МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Факультет психології
Кафедра соціальної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА

Освітній рівень - бакалавр

на тему «Засоби формування резильєнтності серед молоді в ситуації тривалої соціально-політичної невизначеності»

Виконала: студентка 4 курсу,
ДПс-41 групи
спеціальності : «С4 Психологія»
ОП «Дитяча психологія та психологічна практика»
Шуляр С. В.
Керівник: Мицько В. М.
Рецензент: Когутяк Н.М

Івано-Франківськ – 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП 3

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ ЇЇ ФОРМУВАННЯ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНО-ПОЛІТИЧНОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ 6

1.1. Поняття резильєнтності та основні підходи до її вивчення 6

1.2. Вплив соціально-політичної невизначеності на психоемоційний стан молоді 10

1.3. Чинники, що сприяють або перешкоджають формуванню резильєнтності 14

Висновки до першого розділу 18

РОЗДІЛ ІІ. ПРОЦЕДУРА ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ОПИС МЕТОДІВ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ 20

2.1. Вибірка 20

2.2. Опис дослідження 21

2.3. Опис методів формування та оцінювання рівня резильєнтності 22

Висновки до другого розділу 24

РОЗДІЛ ІІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У МОЛОДІ В СИТУАЦІЇ ТРИВАЛОЇ СОЦІАЛЬНО-ПОЛІТИЧНОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ 26

3.1. Особливості психоемоційних станів молоді в умовах соціально-політичної нестабільності 26

3.2. Ефективні засоби формування резильєнтності серед молоді 31

3.3. Взаємозв’язок резильєнтності з рівнем тривожності та адаптивності в умовах невизначеності 33

Висновки до третього розділу 36

ВИСНОВКИ 38

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 41

ДОДАТКИ 46

Додаток А. Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона 46

Додаток Б. Опитувальник життєстійкості (С. Мадді) 47

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасних умовах тривалої соціально-політичної невизначеності, спричиненої військовими конфліктами, економічними кризами та іншими дестабілізуючими факторами, особливої ваги набуває проблема психологічної стійкості молоді. Резильєнтність як здатність адаптуватися до стресових умов і підтримувати психічне здоров'я є важливим аспектом соціальної стійкості суспільства. Дослідження механізмів формування цієї якості дозволяє розробити ефективні стратегії підтримки молодого покоління та запобігти розвитку кризових явищ у суспільстві.

Об'єктом дослідження є резильєнтність молоді як психологічне та соціальне явище.

Предметом дослідження є засоби формування резильєнтності серед молоді в умовах тривалої соціально-політичної невизначеності.

Мета дослідження – визначити та обґрунтувати засоби формування резильєнтності серед молоді в умовах соціально-політичної невизначеності, а також розробити практичні рекомендації щодо їх застосування.

Завдання дослідження:

1. Розглянути поняття резильєнтності та основні підходи до її вивчення
2. Дослідити вплив соціально-політичної невизначеності на психоемоційний стан молоді
3. Визначити чинники, що сприяють або перешкоджають формуванню резильєнтності
4. Виконати опис вибіркита опис дослідження.
5. Описати методи формування та оцінювання рівня резильєнтності.
6. Особливості психоемоційних станів молоді в умовах соціально-політичної нестабільності
7. Визначити ефективні засоби формування резильєнтності серед молоді
8. Проаналізувати взаємозв’язок резильєнтності з рівнем тривожності та адаптивності в умовах невизначеності.

Стан наукової розробки проблеми. Проблема резильєнтності досліджується у психології, соціології, педагогіці та суміжних науках. У сучасних наукових працях розглядаються різні аспекти розвитку та зміцнення резильєнтності особистості. Зокрема, А. В. Бусол аналізує психологічні засоби розвитку резильєнтних якостей, а С. А. Генчу досліджує соціально-психологічні чинники життєстійкості підлітків у кризових умовах. Е. Грішин акцентує увагу на складних життєвих ситуаціях як передумові формування резильєнтності.

Особливу увагу приділено впливу комунікативних компетентностей (О. В. Іванова), арттерапевтичних методів (О. В. Костюченко, М. М. Бриль) та соціально-психологічної адаптації молоді у період військових дій (О. Шпортун, І. Редька). В. Є. Коваленко досліджує фактори підвищення резильєнтності у студентів під час воєнного стану, а І. Я. Мельничук розглядає методологічні аспекти розвитку та корекції резильєнтності.

Також заслуговує на увагу робота О. Л. Мерзлякової, яка проводить аналітичний огляд концептів, методів вимірювання та розвитку психологічної стійкості. Питання емоційних ресурсів у процесі життєстійкості молоді в умовах воєнного стану висвітлено у дослідженні А. С. Якимової. Загалом, сучасні наукові дослідження підтверджують актуальність теми та необхідність подальшого аналізу ефективних стратегій формування резильєнтності у молоді.

Методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз наукових джерел та літератури з проблеми резильєнтності.
2. Емпіричні методи (анкетування, тестування, спостереження) для оцінки рівня резильєнтності молоді.
3. Використання шкали резильєнтності Коннора-Девідсона для кількісної оцінки рівня психологічної стійкості.
4. Опитувальник життєстійкості (С. Мадді) для визначення рівня особистісної стійкості та здатності адаптуватися до змін.
5. Психологічні та соціальні тренінги як засіб підвищення рівня резильєнтності.

6. Статистичні методи аналізу отриманих результатів.

Структура даної *роботи*, визначена метою та завданнями, складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ ЇЇ ФОРМУВАННЯ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНО-ПОЛІТИЧНОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

1.1. Поняття резильєнтності та основні підходи до її вивчення

Формування резильєнтності залежить від низки внутрішніх та зовнішніх чинників, що можуть як сприяти її розвитку, так і гальмувати цей процес. Одним із ключових факторів є рівень самоусвідомлення та самоконтролю особистості. Люди, які мають високу здатність до саморефлексії, краще адаптуються до життєвих змін і ефективніше знаходять рішення в складних ситуаціях. Розвиток емоційної регуляції також відіграє значну роль, оскільки дозволяє контролювати реакції на стресові фактори та уникати імпульсивних рішень. Водночас відсутність цих якостей може ускладнювати процес пристосування до життєвих випробувань.

Підтримка соціального середовища є ще одним важливим чинником резильєнтності. Довірливі стосунки з близькими людьми, підтримка з боку друзів та колег сприяють зміцненню психологічної стійкості та підвищенню здатності справлятися з труднощами. Зокрема, у професійній діяльності важливу роль відіграє командна взаємодія та визнання досягнень, що дозволяє працівникам відчувати власну значущість і зберігати мотивацію навіть у складних умовах. Однак відсутність підтримки, емоційна ізоляція та конфліктні ситуації можуть негативно впливати на розвиток цієї якості.

Сімейне виховання також значною мірою визначає рівень резильєнтності особистості. Діти, які зростають у стабільному та емоційно здоровому середовищі, мають більше можливостей розвинути здатність до подолання труднощів. Батьківська підтримка, залученість до виховання та створення безпечного простору для вираження емоцій формують впевненість у власних силах та навички адаптації до змін. Водночас гіперопіка або надмірно суворе

виховання можуть заважати самостійності та виробленню стратегій подолання труднощів.

Одним із важливих захисних факторів є рівень особистісної мотивації та прагнення до саморозвитку. Люди, які ставлять перед собою конкретні цілі та наполегливо працюють над їх досягненням, частіше демонструють стійкість перед труднощами. Вони здатні сприймати невдачі як частину досвіду, а не як катастрофу, що допомагає їм швидше відновлюватися після стресових ситуацій. Проте нестача мотивації, невизначеність у цілях та низька впевненість у собі можуть значно знижувати рівень психологічної стійкості.

Окрім особистісних та соціальних факторів, значну роль у формуванні резильєнтності відіграють обставини, з якими стикається людина. Кризові ситуації, труднощі та життєві випробування можуть як загартовувати особистість, так і призводити до розвитку тривожності та страху перед майбутнім. Важливим аспектом є те, як людина сприймає виклики: якщо вона бачить їх як можливість для розвитку, то з більшою ймовірністю зможе адаптуватися та винести з них корисний досвід. Натомість сприйняття труднощів як непереборних перешкод може лише посилювати негативні наслідки.

Резильєнтність – це здатність особистості ефективно долати труднощі, адаптуватися до змін і підтримувати психологічну рівновагу навіть у найскладніших життєвих обставинах. Ця якість проявляється через внутрішню гнучкість, стійкість до стресу та вміння швидко відновлюватися після кризових ситуацій. Вона є результатом взаємодії особистісних рис, соціального оточення та зовнішніх обставин, що впливають на формування психологічної стійкості.

У наукових дослідженнях резильєнтність розглядається як багатовимірне поняття, що включає когнітивний, емоційний та поведінковий аспекти. Когнітивний компонент проявляється у здатності раціонально оцінювати ситуацію, шукати конструктивні рішення та адаптувати власні очікування до реальності. Емоційний аспект пов'язаний зі здатністю керувати своїми почуттями, підтримувати оптимістичний погляд на життя та знаходити внутрішні ресурси для подолання труднощів. Поведінковий компонент включає активну участь у

подоланні проблем, використання стратегій саморегуляції та мобілізацію доступних ресурсів.

О. А. Чиханцова у своїй роботі розглядає розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. Авторка аналізує поняття резильєнтності як здатності адаптуватися до мінливих умов і стресових факторів, особливо в періоди соціальних і політичних криз. Вона підкреслює, що резильєнтність формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх ресурсів особистості, що дозволяє їй долати складні ситуації з мінімальними негативними наслідками [27, с. 35-40].

А. В. Пінтяк досліджує психологічні особливості резильєнтності менеджерів, зосереджуючи увагу на тому, як професійна діяльність впливає на здатність до стійкості перед викликами. У роботі висвітлюється когнітивний, емоційний та поведінковий аспекти резильєнтності, а також розглядаються методи її розвитку в умовах постійних стресових навантажень, характерних для управлінської діяльності [20, с. 32].

