловіків не потрапив до категорії низького рівня резильєнтності, тоді як серед жінок таких було 24%. Навпаки, високий рівень резильєнтності відзначено у 40% чоловіків проти лише 4% жінок. Таким чином, жінки значно частіше характеризуються низькою або зниженою резильєнтністю (сумарно 64%

респонденток) порівняно з чоловіками (лише 12% респондентів чоловічої статі), що вказує на гендерну різницю у розвитку здатності протистояти життєвим труднощам.

У таблиці 2.2 узагальнено розподіл респондентів за рівнями резильєнтності за методикою CD–RISC–10. Як бачимо, частки осіб з низьким та високим рівнем у досліджуваній вибірці є рівними (по 38%), а середній рівень резильєнтності трапляється найрідше (24% випадків).

Таблиця 2.2

Розподіл респондентів за рівнями резильєнтності (CD–RISC–10)

Рівень резильєнтності	n	%
Низький	6	12%
Нижчий за середній	13	26%
Середній	12	24%
Вищий за середній	11	22%
Високий	8	16%

Отримані результати за методикою «Стійкість до стресу» (Максименко, С. Д., Карамушка, Л. М., Т. В. Зайчикова) свідчать, що більшість опитуваних характеризується середнім рівнем стресостійкості – приблизно 72% респондентів. Високий рівень стійкості до стресу виявлено відносно рідко (лише у 18% осіб), а низький рівень зафіксовано у найменшій частці учасників (близько 10%). Таким чином, у вибірці переважають середні показники здатності протистояти стресу, тоді як крайні значення (вкрай низька або висока стресостійкість) є менш поширеними. Гендерний аналіз не виявив настільки різючих відмінностей, як у випадку резильєнтності: і серед чоловіків, і серед жінок домінує середній рівень стресостійкості. Хоча у чоловіків дещо частіше спостерігається високий рівень (28% проти 8% у

жінок), загальна тенденція залишається схожою для обох статей (переважання середнього рівня, поодинокі випадки низької стресостійкості).

Для наочності узагальнений розподіл рівнів стресостійкості наведено на рисунку 2.1.

Стресостійкість

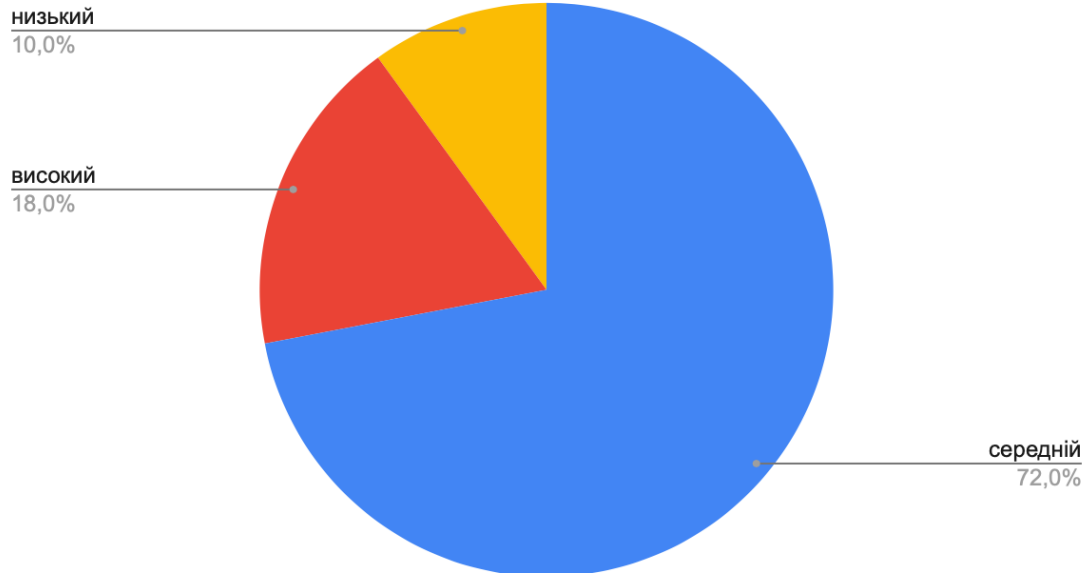


Рис 2.1 Розподіл респондентів за рівнем стресостійкості

Аналіз результатів за методикою «Особистісні ресурси» (О. Савченко, С. Сукач, А. Тімакова) показав, що для більшості респондентів характерний середній рівень особистісних ресурсів за всіма шкалами опитувальника. Як видно з таблиці 2.3, понад половину опитаних (56%) мають середній рівень достатності ресурсів, тоді як високий рівень ресурсної забезпеченості відзначається у 24%, а дефіцит (низька достатність) – у 20% респондентів. Надзвичайно показовими є результати щодо стратегій відновлення ресурсів: у переважної більшості (84% осіб) цей показник знаходиться на середньому рівні, і лише по 8% припадає на низький та високий рівні, тобто істотних відхилень у використанні стратегій поновлення ресурсів майже ні в кого не зафіксовано. Показник емоційної спустошеності (навпаки, чим він нижчий, тим краще ресурсний стан) у більшості також середній (72%), причому високий рівень спустошеності спостерігається тільки у 10% респондентів, а у 18% цей показник низький (що означає відсутність вираженого виснаження).

Отже, лише незначна частина опитаних (10%) відчуває себе емоційно виснаженою, тоді як інші або зберігають емоційний баланс на середньому рівні, або навіть мають низьку спустошеність (що свідчить про високу емоційну ресурсність). Загальний рівень ресурсної наповненості в більшості випадків виявився середнім – його мають близько 64% респондентів. Високий інтегральний рівень особистісних ресурсів притаманний 20% вибірки, тоді як низький загальний рівень ресурсів зафіксовано у 16% опитаних. Таким чином, у більшості частини молоді, що взяла участь у дослідженні, власні ресурси знаходяться на середньому або вище середнього рівні, і лише приблизно кожен шостий відчуває їх брак.

Таблиця 2.3

Розподіл рівнів особистісних ресурсів серед респондентів

Показник	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Достатність ресурсів	20%	56%	24%
Стратегії відновлення ресурсів	8%	84%	8%
Емоційна спустошеність	18%	72%	10%
Загальний рівень ресурсної наповненості	16%	64%	20%

Результати дослідження за методикою «Шкала оптимістичного стану» (Р. А. Мілштейн, в адаптації О. В. Савченко, Д. Г. Лавриненка) показують, що переважна частина респондентів має середній рівень оптимізму. Зокрема, 56% опитаних продемонстрували середній оптимістичний стан, тоді як 18% виявилися на високому рівні та ще приблизно 26% – на низькому. Отже, приблизно чверть вибірки характеризується зниженим оптимізмом, а решта молоді почувається більш впевнено або помірно оптимістично. У гендерному розрізі виявлено тенденцію, аналогічну до попередніх методик: жінки частіше перебувають у пригніченому, неоптимістичному стані, а чоловіки

демонструють вищий рівень позитивного настрою. Зокрема, низький рівень оптимізму відзначено майже у половини респонденток (48%), тоді як серед чоловіків таких лише 4%. Натомість високий оптимістичний стан значно частіше притаманний чоловікам (24% проти 12% серед жінок). Це свідчить, що чоловіки загалом більш оптимістичні у настроях, тоді як для значної частини жінок характерний песимістичний або знижений емоційний фон.

