

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА
ПСИХОТЕРАПІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Психологічні особливості життєстійкості осіб молодого віку в умовах
воєнного стану**

Здобувача (ки) 2 курсу МЗ-242 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Психологія забезпечення ментального здоров'я
Марії НЕВМЕРЖИЦЬКОЇ
(прізвище та ініціали)

Керівники
Наталія ЗАВ'ЯЗКІНА, д.психол.н., проф.,
Світлана ПОЛШКОВА, д.мед.н.
(прізвище та ініціали, вчене звання, науковий ступінь)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол №11 від «22» червня 2026р.

Зав. кафедри клінічної психології _____ д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології _____ к.психол.н., доц., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ—2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	9
1.1. Поняття життєстійкості у сучасній психології: основні підходи та критерії життєстійкості: контроль, залученість, прийняття виклику.....	9
1.2. Стресостійкість як психологічна характеристика особистості: визначення стресостійкості. Взаємозв'язок стресостійкості та життєстійкості особистості: огляд емпіричних досліджень у воєнних умовах.....	14
1.3. Копінг-стратегії у системі адаптаційних механізмів особистості.....	25
1.4. Суб'єктивне психологічне благополуччя як індикатор адаптаційного потенціалу.....	31
1.5. Психологічні особливості життєстійкості осіб молодого віку в умовах воєнного стану.....	36
Висновки до розділу I.....	41
РОЗДІЛ II. МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСІБ МОЛОДОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	44
2.1. Дизайн емпіричного дослідження.....	44
2.2. Характеристика вибірки.....	48
2.3. Психодіагностичний інструментарій дослідження та аналіз його психометричних характеристик.....	72
Висновки до розділу II.....	81
РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	84
3.1. Загальна характеристика показників життєстійкості та пов'язаних психологічних змінних.....	84
3.2. Кореляційний аналіз психологічних чинників життєстійкості.....	98

3.3. Порівняльний аналіз показників життєстійкості та пов'язаних психологічних змінних	107
3.4. Обговорення результатів.....	118
3.5. Практичні рекомендації щодо розвитку життєстійкості на основі результатів емпіричного дослідження.....	130
Висновки до розділу III.....	142
ВИСНОВКИ	144
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	148
ДОДАТКИ	159

АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі магістра здійснено теоретичний та емпіричний аналіз психологічних особливостей життєстійкості осіб молодого віку в умовах воєнного стану. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю збереження адаптаційного потенціалу та психічного здоров'я молоді в умовах тривалого стресового впливу, спричиненого воєнними подіями в Україні.

Проаналізовано сучасні наукові підходи до розуміння життєстійкості, її структурних компонентів та взаємозв'язку з резильєнтністю, копінг-стратегіями й суб'єктивним психологічним благополуччям. Емпіричне дослідження проведено із застосуванням комплексу психодіагностичних методик, зокрема CD-RISC-10, Hardiness Test, Brief COPE-26 та «КОСБ-3». У вибірку увійшли респонденти віком 18-45 років, що дозволило здійснити порівняльний аналіз вікових підгруп молоді та ранньої дорослості.

Проаналізовано рівні життєстійкості та виявлено статистично значущі взаємозв'язки між показниками життєстійкості, резильєнтності, копінг-стратегій і суб'єктивного психологічного благополуччя. На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації щодо розвитку життєстійкості осіб молодого віку в умовах воєнного стану.

Ключові слова: *життєстійкість; резильєнтність; стресостійкість; копінг-стратегії; суб'єктивне благополуччя; адаптація; воєнний стан; особи молодого віку.*

ВСТУП

Повномасштабна війна в Україні спричинила тривалий вплив хронічного стресу, невизначеності та соціальної нестабільності на психічне здоров'я населення. Особливо вразливою до таких умов є молодь, оскільки період молодого віку пов'язаний із формуванням професійної ідентичності, життєвих стратегій та системи ціннісних орієнтацій. У цих умовах особливого значення набуває проблема життєстійкості як інтегральної психологічної характеристики, що забезпечує здатність особистості ефективно адаптуватися до складних життєвих обставин, зберігати внутрішню цілісність та продуктивність діяльності.

Актуальність теми зумовлена необхідністю наукового осмислення психологічних ресурсів адаптації в умовах воєнного стану та уточнення структури чинників, що визначають життєстійкість осіб молодого віку.

Проблема життєстійкості отримала розвиток у зарубіжній психології в межах екзистенційно-гуманістичного та стрес-адаптаційного підходів. У концепції С. Мадді життєстійкість розглядається як система особистісних установок (контроль, залученість, прийняття виклику), що забезпечують трансформацію стресових впливів у досвід розвитку. Перевагою цього підходу є структурна визначеність феномену, однак його обмеженням є недостатня увага до соціального контексту та зовнішніх ресурсів.

Подальші дослідження розширили розуміння адаптаційних ресурсів через концепцію резильєнтності К. Коннор і Дж. Девідсона, де акцент зміщується на здатність до відновлення після труднощів. На відміну від життєстійкості як установки, резильєнтність підкреслює динамічний характер адаптації. Разом із тим, у сучасних дослідженнях нерідко спостерігається термінологічне ототожнення цих понять, що потребує уточнення їх співвідношення.

У межах транзакційної моделі стресу (Р.Лазарус, С.Фолкман) копінг-стратегії розглядаються як поведінкові та когнітивні механізми регуляції стресу. Водночас копінг не завжди прямо пов'язується із життєстійкістю як стабільною

особистісною характеристикою, що залишає відкритим питання їх системної інтеграції.

Суб'єктивне психологічне благополуччя досліджується як індикатор адаптаційного потенціалу особистості. Проте комплексний аналіз взаємозв'язків між життестійкістю, резильєнтністю, копінг-стратегіями та благополуччям в умовах воєнного стану, особливо у віковому аспекті, залишається недостатньо систематизованим у вітчизняній психології.

Таким чином, наявні наукові підходи окреслюють окремі аспекти проблеми, проте потребують інтеграції в межах єдиної емпіричної моделі, що й зумовлює доцільність даного дослідження.

Теоретико-методологічною основою дослідження є: концепція життестійкості S. Maddi; положення про резильєнтність як ресурс адаптації (К. Коннор і Дж. Девідсон); транзакційна модель стресу та копіngu Р.Лазарус, С.Фолкман; підходи до вивчення суб'єктивного психологічного благополуччя; сучасні дослідження психологічної адаптації в умовах воєнного стану.

Об'єкт дослідження: життестійкість особистості.

Предмет дослідження: психологічні особливості життестійкості осіб молодого віку в умовах воєнного стану.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити структурні та психологічні чинники життестійкості осіб молодого віку в умовах воєнного стану.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні теоретичні підходи до розуміння життестійкості та суміжних психологічних категорій.
2. Визначити рівень сформованості життестійкості у досліджуваній вибірці.
3. Виявити взаємозв'язки життестійкості з резильєнтністю, копінг-стратегіями та суб'єктивним благополуччям.
4. Розробити практичні рекомендації для фахівців психологічного профілю щодо розвитку життестійкості осіб молодого віку в умовах воєнного стану на основі результатів емпіричного дослідження.

Дослідницькі питання:

1. Яким є рівень та особливості прояву компонентів життєстійкості у осіб молодого віку в умовах воєнного стану?
2. Які взаємозв'язки існують між життєстійкістю, резильєнтністю, копінг-стратегіями та суб'єктивним психологічним благополуччям?
3. Чи існують вікові відмінності у показниках життєстійкості та пов'язаних психологічних змінних?

Методи дослідження: у роботі використано теоретичні методи (аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел), комплекс психодіагностичних методик (CD-RISC-10, Hardiness Test, Brief COPE-26, «КОСБ-3»), а також методи математичної статистики (описова статистика, кореляційний та порівняльний аналіз із використанням програмного забезпечення Jamovi).

Характеристика вибірки: у дослідженні взяли участь 131 особа віком 18–45 років. Такий віковий діапазон дозволив проаналізувати особливості життєстійкості у межах періоду молодості та ранньої дорослості. До вибірки увійшли представники різних регіонів України та різних соціально-професійних груп, що забезпечило більшу варіативність досліджуваних показників та підвищило репрезентативність результатів.

Теоретична значущість роботи полягає в уточненні структури психологічних чинників життєстійкості в умовах воєнного стану та розширенні уявлень про взаємозв'язок життєстійкості з резильєнтністю, копінг-стратегіями та суб'єктивним благополуччям.

Практична значущість: отримані результати можуть бути використані у практичній діяльності психологів, фахівців центрів психологічної підтримки, освітніх закладів, а також при розробці програм психологічної допомоги та тренінгів розвитку життєстійкості молоді.

Результати кваліфікаційної роботи магістра апробовано під час виступу на Всеукраїнській науково-практичній конференції «Війна, мир, людина: сучасний погляд та переосмислення», організованої ТОВ «Київський Інститут Сучасної психології та психотерапії», Всеукраїнською громадською організацією «Спілка психологів та психотерапевтів України», ТОВ «Психодіагностичний центр» та БФ Психологічної підтримки у кризових ситуаціях «Анкора» у квітні 2026-го року; тема доповіді «Стресостійкість як чинник життєстійкості осіб молодого віку в умовах воєнного стану». А також – у статті Київського журналу сучасної психології та психотерапії, №11; співавтори: Євгенія Іванова, кандидат психологічних наук, доцент кафедри клінічної психології Київського інституту сучасної психології та психотерапії (КІСПП) та Марія Невмержицька, здобувачка ступеню Магістр Київського інституту сучасної психології та психотерапії (КІСПП); назва статті: «Стресостійкість як чинник життєстійкості осіб молодого віку в умовах воєнного стану»; ст. 35-49.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1. Поняття життєстійкості у сучасній психології: основні підходи та критерії життєстійкості: контроль, залученість, прийняття виклику

Поняття *життєстійкість* (*hardiness*) посідає важливе місце в сучасній психології особистості, адже воно відображає здатність людини протистояти життєвим труднощам, а також зберігати активність та психологічну цілісність у стресових і кризових ситуаціях. Зміст цього феномена тісно пов'язаний із такими категоріями, як: резильєнтність, адаптивність, стресостійкість, саморегуляція та психологічне благополуччя.

Одним із провідних наукових підходів до вивчення феномена життєстійкості є теорія особистості С. Мадді, яку автор визначає як теорію активації – різновид моделі узгодженості психічних процесів. У межах цього підходу Мадді описує узгодженість або неузгодженість між звичним і реально необхідним для ситуації рівнем активації чи напруги психіки людини [1].

Поняття життєстійкості, введене С. Кобейсою [2] і С. Мадді [1], сформувалося на перетині екзистенційної психології та прикладної психології стресу. Життєстійкість, за їх визначенням, – це особлива система переконань, установок і навичок, яка дає змогу людині сприймати життєві зміни не як загрозу, а як можливість розвитку. Вона відображає психологічну живучість і підвищену ефективність функціонування особистості, що ґрунтується на її внутрішній мотивації до подолання труднощів і стресових ситуацій.

Аналізуючи життєстійкість як цілісну систему переконань, С. Мадді [1] виокремив три основні її компоненти: залученість, контроль і виклик. Згідно з його підходом, життєстійкість починає формуватися ще в дитинстві та підлітковому віці й значною мірою залежить від характеру стосунків між дитиною та батьками. Позитивний емоційний контакт, підтримка та прийняття

сприяють розвитку у дитини відчуття контролю, впевненості у власних силах і здатності долати труднощі, що стає підґрунтям життєстійкості в дорослому віці.

Дослідження С. Мадді [1] та С. Кобейси [2] переконливо доводять, що життєстійкість є особистісною характеристикою, яка виступає узагальненим показником психічного здоров'я. Вона охоплює три взаємопов'язані установки: *залученість* (схильність сприймати події власного життя як значущі та такі, що дають можливість знайти в них особистий сенс); *контроль* (переконаність у тому, що навіть за відсутності гарантії успіху варто докладати зусиль, оскільки боротьба впливає на результати подій); *виклик* (віра в те, що всі життєві події, як позитивні, так і негативні, сприяють особистісному зростанню, збагачуючи людину новим досвідом). Детальніше ці установки буде розглянуто нижче.

Таким чином, зазначена концепція життєстійкості описує активну, відповідальну й орієнтовану на розвиток особистість, здатну долати труднощі, не втрачаючи цілісності й внутрішньої рівноваги [3].

Феномен життєстійкості досліджується в різних напрямках сучасної психології, що зумовлює багатоманітність його трактувань і концептуальних підходів. Залежно від теоретичних засад, життєстійкість розглядають як особистісну рису, як систему переконань, як процес адаптації або як інтегральний психологічний ресурс. У більшості наукових підходів спільним є визнання життєстійкості внутрішнім потенціалом особистості, який визначає її здатність ефективно функціонувати в умовах стресу, невизначеності та змін.

Феномен життєстійкості є багатовимірним і досліджується в різних теоретичних напрямках сучасної психології. Його розуміння формується на стику особистісного, когнітивного, екзистенційного та соціально-психологічного підходів, кожен із яких висвітлює певні аспекти внутрішньої здатності людини долати труднощі, адаптуватися до стресу й зберігати психологічну рівновагу.

Тож розглянемо **основні підходи** до розуміння життєстійкості:

1. Особистісно-ресурсний підхід започаткований у працях С. Кобейси [2] та С. Мадді [4] розглядає життєстійкість як інтегральну особистісну

характеристику, що виконує роль психологічного «буфера» між стресовими подіями та їхнім негативним впливом на психічне здоров'я. Згідно з цією концепцією, життєстійкість визначає здатність людини мобілізувати внутрішні ресурси – енергію, мотивацію, віру у власну ефективність – і використовувати їх для подолання труднощів.

С. Кобейса, спираючись на дослідження працівників великих компаній у США, довела, що високий рівень життєстійкості корелює з нижчим рівнем стресових захворювань та кращою суб'єктивною задоволеністю життям [2]. Подальші дослідження [4] підтвердили, що життєстійкість виконує функцію *внутрішнього ресурсу саморегуляції*, який дозволяє підтримувати активну позицію навіть у кризових обставинах.

2. Екзистенційно-гуманістичний підхід трактує життєстійкість як прояв зрілості особистості, здатної приймати невизначеність і бачити сенс у подіях свого життя. Згідно з поглядами В. Франкла [5], людина здатна зберігати внутрішню рівновагу навіть у найекстремальніших умовах, якщо її діяльність має глибинний сенс. Ця позиція стала основою для концепції життєстійкості С. Мадді [6], який підкреслював, що життєстійка особистість не уникає труднощів, а приймає їх як невід'ємну частину власного розвитку.

Близьким за змістом є поняття *салютагенезу*, запропоноване А. Антоновським [7], який розглядав здоров'я не як відсутність хвороби, а як процес підтримання «відчуття узгодженості» (sense of coherence) – впевненості, що життя має сенс, є зрозумілим і керованим. Таким чином, екзистенційно-гуманістичний підхід підкреслює духовно-ціннісний і смисловий вимір життєстійкості.

- 1. Когнітивно-оцінний підхід** – у його межах життєстійкість визначається як результат *когнітивної оцінки стресових подій* і способів їхнього подолання. Р. Лазарус і С. Фолкман [8] довели, що не самі події викликають стрес, а спосіб, у який людина їх інтерпретує. Висока життєстійкість передбачає схильність оцінювати складні ситуації як

виклик, а не як загрозу, що активізує адаптивні копінг-стратегії (problem-focused coping).

У межах соціально-когнітивної теорії А. Бандури [9] життєстійкість тісно пов'язана з поняттям *самоефективності* (self-efficacy) – вірою у власну здатність впоратися з труднощами. Самоефективна людина здатна зберігати контроль, проявляти ініціативу й брати відповідальність за результати власних дій, що безпосередньо підсилює компоненти життєстійкості – контроль і залученість.

2. **Ресильєнтний підхід** розглядає життєстійкість у тісному зв'язку з поняттям *резильєнтності* (resilience) – здатності адаптуватися та відновлюватися після впливу стресових факторів. К. М. Connor і J. R. Davidson [10] створили *Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC)* – одну з найпоширеніших методик для вимірювання стресо- та життєстійкості. Вони підкреслюють, що життєстійкість – це не фіксована риса, а процес, який розвивається через досвід подолання труднощів і підтримується соціальними зв'язками.

Дослідження [11], [12] підтверджують, що високий рівень резильєнтності корелює зі зниженням проявів тривоги, депресії й вигорання, а також сприяє формуванню оптимізму, самооцінки та впевненості у власних силах – як базових елементів життєстійкості.

Таким чином, аналіз основних наукових підходів свідчить, що попри різні акценти у трактуванні, життєстійкість у всіх моделях розглядається як **ключовий особистісний ресурс**, який визначає ефективність подолання стресу та адаптації до змін. Її вивчення особливо важливе в умовах соціальної нестабільності й воєнного стану, коли життєстійкість стає не лише психологічною властивістю, а й умовою збереження ментального здоров'я особистості та суспільства.

Класична модель С. Кобейси [2] та С. Мадді [4] виділяє три взаємопов'язані компоненти (критерії), які визначають життєстійкість:

1. **Контроль (control):** це переконання людини у власній здатності впливати на події свого життя. Люди з високим рівнем контролю сприймають себе активними суб'єктами, які здатні змінювати обставини, а не пасивно реагувати на них. Контроль передбачає впевненість у власній компетентності та ефективності дій, що знижує рівень тривожності й підвищує мотивацію до подолання труднощів. Психологічно контроль близький до поняття інтернального локусу контролю [13], який описує віру у власну відповідальність за події життя.

2. **Залученість (commitment):** цей компонент відображає глибоке включення людини у власне життя, активну позицію, інтерес до подій, людей і діяльності. Залученість забезпечує стійке відчуття сенсу і значущості власних дій, що виступає протектором від апатії, емоційного вигорання та соціальної ізоляції. Людина з високим рівнем залученості схильна брати участь у вирішенні життєвих завдань, зберігаючи ціннісну орієнтацію навіть у кризі.

3. **Прийняття виклику (challenge):** це установка на сприйняття змін як природної частини життя і можливості для розвитку. Люди з високим рівнем цього компонента не уникають труднощів, а розглядають їх як шанс перевірити власні можливості. Прийняття виклику формує гнучкість мислення, толерантність до невизначеності, адаптивність і креативність у пошуку рішень.

Взаємодія цих трьох критеріїв забезпечує активну життєву позицію, емоційну стійкість і здатність зберігати психологічну рівновагу навіть у ситуаціях хронічного стресу.

Отже, проведений теоретичний аналіз дає підстави стверджувати, що поняття життєстійкості посідає центральне місце в сучасній психології особистості як багатовимірна властивість, що визначає здатність людини долати труднощі, адаптуватися до стресу та зберігати внутрішню рівновагу в умовах невизначеності.

Класична концепція С. Кобейси та С. Мадді визначає життєстійкість як систему переконань і установок, що забезпечують ефективну взаємодію зі стресогенним середовищем. Її структурними компонентами є контроль,

залученість і прийняття виклику, взаємодія яких формує активну життєву позицію, віру у власні можливості, емоційну стійкість і готовність до розвитку навіть у кризових умовах.

Тож життєстійкість можна розглядати як ключовий механізм психологічної адаптації, що поєднує когнітивні, емоційно-вольові та поведінкові аспекти функціонування особистості. У контексті сучасних соціальних викликів, зокрема воєнного стану, вона стає визначальним чинником збереження психічного здоров'я, внутрішньої цілісності та здатності людини підтримувати ефективність діяльності.

Саме тому подальший аналіз у наступному підрозділі буде спрямований на розкриття сутності стресостійкості як психологічної характеристики, що виступає одним із головних чинників формування та підтримання життєстійкості особистості.

1.2. Стресостійкість як психологічна характеристика особистості: визначення стресостійкості. Взаємозв'язок стресостійкості та життєстійкості особистості: огляд емпіричних досліджень у воєнних умовах

У сучасному світі, який відкриває безліч можливостей для розвитку й самореалізації, людину водночас постійно випробовують життєві труднощі. Тому надзвичайно важливо вміти витримувати удари долі й рухатися вперед, попри обставини. Оскільки повна ізоляція від проблем у суспільстві неможлива, особливо у часи нестабільності, одним із головних завдань стає збереження власної рівноваги та психічного здоров'я. Для цього необхідно свідомо застосовувати різні методи самопідтримки, зокрема розвивати й зміцнювати власну стресостійкість.

Аналізуючи зміст та психологічну структуру поняття «стресостійкість», можна дійти висновку, що на сьогодні не існує єдиного й однозначного його визначення. Різні наукові підходи роблять власні акценти у трактуванні цього феномена, підкреслюючи ті чи інші аспекти адаптації особистості до стресу.

Тому доцільно розглянути кілька найпоширеніших підходів до розуміння поняття **стресостійкості**.

Когнітивно-оцінний підхід. Його представники R. Lazarus & S. Folkman (1984) [14] розглядають стресостійкість як здатність індивіда здійснювати когнітивну переоцінку ситуації та обирати адекватні копінг-стратегії. Людина з високою стресостійкістю схильна сприймати труднощі як виклик, що підлягає контролю, а не як загрозу. Така установка сприяє активному вирішенню проблем замість уникання. Як підкреслюють Gross і John (2021) [15], здатність до емоційної регуляції є центральним механізмом стресостійкості: саме вміння переоцінювати емоційні реакції та керувати ними визначає, наскільки ефективно людина долає стрес і зберігає психологічне благополуччя.

Ресурсно-особистісний підхід. Згідно з сучасними даними, стресостійкість базується на сукупності внутрішніх ресурсів – самовпевненості, мотивації, оптимізму, самоефективності, здатності до саморегуляції та соціальної підтримки. Сучасні дослідження підкреслюють, що стресостійкість формується завдяки взаємодії внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які особистість може мобілізувати в умовах загрози. Внутрішні ресурси охоплюють самоефективність, оптимізм, емоційну саморегуляцію, мотивацію до подолання труднощів, тоді як зовнішні – соціальну підтримку, відчуття приналежності та довіру до оточення. Згідно з оновленою теорією Conservation of Resources [16], саме накопичення та збереження ресурсів забезпечує стабільність психічного функціонування. У контексті воєнного стану в Україні цей підхід знайшов емпіричне підтвердження: результати досліджень показують, що **оптимізм, соціальні зв'язки та наявність сенсу життя** виступають ключовими чинниками стресостійкості й резильєнтності українських громадян [17]; [18].

Резильєнтний підхід до розуміння стресостійкості сформувався на початку 2000-х років і нині є одним із провідних напрямів у психології адаптації до травматичних подій. У межах цього підходу **резильєнтність (resilience)** трактується не як стабільна особистісна риса, а як **динамічний процес відновлення** після дії стресових або травматичних факторів [19]. К. Коннор і

Дж. Девідсон [20] створили *Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC)* – одну з найпоширеніших і валідних методик для оцінювання рівня психологічної стійкості. Їхні дослідження показали, що високий рівень резильєнтності асоціюється з нижчими показниками депресії, тривожності та посттравматичного стресу. У сучасних роботах [21] резильєнтність визначається як «гнучкість адаптації» – здатність до психологічного відновлення без втрати особистісної цілісності. Дослідження українських вибірок у контексті війни підтверджують тенденцію [18], [22], що серед студентської молоді України найвищі показники життєстійкості й стресостійкості мають ті, хто демонструє високий рівень резильєнтності, оптимізму та активного копіngu. Таким чином, ресильєнтний підхід розглядає стресостійкість як складову ширшої системи психологічної резильєнтності, яка забезпечує гнучкість, адаптивність і відновлення особистості після впливу стресу або травми.

Психофізіологічний підхід до стресостійкості підкреслює, що ця властивість людини базується на *взаємодії нейробиологічних систем і психоемоційної регуляції*. Сучасні дослідження показують, що регулювання гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової (НРА) осі, варіабельність серцевого ритму (HRV) та функціональна нейропластичність мозку відіграють ключову роль у формуванні адаптивного стресового реагування [23]. Дослідження «Neurobiology of Resilience» демонструє, що численні системи – гормональні, нейрональні, клітинні – взаємодіють, підтримуючи здатність організму витримувати екстремальні умови стресу [24]. Також у роботі «The neurophysiological basis of stress and anxiety» аналізується, як структурні й функціональні зміни у мозку (наприклад, у вузлах емоційної регуляції) корелюють з індивідуальною стійкістю до стресу [25]. Останні дослідження залучають навіть клітинні рівні – роль астроцитів, мікроглії та нейрональних підтипів у чутливості чи стійкості до стресу [26]. При цьому резильєнтні реакції також віддзеркалюють зміни в мозкових регіонах, пов'язаних із соціальним функціонуванням і емоційною взаємодією [27]. Таким чином, підходи психофізіології дозволяють пояснити, чому люди з однаковим психологічним

навантаженням можуть демонструвати різні рівні стресостійкості – через індивідуальні відмінності в нейроендокринній регуляції, клітинній структурі та мережових зв'язках мозку.

Соціально-підтримувальний підхід розглядає стресостійкість як результат взаємодії особистісних ресурсів із соціальним середовищем. Тож іноді він інтегрований у ресурсний підхід. Основна ідея соціально-підтримувального підходу ґрунтується на «гіпотезі буферу» [28], згідно з якою соціальна підтримка пом'якшує негативний вплив стресу на психічне та фізичне здоров'я, виконуючи роль своєрідного «буфера». У сучасному контексті воєнних подій в Україні цей підхід набуває особливого значення: дослідження серед українських студентів [18] та медичних працівників [17] підтверджують, що переживання соціальної підтримки – через близькі стосунки, залученість у волонтерські спільноти та взаємну допомогу – значно знижує рівень тривожності й покращує психологічне благополуччя. Отже, соціальна підтримка виступає не лише зовнішнім ресурсом, а й важливим *психологічним механізмом формування стресостійкості*, який сприяє відновленню почуття стабільності та довіри до світу.

У межах **екзистенційно-гуманістичного підходу** наголошується, що *свідоме наповнення життя сенсом* само по собі може виступати ресурсом стресостійкості. Наприклад, дослідження *Meaning-Centered Coping in the Era of COVID-19* показує, що використання стратегій, орієнтованих на сенс (meaning-centered coping), було пов'язане зі зниженням симптомів стресу, тривоги та депресії у міжнародних вибірках [29]. Інша робота *Meaning-Based Coping and Spirituality During the COVID-19 Pandemic* підкреслює, що сенсоцентричні стратегії стимулюють психологічну резильєнтність, зменшуючи негативні нейроендокринні та імунні реакції на хронічний стрес [30].

Для кращого розуміння поняття «стресостійкість» важливо розглянути також механізми, компоненти та фактори стресостійкості. Тож механізми стресостійкості формуються на взаємодії біологічних, психологічних і соціальних процесів, які забезпечують адаптацію особистості до складних або травматичних подій. Сучасні дослідження [31]; [32] визначають три головні рівні

дії цих механізмів: нейробиологічний (оптимальна робота НРА-осі, автономної нервової системи та нейропластичність мозку), когнітивно-емоційний (гнучка емоційна регуляція, когнітивна переоцінка, самоефективність) та соціально-поведінковий (підтримка соціальних зв'язків і здатність до кооперації).

Основними психологічними компонентами стресостійкості вважають *когнітивну гнучкість, емоційну регуляцію, оптимізм, самоефективність і смисложиттєві орієнтації* [21]. Висока когнітивна гнучкість дозволяє людині переоцінювати стресові події як виклики, а не як загрози, що зменшує інтенсивність емоційного виснаження. Емоційна регуляція, відповідно до моделі Дж. Гросса, є одним із центральних механізмів стресостійкості, оскільки ефективна переоцінка ситуації допомагає підтримувати адаптивну активність та запобігає дистресу [33]; [34].

До ключових зовнішніх факторів належить соціальна підтримка, яка виконує буферну функцію щодо стресу [35]. Дослідження українських вибірок під час війни [20] підтверджують, що соціальні зв'язки, почуття спільності та допомога іншим значно підвищують рівень стресостійкості, посилюючи відчуття контролю та безпеки.

Таким чином, стресостійкість – це динамічна система взаємопов'язаних внутрішніх (когнітивних, емоційних, смислових) і зовнішніх (соціальних) факторів, що забезпечують адаптацію, збереження психічного здоров'я та ефективне функціонування особистості в умовах тривалого стресу.

У контексті війни у психологічних дослідженнях відзначають кілька характерних рис стресостійкості:

Учасники, які знаходяться під прямим впливом бойових дій або мають втрати, демонструють вищі рівні тривожності та симптоми травми, але ті, хто зберігає внутрішні ресурси (соціальне коло, смисл, контроль), мають кращі результати психологічної адаптації [36].

У дослідженні серед ментальних працівників в Україні 55,6 % визнані стресостійкими, причому значущими предикторами виступають близькі стосунки, наявність сенсу життя та оптимізм [17].

У дослідженнях серед молоді в Україні виявлено, що використання адаптивних стратегій копіngu (активний підхід, переоцінка) асоціюється з кращим рівнем функціонування, навіть за високого стресу [22].

Отже, стресостійкість є багатовимірним психологічним конструктом, який поєднує нейробіологічні, когнітивно-емоційні та соціальні механізми адаптації. Вона проявляється у здатності особистості підтримувати внутрішню рівновагу, регулювати емоції, зберігати самоефективність і знаходити смисл навіть у кризових обставинах. Наукові підходи, розглянуті у підрозділі, показують, що стресостійкість не є вродженою рисою, а формується в процесі розвитку, соціалізації й активного подолання труднощів. Вона тісно пов'язана з поняттями резильєнтності, контролю, смисложиттєвих орієнтацій та соціальної підтримки, що визначають ефективність адаптаційних процесів у сучасних умовах – зокрема, у ситуації воєнного стану.

Проблема взаємозв'язку стресостійкості та життєстійкості займає ключове місце у сучасній психології особистості, оскільки саме через взаємодію цих двох феноменів розкривається механізм ефективного подолання життєвих криз. Якщо *стресостійкість* відображає здатність людини зберігати психічну рівновагу й ефективно реагувати на стресові ситуації, то *життєстійкість* (hardiness) охоплює ширший рівень – ціннісно-смислову та мотиваційну орієнтацію на активне, відповідальне ставлення до життя.

У своїй роботі С.Мадді «Витривалість: мужність долати стреси» чітко пов'язує життєстійкість із умінням долати стресові обставини, зазначаючи, що «життєстійкість – це поєднання установок, які забезпечують мужність і мотивацію виконувати складну, але стратегічну роботу з перетворення стресових обставин із потенційних катастроф на можливості для зростання. У цьому аспекті обговорюється природна стресовість життя як така. Також уточнюються конкретні аспекти високої ефективності та здоров'я, до яких життєстійкість має безпосереднє відношення» [37]. Окрім цього автор закликає до проведення досліджень, спрямованих на вирішення наявних питань, шляхом порівняння різних орієнтацій і дій, запропонованих у межах позитивної психології, за їхнім

внеском у ефективність діяльності та здоров'я. «Два дослідження, проведені в цьому напрямі, показали, що життєстійкість виявилася більш потужним чинником подолання стресу, ніж оптимізм чи релігійність» [37].