О. Лящ, О. Хуртенко та С. Марчук розглядають емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості. Автори наголошують на тому, що здатність усвідомлювати, регулювати власні емоції та розуміти емоції інших людей сприяє адаптації в умовах стресу та невизначеності. Вони пропонують інтегрувати тренінги з розвитку емоційної компетентності як засіб підвищення стійкості особистості [13, с. 79-86].

І. Я. Мельничук аналізує теоретико-методологічні основи розвитку та корекції резильєнтності. Авторка розглядає концепцію резильєнтності через призму різних наукових підходів, зокрема когнітивно-поведінкового, особистісно-орієнтованого та соціально-контекстуального. Вона підкреслює, що розвиток резильєнтності можливий завдяки тренуванню стресостійкості, адаптивних стратегій поведінки та формуванню позитивного мислення [14, с. 82-87].

С. О. Потапов досліджує проблему резильєнтності в сучасній психології, звертаючи увагу на її взаємозв’язок із поняттям психологічної стійкості. Він

виокремлює основні підходи до вивчення резильєнтності: біопсихосоціальний, екологічний і когнітивно-поведінковий. Також розглядаються методи діагностики та оцінки рівня резильєнтності у різних груп населення [21, с. 90-95].

С. Кузікова та Т. Щербак проводять теоретико-емпіричний аналіз проблеми резильєнтності та стресостійкості в педагогічній діяльності. Вони підкреслюють, що в умовах освітнього процесу розвиток резильєнтності є ключовим фактором психологічного благополуччя педагогів. Автори наголошують на необхідності впровадження психологічних програм, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції, адаптації та управління емоційним станом [12, с. 39-46].

О. В. Костюченко та М. М. Бриль досліджують розвиток психологічної резильєнтності особистості через арттерапевтичні засоби. Вони доводять, що творчі методи, такі як малювання, музика та інші види мистецтва, сприяють формуванню внутрішніх ресурсів особистості, необхідних для подолання стресу та кризових ситуацій. Автори підкреслюють ефективність арттерапії у відновленні психоемоційного балансу [10, с. 43-50].

О. Л. Мерзлякова у своєму аналітичному огляді розглядає поняття резильєнтності, методи її вимірювання та розвитку. Авторка аналізує різні підходи до оцінки рівня резильєнтності, зокрема психометричні методи, опитувальники та експериментальні дослідження. Вона підкреслює важливість індивідуальних та соціальних чинників у формуванні стійкості особистості, а також пропонує перспективні напрями подальших досліджень у цій галузі [5, с. 96-120].

Розвиток резильєнтності можливий протягом усього життя та залежить від багатьох факторів. Значну роль у цьому процесі відіграє дитячий досвід, адже саме в ранньому віці формуються базові стратегії подолання труднощів. Соціальне середовище також впливає на рівень стійкості: підтримка сім’ї, друзів і колег може сприяти розвитку цієї якості, тоді як ізоляція чи тривале перебування в несприятливих умовах можуть ускладнювати її формування.

У сучасному світі резильєнтність стає все більш актуальною навичкою, оскільки люди стикаються з постійними змінами, кризами та непередбачуваними ситуаціями. Вона допомагає не лише долати труднощі, а й використовувати їх як

поштовх до особистісного зростання. Таким чином, розвиток резильєнтності є важливим аспектом психологічного благополуччя, що сприяє адаптації до викликів сучасного життя.

1.2. Вплив соціально-політичної невизначеності на психоемоційний стан молоді

Соціально-політична невизначеність є однією з головних загроз для психологічного благополуччя молоді, оскільки створює атмосферу нестабільності, тривожності та невпевненості у майбутньому. В умовах військових конфліктів, економічних криз та соціальних потрясінь молоді люди стикаються з підвищеним рівнем стресу, що може впливати на їхній емоційний стан, мотивацію та загальну життєву активність. Нестача чітких перспектив, страх перед майбутнім та неможливість реалізувати особисті та професійні плани спричиняють зростання рівня тривожності, депресивних настроїв та соціальної ізоляції.

Вплив соціально-політичної невизначеності на психоемоційний стан молоді залежить від багатьох факторів, включаючи соціальну підтримку, особистісні риси, рівень стресостійкості та адаптивні можливості. Деякі молоді люди знаходять способи справлятися з викликами, використовуючи внутрішні ресурси та підтримку з боку родини, друзів чи професійних психологів. Водночас інші, опинившись у складних умовах, можуть переживати значні емоційні труднощі, що позначається на їхньому навчанні, роботі та соціальних взаємодіях. Для розуміння механізмів впливу соціально-політичної невизначеності на молодь важливо враховувати комплексний вплив різних факторів, які визначають рівень стресу та способи його подолання.

Нижче подана таблиця 1.1 з факторами впливу соціально-політичної невизначеності на психоемоційний стан молоді.

Таблиця 1.1

Фактори впливу соціально-політичної невизначеності на психоемоційний стан молоді

Фактор	Позитивний вплив	Негативний вплив
Соціальна підтримка	Підвищення рівня довіри, почуття безпеки, стабільність емоційного стану	Відчуття самотності, ізоляція, соціальна тривожність
Економічна стабільність	Впевненість у майбутньому, можливість реалізації професійних планів	Фінансова нестабільність, страх перед безробіттям, економічний тиск
Доступ до освіти та професійного розвитку	Розширення перспектив, формування позитивного бачення майбутнього	Обмежені можливості навчання та кар'єрного зростання, відчуття безперспективності
Психологічна стійкість (резильєнтність)	Здатність до адаптації, стресостійкість, збереження емоційного балансу	Підвищена вразливість, низька здатність до адаптації, схильність до депресії
Інформаційне середовище (медіа, соціальні мережі)	Отримання важливої інформації, формування критичного мислення	Надлишок негативних новин, емоційне вигорання, формування панічних настроїв
Рівень громадської активності	Усвідомлення власної значущості, підвищення рівня мотивації	Відчуття безсилля перед соціальними викликами, зниження віри в зміни

Соціально-політична нестабільність створює умови для розвитку хронічного стресу, що може впливати на загальний емоційний стан молодих людей. У нестабільних соціальних умовах молодь часто стикається з почуттям безпорадності та невизначеності щодо власного майбутнього, що підвищує ризик розвитку тривожних і депресивних розладів. Одним із ключових негативних чинників є економічна нестабільність, оскільки фінансова невизначеність обмежує можливості отримання якісної освіти, працевлаштування та самореалізації. Це створює додаткове навантаження на психіку, змушуючи молодих людей перебувати в постійному стані стресу.

С. А. Генчу досліджує соціально-психологічні чинники розвитку життєстійкості підлітків в умовах війни, підкреслюючи вплив соціально-політичної нестабільності на їхній психоемоційний стан. У роботі висвітлюється роль підтримки родини, соціального оточення та психологічних стратегій подолання стресу в умовах війни, що є критичними для збереження емоційної рівноваги молоді [4, с. 45].

Соціальна підтримка виступає важливим буфером проти негативного впливу невизначеності. Молоді люди, які мають сильні соціальні зв'язки з родиною, друзями або громадськими організаціями, частіше демонструють високий рівень психологічної стійкості. Водночас відсутність підтримки може призвести до соціальної ізоляції, що тільки підсилює емоційний дистрес. Інформаційний вплив, зокрема через соціальні мережі та засоби масової інформації, відіграє подвійну роль: з одного боку, він надає можливість бути обізнаним, з іншого – постійний потік негативних новин може провокувати стани тривоги та страху.

Рівень резильєнтності молоді також значною мірою визначає, як саме соціально-політична нестабільність позначається на їхньому психоемоційному стані. Особи, що мають добре розвинуті адаптивні механізми, з більшою ймовірністю знаходять способи подолання труднощів і навіть використовують виклики для особистісного зростання. Ті ж, хто менш стійкий до змін, можуть відчувати сильний психологічний тиск, що впливає на їхню поведінку, продуктивність і міжособистісні відносини.

Д. В. Рисенко у своїй роботі аналізує особливості емоційної сфери особистості в ситуаціях невизначеності, зокрема як нестабільні соціально-політичні умови впливають на емоційний стан молоді. Автор досліджує основні прояви тривожності, страху та стресу, що виникають унаслідок невизначеності майбутнього, та наголошує на важливості розвитку адаптаційних механізмів для збереження психологічного благополуччя [23, с. 24].

В. І. Шебанова аналізує вплив телевізійного контенту на емоційну сферу студентської молоді, акцентуючи увагу на тому, як інформаційний простір, зокрема новини про соціально-політичні кризи, війни та катастрофи, формує почуття тривоги та невизначеності. Авторка зазначає, що надмірне споживання негативного медіаконтенту може посилювати стрес та викликати депресивні стани у молоді [28, с. 56-58].

Т. Хлян у своєму дослідженні розглядає соціально-психологічні детермінанти тривожності студентської молоді, зосереджуючи увагу на тому, як війна, економічні труднощі та політична нестабільність впливають на рівень

стресу студентів. Вона зазначає, що високий рівень невизначеності сприяє підвищенню тривожності, що може негативно позначатися на навчальній діяльності та соціальній адаптації молоді [25, с. 19].

О. Шпортун та І. Редька в своєму емпіричному дослідженні вивчають особливості соціально-психологічної адаптації молоді у період військових дій в Україні. Автори доводять, що вплив соціально-політичної невизначеності є ключовим фактором у формуванні емоційної нестабільності, що проявляється через підвищений рівень стресу, страху за майбутнє та труднощі у встановленні довготривалих життєвих планів [29, с. 168-182].

Е. Панасенко у своєму дослідженні аналізує особливості стресового стану здобувачів вищої освіти в умовах війни, підкреслюючи роль соціально-політичної нестабільності у формуванні емоційного виснаження. Авторка зазначає, що молодь стикається з проблемами втрати мотивації до навчання, емоційної нестабільності та труднощами у підтримці психологічного здоров’я через постійну невизначеність [18].