На рисунку 2.2 наочно показано зведені дані щодо рівня оптимістичного стану опитаних. Більше половини мають середній рівень оптимізму, тоді як трохи більше чверті – занижений; високий рівень цього показника зафіксовано найрідше (менше п'ятої частини вибірки).

Оптимізм

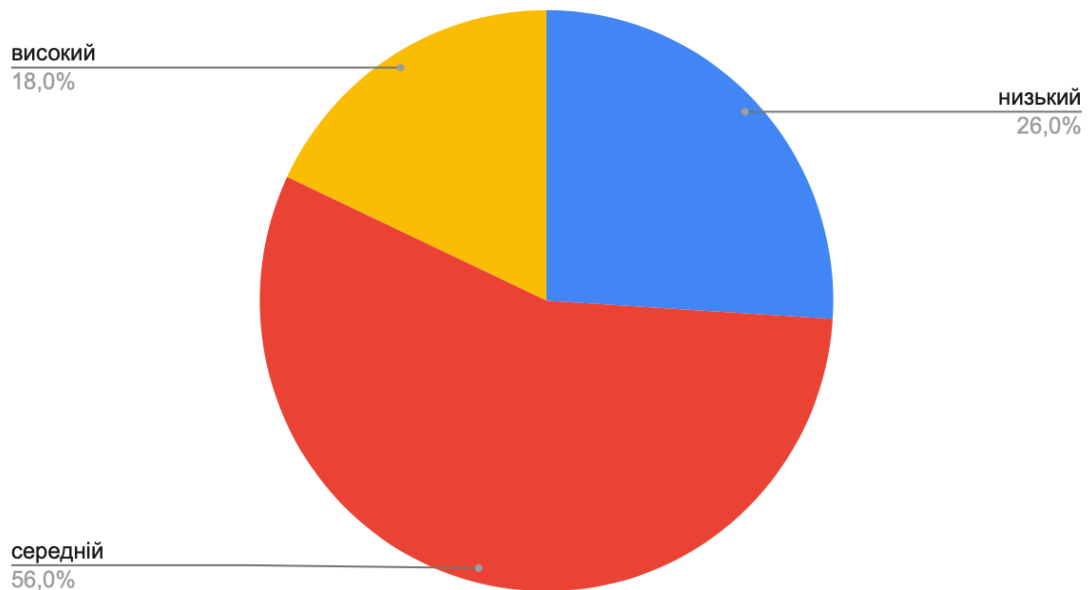


Рис 2.2 Розподіл респондентів за рівнем оптимізму

Узагальнюючи результати за всіма методиками, можна відзначити, що психологічний стан більшості обстежених характеризується помірними значеннями ключових показників. Для таких характеристик, як стійкість до стресу, особистісні ресурси та оптимізм, найбільш типовим є середній рівень – це стосується близько 50% – 70% респондентів залежно від показника. Водночас екстремально низькі чи високі значення зустрічаються відносно рідко, за винятком шкали резильєнтності, де спостерігається дещо інший розподіл. На відміну від інших методик, за Шкалою резильєнтності Коннора–

Девідсона–10 значна частка вибірки показала відхилення від середнього рівня як у бік низької резильєнтності, так і в бік високої (сукупно понад 70% респондентів мають рівень нижче чи вище середнього). Це може вказувати на певну поляризацію у прояві резильєнтності серед молоді: одні студенти виявляються значно більш психологічно стійкими, тоді як інші – більш вразливими до стресу.

Для проведення кореляційного аналізу перевірено розподіл кожної кількісної змінної на відповідність нормальному закону (критерій Шапіро–Вілکا). Враховуючи результати перевірки, було обрано ранговий кореляційний аналіз Спірмена. Цей метод не вимагає нормального розподілу даних і є доцільним при наявності хоча б деяких ненормально розподілених змінних. Таким чином, для всіх пар показників обчислено коефіцієнти кореляції Спірмена (r). У таблиці 2.4 представлено коефіцієнти Спірмена для кожної пари змінних.

Таблиця 2.4

Кореляційні зв'язки між досліджуваними змінними

Шкала	Резильєнтність	Стійкість до стресу	Достатність ресурсів	Стратегії відновлення ресурсів	Емоційна спустошеність	Загальний рівень ресурсної наповненості	Оптимізм
Резильєнтність	1						
Стійкість до стресу	-0.14	1					

Достатність ресурсів	0.76** *	−0.22	1				
Стратегії відновлення ресурсів	0.44**	−0.12	0.57** *	1			
Емоційна спустошеність	— 0.56** *	0.52** *	— 0.67** *	−0.35*	1		
Загальний рівень ресурсної наповненості	0.74** *	−0.32*	0.96** *	0.70** *	— 0.78** *	1	
Оптимізм	0.71** *	−0.11	0.74** *	0.41**	— 0.63** *	0.74** *	1

Примітка: * – рівень значущості $p < 0.05$; ** – рівень значущості $p < 0.01$; *** – рівень значущості $p < 0.001$.

Як видно з таблиці 2.4, отримано багато статистично значущих кореляційних зв'язків між досліджуваними змінними. Загальна тенденція показує, що показники, що відображають психологічні ресурси особистості та оптимізм, тісно пов'язані між собою і з рівнем резильєнтності. Водночас деякі зв'язки виявилися нестандартними (наприклад, зв'язок стресостійкості з виснаженням).

Резильєнтність демонструє виражений позитивний зв'язок із суб'єктивною ресурсною забезпеченістю особистості. Зокрема, більш резильєнтні люди повідомляють про вищу достатність ресурсів ($p = 0.76***$), більше застосовують стратегії відновлення ресурсів ($p = 0.44**$), мають вищий

загальний рівень ресурсної наповненості ($p = 0.74^{***}$). Одночасно вони відчують значно менше емоційне виснаження (від'ємна кореляція $p = -0.56^{***}$). Також резильєнтність суттєво пов'язана з оптимізмом ($p = 0.71^{***}$): стійкі до життєвих негараздів особи, як правило, більш оптимістичні. Важливо відзначити, що резильєнтність не має значущого зв'язку зі стійкістю до стресу за методикою С. Максименка ($p = -0.14, p > 0,1$). Це може вказувати на те, що хоча обидва показники стосуються психологічної стійкості, вони вимірюють дещо різні аспекти (можливо, резильєнтність більше про внутрішні ресурси та адаптивність, тоді як «стійкість до стресу» – про поточну стресову витривалість).

Таким чином, кореляційний аналіз виявив цілісний кластер позитивних психологічних характеристик: резильєнтність, оптимізм та особистісні ресурси (відчуття достатності ресурсів, уміння їх відновлювати і відсутність виснаження) тісно пов'язані між собою. Практично всі ці змінні утворюють статистично значущі кореляції високої або помірної сили, що вказує на їх взаємопідтримку в рамках психологічного стану особистості. Іншими словами, резильєнтні та оптимістичні люди схильні мати більше особистісних ресурсів і менше вигорання, тоді як брак ресурсів супроводжується песимізмом і виснаженістю. Показово, що методики, спрямовані на оцінку ресурсного потенціалу (шкали опитувальника «Особистісні ресурси» та оптимізму), дали узгоджені результати – відповідні показники корелюють дуже сильно.