У сучасних концепціях життєстійкість розглядають як *інтегральний результат дії стресостійкості*, де остання виступає операційним компонентом, що забезпечує здатність до адаптації й збереження цілісності особистості у складних умовах. Дослідники наголошують, що «найпоширенішою траєкторією є саме життєстійкість, однак наявні кореляції мають обмежену прогностичну силу. Цю обмеженість можна подолати, якщо враховувати *резильєнтність* – здатність людини гнучко обирати, застосовувати й змінювати стратегії емоційної регуляції відповідно до контексту. Таким чином, життєстійкість можна розглядати як результат динамічної взаємодії між особистісними установками та регуляторною гнучкістю, що забезпечує ефективне подолання труднощів і збереження психічного здоров'я навіть у потенційно травматичних умовах» [21].

Емпіричні дослідження останніх років, проведені як у мирних, так і у воєнних контекстах, підтверджують, що високий рівень стресостійкості корелює з показниками життєстійкості, оптимізму, самоефективності та психологічного благополуччя.

Так у дослідженні, проведеному серед 248 студентів київських університетів (126 бакалаврів і 122 магістри), встановлено, що «вищий рівень емоційного інтелекту зумовлює використання більш адаптивних копінг-стратегій, що, у свою чергу, підвищує рівень життєстійкості. Отримані результати підтверджують взаємозв'язок між емоційною регуляцією, стресостійкістю та загальним психологічним благополуччям особистості в умовах воєнного стану» [18].

А у ході тематичного аналізу трьох тренінгових сесій за участі української молоді ($n = 15$; 100 % жінки; вік 18–22 роки), яка брала участь у програмі розвитку життєстійкості *Tutor of Resilience*, було виявлено п'ять ключових захисних процесів, що забезпечують адаптацію до воєнних умов: *позитивне мислення, відчуття контролю, усвідомлення й регуляція емоцій, близькі*

міжособистісні зв'язки та підтримка громади. Отримані результати свідчать, що «навіть за умов хронічного стресу молоді люди здатні реалізовувати ефективні механізми саморегуляції та взаємної підтримки, що підвищують рівень їхньої життєстійкості та психологічного благополуччя» [22].

Таким чином, аналіз взаємозв'язку між цими феноменами дозволяє глибше зрозуміти, як *процеси емоційної регуляції, самоконтролю та смислотворення сприяють формуванню життєстійкої поведінки особистості* – особливо в умовах затяжного стресу, спричиненого війною.

Вивчення взаємозв'язку між стресостійкістю та життєстійкістю спирається на низку теоретичних моделей, які пояснюють, як психологічні ресурси сприяють адаптації, регуляції емоцій і формуванню життєвої активності особистості. Попри різні підходи, більшість із них визнає, що стресостійкість є базовою передумовою розвитку життєстійкості, тоді як остання інтегрує когнітивні, мотиваційні й смисложиттєві чинники.

Як уже зазначалось, однією із найвпливовіших є *модель життєстійкості С. Мадді (Hardiness Model)*, у межах якої життєстійкість розглядається як *система трьох взаємопов'язаних установок – контроль, залученість і прийняття виклику* [37]. Стресостійкість у цій моделі виступає механізмом реалізації життєстійкості: саме завдяки здатності контролювати емоційні реакції, зберігати активну позицію та сприймати труднощі як природну частину розвитку особистість підтримує психічну рівновагу під час кризи.

Емпіричні дослідження підтверджують, що люди з високими показниками життєстійкості демонструють вищу стресостійкість, менший рівень вигорання й кращу здатність до відновлення після травматичних подій [38]. Як зазначає Bartone (2006) [38], *життєстійкість виконує роль буфера між стресовими подіями та їхнім психологічним впливом*, допомагаючи зберігати адаптивне функціонування навіть у високостресових середовищах, таких як військові операції. Особи з високими показниками hardiness демонструють *нижчі рівні психофізіологічного виснаження та вищу ефективність відновлення після травматичних подій*. У дослідженнях військових контингентів він виявив, що

життєстійкість є ключовим чинником збереження психічного здоров'я під час тривалого бойового стресу. Солдати з високим рівнем hardiness рідше демонстрували симптоми посттравматичного стресу й краще відновлювалися після інтенсивних операцій, що свідчить про захисну функцію життєстійкості у контексті травматичних подій. На думку Bartone (2006) [38], механізм дії життєстійкості полягає у здатності надавати стресовим подіям конструктивного сенсу – сприймати їх не як загрозу, а як виклик і можливість для зростання. Такий когнітивний стиль знижує рівень емоційного виснаження, підвищує відчуття контролю й сприяє стійкому психологічному відновленню після кризових ситуацій. Тож згідно з Bartone (2006) [38], життєстійкість може розглядатися як базовий особистісний ресурс, що визначає здатність людини ефективно долати стрес і зберігати внутрішню стабільність у складних умовах. Саме цей ресурс зумовлює вищу стресостійкість, нижчий рівень вигорання та кращу адаптацію після екстремальних подій.

Важливу роль у поясненні взаємозв'язку між стресостійкістю та життєстійкістю відіграє **теорія** збереження ресурсів (Conservation of Resources Theory, COR) С. Гобфолла [16]. Вона виходить із припущення, що люди прагнуть накопичувати, підтримувати та захищати особистісні, соціальні та матеріальні ресурси. Високий рівень стресостійкості сприяє ефективному збереженню цих ресурсів, а отже, і підвищенню життєстійкості як здатності підтримувати внутрішню рівновагу в умовах втрат. Як зазначає дослідник, «теорія COR ґрунтується на фундаментальній еволюційній потребі людини накопичувати, захищати та інвестувати ресурси задля виживання, ідентифікуючи один із ключових активних механізмів, що визначають нас як вид» [16]. Автор також підкреслює універсальність цих механізмів, зазначаючи, що «індивідуалістичні, колективістські та сімейно-орієнтовані культури діють за тими самими правилами збереження, але по-різному оцінюють і ранжують ресурси» [16]. Подальший розвиток теорії довів її здатність поєднувати організаційну психологію з психологією травми, демонструючи сталість принципів збереження ресурсів у різних контекстах [16]. Як підкреслює Гобфолл, «ресурси

діють як мотиваційні вектори, вкорінені в універсальних, але ієрархічно впорядкованих цінностях, що визначають поведінку людини в умовах стресу» [16]. Таким чином, теорія COR не лише пояснює взаємозв'язок між стресостійкістю та життєстійкістю, але й слугує науково обґрунтованою основою для практичних інтервенцій, спрямованих на збереження та відновлення психологічних ресурсів особистості.

Інтегративну перспективу пропонує **модель резильєнтної адаптації** Дж. Бонанно (Regulatory Flexibility Model), згідно з якою життєстійкість є результатом динамічної гнучкості у виборі стратегій подолання стресу та регуляції емоцій [21]. Така гнучкість дозволяє людині не лише витримувати короточасний тиск, а й переосмислювати події, що в перспективі підсилює її життєстійкість. Нарешті, сучасні біопсихосоціальні моделі [39]; [40] інтегрують ці підходи, розглядаючи стресостійкість і життєстійкість як *взаємопов'язані процеси, що базуються на нейробіологічній гнучкості, когнітивній переоцінці та соціальній підтримці*. Вони підкреслюють, що стресостійкість є короткостроковою адаптивною реакцією, тоді як життєстійкість – результатом її тривалого закріплення в системі особистісних переконань, цінностей і поведінкових патернів. Праця Akil et al., (2023) підкреслює, що стресостійкість (resilience) – це активний процес, а не просто відсутність негативних наслідків: «Хоча багато людей розвивають вразливість, значна частина демонструє стресостійкість, зберігаючи ефективні фізіологічні та поведінкові реакції попри сильний стрес» [39]. А в роботі Nestler et al. (2024) зазначається, що «більшість людей, які стикаються з сильним стресом, зберігають нормальне фізіологічне та поведінкове функціонування – процес, відомий як стресостійкість... стресостійкість значною мірою зумовлюється появою адаптацій, характерних саме для неї» [40].

Таким чином, різні теоретичні моделі сходяться в тому, що *стресостійкість є операційним механізмом життєстійкості*, який забезпечує адаптивну поведінку, стабільність особистісного функціонування та здатність до смислотворення в умовах кризи.

Вивчення стресостійкості та життєстійкості в умовах війни є одним із найактуальніших напрямів сучасної психології. Емпіричні дослідження, проведені під час війни в Україні та інших збройних конфліктів, показують, що адаптаційна здатність людини формується під впливом поєднання індивідуальних, соціальних і ціннісно-смыслових ресурсів.

Зокрема, дослідження, проведене серед українських біженців у Польщі, виявило, що ключовими чинниками психологічної стійкості є емоційна регуляція, соціальна підтримка та довіра до людей, що забезпечує нижчий рівень симптомів тривоги й депресії [41]

Аналогічні результати продемонструвало дослідження молодих українських дорослих у період повномасштабної війни ($N = 593$), проведене серед студентів кількох університетів України [42]. Автори виявили, що оптимізм, надія, життєстійкість і посттравматичне зростання виступають значущими позитивними предикторами суб'єктивного благополуччя, тоді як контекстуальні чинники – зокрема досвід життя під окупацією, ворожа домашня атмосфера та часті переїзди – знижують його рівень. Отримані результати свідчать, що високі показники життєстійкості та залучення емоційної підтримки суттєво підвищують задоволеність життям навіть у воєнних умовах, тоді як нестача соціальної підтримки й підвищене почуття безнадії асоціюються з емоційним виснаженням і зниженням психологічної стійкості [42].

Узагальнюючи ці результати, можна зробити висновок, що в умовах воєнного стану стресостійкість і життєстійкість набувають виразно соціально-ціннісного характеру. Психологічна адаптація зумовлена не лише особистісними рисами (оптимізмом, самоефективністю), а й системою міжособистісних зв'язків, соціальною довірою та відчуттям сенсу – чинниками, які підтримують внутрішню стабільність і знижують ризик розвитку посттравматичних порушень.

Отже, підсумовуючи викладене в цьому підрозділі, можна зробити висновок, що стресостійкість і життєстійкість перебувають у тісному взаємозв'язку та формують єдину систему психологічних ресурсів адаптації.

Стресостійкість виступає операційним механізмом життестійкості, забезпечуючи регуляцію емоцій, когнітивну гнучкість і підтримання внутрішньої рівноваги в умовах стресу.

Життестійкість, у свою чергу, інтегрує результати цих процесів у ціннісно-смыслову структуру особистості, сприяючи формуванню активної життєвої позиції та здатності до посттравматичного зростання.

Емпіричні дослідження, проведені в умовах воєнного стану, підтверджують, що високий рівень стресостійкості є ключовим предиктором життестійкості, оптимізму та суб'єктивного благополуччя. Це засвідчує, що розвиток стресостійкості є одним із центральних напрямів психологічної підтримки молоді в період тривалих соціальних криз.

1.3. Копінг-стратегії у системі адаптаційних механізмів особистості

У сучасній психологічній науці важливе місце посідає вивчення механізмів психологічної адаптації особистості до складних життєвих обставин. Одним із ключових понять, що описує процес подолання стресових ситуацій, є копінг. Дослідження копінг-стратегій дозволяє зрозуміти, яким чином людина реагує на стрес, мобілізує внутрішні ресурси та пристосовується до змін у соціальному середовищі. Особливої актуальності аналіз копінг-поведінки набуває у контексті тривалих кризових ситуацій, зокрема в умовах воєнного стану, коли психологічне навантаження на особистість значно зростає.

Поняття «копінг» (coping) було введене у психологічну науку в межах транзакційної теорії стресу, запропонованої Р. Лазарусом та С. Фолкман. Згідно з цією концепцією, результативність подолання труднощів значною мірою визначається узгодженістю копінг-стратегій із цінностями, цілями та переконаннями людини. Як підкреслюють автори: «щоб копінг був ефективним, має існувати відповідність між копінг-зусиллями та іншими життєвими орієнтирами людини, зокрема її цінностями, цілями, зобов'язаннями та переконаннями. Коли застосовувані копінг-стратегії суперечать глибоко

вкоріненим особистим цінностям, вони можуть створювати нові джерела стресу. Більше того, стратегії, які не узгоджуються з такими цінностями або цілями, зазвичай використовуються неохоче або без внутрішнього переконання і, ймовірно, виявляються неефективними» [43]. Таким чином, ефективність копіngu визначається не лише вибором конкретної поведінкової стратегії, а й її відповідністю системі особистісних смислів та життєвих орієнтацій індивіда.

У межах транзакційної теорії стресу важливе значення має процес когнітивної оцінки ситуації. Під час первинної оцінки людина визначає, чи становить певна подія загрозу для її благополуччя, тоді як вторинна оцінка пов'язана з аналізом наявних ресурсів та можливостей подолання труднощів. Саме на цьому етапі активізуються різні копінг-стратегії, спрямовані або на зміну ситуації, або на регуляцію емоційних переживань. Як зазначає С. Фолкман, «копінг – це думки та поведінкові дії, які використовуються для управління внутрішніми та зовнішніми вимогами ситуацій, що оцінюються як стресові» [44].

Таким чином, копінг виступає важливим психологічним механізмом, що забезпечує адаптацію особистості до складних життєвих обставин.

Сучасні дослідження копіngu також приділяють значну увагу особливостям формування стратегій подолання труднощів у різні вікові періоди. Зокрема, В. Comras та співавтори аналізують розвиток копіngu у дитячому та підлітковому віці, підкреслюючи складність його концептуалізації та вимірювання. У своїй роботі автори зазначають, що «у дослідженнях подолання стресу в дитинстві та підлітковому віці досягнуто певного прогресу у визначенні та вимірюванні копіngu, накопичено значний обсяг емпіричних даних щодо його зв'язку з психологічною адаптацією, однак низка проблем, пов'язаних із концептуалізацією та оцінюванням копіngu, залишається невирішеною і потребує подальших досліджень» [45]. Автори також звертають увагу на взаємозв'язок копіngu з іншими аспектами реакції на стрес, такими як темперамент, реактивність на стресові події, а також соціальна й академічна компетентність. Це свідчить про багатовимірний характер копінг-поведінки та її тісний зв'язок із процесами психологічної адаптації.

Однією з найбільш поширених класифікацій копінг-стратегій є поділ на проблемно-орієнтований та емоційно-орієнтований копінг. Проблемно-орієнтований копінг спрямований на активне вирішення проблеми, що викликає стрес. До таких стратегій належать аналіз ситуації, планування дій, пошук інформації та прийняття рішень. У цьому випадку людина намагається змінити саму ситуацію або умови, які її викликали. Емоційно-орієнтований копінг, у свою чергу, пов'язаний із регуляцією емоційних переживань, що виникають у відповідь на стресову подію. Він може включати прийняття ситуації, позитивну переоцінку подій, звернення по емоційну підтримку або використання різних форм психологічної саморегуляції. У прикладних дослідженнях копіngu важливою є також проблема оптимізації процедур вимірювання, оскільки використання великої кількості складних методик може створювати значне навантаження для респондентів. У зв'язку з цим Ч. Карвер запропонував скорочений інструмент оцінювання копінг-реакцій – Brief COPE, який дозволяє вимірювати ключові способи подолання стресу за допомогою компактного опитувальника. Як зазначає автор, «дослідження копіngu в прикладних умовах часто потребують скорочених інструментів вимірювання, які дозволяють оцінити різні реакції подолання стресу без надмірного навантаження на учасників дослідження» [46]. Ця методика є адаптованою короткою версією раніше розробленого опитувальника COPE Inventory, що продемонстрував ефективність у дослідженнях, пов'язаних із психологічним благополуччям та здоров'ям.

Крім зазначених стратегій, у психологічній літературі виділяють також унікальні або дезадаптивні копінг-стратегії, які характеризуються спробами дистанціюватися від проблемної ситуації. До них належать заперечення, уникнення, відхід у іншу діяльність або психологічне дистанціювання. Хоча такі способи реагування можуть тимчасово знижувати рівень емоційної напруги, у довгостроковій перспективі вони часто пов'язані зі зниженням ефективності психологічної адаптації. Водночас дослідники підкреслюють, що сама структура копінг-поведінки є складною та багатовимірною. Як зазначають Е. Скіннер та

співавтори, «копінг потребує більш детальної специфікації через надзвичайну різноманітність поведінки, що до нього належить» [47]. Автори також наголошують на відсутності єдиної системи класифікації копінг-стратегій у науковій літературі, підкреслюючи, що у більш ніж 100 проаналізованих системах категорій не було виявлено двох однакових наборів копінг-категорій, що значно ускладнює порівняння результатів різних досліджень [47]. Це свідчить про складність концептуалізації копінгу та необхідність подальшого уточнення його структури і функцій у процесі психологічної адаптації.

Разом із тим у сучасних дослідженнях підкреслюється, що ефективність копінг-стратегій не є універсальною. Одна й та сама стратегія може бути адаптивною або дезадаптивною залежно від контексту. Наприклад, у ситуаціях, коли людина має можливість впливати на обставини, більш ефективними є проблемно-орієнтовані стратегії. Натомість у ситуаціях, які не піддаються контролю, значення можуть набувати емоційно-орієнтовані способи подолання стресу, що допомагають знизити емоційне напруження та зберегти психологічну стабільність.

Важливим аспектом дослідження копінг-поведінки є її зв'язок із психологічними ресурсами особистості. У цьому контексті копінг розглядається як механізм мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів, необхідних для подолання труднощів. Дослідження показують, що конструктивні копінг-стратегії тісно пов'язані з такими характеристиками, як оптимізм, внутрішній локус контролю, соціальна підтримка та життєстійкість [1]. Особи з високим рівнем життєстійкості частіше використовують активні способи подолання труднощів і демонструють більш ефективну психологічну адаптацію до стресових подій.

У теорії збереження ресурсів С. Хобфолла копінг-поведінка розглядається як спосіб підтримання та відновлення психологічних ресурсів. Відповідно до цієї теорії, люди прагнуть зберігати та накопичувати ресурси, які забезпечують їхнє благополуччя. Стрес виникає тоді, коли ці ресурси втрачаються або перебувають під загрозою. У такому випадку копінг-стратегії виконують функцію захисту

ресурсів та їх відновлення [16]. Цей підхід дозволяє розглядати копінг як важливий елемент системи психологічної стійкості особистості.

Особливого значення копінг-поведінка набуває у ситуаціях тривалого соціального стресу, до яких належать військові конфлікти, катастрофи та інші кризові явища. У таких умовах ефективність психологічної адаптації значною мірою залежить від доступних ресурсів підтримки та стратегій подолання стресу. Дослідження показують, що люди часто використовують поєднання різних стратегій копіngu, зокрема пошук соціальної підтримки, когнітивну переоцінку подій та активну участь у соціальній діяльності. У цьому контексті S. Hobfoll та співавтори, узагальнюючи результати досліджень у сфері психологічної допомоги після катастроф і масового насильства, зазначають, що «п'ять емпірично обґрунтованих принципів мають спрямовувати інтервенції після травматичних подій: сприяння відчуттю безпеки, заспокоєнню, формуванню особистої та колективної ефективності, соціальній пов'язаності та надії» [48]. Реалізація цих принципів сприяє відновленню психологічної стабільності та формуванню адаптивних стратегій подолання стресу у посттравматичних умовах.

Окремої уваги заслуговує роль копінг-стратегій у молодому віці. Період ранньої дорослості характеризується активним формуванням особистісної ідентичності, життєвих цілей та системи цінностей. У цей час людина набуває досвіду подолання життєвих труднощів, формує власні способи реагування на стресові ситуації та розвиває систему психологічних ресурсів. Дослідження показують, що розвиток копінг-стратегій є важливим чинником психологічної адаптації, оскільки саме способи подолання стресу значною мірою визначають, як індивід реагує на складні життєві події та наскільки ефективно пристосовується до них. Як зазначають В. Comras та співавтори, копінг виступає центральним механізмом регуляції реакцій на стрес і відіграє важливу роль у формуванні психологічної адаптації та психічного благополуччя [45]. Це свідчить про те, що ефективні копінг-стратегії сприяють підтриманню

психологічної стабільності та розвитку особистісних ресурсів у процесі дорослішання.

У сучасних українських дослідженнях також підкреслюється значення копінг-стратегій для адаптації особистості до умов соціальної нестабільності. Конструктивні способи подолання труднощів, зокрема активне вирішення проблем, когнітивна переоцінка ситуації та звернення по соціальну підтримку, сприяють підтриманню психологічної рівноваги та ефективній адаптації до стресових подій. Як зазначається у сучасних дослідженнях психологічної стійкості, важливим чинником розвитку резильєнтності є активний копінг, що поєднується з такими особистісними характеристиками, як оптимізм, самооцінка, соціальна підтримка та когнітивна гнучкість [49]. Це свідчить про те, що ефективні копінг-стратегії виступають важливим ресурсом психологічної адаптації та сприяють збереженню психічного благополуччя особистості в умовах тривалого стресу.

Отже, копінг-стратегії є важливим елементом системи адаптаційних механізмів особистості, що забезпечують ефективне подолання стресових ситуацій та підтримання психологічної рівноваги в умовах життєвих труднощів. У межах сучасних психологічних концепцій копінг розглядається як сукупність когнітивних, емоційних і поведінкових способів реагування, спрямованих на управління внутрішніми та зовнішніми вимогами ситуацій, що оцінюються як стресові. Ефективність копінг-поведінки значною мірою залежить від відповідності обраних стратегій індивідуальним ресурсам, життєвим цілям та ціннісним орієнтаціям особистості, а також від характеру самої стресової ситуації. Аналіз наукових досліджень свідчить, що конструктивні копінг-стратегії тісно пов'язані з такими психологічними характеристиками, як оптимізм, внутрішній локус контролю, соціальна підтримка та життєстійкість, і виступають важливим чинником психологічної адаптації, особливо в умовах тривалих соціальних криз та невизначеності. У зв'язку з цим ефективність копіngu може розглядатися як один із показників адаптаційного потенціалу особистості. Водночас важливим індикатором того, наскільки успішно людина

справляється з життєвими труднощами та зберігає психологічну рівновагу, виступає її суб'єктивне психологічне благополуччя. Саме тому подальший теоретичний аналіз доцільно спрямувати на розгляд феномену суб'єктивного психологічного благополуччя як одного з ключових показників адаптаційного потенціалу особистості.

1.4. Суб'єктивне психологічне благополуччя як індикатор адаптаційного потенціалу

У сучасній психологічній науці важливе місце посідає дослідження суб'єктивного психологічного благополуччя як інтегрального показника якості життя людини та її здатності адаптуватися до змінних умов середовища. Суб'єктивне благополуччя відображає індивідуальну оцінку людиною власного життя, рівень задоволеності життям, переживання позитивних емоцій та загальний емоційний баланс. У контексті дослідження психологічної адаптації особистості цей феномен розглядається як один із ключових індикаторів адаптаційного потенціалу, що відображає ефективність взаємодії людини з навколишнім соціальним середовищем.

Поняття суб'єктивного благополуччя активно розвивається у межах позитивної психології. Одним із найбільш відомих підходів до його розуміння є концепція Е. Дінера, який розглядає суб'єктивне благополуччя як поєднання когнітивної оцінки задоволеності життям і емоційних компонентів, що включають переживання позитивних та негативних емоцій. У сучасних дослідженнях підкреслюється, що суб'єктивне благополуччя відображає те, як людина оцінює власне життя та переживає його емоційно. Як зазначає Е. Дінер та співавтори, «емпірична наука про суб'єктивне благополуччя, яку в популярному дискурсі часто називають щастям або задоволеністю життям, за останнє десятиліття значно розвинулася»; при цьому дослідження показують, що вищий рівень суб'єктивного благополуччя пов'язаний із кращим станом здоров'я, більш якісними соціальними взаєминами, вищою продуктивністю та креативністю особистості [50]. Таким чином, суб'єктивне благополуччя

виступає важливим психологічним показником того, наскільки людина відчуває задоволення власним життям і здатна підтримувати позитивний емоційний стан.

Важливість суб'єктивного благополуччя як ресурсу психологічної адаптації підтверджується також сучасними емпіричними дослідженнями, присвяченими вразливим соціальним групам. Зокрема, у лонгітюдному дослідженні неповнолітніх біженців без супроводу було встановлено, що суб'єктивне благополуччя відіграє важливу роль у формуванні позитивних адаптаційних результатів навіть у складних життєвих обставинах. Автори зазначають, що «відчуття суб'єктивного благополуччя може сприяти формуванню резильєнтних результатів у людей, які пережили або переживають несприятливі життєві обставини», а більш високий рівень благополуччя пов'язаний зі зниженням негативних наслідків соціальних труднощів, зокрема переживання дискримінації та кризи ідентичності [51]. Отримані результати свідчать про те, що суб'єктивне благополуччя може виконувати не лише роль індикатора психологічного стану, але й виступати важливим ресурсом адаптації, який сприяє зниженню впливу стресових факторів та підтриманню психологічної стійкості особистості.

Дослідження підкреслюють, що суб'єктивне благополуччя має багатовимірну структуру. Одним із найбільш впливових підходів до його розуміння є модель психологічного благополуччя, запропонована К. Ріфф. У межах цього підходу благополуччя розглядається як комплексний феномен, що включає кілька взаємопов'язаних компонентів психологічного функціонування особистості. Як зазначає К. Ріфф, «домінуючі методи вимірювання психологічного благополуччя мають недостатнє теоретичне обґрунтування, попри наявність значного наукового доробку щодо характеристик позитивного функціонування особистості», тому у своїй моделі вона операціоналізує такі ключові аспекти благополуччя, як самоприйняття, позитивні взаємини з іншими, автономія, опанування середовища, наявність життєвої мети та особистісне зростання [52]. Такий підхід дозволяє розглядати благополуччя не лише як емоційне задоволення життям, а як ширший показник реалізації особистісного

потенціалу, психологічної зрілості та ефективного функціонування людини у взаємодії з соціальним середовищем.

У сучасних дослідженнях підкреслюється, що суб'єктивне благополуччя тісно пов'язане з процесами психологічної адаптації та ефективним функціонуванням особистості. У межах сучасних теоретичних підходів благополуччя розглядається як багатовимірний феномен, що включає як емоційні переживання задоволеності життям, так і глибші аспекти особистісного розвитку та реалізації потенціалу. Як зазначають Ф. Мартела та К. Шелдон, суб'єктивне благополуччя – що включає позитивний афект, низький рівень негативного афекту та задоволеність життям – є найбільш поширеним показником благополуччя, однак поряд із ним важливо враховувати і евдемонічний вимір благополуччя, пов'язаний із реалізацією потенціалу людини. При цьому, відповідно до теорії самодетермінації, ключову роль у формуванні благополуччя відіграє задоволення базових психологічних потреб – автономії, компетентності та пов'язаності з іншими людьми, оскільки «задоволення кожної з цих трьох потреб безпосередньо впливає на рівень суб'єктивного благополуччя та інші показники здоров'я і благополуччя» [53]. Таким чином, суб'єктивне благополуччя можна розглядати не лише як результат сприятливих життєвих умов, а як важливий показник психологічних ресурсів особистості та її здатності ефективно адаптуватися до життєвих труднощів.

Особливого значення проблема психологічного благополуччя набуває в умовах тривалих соціальних криз, зокрема під час воєнних конфліктів, економічної нестабільності та інших масштабних суспільних змін. У таких умовах рівень суб'єктивного благополуччя може істотно знижуватися через підвищення рівня тривоги, невизначеності та психологічного навантаження. Водночас наявність внутрішніх психологічних ресурсів, соціальної підтримки та ефективних стратегій подолання стресу здатна підтримувати відносно стабільний рівень благополуччя навіть у складних життєвих умовах. Узагальнення результатів досліджень впливу пандемії COVID-19 показало, що в перші місяці глобальної кризи дійсно спостерігалось зростання тривожності,

депресії та психологічного дистресу, проте «рівень задоволеності життям і відчуття самотності протягом першого року пандемії загалом залишалися відносно стабільними» [54], що свідчить про наявність адаптаційних механізмів, які підтримують суб'єктивне благополуччя навіть у кризових умовах. Подібні тенденції відображаються і в сучасних міжнародних аналітичних звітах. Зокрема, у доповіді OECD «How's Life? 2024» підкреслюється, що останні глобальні кризи негативно вплинули на низку нематеріальних аспектів життя, включаючи здоров'я, суб'єктивне благополуччя та соціальну пов'язаність, а також супроводжуються зростанням занепокоєння, смутку та відчуття самотності серед населення. Це підтверджує, що суб'єктивне благополуччя є чутливим індикатором соціальних змін і водночас важливим показником психологічної адаптації людини до складних умов сучасного суспільства [55].

Важливим аспектом дослідження суб'єктивного психологічного благополуччя є його взаємозв'язок із психологічними ресурсами особистості, досвідом травматичних подій та використовуваними копінг-стратегіями. Сучасні емпіричні дослідження, проведені в умовах повномасштабної війни в Україні, демонструють суттєве психічне навантаження на населення та водночас підкреслюють значення адаптивних механізмів подолання стресу. Так, у масштабному дослідженні дорослого населення України, проведеному через рік після початку російського вторгнення, було встановлено, що «дезадаптивні копінг-стратегії були позитивно пов'язані з депресією, тривожністю, ПТСР та самотністю, тоді як адаптивні копінг-стратегії позитивно корелювали з усіма показниками якості життя» [56]. Крім того, результати дослідження засвідчили, що значна частка респондентів демонструє симптоми психічного дистресу, зокрема 44,2 % – симптоми депресії, 23,1 % – тривожного розладу, а 38,6 % повідомили про виражене відчуття самотності, що свідчить про масштабний вплив тривалого стресу на психологічний стан населення. Подібні тенденції спостерігаються і серед молоді. Зокрема, дослідження психічного здоров'я українських студентів, проведене через двадцять місяців після початку повномасштабної війни, показало, що 48,1 % учасників демонстрували

симптоми ПТСР, 34,1 % – помірні або тяжкі симптоми тривоги, а 33,6 % – симптоми депресії, що відображає високий рівень психічного навантаження у молодіжному середовищі. Водночас дослідники підкреслюють, що тяжкість психологічних симптомів пов'язана з попереднім травматичним досвідом, соціальними умовами життя та рівнем психологічного благополуччя, що підтверджує важливу роль внутрішніх і зовнішніх ресурсів адаптації [57]. У цьому контексті суб'єктивне психологічне благополуччя можна розглядати як інтегральний показник того, наскільки ефективно особистість здатна мобілізувати власні психологічні ресурси для подолання життєвих труднощів і адаптації до умов тривалого стресу.