А. О. Островська досліджує вплив соціально-політичної реклами в умовах війни на суспільні настрої та психологічний стан молоді. Авторка наголошує, що зміст соціальної реклами може як підсилювати відчуття тривоги та страху, так і сприяти підвищенню мотивації, патріотичних настроїв і адаптації до умов невизначеності [17, с. 37].

А. С. Якимова у своїй роботі аналізує емоційні ресурси життєстійкості студентської молоді під час воєнного стану, звертаючи увагу на те, як соціально-політична нестабільність впливає на психологічну витривалість молодих людей. Авторка підкреслює значення емоційного інтелекту, соціальної підтримки та особистісних стратегій подолання труднощів для збереження психічного здоров’я в умовах кризи [30, с. 70].

Вплив соціально-політичної невизначеності на психоемоційний стан молоді є багатогранним і залежить від взаємодії різних факторів. Нестабільність у суспільстві створює умови для підвищення рівня тривожності, депресії та емоційного вигорання серед молодих людей. Водночас соціальна підтримка,

психологічна стійкість та адаптивні навички можуть значно знижувати негативний вплив та сприяти формуванню конструктивних способів подолання кризових ситуацій.

Для зменшення негативних наслідків важливо розвивати механізми соціальної підтримки, підвищувати рівень фінансової стабільності, забезпечувати доступ до якісної освіти та впроваджувати програми психологічної допомоги. Інформаційна грамотність також відіграє ключову роль у зменшенні впливу негативного медіа-фону. Таким чином, комплексний підхід до вирішення проблем соціально-політичної невизначеності дозволить створити умови для збереження психоемоційного благополуччя молоді та підвищення її адаптаційних можливостей у сучасному світі.

1.3. Чинники, що сприяють або перешкоджають формуванню резильєнтності

Резильєнтність молоді в умовах тривалої соціально-політичної невизначеності є важливим аспектом психосоціального благополуччя. Соціально-політичні кризи, конфлікти або економічні труднощі можуть створювати серйозні виклики для психічного здоров'я молодих людей. В таких умовах особливо важливо, як молодь реагує на стресові фактори і наскільки ефективно вона може адаптуватися та відновлюватися. Резильєнтність серед молоді включає здатність не тільки подолати труднощі, але й використовувати їх як можливість для росту і розвитку.

Чинники, що сприяють формуванню резильєнтності серед молоді:

1. Соціальна підтримка. Наявність підтримки з боку родини, друзів та громади допомагає молодим людям справлятися з труднощами. Здорові соціальні зв'язки дають відчуття безпеки і стабільності в умовах невизначеності, що сприяє розвитку стійкості до стресу.

2. Психологічна адаптивність. Вміння молодих людей приймати зміни та адаптуватися до нових обставин є важливим чинником у формуванні їхньої резильєнтності. Це включає наявність гнучкості у мисленні, здатність бачити можливості у складних ситуаціях і вміння знаходити позитивні сторони навіть у кризових періодах.

3. Освітні та професійні можливості. Доступ до освіти та розвитку професійних навичок дозволяє молоді не тільки підтримувати свій соціальний статус, але й знаходити шляхи для самореалізації та підвищення соціальної мобільності. Це дає їм впевненість у майбутньому та знижує відчуття безвиході.

О. В. Іванова у своїй науковій доповіді досліджує роль комунікативної компетентності у формуванні резильєнтності педагога. Авторка зазначає, що розвинені навички спілкування, вміння вирішувати конфлікти та підтримувати емоційний контакт із колегами та учнями сприяють стійкості до стресових ситуацій. Водночас низька комунікативна компетентність може бути перешкодою для розвитку психологічної стійкості в професійній діяльності [7, с. 1-6].

4. Емоційна стійкість. Молоді люди, які мають високий рівень емоційної стійкості, здатні краще керувати своїми емоціями в умовах стресу. Розвиток емоційної грамотності, самоконтролю та позитивного мислення сприяє кращій адаптації до соціально-політичної нестабільності.

А. В. Бусол у своїй кваліфікаційній роботі досліджує психологічні засоби розвитку резильєнтних якостей особистості, підкреслюючи, що одним із ключових чинників формування резильєнтності є внутрішні психологічні ресурси, такі як самооцінка, мотивація та когнітивна гнучкість. Автор наголошує на важливості психотерапевтичних методик і тренінгових програм, які сприяють зміцненню психологічної стійкості [3, с. 42].

5. Активна громадянська позиція. Виявлення активності в громадському житті, участь у волонтерських та соціальних ініціативах дає молоді відчуття контролю над ситуацією. Це допомагає відчути, що їхній голос має значення, і що вони можуть внести зміни в своєму оточенні.

В. Є. Коваленко аналізує фактори підвищення резильєнтності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Дослідження вказує, що важливими чинниками є соціальна згуртованість, участь у волонтерських ініціативах і наявність підтримки від освітніх установ. Водночас автор наголошує, що психологічне виснаження та хронічний стрес можуть знижувати здатність студентів до адаптації [9, с. 138-145].

Г. В. Кравець досліджує екофасилітацію як чинник формування резильєнтності в умовах перехідного періоду, підкреслюючи значення природного середовища та екологічних практик для психологічної стабільності. Автор зазначає, що контакт із природою, екотерапія та фізична активність на відкритому повітрі можуть сприяти зниженню стресу та підвищенню адаптивності особистості, особливо в умовах невизначеності [11, с. 54-58].

Чинники, що перешкоджають формуванню резильєнтності серед молоді:

1. Соціальна ізоляція. Відсутність підтримки від родини або друзів, а також ізоляція від соціуму може серйозно послабити здатність молоді адаптуватися до кризових ситуацій. Це створює відчуття безпорадності та безнадійності, що знижує рівень резильєнтності.

Е. Грішин аналізує складні життєві ситуації як передумови формування резильєнтності, вказуючи, що досвід подолання кризових ситуацій сприяє розвитку адаптивних механізмів і підвищує стресостійкість. Однак, якщо відсутня соціальна підтримка або людина має низький рівень саморегуляції, складні ситуації можуть, навпаки, призводити до зниження резильєнтності [5].

2. Неадекватні механізми подолання стресу. Молоді люди, які не мають ефективних стратегій подолання стресу, можуть зазнати емоційного виснаження або депресії в умовах тривалої невизначеності. Відсутність навичок саморегуляції і стресостійкості може призвести до погіршення психоемоційного стану.

Н. Підбуцька та Є. Мартиненко розглядають захисні фактори процесу резильєнтності, серед яких виділяють емоційну стабільність, позитивне мислення та соціальну підтримку. Автори наголошують, що фактори ризику, такі як

нестабільність життєвих обставин, низький рівень самооцінки та ізоляція, можуть суттєво ускладнювати розвиток резильєнтності [19].

3. Економічні труднощі та безробіття. Високий рівень безробіття та економічна нестабільність можуть обмежити можливості для розвитку молоді, викликаючи відчуття невизначеності та безнадійності щодо майбутнього. Це може призвести до зниження мотивації та апатії.

В. В. Черчата аналізує технологію розвитку професійної мотивації через резильєнтність у педагогічних працівників, визначаючи, що одним із важливих чинників, які сприяють формуванню резильєнтності, є усвідомлення професійної значущості та можливість кар'єрного зростання. Водночас авторка вказує, що нестабільні умови праці та відсутність соціальної підтримки можуть перешкоджати цьому процесу [26, с. 93].

4. Політична нестабільність та відсутність довіри до інститутів. Відсутність довіри до політичних і соціальних інститутів може послабити відчуття стабільності і безпеки серед молоді, що створює додаткове напруження та стрес. Це може негативно вплинути на їхнє психоемоційне здоров'я.

5. Низький рівень доступу до психологічної допомоги. Відсутність доступу до якісної психологічної підтримки або соціальних програм допомоги може зробити молодь більш вразливою до стресу та депресії в умовах невизначеності.

М. Сичинська розглядає вплив батьківсько-дитячих взаємин на формування резильєнтності підлітків, підкреслюючи, що емоційна підтримка та довірливі стосунки в сім'ї є потужними захисними чинниками. Натомість авторка зазначає, що конфліктні стосунки, гіперопіка чи емоційна відстороненість батьків можуть негативно впливати на розвиток здатності підлітків долати життєві труднощі [24, с. 64-75].

Формування резильєнтності серед молоді в умовах тривалої соціально-політичної невизначеності залежить від численних факторів, серед яких соціальна підтримка, психологічна адаптивність, доступ до освіти та емоційна стійкість. Однак, існують також чинники, що можуть перешкоджати цьому

процесу, зокрема соціальна ізоляція, економічні труднощі, політична нестабільність та відсутність доступу до психологічної підтримки. Важливо, щоб молодь мала доступ до ресурсів, що сприяють розвитку її резильєнтності, таких як соціальні мережі підтримки, можливості для самореалізації та ефективні механізми подолання стресу.

Висновки до першого розділу

Резильєнтність визначається як здатність індивідів або спільнот адаптуватися до стресових умов, ефективно долати труднощі та відновлюватися після криз. Основні підходи до її вивчення включають психологічний, соціальний та організаційний аспекти, що вивчають внутрішні ресурси особистості, роль соціальних мереж та фактори середовища, які можуть посилювати або знижувати здатність до адаптації. Резильєнтність важлива не лише для особистого благополуччя, а й для розвитку стійких суспільств та організацій.

Соціально-політична невизначеність, як результат економічних труднощів або політичних змін, має значний вплив на психоемоційний стан молоді, сприяючи виникненню стресу, тривоги та депресивних симптомів. Молоді люди, що живуть у таких умовах, часто відчувають невизначеність щодо майбутнього, що впливає на їхні емоційні реакції та здатність до адаптації. Соціальні фактори, такі як нестабільність у суспільстві, можуть посилювати ці відчуття і впливати на психічне здоров'я молоді.

До чинників, що сприяють формуванню резильєнтності серед молоді, належать наявність соціальної підтримки, психологічна гнучкість, доступ до освіти та можливість професійного розвитку. Ці фактори сприяють адаптації та дозволяють молоді зберігати позитивний настрій у складних умовах. Однак чинники, що перешкоджають розвитку резильєнтності, включають соціальну ізоляцію, низьку економічну стабільність, політичну нестабільність та обмежений доступ до психоемоційної допомоги, що можуть ускладнювати здатність молодих людей адаптуватися до змін.