Натомість шкала «стійкість до стресу» показала відособленість: її зв'язки з іншими характеристиками або слабкі, або неочевидні за напрямком. Це може свідчити про специфічність вимірюваного нею конструкту чи про необхідність подальшого аналізу цього показника. В цілому, результати підтверджують, що психологічна резильєнтність особистості пов'язана з наявністю ресурсів та оптимістичним світобаченням. Знайдені кореляційні зв'язки можуть бути використані для розробки практичних рекомендацій: наприклад, зміцнення особистісних ресурсів і навичок відновлення може

сприяти підвищенню оптимізму та резильєнтності, водночас знижуючи відчуття емоційного вигорання.

Для кожної з вимірюваних шкал проведено порівняльний аналіз середніх показників між групами чоловіків та жінок. На першому етапі дані перевірялися на нормальність розподілу (критерій Шапіро–Уїлка) в кожній групі. У разі відповідності розподілу нормальному, для перевірки різниці між двома незалежними вибірками застосовувався двовибірковий t -тест Стюдента (у випадку гетерогенності дисперсій – t -тест Уелча без припущення рівності дисперсій). Якщо ж розподіл показника значно відхилявся від нормального, застосовувався U -критерій Манна–Уїтні. Всі критерії застосовано двосторонні, рівень значущості встановлено на рівні $p < 0,05$.

Для наочності результатів обчислено середні значення (M) та стандартні відхилення (SD) показників у кожній групі. Статистично значущою вважається така різниця, для якої отримано p менше встановленого порогу.

У цілому, чоловіки продемонстрували вищі середні показники за більшістю вимірюваних параметрів резильєнтності, окрім стійкості до стресу та стратегій відновлення ресурсів. Найбільш суттєві гендерні відмінності виявлено у рівні резильєнтності, особистісних ресурсів (достатності ресурсів та загальної ресурсної наповненості) та оптимізму – за всіма цими показниками середні значення в групі чоловіків статистично значуще перевищували відповідні показники жінок.

Натомість, стійкість до стресу та стратегії відновлення ресурсів не мали достовірних відмінностей між статями (середні значення були близькими). Цікаво, що за показником емоційної спустошеності спостерігається обернена ситуація – жінки в середньому мали дещо вищий рівень емоційного вигорання, ніж чоловіки.

У таблиці 2.5 наведено узагальнені статистичні показники для кожної шкали у чоловіків та жінок, а також результати відповідних статистичних тестів.

Таблиця 2.5

Порівняння статистичних показників між чоловіками та жінками

Шкала	Чоловіки (M±SD)	Жінки (M±SD)	Тест	p- значення
Резильєнтність	26.4±5.1	20.6±7.2	U-критерій Манна-Уїтні	0.005 **
Стійкість до стресу	34.8±5.4	36.4±4.9	t-тест	0.289
Достатність ресурсів	19.8±5.0	14.7±4.9	t-тест	<0.001 ***
Стратегії відновлення ресурсів	15.9±2.4	15.2±2.2	U-критерій Манна-Уїтні	0.357
Емоційна спустошеність	8.4±2.5	10.6±2.7	U-критерій Манна-Уїтні	0.003 **
Загальний рівень ресурсної наповненості	27.3±8.7	19.4±8.1	t-тест	0.002 **
Оптимізм	29.1±3.4	24.6±5.6	t-тест (Уелча)	0.002 **

Примітка: * – рівень значущості $p < 0,05$; ** – рівень значущості $p < 0,01$; *** – рівень значущості $p < 0,001$.

В цілому чоловіки продемонстрували вищу резильєнтність. Середнє значення резильєнтності у чоловіків склало 26,4 бала, тоді як у жінок – лише 20,6. Ця різниця є статистично значущою за результатами U-критерію Манна-Уїтні ($p = 0,005$), що вказує на помітно вищий рівень резильєнтності у чоловіків. Іншими словами, чоловіки в даній вибірці краще психологічно адаптуються та відновлюються після труднощів, ніж жінки.

Середні показники стресостійкості у жінок і чоловіків близькі між собою: медіани двох груп практично співпадають (близько 35–36 балів). Жінки мали дещо вищий середній бал (36,4) порівняно з чоловіками (34,8), але ця різниця незначна. Статистичний аналіз підтвердив відсутність суттєвої різниці: за результатами *t*-тесту Стюдента різниця не є статистично значущою ($p=0,289$). Отже, стресостійкість у чоловіків і жінок в даному дослідженні знаходиться на співставному рівні, і можна сказати, що обидві статі демонструють подібну здатність протистояти стресу.

Чоловіки у вибірці відчують більшу достатність ресурсів: медіана і весь розподіл у чоловіків зміщені в бік вищих значень порівняно з жінками. Середній бал у чоловічій групі становив 19,8, тоді як у жіночій – 14,7, тобто чоловіки оцінили свої ресурси приблизно на 5 балів вище, ніж жінки. Ця різниця є статистично значущою і свідчить про те, що чоловіки в цій вибірці мають відчуття більшої забезпеченості особистісними ресурсами. Іншими словами, вони частіше, ніж жінки, вважають, що мають достатньо сил, енергії та можливостей для подолання труднощів.

Як видно з результатів, розподіл за стратегіями відновлення ресурсів у чоловіків і жінок досить схожий: медіани майже збігаються (близько 15–16 балів), середні значення двох груп майже однакові (15,9 у чоловіків проти 15,2 у жінок). Статистично різниця не значуща, тобто обидві статі, за даними опитування, в рівній мірі застосовують різні способи відновити свої психологічні ресурси та сили.

Показник емоційної спустошеності вищий у жінок: медіана у групі жінок приблизно 11 балів, тоді як у чоловіків – близько 9 балів, причому у жінок верхній кuartиль досягає 13–14, а у чоловіків майже всі значення нижче 11. Середні значення також різняться (10,6 у жінок проти 8,4 у чоловіків). Статистично різниця підтверджується як значуща (*U*-критерій Манна-Уїтні, $p=0,003$). Отже, жінки в цій вибірці відчують більшу емоційну виснаженість, ніж чоловіки. Це може означати, що жінки частіше переживають стан

емоційного вигорання або втрати енергії, що є негативним фактором резильєнтності.

Загальний рівень ресурсної наповненості інтегрально характеризує забезпеченість людини психологічними ресурсами. Як показує таблиця 2.5, у чоловіків цей інтегральний показник значно вищий. Розподіл у чоловічій групі зміщений до верхньої частини шкали: багато чоловіків мають оцінки в діапазоні 30–40 балів, тоді як у жінок більшість значень нижче 25. Середній рівень ресурсної наповненості у чоловіків склав 27,3 бала проти лише 19,4 у жінок, різниця близько 8 балів є найбільшою серед усіх вимірюваних показників. Відповідно, статистична перевірка засвідчила значущу різницю (t -тест: $p=0,002$). Отже, чоловіки загалом відчувають себе більш наповненими ресурсами, тобто мають вищий загальний рівень особистісних ресурсів у порівнянні з жінками із цієї вибірки.