У сучасних українських дослідженнях також наголошується на важливості життєстійкості як ключового психологічного ресурсу, що забезпечує ефективну адаптацію особистості до складних життєвих обставин і підтримує суб'єктивне благополуччя. Узагальнення багаторічних наукових досліджень демонструє, що життєстійкість пов'язана з широким спектром позитивних характеристик особистісного функціонування. Як зазначає О. М. Кокун, «аналіз досліджень життєстійкості, проведених за останні 40 років, переконливо показує її виняткову та багатоаспектну значимість як для людини та суспільства в цілому, так і для всіх галузей професійної діяльності та освіти», оскільки вона значною мірою зумовлює навчальну та професійну ефективність, стресостійкість, мотивацію, адаптивність, креативність, психологічне благополуччя та інші важливі характеристики особистісного функціонування [58]. Водночас у дослідженнях показано, що життєстійкість відіграє важливу профілактичну роль, сприяючи попередженню проявів професійного вигорання, депресії, тривоги, посттравматичних розладів та інших несприятливих психологічних станів. Таким чином, життєстійкість можна розглядати як один із ключових психологічних чинників, що забезпечують підтримання суб'єктивного благополуччя та ефективну адаптацію особистості до умов тривалого стресу.

Отже, аналіз наукових підходів до розуміння суб'єктивного психологічного благополуччя свідчить про його багатовимірну природу та

важливу роль у процесах психологічної адаптації особистості. Суб'єктивне благополуччя відображає не лише емоційне переживання задоволеності життям, а й більш глибокі аспекти позитивного функціонування людини, зокрема реалізацію особистісного потенціалу, ефективність взаємодії з соціальним середовищем і здатність підтримувати психологічну рівновагу в умовах стресу. Результати сучасних теоретичних і емпіричних досліджень демонструють, що високий рівень суб'єктивного благополуччя пов'язаний із кращим психічним і фізичним здоров'ям, більш продуктивними соціальними взаєминами, а також ефективнішим використанням адаптивних копінг-стратегій. Водночас у ситуаціях тривалих соціальних криз, зокрема в умовах війни, суб'єктивне благополуччя виступає чутливим індикатором психологічного стану людини та відображає здатність особистості мобілізувати внутрішні ресурси для подолання життєвих труднощів. У цьому контексті особливого значення набуває взаємозв'язок суб'єктивного благополуччя з життєстійкістю та іншими психологічними ресурсами особистості, що забезпечують підтримання адаптаційного потенціалу та сприяють збереженню психологічної стійкості в умовах тривалого стресу.

1.5. Психологічні особливості життєстійкості осіб молодого віку в умовах воєнного стану

Формування життєстійкості у молодому віці є складним психологічним процесом, що відбувається під впливом індивідуальних особистісних характеристик, соціального середовища та життєвого досвіду людини. У сучасній психології життєстійкість розглядається як динамічна система адаптації до несприятливих життєвих обставин, яка формується у процесі розвитку особистості. Однією з найбільш впливових теоретичних концепцій у цій сфері є підхід А. Мастен, яка розглядає резильєнтність як результат функціонування базових адаптаційних систем людини. Дослідниця визначає резильєнтність як «здатність динамічної системи успішно адаптуватися до порушень, що загрожують її функціонуванню, життєздатності або розвитку» [59]. У цьому

контексті життєстійкість формується не лише як індивідуальна психологічна риса, але і як результат взаємодії людини з соціальним середовищем, сім'єю, освітнім простором та культурним контекстом.

Особливого значення проблема формування життєстійкості набуває в умовах масштабних соціальних криз, зокрема під час воєнних конфліктів. Повномасштабна війна в Україні створила безпрецедентні виклики для психічного здоров'я населення, що підтверджується результатами сучасних міжнародних досліджень. Зокрема, у масштабному дослідженні психічного здоров'я дорослого населення України, проведеному через рік після початку повномасштабного вторгнення, було встановлено, що значна частина респондентів демонструє симптоми психологічного дистресу. За результатами дослідження, 44,2% учасників повідомили про симптоми депресії, 23,1% – симптоми тривожного розладу, а 14,4% респондентів мали ймовірні ознаки посттравматичного стресового розладу [56]. Автори підкреслюють, що дезадаптивні копінг-стратегії значною мірою пов'язані з вищим рівнем депресії, тривожності та симптомів ПТСР, тоді як адаптивні стратегії подолання труднощів позитивно корелюють із показниками якості життя. Зокрема зазначається, що «дезадаптивні копінг-стратегії виявили позитивну асоціацію із симптомами депресії, тривоги та посттравматичного стресового розладу, тоді як адаптивні копінг-стратегії були пов'язані з вищими показниками якості життя» [56]. Ці результати свідчать про ключову роль психологічних механізмів подолання стресу у формуванні життєстійкості особистості в умовах тривалих кризових ситуацій.

У сучасних дослідженнях, присвячених впливу війни на психічне здоров'я населення України, підкреслюється значне зростання психологічного навантаження та поширеність емоційного дистресу. Так, за даними звіту Всесвітньої організації охорони здоров'я, 72% дорослого населення України протягом останніх 12 місяців стикалися з проблемами психічного здоров'я, серед яких найчастіше згадувалися дратівливість, постійне хвилювання, тривожність, труднощі з розслабленням (62%), пригнічений настрій, проблеми зі сном і

труднощі з концентрацією (60%) та відчуття сильного стресу (54%) [60]. Водночас значна частина респондентів повідомила про використання стратегій самодопомоги: майже чотири з п'яти осіб (79%) серед тих, хто знає способи подолання стресу, застосовують різні техніки саморегуляції. Як зазначається у звіті, попри високу поширеність психологічних труднощів, лише близько 20% людей звертаються по професійну допомогу, що свідчить про значну роль індивідуальних і соціальних ресурсів у подоланні стресу. У цьому контексті здатність людини використовувати власні адаптаційні ресурси та ефективні стратегії подолання труднощів виступає важливим чинником формування життєстійкості. Особливо актуальним це є для молоді, яка перебуває на етапі активного особистісного становлення і водночас зазнає значного впливу тривалого стресу, пов'язаного з воєнними подіями.

Соціологічні дослідження також демонструють, що повномасштабна війна суттєво підвищила рівень переживання стресових ситуацій серед населення України, водночас не зруйнувавши повністю адаптаційні ресурси суспільства. Зокрема, за результатами всеукраїнського опитування, проведеного Київським міжнародним інститутом соціології у грудні 2024 року серед 985 респондентів, 87% українців протягом року переживали щонайменше одну стресову ситуацію, тоді як лише 10% опитаних не стикалися з жодними стресовими подіями. Найпоширенішими стресовими факторами, пов'язаними з війною, стали переживання бомбардувань і обстрілів (39%), довготривала розлука з близькими (30%), втрата близьких людей (26%), а також серйозні захворювання родичів (23%) [61]. Аналіз динаміки цих показників у порівнянні з попередніми роками свідчить про різке зростання рівня життєвих стресів після початку повномасштабного вторгнення: якщо у 2013 році лише 52% населення переживали ті чи інші стресові ситуації, то у 2023–2024 роках їх частка сягнула майже дев'яти з десяти респондентів. Водночас дослідники підкреслюють, що висока поширеність стресових подій не означає автоматичного формування важкого психологічного дистресу [61]. Як зазначається у коментарі авторів дослідження, «те, що 87% населення переживали ту чи іншу стресову ситуацію,

не означає, що всі вони мають дистрес», оскільки лише близько 31% опитаних демонстрували підвищений або високий рівень психологічного дистресу [61]. Це свідчить про те, що значна частина населення здатна адаптуватися до тривалих кризових умов, використовуючи індивідуальні та соціальні ресурси подолання труднощів. У контексті психологічних досліджень такі результати можна інтерпретувати як прояви життєстійкості, що дозволяє людині зберігати відносну психологічну стабільність навіть у ситуації високого рівня життєвих стресорів. Особливо важливим є аналіз цих процесів серед молоді, оскільки саме у молодому віці формуються ключові механізми психологічної адаптації, копінг-стратегії та життєві орієнтири, які визначають здатність особистості ефективно реагувати на тривалі соціальні кризи.

Результати сучасних досліджень свідчать, що повномасштабна війна суттєво вплинула на психічне благополуччя української молоді, формуючи нові психологічні виклики та водночас стимулюючи зростання уваги до власного ментального здоров'я. Зокрема, за даними дослідження Програми розвитку ООН «Вплив війни на молодь в Україні – 2024», занепокоєння станом психічного здоров'я серед молоді поступово зростає: якщо у 2021 році про таку проблему повідомляли 11% молодих людей, то у 2023 році цей показник зріс до 22%, а у 2024 році – до 25% [62]. При цьому проблема є більш актуальною серед жінок, серед яких рівень занепокоєння сягає 28%, тоді як серед чоловіків становить 22% [62]. Дослідження також демонструє, що психоемоційний стан молоді суттєво ускладнюється внаслідок таких чинників, як постійний стрес, розлука з близькими, невизначеність майбутнього, а також тривалий вплив воєнних новин та інформаційного середовища. Зокрема, негативний вплив медіа та соціальних мереж на психічний стан молоді за кордоном зріс з 11% у 2023 році до 30% у 2024 році, тоді як в Україні цей показник становить 15% [62]. Водночас, попри поширеність психологічних труднощів, готовність молоді звертатися по допомогу залишається обмеженою: лише 18% респондентів визнають потребу у психологічній підтримці, хоча цей показник зріс у порівнянні з 12% у 2023 році [62]. Разом із тим 34% молодих людей зазначають, що звернулися б по

психологічну допомогу, якби вона була безкоштовною та анонімною, що свідчить про поступове зниження стигматизації звернення до фахівців [62]. У контексті психологічних досліджень ці результати можуть розглядатися як індикатори складного поєднання підвищеного рівня стресових факторів та поступового формування адаптаційних стратегій серед молоді. Саме в таких умовах особливої актуальності набуває вивчення життєстійкості як психологічного ресурсу, що дозволяє молодим людям зберігати здатність до адаптації, підтримувати психологічну рівновагу та ефективно функціонувати навіть у ситуації тривалих суспільних криз.

Отже, аналіз сучасних теоретичних підходів та результатів емпіричних досліджень свідчить, що формування життєстійкості осіб молодого віку в умовах воєнного стану є складним багатофакторним процесом, який відбувається під впливом як індивідуально-психологічних характеристик, так і соціальних умов життя. Повномасштабна війна значно посилила рівень психологічного навантаження на населення України, зокрема на молодь, що проявляється у підвищенні рівня тривожності, стресу та інших проявів емоційного дистресу. Водночас результати сучасних досліджень демонструють наявність значного адаптаційного потенціалу молодого покоління, який проявляється у використанні копінг-стратегій, практик самодопомоги та поступовому зростанні усвідомлення важливості психічного здоров'я. У цьому контексті життєстійкість виступає важливим психологічним ресурсом, що забезпечує здатність молодих людей зберігати психологічну рівновагу, адаптуватися до складних життєвих обставин та ефективно функціонувати в умовах тривалих соціальних криз. Таким чином, аналіз сучасних наукових підходів до проблеми життєстійкості дозволяє розглядати її як складний інтегративний психологічний ресурс, що забезпечує ефективну адаптацію особистості до складних життєвих обставин. У межах даного дослідження життєстійкість розглядається у взаємозв'язку з низкою психологічних характеристик, зокрема резильєнтністю, копінг-стратегіями та суб'єктивним психологічним благополуччям. Передбачається, що ці змінні утворюють систему взаємопов'язаних психологічних ресурсів, які визначають

здатність особистості долати стресові ситуації та зберігати психологічну стабільність у кризових умовах. У контексті воєнного стану особливого значення набуває дослідження цих взаємозв'язків серед осіб молодого віку, оскільки саме у цей період формуються ключові механізми психологічної адаптації та стратегії подолання труднощів. Виходячи з цього, подальше емпіричне дослідження спрямоване на вивчення взаємозв'язків між життестійкістю, резильєнтністю, копінг-стратегіями та суб'єктивним благополуччям у молодих людей в умовах воєнного стану.

Висновки до розділу I

У першому розділі роботи здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння феномену життестійкості особистості, її структури та взаємозв'язку зі стресостійкістю, а також розглянуто психологічні особливості формування життестійкості осіб молодого віку в умовах воєнного стану. Проведений аналіз наукової літератури дозволив узагальнити основні теоретичні підходи до дослідження даної проблематики та окреслити сучасні тенденції вивчення психологічних ресурсів адаптації особистості в умовах тривалих кризових ситуацій.

Встановлено, що у сучасній психології життестійкість розглядається як комплексний феномен, що відображає здатність особистості ефективно адаптуватися до складних життєвих обставин, зберігати психологічну стабільність і підтримувати активну життєву позицію в умовах невизначеності та стресу. У більшості сучасних підходів життестійкість трактується як динамічна система адаптації, що формується у процесі розвитку особистості та взаємодії людини із соціальним середовищем.

Аналіз наукових концепцій життестійкості показав, що вагомий внесок у дослідження цього феномену зробили як зарубіжні, так і вітчизняні науковці. У більшості сучасних підходів життестійкість розглядається як інтегральна характеристика особистості, пов'язана зі здатністю ефективно протистояти стресу, інтерпретувати складні життєві події як досвід розвитку та підтримувати відчуття контролю над власним життям. Особливе значення у дослідженні

життєстійкості має концепція, відповідно до якої її структурними компонентами є залученість, контроль та прийняття виклику. Саме поєднання цих характеристик забезпечує здатність особистості конструктивно реагувати на труднощі та трансформувати складні життєві обставини у джерело особистісного зростання.

Окрему увагу у теоретичному аналізі приділено феномену стресостійкості як важливому психологічному чиннику життєстійкості. Встановлено, що стресостійкість характеризує здатність особистості підтримувати ефективне психічне функціонування в умовах підвищеного емоційного навантаження та невизначеності. Вона проявляється у здатності до адекватної оцінки стресових ситуацій, використанні адаптивних копінг-стратегій та ефективній емоційній регуляції. Дослідження у цій сфері свідчать, що саме ефективні механізми подолання стресу значною мірою визначають рівень життєстійкості особистості, оскільки сприяють збереженню психологічного благополуччя та підтриманню внутрішніх ресурсів адаптації.

Теоретичний аналіз показав, що формування життєстійкості у молодому віці має специфічні психологічні особливості. Молодий вік є періодом активного особистісного становлення, під час якого формуються життєві цінності, система переконань та індивідуальні стратегії подолання труднощів. У цей період життєстійкість формується під впливом як внутрішніх особистісних факторів, так і соціального середовища.

В умовах воєнного стану проблема життєстійкості набуває особливої актуальності. Тривалий вплив воєнних подій, соціальної нестабільності та невизначеності майбутнього створює значне психологічне навантаження на населення, зокрема на молоде покоління. Сучасні дослідження демонструють зростання рівня тривожності, стресу та інших проявів психологічного дистресу серед населення України. Водночас результати наукових досліджень свідчать, що навіть у складних соціальних умовах значна частина людей здатна демонструвати ефективні механізми психологічної адаптації, використовуючи індивідуальні та соціальні ресурси подолання труднощів.

Сучасні дослідження також приділяють значну увагу психічному здоров'ю молоді, яка переживає суттєвий вплив воєнних подій, інформаційного середовища та соціальних змін. Попри зростання психологічних труднощів, спостерігається підвищення уваги молодих людей до власного психічного благополуччя, зростання обізнаності щодо психологічної підтримки та використання стратегій самодопомоги.

Таким чином, проведений теоретичний аналіз дозволяє зробити висновок, що життєстійкість є важливим психологічним ресурсом особистості, який забезпечує здатність людини адаптуватися до складних життєвих обставин, підтримувати психологічну стабільність та зберігати ефективність діяльності в умовах тривалих стресових впливів. У контексті сучасних соціальних викликів особливого значення набуває дослідження життєстійкості молодого покоління, яке перебуває на етапі активного особистісного становлення та водночас зазнає значного впливу кризових подій.

Узагальнення теоретичних підходів і результатів сучасних досліджень засвідчує доцільність подальшого емпіричного вивчення взаємозв'язку між стресостійкістю та життєстійкістю осіб молодого віку в умовах воєнного стану. Саме тому наступні розділи роботи присвячені організації та проведенню емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення особливостей життєстійкості молодих людей та визначення ролі стресостійкості як одного з ключових чинників психологічної адаптації в умовах сучасних соціальних викликів.

РОЗДІЛ II. МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСІБ МОЛОДОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Дизайн емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження психологічних особливостей життєстійкості осіб молодого віку в умовах воєнного стану було побудоване відповідно до мети, завдань та дослідницьких питань роботи й мало кількісний, кореляційно-порівняльний, крос-секційний дизайн.

Такий дизайн обрано з огляду на необхідність комплексного аналізу життєстійкості як інтегративної психологічної характеристики, що формується під впливом різних особистісних і середовищних чинників, а також для виявлення статистичних взаємозв'язків між досліджуваними змінними та встановлення можливих міжгрупових відмінностей.

Об'єктом дослідження виступає життєстійкість осіб молодого віку, тоді як предметом – її психологічні особливості та чинники формування в умовах воєнного стану.

У межах даного дослідження було визначено систему змінних, що відображають структуру досліджуваного феномену:

- *залежна змінна* – рівень життєстійкості як інтегральний показник здатності особистості протистояти стресовим впливам, зберігати внутрішню рівновагу та ефективно функціонувати в умовах невизначеності;
- *незалежні змінні (предиктори)*:
 - резильєнтність як здатність до психологічного відновлення;
 - копінг-стратегії як способи подолання стресу;
 - суб'єктивне психологічне благополуччя як показник задоволеності життям і власним функціонуванням;

- *контрольні (додаткові) змінні* – соціально-демографічні характеристики (вік, стать, освітній та соціальний статус), а також показники, отримані за допомогою авторської анкети (зокрема досвід проживання в умовах війни, рівень суб'єктивного стресу, наявність соціальної підтримки тощо).

Концептуально дослідження ґрунтується на припущенні, що життєстійкість має багатофакторну природу та перебуває у взаємозв'язку з іншими психологічними характеристиками особистості. Зокрема, передбачається, що вищий рівень резильєнтності та використання адаптивних копінг-стратегій пов'язані з більш високим рівнем життєстійкості, а також із більш вираженим суб'єктивним благополуччям. Окрім цього, очікується наявність відмінностей у показниках життєстійкості залежно від соціально-демографічних характеристик респондентів.

Теоретичною основою побудови дизайну емпіричного дослідження є сучасні підходи до розуміння життєстійкості як інтегративної характеристики особистості, що забезпечує ефективну адаптацію до умов підвищеного стресу та невизначеності. У межах концепції С. Мадді життєстійкість розглядається як система переконань (залученість, контроль, прийняття виклику), які визначають активну позицію особистості у взаємодії зі складними життєвими обставинами.

У свою чергу, резильєнтність (за К. Коннор і Дж. Девідсоном) трактується як здатність до відновлення та підтримання психологічного функціонування в умовах стресу та травматичних подій, що є особливо актуальним у контексті воєнного стану.

У сучасних дослідженнях життєстійкість, резильєнтність, копінг-стратегії та суб'єктивне благополуччя розглядаються як взаємопов'язані компоненти адаптаційного потенціалу особистості. Відповідно, включення цих змінних до дизайну дослідження дозволяє комплексно проаналізувати психологічні чинники життєстійкості та їх роль у забезпеченні психологічної адаптації осіб молодого віку в умовах воєнного стану.

З огляду на зазначені теоретичні положення та логіку дослідження було визначено послідовність його реалізації.

Тож дослідження реалізовувалося у декілька взаємопов'язаних етапів:

3. *Теоретико-підготовчий етап*, який передбачав:

- аналіз сучасних наукових підходів до вивчення життестійкості, резильєнтності, копінг-стратегій та суб'єктивного благополуччя;
- уточнення дослідницьких змінних та операціоналізацію основних понять;
- відбір психодіагностичного інструментарію, що відповідає меті дослідження;
- розроблення авторської анкети для збору додаткових емпіричних даних.

4. *Організаційно-емпіричний етап*, у межах якого здійснювався збір даних.

Дослідження проводилося у форматі онлайн-опитування із використанням цифрових платформ, що дозволило залучити респондентів із різних регіонів України та забезпечити варіативність вибірки. Онлайн-формат дослідження мав низку переваг, зокрема:

- забезпечення анонімності та конфіденційності відповідей;
- зниження впливу дослідника на результати;
- створення комфортних умов для респондентів;
- можливість участі незалежно від місця перебування.

Перед початком опитування учасники отримували інформацію про мету дослідження, умови участі та гарантії конфіденційності, після чого надавали інформовану згоду.

5. *Психодіагностичний етап*, що передбачав застосування комплексу стандартизованих методик, спрямованих на багатовимірне дослідження життестійкості та пов'язаних із нею психологічних характеристик. Використання декількох інструментів дозволило підвищити валідність дослідження та забезпечити комплексний підхід до аналізу досліджуваного феномену.

6. *Статистико-аналітичний етап* включав обробку отриманих даних із використанням статистичного програмного забезпечення Jamovi. Вибір методів статистичного аналізу визначався характером даних та дослідницькими завданнями. У межах цього етапу було застосовано:

- методи описової статистики для визначення загальних тенденцій у вибірці;
- кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язків між досліджуваними показниками;
- порівняльний аналіз (t-критерій Стюдента та однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA) для встановлення відмінностей між групами;
- узагальнення та інтерпретацію отриманих результатів відповідно до мети та завдань дослідження.

Використання зазначених методів дозволяє забезпечити статистичну обґрунтованість результатів і відповідає сучасним вимогам до емпіричних досліджень у психології.

7. Інтерпретаційний етап, що включав систематизацію отриманих результатів, їх інтерпретацію у світлі теоретичних підходів, а також формулювання висновків і практичних рекомендацій щодо розвитку життєстійкості осіб молодого віку в умовах воєнного стану.

Дослідження здійснювалося з дотриманням етичних принципів психологічної науки, зокрема:

- добровільності участі;
- інформованої згоди;
- анонімності та конфіденційності;
- права учасників відмовитися від участі на будь-якому етапі без негативних наслідків.

Таким чином, обраний дизайн емпіричного дослідження відповідає поставленій меті та завданням роботи й забезпечує комплексне вивчення життєстійкості як багатовимірного психологічного феномену. Поєднання кореляційного та порівняльного підходів дозволяє не лише визначити рівень сформованості життєстійкості у досліджуваній вибірці, а й виявити її взаємозв'язки з ключовими психологічними змінними – резильєнтністю, копінг-стратегіями та суб'єктивним благополуччям.

Використання стандартизованого психодіагностичного інструментарію у поєднанні з авторською анкетною забезпечує всебічне охоплення досліджуваного феномену та підвищує валідність отриманих результатів. Обрані методи статистичного аналізу дозволяють здійснити як описовий, так і аналітичний рівні інтерпретації даних, що сприяє виявленню закономірностей та тенденцій у структурі життєстійкості.

Крім того, передбачена можливість порівняння різних соціально-демографічних груп розширює аналітичний потенціал дослідження та дозволяє глибше зрозуміти особливості прояву життєстійкості в умовах воєнного стану.

Отже, обраний дизайн створює надійну методичну основу для подальшого емпіричного аналізу, інтерпретації результатів та розробки практичних рекомендацій, спрямованих на розвиток життєстійкості осіб молодого віку в сучасних умовах.

В наступному підрозділі перейдемо до детального опису вибірки учасників дослідження.

2.2. Характеристика вибірки

У емпіричному дослідженні взяли участь 131 респондент віком від 18 до 45 років. Залучена вибірка охоплює осіб раннього та середнього дорослого віку, що дозволяє дослідити особливості досліджуваного психологічного феномену на різних етапах дорослішання та соціального становлення особистості. Такий віковий діапазон є доцільним з огляду на те, що саме в цей період відбуваються значущі зміни у сфері особистісного розвитку, формування життєвих стратегій та стабілізації психологічних характеристик, що становлять інтерес у межах даного дослідження.

Аналіз вікової структури вибірки (див. Рис. 2.1) показав, що більшість респондентів належать до молодшої вікової групи – 18–25 років. Зокрема, частка цієї групи становить 66% ($n=86$) від загальної кількості опитаних ($n=131$). Натомість представники вікової категорії 26–45 років складають 34% вибірки ($n=45$).

Отриманий розподіл свідчить про переважання у вибірці осіб раннього дорослого віку, що є типовим для досліджень, у яких значну частину становить студентська молодь. Водночас наявність респондентів старшої вікової групи забезпечує можливість порівняльного аналізу досліджуваних психологічних показників між різними етапами дорослості. Такий розподіл дозволяє більш повно охарактеризувати особливості переживання стресу та використання ресурсів життестійкості залежно від вікових особливостей.

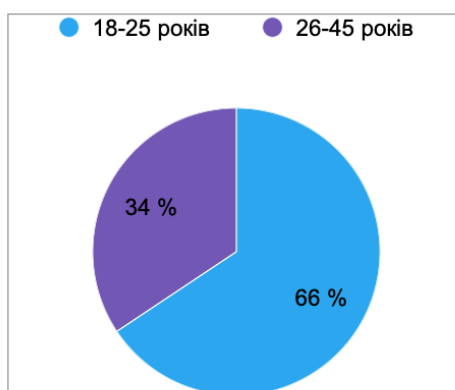


Рис. 2.1. Розподіл досліджуваних за віковими групами

Додатково для більш детального представлення вікової структури вибірки на Рис. 2.2 відображено індивідуальний розподіл віку респондентів без групування. Це дозволяє наочно простежити варіативність вікових показників у межах досліджуваної вибірки та переконатися у відсутності значних перекосів у розподілі.

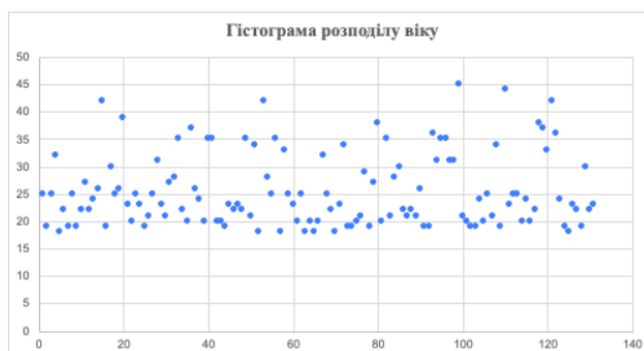


Рис. 2.2. Розподіл віку респондентів

Аналіз розподілу респондентів за статтю (див. Рис. 2.3) показав, що у вибірці переважають жінки. Зокрема, їх частка становить 68% ($n=89$) від загальної кількості опитаних, тоді як чоловіки складають 32% ($n=42$).

Такий розподіл може бути зумовлений більшою готовністю жінок брати участь у психологічних дослідженнях, що підтверджується даними сучасних емпіричних досліджень. Водночас представлення у вибірці обох статей забезпечує можливість урахування гендерного чинника при аналізі досліджуваних психологічних показників. Разом з тим, інтерпретацію результатів доцільно здійснювати з урахуванням наявного дисбалансу вибірки за статтю.



Рис. 2.3. Розподіл досліджуваних за статтю

Аналіз розподілу респондентів за навчальним статусом (див. Рис. 2.4) показав, що найбільшу частку вибірки становлять особи, які на момент дослідження не навчаються – 47% ($n=56$). Студенти бакалаврату складають 39% вибірки ($n=46$), тоді як частка студентів магістратури є найменшою і становить 14% ($n=16$).

Отримані результати свідчать про те, що вибірка є неоднорідною за освітнім статусом та включає як осіб, які перебувають у процесі здобуття вищої освіти, так і тих, хто вже завершив навчання або тимчасово не залучений до освітнього процесу. Такий розподіл дозволяє врахувати можливий вплив

освітнього середовища та рівня академічного навантаження на досліджувані психологічні показники, зокрема переживання стресу та ресурси життєстійкості.



Рис. 2.4. Розподіл досліджуваних за навчальним статусом

Розподіл респондентів за зайнятістю (див. Рис. 2.5) демонструє, що найбільшу частку вибірки становлять особи, які працюють повний робочий день – 48% (n=60). Водночас 24% опитаних (n=30) поєднують навчання з трудовою діяльністю, що свідчить про високу залученість частини респондентів у декілька сфер одночасно.

Меншу частку складають особи, які не працюють – 18% (n=23), а також ті, хто має часткову зайнятість (part-time) – 10% (n=13).

Такий розподіл вказує на різний рівень професійного навантаження серед учасників дослідження, що є важливим чинником у контексті вивчення стресостійкості та життєстійкості. Зокрема, поєднання навчання і роботи, а також повна зайнятість можуть виступати як додатковими джерелами стресу, так і чинниками розвитку адаптаційних ресурсів особистості.

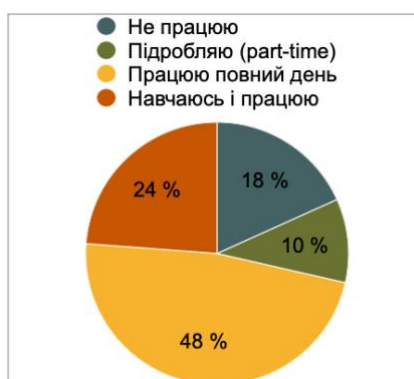


Рис. 2.5. Розподіл досліджуваних за зайнятістю

Структура вибірки за сферою зайнятості (див. Рис. 2.6) характеризується значною різноманітністю професійних напрямів. Найбільшу частку становлять респонденти, які на момент дослідження не працюють – 21% (n=27), а також представники державного сектору, політики та громадської діяльності – 20% (n=26).

Досить представленими є також сфери бізнесу, маркетингу та медіа – 14% (n=18), сфера послуг – 13% (n=17), а також освіта та фінанси/право/управління – по 12% (n=15 відповідно). Значно меншу частку складають респонденти, які поєднують кілька професійних сфер – 4% (n=5), а також представники військової сфери – 3% (n=4) та ІТ/технічного напрямку – 2% (n=3).

Подібна варіативність професійного досвіду учасників дозволяє розглядати досліджувані психологічні показники в контексті різних соціально-професійних умов, що особливо актуально з огляду на специфіку переживання стресу в умовах воєнного стану.

Водночас аналіз відкритих відповідей респондентів підтверджує представленість широкого спектра конкретних професій, зокрема у сферах освіти, державного управління, маркетингу та комунікацій, фінансів і юриспруденції, сфери послуг, охорони здоров'я, а також військової та гуманітарної діяльності.

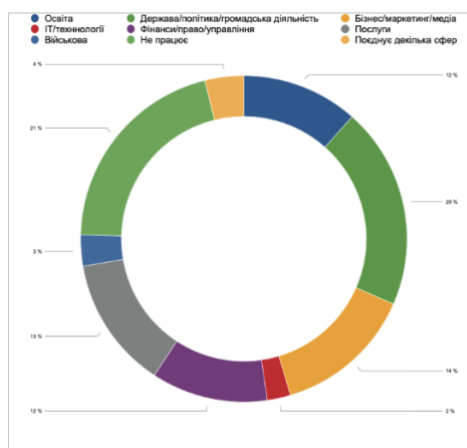


Рис. 2.6. Розподіл досліджуваних за сферою зайнятості

Географія проживання респондентів (див. Рис. 2.7) охоплює різні регіони України, що забезпечує достатньо широку просторову представленість вибірки. Найбільшу частку становлять опитані, які проживають у м. Києві та Київській області – 27% (n=35), а також мешканці західних регіонів України – також 27% (n=35).