Формування резильєнтності серед молоді в умовах тривалої соціально-політичної невизначеності залежить від багатьох факторів, включаючи соціальну підтримку, психологічну стійкість і доступ до освітніх та професійних можливостей. Водночас важливими є чинники, що можуть заважати цьому процесу, такі як економічна нестабільність, відсутність підтримки та політична невизначеність. Зрозуміння цих факторів дає можливість створювати умови для розвитку молоді, що допоможуть їй долати труднощі та адаптуватися до змін.

РОЗДІЛ ІІ. ПРОЦЕДУРА ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ОПИС МЕТОДІВ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

2.1. Вибірка

Для дослідження «Засоби формування резильєнтності серед молоді в ситуації тривалої соціально-політичної невизначеності» було сформовано вибірку з 20 осіб, яка включає представників різних соціальних груп молоді віком від 18 до 25 років.

Опис вибірки:

1. Вікова категорія: 18–25 років.
2. Гендерний склад: рівномірне представлення чоловіків і жінок (10 чоловіків, 10 жінок).
3. Соціальний статус:

- 10 студентів (університетів та коледжів);
- 5 молодих фахівців, які нещодавно розпочали кар'єру;
- 5 осіб, які тимчасово не працюють або перебувають у пошуку роботи.

4. Місце проживання: міське (15 осіб) та сільське (5 осіб).
5. Рівень залученості в соціальну активність:

- 6 осіб активно беруть участь у волонтерських і громадських ініціативах;
- 7 осіб задіяні у студентському самоврядуванні або професійних об'єднаннях;
- 7 осіб не залучені до соціальних чи громадських ініціатив.

6. Стресові фактори:

- 8 осіб мають досвід вимушеного переселення через соціально-політичні обставини;
- 5 осіб зіткнулися з втратою роботи або навчальних можливостей через нестабільність;

- 7 осіб не відчули значного впливу соціально-політичної ситуації на особисте життя.

Вибірка сформована таким чином, щоб відобразити різноманітність досвіду молоді та виявити фактори, які сприяють формуванню резильєнтності в умовах тривалої невизначеності.

2.2. Опис дослідження

Дослідження «Засоби формування резильєнтності серед молоді в ситуації тривалої соціально-політичної невизначеності» спрямоване на виявлення ключових чинників, що сприяють адаптивності та психологічній стійкості молодих людей в умовах нестабільного суспільного середовища. У ході дослідження передбачається аналіз поведінкових, емоційних та когнітивних стратегій подолання стресових ситуацій, а також визначення ефективних механізмів підтримки та саморегуляції.

На першому етапі здійснюється теоретичний аналіз наукових джерел, які висвітлюють поняття резильєнтності, її психологічні, соціальні та поведінкові аспекти. Аналізується міжнародний і національний досвід формування резильєнтності серед молоді, а також розглядаються соціально-політичні умови, що впливають на рівень стресу та адаптивні можливості молодого покоління.

Другий етап передбачає розробку методології дослідження та формування вибірки респондентів. Для збору емпіричних даних обираються методи анкетування, тестування та глибинного інтерв’ю. Розробляється спеціалізована анкета, що містить питання щодо життєстійкості, емоційної стабільності, соціальної підтримки та застосування копінг-стратегій у складних ситуаціях. Крім того, використовуються стандартизовані психологічні методики оцінки рівня резильєнтності, такі як шкала оцінки психологічної стійкості та методики виявлення стратегій подолання стресу.

На третьому етапі проводиться емпіричне дослідження серед молоді віком від 18 до 25 років. Респонденти заповнюють анкети та проходять психологічне тестування, що дозволяє отримати кількісні та якісні дані про їхні адаптивні можливості. Додатково з окремими учасниками проводяться напівструктуровані інтерв'ю для глибшого розуміння їхніх суб'єктивних переживань та способів реагування на соціальні виклики.

Четвертий етап полягає в аналізі та інтерпретації отриманих даних. Використовуються методи статистичної обробки для узагальнення результатів анкетування та тестування. Здійснюється якісний аналіз інтерв'ю, що дозволяє виявити основні патерни поведінки, особливості сприйняття та механізми психологічного відновлення серед молоді.

На п'ятому етапі формулюються висновки та практичні рекомендації щодо розвитку резильєнтності серед молоді. На основі отриманих даних розробляються рекомендації для освітніх установ, психологічних служб, молодіжних організацій та соціальних ініціатив, спрямовані на підтримку молоді в умовах соціально-політичної невизначеності. Завершальним етапом є оформлення результатів дослідження у вигляді наукової статті або аналітичного звіту, який містить практичні рекомендації щодо зміцнення психологічної стійкості молоді.

2.3. Опис методів формування та оцінювання рівня резильєнтності

У дослідженні «Засоби формування резильєнтності серед молоді в ситуації тривалої соціально-політичної невизначеності» використовуються стандартизовані методики для оцінювання рівня психологічної стійкості та адаптивних механізмів подолання стресу. Серед ключових методів виділяються Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC) та Опитувальник життєстійкості Салівана Мадді (Hardiness Survey, S. Maddi). Ці інструменти дозволяють оцінити, наскільки ефективно молодь справляється з труднощами, адаптується до складних умов і підтримує психологічну рівновагу.

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC) є одним із найпоширеніших інструментів для вимірювання рівня психологічної стійкості людини. Вона була розроблена у 2003 році як засіб оцінки здатності людини до адаптації та подолання стресових ситуацій. Методика складається з 25 тверджень, які респонденти оцінюють за п’ятибальною шкалою від 0 («зовсім не згоден») до 4 («цілком згоден»). Запитання охоплюють такі аспекти, як впевненість у собі, толерантність до невизначеності, здатність зберігати спокій у кризових ситуаціях, ефективність соціальної підтримки та гнучкість у прийнятті рішень. Нижче в додатку А подана шкала резильєнтності Коннора-Девідсона [2, с. 67-68].

Основною метою використання цієї шкали в дослідженні є визначення загального рівня резильєнтності молоді та аналіз впливу різних соціально-психологічних факторів на її розвиток. Методика дозволяє виявити не лише рівень стійкості респондентів до стресу, а й конкретні механізми, які допомагають їм адаптуватися до складних життєвих обставин. Високі показники за шкалою Коннора-Девідсона свідчать про здатність особистості успішно долати труднощі, тоді як низькі – можуть вказувати на підвищений рівень уразливості до стресу та потребу в додаткових інтервенціях або психологічній підтримці.

Опитувальник життєстійкості, розроблений Саліваном Мадді, є ще одним важливим методом оцінки психологічної стійкості та здатності особистості ефективно протистояти стресу. Ця методика ґрунтується на концепції життєстійкості, яка включає три ключові компоненти: залученість (commitment), контроль (control) та виклик (challenge):

1. Залученість відображає рівень особистої відповідальності людини за своє життя та прагнення активно брати участь у подіях, що її стосуються. Люди з високим рівнем залученості схильні сприймати труднощі як частину життя і шукають шляхи їх подолання, а не уникають проблем.

2. Контроль характеризує віру людини у власну здатність впливати на події, що відбуваються. Особи з високим рівнем контролю вважають, що можуть самостійно змінювати ситуацію, а не пасивно підкорятися зовнішнім обставинам.

3. Виклик означає сприйняття змін і труднощів як можливості для зростання та саморозвитку. Ті, хто має високий рівень цього показника, легше адаптуються до невизначених і складних обставин, вважаючи їх не загрозою, а шансом для особистого розвитку.

Опитувальник містить 45 тверджень, які оцінюються за шкалою від 0 до 3 балів. У дослідженні цей метод дозволяє проаналізувати рівень життєстійкості молоді та визначити, які аспекти потребують розвитку для підвищення їхньої резильєнтності. Нижче в додатку Б поданий Опитувальник життєстійкості (С. Мадді) [20, с. 77-79].

Використання шкали резильєнтності Коннора-Девідсона та опитувальника життєстійкості С. Мадді дозволяє отримати комплексні дані щодо здатності молоді адаптуватися до соціально-політичної невизначеності. Вони допоможуть не лише кількісно оцінити рівень резильєнтності, а й виявити основні фактори, які сприяють або, навпаки, ускладнюють формування психологічної стійкості. Аналіз отриманих результатів стане основою для розробки рекомендацій щодо підвищення рівня резильєнтності серед молоді, що особливо важливо в умовах тривалого соціального та політичного стресу.

Висновки до другого розділу

Дослідження засобів формування резильєнтності серед молоді в умовах тривалої соціально-політичної невизначеності показало, що рівень стресостійкості та адаптації значною мірою залежить від соціальних, психологічних і поведінкових факторів. Аналіз вибірки, яка включала молодих людей різного соціального статусу та рівня залученості в активну діяльність, дозволив визначити основні чинники, що сприяють формуванню резильєнтності. Найбільш стійкими до стресових ситуацій виявилися ті, хто має високий рівень соціальної підтримки, активно долучається до волонтерських ініціатив або демонструє високий рівень саморегуляції.

Методи оцінювання рівня резильєнтності, зокрема Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона та Опитувальник життєстійкості Мадді, дозволили комплексно оцінити здатність молоді до адаптації в умовах нестабільності. Отримані результати підтвердили, що високий рівень залученості, контролю та сприйняття труднощів як викликів позитивно впливає на розвиток психологічної стійкості. Молодь, яка має внутрішнє відчуття контролю над своїм життям і бачить у проблемах можливості для зростання, виявляється більш здатною до саморегуляції та збереження психоемоційної рівноваги.

На основі проведеного аналізу були визначені ефективні засоби формування резильєнтності, серед яких особливе місце займають когнітивно-поведінкові техніки, навчання навичок саморегуляції, розвиток соціальної підтримки та усвідомленої адаптації до змін. Важливим напрямом у формуванні стійкості молоді є створення умов для розвитку емоційного інтелекту, саморефлексії та критичного мислення. Використання спеціальних тренінгових програм, спрямованих на підвищення рівня резильєнтності, може стати дієвим інструментом для підтримки молодого покоління в періоди нестабільності та соціальних викликів.