Також виявлено, що чоловіки в цій вибірці більш оптимістичні: їхній розподіл балів зміщений вище, медіана у чоловіків близько 28, тоді як у жінок – близько 25. Верхні значення у чоловіків досягають 34–35 балів, тоді як у жінок максимум 32, а нижні межі у жінок помітно нижчі (деякі респондентки мають лише 15 балів оптимізму). Середній показник оптимізму у чоловіків перевищує жіночий приблизно на 4–5 балів. Ця різниця статистично підтверджена, тобто чоловіки суттєво оптимістичніші за жінок у межах даного дослідження. Вони частіше очікують позитивних результатів і мають більш позитивний погляд на ситуації, що може сприяти їхній психологічній стійкості.

Таким чином, проведений порівняльний аналіз показав наявність значущих гендерних відмінностей у більшості вимірюваних психологічних факторів резильєнтності. Зокрема, чоловіки перевершують жінок за загальним рівнем резильєнтності, відчуттям достатності особистісних ресурсів, загальною ресурсною забезпеченістю та рівнем оптимізму. Ці фактори є позитивними складовими резильєнтності, що свідчить про те, що у чоловічій вибірці потенційно кращі передумови для подолання стресів і негараздів.

Жінки ж демонструють вищий рівень емоційної спустошеності (ознаки емоційного вигорання), що є негативним чинником і може вказувати на більшу психологічну вразливість або перевтому. Водночас, за такими аспектами, як стійкість до стресу та стратегії відновлення ресурсів, статистично значущих відмінностей не виявлено – чоловіки та жінки мають подібний рівень уміння протистояти стресовим факторам і відновлювати свої сили. Отримані дані свідчать, що у вибірці з 50 респондентів чоловіки загалом проявляють вищий рівень особистісної резильєнтності та пов'язаних з нею ресурсних факторів, тоді як жінки відчують більшу емоційну виснаженість. Ці результати можуть вказувати на певні тенденції гендерних відмінностей у психологічній резильєнтності, однак для остаточних висновків бажано врахувати можливі впливи соціальних та культурних факторів, а також перевірити ці відмінності на ширшій вибірці.

2.3. Рекомендації щодо розвитку резильєнтності

На основі результатів проведеного емпіричного дослідження та аналізу теоретичних джерел, можна констатувати, що резильєнтність є динамічною характеристикою особистості, яка може цілеспрямовано формуватись і розвиватися. Виявлені особливості рівня резильєнтності та її взаємозв'язок з іншими психологічними змінними дозволяють запропонувати низку психологічних рекомендацій, спрямованих на підвищення здатності особистості ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, зберігати внутрішню рівновагу та використовувати труднощі як ресурс для особистісного зростання.

Дослідження свідчать, що резильєнтність можливо розвивати за допомогою спеціального тренування. Як зазначає О. Чиханцова, «першим кроком до цього є зміна власного сприйняття ситуації, оскільки вирішальну роль відіграє не сама подія, а її інтерпретація. Розвиток резильєнтності вимагає активних дій: важливо дбати про себе, задовольняти базові потреби — бути фізично активним, добре спати, харчуватися збалансовано» [27].

Ключовим елементом формування та розвитку резильєнтності є орієнтація на вирішення проблем, а не їх уникнення. Життєві труднощі та виклики є невід'ємною частиною існування, і спроби ізолюватися від них лише послаблюють здатність до подолання. Для ефективного зміцнення резильєнтності доцільно розвивати такі особистісні характеристики, як самосвідомість, відчуття власної ефективності та здатність до саморегуляції.

Самосвідомість допомагає краще розуміти себе, свій спосіб життя та внутрішні ресурси, створюючи основу для цілеспрямованої внутрішньої роботи. Віра у власні сили, тобто самоефективність, є важливою передумовою оптимістичного ставлення до життя та віри в здатність впливати на події.

«О. Чиханцова також виділяє 10 конкретних способів розвитку резильєнтності особистості» [24]. Серед них:

1. Візуалізація успіху. Люди з високою резильєнтністю мають чітке бачення своєї мети чи успіху, якого прагнуть, створення яскравого уявлення про бажане майбутнє допомагає їм налаштуватися на досягнення цієї цілі. Вони не витрачають часу на нереалістичні мрії, а фокусуються на тому, що можливо здійснити в наявних обставинах. В умовах невизначеності, коли ситуація постійно змінюється, їм вдається переформулювати визначення успіху відповідно до реалій.

2. Підвищення самооцінки. Резильєнтні люди мають здорову самооцінку. Якщо людина не наділена нею від природи, їй варто працювати над розвитком самооцінки, визначивши свої сильні сторони, переваги, якості, що цінують інші, а також усвідомити власні досягнення та внесок у різні сфери життя.

3. Підвищення самоефективності – ще однієї ключової характеристики резильєнтних осіб. Це означає розвиток здатності брати під контроль будь-які життєві ситуації, думки та емоції. Оскільки іноді людині потрібна допомога зі сторони в оцінці власних сил, важливо приймати позитивні відгуки про себе та розглядати критику як можливість для самовдосконалення.

4. Оптимізм. Резильєнтність передбачає переосмислення негативних чи невизначених ситуацій в позитивному ключі, бачення в них нових можливостей. Оптимізм допомагає вірити у власні сили впоратися з проблемами. Навіть якщо людина схильна до песимізму, вона може навчитися оптимістичного світогляду за концепцією «навченого оптимізму» Мартіна Селігмана.

5. Керування стресом. Резильєнтні особи здатні зберігати впевненість, рівновагу та контроль у стресових ситуаціях невизначеності, продовжувати діяти без пригнічення та надихати інших. Хоча вони можуть відчувати стрес, але знають, що зможуть впоратися з ним.

6. Покращення процесу прийняття рішень за рахунок розвитку гнучкості мислення, вміння змінювати спосіб сприйняття стресових факторів та реагувати на них по-новому.

7. Вміння просити про допомогу у потрібний момент та визначати, до кого саме найкраще звернутися в тій чи іншій ситуації. Резильєнтні люди вміють налагоджувати контакти, мають підтримуюче оточення і прагнуть розширювати його.

8. Вирішення конфліктів ефективним шляхом, з урахуванням інших людей та їхніх інтересів. Це передбачає вміння обирати відповідний стиль спілкування залежно від обставин та ситуації, а також ретельно продуманий підхід до кожного конфлікту для досягнення бажаного результату.

9. Навчання протягом усього життя. Резильєнтні люди постійно аналізують свій досвід, осмислюють події, отримують життєві уроки, завдяки чому розвивають свою стійкість до невизначених ситуацій.

10. Збереження власної ідентичності. Під час трансформацій та змін важливо залишатися вірним своїм поглядам, цінностям і переконанням, які є частиною людської сутності. Зміна має відбуватися органічно, без порушення внутрішньої гармонії.

Як зазначає І. Мельничук: «У сучасній практичній психології активно застосовуються різні методи та техніки для підвищення рівня резильєнтності

особистості. Ефективність цих підходів залежить від індивідуальних особливостей кожної людини, яка прагне розвивати такі якості як самосвідомість, саморефлексія, саморегуляція, самоефективність і впевненість. Наприклад, завдяки саморефлексії людина може краще зрозуміти себе та свій стиль життя, що є ключовим для успішного розвитку резильєнтності» [11].