Дещо менше представлені респонденти зі сходу України – 18% (n=23), півдня – 10% (n=13) та центральних областей – 8% (n=11). Найменшу частку становлять учасники з північних регіонів – 7% (n=9), а також ті, хто на момент дослідження перебуває за кордоном – 2% (n=2) або мають змішане місце проживання – 2% (n=3).

Такий розподіл дозволяє врахувати регіональні особливості життєвих умов респондентів, що є особливо значущим у контексті дослідження психологічних ресурсів адаптації в умовах воєнного стану, оскільки різні регіони України зазнають неоднакового впливу стресогенних факторів.

Водночас аналіз відкритих відповідей респондентів щодо місця проживання підтверджує широку географічну представленість вибірки. Окрім великих міст (Київ, Харків, Одеса, Дніпро, Львів, Чернівці, Суми, Тернопіль, Житомир, Черкаси, Кропивницький, Луцьк), у дослідженні представлені також менші міста та населені пункти, зокрема Чорноморськ, Вараш, Мукачєво, Острог, Володимир, Біла Церква, Умань.

Окрему частку становлять респонденти із селищ та сільських територій (Любешів, Глибока, Немішаєве, Білогірська, Пісочин, Любар, Софіївська Борщагівка, Велика Слобідка тощо), що розширює соціально-культурний контекст вибірки. Також зафіксовано поодинокі випадки проживання за кордоном (зокрема, Словаччина, Німеччина), а також поєднання кількох місць проживання.

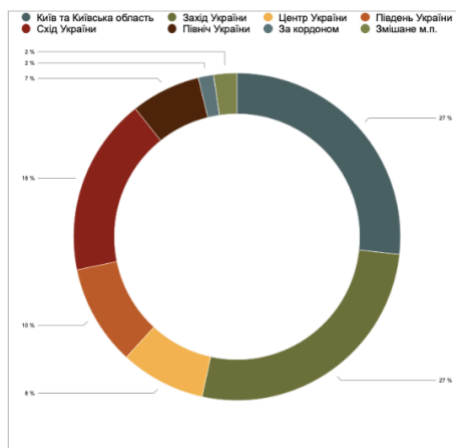


Рис. 2.7. Розподіл досліджуваних за регіоном проживання

Переважає більшість респондентів на момент проведення дослідження проживає на території України (див. Рис. 2.8). Зокрема, позитивну відповідь надали 97% опитаних ($n=127$), тоді як лише 3% ($n=4$) зазначили, що перебувають за межами країни.

Такий розподіл свідчить про те, що вибірка переважно відображає досвід осіб, які безпосередньо перебувають у соціально-психологічних умовах воєнного стану в Україні. Водночас незначна частка респондентів, які проживають за кордоном, дозволяє частково врахувати досвід вимушеної міграції та адаптації до нових умов.

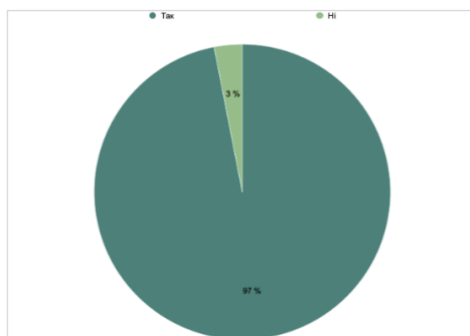


Рис. 2.7. Розподіл досліджуваних проживанням в Україні

Розподіл респондентів за досвідом вимушеної зміни місця проживання у зв'язку з війною (див. Рис. 2.8) демонструє, що більше половини опитаних не мали досвіду релокації – 54% (n=71). Водночас значна частка респондентів – 44% (n=58) – зазначили, що їм або членам їхньої родини доводилося змінювати місце проживання через воєнні події. Невелика кількість учасників (2%, n=3) вагалися з відповіддю.

Отримані результати свідчать про те, що досвід вимушеної релокації є поширеним серед досліджуваної вибірки, що відображає реалії життя населення України в умовах воєнного стану. Водночас наявність двох порівнянних за чисельністю груп – з досвідом переміщення та без нього – створює можливості для подальшого аналізу впливу цього чинника на психологічний стан та адаптаційні ресурси особистості.

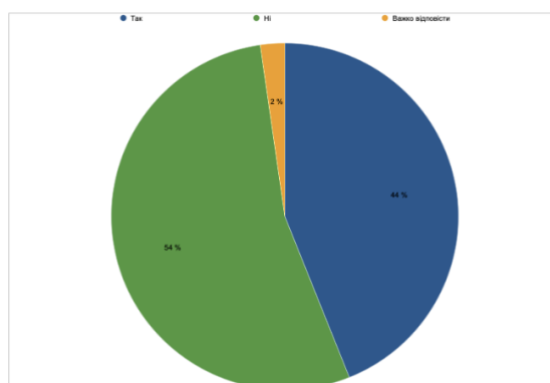


Рис. 2.8. Розподіл досліджуваних за вимушеною релокацією

Розподіл респондентів за рівнем залученості до волонтерської або допоміжної діяльності під час війни (див. Рис. 2.9) свідчить про досить високий рівень соціальної активності учасників дослідження. Зокрема, більшість опитаних – 60% (n=79) – зазначили, що безпосередньо залучені до волонтерської діяльності.

Водночас 22% респондентів (n=29) вказали на часткову участь у допоміжній діяльності, що може відображати епізодичне або ситуативне включення у волонтерські практики. Найменшу частку становлять ті, хто не залучений до такої діяльності – 18% (n=24).

Зазначене співвідношення вказує на те, що для значної частини молоді волонтерська активність стала важливим елементом реагування на кризові умови, виконуючи не лише соціальну, але й психологічну функцію – зокрема як спосіб надання допомоги, підвищення відчуття контролю над ситуацією та підтримки власної життєстійкості.



Рис. 2.9. Розподіл досліджуваних за залученістю до волонтерської діяльності

Оцінка респондентами власного рівня стресу (див. Рис. 2.10) здійснювалася за 10-бальною шкалою, де 1 означає повну відсутність стресу, а 10 – його максимально високий рівень. Отримані результати свідчать про переважання середніх і підвищених показників стресу у вибірці.

Найбільша частка опитаних оцінила свій стан на рівні 7 балів – 27% (n=35), що вказує на домінування помірно високого рівня стресу. Також значна кількість респондентів обрали значення 8 (15%, n=20) та 5 (18%, n=23). Показники 6 та 4 представлені однаково – по 10% (n=13 відповідно).

Високі рівні стресу (9–10 балів) зафіксовано у 11% (n=15) респондентів, тоді як низькі значення (1–3 бали) є менш поширеними – загалом 8% (n=10).

Загалом розподіл відповідей демонструє зміщення у бік підвищеного рівня стресу, що є закономірним у контексті тривалого перебування в умовах воєнного стану та пов'язаних із ним хронічних стресогенних факторів.

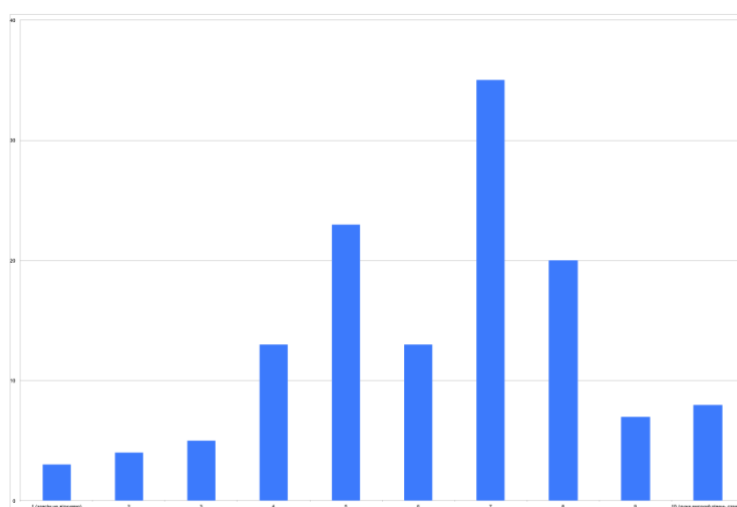


Рис. 2.10. Розподіл самооцінки рівня стресу респондентів (за 10-бальною шкалою)

З метою більш детального аналізу було здійснено порівняння самооцінки рівня стресу у різних вікових групах респондентів. Отримані дані свідчать про загальну подібність розподілів у обох групах із домінуванням середніх та помірно високих значень (5–8 балів). Водночас у групі молодших респондентів (18–25 років) спостерігається дещо більша варіативність оцінок, зокрема ширше представлення як низьких, так і високих рівнів стресу (див. Рис. 2.11). У старшій віковій групі (26–45 років) розподіл є більш концентрованим у межах середніх значень (див. Рис. 2.12), що може свідчити про відносно стабільніший характер переживання стресу.



Рис. 2.11. Розподіл самооцінки рівня стресу у респондентів вікової групи 18–25 років



Рис. 2.12. Розподіл самооцінки рівня стресу у респондентів вікової групи 26–45 років

Частота переживання сильної напруги або втоми протягом останнього місяця (див. Рис. 2.13) свідчить про значну поширеність даного стану серед респондентів. Найбільша частка опитаних – 53% (n=69) – зазначили, що відчувають напругу або втому часто.

Крім того, 14% респондентів (n=18) вказали, що переживають ці стани майже постійно, що може свідчити про наявність хронічного емоційного та фізичного виснаження. Водночас 27% (n=36) опитаних відзначили, що відчувають напругу іноді, і лише 6% (n=8) – рідко.

Отримані результати вказують на високий рівень напруження у вибірці, що може бути пов'язано з тривалим впливом стресогенних факторів воєнного часу та підвищеним психоемоційним навантаженням.

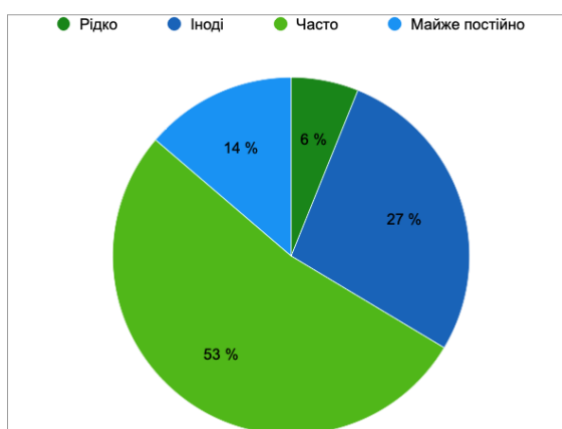


Рис. 2.13. Розподіл самооцінки рівня напруги та втоми

Частота переживання напруги та втоми у різних вікових групах (див. рис. 2.14–2.15) демонструє загальну подібність тенденцій із переважанням високої частоти цих станів, водночас виявляючи певні вікові особливості.

У групі респондентів віком 18–25 років найбільша частка припадає на варіант «часто» – 57% (n=49), тоді як 22% (n=19) зазначили, що відчують напругу іноді, а 15% (n=13) – майже постійно. Лише 6% (n=4) представників цієї групи вказали на рідкісне переживання втоми.

Серед респондентів віком 26–45 років також домінує відповідь «часто» – 44% (n=20), проте порівняно з молодшою групою спостерігається дещо більша частка відповідей «іноді» – 38% (n=17). Частота переживання втоми «майже постійно» та «рідко» є однаковою – по 9% (n=4 відповідно).

Загалом отримані дані свідчать про високу поширеність відчуття напруги та втоми незалежно від віку, проте у молодшій групі простежується тенденція до більш інтенсивного переживання цих станів, що може бути пов'язано з менш сформованими стратегіями подолання стресу та вищою чутливістю до стресогенних факторів.

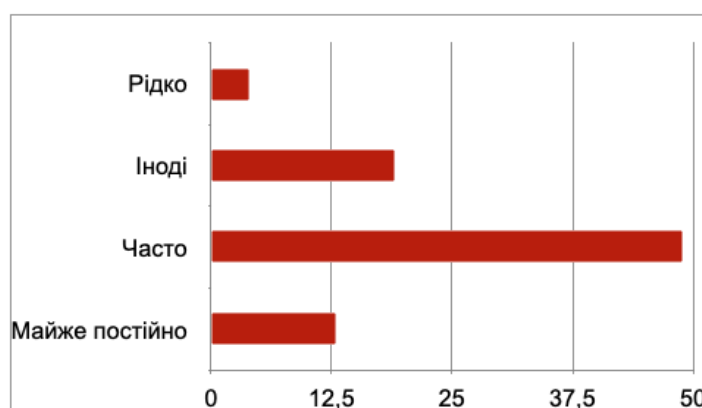


Рис. 2.14. Розподіл самооцінки рівня напруги та втоми у респондентів вікової групи 18–25 років

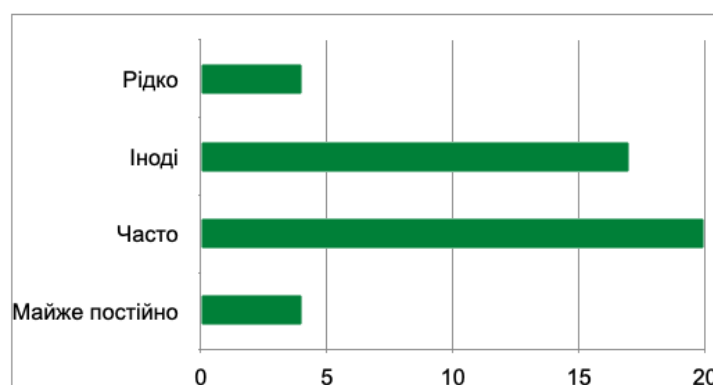


Рис. 2.15. Розподіл самооцінки рівня напруги та втоми у респондентів вікової групи 26–45 років

Аналіз відповідей на запитання щодо способів подолання стресу (див. Рис. 2.16) показав, що респонденти використовують широкий спектр стратегій, поєднуючи як адаптивні, так і менш ефективні способи саморегуляції. Слід зазначити, що респонденти мали можливість обирати декілька варіантів відповіді, у зв'язку з чим відсоткові показники відображають частоту вибору кожної стратегії, а не розподіл респондентів як взаємовиключних груп.

Найбільш поширеною стратегією є відпочинок або заняття хобі – цей варіант обрали 75% від загальної кількості відповідей, що свідчить про значущу

роль відновлення ресурсів у подоланні стресу. Також доволі часто використовуються соціальні ресурси: спілкування з близькими зазначили 45%.

Фізична активність (40%) та занурення у роботу або навчання (41%) також є поширеними способами подолання стресу, що вказує на використання як тілесних, так і когнітивно-поведінкових стратегій регуляції напруги.

Водночас 32% виборів припадає на уникнення думок про проблеми, що може свідчити про наявність менш адаптивних копінг-стратегій, спрямованих на тимчасове зниження емоційної напруги без її глибинного опрацювання.

Додатковий аналіз відкритих відповідей (категорія «інше») дозволив виявити більш індивідуалізовані способи подолання стресу. Серед них можна виділити кілька змістових напрямів:

- рефлексивні практики (самоаналіз, усвідомлення власного стану, пошук внутрішніх ресурсів);
- творчі способи регуляції (спів, письмо);
- поведінкові способи відволікання (кермування, догляд за тваринами);
- емоційне розрядження (плач);
- а також потенційно дезадаптивні стратегії (вживання алкоголю, куріння).

Окремі відповіді вказують на прагнення респондентів не лише знижувати напругу, але й усвідомлено працювати зі своїм емоційним станом, що може свідчити про наявність елементів психологічної зрілості та розвитку навичок саморегуляції.

Загалом отримані результати свідчать про домінування адаптивних стратегій подолання стресу у вибірці, проте наявність уникнення та дезадаптивних форм поведінки вказує на збереження внутрішньої напруги та потребу в розвитку більш ефективних копінг-механізмів.

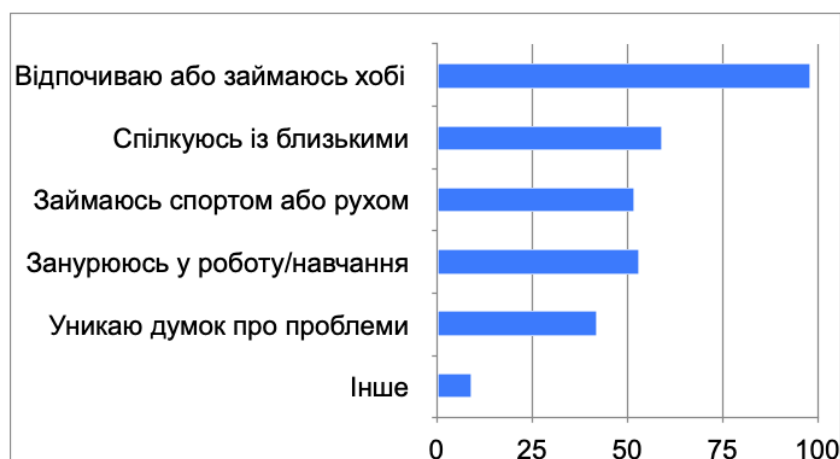


Рис. 2.16. Розподіл за способами подолання стресу (множинний вибір)

Порівняльний аналіз стратегій подолання стресу у різних вікових групах (див. Рис. 2.17–2.18) засвідчив загальну подібність у структурі копінг-поведінки респондентів, водночас виявивши окремі відмінності у частоті використання певних стратегій. Слід зазначити, що респонденти могли обирати декілька варіантів відповіді, тому наведені показники відображають частоту вибору кожної стратегії.

У обох вікових групах домінує стратегія відпочинку та занять хобі ($n=66$ у групі 18–25 років та $n=32$ у групі 26–45 років), що підтверджує провідну роль відновлювальних ресурсів у подоланні стресу. Соціальна підтримка також залишається значущим ресурсом: спілкування з близькими обрали $n=39$ респондентів молодшої групи та $n=19$ – старшої.

Водночас у групі 18–25 років дещо частіше представлені активні та поведінкові стратегії, зокрема фізична активність ($n=31$) та занурення у діяльність ($n=34$), що може свідчити про більш динамічні способи реагування на стрес. У групі 26–45 років ці показники є більш збалансованими ($n=21$ та $n=19$ відповідно), що може відображати більш стабілізовані моделі подолання напруги.

Звертає на себе увагу також використання уникнення думок про проблеми в обох групах ($n=26$ та $n=16$ відповідно), що вказує на присутність менш адаптивних стратегій незалежно від віку. Водночас у старшій групі дещо частіше

зустрічаються індивідуалізовані способи подолання стресу (категорія «інше»), що може свідчити про ширший репертуар особистісно сформованих копінг-стратегій.

Загалом отримані результати свідчать про відносну стабільність базових копінг-стратегій незалежно від віку при наявності певних відмінностей у їх інтенсивності та варіативності використання.

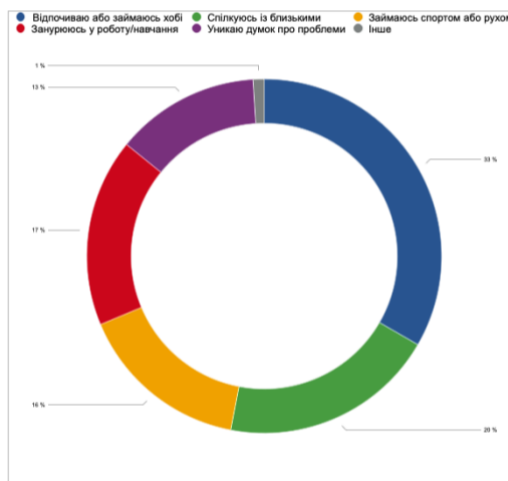


Рис. 2.17. Розподіл стратегій подолання стресу серед респондентів віком 18–25 років (множинний вибір)

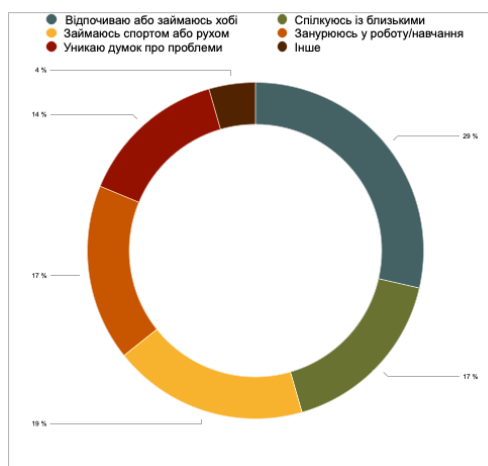


Рис. 2.18. Розподіл стратегій подолання стресу серед респондентів віком 26–45 років (множинний вибір)

Аналіз відповідей респондентів щодо наявності постійного кола соціальної підтримки (див. Рис. 2.19) показав, що переважна більшість опитаних має

стабільне соціальне оточення, на яке може спиратися у складних життєвих ситуаціях. Зокрема, 79% респондентів ($n=103$) зазначили, що мають постійне коло підтримки, яке включає родину, друзів або колег. Водночас 18% ($n=23$) вказали на часткову наявність такої підтримки, що може свідчити про її нестабільність або обмеженість у певних життєвих обставинах. Лише 4% ($n=5$) респондентів повідомили про відсутність постійного кола підтримки.

Отримані результати вказують на високий рівень залученості респондентів у соціальні мережі взаємодії, що є важливим ресурсом психологічної стійкості. Наявність підтримки з боку значущих інших традиційно розглядається як один із ключових факторів зниження рівня стресу та підвищення адаптивних можливостей особистості, що узгоджується з попередньо отриманими даними щодо поширеності стратегій, орієнтованих на соціальну взаємодію.

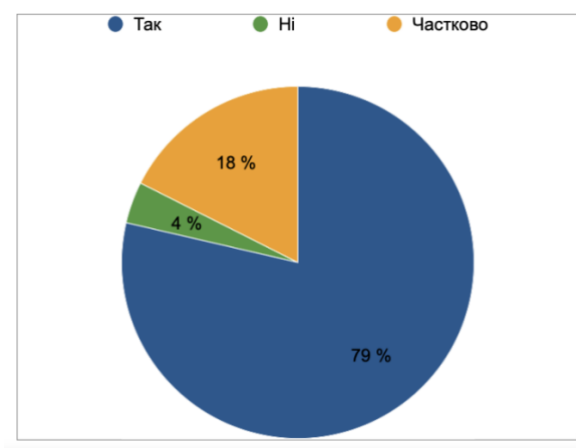


Рис. 2.19. Розподіл респондентів за наявністю постійного кола соціальної підтримки

Порівняльний аналіз наявності постійного кола соціальної підтримки у різних вікових групах (див. Рис. 2.20–2.21) показав, що в обох групах переважає наявність стабільної підтримки. Зокрема, серед респондентів віком 18–25 років більшість ($n=70$) зазначили, що мають постійне коло підтримки, тоді як у групі 26–45 років цей показник становить $n=33$. Водночас у старшій віковій групі дещо частіше фіксується відсутність підтримки ($n=4$ проти $n=1$), що може свідчити про більшу варіативність соціальних зв'язків у цій групі. Загалом результати підтверджують важливу роль соціального оточення як ресурсу психологічної

стійкості незалежно від віку. Це узгоджується з попередніми даними щодо значущості соціально орієнтованих стратегій подолання стресу.

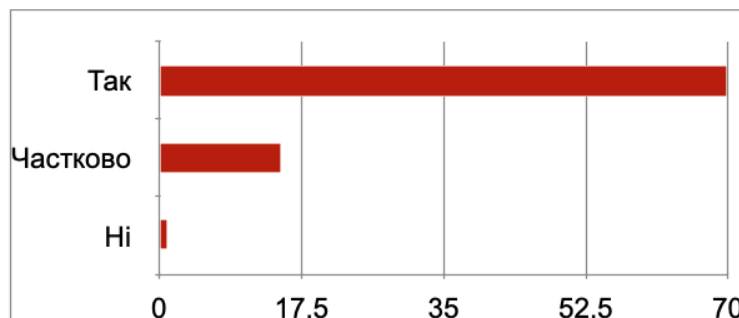


Рис. 2.20. Розподіл респондентів віком 18–25 років за наявністю постійного кола соціальної підтримки

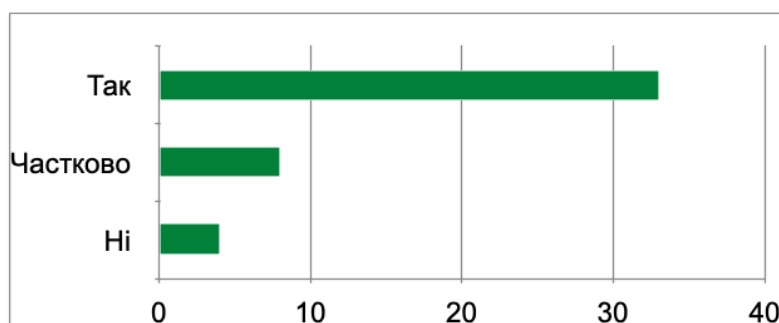


Рис. 2.21. Розподіл респондентів віком 26–45 років за наявністю постійного кола соціальної підтримки

Аналіз суб'єктивної оцінки рівня підтримки з боку близьких (див. Рис. 2.22) показав, що більшість респондентів оцінюють її як високу. Зокрема, найчастіше обиралися значення 8, 9 та 10 (19%, 19% та 30% відповідно), що свідчить про переважання відчуття достатньої або повної підтримки серед опитаних. Помірний рівень підтримки (5–7 балів) також представлений, однак значно меншою мірою (10%, 5% та 8% відповідно). Низькі оцінки (3–4 бали) зустрічаються рідко (5% та 3%), тоді як крайні значення, що вказують на повну відсутність підтримки (1–2 бали), взагалі не зафіксовані.

Отримані результати підтверджують, що для більшості респондентів соціальне оточення виступає не лише формально наявним, але й суб'єктивно значущим ресурсом, що може відігравати важливу роль у подоланні стресу.

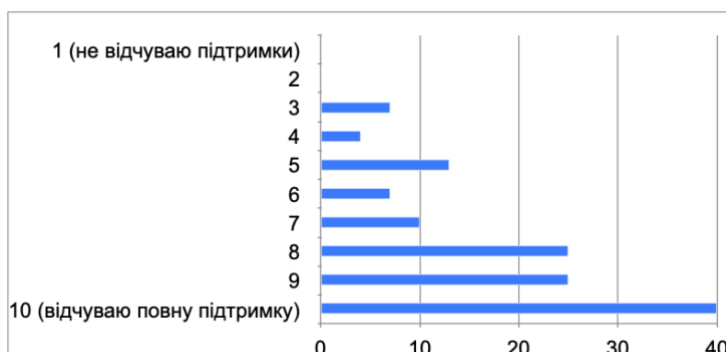


Рис. 2.22. Розподіл респондентів за рівнем суб'єктивної оцінки підтримки з боку близьких (за шкалою від 1 до 10)

Порівняльний аналіз рівня суб'єктивного відчуття підтримки у різних вікових групах (див. Рис. 2.23–2.24) показав, що в обох групах переважають високі оцінки. Зокрема, у групі 18–25 років найбільш поширеними є значення 8–10 балів (приблизно 64%), тоді як у групі 26–45 років цей показник є ще вищим (понад 75%). Найчастіше респонденти обох груп обирали максимальне значення – 10 балів (27% та 38% відповідно), що свідчить про виражене відчуття повної підтримки. Низькі оцінки (1–2 бали) в обох групах відсутні, а значення нижче середнього рівня зустрічаються поодинокі.



Рис. 2.23. Розподіл респондентів віком 18–25 років за рівнем суб'єктивної оцінки підтримки з боку близьких (за шкалою від 1 до 10)

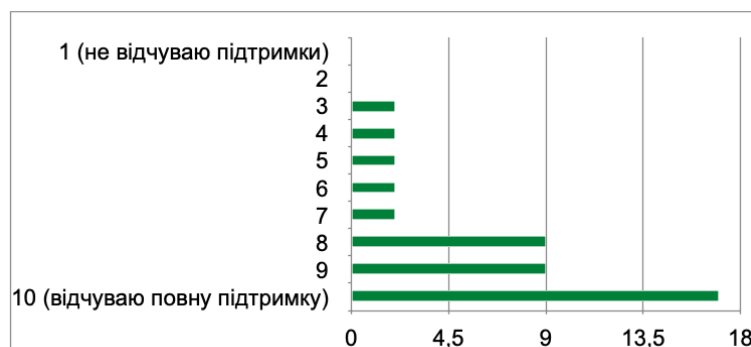


Рис. 2.24. Розподіл респондентів віком 26–45 років за рівнем суб'єктивної оцінки підтримки з боку близьких (за шкалою від 1 до 10)

Аналіз суб'єктивної оцінки здатності до відновлення після труднощів (див. Рис. 2.25) показав, що більшість респондентів оцінюють власні відновлювальні ресурси на середньому та високому рівнях. Найбільш поширеними є значення 7–8 балів (18% та 24% відповідно), що свідчить про домінування достатнього рівня здатності до відновлення. Також значна частка респондентів обирає високі оцінки 9–10 балів (9% та 11%), що вказує на сформовані механізми подолання наслідків стресу.

Водночас помірні значення (5–6 балів) представлені у 17% та 13% випадків відповідно, що може свідчити про варіативність відновлювальних можливостей. Низькі оцінки (2–4 бали) зустрічаються відносно рідко (1–4%), а крайні значення, що вказують на повну відсутність здатності до відновлення, практично відсутні.

Отримані результати свідчать про загалом достатній рівень психологічної стійкості респондентів, що узгоджується з попередніми показниками високого рівня соціальної підтримки та активного використання адаптивних копінг-стратегій.



Рис. 2.25. Розподіл респондентів за рівнем суб'єктивної оцінки здатності до відновлення після труднощів (за шкалою від 1 до 10)

Порівняльний аналіз здатності до відновлення після труднощів у різних вікових групах (див. Рис. 2.26–2.27) показав, що в обох групах переважають середні та високі оцінки. У групі 18–25 років найбільш поширеними є значення 7–8 балів (близько 39%), тоді як у групі 26–45 років ці показники також домінують (понад 48%). Високий рівень відновлюваності (9–10 балів) демонструють 19% молодшої групи та близько 22% старшої. Низькі значення практично відсутні в обох групах, що свідчить про загалом сформовану здатність до психологічного відновлення незалежно від віку.

Отримані результати підтверджують відносну стабільність відновлювальних ресурсів у різних вікових групах та їх узгодженість із загальним рівнем психологічної стійкості респондентів.