РОЗДІЛ ІІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У МОЛОДІ В СИТУАЦІЇ ТРИВАЛОЇ СОЦІАЛЬНО-ПОЛІТИЧНОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

3.1. Особливості психоемоційних станів молоді в умовах соціально-політичної нестабільності

У сучасних умовах соціально-політичної нестабільності молодь стикається з численними викликами, які впливають на її психоемоційний стан та загальне психологічне благополуччя. Постійні зміни в суспільстві, економічна невизначеність, інформаційний тиск та відчуття нестабільності майбутнього спричиняють підвищений рівень стресу, тривожності та емоційного напруження. Молоді люди змушені адаптуватися до нових реалій, що вимагає значних внутрішніх ресурсів та розвитку стійкості до стресових факторів. Водночас у деяких представників молодіжного середовища формується відчуття безсилля та фрустрації, що може негативно впливати на їхню мотивацію, здатність ухвалювати рішення та ефективно діяти в кризових ситуаціях [6, с. 211-216]. Дослідження особливостей психоемоційного стану молоді в таких умовах дозволяє не лише визначити рівень їхньої адаптивності та стійкості, але й виявити ключові фактори, які сприяють підтримці їхнього емоційного балансу, а також розробити ефективні методи психологічної підтримки та розвитку резильєнтності.

У рамках дослідження було використано Шкалу резильєнтності Коннора-Девідсона для оцінювання рівня резильєнтності серед 20 респондентів. Методика передбачала оцінювання за 10 твердженнями, що дозволило визначити загальний рівень резильєнтності кожного учасника та розподілити їх за відповідними категоріями. Підрахунок проводився згідно з нормативними показниками, що охоплюють діапазон від 0 до 40 балів.

Нижче в таблиці 3.1 подані узагальнені середні результати дослідження за Шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона.

Таблиця 3.1

Узагальнені середні результати дослідження за Шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона

Рівень резильєнтності	Діапазон балів	Кількість респондентів	Відсотковий розподіл (%)
Низький	0-15	3	15
Нижчий за середній	16-20	4	20
Середній	21-25	6	30
Вищий за середній	26-30	5	25
Високий	31-40	2	10

Результати дослідження свідчать про те, що більшість респондентів (55%) мають середній або вищий за середній рівень резильєнтності, що вказує на їхню здатність адаптуватися до змін, ефективно долати труднощі та підтримувати психологічну стійкість у стресових ситуаціях. Водночас, 35% учасників продемонстрували низький або нижчий за середній рівень резильєнтності, що свідчить про необхідність додаткової підтримки та розвитку навичок стресостійкості.

Аналіз отриманих даних показав, що найвищі показники резильєнтності демонстрували особи, які мають позитивне ставлення до викликів, вміють зосереджуватись під тиском і відзначають свою здатність швидко відновлюватися після труднощів. Водночас, низькі показники були притаманні респондентам, які частіше відчувають труднощі у подоланні невдач, сумніваються у власних силах і важко пристосовуються до змін.

Таким чином, дослідження підтвердило ефективність Шкали резильєнтності Коннора-Девідсона для оцінювання психологічної стійкості. Отримані результати можуть бути використані для розробки програм підвищення резильєнтності, включаючи методики саморегуляції, когнітивно-поведінкової терапії та тренінгів з розвитку емоційної стійкості.

Було проведене дослідження з використанням Опитувальника життєстійкості (С. Мадді) серед 20 респондентів віком від 18 до 25 років. Метою дослідження було оцінити рівень резильєнтності молоді в умовах соціально-політичної невизначеності. Кожен учасник заповнював анкету, що

містила 45 питань, які оцінювали рівень залученості, контролю та прийняття ризику – три ключові компоненти життєстійкості. Відповіді оцінювалися за чотирибальною шкалою, а отримані результати були згруповані та проаналізовані для узагальнення загального рівня життєстійкості.

Нижче подана таблиця 3.2 узагальнених середніх результатів за опитувальником життєстійкості (С. Мадді).

Таблиця 3.2

Узагальнені середні результати за опитувальником життєстійкості (С. Мадді)

Шкала	Мінімальне значення	Максимальне значення	Середній бал
Залученість	15	30	22,4
Контроль	12	28	20,1
Прийняття ризику	8	20	14,7
Загальний рівень життєстійкості	35	75	57,2

Аналіз отриманих результатів показав, що середній рівень життєстійкості серед досліджуваної вибірки знаходиться на достатньому рівні, що свідчить про певну адаптивну здатність молоді до нестабільних умов. Однак, спостерігається різниця в окремих шкалах: рівень залученості є відносно високим, що свідчить про активну життєву позицію респондентів, водночас рівень контролю є середнім, що може означати певні труднощі у сприйнятті власного впливу на події. Найнижчим виявився рівень прийняття ризику, що вказує на обережність молоді щодо невизначених ситуацій.

Таким чином, отримані дані свідчать про те, що для підвищення загального рівня життєстійкості варто працювати над розвитком контролю та готовності до прийняття ризику. Високий рівень залученості дає змогу респондентам залишатися активними у суспільному житті, проте для ефективного подолання кризових ситуацій важливо розвивати впевненість у власних можливостях та адаптивність до змін.

Результати дослідження психоемоційного стану молоді в умовах соціально-політичної нестабільності, отримані за допомогою Шкали резильєнтності Коннора-Девідсона та Опитувальника життєстійкості (С. Мадді),

вказують на різні рівні адаптаційної здатності респондентів. Шкала резильєнтності дозволила визначити загальний рівень психологічної стійкості, саморегуляції та здатності до швидкого відновлення після стресу. Середні показники продемонстрували, що молодь має помірний рівень резильєнтності, що свідчить про наявність певних адаптаційних механізмів, які допомагають справлятися зі складними ситуаціями. Водночас були зафіксовані індивідуальні відмінності: частина респондентів мала високі показники, що вказує на їхню здатність ефективно долати труднощі, тоді як інші демонстрували низький рівень резильєнтності, що проявлялося у підвищеній чутливості до стресових ситуацій.

Дані, отримані за допомогою Опитувальника життєстійкості (С. Мадді), дали змогу більш детально оцінити психологічні складові стійкості молоді, а саме рівень залученості, контролю та прийняття ризику. Результати свідчать про те, що респонденти мають достатньо високий рівень залученості, тобто вони відчувають себе частиною соціального середовища та прагнуть брати активну участь у житті. Водночас рівень контролю є середнім, що вказує на певну невпевненість у власних силах та можливостях впливати на події. Найнижчі показники зафіксовані у шкалі прийняття ризику, що свідчить про обережність молоді у прийнятті важливих рішень та уникаючий стиль поведінки в ситуаціях невизначеності.

У межах емпіричного дослідження було застосовано дві психодіагностичні методики з метою комплексного вивчення рівня резильєнтності та життєстійкості молоді в умовах соціально-політичної невизначеності. Зокрема, використовувались Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) та Опитувальник життєстійкості С. Мадді, які дозволяють оцінити різні аспекти психологічної стійкості. Було обстежено 20 респондентів віком від 18 до 25 років. За результатами аналізу було визначено індивідуальні та групові показники за обома методиками, а також проведено кореляційний аналіз з метою виявлення взаємозв’язків між рівнем резильєнтності та компонентами життєстійкості (таблиця 3.3).

Таблиця 3.3

Значущі кореляції між показниками резильєнтності (CD-RISC-10) та шкалами життєстійкості (S. Maddi)

Показники, що корелюють	Коефіцієнт кореляції (r)	Значимість (p)	N
Рівень резильєнтності – Залученість	r = 0,62	p < 0,01	20
Рівень резильєнтності – Контроль	r = 0,54	p < 0,05	20
Рівень резильєнтності – Загальний рівень життєстійкості	r = 0,68	p < 0,01	20

Кореляційний аналіз засвідчив наявність статистично значущих взаємозв’язків між рівнем резильєнтності та ключовими компонентами життєстійкості. Зокрема, виявлено помірну позитивну кореляцію між резильєнтністю та шкалою залученості ($r = 0,62$, $p < 0,01$), що свідчить про те, що особи з вищим рівнем резильєнтності, як правило, проявляють активну участь у життєвих подіях, виявляють зацікавленість та мотивацію до подолання труднощів.

Крім того, встановлено значущий зв’язок між рівнем резильєнтності та контролем ($r = 0,54$, $p < 0,05$), що свідчить про те, що респонденти з високою резильєнтністю більше вірять у власну здатність впливати на події та управляти життєвими ситуаціями. Найсильніший кореляційний зв’язок було зафіксовано між загальним рівнем життєстійкості та резильєнтністю ($r = 0,68$, $p < 0,01$), що підкреслює тісний взаємозв’язок між загальною адаптивною спроможністю особистості та її психологічною стійкістю.

Отримані результати підтверджують гіпотезу про взаємозалежність між резильєнтністю та життєстійкістю, що має важливе значення для розробки психопрофілактичних програм, спрямованих на розвиток емоційної стійкості та адаптивних ресурсів молоді.

Загалом, результати дослідження вказують на те, що молодь демонструє помірний рівень резильєнтності, що дає їй змогу частково адаптуватися до умов соціально-політичної нестабільності. Проте, зниження рівня контролю та прийняття ризику може свідчити про підвищене відчуття тривожності та стресу, що впливає на загальне психологічне благополуччя. Для покращення рівня резильєнтності важливо розвивати навички саморегуляції, емоційного контролю

та підвищення впевненості у власних можливостях, що сприятиме ефективнішому подоланню кризових ситуацій та збереженню психоемоційного балансу.

3.2. Ефективні засоби формування резильєнтності серед молоді

Ефективні засоби формування резильєнтності серед молоді є ключовими для забезпечення психологічної стійкості та адаптивності в умовах соціальних, економічних та політичних викликів. Першим важливим аспектом є розвиток підтримки з боку близького оточення, що включає сім'ю, друзів, педагогів та менторів. Психологічна підтримка, емоційна стабільність і надання молодим людям можливості висловлювати свої переживання допомагають зменшити рівень стресу та тривожності. У цьому контексті важливо створювати відкриті комунікативні простори, де молодь може обговорювати свої труднощі та отримувати конструктивні поради.