В сучасних наукових дослідженнях найбільш визнаними теоретичними підходами до подолання стресу та розвитку резильєнтності вважаються модель Его-психології, модель характерних особистісних рис та контекстуальна модель.

Модель Его-психології базується на розумінні копінг-систем, особливо інстинктивних захисних механізмів. Серед них найціннішими вважаються альтруїзм, сублімація, оптимістичне мислення та почуття гумору. Менш ефективними адаптивними механізмами вважаються заперечення реальності, викривлення фактів та ілюзорна проекція. Модель особистісних рис допомагає передбачати стратегії подолання стресу через визначення типових реакцій з урахуванням індивідуальних характеристик кожної особи.

Контекстуальний підхід враховує особливості конкретних ситуацій. Головна ідея полягає в тому, що обрані людиною способи подолання стресу мають вирішальний вплив на її взаємодію зі стресогенними обставинами. Тому необхідно ретельно досліджувати як сам характер стресових ситуацій, так і ті стратегії, які особистість використовує для нейтралізації зовнішніх і внутрішніх негативних впливів.

Відповідно до ресурсного підходу, успішне подолання стресових ситуацій ґрунтується на використанні особистісних ресурсів, активній життєвій позиції, професійному досвіді та підтримці значущих осіб. Тому при наданні психологічної допомоги постраждалим у надзвичайних ситуаціях рекомендується впроваджувати вправи, орієнтовані на розвиток творчого потенціалу, духовних якостей, комунікативних здібностей, адаптивних

стратегій реагування та формування проактивного підходу до залучення як внутрішніх, так і зовнішніх ресурсів.

Внутрішні ресурси, що допомагають відновитися після стресу, включають: емоційний інтелект, навички саморегуляції, усталену систему цінностей, позитивне самосприйняття, використання захисних механізмів, здатність приймати рішення та вирішувати конфлікти. До зовнішніх ресурсів належать здатність надавати й отримувати соціальну підтримку, лідерські якості, активна громадська діяльність, а також участь в освітніх і тренінгових програмах, спрямованих на підвищення рівня психологічного благополуччя.

За О. Романчуком, «для формування резильєнтності особистості доцільно використовувати когнітивно-поведінковий підхід, основна ідея якого полягає у розумінні впливу думок на емоційний стан і поведінку людини. Це усвідомлення допомагає розвивати здатність аналізувати когнітивні викривлення та негативні думки, які сприяють виникненню стресу та тривоги» [16].

Одним із ключових чинників у розвитку резильєнтності є формування міцної соціальної мережі та надання пріоритету міжособистісним зв'язкам. Спілкування з емпатійними й підтримуючими людьми допомагає людині відчувати, що вона не самотня перед обличчям труднощів. Окрім цього, важливо піклуватися про фізичне здоров'я, адже турбота про тіло є потужним інструментом підтримки психічного благополуччя та посилення психологічної стійкості. Оскільки стрес виявляється як у фізичній, так і в емоційній площині, збалансоване харчування, якісний сон і регулярна фізична активність зміцнюють організм і допомагають краще адаптуватися до навантажень, зменшуючи прояви тривожності та депресивних станів.

Практики уважності (mindfulness), зокрема ведення щоденника, йога, молитва чи медитація, сприяють відновленню внутрішнього балансу, налагодженню зв'язків та підтримці надії, що допомагає краще реагувати на складні ситуації. Водночас важливо уникати шкідливих способів емоційного розвантаження, таких як вживання алкоголю чи наркотиків, які лише

тимчасово зменшують біль, але не вирішують проблему. Натомість варто зосередитися на підтримці власного тіла й психіки ресурсами, необхідними для подолання стресу.

Зміцненню резильєнтності сприяє усвідомлення життєвої мети, підвищення самооцінки, налагодження соціальних зв'язків та готовність допомагати іншим. Активна життєва позиція дозволяє розбити великі труднощі на послідовні завдання, що полегшує їх вирішення й підтримує мотивацію навіть у стресових обставинах. Русло особистісного зростання формується через досягнення реалістичних цілей, поступове просування до значущих результатів, навіть якщо окремі кроки здаються дрібними.

Через подолання життєвих викликів люди відкривають нові грані себе, часто відзначаючи особистісне зростання, глибші стосунки та відчуття внутрішньої сили після пережитих труднощів. Це підвищує рівень самоповаги та вдячності за життя.

Прийняття змін як природної частини життя, і здорове мислення, яке передбачає вміння розпізнавати ірраціональні переконання (наприклад, схильність до перебільшення труднощів або до віри у всеосяжну несправедливість) і замінювати їх на більш збалансовані й реалістичні інтерпретації дозволяє відмовитися від недосяжних очікувань і сконцентруватися на тих аспектах реальності, які все ще підлягають впливу та можуть бути змінені зусиллями самої людини. Хоча це не змінює саму подію, змінюється ставлення до неї та способи реагування.

Наведені поради є лише орієнтирами, оскільки формування резильєнтності є індивідуальним процесом для кожної людини. Для підвищення рівня стійкості критично важливо цілеспрямовано практикуватися і при цьому зберігати самоусвідомленість.

Як зазначає К. Hurley: «Формування резильєнтності є комплексним особистісним процесом. Він поєднує внутрішні сили та зовнішні ресурси людини, причому не існує єдиного універсального рецепту розвитку стійкості. Реакції на травматичні події можуть суттєво відрізнятися: одна особа може

проявляти симптоми депресії чи тривожності, тоді як інша не демонструватиме жодних симптоматичних проявів» [33].

Таким чином, розвиток резильєнтності представляє собою комплексний і тривалий шлях самовдосконалення, що потребує систематичної праці над собою, витримки, наполегливості та регулярного практикування різноманітних адаптивних навичок і стратегій. Хоча це довготривалий процес, він закладає міцний фундамент для ефективного подолання життєвих викликів та кризових ситуацій. Формування резильєнтності починається з піклування про власне фізичне благополуччя, що служить базисом психологічної стійкості. Збалансоване харчування, регулярна фізична активність та повноцінний сон не просто підтримують фізичне здоров'я, але й створюють необхідне підґрунтя для ментальної витривалості та емоційної рівноваги. Надзвичайно цінним ресурсом у подоланні травматичного досвіду виступає соціальна підтримка, особливо від людей, які пройшли через подібні випробування. Важливими компонентами розвитку резильєнтності також є: активна участь у суспільно корисній діяльності, що надає відчуття значущості; експериментування з новими видами діяльності, що розширює зону комфорту; дотримання структурованого розпорядку дня, що забезпечує відчуття стабільності та передбачуваності; збереження внутрішньої свободи та гнучкості в адаптації до змін; а також дотримання інформаційної гігієни, що захищає психіку від надмірного стресу через негативні новини та повідомлення.

Висновки до II розділу

Проведене емпіричне дослідження дозволило не лише підтвердити наукові уявлення про багатовимірну природу резильєнтності, але й емпірично виявити її ключові психологічні фактори. Отримані результати дозволяють зробити низку узагальнюючих висновків, які поглиблюють теоретичні уявлення про природу резильєнтності та розкривають особливості її прояву.