Рис. 2.26. Розподіл респондентів віком 18–25 років за рівнем здатності до відновлення після труднощів (за шкалою від 1 до 10)



Рис. 2.27. Розподіл респондентів віком 26–45 років за рівнем здатності до відновлення після труднощів (за шкалою від 1 до 10)

Аналіз відповідей респондентів щодо психологічних ресурсів, які допомагають залишатися стійкими у складні часи (див. Рис. 2.28), показав, що найбільш значущими є соціальні та внутрішньо-особистісні ресурси. Зокрема, найчастіше респонденти зазначали соціальну підтримку (24%), віру, надію та духовність (19%), а також діяльність і хобі (18%). Дещо рідше згадуються особистісні ресурси (15%) та когнітивні стратегії (13%), зокрема переосмислення ситуації та раціоналізація досвіду. Найменш представленими є ресурси, пов'язані з цілями та сенсом (7%), а також випадки відсутності ресурсу (4%).

Отримані результати свідчать про домінування міжособистісних та емоційно-сміслових джерел підтримки у процесі подолання стресу.

Контекстуальний аналіз відкритих відповідей дозволив глибше зрозуміти змістовне наповнення визначених категорій. Так, соціальна підтримка найчастіше описується через значущі стосунки: «близькі люди поруч», «родина і друзі», «моя мама», що підкреслює емоційну значущість міжособистісних зв'язків. Водночас категорія віри та надії відображає як релігійний, так і екзистенційний вимір: «віра в краще майбутнє», «Бог», «віра у перемогу».

Когнітивні стратегії проявляються у спробах переосмислення ситуації: «все проходить, це питання часу», «це лише етап, який потрібно пройти», що свідчить про використання раціоналізації та прийняття. Діяльнісні ресурси

представлені через активність і відволікання: «робота», «спорт», «хобі», «побутові справи».

Окремо варто відзначити наявність відповідей, що відображають амбівалентний або виснажений стан: «не допомагає майже нічого», «не знаю», що може свідчити про зниження доступності ресурсів у частини респондентів. Водночас зустрічаються висловлювання, що підкреслюють внутрішню стійкість: «сила духу», «жага до життя», «йду вперед, крок за кроком», що відображає сформовані особистісні механізми подолання труднощів.

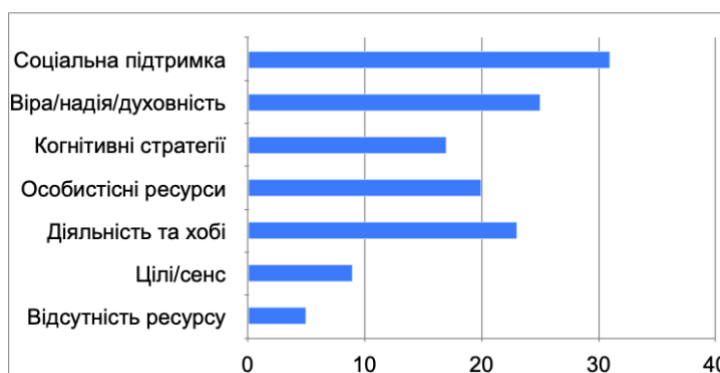


Рис. 2.28. Розподіл психологічних ресурсів, що допомагають респондентам залишатися стійкими у складні часи (за результатами контент-аналізу відкритих відповідей)

У обох вікових групах домінують ресурси соціального характеру (див. Рис. 2.29–2.30). Серед респондентів віком 18–25 років найчастіше згадується соціальна підтримка (22%), а також віра/надія/духовність і діяльність та хобі (по 20%). У групі 26–45 років також провідною є соціальна підтримка (27%), однак дещо більш вираженими стають особистісні ресурси (20%), тоді як роль діяльності та хобі (13%) і віри (18%) є дещо меншою. Найменш представленими в обох групах залишаються категорії «цілі/сенс» та «відсутність ресурсу». Тож з цього можемо припустити, що молодша група більше спирається на *зовнішні та емоційні ресурси* (спілкування, віра, активність), тоді як старша – демонструє більшу опору на *внутрішні ресурси* (характер, відповідальність, саморегуляція).

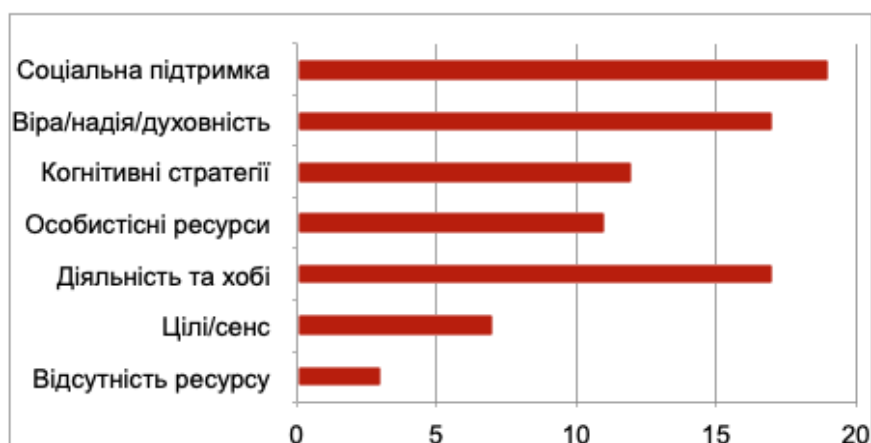


Рис.2.29. Розподіл психологічних ресурсів у відкритих відповідях респондентів віком 18-25 років

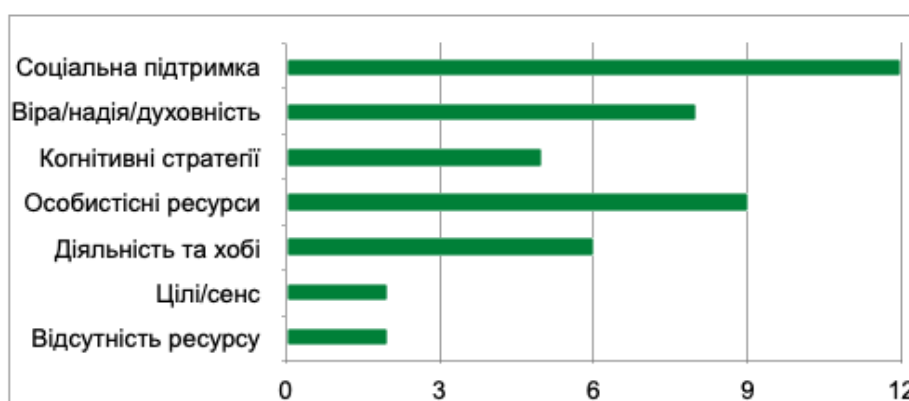


Рис.2.30. Розподіл психологічних ресурсів у відкритих відповідях респондентів віком 26-45 років

Таким чином, проведений аналіз соціально-демографічних характеристик вибірки засвідчив її достатню різноманітність за ключовими параметрами (вік, стать, освітній та професійний статус, регіон проживання), що забезпечує належну емпіричну основу для дослідження психологічних особливостей переживання стресу та ресурсів життєстійкості.

Домінування у вибірці осіб молодого віку (18–25 років) поєднується з наявністю респондентів старшої вікової групи (26–45 років), що дозволяє здійснювати порівняльний аналіз досліджуваних показників та виявляти вікові особливості їх прояву.

Отримані результати свідчать про поєднання підвищеного рівня стресового навантаження з наявністю значних ресурсів психологічної адаптації. Зокрема, у вибірці спостерігається висока роль соціальної підтримки, активне використання адаптивних стратегій подолання стресу та достатній рівень здатності до відновлення після труднощів.

Водночас виявлена варіативність у способах подолання стресу, рівні доступності ресурсів та індивідуальних особливостях реагування на стресові ситуації свідчить про неоднорідність психологічного функціонування респондентів, що потребує подальшого поглибленого аналізу.

Таким чином, характеристика вибірки не лише описує її структуру, але й окреслює контекст інтерпретації отриманих результатів у межах дослідження.

Наступний підрозділ буде присвячений обґрунтуванню вибору психодіагностичного інструментарію дослідження та аналізу його психометричних характеристик.

2.3. Психодіагностичний інструментарій дослідження та аналіз його психометричних характеристик

Для досягнення мети дослідження та перевірки висунутих гіпотез було обрано чотири валідні, надійні та психометрично апробовані методики, що дозволяють комплексно оцінити показники психологічної стійкості молоді – **Шкалу резильєнтності Коннор–Девідсона (CD-RISC-10), Тест життєстійкості С. Мадді (Hardiness Test), Коротка шкала подолання «BRIEF COPE-26» та Методику діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості («КОСБ-3»)**. Вибір саме цих інструментів зумовлений їхньою відповідністю дослідницьким завданням, лаконічністю, адаптованістю до українського контексту та підтвердженою емпіричною валідністю в сучасних іноземних і вітчизняних дослідженнях.

Шкала резильєнтності (Connor & Davidson, 2003) [20] є одним із найпоширеніших інструментів вимірювання психологічної стійкості у світі.

Скорочена версія CD-RISC-10 дозволяє кількісно оцінити здатність людини адаптуватися до труднощів, долати стрес і швидко відновлювати психічну рівновагу після кризових подій.

Українськомовну адаптацію CD-RISC-10 здійснили О. Кокун та Т. Мельничук (2020) [49], підтвердивши її надійність ($\alpha = 0,87$) та факторну структуру, ідентичну оригінальній моделі (див. Додаток Б). Шкала охоплює ключові компоненти резильєнтності – гнучкість мислення, упевненість у власних силах, оптимізм, здатність до відновлення та продуктивного подолання стресу.

Кожне твердження оцінюється за п'ятибальною шкалою від 0 («повністю невірно») до 4 («вірно майже у всіх випадках»), що забезпечує простоту й доступність використання навіть у дистанційному форматі. Сумарний бал відображає загальний рівень резильєнтності: чим він вищий, тим ефективніше особа долає стресові обставини.

У світових дослідженнях [63]; [64]; [65]; [66] шкала **CD-RISC-10** продемонструвала високу внутрішню узгодженість ($\alpha = 0,84\text{--}0,89$), стабільну факторну структуру та добру конвергентну валідність у вибірках різного типу – від студентської молоді до осіб, які пережили травматичні події.

Результати цих досліджень підтверджують універсальність CD-RISC-10 як інструменту для вимірювання **резильєнтності** – здатності підтримувати адаптивне функціонування в умовах хронічного чи гострого стресу. Зокрема, встановлено, що високі показники за шкалою корелюють із нижчим рівнем тривоги та вигорання [65] і вищими показниками життєзадоволеності та соціальної підтримки [66].

Отже, **CD-RISC-10** є надійним та психометрично обґрунтованим інструментом для вивчення ресурсів адаптації, саморегуляції та психологічної стійкості у різних контекстах, зокрема у воєнних умовах.

В українському контексті [49] шкала довела чутливість до впливу соціально-психологічних чинників війни – зокрема, підтримки, саморегуляції та суб'єктивного відчуття безпеки.

Методика «Hardiness Test» (Maddi, 2006) [37] ґрунтується на концепції життєстійкості як інтегративної особистісної риси, що поєднує три взаємопов'язані компоненти: контроль, залученість і прийняття виклику. Контроль – усвідомлення власного впливу на події життя, упевненість у можливості діяти ефективно навіть у складних ситуаціях. Залученість – активна участь у житті, інтерес до навколишнього світу та відчуття смислу в тому, що відбувається. Прийняття виклику – схильність сприймати труднощі як можливості для розвитку, а не як загрозу.

Методика містить 45 тверджень із чотирма варіантами відповідей, що дозволяє визначити не лише загальний рівень життєстійкості, а й її профіль за трьома субшкалами (див. Додаток В). Система прямого та зворотного кодування забезпечує точність оцінювання та мінімізує ефект соціальної бажаності.

У сучасних міжнародних дослідженнях [67]; [68]; [69] концепції **життєстійкості (hardiness)** та **резильєнтності (resilience)** розглядаються як взаємопов'язані психологічні ресурси, що визначають здатність людини адаптуватися до стресу, долати труднощі й підтримувати позитивне функціонування.

Зокрема, метааналіз Jianping та співавт. (2022) [67] підтвердив, що розвиток життєстійкості серед студентської молоді пов'язаний із підвищенням ефективності копінг-стратегій і зниженням рівня емоційного виснаження. Park і колеги (2023) [68] виявили, що високі показники життєстійкості корелюють із більш оптимістичним баченням майбутнього та кращою суб'єктивною якістю життя серед молодих дорослих. Крім того, Minnett та Stephenson (2024) [69] у своєму дослідженні психометричних властивостей шкали **CD-RISC** підтвердили її надійність і валідність для різних вікових груп, що дозволяє використовувати цей інструмент у міжкультурних порівняннях і дослідженнях психологічної стійкості в умовах тривалого стресу.

Коротка шкала подолання «Brief COPE» (Carver, 1997) [70] є скороченою версією опитувальника COPE та широко використовується для дослідження індивідуальних стратегій подолання стресу. Методика розроблена

на основі транзакційної теорії стресу Р. Лазаруса і С. Фолкмана, відповідно до якої копінг розглядається як сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на подолання або регуляцію стресових впливів.

Оригінальна версія Brief COPE включає 28 пунктів і 14 субшкал (по 2 пункти у кожній), що відображають різні стратегії подолання: активне подолання, планування, позитивне переосмислення, прийняття, гумор, релігія, використання емоційної та інструментальної підтримки, самовідволікання, заперечення, вираження емоцій, поведінкове уникнення, вживання психоактивних речовин та самозвинувачення [70].

У даному дослідженні використано українськомовну адаптацію Brief COPE-26, розроблену Н. Алексіною, Д. Лавриненком, О. Савченко та О. Герасименко [71], яка була модифікована для застосування в онлайн-форматі та продемонструвала задовільні психометричні характеристики (див. Додаток Г).

Методика містить 26 тверджень, що оцінюються за чотирибальною шкалою частоти використання копінг-стратегій (від 1 – «ніколи» до 4 – «часто»). Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку балів за відповідними субшкалами.

У межах української адаптації запропоновано узагальнену факторну структуру, яка включає такі групи копінг-стратегій:

- активний (проблемно-орієнтований) копінг;
- емоційно-орієнтований копінг;
- соціально орієнтований копінг (звернення за підтримкою);
- дезадаптивні стратегії (уникнення, заперечення, самозвинувачення);
- гумор [71].

Психометричні дослідження Brief COPE у різних вибірках підтверджують його достатню внутрішню узгодженість (α Кронбаха варіює від 0,50 до 0,90 залежно від субшкали) та конструктивну валідність [70]; [72]. Доведено, що адаптивні копінг-стратегії (активне подолання, планування, позитивне переосмислення) асоціюються з вищим рівнем психологічного благополуччя та життєстійкості, тоді як дезадаптивні (уникнення, заперечення,

самозвинувачення) пов'язані з підвищеним рівнем тривожності та депресивних проявів [72].

Таким чином, використання Brief COPE-26 у даному дослідженні дозволяє комплексно оцінити поведінкові та когнітивні стратегії подолання стресу та визначити їх роль у структурі життєстійкості особистості в умовах воєнного стану.

Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості «КОСБ-3» (Савченко, Калюк, 2022) [73] призначена для оцінки когнітивного компонента суб'єктивного благополуччя, що відображає індивідуальну оцінку людиною власного життя, досягнень та міжособистісних відносин.

Теоретичною основою методики є підхід до суб'єктивного благополуччя, запропонований Е. Дінером, відповідно до якого благополуччя включає когнітивну (задоволеність життям) та афективну (емоційні переживання) складові [74]. У межах даного інструменту акцент зроблено саме на когнітивній оцінці життєвої ситуації.

Методика складається з 20 тверджень, що оцінюються за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від 1 – «повністю не погоджуюсь» до 5 – «повністю погоджуюсь») і дозволяє визначити такі показники:

- задоволеність власним життям;
- невдоволеність собою та розчарування в житті;
- задоволеність відносинами з іншими;
- інтегральний показник загального рівня задоволеності життям.

Методика містить як прямі, так і зворотні твердження, що підвищує її діагностичну точність і зменшує вплив соціально бажаних відповідей. Обробка результатів передбачає підрахунок сумарних балів за шкалами з подальшим переведенням у стандартизовані показники (станайни), що дозволяє інтерпретувати результати на рівні низького, середнього та високого розвитку показників (див. Додаток Г).

За результатами апробації методики [73], вона демонструє достатню внутрішню узгодженість шкал та змістову валідність, що підтверджує її придатність для дослідження суб'єктивного благополуччя у молодіжних вибірках.

У дослідженнях встановлено, що високий рівень суб'єктивного благополуччя пов'язаний із більш ефективними копінг-стратегіями, вищим рівнем резильєнтності та загальної психологічної адаптації [75]. Натомість низькі показники задоволеності життям можуть виступати індикатором психологічного дистресу, емоційного виснаження та труднощів у подоланні стресових ситуацій.

Отже, використання методики «КОСБ-3» у даному дослідженні дозволяє оцінити когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя як важливий чинник життєстійкості особистості в умовах воєнного стану.

Серед інших психодіагностичних інструментів, які могли бути використані для дослідження психологічної стійкості, копінг-поведінки та суб'єктивного благополуччя, доцільно виділити низку валідних і широко застосовуваних методик.

Зокрема, для оцінки резильєнтності альтернативною шкалою CD-RISC-10 могла виступати Resilience Scale [76], яка є одним із класичних інструментів вимірювання психологічної стійкості. Шкала містить 25 пунктів і спрямована на оцінку внутрішніх ресурсів особистості, зокрема самоприйняття, наполегливості та смисложиттєвої орієнтації [76]. Водночас обмеженням застосування цієї методики у даному дослідженні є відсутність стандартизованої українськомовної адаптації та більший обсяг, що може підвищувати втому респондентів в умовах онлайн-опитування.

Альтернативною для оцінки життєстійкості могла бути також Dispositional Resilience Scale (DRS-15) [77], яка є скороченою версією тесту життєстійкості та широко використовується в дослідженнях стресу. Проте у порівнянні з повною версією Hardiness Test вона містить меншу кількість пунктів, що може обмежувати глибину аналізу структурних компонентів життєстійкості.

Для дослідження копінг-стратегій, окрім Brief COPE, могла бути застосована методика COPE Inventory [78], яка є розгорнутою версією інструменту та включає 60 пунктів. Вона дозволяє детальніше проаналізувати різні аспекти подолання стресу, однак її значний обсяг ускладнює використання у комплексних дослідженнях, особливо в дистанційному форматі, що може негативно впливати на мотивацію учасників та якість відповідей [78]. Саме тому більш доцільним є використання скороченої версії – Brief COPE.

У контексті дослідження суб'єктивного благополуччя альтернативною методиці «КОСБ-3» могли бути Satisfaction With Life Scale (SWLS) [79] та Psychological Well-Being Scales [80]. Шкала задоволеності життям SWLS є коротким і валідним інструментом, що оцінює глобальну когнітивну оцінку життя [79], тоді як шкали психологічного благополуччя К. Ріфф дозволяють дослідити багатовимірну структуру благополуччя [80]

Разом з тим зазначені методики мають певні обмеження для даного дослідження. SWLS оцінює лише загальний рівень задоволеності життям без деталізації окремих сфер, тоді як Psychological Well-Being Scales є більш об'ємними та менш сфокусованими саме на когнітивному компоненті благополуччя. Натомість методика «КОСБ-3» дозволяє більш диференційовано оцінити різні аспекти когнітивної оцінки життєвої ситуації та є адаптованою до українського соціокультурного контексту.

Отже, попри наявність альтернативних психодіагностичних інструментів із доведеною надійністю та валідністю, обраний у дослідженні комплекс методик (CD-RISC-10, Hardiness Test, Brief COPE-26, КОСБ-3) є найбільш доцільним з огляду на його відповідність меті даного дослідження, оптимальну тривалість, адаптованість до українських умов та можливість комплексного аналізу психологічних чинників життестійкості молоді в умовах воєнного стану.

Важливо підкреслити, що зазначені методики утворюють логічно цілісну діагностичну систему, яка дозволяє дослідити життестійкість як багатовимірний психологічний феномен. Зокрема, шкала CD-RISC-10 спрямована на оцінку резильєнтності як динамічного адаптаційного ресурсу особистості, тоді як

Hardiness Test дозволяє виявити більш стабільні особистісні характеристики життєстійкості (контроль, залученість, прийняття виклику). У свою чергу, Brief COPE-26 дає змогу проаналізувати поведінкові та когнітивні механізми подолання стресу, через які реалізуються адаптаційні ресурси особистості в реальних життєвих умовах. Методика «КОСБ-3» доповнює цей комплекс, дозволяючи оцінити когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя як інтегральний результат ефективності функціонування психологічних ресурсів.

Таким чином, поєднання зазначених інструментів забезпечує можливість дослідження як ресурсної (резильєнтність і життєстійкість), так і процесуальної (копінг-стратегії) та результативної (суб'єктивне благополуччя) складових психологічної стійкості. Це дозволяє не лише виявити рівень сформованості життєстійкості, але й проаналізувати її внутрішню структуру та взаємозв'язки з ключовими психологічними змінними, що повністю відповідає меті та завданням даного дослідження.

Крім стандартизованих психодіагностичних методик, у дослідженні була використана **авторська анкета** (див. Додаток А), розроблена з метою збору соціально-демографічної інформації та контекстних даних, що дозволяють глибше інтерпретувати особливості формування і прояву життєстійкості, резильєнтності, копінг-стратегій і суб'єктивного благополуччя молоді в умовах воєнного стану.

Анкета була реалізована у форматі онлайн-опитування та містила інформовану згоду на участь у дослідженні, що відповідало етичним стандартам психологічних досліджень (добровільність участі, анонімність, конфіденційність даних).

Структурно анкета складалася з 17 запитань змішаного типу (закритих, шкальних та відкритих), які було згруповано у кілька тематичних блоків:

1. Соціально-демографічні характеристики. Цей блок включав питання щодо віку, статі, навчального статусу, зайнятості, професійної сфери та місця проживання. Зібрані дані використовувалися для опису вибірки та подальшого проведення порівняльного аналізу, зокрема за статевими та віковими ознаками.

Відомо, що життєстійкість і резильєнтність можуть варіювати залежно від соціально-демографічних факторів [37]; 10].

2. Контекст воєнного стану. До цього блоку входили питання щодо досвіду проживання в умовах війни: перебування на території України, вимушене переміщення, участь у волонтерській або допоміжній діяльності. Включення цих показників обумовлене тим, що сучасні дослідження підкреслюють значущість соціально-контекстуальних факторів у формуванні психологічної стійкості, зокрема рівня безпеки, залученості та смислової активності [81].

3. Суб'єктивна оцінка психоемоційного стану. Цей блок містив шкальні питання щодо рівня стресу, частоти переживання напруги та втоми. Отримані дані дозволили співвіднести суб'єктивне сприйняття власного стану з результатами стандартизованих методик (CD-RISC-10, Hardiness Test, Brief COPE-26), що є важливим для виявлення розбіжностей між усвідомленими та об'єктивно вимірними показниками психологічної стійкості.

4. Соціальна підтримка та ресурси саморегуляції. У цьому блоці досліджувалися наявність кола підтримки, рівень відчуття підтримки та здатність до відновлення після стресових подій. Значущість цих змінних підтверджується численними дослідженнями, які розглядають соціальну підтримку як ключовий буфер стресу та чинник підвищення резильєнтності [82].

5. Поведінкові стратегії подолання та відкриті відповіді. Анкета містила питання щодо типових способів подолання стресу (вибір декількох варіантів) та відкрите запитання «Що допомагає Вам залишатися сильним(-ою) у складні часи?». Ці дані дозволили здійснити якісний аналіз індивідуальних копінг-стратегій і доповнити результати кількісного аналізу, отримані за шкалою Brief COPE-26. Отже, авторська анкета виконала функцію допоміжного, але концептуально значущого інструменту дослідження, що забезпечив інтеграцію кількісних і якісних даних. Вона дозволила врахувати соціальний контекст життя молоді в умовах воєнного стану, суб'єктивне сприйняття стресу та індивідуальні ресурси подолання труднощів, що суттєво розширює можливості інтерпретації результатів емпіричного дослідження.

Отже, у межах даного дослідження було обрано комплекс психодіагностичних методик, що дозволяють всебічно дослідити психологічні особливості життєстійкості молоді в умовах воєнного стану. Використання шкал CD-RISC-10, Hardiness Test, Brief COPE-26 та КОСБ-3 забезпечує оцінку як ресурсних характеристик особистості (резильєнтність і життєстійкість), так і процесуальних механізмів адаптації (копінг-стратегії) та результативних показників психологічного функціонування (суб'єктивне благополуччя).

Доповнення стандартизованих методик авторською анкетой дозволило врахувати соціально-контекстуальні умови життя респондентів, зокрема вплив воєнного стану, а також поєднати кількісний і якісний підходи до аналізу даних. Обраний інструментарій відповідає меті та завданням дослідження, має належні психометричні характеристики та є придатним для застосування в онлайн-форматі, що забезпечує достовірність і комплексність отриманих результатів

Висновки до розділу II

У другому розділі було здійснено методичне обґрунтування та опис організації емпіричного дослідження психологічних особливостей життєстійкості осіб молодого віку в умовах воєнного стану. Визначено, що дослідження має кількісний, кореляційно-порівняльний, крос-секційний дизайн, який відповідає меті, завданням і дослідницьким питанням роботи та дає можливість комплексно аналізувати взаємозв'язки між життєстійкістю, резильєнтністю, копінг-стратегіями та суб'єктивним психологічним благополуччям осіб молодого віку в умовах воєнного стану. Описано логіку побудови дослідження та послідовність його реалізації, яка включала теоретико-підготовчий, організаційно-емпіричний, психодіагностичний, статистико-аналітичний та інтерпретаційний етапи. Обґрунтовано доцільність використання онлайн-формату збору даних, який забезпечив можливість залучення респондентів із різних регіонів України, а також дотримання принципів добровільності участі, інформованої згоди, анонімності та конфіденційності.

Установлено, що вибірка дослідження є достатньо різноманітною за основними соціально-демографічними показниками. До неї увійшли 131 респондент віком від 18 до 45 років, серед яких переважають особи віком 18–25 років, однак представлена також старша вікова група 26–45 років, що створює підстави для подальшого порівняльного аналізу. Вибірка характеризується варіативністю за статтю, навчальним статусом, зайнятістю, сферою професійної діяльності, географією проживання, досвідом релокації, волонтерської активності, рівнем соціальної підтримки та суб'єктивними оцінками психоемоційного стану. Така структура вибірки дозволяє враховувати вплив актуального соціального контексту воєнного стану на досліджувані психологічні показники.

Обґрунтовано вибір психодіагностичного інструментарію, який відповідає предмету дослідження та забезпечує багатовимірне вивчення життєстійкості. До комплексу методик увійшли CD-RISC-10, Hardiness Test, Brief COPE-26 та КОСБ-3. Показано, що зазначені інструменти дозволяють дослідити: резильєнтність як ресурс психологічного відновлення, життєстійкість як інтегральну особистісну характеристику, копінг-стратегії як механізми подолання стресу та суб'єктивне психологічне благополуччя як показник адаптаційного потенціалу особистості.

Окремо визначено значення авторської анкети як допоміжного дослідницького інструменту, що дало змогу зібрати соціально-демографічні та контекстуальні дані, а також розширити можливості інтерпретації майбутніх емпіричних результатів. Поєднання стандартизованих психодіагностичних методик і авторської анкети забезпечує цілісність дослідницької моделі та створює належну методичну основу для подальшого аналізу психологічних особливостей життєстійкості осіб молодого віку в умовах воєнного стану.

Окрім того, специфіка дослідження обумовлена актуальним соціально-психологічним контекстом воєнного стану в Україні, який виступає значущим зовнішнім чинником формування та прояву життєстійкості особистості. Умови тривалої невизначеності, підвищеного рівня стресу, загроз безпеці, досвіду

втрат, вимушених змін життєвих обставин (зокрема релокації, зміни соціальних ролей, залучення до волонтерської діяльності тощо) зумовлюють необхідність комплексного вивчення психологічних ресурсів і механізмів адаптації осіб молодого віку.

У цьому контексті обраний психодіагностичний інструментарій та структура дослідження дозволяють врахувати вплив екстремальних соціальних умов на рівень життєстійкості, резильєнтності, копінг-стратегій та суб'єктивного благополуччя респондентів, що забезпечує екологічну валідність дослідження та підвищує його наукову й практичну значущість.

Наступний розділ буде присвячений безпосередньому аналізу та інтерпретації результатів емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Загальна характеристика показників життєстійкості та пов'язаних психологічних змінних

У третьому розділі представлено результати емпіричного дослідження психологічних особливостей життєстійкості осіб молодого віку в умовах воєнного стану, а також здійснено їх комплексний аналіз та інтерпретацію. Основна увага зосереджена на вивченні рівня життєстійкості, стресостійкості, копінг-стратегій та суб'єктивного благополуччя респондентів, а також на виявленні взаємозв'язків між цими показниками.

Аналіз даних здійснювався із застосуванням методів описової та інферентної статистики з використанням програмного забезпечення Jamovi. Отримані результати дозволяють не лише охарактеризувати загальні тенденції у вибірці, але й глибше зрозуміти особливості адаптаційних процесів особистості в умовах тривалого стресу.

У даному підрозділі представлено результати первинного статистичного аналізу емпіричних даних, отриманих у процесі дослідження. Основною метою цього етапу є перевірка якості зібраних даних, оцінка їх розподілу, а також підготовка до подальшого застосування методів статистичного аналізу.

До аналізу було залучено дані 131 респондент, пропущені значення відсутні.

У межах аналізу було здійснено розрахунок описових статистик, перевірку розподілу змінних, а також оцінку психометричних характеристик використаних методик. Такий підхід дозволяє забезпечити обґрунтованість подальших статистичних процедур та коректність інтерпретації результатів дослідження.

Надійність використаних психодіагностичних методик

З метою перевірки психометричних характеристик використаних методик було здійснено аналіз їх внутрішньої узгодженості за допомогою коефіцієнта

Cronbach's alpha. Даний показник дозволяє оцінити ступінь узгодженості пунктів шкали між собою та визначити надійність отриманих результатів.

Отримані значення коефіцієнта α для всіх використаних шкал наведено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Показники внутрішньої узгодженості психодіагностичних методик

Методика / шкала	Cronbach's α	Рівень надійності
CD-RISC-10 (резильєнтність)	0,829	високий
Життестійкість – включеність	0,845	високий
Життестійкість – контроль	0,797	достатній
Життестійкість – прийняття ризику	0,660	допустимий
Копінг – активний	0,730	достатній
Копінг – гумор	0,767	достатній
Копінг – пасивний	0,705	достатній
Копінг – колективний	0,820	високий
Копінг – безпорадність	0,824	високий
Психологічне благополуччя – задоволеність життям	0,783	достатній
Психологічне благополуччя – невдоволеність собою	0,643	допустимий
Психологічне благополуччя – задоволеність стосунками	0,734	достатній

Як видно з наведених даних, більшість шкал демонструють достатній або високий рівень внутрішньої узгодженості, що відповідає загальноприйнятим психометричним критеріям.

Зокрема, найвищі показники надійності отримано для шкал включеності ($\alpha = 0,845$), колективного копінгу ($\alpha = 0,820$) та безпорадності ($\alpha = 0,824$). Високий рівень внутрішньої узгодженості також продемонструвала шкала резильєнтності ($\alpha = 0,829$).