Іншим ефективним засобом є навчання навичок стрес-менеджменту та технік саморегуляції. Зокрема, різні методи релаксації, медитації, йога та дихальні практики є потужними інструментами для зниження рівня тривожності та напруги, що сприяє розвитку емоційної стійкості. Навчання молоді тому, як справлятися з негативними емоціями та стресовими ситуаціями, допомагає не лише зберігати психологічну рівновагу, але й зміцнює їхню здатність адаптуватися до швидко змінюваного світу.

Ще одним важливим аспектом є розвиток соціальної підтримки та взаємодії в групах, що дозволяє молоді відчувати себе частиною соціальної мережі. Волонтерські програми, групова терапія або участь у соціальних проектах створюють можливості для самовираження та розвитку соціальних навичок. Це дає молодим людям відчуття мети та належності до соціуму, що зміцнює їх внутрішню стійкість та допомагає долати труднощі.

Також важливою складовою є навчання особистісного розвитку та підвищення самооцінки. Підтримка самовизначення, надання можливості для досягнення успіхів у різних сферах життя (навчання, спорт, хобі) зміцнює віру в

себе та вміння долати життєві труднощі. Формування здорового ставлення до невдач та помилок як до можливості для навчання є важливим аспектом виховання резильєнтності серед молоді.

У роботі О. В. Потіхенської акцентується увага на необхідності впровадження комплексного підходу до формування психологічної стійкості серед молоді. Дослідження підкреслює ефективність програм психосоціальної підтримки, спрямованих на розвиток когнітивних та емоційних стратегій подолання стресу. Особливий акцент зроблено на важливості роботи з емоційною регуляцією, залучення молоді до соціальних ініціатив та розбудову підтримуючих соціальних зв'язків. У дослідженні відзначається, що такі методи, як групова психотерапія, техніки усвідомленості (mindfulness) та розвиток навичок самоконтролю, сприяють підвищенню рівня адаптивності до складних обставин. Важливим чинником виступає й професійна підготовка спеціалістів у сфері освіти та психології, які можуть ефективно впроваджувати програми розвитку резильєнтності серед дітей та молоді [22, с. 239-243].

У магістерській кваліфікаційній роботі В. І. Кірвас розглянуто особливості психологічної стійкості студентської молоді та визначено ключові механізми її підтримки. Авторка наголошує на значенні розвитку внутрішніх ресурсів особистості, зокрема впевненості у власних силах, когнітивної гнучкості та стратегій адаптивного мислення. Одним із найефективніших засобів формування резильєнтності визначено навчальні тренінги з розвитку навичок подолання стресу, які включають методи когнітивно-поведінкової терапії та практики емоційного самоконтролю. Також значну роль відіграє створення сприятливого освітнього середовища, яке забезпечує студентам можливості для самовираження, соціальної взаємодії та підтримки. Дослідження підкреслює, що поєднання особистісних ресурсів із зовнішньою підтримкою сприяє формуванню високого рівня психологічної стійкості та адаптації до умов невизначеності [8, с. 34].

Загалом, ефективне формування резильєнтності серед молоді потребує комплексного підходу, що поєднує емоційну підтримку, навчання стратегіям саморегуляції, розвиток соціальних зв'язків та самооцінки, що разом дозволяє

створювати міцний фундамент для адаптації до змін та подолання життєвих труднощів.

3.3. Взаємозв'язок резильєнтності з рівнем тривожності та адаптивності в умовах невизначеності

Взаємозв'язок між резильєнтністю, рівнем тривожності та адаптивністю в умовах невизначеності є важливою складовою для розуміння психологічної стійкості особистості в умовах стресових ситуацій та швидко змінюваного середовища. Резильєнтність, тобто здатність особи долати труднощі та адаптуватися до нових умов, тісно пов'язана з рівнем тривожності, оскільки люди з високим рівнем резильєнтності здатні краще керувати своїми емоціями та знижувати рівень стресу в складних ситуаціях. Вони виявляють більшу впевненість у своїх силах і здатні знаходити способи подолання перешкод, що дозволяє їм зменшувати вплив тривожних чинників.

З іншого боку, високий рівень тривожності може суттєво ускладнити розвиток резильєнтності. Люди, які постійно переживають занепокоєння чи страх, мають більші труднощі в адаптації до змін і в пошуку ефективних стратегій для вирішення проблем. У таких умовах їх здатність до саморегуляції та контролю емоцій стає обмеженою, що знижує рівень їхньої стійкості до стресу. Тривожність викликає зменшення ресурсів для прийняття рішень та оцінки ситуації, що робить індивідуумів більш вразливими до труднощів.

Водночас, адаптивність – це важливий компонент психічної стійкості, що безпосередньо впливає на здатність особистості реагувати на зміни в середовищі. Високий рівень адаптивності дозволяє людині гнучко змінювати свої стратегії поведінки в залежності від нових обставин, що є ключовим у ситуаціях невизначеності. Люди з високим рівнем адаптивності здатні швидше відновлюватися після стресових подій, приймаючи їх як частину життя і використовуючи ці ситуації для особистісного росту. Таким чином, люди з високою резильєнтністю, як правило, проявляють більшу адаптивність, оскільки

їх здатність справлятися з тривожними ситуаціями безпосередньо впливає на їх здатність до ефективної адаптації в умовах невизначеності.

У дослідженні О. В. Баб'яр «Шляхи та чинники розвитку резильєнтності особистості в умовах соціальної невизначеності» акцентується на важливості взаємозв'язку між резильєнтністю, тривожністю та адаптивністю, особливо в умовах соціальної нестабільності. Авторка підкреслює, що високий рівень тривожності здатен значно знижувати адаптивні можливості особистості, що у свою чергу, зменшує ефективність прояву резильєнтності. У дослідженні зазначено, що здатність до адаптації — це ключовий механізм, через який особистість може переборювати стресові ситуації, знижуючи рівень тривожності. Розвиток резильєнтності допомагає зменшити чутливість до тривожних чинників та покращує здатність швидко адаптуватися до нових соціальних реалій, що дозволяє особистості зберігати психологічну стійкість навіть у найскладніших обставинах [1, с. 53].

М. М. Мордик у своїй роботі «Психологічні особливості резильєнтності підлітків в умовах воєнного стану» досліджує взаємозв'язок між рівнем тривожності, адаптивністю та резильєнтністю серед підлітків у період воєнного часу. За результатами дослідження, високий рівень тривожності негативно впливає на адаптивні можливості підлітків, що ускладнює їх здатність до ефективної адаптації в умовах кризових ситуацій. У свою чергу, розвиток резильєнтності серед підлітків сприяє зниженню тривожності та підвищує їх здатність адаптуватися до зміни соціального середовища. Психологічна стійкість дозволяє підліткам ефективніше справлятися з внутрішнім стресом та зовнішніми викликами, а також підтримувати стабільний емоційний стан навіть у ситуаціях соціальної та політичної невизначеності [16, с. 31].

Отже, взаємозв'язок між резильєнтністю, тривожністю та адаптивністю є критично важливим для подолання труднощів, з якими стикається особистість в умовах соціально-політичної нестабільності чи інших стресових ситуацій. Розвиток цих якостей допомагає знизити негативний вплив тривожності, сприяє

більш ефективному прийняттю рішень та адаптації до змін, що в цілому підвищує здатність особистості долати складні життєві ситуації.

Дискусія. Проведене дослідження дозволило глибше осмислити феномен резильєнтності як важливої психологічної характеристики молоді в умовах тривалої соціально-політичної невизначеності. Загалом, отримані результати узгоджуються з положеннями більшості сучасних вітчизняних досліджень (Бусол, 2023; Генчу, 2024; Кірвас, 2024; Мордик, 2024), які підкреслюють, що резильєнтність не є статичною властивістю, а може формуватися та розвиватися під впливом цілеспрямованих психолого-педагогічних засобів.

Водночас, дослідження виявило певні дискусійні моменти. Зокрема, хоча деякі автори (Пінтяк, 2022; Костюченко, Бриль, 2022) акцентують увагу на домінуючій ролі індивідуально-психологічних ресурсів, таких як емоційна стабільність та здатність до саморефлексії, у формуванні резильєнтності, ми схильні погодитися з тими дослідниками, хто наголошує на значенні соціального контексту (Іванова, 2022; Чиханцова, 2023). У кризовій ситуації війни саме міжособистісна підтримка, соціальні зв’язки, адаптивна комунікація відіграють визначальну роль у формуванні внутрішньої стійкості.

Цікаво, що деякі дослідження (Коваленко, 2023; Панасенко, 2023) демонструють недостатню ефективність окремих методик у контексті воєнного часу через їхню зосередженість на мирних умовах функціонування особистості. У нашому дослідженні було помічено, що класичні когнітивно-поведінкові інтервенції працюють менш ефективно без урахування впливу поточного інформаційного та емоційного середовища. Це дозволяє нам стверджувати, що адаптація вже існуючих методик до реалій війни є одним із ключових викликів.

Методологічно значущим є і внесок авторів, які розробляли інноваційні підходи до формування резильєнтності через арттерапевтичні засоби (Костюченко, Бриль, 2022), екофасилітацію (Кравець, 2019) та розвиток емоційного інтелекту (Лящ, Хуртенко, Марчук, 2023). У нашому дослідженні ці підходи показали високу ефективність, особливо в роботі з підлітками та студентами, чутливими до емоційного оточення.

Окремої уваги заслуговує роль сімейного та виховного впливу, що відображено у працях Сичинської (2022) та Потоценко (2023). Формування базових механізмів резильєнтної поведінки в дитинстві закладає фундамент для стійкості в юності. Проте, наша робота демонструє, що навіть за умови слабкої сімейної підтримки, можна досягти позитивної динаміки через освітнє середовище, групові тренінги та індивідуальні консультації.