Результати дослідження засвідчили, що резильєнтність як здатність особистості протистояти життєвим труднощам, зберігати внутрішню

рівновагу та відновлюватись після стресових ситуацій, не є однорідною характеристикою. У досліджуваній вибірці виявлено значну поляризацію рівнів резильєнтності: частина респондентів демонструє високий рівень адаптивності та стійкості, тоді як інша — виявляє ознаки вразливості та недостатньої психологічної готовності до подолання труднощів. Це свідчить про те, що серед молоді існують суттєві відмінності в індивідуальному ресурсному потенціалі, який безпосередньо пов'язаний із здатністю до відновлення після кризи. Особливо важливо, що рівень резильєнтності у чоловіків виявився статистично значуще вищим, ніж у жінок, які, у свою чергу, частіше демонстрували ознаки емоційного виснаження, зниженого оптимізму та меншої ресурсної забезпеченості.

Окрему увагу варто приділити зв'язкам між резильєнтністю та іншими досліджуваними психологічними змінними. Було виявлено тісні кореляційні зв'язки між рівнем резильєнтності, достатністю особистісних ресурсів, умінням відновлювати ресурси, загальною ресурсною наповненістю, а також оптимізмом. Найвищий рівень зв'язку виявлено між резильєнтністю та суб'єктивною оцінкою наявних ресурсів і загальним відчуттям ресурсної наповненості, що підтверджує припущення про те, що основою психологічної стійкості є не стільки здатність переносити стрес, скільки наявність внутрішніх резервів для адаптації до нього.

Загалом, результати дослідження дозволяють сформулювати уявлення про певний психологічний кластер, до якого входять резильєнтність, оптимізм та особистісні ресурси — всі вони взаємопов'язані і взаємозалежні. Високий рівень однієї з цих характеристик, як правило, супроводжується високими показниками інших, що вказує на їхню взаємопідтримку та можливість цілеспрямованого впливу на одну змінну через розвиток іншої. Наприклад, посилення оптимізму може сприяти зростанню резильєнтності, а зменшення емоційної спустошеності через практики відновлення ресурсів — забезпечувати стійкість до життєвих викликів.

Проведений гендерний аналіз підкреслив наявність значущих відмінностей між чоловіками та жінками в контексті резильєнтності. Чоловіки загалом продемонстрували вищі значення за такими ключовими показниками, як рівень резильєнтності, достатність ресурсів, оптимізм та загальна ресурсна наповненість. Жінки ж частіше проявляли емоційне виснаження, що потенційно знижує їхню здатність до ефективного реагування на стресові фактори.

Виходячи з отриманих результатів, було сформульовано низку рекомендацій щодо розвитку резильєнтності особистості. Найефективнішими напрямками її формування є розвиток навичок саморефлексії, саморегуляції, самомотивації, позитивного мислення та навченого оптимізму. Крім того, важливим є усвідомлення та зміцнення власних особистісних ресурсів: це не лише допомагає справлятися з труднощами, а й запобігає виникненню емоційного вигорання. Значущими є також такі стратегії, як візуалізація успіху, формування підтримуючого соціального оточення, регулярна робота з когнітивними установками (наприклад, через елементи когнітивно-поведінкової терапії), розвиток адаптивних стратегій реагування на стрес, та збереження ідентичності під час трансформацій. Практики усвідомленості (mindfulness), техніки відновлення ресурсу, підтримка здорового способу життя і зміцнення соціальних зв'язків — усе це є ефективними компонентами розвитку резильєнтності. Таким чином, результати емпіричного дослідження не лише підтвердили взаємозв'язок між резильєнтністю та низкою психологічних характеристик, але й дали змогу окреслити практичні вектори її розвитку. Резильєнтність виявляється не фіксованою властивістю, а динамічною якістю, яку можна розвивати шляхом системної психологічної роботи, особистісного зростання та застосування адаптивних стратегій у повсякденному житті. Водночас важливо враховувати індивідуальні та соціокультурні особливості, що можуть модифікувати прояви та рівень резильєнтності у конкретних осіб чи груп.

ВИСНОВКИ

1. Проведений теоретико-методологічний аналіз засвідчив, що феномен резильєнтності належить до числа найбільш актуальних і водночас найскладніших понять сучасної психологічної науки. Його вивчення протягом останніх десятиліть зазнало глибоких трансформацій — від вузького трактування як суто захисного психічного механізму до розуміння резильєнтності як системної якості особистості, що забезпечує здатність до позитивної адаптації, збереження функціональної активності, а у багатьох випадках — і до зростання після стресових чи травматичних подій. У науковій традиції склалися кілька підходів до інтерпретації цього феномену, кожен із яких зробив суттєвий внесок у його концептуалізацію.

Сучасна психологія трактує резильєнтність як інтегральну характеристику особистості, яка включає здатність передбачати, приймати і долати труднощі, стресові ситуації, травматичні події, водночас зберігаючи внутрішню цілісність, ціннісні орієнтири та продуктивну життєдіяльність. Підкреслюється, що резильєнтність не є сталою чи фіксованою рисою — вона може змінюватися упродовж життя, зростати або знижуватись залежно від життєвого досвіду, особистісного зростання, соціального контексту та впливу зовнішніх умов. Власне ця гнучкість і динамічність визначають її особливу цінність у сучасному мінливому та кризогенному світі.

Слід зазначити, що сучасні дослідження демонструють узгодженість між різними підходами — вони не суперечать одне одному, а скоріше доповнюють. Це сприяє формуванню цілісної моделі резильєнтності як складного феномену, що охоплює не лише індивідуальні якості особистості, але й механізми взаємодії з соціальним середовищем, зокрема процеси саморефлексії, інтерпретації досвіду, використання підтримки тощо. Саме такий інтегративний підхід до вивчення резильєнтності виявився найбільш продуктивним і забезпечує основу для подальших емпіричних і прикладних досліджень.

2. Аналіз сучасної психологічної літератури та наукових досліджень дозволив установити, що психологічна резильєнтність не є вродженою або сталою рисою особистості. Навпаки, вона формується і трансформується впродовж усього життя під впливом широкого кола чинників. Психологічні фактори резильєнтності особистості мають багатовимірний характер, охоплюючи індивідуальні, міжособистісні, соціальні та поведінкові аспекти, кожен із яких по-своєму сприяє підвищенню здатності людини долати труднощі, адаптуватися до змін, зберігати внутрішню рівновагу та мобілізувати ресурси у кризових ситуаціях.

На індивідуальному рівні до найважливіших факторів належать оптимістичне ставлення до життя, віра у власні сили (самоефективність), здатність до емоційної саморегуляції, когнітивна гнучкість, наявність життєвих цілей та високий рівень мотивації до досягнень. Люди з такими характеристиками зазвичай швидше адаптуються до мінливих умов середовища, демонструють стійкість перед обличчям життєвих труднощів і не втрачають цілеспрямованості навіть у складних обставинах.

Соціальні чинники формування резильєнтності включають насамперед наявність підтримуючого соціального оточення: родини, друзів, значущих інших, професійного чи академічного середовища. Позитивна соціальна підтримка сприяє формуванню відчуття приналежності, безпеки, впевненості у собі. Також на рівень резильєнтності істотно впливають духовно-моральні ресурси. До них належать: віра у вищий смисл життя, наявність світоглядних орієнтирів, моральна стійкість, гуманістичні цінності, прагнення до допомоги іншим (альтруїзм), а також здатність прощати, співпереживати та зберігати доброзичливість навіть у складних ситуаціях.