Водночас окремі шкали характеризуються нижчими, але допустимими значеннями коефіцієнта α . Зокрема, для шкали «прийняття ризику» показник становить $\alpha = 0,660$, а для шкали «невдоволеність собою та розчарування в житті» – $\alpha = 0,643$, що відповідає мінімально допустимому рівню надійності для дослідницьких цілей.

У процесі аналізу шкали «прийняття ризику» було встановлено, що пункт 34 має негативну кореляцію із загальним показником шкали ($r = -0,041$). Додатковий аналіз показав, що виключення цього пункту підвищує коефіцієнт надійності до $\alpha = 0,704$. Проте даний пункт було залишено у складі шкали, оскільки він відповідає оригінальній структурі методики, а загальний рівень надійності залишається прийнятним.

Повні результати аналізу внутрішньої узгодженості, включаючи показники кореляції пунктів зі шкалою (item-total correlation), представлені у додатках (Додаток Д).

Результати описових статистик за використаних методик

Стресостійкість у дослідженні оцінювалася за допомогою шкали CD-RISC-10 у адаптації О. Кокуна та Т. Мельничук, яка дозволяє визначити здатність особистості до адаптації, подолання стресових ситуацій та психологічного відновлення після труднощів. Шкала містить 10 тверджень і передбачає сумарну оцінку в діапазоні від 0 до 40 балів, де вищі значення свідчать про вищий рівень резильєнтності.

Результати описової статистики показника резильєнтності наведено в Таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Описові статистики показника резильєнтності (CD-RISC-10)

N	Mean	Median	SD	Min	Max
131	27,5	27	6,23	12	40

Середній рівень резильєнтності у вибірці становить 27,5 бала при медіані 27 та стандартному відхиленні 6,23, що свідчить про помірну варіативність показників серед респондентів. Мінімальне значення становить 12 балів, максимальне – 40 балів, що охоплює майже весь можливий діапазон шкали. Повні результати описової статистики показника стресостійкості наведено у Додатку Е.

Відповідно до нормативних значень шкали CD-RISC-10 (0–15 – низький рівень; 16–20 – нижчий за середній; 21–25 – середній; 26–30 – вищий за середній; 31–40 – високий), отриманий середній показник ($M = 27,5$) відповідає рівню вище середнього. Це може свідчити про те, що в цілому досліджувані демонструють достатньо сформовану здатність до адаптації, подолання труднощів і відновлення після стресових ситуацій.

Близькість значень середнього та медіани, а також низькі значення коефіцієнта асиметрії ($skewness = -0,075$) вказують на симетричний розподіл показника, що наближається до нормального (див. Рис. 3.1). Це дозволяє вважати отримані результати статистично коректними для подальшого аналізу.

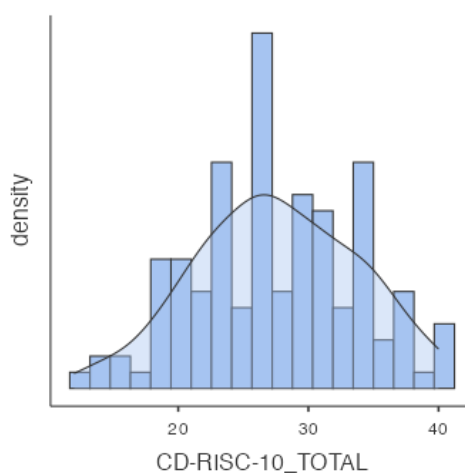


Рис. 3.1. Гістограма розподілу показника резильєнтності (CD-RISC-10)

Додатковий аналіз розподілу рівнів резильєнтності у вибірці показав (див. Рис.3.2), що найбільша частка респондентів характеризується високим (33,6%) та вищим за середній (30,5%) рівнями резильєнтності. Середній рівень виявлено

у 23,7% досліджуваних, тоді як частка осіб із нижчим за середній рівнем становить 8,4%, а з низьким рівнем – 3,8%.

Таким чином, переважна більшість респондентів (64,1%) мають рівень резильєнтності вище середнього або високий, що свідчить про достатньо сформовані адаптаційні ресурси та здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями.

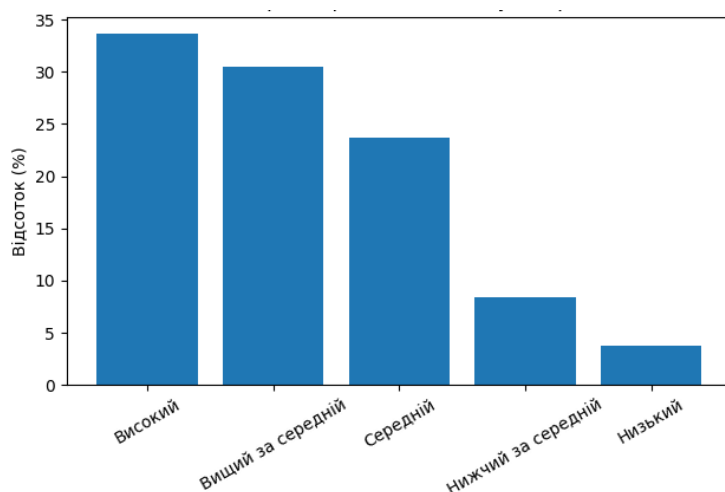


Рис. 3.2. Розподіл рівнів резильєнтності у вибірці (%)

Життєстійкість у дослідженні оцінювалася за допомогою методики «Тест життєстійкості» С. Мадді, яка дозволяє визначити рівень психологічної стійкості особистості до стресових ситуацій та її здатність ефективно функціонувати в умовах невизначеності та змін. Методика включає 45 тверджень і передбачає оцінювання за чотирибальною шкалою.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку сумарного показника життєстійкості, а також трьох її компонентів: включеності, контролю та прийняття ризику, які відображають різні аспекти психологічної стійкості особистості. Результати наведено в Таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Описові статистики показників життєстійкості

Показник	N	M	Me	SD	Min	Max
Життєстійкість (загальна)	131	74,4	75	18,6	26	123

Включеність	131	30,5	30	8,47	9	51
Контроль	131	27,8	28	7,39	9	48
Прийняття ризику	131	16,2	16	4,72	4	29

Аналіз описових статистик показників життєстійкості показав, що середній рівень загальної життєстійкості у вибірці становить 74,4 бала при медіані 75 та стандартному відхиленні 18,6, що свідчить про значну варіативність індивідуальних показників серед респондентів. Діапазон значень варіює від 26 до 123 балів, що свідчить про значну диференціацію рівнів життєстійкості у вибірці (див. Рис. 3.3).

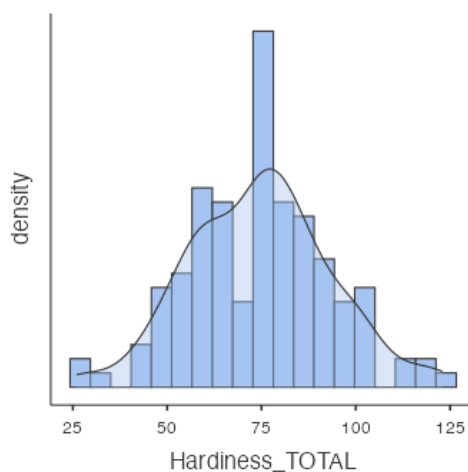


Рис. 3.3. Гістограма розподілу загального показника життєстійкості

Аналіз структурних компонентів життєстійкості показав, що найвищим є середній показник включеності ($M = 30,5$; $SD = 8,47$), що відображає схильність респондентів до активної залученості у життєві процеси та сприйняття їх як значущих. Візуальний аналіз розподілу показника включеності (Рис. 3.4) підтверджує його наближеність до нормального.

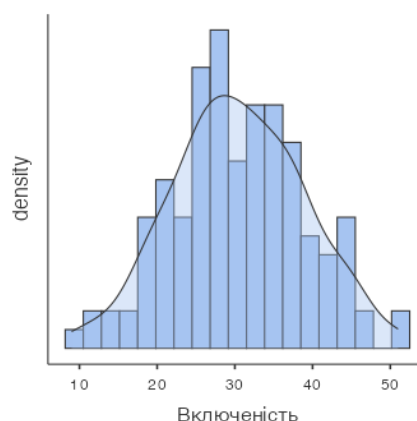


Рис. 3.4. Гістограма розподілу показника включеності

Дещо нижчим є показник контролю ($M = 27,8$; $SD = 7,39$), що характеризує рівень віри у здатність впливати на події власного життя.

Найнижчим серед компонентів є показник прийняття ризику ($M = 16,2$; $SD = 4,72$), що свідчить про відносно обережне ставлення респондентів до невизначеності, змін та ситуацій, що потребують виходу за межі звичного досвіду.

Близькість значень середнього та медіани для всіх показників, а також низькі значення коефіцієнтів асиметрії (від 0,024 до 0,187) свідчать про симетричний розподіл змінних, що наближається до нормального. Повні результати описової статистики показників життестійкості наведено у додатку Є.

З психологічної точки зору отримані результати можуть вказувати на те, що для досліджуваної вибірки більш характерними є компоненти залученості та контролю, тоді як готовність до прийняття ризику є менш вираженою.

Додатковий аналіз показав, що у вибірці переважає середній рівень життестійкості, тоді як високий і низький рівні представлені меншою мірою (див. Рис. 3.5).

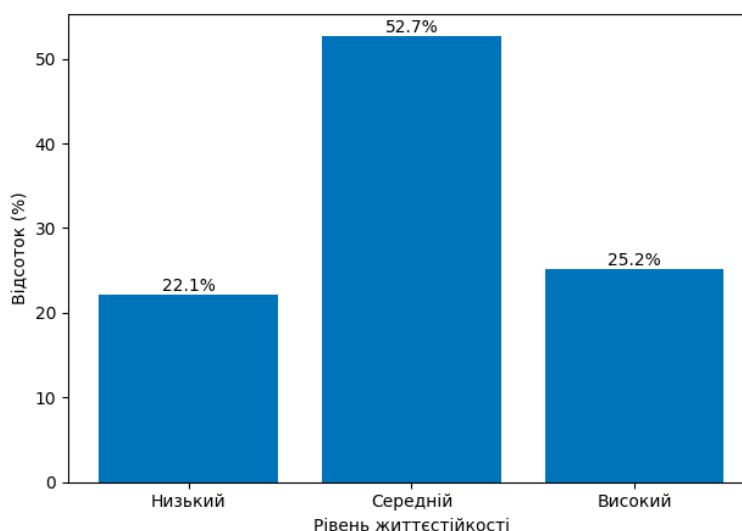


Рис. 3.5. Розподіл рівнів життєстійкості у вибірці (%)

Слід зазначити, що виділення рівнів життєстійкості в даному дослідженні має умовний характер, оскільки класична методика С. Мадді не передбачає чітко стандартизованих нормативних меж для інтерпретації рівнів, а орієнтована передусім на аналіз безперервного показника та його компонентів. У зв'язку з цим, розподіл на рівні було здійснено з метою узагальнення результатів та більш наочного представлення структури вибірки. Подібний підхід відповідає сучасній практиці психологічних досліджень, де категоризація безперервних змінних використовується як допоміжний інструмент інтерпретації, але потребує обережності при узагальненні результатів [1].

Отримані результати свідчать про те, що більшість респондентів демонструють середній або високий рівень життєстійкості, що в цілому вказує на наявність достатнього адаптаційного потенціалу у досліджуваній вибірці.

Копінг-стратегії респондентів досліджувалися за допомогою методики «Brief COPE-26» у адаптації Н. Алексіної, Д. Лавриненка, О. Савченко та О. Герасименко. Дана методика є скороченим варіантом опитувальника COPE, розробленого Ч. Карвером, та ґрунтується на транзакційній моделі стресу і копіngu Р. Лазаруса і С. Фолкмана, яка розглядає подолання як динамічний процес взаємодії особистості з середовищем.

Опитувальник містить 26 тверджень, що об'єднані у 11 субшкал, кожна з яких включає по два пункти та відображає окремі способи подолання стресових

ситуацій. В українській адаптації на основі факторного аналізу було виділено п'ять узагальнених факторів копінгу: активний копінг, пасивний копінг, колективний копінг, безпорадність та гумор.

У межах даного дослідження аналіз копінг-стратегій здійснювався на рівні узагальнених факторів. Такий підхід обумовлений тим, що окремі субшкали містять лише по два пункти, що може обмежувати їхню психометричну надійність, тоді як агреговані показники забезпечують більш стабільну та узгоджену оцінку копінг-поведінки.

Результати описової статистики показників копінг-стратегій наведено в Таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Описові статистики показників копінг-стратегій

Показник	N	M	Me	SD	Min	Max
Активний копінг	131	6,73	6,67	0,96	4	8
Пасивний копінг	131	7,50	8	1,25	3	8
Колективний копінг	131	5,44	5,33	1,40	2	8
Безпорадність	131	3,38	3	1,32	2	8
Гумор	131	5,91	6	1,84	2	8

Аналіз отриманих результатів показав, що серед копінг-стратегій у вибірці найбільш вираженим є пасивний копінг ($M = 7,50$; $SD = 1,25$), що свідчить про тенденцію респондентів до прийняття ситуації, адаптації до наявних обставин та зниження активного впливу на перебіг подій. Високі значення також продемонстрував активний копінг ($M = 6,73$; $SD = 0,96$), що вказує на достатньо сформовану орієнтацію на вирішення проблем та використання конструктивних стратегій подолання труднощів.

Середній рівень вираженості спостерігається для гумору ($M = 5,91$; $SD = 1,84$) та колективного копіngu ($M = 5,44$; $SD = 1,40$), що може свідчити про помірне використання соціальної підтримки та емоційного розрядження як способів подолання стресу.

Найнижчі показники зафіксовано за шкалою безпорадності ($M = 3,38$; $SD = 1,32$), що є позитивним індикатором, оскільки свідчить про відносно низький рівень схильності до дезадаптивних стратегій, таких як уникнення, заперечення та самозвинувачення.

Загальне співвідношення середніх значень копінг-стратегій представлено на Рис. 3.6.



Рис. 3.6. Середні значення показників копінг-стратегій у вибірці

Важливо зазначити, що у контексті тривалого стресу, зумовленого умовами воєнного стану, підвищений рівень пасивного копіngu не слід однозначно трактувати як дезадаптивний. У ситуаціях, коли значна частина життєвих обставин є неконтрольованою, стратегії прийняття можуть виконувати стабілізуючу функцію, сприяючи зниженню емоційного напруження та збереженню психологічного ресурсу особистості. Таким чином, домінування пасивного копіngu у вибірці може відображати не стільки уникнення, скільки адаптацію до умов тривалого неконтрольованого стресу.

Аналіз показників асиметрії свідчить, що розподіл більшості копінг-стратегій наближається до нормального, за винятком шкали безпорадності, для якої характерна позитивна асиметрія, що вказує на концентрацію значень у зоні низьких показників із поодинокими високими значеннями.

Повні результати описової статистики та візуалізації розподілів показників копінг-стратегій наведено у додатку Ж.

Для дослідження когнітивних аспектів **суб'єктивного благополуччя** у роботі була використана методика «КОСБ-3» (О. Савченко, О. Калюк), яка дозволяє оцінити індивідуальне сприйняття якості життя, рівень задоволеності собою, власним життям та міжособистісними відносинами.

Методика складається з 20 тверджень, які оцінюються за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від 1 – «повністю не погоджуюсь» до 5 – «повністю погоджуюсь») та об'єднані у три основні шкали: задоволеність власним життям, невдоволеність собою та розчарування в житті, задоволеність відносинами з іншими, а також інтегральний показник – загальний рівень задоволеності життям, який обчислюється як різниця між позитивними та негативними компонентами благополуччя.

Оброблення результатів здійснювалося шляхом підрахунку сумарних балів за відповідними шкалами з урахуванням інверсії зворотних тверджень. Додатково, для інтерпретації результатів використовувалася стандартизована шкала станайнів, що дозволяє віднести отримані показники до низького, середнього або високого рівня суб'єктивного благополуччя.

Результати описової статистики показників суб'єктивного благополуччя наведено в Таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Описові статистики показників суб'єктивного благополуччя

Показник	N	M	Me	SD	Min	Max
Задоволеність власним життям	131	23,0	24	5,13	7	35

Невдоволеність собою та розчарування	131	19,1	19	4,60	6	30
Задоволеність відносинами з іншими	131	24,7	25	5,34	7	35
Загальний рівень задоволеності життям	131	28,6	30	9,87	5	55

Аналіз отриманих результатів показав, що у вибірці домінують середні значення суб'єктивного благополуччя за всіма шкалами. Так, середній показник задоволеності власним життям становить $M = 23,0$ ($SD = 5,13$), що відповідає помірному рівню позитивної оцінки власного життя та його умов.

Показник невдоволеності собою та розчарування в житті ($M = 19,1$; $SD = 4,60$) також знаходиться в межах середніх значень, що свідчить про наявність певного рівня внутрішнього напруження, критичності до себе та переживання фрустрації, однак без вираженої дезадаптації.

Водночас показник задоволеності відносинами з іншими є дещо вищим ($M = 24,7$; $SD = 5,34$), що може вказувати на відносно збережений рівень соціальної підтримки та позитивного сприйняття міжособистісних контактів у вибірці.

Інтегральний показник загального рівня задоволеності життям становить $M = 28,6$ ($SD = 9,87$), що також відповідає середньому рівню суб'єктивного благополуччя та свідчить про загалом збалансоване, але неоднорідне переживання якості життя серед респондентів.

Розподіл значень за більшістю шкал характеризується незначною від'ємною асиметрією (зокрема, для шкали задоволеності власним життям $Sk = -0,753$; задоволеності відносинами $Sk = -0,511$), що свідчить про певне зміщення результатів у бік вищих значень. Це може вказувати на тенденцію до збереження позитивної оцінки окремих аспектів життя навіть в умовах стресу. Водночас

показник невдоволеності собою має розподіл, близький до симетричного ($Sk = -0,091$), що свідчить про більш рівномірний розподіл переживань цієї сфери.

Згідно з аналізом сирих даних із використанням шкали станайнів, більшість респондентів демонструють середній рівень суб'єктивного благополуччя, поряд із наявністю як групи з низькими, так і з високими показниками. Це вказує на варіативність індивідуального досвіду переживання якості життя в межах вибірки.

Важливо зазначити, що в умовах воєнного стану збереження середнього рівня суб'єктивного благополуччя може розглядатися як прояв адаптаційного потенціалу особистості. Поєднання помірного рівня задоволеності життям із наявністю окремих негативних переживань відображає реалістичне сприйняття життєвої ситуації та здатність інтегрувати як позитивний, так і складний досвід.

Загальне співвідношення середніх значень показників суб'єктивного благополуччя представлено на Рис. 3.7.

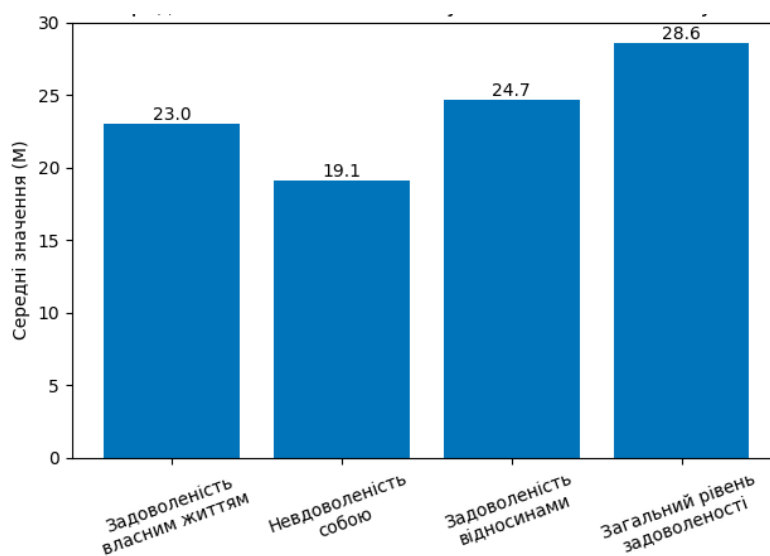


Рис. 3.7. Середні значення показників суб'єктивного благополуччя у вибірці

Повні результати описової статистики та розподілу показників наведено у Додатку 3.

Додатковий аналіз розподілу рівнів суб'єктивного благополуччя, здійснений на основі станайнової інтерпретації результатів, показав, що більшість респондентів демонструє середній рівень (56,5%), тоді як низький

рівень виявлено у 26,7% досліджуваних, а високий – у 16,8% вибірки (див. рис. 3.8). Відповідно до нормативної інтерпретації станайнів, середній рівень (4–6 станайнів) відображає відносно збалансоване сприйняття власного життя, при якому поєднуються як позитивні, так і негативні оцінки різних його аспектів. Натомість низький рівень (1–3 станайни) пов'язаний із загальною незадоволеністю життям, критичним ставленням до себе, переживанням розчарування та труднощами у міжособистісній взаємодії, тоді як високий рівень (7–9 станайнів) свідчить про позитивне сприйняття життєвих умов, задоволеність власними досягненнями та наявність ресурсних соціальних зв'язків. Таким чином, отриманий розподіл вказує на те, що для більшості респондентів характерне відносно адаптивне функціонування із збереженням балансу між позитивними та негативними переживаннями, водночас наявність помітної частки осіб із низьким рівнем благополуччя може свідчити про підвищене психологічне навантаження та вразливість частини вибірки в умовах тривалого стресу.

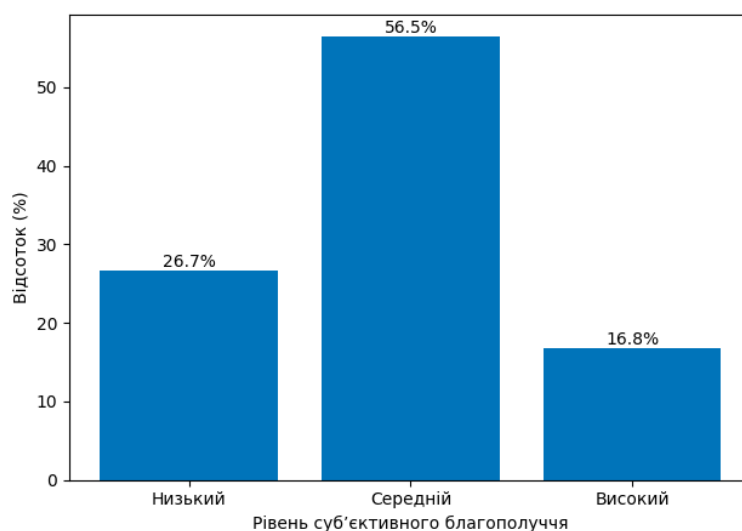


Рис. 3.8. Розподіл респондентів за рівнем суб'єктивного благополуччя (%)

Також варто зазначити, що аналіз діаграм розмаху (boxplot) дозволив виявити наявність поодиноких екстремальних значень за окремими показниками, зокрема у шкалах копінг-стратегій та суб'єктивного благополуччя. Водночас їх кількість є незначною, а характер розподілу змінних залишається

близьким до нормального, що підтверджується показниками асиметрії та ексцесу. З огляду на це, виявлені викиди не були виключені з подальшого аналізу, оскільки вони відображають реальні індивідуальні відмінності респондентів, а не є наслідком помилок вимірювання. Збереження таких значень дозволяє більш повно відобразити варіативність психологічних характеристик у досліджуваній вибірці.

Таким чином, результати первинного статистичного аналізу свідчать про достатню якість емпіричних даних та їх придатність до подальшого статистичного опрацювання. Більшість досліджуваних показників характеризуються розподілом, наближеним до нормального, та демонструють достатній або високий рівень внутрішньої узгодженості, що підтверджує надійність використаних психодіагностичних інструментів.

Отримані дані дозволяють констатувати, що для вибірки в цілому характерні середні або вище середнього рівні резильєнтності та життєстійкості, домінування адаптивних копінг-стратегій поряд із використанням стратегій прийняття, а також відносно збалансований рівень суб'єктивного благополуччя. Водночас наявність варіативності показників та частки респондентів із нижчими значеннями окремих змінних свідчить про неоднорідність адаптаційного потенціалу досліджуваної групи.

Загалом отримані результати створюють емпіричну основу для подальшого аналізу взаємозв'язків між досліджуваними психологічними змінними, що буде представлено у наступному підрозділі.

3.2. Кореляційний аналіз психологічних чинників життєстійкості

У межах емпіричного дослідження було здійснено кореляційний аналіз з метою виявлення взаємозв'язків між показниками життєстійкості, стресостійкості, копінг-стратегій та суб'єктивного психологічного благополуччя. Для оцінки сили та напрямку зв'язків було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (Spearman's rho), що є доцільним у випадку аналізу порядкових даних та можливих відхилень від нормального

розподілу. Кореляційний аналіз дозволив не лише перевірити висунуту гіпотезу щодо наявності взаємозв'язку між життєстійкістю та резильєнтністю, але й розкрити більш складну систему психологічних взаємозалежностей, що включає особливості копінг-поведінки та рівень суб'єктивного благополуччя. Повну кореляційну матрицю взаємозв'язків між усіма досліджуваними показниками наведено у Додатку И.

Загалом у аналіз було включено інтегральні показники життєстійкості (Hardiness_TOTAL) та її компонентів (включеність, контроль, прийняття ризику), показник резильєнтності (CD-RISC-10), різні типи копінг-стратегій (активний, пасивний, колективний копінг, безпорадність, гумор), а також показники суб'єктивного психологічного благополуччя.

Першочерговим завданням кореляційного аналізу було дослідження взаємозв'язку між життєстійкістю особистості та її здатністю до психологічного відновлення, що операціоналізується через показник стресостійкості.

Отримані результати свідчать про наявність статистично значущого позитивного зв'язку середньої сили між загальним рівнем життєстійкості (Hardiness_TOTAL) та рівнем резильєнтності (CD-RISC-10_TOTAL) ($r = 0,464$; $p < 0,001$). Це означає, що з підвищенням рівня життєстійкості зростає і здатність особистості ефективно адаптуватися до стресових ситуацій та відновлювати психологічну рівновагу. Для узагальнення отриманих результатів взаємозв'язку між життєстійкістю та стресостійкістю відповідні показники представлено у Таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

Взаємозв'язок життєстійкості та стресостійкості

Показники	CD-RISC-10_TOTAL
Hardiness_TOTAL	0,464***
Включеність	0,392***
Контроль	0,508***
Прийняття ризику	0,346***

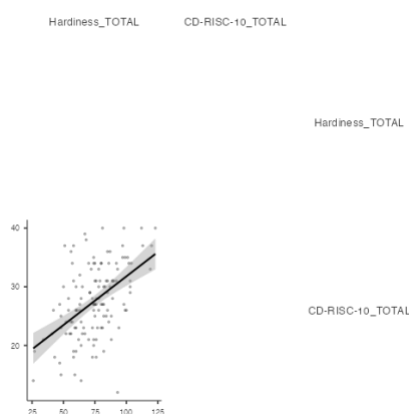
*** $p < 0,001$

Аналіз взаємозв'язків між компонентами життєстійкості та резильєнтністю дозволив деталізувати цю залежність. Зокрема, було встановлено, що:

- показник контролю має найбільш виражений зв'язок із резильєнтністю ($r = 0,508$; $p < 0,001$),
- показник включеності також демонструє статистично значущий позитивний зв'язок ($r = 0,392$; $p < 0,001$),
- показник прийняття ризику має дещо слабший, але також значущий зв'язок ($r = 0,346$; $p < 0,001$).

Отримані результати свідчать про те, що саме когнітивно-поведінковий компонент контролю (переконання у можливості впливати на події власного життя) є найбільш вагомим чинником, пов'язаним із резильєнтністю. Водночас включеність та готовність до прийняття ризику також відіграють важливу роль у формуванні адаптаційного потенціалу особистості.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують теоретичні положення (S. Maddi, S. Kobasa) щодо того, що життєстійкість виступає важливим психологічним ресурсом, який забезпечує ефективну адаптацію до стресових умов і прямо пов'язаний із резильєнтністю як здатністю до відновлення. Візуалізація виявленого взаємозв'язку представлена на Рис. 3.9.



*Рис. 3.9. Діаграма розсіювання взаємозв'язку між рівнем життєстійкості (*Hardiness_TOTAL*) та резильєнтності (*CD-RISC-10_TOTAL*)*

Наступним етапом кореляційного аналізу стало дослідження взаємозв'язків між життєстійкістю та особливостями копінг-поведінки респондентів. Для узагальнення виявлених взаємозв'язків між життєстійкістю та копінг-стратегіями відповідні показники представлено у Таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

Взаємозв'язок життєстійкості з копінг-стратегіями

Показники	Hardiness_TOTAL
Активний копінг	0,541***
Пасивний копінг	0,216*
Колективний копінг	-0,212*
Безпорадність	-0,490***
Гумор	-0,066

$p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Отримані результати свідчать про наявність статистично значущих взаємозв'язків між загальним рівнем життєстійкості та різними типами копінг-стратегій. Зокрема, було встановлено позитивний зв'язок середньої сили між життєстійкістю (Hardiness_TOTAL) та активним копінгом ($r = 0,541$; $p < 0,001$), що свідчить про те, що більш життєстійкі особистості схильні до використання проактивних стратегій подолання труднощів, спрямованих на вирішення проблем та зміну ситуації (див. Рис. 3.10).

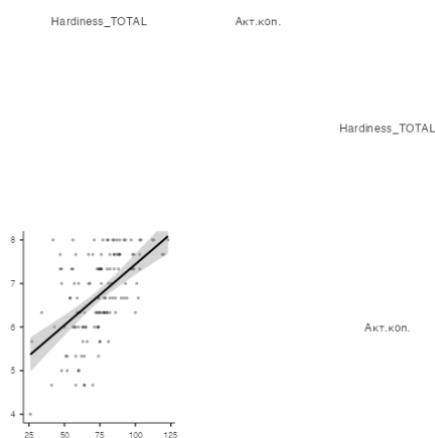


Рис. 3.10. Діаграма розсіювання взаємозв'язку між життєстійкістю та активним копінгом

Водночас було виявлено статистично значущий негативний зв'язок середньої сили між життєстійкістю та безпорадністю ($r = -0,490$; $p < 0,001$), що вказує на те, що зі зниженням рівня життєстійкості зростає схильність до пасивних, дезадаптивних форм реагування, зокрема відмови від активного подолання труднощів (див. Рис. 3.11).