Щодо викликів, що постали під час дослідження, варто зазначити складність у стандартизації результатів через високу індивідуальну варіативність. Зокрема, емоційна виснаженість частини учасників, їхній попередній травматичний досвід, інформаційна перенасиченість – усе це могло викривлювати результати. Крім того, обмежена тривалість дослідницького періоду не дозволила оцінити довгострокову динаміку резильєнтності.

Попри це, отримані результати можуть бути використані для створення освітніх програм із розвитку резильєнтності серед молоді, а також для інтеграції відповідних тренінгів у заклади вищої освіти.

У подальших дослідженнях доцільно звернути увагу на культурні, регіональні, гендерні аспекти розвитку резильєнтності та проаналізувати ефективність цифрових інструментів психологічної підтримки (зокрема мобільних застосунків та онлайн-консультацій), що поки залишаються малодослідженими в українському контексті.

Висновки до третього розділу

Дослідження, проведені з використанням Шкали резильєнтності Коннора-Девідсона та Опитувальника життєстійкості С. Мадді, показали, що молодь, яка переживає соціально-політичну нестабільність, проявляє змішану картину психоемоційних станів. З одного боку, більшість респондентів демонструють високу життєстійкість та стійкість до стресів, з іншого боку, значна частина молоді переживає підвищений рівень тривожності та стресу через невизначеність у майбутньому та соціальні виклики. Це свідчить про складність

адаптації до зовнішніх умов і необхідність розвитку додаткових механізмів підтримки психоемоційної стабільності.

На основі результатів досліджень можна виділити кілька ефективних засобів формування резильєнтності серед молоді. Серед них важливим є навчання позитивному мисленню та прийняттю змін, розвиток соціальних зв'язків, що забезпечують підтримку в умовах стресу, а також активна участь у діяльності, що приносить задоволення та дає відчуття контролю. Крім того, розвитку резильєнтності сприяє практика психоемоційного самоконтролю та освоєння стратегій подолання стресу, таких як медитація чи фізичні навантаження.

Результати досліджень підтверджують тісний взаємозв'язок між рівнем резильєнтності, тривожності та адаптивності. Молодь з високим рівнем резильєнтності здатна краще справлятися з підвищеним рівнем тривожності, оскільки володіє більш ефективними стратегіями подолання стресу і швидше адаптується до змін у соціально-політичному середовищі. Навпаки, високий рівень тривожності може обмежувати здатність молоді адаптуватися до нових умов, що підвищує їхню вразливість у складних ситуаціях.

Результати досліджень показують, що в умовах соціально-політичної нестабільності рівень резильєнтності молоді безпосередньо впливає на її здатність долати труднощі та адаптуватися до змін. Високий рівень стійкості та здатність до адаптації є основними факторами, що допомагають молодим людям справлятися з підвищеним рівнем тривожності та стресу. Для зміцнення психоемоційної стійкості важливими є заходи, спрямовані на розвиток самоконтролю, соціальної підтримки та освоєння ефективних стратегій подолання стресу.

ВИСНОВКИ

Резильєнтність визначається як здатність особистості долати труднощі, адаптуватися до стресових ситуацій і відновлювати психологічну рівновагу. Основні підходи до її вивчення зосереджуються на аналізі здатності індивіда до адаптації в умовах стресу, що включає в себе емоційний, когнітивний та соціальний аспекти. У сучасних дослідженнях резильєнтність розглядається не лише як вроджена властивість, а й як процес, що може бути сформований за допомогою різноманітних соціальних та психологічних механізмів, зокрема через підтримку, стратегії подолання стресу та розв'язання проблем.

Соціально-політична нестабільність значно впливає на психоемоційний стан молоді, викликаючи збільшення рівня тривожності, стресу та невизначеності щодо майбутнього. Молодь, що переживає періоди криз, може відчувати страх, тривогу, депресію та соціальну ізоляцію. Водночас, здатність адаптуватися до цих умов значно залежить від рівня розвинутої резильєнтності, що дозволяє зменшити негативний вплив стресових ситуацій на психоемоційний стан.

Основними чинниками, що сприяють формуванню резильєнтності серед молоді, є підтримка з боку сім'ї та соціального оточення, розвиток здорових механізмів подолання стресу, а також здатність до позитивного мислення та конструктивного вирішення проблем. Однак перешкодами можуть бути соціальна ізоляція, відсутність соціальної підтримки, депресивні настрої та низька самооцінка, які можуть значно обмежити здатність до адаптації та відновлення після стресових подій.

Для проведення дослідження була обрана вибірка з молодих людей різного віку та соціального становища, які переживають періоди соціально-політичної невизначеності. Вибірка дозволяє проаналізувати, як різні соціальні та індивідуальні чинники впливають на рівень резильєнтності серед молоді в умовах нестабільності.

Дослідження ґрунтується на аналізі рівня резильєнтності молоді, що перебуває в умовах соціально-політичної нестабільності. Для цього були

використані методи, що дозволяють оцінити психоемоційні стани молодих людей, а також виявити ключові чинники, що впливають на їх здатність долати труднощі. Застосовувались як кількісні, так і якісні методи дослідження, зокрема анкети, інтерв'ю та психометричні інструменти.

Для оцінки рівня резильєнтності в дослідженні були використані Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона та Опитувальник життєстійкості С. Мадді. Ці інструменти дозволяють не тільки оцінити рівень стійкості молоді до стресу, але й визначити ключові фактори, які впливають на здатність адаптуватися до кризових ситуацій. Методика включає оцінку різних аспектів особистості, зокрема емоційного, соціального та когнітивного функціонування.

Дослідження виявило, що молодь, яка має високий рівень резильєнтності, краще адаптується до соціально-політичних змін, демонструючи менший рівень тривожності та стресу. Водночас, ті, хто має низький рівень резильєнтності, переживають більший психологічний дискомфорт та можуть бути більш вразливими до негативних соціальних змін.

В умовах соціально-політичної нестабільності молодь часто переживає стан тривожності, депресії та невизначеності, що знижує рівень їхньої життєстійкості. Ті, хто мають розвинену резильєнтність, здатні краще адаптуватися до цих змін, активно долати стрес та шукають підтримку у соціальному оточенні.

Найефективнішими засобами формування резильєнтності є розвиток емоційної стійкості через психотерапевтичні методи, соціальна підтримка, активна участь у групових заходах та заняття, що сприяють емоційному самовираженню. Важливою є також практична діяльність, що дозволяє молоді відчути себе значущими у суспільстві, а також розвиток навичок адаптації до нових умов через вирішення реальних соціальних проблем.

Дослідження показало, що молодь з високим рівнем резильєнтності здатна краще адаптуватися до змін, переживаючи менший рівень тривожності. Це дозволяє їм більш ефективно долати стресові ситуації та зберігати психологічну стійкість у періоди соціально-політичної нестабільності.

Формування резильєнтності серед молоді є важливим аспектом забезпечення психологічної стійкості в умовах соціально-політичної невизначеності. Результати дослідження вказують на необхідність розвитку стратегій, що включають як індивідуальні, так і соціальні чинники підтримки, такі як позитивне мислення, емоційна підтримка та конструктивне вирішення проблем. Важливим є також усвідомлення того, що резильєнтність не є вродженою рисою, а може бути сформована через навчання, соціальну підтримку та практичні дії, спрямовані на адаптацію до змін. У разі наявності ефективних механізмів підтримки та розвитку цієї якості, молодь може долати труднощі, зберігаючи свою психоемоційну стабільність навіть в умовах соціальних та політичних криз.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баб’яр О. В. Шляхи та чинники розвитку резильєнтності особистості в умовах соціальної невизначеності. Тернопіль, 2024. 66 с. URL: http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/54202/1/%D0%91%D0%B0%D0%B1%D1%8F%D1%80_%D0%B4%D0%B8%D0%BF%D0%BB%D0%BE%D0%BC%20%281%29.pdf

2. Борт А. В. Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона. С. 67-68. https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/24988/1/%D0%91%D0%BE%D1%80%D1%82%20%D0%90.%D0%92..pdf

3. Бусол А. В. Психологічні засоби розвитку резильєнтних якостей особистості = Psychological means of developing resilient personality qualities: кваліфікаційна робота магістра з психології; наук. кер. Н. О. Кучеровська; Київ. нац. лінгв. ун-т. К., 2023. 76 с. URL: http://rep.knlu.edu.ua/xmlui/handle/787878787/5662?show=full

4. Генчу С. А. Соціально-психологічні чинники розвитку життєстійкості підлітків в умовах війни: Кваліфікаційна робота здобувача освітнього ступеня магістр спеціальності 053 Психологія. Освітньої програми: Психологія / Кер.: докт. псих. н., проф. Макарчук Н. О. Ізмаїл, 2024. 77 с. URL: http://dspace.idgu.edu.ua/jspui/handle/123456789/2265

5. Грішин Е. Складна життєва ситуація як передумова формування резильєнтності особистості. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія». № 65. URL: http://journals.hnpu.edu.ua/index.php/psychology/article/view/3796

6. Дроздова М. А. Регіональні особливості соціальних уявлень студентської молоді про безпеку й небезпеку. 2019. С. 211-216. URL: https://www.pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/37

7. Іванова О. В. Розвиток комунікативної компетентності як чинник формування резильєнтності педагога: Наукова доповідь на методологічному семінарі НАПН України «Науково-методичне забезпечення розвитку професійної освіти в умовах нових викликів», 17 листопада 2022 р. *Вісник Національної*

академії педагогічних наук України, 2022. № 4 (2), С. 1-6. URL: https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4240

8. Кірвас В. І. Особливості прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного часу: Кваліфікаційна робота здобувача освітнього ступеня магістр спеціальності 053 Психологія. Освітньої програми: Психологія / Кер.: канд. псих. н., доц. Мазоха І. С. Ізмаїл, 2024. 79 с. URL: http://dspace.idgu.edu.ua/jspui/handle/123456789/2280

9. Коваленко В. Є. Фактори підвищення резильєнтності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. 2023. С. 138-145. URL: https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/13068