Когнітивно-поведінкові аспекти також є критично важливими. Це зокрема наявність ефективних копінг-стратегій, вміння планувати дії в умовах невизначеності, здатність до рефлексії та самоаналізу, конструктивне вирішення конфліктів і вміння звертатися по допомогу. Люди, які володіють

цими навичками, не тільки легше долають стрес, але й активно шукають шляхи покращення ситуації, застосовуючи власний досвід як джерело навчання.

Психологічні фактори резильєнтності мають складну, багатокомпонентну структуру та перебувають у тісній взаємодії, формуючи цілісну систему, що забезпечує ефективне функціонування особистості в умовах стресу та невизначеності. Їх дослідження не лише поглиблює розуміння механізмів психологічної стійкості до життєвих викликів, а й дає змогу розробляти дієві стратегії психологічної допомоги, спрямовані на зміцнення резильєнтності як ключового елементу психічного здоров'я та особистісного зростання.

3. Проведено емпіричне дослідження, метою якого стало вивчення психологічних факторів, що визначають рівень резильєнтності у студентської молоді. Учасниками дослідження стали 50 студентів віком від 18 до 30 років, що дозволило забезпечити репрезентативність результатів для умов сучасного вищого навчального середовища. Для отримання надійних та валідних даних було використано комплексний психодіагностичний інструментарій, який охоплював шкали резильєнтності, стресостійкості, оптимізму та особистісних ресурсів.

Результати дослідження засвідчили наявність вираженої варіативності рівнів резильєнтності серед студентів, що дозволило виявити як загальні тенденції, так і індивідуальні відмінності у психологічному профілі досліджуваних. Найвищий рівень резильєнтності виявлявся у респондентів, які характеризувалися високим рівнем оптимізму та наявністю внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Встановлено, що такі студенти здатні ефективно адаптуватися до змін, демонструють гнучкість мислення, вміння переосмислювати негативні життєві ситуації та інтегрувати їх у структуру власного досвіду як ресурс для розвитку.

Здійснений кореляційний аналіз підтвердив статистично значущі зв'язки між рівнем резильєнтності та оптимізмом і рівнем особистісних ресурсів. Водночас було встановлено, що респонденти з низьким рівнем резильєнтності

частіше демонструють песимізм, емоційну спустошеність та низьку стійкість до стресу, що свідчить про вразливість до стресових впливів та потребу у цілеспрямованій психологічній підтримці.

Окремо було проаналізовано гендерні відмінності у проявах резильєнтності. Виявлено, що чоловіки демонструють вищий рівень резильєнтності, оптимізму, віри у власні сили та схильності до активного подолання стресу. Жінки, своєю чергою, виявили вищу схильність до глибшого емоційного переживання життєвих ситуацій, що при недостатній ресурсній підтримці може знижувати рівень їхньої резильєнтності.

Емпіричне дослідження підтвердило актуальність та складну структуру феномену резильєнтності особистості. Встановлено, що рівень резильєнтності є інтегральним показником психологічного благополуччя особистості, який формується внаслідок взаємодії когнітивних, емоційних, мотиваційних і соціальних чинників. Отримані результати не лише підтвердили теоретичні положення щодо факторів резильєнтності, але й стали основою для розробки практичних рекомендацій, спрямованих на її розвиток. Це має важливе значення для підвищення адаптаційного потенціалу особистості, запобігання емоційному вигоранню, покращення навчальної та трудової мотивації та загального психологічного функціонування.

4. На основі проведеного теоретико-емпіричного аналізу було розроблено систему практичних рекомендацій, спрямованих на цілеспрямований розвиток психологічної резильєнтності особистості. У процесі розробки рекомендацій було враховано ключові компоненти резильєнтності, які проявилися у дослідженні як найбільш значущі: оптимізм, самоефективність, здатність до емоційної саморегуляції, наявність особистісних ресурсів, гнучкість мислення, соціальна підтримка та смислові орієнтації. Одним із перших напрямів практичної роботи має стати розвиток навичок позитивного мислення та оптимістичного погляду на життя. У цьому контексті доцільно впроваджувати когнітивно-поведінкові техніки,

спрямовані на ідентифікацію і трансформацію ірраціональних переконань, а також ведення щоденників позитивних подій і практикування вдячності.

Наступним стратегічним напрямом є розвиток емоційної саморегуляції. Практики усвідомленості (mindfulness), тілесно-орієнтовані техніки (дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація, техніки заземлення) сприяють зниженню рівня емоційного напруження, підвищенню здатності контролювати власні реакції в умовах стресу та швидше відновлюватися після психоемоційного виснаження.

Соціальна підтримка є ще одним ключовим ресурсом резильєнтності, тому в практичній діяльності необхідно стимулювати розвиток навичок асертивного спілкування, побудови довірливих міжособистісних стосунків, уміння звертатися по допомогу, надавати підтримку іншим, долати соціальну ізоляцію. У цьому контексті ефективними є тренінги соціальних навичок, групова терапія, а також залучення клієнтів до волонтерської чи громадської активності. Крім психологічної роботи, важливо враховувати тілесний та фізіологічний аспект резильєнтності. Здоровий спосіб життя, збалансоване харчування, регулярна фізична активність, гігієна сну та підтримка фізичного здоров'я мають прямий вплив на здатність особистості протистояти стресу та швидко відновлювати сили. Цей аспект потребує міждисциплінарного підходу, залучення до просвітницької роботи у сфері психогігієни та самодопомоги.

Таким чином, розроблені практичні рекомендації відображають системний підхід до розвитку резильєнтності особистості, що враховує взаємодію когнітивного, емоційного, поведінкового, соціального і тілесного рівнів функціонування. Запропоновані методи мають бути адаптовані до індивідуальних особливостей клієнтів, а також до контексту їхнього життєвого середовища. Їх використання у психологічній практиці може не лише підвищити рівень адаптаційної стійкості індивіда, а й запобігти розвитку стресових розладів, посилити внутрішні ресурси та сприяти довготривалому психологічному благополуччю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Герасименко Л. О., Скрипніков А. М., Ісаков Р. І. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Київ : ВСО «Медицина», 2023. 120 с.
2. Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди "Психологія". 2021. № 64. С. 62–81. URL: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04> (дата звернення: 09.05.2025).
3. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посібник / О. М. Кокун та ін. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 128 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/731412/> (дата звернення: 10.05.2025).
4. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
5. Коробка Л. М. Психологічні стратегії як засоби реалізації індивідуальної і колективної адаптації до наслідків воєнного конфлікту. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2018. Вип. 41. С. 46-56. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2018_41_6 (дата звернення: 14.04.2025)
6. Корніяка О. Основні напрямки психологічного забезпечення професійного самоздійснення викладача вищої школи. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2020. Т. 5, № 20. С. 91–106.
7. Кравчук С. Особливості психологічної пружності та життєстійкості особистості як чинників запобігання негативним наслідкам воєнного конфлікту. Психологічні виміри культури, економіки, управління. 2018. Т. 11. С. 156–164.
8. Кухарук О. Ідентичнісний вимір соціальної резильєнтності: визначення, підходи, можливості прогнозування. Проблеми політичної психології. 2022. Т. 26. URL: <https://doi.org/10.33120/popp-vol26-year2022-107> (дата звернення: 09.05.2025).