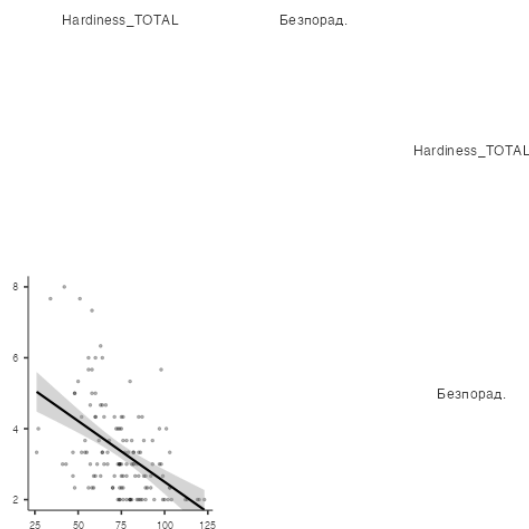


Рис. 3.11. Діаграма розсіювання взаємозв'язку між життєстійкістю та безпорадністю

Окремої уваги заслуговує виявлений слабкий, але статистично значущий позитивний зв'язок між життєстійкістю та пасивним копінгом ($r = 0,216$; $p = 0,013$). Такий результат може бути пояснений специфікою життєвого контексту досліджуваної вибірки, зокрема умовами тривалого стресу та невизначеності, характерними для ситуації воєнного стану. У таких умовах окремі форми пасивного копіngu (зокрема прийняття або тимчасове дистанціювання від проблеми) можуть виконувати адаптивну функцію, сприяючи збереженню психологічної стабільності.

Натомість колективний копінг демонструє слабкий негативний зв'язок із життєстійкістю ($r = -0,212$; $p = 0,015$), що може свідчити про неоднозначну роль соціальної підтримки у процесі подолання труднощів, залежно від її якості та доступності.

Гумор як окрема копінг-стратегія не виявив статистично значущого зв'язку із життєстійкістю ($r = -0,066$; $p = 0,457$), що може свідчити про його допоміжний, але не визначальний характер у структурі адаптаційних ресурсів особистості.

Таким чином, результати кореляційного аналізу дозволяють стверджувати, що життєстійкість тісно пов'язана із використанням активних, проблемно-орієнтованих стратегій подолання та зниження проявів безпорадності, що узгоджується з положеннями теорії стресу і копіngu (R. Lazarus, S. Folkman) та концепцією життєстійкості S. Maddi.

Наступним напрямом кореляційного аналізу стало дослідження взаємозв'язків між життєстійкістю та показниками суб'єктивного психологічного благополуччя. Для узагальнення отриманих результатів відповідні показники представлено у Таблиці 3.8.

Таблиця 3.8

Взаємозв'язок життєстійкості з показниками суб'єктивного благополуччя

Показники	Hardiness_TOTAL
Задоволеність життям	0,291***
Невдоволеність собою	-0,421***
Задоволеність відносинами	0,329***
Загальний рівень благополуччя (КОСБ_Total)	0,493***

*** $p < 0,001$

Отримані результати свідчать про наявність статистично значущих взаємозв'язків між життєстійкістю та всіма досліджуваними компонентами суб'єктивного благополуччя.

Зокрема, було встановлено позитивний зв'язок середньої сили між загальним рівнем життєстійкості та загальним рівнем суб'єктивного благополуччя ($r = 0,493$; $p < 0,001$), що свідчить про те, що більш життєстійкі особистості характеризуються вищим рівнем задоволеності життям та більш позитивним сприйняттям власного життєвого досвіду.

Аналіз окремих компонентів благополуччя показав, що життєстійкість має позитивний зв'язок із задоволеністю власним життям ($r = 0,291$; $p < 0,001$) та задоволеністю відносинами з іншими ($r = 0,329$; $p < 0,001$), що вказує на роль життєстійкості як ресурсу, що сприяє позитивній оцінці як індивідуального, так і соціального аспектів життя.

Водночас було виявлено статистично значущий негативний зв'язок між життєстійкістю та невдоволеністю собою ($r = -0,421$; $p < 0,001$), що свідчить про те, що більш життєстійкі особистості менш схильні до самокритики, розчарування та негативного самосприйняття.

Таким чином, отримані результати підтверджують, що життєстійкість виступає важливим психологічним ресурсом, пов'язаним із вищим рівнем суб'єктивного благополуччя та більш позитивним сприйняттям різних сфер життя, що узгоджується з сучасними підходами до розуміння психологічного благополуччя як інтегрального показника адаптаційного потенціалу особистості (див. Рис.3.12).

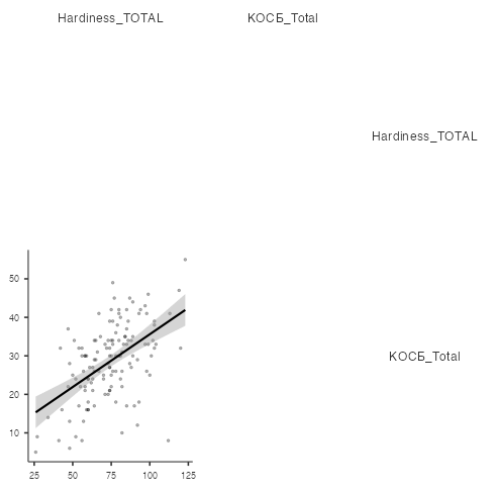


Рис. 3.12. Діаграма розсіювання взаємозв'язку між життєстійкістю та загальним рівнем суб'єктивного благополуччя

Узагальнення результатів кореляційного аналізу дозволяє розглядати життєстійкість як інтегративний психологічний конструкт, що функціонує у взаємозв'язку з ключовими адаптаційними ресурсами особистості.

По-перше, встановлено статистично значущий позитивний зв'язок між життєстійкістю та стресостійкістю ($r = 0,464$; $p < 0,001$), що підтверджує їх концептуальну близькість як взаємопов'язаних, але не тотожних характеристик психологічної адаптації. При цьому найбільш вагомим компонентом життєстійкості виступає контроль ($r = 0,508$; $p < 0,001$), що підкреслює роль суб'єктивного відчуття впливу на події власного життя як центрального чинника психологічної стійкості.

По-друге, результати аналізу копінг-стратегій демонструють, що життєстійкість асоціюється насамперед із використанням активних форм подолання ($r = 0,541$; $p < 0,001$) та зниженням проявів безпорадності ($r = -0,490$; $p < 0,001$). Це свідчить про те, що життєстійкі особистості орієнтовані на активне вирішення проблем, зберігаючи здатність до саморегуляції навіть у складних життєвих умовах. Водночас виявлений слабкий позитивний зв'язок із пасивним копінгом ($r = 0,216$; $p < 0,05$) може відображати специфіку адаптації в умовах тривалого стресу, де окремі форми прийняття або дистанціювання можуть виконувати захисну функцію.

По-третє, встановлено системні зв'язки між життєстійкістю та показниками суб'єктивного благополуччя. Зокрема, життєстійкість позитивно пов'язана із загальним рівнем благополуччя ($r = 0,493$; $p < 0,001$), задоволеністю життям ($r = 0,291$; $p < 0,001$) та міжособистісними відносинами ($r = 0,329$; $p < 0,001$), а також негативно – з невдоволеністю собою ($r = -0,421$; $p < 0,001$). Це дозволяє розглядати життєстійкість як важливий ресурс позитивного самосприйняття та психологічного комфорту.

Для узагальнення виявлених взаємозв'язків між ключовими психологічними показниками було побудовано кореляційну heatmap, яка дозволяє представити систему взаємозалежностей у цілісному вигляді (див. Рис. 3.13). Така візуалізація дає змогу не лише оцінити силу окремих зв'язків, але й простежити загальну структуру психологічних ресурсів особистості.

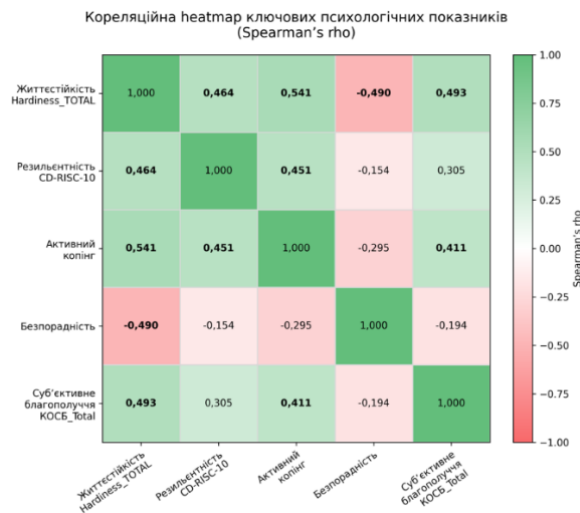


Рис. 3.13. Кореляційна heatmap ключових психологічних показників дослідження (Spearman's rho)

Як видно з рисунка, життєстійкість займає центральне місце у системі досліджуваних показників, демонструючи позитивні зв'язки з такими змінними, як стресостійкість, активний копінг та суб'єктивне благополуччя, а також негативні зв'язки з окремими показниками, зокрема безпорадністю та невдоволеністю собою. Це підтверджує її системоутворюючу роль у структурі психологічної адаптації.

Отже, результати кореляційного аналізу свідчать про те, що життєстійкість виступає інтегративним психологічним ресурсом, який поєднує когнітивні (контроль), поведінкові (копінг-стратегії) та емоційно-ціннісні (суб'єктивне благополуччя) компоненти адаптаційного потенціалу особистості. В умовах воєнного стану це набуває особливої значущості, оскільки саме життєстійкість забезпечує збереження внутрішньої стабільності, здатність до ефективної адаптації та підтримання якості життя.

У зв'язку з цим наступним етапом аналізу стало дослідження міжгрупових відмінностей, зокрема перевірка того, чи відрізняються показники життєстійкості та пов'язаних психологічних змінних залежно від вікових характеристик респондентів.

3.3. Порівняльний аналіз показників життєстійкості та пов'язаних психологічних змінних

У межах даного підрозділу здійснено порівняльний аналіз психологічних показників життєстійкості, стресостійкості, копінг-стратегій та суб'єктивного благополуччя залежно від соціально-демографічних та суб'єктивних характеристик респондентів. Основна увага приділяється вивченню вікових відмінностей як ключового дослідницького аспекту роботи, що дозволяє виявити специфіку функціонування адаптаційних ресурсів особистості на різних етапах дорослішання.

Додатково проаналізовано вплив суб'єктивно переживаних факторів (зокрема рівня стресу та здатності до відновлення), а також окремих соціальних змінних (волонтерська активність, досвід вимушеного переміщення, стать) на досліджувані показники. Такий підхід дозволяє не лише виявити статистично значущі відмінності між групами, але й глибше зрозуміти роль як об'єктивних, так і суб'єктивних чинників у формуванні життєстійкості в умовах воєнного стану. Детальні результати описової статистики за змінними авторської анкети подано у додатках (див. Додаток І), що дозволяє оптимізувати обсяг основного тексту та зосередити увагу на результатах порівняльного аналізу.

Для оцінки міжгрупових відмінностей використано параметричні та непараметричні критерії (t-критерій Стьюдента, однофакторний дисперсійний аналіз та критерій Краскела–Уолліса), а також проведено пост-хок аналіз для уточнення характеру виявлених відмінностей. Величини ефекту (Cohen's d) інтерпретуються за модулем відповідно до загальноприйнятих критеріїв.

З метою перевірки дослідницького питання щодо наявності вікових відмінностей у показниках життєстійкості та пов'язаних психологічних змінних було проведено порівняльний аналіз між двома віковими групами: 18–25 років та 26–45 років. Для оцінки міжгрупових відмінностей використано t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок, а також непараметричний критерій Манна–Уїтні у випадках порушення нормальності розподілу.

Отримані результати свідчать про наявність статистично значущих відмінностей між віковими групами за більшістю досліджуваних показників (наведено у Таблиці 3.9 та в Додатках І-Й).

Зокрема, встановлено, що респонденти старшої вікової групи (26–45 років) мають вищий рівень життєстійкості ($M = 80.22$) порівняно з молодшою групою ($M = 71.36$), і ця різниця є статистично значущою ($t = -2.64$, $p = 0.009$; $d = 0.487$). Аналогічна тенденція спостерігається і щодо резильєнтності: показники за шкалою CD-RISC-10 є вищими у старшій групі ($M = 29.29$) у порівнянні з молодшою ($M = 26.62$), що також є статистично значущим ($t = -2.37$, $p = 0.019$; $d = 0.437$).

Виявлено також значущі відмінності у використанні активних копінг-стратегій: представники старшої групи демонструють вищі показники ($M = 7.07$) порівняно з молодшою ($M = 6.55$) ($t = -3.02$, $p = 0.003$; $d = 0.556$), що свідчить про більш активний та конструктивний стиль подолання труднощів.

Крім того, встановлено статистично значущі відмінності за показником суб'єктивного психологічного благополуччя: у старшій групі цей показник є вищим ($M = 31.44$), ніж у молодшій ($M = 27.10$) ($t = -2.43$, $p = 0.016$; $d = 0.448$).

Водночас за показником безпорадності статистично значущих відмінностей не виявлено ($p = 0.084$), хоча спостерігається тенденція до нижчих значень у старшій групі.

Таблиця 3.9

Порівняння психологічних показників у різних вікових групах

Показник	18–25 (M ± SD)	26–45 (M ± SD)	t	p	Cohen's d
Життєстійкість	71.36 ± 19.39	80.22 ± 15.68	-2.64	0.009	0.487
Резильєнтність	26.62 ± 6.32	29.29 ± 5.72	-2.37	0.019	0.437
Активний копінг	6.55 ± 1.02	7.07 ± 0.74	-3.02	0.003	0.556

Безпорадність	3.52 ± 1.44	3.10 ± 0.99	1.74	0.084	0.321
Психологічне благополуччя	27.10 ± 10.40	31.44 ± 8.15	-2.43	0.016	0.448

Таким чином, отримані результати свідчать про те, що з віком спостерігається підвищення рівня життєстійкості, резильєнтності, суб'єктивного благополуччя та активних копінг-стратегій, що може бути пов'язано з накопиченням життєвого досвіду, розвитком ефективних механізмів психологічної адаптації та більш сформованою системою особистісних ресурсів, що загалом підвищує адаптаційний потенціал особистості.

З метою аналізу впливу суб'єктивно переживаного рівня стресу на показники життєстійкості та пов'язаних психологічних змінних було проведено порівняльний аналіз між трьома групами респондентів: з низьким, середнім та високим рівнем стресу.

Рівень стресу визначався на основі самооцінки респондентів за шкалою від 1 до 10, де 1 відповідає відсутності стресу, а 10 – його максимальному рівню. Для подальшого аналізу було здійснено групування значень: до групи низького рівня стресу віднесено значення 1–4, середнього – 5–7, високого – 8–10.

З огляду на часткове порушення нормальності розподілу (див. Додатки К-Н), для оцінки міжгрупових відмінностей було використано однофакторний дисперсійний аналіз (Welch's ANOVA), а також непараметричний критерій Краскела–Уолліса. Результати аналізу відмінностей залежно від рівня стресу наведено у Таблиці 3.10.

Таблиця 3.10

Показники психологічних змінних залежно від рівня стресу

Показник	Низький	Середній	Високий
Життєстійкість	81.44	75.41	67.34
Резильєнтність	29.88	27.92	25.09
Активний копінг	7.00	6.69	6.60

Безпорадність	3.35	3.34	3.49
Психологічне благополуччя	32.12	28.48	26.31

Отримані результати свідчать про наявність статистично значущих відмінностей між групами за показниками життєстійкості ($F = 4.63$, $p = 0.014$) та резильєнтності ($F = 5.00$, $p = 0.010$). Результати непараметричного аналізу підтверджують ці висновки ($\chi^2 = 7.80$, $p = 0.020$ для життєстійкості; $\chi^2 = 10.25$, $p = 0.006$ для резильєнтності).

Аналіз середніх значень показує чітку тенденцію до зниження рівня життєстійкості та резильєнтності зі зростанням рівня стресу. Зокрема, найвищі показники життєстійкості спостерігаються у групі з низьким рівнем стресу ($M = 81.44$), тоді як у групі з високим рівнем стресу вони є найнижчими ($M = 67.34$). Аналогічна закономірність простежується і для резильєнтності ($M = 29.88$ у групі низького стресу проти $M = 25.09$ у групі високого стресу).

Пост-хок аналіз (Games-Howell та Dwass–Steel–Critchlow–Fligner) показав, що статистично значущі відмінності спостерігаються насамперед між групами з низьким і високим рівнем стресу як для життєстійкості ($p = 0.024$), так і для резильєнтності ($p = 0.016$).

Водночас за показниками активного копіngu та безпорадності статистично значущих відмінностей між групами не виявлено ($p > 0.05$), що свідчить про відносну стабільність цих характеристик незалежно від суб'єктивного рівня стресу.

Щодо показника суб'єктивного психологічного благополуччя, спостерігається тенденція до його зниження зі зростанням рівня стресу (від $M = 32.12$ у групі низького стресу до $M = 26.31$ у групі високого), однак ці відмінності не досягають статистичної значущості ($p = 0.131$).

Таким чином, рівень суб'єктивно переживаного стресу є важливим чинником, що пов'язаний зі зниженням життєстійкості та резильєнтності, проте

меншою мірою впливає на копінг-стратегії та окремі аспекти психологічного благополуччя.

З метою аналізу впливу рівня здатності до відновлення після труднощів було проведено порівняльний аналіз між трьома групами респондентів. Рівень відновлення визначався на основі самооцінки за шкалою від 1 до 10, де 1 відповідає повній відсутності здатності до відновлення, а 10 – високій здатності швидко відновлюватися навіть після сильного стресу. Для подальшого аналізу показники було згруповано у три категорії: низький рівень (1–4 бали), середній (5–7 балів) та високий (8–10 балів).

Було проведено однофакторний дисперсійний аналіз (Welch's ANOVA), оскільки для частини змінних було зафіксовано порушення нормальності розподілу (див. Додаток О). Перевірка гомогенності дисперсій за критерієм Левена показала відсутність статистично значущих відмінностей ($p > 0,05$), що дозволяє вважати результати аналізу коректними.

Результати дисперсійного аналізу засвідчили наявність статистично значущих відмінностей між групами з різним рівнем відновлення за низкою показників (Табл. 3.11).

Таблиця 3.11

**Результати однофакторного дисперсійного аналізу показників
залежно від рівня відновлення**

Показник	F	p
Життестійкість (Hardiness)	10.724	<0.001
Резильєнтність (CD-RISC-10)	16.421	<0.001
Активний копінг	7.195	0.004
Безпорадність	0.213	0.810
Психологічне благополуччя	4.204	0.026

(складено за результатами власного дослідження; повні дані див. у Додатку О)

Як видно з Таблиці 3.11, рівень відновлення має статистично значущий вплив на показники життестійкості, резильєнтності, активного копіngu та

психологічного благополуччя ($p < 0,05$). Водночас відмінності за показником безпорадності не є статистично значущими ($p = 0,810$), що свідчить про відносну стабільність цього показника незалежно від рівня відновлення.

Аналіз середніх значень показав чітку тенденцію до зростання адаптаційних ресурсів із підвищенням рівня відновлення (див. Табл. 3.12).

Таблиця 3.12

Описові статистики показників залежно від рівня відновлення

Показник	Низький	Середній	Високий
Життестійкість	58.20	70.57	81.36
Резильєнтність	21.80	25.65	30.57
Активний копінг	5.97	6.55	7.05
Безпорадність	3.40	3.46	3.29
Благополуччя	23.80	26.95	31.21

(повні статистичні показники див. у Додатку О)

Зокрема, найвищі значення життестійкості ($M = 81,36$), резильєнтності ($M = 30,57$), активного копіngu ($M = 7,05$) та психологічного благополуччя ($M = 31,21$) спостерігаються у групі з високим рівнем відновлення. Натомість найнижчі значення цих показників зафіксовано у групі з низьким рівнем відновлення.

Пост-хок аналіз (Games-Howell) дозволив уточнити характер міжгрупових відмінностей. Було встановлено, що:

- для життестійкості статистично значущі відмінності спостерігаються між низьким та високим рівнем відновлення ($p = 0,001$), а також між середнім і високим рівнем ($p = 0,003$);
- для резильєнтності значущі відмінності виявлено між середнім і високим рівнем ($p < 0,001$), а також між низьким і високим ($p < 0,001$);
- для активного копіngu значущі відмінності наявні між середнім і високим рівнем ($p = 0,008$) та між низьким і високим ($p = 0,040$);

- для психологічного благополуччя значуща різниця зафіксована між середнім і високим рівнем відновлення ($p = 0,044$);
- для безпорадності статистично значущих відмінностей не виявлено.

Отримані результати свідчать про те, що рівень відновлення виступає важливим чинником психологічної адаптації особистості в умовах стресу. Вищий рівень відновлення пов'язаний із більш розвиненими ресурсами життестійкості та резильєнтності, активнішими копінг-стратегіями та вищим рівнем суб'єктивного благополуччя. Водночас показник безпорадності не демонструє залежності від рівня відновлення, що може свідчити про його більшу ригідність або опосередкований характер зв'язку з ресурсними змінними.

З метою аналізу впливу наявності постійного кола підтримки було проведено порівняльний аналіз між групами респондентів, які зазначили, що мають постійне коло підтримки, мають його частково або не мають. Оцінка здійснювалась на основі відповіді на запитання щодо наявності кола підтримки (родина, друзі, колеги). У зв'язку з малою кількістю респондентів, які обрали варіант «ні» ($n = 5$), ці дані не були включені до подальшого статистичного аналізу. З огляду на порушення припущень нормальності розподілу, для оцінки міжгрупових відмінностей було використано непараметричний критерій Краскела–Уолліса.

Таблиця 3.13

Результати аналізу відмінностей показників залежно від наявності кола підтримки (критерій Краскела–Уолліса)

Показник	χ^2	p	ϵ^2
Життестійкість	6.99	0.030	0.054
Резильєнтність	4.82	0.090	0.037
Активний копінг	3.17	0.205	0.024
Психологічне благополуччя	21.89	<0.001	0.168
Безпорадність	2.46	0.292	0.019

(повні результати див. у Додатку II)

Як видно з Таблиці 3.13, статистично значущі відмінності між групами виявлено за показниками життєстійкості ($p = 0,030$) та суб'єктивного психологічного благополуччя ($p < 0,001$). Водночас відмінності за показниками резильєнтності, активного копінгу та безпорадності не є статистично значущими ($p > 0,05$).

Варто відзначити, що показник психологічного благополуччя демонструє найбільш виражені відмінності між групами ($\epsilon^2 = 0,168$), що відповідає ефекту середньої сили та свідчить про значущу роль соціальної підтримки у формуванні суб'єктивного відчуття благополуччя.

Для уточнення характеру міжгрупових відмінностей було проведено пост-хок аналіз (Dwass–Steel–Critchlow–Fligner), результати якого наведено у Додатку П.

Зокрема, встановлено, що статистично значущі відмінності у показнику психологічного благополуччя спостерігаються між групами з високим рівнем підтримки та іншими групами: між відсутністю та наявністю підтримки ($p = 0,009$), а також між частковою та повною наявністю підтримки ($p < 0,001$). Це свідчить про те, що саме наявність стабільного кола підтримки є ключовим чинником підвищення рівня суб'єктивного благополуччя.

Щодо показника життєстійкості, спостерігається гранично значуща різниця між групами з низьким і високим рівнем підтримки ($p = 0,050$), що вказує на тенденцію до підвищення життєстійкості за наявності соціальної підтримки.

Таким чином, наявність постійного кола підтримки виступає важливим соціально-психологічним ресурсом, який найбільшою мірою пов'язаний із підвищенням суб'єктивного благополуччя, а також, меншою мірою, із рівнем життєстійкості. Водночас показники резильєнтності, копінг-стратегій та безпорадності не демонструють статистично значущої залежності від даного чинника.

У межах дослідження було також проаналізовано вплив додаткових соціально-демографічних факторів, зокрема статі, залученості до волонтерської

діяльності та досвіду вимушеного переміщення, на показники життєстійкості та пов'язаних психологічних змінних.

Результати порівняльного аналізу психологічних показників залежно від статі наведено у Таблиці 3.14 (повні результати див. у Додатку Р).

Таблиця 3.14

Порівняння психологічних показників залежно від статі

Показник	t	p	Cohen's d
Життєстійкість	-0.33	0.742	0.062
Резильєнтність	-2.53	0.013	0.474
Активний копінг	-1.08	0.283	0.202
Безпорадність	-2.32	0.022	0.435
Психологічне благополуччя	0.21	0.836	0.039

Як видно з Таблиці 3.14 статистично значущі відмінності між чоловіками та жінками виявлено за показниками резильєнтності ($p = 0,013$) та безпорадності ($p = 0,022$). Зокрема, чоловіки демонструють вищий рівень резильєнтності ($M = 29,50$) порівняно з жінками ($M = 26,61$), а також вищий рівень безпорадності ($M = 3,76$ проти $M = 3,20$).

Водночас відмінності за показниками життєстійкості, активного копіngu та суб'єктивного психологічного благополуччя не є статистично значущими ($p > 0,05$).

Таким чином, стать пов'язана з окремими аспектами психологічного функціонування, проте не визначає загальний рівень життєстійкості або суб'єктивного благополуччя.

Результати порівняльного аналізу залежно від залученості до волонтерської діяльності наведено у Таблиці 3.15 (повні результати див. у Додатку С).

Таблиця 3.15

Порівняння психологічних показників залежно від залученості до волонтерської діяльності

Показник	t	p	Cohen's d
Життестійкість	2.01	0.046	0.462
Резильєнтність	1.53	0.129	0.351
Активний копінг	2.77	0.006	0.637
Психологічне благополуччя	1.82	0.071	0.419
Безпорадність	0.13	0.901	0.029

Як видно з Таблиці 3.15, статистично значущі відмінності виявлено за показниками життестійкості ($p = 0,046$) та активного копіngu ($p = 0,006$). Респонденти, які залучені до волонтерської діяльності, демонструють вищі значення цих показників ($M = 75,90$ проти $67,39$ для життестійкості; $M = 6,83$ проти $6,23$ для активного копіngu).

Водночас відмінності за показниками резильєнтності, суб'єктивного благополуччя та безпорадності не є статистично значущими ($p > 0,05$).

Отже, волонтерська діяльність пов'язана з більш активним використанням копінг-стратегій та вищим рівнем життестійкості, що дозволяє розглядати її як важливий поведінковий ресурс адаптації в умовах стресу.

Результати порівняльного аналізу психологічних показників залежно від досвіду вимушеного переміщення наведено у Таблиці 3.16 (повні результати див. у Додатку Т).

Таблиця 3.16

Порівняння психологічних показників залежно від досвіду релокації

Показник	t	p	Cohen's d
Життестійкість	0.58	0.560	0.104
Резильєнтність	0.29	0.774	0.051

Активний копінг	-1.15	0.252	0.204
Безпорадність	0.37	0.710	0.066
Психологічне благополуччя	0.05	0.959	0.009

Як видно з Таблиці 3.16, статистично значущих відмінностей між групами за жодним із досліджуваних показників не виявлено ($p > 0,05$).

Таким чином, сам факт вимушеного переміщення не пов'язаний із відмінностями у рівні життєстійкості, резильєнтності, копінг-стратегій чи суб'єктивного благополуччя.

Отримані результати свідчать про те, що додаткові соціально-демографічні фактори мають вибірковий вплив на психологічні показники. Зокрема, волонтерська діяльність виступає значущим ресурсом життєстійкості та активного копіngu, тоді як стать пов'язана лише з окремими аспектами психологічного функціонування, а досвід вимушеного переміщення не демонструє статистично значущого впливу на досліджувані показники.

Отже, у результаті проведеного порівняльного аналізу встановлено наявність вікових відмінностей у показниках життєстійкості та пов'язаних психологічних змінних: респонденти старшої вікової групи (26–45 років) демонструють вищі рівні життєстійкості, резильєнтності, активного копіngu та суб'єктивного психологічного благополуччя. Водночас рівень суб'єктивно переживаного стресу виявився значущим чинником зниження життєстійкості та резильєнтності, тоді як копінг-стратегії та суб'єктивне благополуччя виявляють меншу чутливість до його впливу. Встановлено, що здатність до відновлення після труднощів є одним із ключових ресурсних факторів психологічної адаптації, оскільки її підвищення пов'язане зі зростанням життєстійкості, резильєнтності, активного копіngu та рівня суб'єктивного благополуччя. Наявність постійного кола підтримки найбільшою мірою пов'язана з підвищенням суб'єктивного психологічного благополуччя та меншою мірою – із рівнем життєстійкості. Серед додаткових соціально-демографічних факторів

значущий вплив виявлено для волонтерської діяльності, яка асоціюється з вищими показниками життєстійкості та активного копіngu, тоді як стаття пов'язана лише з окремими психологічними характеристиками, а досвід вимушеного переміщення не демонструє статистично значущого впливу на досліджувані показники. Загалом отримані результати свідчать про те, що більш вагомими чинниками формування життєстійкості є суб'єктивні та ресурсні змінні, ніж формальні соціально-демографічні характеристики. У наступному підрозділі буде здійснено обговорення отриманих результатів з урахуванням сучасних наукових підходів та даних попередніх досліджень.

3.4. Обговорення результатів

Отримані у ході емпіричного дослідження результати потребують інтерпретації у ширшому контексті сучасних наукових підходів до розуміння життєстійкості, стресостійкості та психологічної адаптації особистості в умовах тривалого стресу. Виявлені взаємозв'язки між показниками життєстійкості, резильєнтності, копінг-стратегій та суб'єктивного психологічного благополуччя дозволяють розглядати ці феномени як взаємопов'язані компоненти єдиної системи адаптаційних ресурсів особистості. Подальше обговорення результатів спрямоване на співвіднесення отриманих емпіричних даних із сучасними теоретичними моделями життєстійкості та резильєнтності, а також на осмислення особливостей психологічного функціонування молоді в умовах воєнного стану.

Життєстійкість і стресостійкість як взаємопов'язані ресурси психологічної адаптації

Отримані результати дослідження підтверджують наявність статистично значущого взаємозв'язку між життєстійкістю та резильєнтністю як взаємопов'язаними психологічними ресурсами адаптації особистості в умовах тривалого стресу. Зокрема, у дослідженні було виявлено позитивний кореляційний зв'язок середньої сили між загальним рівнем життєстійкості та показником резильєнтності ($r = 0,464$; $p < 0,001$), що свідчить про те, що зі

зростанням життєстійкості підвищується і здатність особистості до психологічного відновлення, адаптації до стресових умов та збереження ефективного функціонування.

Отримані результати узгоджуються з положеннями концепції життєстійкості, запропонованої С. Кобейсою [2] та розвиненої у працях С. Мадді [37], відповідно до яких життєстійкість розглядається як система особистісних переконань і способів взаємодії зі стресом, що забезпечують здатність людини підтримувати психологічну стабільність у складних життєвих обставинах. У межах цієї концепції основними компонентами життєстійкості є включеність, контроль та прийняття виклику (challenge), які забезпечують активну адаптацію особистості до несприятливих умов [2; 37].