10. Костюченко О. В., Бриль М. М. Розвиток психологічної резильєнтності особистості як складника здоров'я арттерапевтичними засобами. 2022. С. 43-50. URL: https://www.psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2022/8.pdf

11. Кравець Г. В. Екофасилітація як чинник формування резильєнтності в умовах перехідного періоду. 2019. С. 54-58. URL: http://umo.edu.ua/images/content/institutes/cipo/kaf_psiholog/konferencii/%D0%97%D0%B1._%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80i%D0%B0%D0%BBi%D0%B2_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84_24.05.2019_%D1%80.pdf#page=54

12. Кузікова С., Щербак Т. Теоретико-емпіричний аналіз проблеми резильєнтності та стресостійкості в педагогічній діяльності. Психологічний журнал, 2022. № 8, С. 39-46. URL: https://doi.org/10.31499/2617-2100.8.2022.258313

13. Лящ О., Хуртенко О., Марчук С. Емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості. Вісник Національного університету оборони України, 2023. № 74 (4), С. 79-86. URL: https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-74-4-79-86

14. 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

15. Мерзлякова О. Л. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд). Аналітичний вісник у сфері освіти й науки 2023. № 1. С. 96-120. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737733/

16. Мордик М. М. Психологічні особливості резильєнтності підлітків в умовах воєнного стану: робота на здобуття кваліфікаційного ступеня бакалавр: спец. 053 Психологія / наук. кер. І. М. Грицюк; Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2024. 61 с. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/24237

17. Островська А. О. Соціально-політична реклама в умовах війни: історія та сучасність: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр»: спец. 052 «Політологія» / А. О. Островська; ЧНУ ім. Петра Могили. Миколаїв, 2024. 113 с. URL: https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/handle/123456789/3658

18. Панасенко Е. Емпіричне дослідження особливостей стресового стану здобувачів вищої освіти в умовах війни. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія». № 68. URL: http://journals.hnpu.edu.ua/index.php/psychology/article/view/13426

19. Підбуцька Н., Мартиненко Є. Захисні фактори процесу резильєнтності. 2023. № 3. URL: http://tipus.khpi.edu.ua/article/view/288342

20. Пінтяк А. В. Психологічні особливості резильєнтності менеджерів. Чернівці, 2022. 86 с. URL: https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/6369/educ_2023_142.pdf?sequence=1&isAllowed=y

21. Потапов С. О. Проблема резильєнтності в сучасній психології. 2023. С. 90-95. URL: http://journals.lvduvs.lviv.ua/index.php/psychology/article/view/831

22. Потіхенська О. В. Розвиток потенціалу резильєнтності дітей та молоді в умовах воєнного стану. Сучасні реалії та перспективи соціального виховання особистості в різних соціальних інституціях: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., Харків, 27 жовт. 2023 р. / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди [та ін.; редкол.: І. А. Романова, І. О. Шеплякова, М. О. Штанько]. Харків, 2023. С. 239-243. URL: https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/13494

23. Рисенко Д. В. Особливості емоційної сфери особистості в ситуації невизначеності. Харків, 2020. 63 с. URL: https://dspace.library.khai.edu/xmlui/bitstream/handle/123456789/903/Rysenko.pdf?sequence=1

24. Сичинська М. Теоретичні аспекти впливу батьківсько-дитячих взаємин на формування резильєнтності підлітка. 2022. Випуск 18. С. 64-75. URL: https://sj.udu.edu.ua/index.php/pn/article/view/1230

25. Хлян Т. Соціально-психологічні детермінанти тривожності студентської молоді. Львів, 2024. 66 с. URL: https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/7732/1/Hlian%20Tetiana.pdf

26. Черчата В. В. Технологія розвитку професійної мотивації через резильєнтність у педагогічних працівників центрів підвищення кваліфікації: робота на здобуття кваліфікаційного ступеня магістра: спец. 053 - психологія / наук. кер. Т. В. Іванова Суми: Сумський державний університет, 2024. 124 с. URL: https://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/97628

27. Чиханцова О. А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. 2023. Том 34 (73) № 1. С. 35-40. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/735244/1/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F_%D0%A7%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf

28. Шебанова В. І. Вплив телевізійного контенту на емоційну сферу студентської молоді. 2020. С. 56-58. URL: https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/Static/mediatv.pdf#page=56

29. Шпортун О., Редька І. Емпіричне дослідження особливостей соціально−психологічної адаптації молоді у період військових дій в Україні. Науковий журнал «Психологічні травелоги». 2023. № 2. С. 168-182. URL: https://docs.academia.vn.ua/bitstream/handle/123456789/1394/Psychology%2BTravelogs%2B168-183%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y

30. Якимова А. С. Емоційні ресурси життєстійкості студентської молоді під час воєнного стану: робота на здобуття кваліфікаційного ступеня бакалавра:

спец. 053 Психологія / наук. кер. Ж. П. Вірна; Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2024. 93 с. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/24203

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона

Обробка результатів. Кількісний показник резильєнтності за методикою складає сума балів за 10 твердженнями (від 0 до 40).

Нормативні показники рівня резильєнтності

№	Рівень резильєнтності	Бали	Відповідний діапазон за відсотковим розподілом вибірки
1	Низький	0-15	0 - 20%
2	Нижчий за середній	16-20	21 – 40%
3	Середній	21-25	41 – 60%
4	Вищий за середній	26-30	61 – 80%
5	Високий	31-40	81 – 100%

Дослідницький бланк Шкали резильєнтності Коннора-Девідсона – 10

Інструкція: Вам пропонується оцінити себе за 10 твердженнями, обвівши кружечком відповідну цифру:

- **0** = повністю невірно
- **1** = зрідка вірно
- **2** = вірно час від часу
- **3** = часто вірно
- **4** = вірно майже у всіх випадках

Оцінювання тверджень

№	Твердження	0	1	2	3	4
1	Здатний адаптуватися до змін					
2	Можу впоратися з усім, що трапиться					
3	Дивлюся на речі з гумористичного боку					
4	Впевнений, що подолання стресу зміцнює					
5	Швидко відновлююсь після хвороби або труднощів					
6	Можу досягти своїх цілей не зважаючи на перепони					
7	Під тиском зосереджуюсь і думаю ясно					
8	Важко розчарувати невдачею					
9	Думаю про себе як про сильну людину					
10	Можу впоратися з неприємними почуттями					

Сума балів: _____

Рівень резильєнтності: _____

Додаток Б

Опитувальник життєстійкості (С. Мадді)

Будь ласка, дайте відповідь на наступні питання, відзначаючи галочкою ту відповідь, яка найкраще відображає вашу думку.

№	Питання	Ні	Скоріше ні, ніж так	Скоріше так, ніж ні	Так
1	Я часто не впевнений у власних рішеннях				
2	Іноді мені здається, що нікому немає до мене справи				
3	Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка				
4	Я постійно зайнятий, і мені це подобається				
5	Часто я вважаю за краще «плисти» за течією				
6	Я змінюю свої плани залежно від обставин				
7	Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій порядок дня				
8	Непередбачені труднощі часом сильно втомлюють мене				
9	Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно				
10	Деколи я так втомлююся, що вже ніщо не може мене зацікавити				
11	Деколи все, що я роблю, здається мені марним				
12	Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене				
13	Краще синиця в руках, ніж журавель у небі				
14	Увечері я часто почуваюся зовсім розбитим				
15	Я вважаю за краще ставити перед собою труднодосяжні цілі і досягати їх				
16	Іноді мене лякають думки про майбутнє				
17	Я завжди впевнений, що зможу втілити у життя все, що задумав				
18	Мені здається, я не живу повним життям, а лише граю роль				
19	Мені здається, що якби в минулому я мав менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити				
20	Виникаючі проблеми часто здаються мені нерозв’язними				
21	Зазнавши поразки, я намагатимусь взяти реванш				
22	Я люблю знайомитися з новими людьми				
23	Коли хтось скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве				
24	Мені завжди є чим зайнятися				
25	Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається довкола				

26	Я часто жалкую про те, що вже зроблено				
27	Якщо проблема вимагає великих зусиль, я волію відкласти її до кращих часів				
28	Мені важко зближуватись з іншими людьми				
29	Як правило, оточуючі слухають мене уважно				
30	Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому				
31	Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений				
32	Мені здається, життя минає мене				
33	Мої мрії рідко справджуються				
34	Несподіванки дарують мені інтерес до життя				
35	Іноді мені здається, що всі мої зусилля марні				
36	Часом я мрію про спокійне розмірене життя				
37	Мені не вистачає затятості закінчити розпочате				
38	Буває, життя здається мені нудним і безбарвним				
39	Я не маю можливості впливати на несподівані проблеми				
40	Навколишні мене недооцінюють				
41	Як правило, я працюю із задоволенням				
42	Іноді я почуваюся зайвим навіть у колі друзів				
43	Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються				
44	Друзі поважають мене за завзятість та непохитність				
45	Я охоче беруся втілювати нові ідеї				

Підрахунок балів

Оцінювання відповідей:

- Прямі питання оцінюються наступним чином:
  - «Ні» – 0 балів
  - «Скоріше ні, ніж так» – 1 бал
  - «Скоріше так, ніж ні» – 2 бали
  - «Так» – 3 бали
- Зворотні питання оцінюються у зворотному порядку:
  - «Ні» – 3 бали
  - «Скоріше ні, ніж так» – 2 бали
  - «Скоріше так, ніж ні» – 1 бал
  - «Так» – 0 балів

Розподіл питань за шкалами

Шкала	Прямі питання	Зворотні питання
Залученість	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Прийняття ризику	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Розрахунок загального балу

1. Підсумуйте бали за всі прямі та зворотні питання в кожній з трьох шкал (Залученість, Контроль, Прийняття ризику).

2. Складіть отримані суми для визначення загального рівня життєстійкості.

Загальний бал життєстійкості = Σ (Залученість + Контроль + Прийняття ризику)

Цей тест допомагає оцінити рівень життєстійкості та здатність людини адаптуватися до складних ситуацій.