9. Лазос Г. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. 2018. Т. 3, № 14. С. 26–64.
10. Медянова О. та ін. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. Перспективи та інновації науки. 2023. № 10(28). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10\(28\)-601-611](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10(28)-601-611) (дата звернення: 09.05.2025).
11. Мельничук І. Я. Теоретико-методологічні основи розвитку та корекції резильєнтності. Наукові записки. Серія: Психологія. 2024. № 2. С. 82–87. URL: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-12> (дата звернення: 09.05.2025).
12. Мерзлякова О. Л. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд). Аналітичний вісник у сфері освіти й науки: довід. бюл. 2023. № 18. С. 96-120.
13. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум / Л. М. Карамушка та ін. ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
14. Пирожков С. І., Божок Є. В., Хамітов Н. В. Національна стійкість (резильєнтність) країни: стратегія і тактика випередження гібридних загроз. Visnik Nacional noi akademii nauk Ukraini. 2021. № 8. С. 74–82. URL: <https://doi.org/10.15407/visn2021.08.074> (дата звернення: 09.05.2025).
15. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. / Н. Гусак та ін. ; за заг. ред. Н. Гусак. Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.
16. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. URL: https://icbt.org.ua/resilience_ukraine/ (дата звернення: 10.04.2025).
17. Савченко О. В., Лавриненко Д. Г. Шкала оптимістичного стану: адаптація методики та її психометричні показники. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2023. № 2. С.

10–16. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.2.2> (дата звернення: 09.05.2025).

18. Савченко О. В., Сукач С. А., Тімакова А. В. Методика «Особистісні ресурси»: валідація та стандартизація на вибірці осіб юнацького віку. Габітус. 2022. № 44. С. 114-122.

19. Савчин М. В., Федорчук В. М., Гапоненко Л. О. Резильєнтність як потенціал відновлення особистості у складних життєвих ситуаціях. Moderní aspekty vědy: XXXI. Díl mezinárodní kolektivní monografie. Česká republika : Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2023. С. 302–316.

20. Сігова М. К., Морозова О. Б. Взаємозв'язок рівня резилієнс з професійним успіхом фахівців HR. Психологія та психосоціальні інтервенції. 2020. Т. 3. С. 50–58.

21. Федорчук В. М., Комарніцька Л. М., Сторожук Н. Р. Резильєнтність особистості в умовах військового стану. URL: <http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/download/351/9636/20073-1?inline=1> (дата звернення: 11.04.2025).

22. Чепурко Г., Соболев А. Соціальна резильєнтність в умовах воєнного стану. Scientific Collection «InterConf». 2024. № 206. С. 111–114. URL: <https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/view/6589> (дата звернення: 12.04.2025).

23. Чернобровкін В. М., Морозова О. Б. Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резилієнс особистості. Технології розвитку інтелекту. 2021. Т. 5, № 1. URL: https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/547 (дата звернення: 05.05.2025).

24. 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.

25. Acosta J., Chandra A., Madrigano J. An Agenda to Advance Integrative Resilience Research and Practice: Key Themes From a Resilience Roundtable.

RAND Corporation, 2017. URL: <https://doi.org/10.7249/rr1683> (date of access: 09.04.2025).

26. Benard B. From Risk to Resiliency: What Schools Can Do. Health education & behavior. 2017. URL: <https://www.sophe.org/wp-content/uploads/2017/01/Benard.pdf> (date of access: 10.05.2025).

27. Chykhantsova O. A. Development of personal resilience in uncertainty situations. Scientific notes of Taurida National V.I. Vernadsky University, series Psychology. 2023. No. 1. P. 35–40. URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/07>(дата звернення: 09.04.2025).

28. Dmytryshyn S. Resilience of personality: essence of the phenomenon and methods of development. Lviv University Herald. Series: Psychological sciences. 2024. No. 20. P. 67–74. URL: <https://doi.org/10.30970/ps.2024.20.10> (date of access: 20.04.2025).

29. Feder A. et al. The Biology of Human Resilience: Opportunities for Enhancing Resilience Across the Life Span. Biological Psychiatry. 2019. Vol. 86, no. 6. P. 443–453. URL: <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2019.07.012> (date of access: 14.03.2025).

30. Folke C. Resilience (Republished). Ecology and Society. 2016. Vol. 21, no. 4. URL: <https://doi.org/10.5751/es-09088-210444> (date of access: 09.03.2025).

31. Grygorenko Z., Naydonova G. The concept of "resilience": history of formation and approaches to definition. Public Administration and Law Review. 2023. No. 2. P. 76–88. URL: <https://doi.org/10.36690/2674-5216-2023-2-76-88> (дата звернення: 03.04.2025).

32. Helmreich I. et al. Psychological interventions for resilience enhancement in adults. Cochrane Database of Systematic Reviews. 2017. URL: <https://doi.org/10.1002/14651858.cd012527> (date of access: 09.04.2025).

33. Hurley K. What Is Resilience? Your Guide to Facing Life's Challenges, Adversities, and Crises. Everyday Health. 2020. URL: <https://www.everydayhealth.com/wellness/resilience/> (date of access: 10.03.2025).

34. Jacobs T. Evidence Mounts That Mindfulness Breeds Resilience. The Greater Good Science Center at UC Berkeley. 2015. URL: https://greatergood.berkeley.edu/article/item/evidence_mounts_that_mindfulness_breeds_resilience (date of access: 10.04.2025).
35. Kwok A. H. et al. What is 'social resilience'? Perspectives of disaster researchers, emergency management practitioners, and policymakers in New Zealand. *International Journal of Disaster Risk Reduction*. 2016. Vol. 19. P. 197–211. URL: <https://doi.org/10.1016/j.ijdr.2016.08.013> (date of access: 08.04.2025).
36. Masten A. S. Resilience in developing systems: the promise of integrated approaches. *European Journal of Developmental Psychology*. 2016. Vol. 13, no. 3. P. 297–312. URL: <https://doi.org/10.1080/17405629.2016.1147344> (date of access: 09.03.2025).
37. Masten A. S. et al. Resilience in Development and Psychopathology: Multisystem Perspectives. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2021. Vol. 17, no. 1. P. 521–549. URL: <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-120307>(date of access: 16.04.2025).
38. Melnychuk T. et al. Peculiarities of psychological assistance in overcoming the consequences of COVID-19: a resilience approach. *Neuropsychiatria i Neuropsychologia*. 2022. Vol. 17, no. 1-2. P. 95–107. URL: <https://doi.org/10.5114/nan.2022.117960> (date of access: 09.04.2025).
39. Nemeth D. G., Olivier T. W. *Innovative Approaches to Individual and Community Resilience: From Theory to Practice*. Elsevier Science & Technology, 2017. 198 p.
40. Ungar M. Systemic resilience: principles and processes for a science of change in contexts of adversity. *Ecology and Society*. 2018. Vol. 23, no. 4. URL: <https://doi.org/10.5751/es-10385-230434> (date of access: 09.04.2025).
41. Whitson H. E. et al. Physical Resilience in Older Adults: Systematic Review and Development of an Emerging Construct. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*. 2015. Vol. 71, no. 4. P. 489–495. URL: <https://doi.org/10.1093/gerona/glv202> (date of access: 12.04.2025).