Особливо важливим у контексті отриманих результатів є те, що найбільш тісний зв'язок із резильєнтністю продемонстрував компонент контролю ($r = 0,508$; $p < 0,001$). Це свідчить про те, що саме суб'єктивне відчуття здатності впливати на події власного життя, зберігати активну внутрішню позицію та не сприймати себе виключно як об'єкт зовнішніх обставин є одним із центральних чинників психологічної адаптації в умовах воєнного стану. Подібний підхід до розуміння контролю як ключового ресурсу стресостійкості представлений у роботах С. Мадді [37], який наголошував, що переконання людини у власній здатності впливати на життєві події суттєво знижує деструктивний вплив стресу.

Позитивні зв'язки резильєнтності з показниками включеності ($r = 0,392$; $p < 0,001$) та прийняття ризику ($r = 0,346$; $p < 0,001$) також підтверджують важливість активної психологічної взаємодії особистості зі складними життєвими умовами. Згідно з концепцією життєстійкості С. Кобаси [2], включеність відображає здатність людини залишатися емоційно та смислово залученою до життя навіть у стресових обставинах, тоді як прийняття виклику пов'язане зі сприйняттям змін і труднощів не лише як загрози, а і як потенційного джерела досвіду та розвитку.

Отримані результати також співвідносяться із сучасними підходами до розуміння резильєнтності як динамічного процесу адаптації, а не лише

стабільної особистісної риси. Так, у роботах К. Connor та J. Davidson [10] резильєнтність визначається як здатність особистості ефективно справлятися зі стресом, адаптуватися до несприятливих обставин та відновлювати психологічне функціонування після труднощів. Подібний підхід представлений і в роботі S. Southwick та співавторів [83], де резильєнтність розглядається як багатовимірний процес підтримання або відновлення психічного здоров'я попри вплив значного стресу чи психотравмувальних подій.

У контексті умов воєнного стану особливо важливим є те, що отримані результати загалом узгоджуються з сучасними дослідженнями психологічної адаптації в умовах хронічного стресу та кризових подій. Зокрема, у дослідженні А. Kalaitzaki та співавторів [84] показано, що важливими чинниками підтримання психологічної стійкості в умовах тривалого стресу виступають внутрішні ресурси особистості, здатність до адаптації та збереження суб'єктивного відчуття контролю. Подібні висновки представлені і в українських дослідженнях резильєнтності, де наголошується на ролі внутрішніх адаптаційних ресурсів у підтриманні психологічного функціонування в умовах війни [85].

Водночас отримані результати дозволяють припустити, що високий рівень життєстійкості та резильєнтності не означає відсутності емоційного виснаження чи психологічних труднощів. Радше йдеться про здатність особистості підтримувати функціонування, зберігати психологічну цілісність та поступово відновлювати внутрішню рівновагу навіть в умовах тривалого стресу. Подібне розуміння резильєнтності як процесу адаптації, а не «невразливості» особистості, представлено у сучасних міждисциплінарних моделях резильєнтності [83].

Таким чином, результати проведеного дослідження підтверджують, що життєстійкість і резильєнтність є взаємопов'язаними компонентами адаптаційного потенціалу особистості. Життєстійкість у даному випадку виступає системою внутрішніх переконань і способів взаємодії зі стресом, тоді як резильєнтність відображає здатність до психологічного відновлення та

підтримання функціонування після впливу несприятливих обставин. Отримані дані також свідчать про особливу роль суб'єктивного відчуття контролю як одного з ключових чинників психологічної адаптації молоді в умовах воєнного стану.

Особливості копінг-поведінки в умовах тривалого воєнного стресу

Результати проведеного дослідження свідчать також про наявність статистично значущих взаємозв'язків між життєстійкістю та особливостями копінг-поведінки респондентів. Зокрема, було встановлено позитивний зв'язок середньої сили між загальним рівнем життєстійкості та активним копінгом ($r = 0,541$; $p < 0,001$), а також негативний зв'язок між життєстійкістю та безпорадністю ($r = -0,490$; $p < 0,001$). Отримані результати свідчать про те, що більш життєстійкі особистості частіше використовують активні та проблемно-орієнтовані способи подолання труднощів, водночас демонструючи нижчу схильність до дезадаптивних реакцій, пов'язаних із відмовою від активного вирішення проблем, уникненням та переживанням власної неспроможності.

Отримані результати узгоджуються з положеннями транзакційної моделі стресу та копіngu Р. Лазаруса і С. Фолкман [43], відповідно до якої копінг розглядається як динамічний процес когнітивних та поведінкових зусиль, спрямованих на подолання внутрішніх або зовнішніх вимог, що перевищують ресурси особистості. У межах цієї концепції активний копінг пов'язується з орієнтацією на вирішення проблеми, пошук способів впливу на ситуацію та збереження психологічної суб'єктності, що загалом відповідає сутності життєстійкості як здатності до активної адаптації в умовах стресу [37].

Виявлений позитивний зв'язок між життєстійкістю та активним копінгом підтверджує, що життєстійкі особистості більшою мірою схильні використовувати конструктивні стратегії подолання труднощів, спрямовані на аналіз ситуації, пошук рішень та збереження поведінкової активності. Подібні результати представлені і в сучасних дослідженнях психологічної адаптації в умовах кризових подій, де активний копінг розглядається як один із ключових механізмів підтримання психологічної стійкості [86].

Водночас негативний зв'язок між життєстійкістю та безпорадністю ($r = -0,490$; $p < 0,001$) свідчить про те, що зі зниженням рівня життєстійкості зростає ймовірність використання дезадаптивних способів реагування, пов'язаних із уникненням, пасивністю, запереченням або переживанням втрати контролю над ситуацією. Отримані результати узгоджуються з дослідженнями, присвяченими феномену *learned helplessness*, у яких безпорадність розглядається як наслідок тривалого переживання неконтрольованого стресу та втрати суб'єктивного відчуття впливу на події [87]. У контексті воєнного стану це набуває особливого значення, оскільки тривала нестабільність, загроза безпеці та обмежені можливості впливу на зовнішні обставини можуть посилювати ризик формування дезадаптивних форм реагування.

Окремої уваги заслуговує виявлений слабкий, але статистично значущий позитивний зв'язок між життєстійкістю та пасивним копінгом ($r = 0,216$; $p < 0,05$). На перший погляд, такий результат може виглядати суперечливим, однак він може бути пояснений специфікою ситуації тривалого воєнного стресу. У сучасних дослідженнях хронічного стресу та кризових ситуацій наголошується, що окремі форми пасивного копіngu, зокрема прийняття ситуації, емоційне дистанціювання або тимчасове зниження поведінкової активності, не завжди мають дезадаптивний характер [88]. У ситуаціях, де людина об'єктивно не може змінити зовнішні обставини, подібні стратегії можуть виконувати стабілізуючу функцію, сприяючи зниженню емоційного перенапруження та збереженню психологічних ресурсів.

Таким чином, домінування пасивного копіngu у вибірці не слід однозначно трактувати як показник психологічної дезадаптації. Ймовірно, у контексті тривалого воєнного стресу частина стратегій прийняття або тимчасового дистанціювання виступає механізмом підтримання внутрішньої стабільності в умовах високої невизначеності та обмеженого контролю над ситуацією. Подібні висновки представлені у сучасних дослідженнях адаптації населення до умов війни та хронічної кризи, де підкреслюється, що ефективність копінг-стратегій значною мірою залежить від контексту їх використання [89].

Неоднозначним виявився і зв'язок життєстійкості з колективним копінгом ($r = -0,212$; $p < 0,05$). Отриманий слабкий негативний зв'язок може свідчити про те, що у досліджуваній вибірці більш життєстійкі респонденти дещо меншою мірою орієнтовані на зовнішню підтримку як основний спосіб подолання труднощів. Водночас цей результат не означає відсутності значення соціальної підтримки, а радше може відображати індивідуальні відмінності у способах адаптації. У сучасних дослідженнях зазначається, що соціальна підтримка є важливим ресурсом психологічної стійкості, однак її ефективність залежить від якості міжособистісних зв'язків, доступності підтримки та суб'єктивного сприйняття її корисності [90].

Гумор як окрема копінг-стратегія не продемонстрував статистично значущого зв'язку із життєстійкістю ($r = -0,066$; $p > 0,05$). Це може свідчити про те, що використання гумору у процесі подолання труднощів має радше допоміжний характер і не виступає визначальним чинником адаптаційного потенціалу особистості. Подібні результати частково узгоджуються з сучасними дослідженнями копінг-поведінки, у яких гумор розглядається як додатковий емоційно-регуляторний механізм, ефективність якого залежить від індивідуальних особливостей та ситуаційного контексту [91].

Результати проведеного дослідження свідчать про наявність статистично значущих взаємозв'язків між життєстійкістю та показниками суб'єктивного психологічного благополуччя. Зокрема, було встановлено позитивний зв'язок між загальним рівнем життєстійкості та інтегральним показником суб'єктивного благополуччя ($r = 0,493$; $p < 0,001$), а також позитивні зв'язки із задоволеністю життям ($r = 0,291$; $p < 0,001$) та задоволеністю міжособистісними відносинами ($r = 0,329$; $p < 0,001$). Водночас виявлено негативний зв'язок між життєстійкістю та показником невдоволеності собою і розчарування в житті ($r = -0,421$; $p < 0,001$).

Отримані результати свідчать про те, що більш життєстійкі респонденти загалом характеризуються більш позитивним сприйняттям власного життя, вищим рівнем задоволеності соціальними взаєминами та меншою схильністю до самокритики й переживання внутрішньої фрустрації. Це узгоджується із

сучасними підходами до розуміння життєстійкості як важливого психологічного ресурсу, що забезпечує підтримання емоційної рівноваги та адаптивного функціонування в умовах стресу [37; 83].

Особливо важливим є те, що найбільш тісний зв'язок життєстійкості продемонструвала саме із загальним рівнем суб'єктивного благополуччя ($r = 0,493$; $p < 0,001$). Це може свідчити про те, що життєстійкість пов'язана не лише зі здатністю долати труднощі, а і з більш цілісним позитивним сприйняттям власного життя та його якості. Подібні результати представлені і в сучасних дослідженнях психологічного благополуччя, де життєстійкість розглядається як один із ключових предикторів психологічної адаптації та суб'єктивної якості життя [92].

Позитивний зв'язок між життєстійкістю та задоволеністю міжособистісними відносинами ($r = 0,329$; $p < 0,001$) також має важливе значення у контексті умов воєнного стану. Отримані результати можуть свідчити про те, що життєстійкі особистості краще зберігають соціальні зв'язки, підтримують відчуття емоційної близькості та ефективніше використовують міжособистісну взаємодію як ресурс психологічної стабільності. Подібні висновки представлені у сучасних дослідженнях резильєнтності, де соціальна підтримка розглядається як один із важливих чинників підтримання психічного здоров'я в умовах тривалого стресу [90; 93].

Водночас негативний зв'язок між життєстійкістю та невдоволеністю собою ($r = -0,421$; $p < 0,001$) вказує на те, що вищий рівень життєстійкості асоціюється з меншим рівнем самозвинувачення, внутрішнього розчарування та негативного самосприйняття. У контексті тривалого воєнного стресу це є особливо важливим, оскільки хронічна непередбачуваність та емоційне виснаження можуть посилювати схильність до внутрішньої критичності та переживання психологічної безпорадності.

Варто зазначити, що у вибірці загалом переважав середній рівень суб'єктивного благополуччя, а також були зафіксовані середні або вище середнього показники життєстійкості та резильєнтності. Це може свідчити про

те, що навіть в умовах тривалого стресу значна частина респондентів зберігає відносно адаптивний рівень психологічного функціонування. Подібні результати узгоджуються з сучасними дослідженнями психічного здоров'я в умовах війни, де наголошується, що психологічне благополуччя у кризових обставинах не означає відсутності негативних переживань, а радше відображає здатність підтримувати внутрішню рівновагу, соціальне функціонування та суб'єктивне відчуття сенсу попри наявність стресових факторів [94].

Таким чином, отримані результати підтверджують, що життєстійкість виступає важливим чинником суб'єктивного психологічного благополуччя та пов'язана з більш позитивним сприйняттям різних сфер життя. У контексті воєнного стану життєстійкість може розглядатися як один із ключових внутрішніх ресурсів, що сприяють підтриманню психологічної стабільності, соціального функціонування та адаптації особистості до умов тривалого стресу.

Роль соціально-демографічних та ресурсних чинників у формуванні життєстійкості

Результати порівняльного аналізу показали, що соціально-демографічні та ресурсні чинники мають вибірковий вплив на показники життєстійкості та пов'язаних із нею психологічних змінних. Найбільш виразні відмінності було виявлено за віком: респонденти старшої вікової групи демонстрували вищі показники життєстійкості, резильєнтності, активного копіngu та суб'єктивного психологічного благополуччя. Зокрема, рівень життєстійкості у старшій групі був вищим порівняно з молодшою ($80,22 \pm 15,68$ проти $70,36 \pm 19,39$; $p = 0,009$; $d = 0,487$), так само як і показники резильєнтності ($29,29 \pm 5,72$ проти $26,62 \pm 6,32$; $p = 0,019$; $d = 0,437$), активного копіngu ($7,07 \pm 0,74$ проти $6,55 \pm 1,02$; $p = 0,003$; $d = 0,556$) та психологічного благополуччя ($31,44 \pm 8,15$ проти $27,10 \pm 10,40$; $p = 0,016$; $d = 0,448$). Отримані результати можна інтерпретувати як свідчення того, що з віком і накопиченням життєвого досвіду посилюються адаптаційні ресурси, здатність до саморегуляції та активного подолання труднощів. Подібні тенденції описані у сучасних дослідженнях стресу, де

молодші дорослі частіше демонструють вищий рівень самотності, стресу та психологічної вразливості порівняно зі старшими віковими групами [95].

Важливим результатом є те, що суб'єктивно переживаний рівень стресу виявився значущим чинником зниження життєстійкості та резильєнтності, тоді як копінг-стратегії та суб'єктивне благополуччя продемонстрували меншу чутливість до цього показника. Це свідчить про те, що саме інтенсивність переживаного стресу може безпосередньо впливати на базові адаптаційні ресурси особистості, знижуючи відчуття контролю, психологічної стійкості та здатності до відновлення. Водночас менш виражені відмінності за копінгом і благополуччям можуть означати, що ці показники є більш комплексними та залежать не лише від рівня стресу, а й від наявності підтримки, досвіду подолання труднощів, смислових ресурсів і соціального контексту.

Окремої уваги заслуговує роль волонтерської діяльності. У дослідженні було встановлено, що респонденти, залучені до волонтерства, мають вищі показники життєстійкості ($M = 75,90$ проти $67,39$; $p = 0,046$; $d = 0,462$) та активного копіngu ($M = 6,83$ проти $6,23$; $p = 0,006$; $d = 0,637$). Водночас відмінності за резильєнтністю, суб'єктивним благополуччям і безпорадністю не досягли рівня статистичної значущості. Отже, у межах цієї вибірки волонтерство пов'язане насамперед із поведінковою активністю та вищою життєстійкістю, але не може бути прямо інтерпретоване як чинник загального психологічного благополуччя. Це узгоджується з сучасними оглядами, у яких волонтерство розглядається як діяльність, що може посилювати відчуття мети, соціальної залученості, самоефективності та спільнотності, однак його психологічні ефекти залежать від контексту, мотивації, рівня навантаження та підтримки самого волонтера [96].

Наявність постійного кола підтримки у дослідженні найбільшою мірою була пов'язана із суб'єктивним психологічним благополуччям, а щодо життєстійкості спостерігалася гранично значуща різниця між групами з низьким і високим рівнем підтримки ($p = 0,050$). Такий результат дозволяє розглядати соціальну підтримку передусім як ресурс емоційного благополуччя, який може

опосередковано підтримувати життєстійкість, але не є її єдиним або прямим визначальним чинником. Це узгоджується із сучасними моделями резильєнтності, де соціальна підтримка розглядається як важливий, але не ізольований фактор адаптації: її ефективність залежить від суб'єктивного сприйняття доступності підтримки, якості стосунків та здатності людини інтегрувати цю підтримку у власні стратегії подолання стресу [97].

Результати щодо статі виявилися частково значущими. Чоловіки у вибірці продемонстрували вищий рівень резильєнтності ($M = 29,50$ проти $M = 26,61$; $p = 0,013$; $d = 0,474$), але водночас і вищий рівень безпорадності ($M = 3,76$ проти $M = 3,20$; $p = 0,022$; $d = 0,435$). Відмінності за життєстійкістю, активним копінгом і суб'єктивним психологічним благополуччям не були статистично значущими. Такий результат не варто інтерпретувати як однозначну перевагу однієї групи над іншою. Радше він свідчить про складність гендерних відмінностей у психологічному функціонуванні в умовах стресу: окремі показники можуть відрізнятися, однак загальний рівень життєстійкості та благополуччя у цій вибірці не визначався статтю.

Важливим є також результат щодо досвіду вимушеного переміщення. За жодним із досліджуваних показників статистично значущих відмінностей між групами виявлено не було: життєстійкість ($p = 0,560$; $d = 0,104$), резильєнтність ($p = 0,774$; $d = 0,051$), активний копінг ($p = 0,252$; $d = 0,204$), безпорадність ($p = 0,710$; $d = 0,066$), психологічне благополуччя ($p = 0,959$; $d = 0,009$). Це означає, що сам факт релокації у межах цієї вибірки не був пов'язаний із відмінностями у рівні життєстійкості, резильєнтності, копіngu чи благополуччя. Такий результат не заперечує психологічної складності досвіду вимушеного переміщення, але вказує на те, що його наслідки можуть визначатися не лише фактом переміщення, а й іншими чинниками: рівнем безпеки після переїзду, якістю соціальної підтримки, фінансовою стабільністю, попереднім травматичним досвідом і доступом до допомоги. Сучасні аналітичні матеріали щодо впливу війни та переміщення в Україні також підкреслюють, що наслідки

displacement є багатовимірними й залежать від поєднання соціальних, економічних та психологічних умов [98].

Таким чином, результати дослідження свідчать, що більш вагомими для життєстійкості є не стільки формальні соціально-демографічні характеристики, скільки ресурсні та суб'єктивні чинники: здатність до відновлення, рівень переживаного стресу, активна поведінкова позиція, соціальна підтримка та залученість у значущу діяльність. У цьому контексті життєстійкість постає не як статична риса, а як динамічна система адаптаційних ресурсів, що формується на перетині особистісного досвіду, соціальної включеності та способів подолання тривалого стресу.

Узагальнення результатів дослідження у контексті сучасних наукових підходів

Отже, узагальнення результатів проведеного дослідження дозволяє розглядати життєстійкість як інтегративний психологічний ресурс, що функціонує у взаємозв'язку з резильєнтністю, особливостями копінг-поведінки та суб'єктивним психологічним благополуччям. Отримані результати загалом підтверджують висунуту гіпотезу про наявність статистично значущих взаємозв'язків між показниками життєстійкості та пов'язаними психологічними змінними, а також узгоджуються із сучасними науковими підходами до розуміння психологічної адаптації особистості в умовах тривалого стресу [37; 83].

Зокрема, результати кореляційного аналізу підтвердили, що життєстійкість тісно пов'язана із резильєнтністю, активними копінг-стратегіями та вищим рівнем суб'єктивного благополуччя. Найбільш вагомим компонентом життєстійкості виявився контроль, що узгоджується з концепцією С. Мадді [37], відповідно до якої саме суб'єктивне відчуття впливу на власне життя виступає одним із центральних чинників психологічної стійкості. У контексті воєнного стану це набуває особливого значення, оскільки ситуація тривалого стресу та невизначеності значною мірою пов'язана з переживанням втрати контролю над зовнішніми обставинами.

Отримані результати також свідчать про те, що життєстійкість асоціюється насамперед із використанням активних способів подолання труднощів та нижчим рівнем безпорадності. Водночас виявлений позитивний зв'язок із пасивним копінгом дозволяє припустити, що в умовах хронічного воєнного стресу окремі стратегії прийняття або тимчасового дистанціювання можуть виконувати адаптивну функцію. Подібний підхід відповідає сучасним моделям копіngu та резильєнтності, у яких ефективність стратегій подолання розглядається залежно від контексту та реальних можливостей людини впливати на ситуацію [88; 89].

Важливим результатом дослідження є також встановлення зв'язку між життєстійкістю та суб'єктивним психологічним благополуччям. Вищий рівень життєстійкості асоціювався з більш позитивною оцінкою власного життя, кращим сприйняттям міжособистісних взаємин та нижчим рівнем саморозчарування. Це підтверджує сучасні уявлення про психологічне благополуччя як інтегральний показник адаптаційного потенціалу особистості, який формується не лише під впливом зовнішніх умов, а й завдяки внутрішнім ресурсам людини [92].

Порівняльний аналіз додатково показав, що більш значущими для життєстійкості є не формальні соціально-демографічні характеристики, а ресурсні та суб'єктивні чинники. Зокрема, вищі показники життєстійкості були пов'язані зі старшим віком, нижчим рівнем переживаного стресу, волонтерською активністю та наявністю соціальної підтримки. Водночас сам факт вимушеного переміщення не продемонстрував статистично значущого впливу на досліджувані показники, що свідчить про складний та багатофакторний характер психологічної адаптації в умовах війни. Подібні результати узгоджуються із сучасними дослідженнями резильєнтності, у яких підкреслюється, що вирішальне значення для адаптації має не лише сам травматичний досвід, а й наявність внутрішніх та зовнішніх ресурсів його подолання [83; 97].

Таким чином, результати проведеного дослідження підтверджують, що життєстійкість є багатовимірним психологічним феноменом, який формується у

взаємодії когнітивних, емоційних, поведінкових та соціальних ресурсів особистості. В умовах воєнного стану життєстійкість може розглядатися як один із ключових механізмів підтримання психологічної адаптації, що сприяє збереженню внутрішньої рівноваги, активної життєвої позиції та здатності до відновлення після стресових подій.

Отже, результати обговорення підтвердили важливу роль життєстійкості як інтегративного ресурсу психологічної адаптації особистості в умовах тривалого воєнного стресу та дозволили визначити ключові чинники, пов'язані з її підтриманням і розвитком. Отримані дані створюють підґрунтя для розробки практичних рекомендацій, спрямованих на зміцнення життєстійкості, розвиток адаптивних копінг-стратегій та підтримання психологічного благополуччя молоді в умовах воєнного стану, що буде представлено у наступному підрозділі.

3.5. Практичні рекомендації щодо розвитку життєстійкості на основі результатів емпіричного дослідження

Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили, що життєстійкість осіб молодого віку в умовах воєнного стану пов'язана з рівнем резильєнтності, особливостями копінг-стратегій та показниками суб'єктивного психологічного благополуччя. Зокрема, встановлено позитивні взаємозв'язки життєстійкості з резильєнтністю, активним копінгом, залученістю, контролем та суб'єктивним задоволенням життям, а також негативні зв'язки з проявами безпорадності. Отримані результати свідчать про те, що розвиток життєстійкості є не лише питанням індивідуальних рис особистості, а й процесом формування адаптивних психологічних навичок, способів реагування на стрес та внутрішніх ресурсів особистості.

Особливої уваги потребують особи молодшого віку, оскільки результати порівняльного аналізу виявили у них нижчі показники життєстійкості, резильєнтності та суб'єктивного психологічного благополуччя порівняно зі

старшою віковою групою. Це може свідчити про недостатню сформованість адаптаційних механізмів, менший життєвий досвід подолання кризових ситуацій та вищу вразливість до тривалого стресу в умовах війни. Водночас виявлені взаємозв'язки між досліджуваними показниками дозволяють визначити потенційні напрями психологічної підтримки та профілактичної роботи, спрямованої на посилення особистісних ресурсів і розвиток ефективних навичок подолання труднощів.

З огляду на отримані результати, доцільним є впровадження практичних заходів, спрямованих на розвиток життєстійкості осіб молодого віку в умовах воєнного стану. Одним із таких форматів може бути психоедукаційно-тренінгова програма, орієнтована на розвиток навичок емоційної саморегуляції, активного копінгу, усвідомлення власних ресурсів, формування відчуття контролю та зниження проявів психологічної безпорадності. Важливо, що запропоновані рекомендації ґрунтуються не лише на теоретичних положеннях сучасної психології, а й безпосередньо на результатах проведеного емпіричного дослідження.

З урахуванням результатів емпіричного дослідження було розроблено загальну концепцію *психоедукаційно-тренінгової програми «Розвиток життєстійкості осіб молодого віку в умовах воєнного стану»*. Запропонована програма має профілактично-розвивальний характер і спрямована не на психотерапевтичне опрацювання травматичного досвіду, а на посилення внутрішніх психологічних ресурсів особистості, розвиток ефективних стратегій подолання стресу та формування навичок психологічної саморегуляції в умовах тривалого психоемоційного навантаження.

Концептуально програма ґрунтується на сучасних уявленнях про життєстійкість як комплексний психологічний феномен, що включає здатність особистості зберігати внутрішню стійкість, адаптивність та активну життєву позицію в умовах невизначеності, стресу та кризових подій. В основу програми покладено положення про те, що життєстійкість не є виключно вродженою рисою, а може розвиватися через формування більш адаптивних способів

інтерпретації подій, підвищення усвідомленості власних психологічних ресурсів, розвиток активних копінг-стратегій та підтримку суб'єктивного психологічного благополуччя.

Необхідність створення такої програми обумовлена результатами проведеного дослідження, які продемонстрували, що вищі показники життєстійкості пов'язані з більш вираженою резильєнтністю, активним копінгом, відчуттям контролю над власним життям та вищим рівнем суб'єктивного благополуччя. Водночас нижчі показники життєстійкості супроводжувалися тенденцією до безпорадності, емоційного виснаження та менш ефективних способів подолання стресу. Це дозволяє розглядати розвиток навичок активного реагування на труднощі, формування відчуття відчуття стабільності та зниження рівня психологічної безпорадності як один із пріоритетних напрямів психологічної підтримки молоді в умовах війни.

Цільовою аудиторією програми визначено осіб молодого віку, які проживають в умовах воєнного стану та зазнають впливу тривалого хронічного стресу, пов'язаного з небезпекою, невизначеністю майбутнього, емоційним перевантаженням, інформаційним тиском та необхідністю постійного пристосування до змін. Особлива увага в межах програми може приділятися молодшій віковій групі, оскільки саме вона за результатами дослідження продемонструвала нижчі показники життєстійкості та суб'єктивного психологічного благополуччя порівняно зі старшою групою респондентів.

Програма передбачає використання групового формату роботи, оскільки саме групова взаємодія створює умови для нормалізації емоційного досвіду, зниження відчуття ізолюваності та формування підтримуючого соціального середовища. Груповий формат також сприяє розвитку навичок рефлексії, емоційного усвідомлення, взаємної підтримки та обміну більш ефективними способами подолання складних життєвих ситуацій. Водночас при організації роботи важливо враховувати принципи психологічної безпеки, добровільності участі, конфіденційності, права учасників на відмову від саморозкриття та

дотримання помірного емоційного навантаження, що є особливо значущим у роботі з людьми, які тривалий час перебувають у стані хронічного стресу.

Зміст програми орієнтований на розвиток ключових компонентів життєстійкості, визначених у межах теоретичного та емпіричного аналізу дослідження, а саме: формування відчуття контролю над власним життям, розвиток залученості до діяльності та міжособистісної взаємодії, підвищення готовності до адаптації в умовах змін і невизначеності, розвиток навичок активного копінгу та підтримку суб'єктивного психологічного благополуччя. Окремий акцент у програмі доцільно робити на усвідомленні власних ресурсів, розвитку навичок самопідтримки та відновлення психологічного ресурсу, оскільки саме ці чинники можуть виступати важливими буферами в умовах тривалого воєнного стресу.

Метою запропонованої психоедукаційно-тренінгової програми є розвиток життєстійкості осіб молодого віку в умовах воєнного стану шляхом посилення внутрішніх психологічних ресурсів, розвитку адаптивних копінг-стратегій, формування навичок емоційної саморегуляції та підтримки суб'єктивного психологічного благополуччя. Відповідно до результатів проведеного емпіричного дослідження, особливий акцент у програмі зроблено на розвитку відчуття контролю, зниженні проявів психологічної безпорадності та формуванні більш активної позиції у подоланні життєвих труднощів, оскільки саме ці компоненти продемонстрували найбільш значущі взаємозв'язки з показниками життєстійкості.

Основними завданнями програми є: підвищення рівня психологічної обізнаності учасників щодо природи стресу, життєстійкості та резильєнтності; розвиток навичок усвідомлення власних емоційних станів і способів реагування на стресові ситуації; формування більш адаптивних моделей подолання труднощів; розвиток навичок самопідтримки та емоційної саморегуляції; зниження рівня внутрішньої напруги та переживання безпорадності; посилення відчуття особистісної ефективності та контролю над власним життям;

актуалізація внутрішніх і зовнішніх ресурсів підтримки; а також створення безпечного простору для групової взаємодії та обміну досвідом.

Структура: програма розрахована орієнтовно на 6 занять тривалістю 1,5–2 години кожне та може реалізовуватися як у форматі очної групової роботи, так і в онлайн-форматі. Оптимальна кількість учасників групи становить 8–15 осіб, що дозволяє забезпечити достатній рівень групової взаємодії, підтримки та залученості кожного учасника. Структура занять вибудовується за принципом поступового переходу від психоедукаційного компоненту та формування психологічної безпеки до більш глибокої роботи з особистісними ресурсами, копінг-стратегіями та навичками адаптації.

На початковому етапі роботи особлива увага приділяється створенню безпечної атмосфери, формуванню довіри в групі та зниженню рівня напруги серед учасників. Це є важливою умовою ефективності подальшої роботи, оскільки в умовах тривалого воєнного стресу люди часто перебувають у стані підвищеної тривожності, емоційного виснаження або внутрішньої мобілізації. На цьому етапі доцільним є використання вправ на знайомство, визначення групових правил, обговорення очікувань та психоедукаційних елементів, спрямованих на нормалізацію емоційних реакцій у кризових умовах.

Наступні заняття програми можуть бути спрямовані на розвиток навичок усвідомлення власних ресурсів та формування відчуття контролю над тими аспектами життя, на які людина здатна впливати навіть в умовах невизначеності. Зважаючи на виявлений зв'язок життестійкості з активним копінгом, важливою складовою програми є робота з адаптивними стратегіями подолання труднощів, розвитком навичок прийняття рішень, планування, самопідтримки та поступового переходу від стану безпорадності до більш активної життєвої позиції.

Окремий блок програми доцільно присвятити розвитку навичок емоційної саморегуляції та психологічного відновлення. У межах цього напрямку можуть використовуватися техніки стабілізації емоційного стану, дихальні вправи, вправи на усвідомлення тілесних реакцій, елементи майндфулнес-практик,

рефлексивні вправи та методи актуалізації внутрішніх ресурсів. Такий підхід спрямований не на уникнення чи пригнічення складних емоцій, а на формування більш безпечних і адаптивних способів їх проживання та регуляції.

Завершальний етап програми передбачає інтеграцію отриманого досвіду, рефлексію особистісних змін, усвідомлення власних ресурсів та формування індивідуального плану підтримки життєстійкості в повсякденному житті. Важливим завданням цього етапу є закріплення усвідомлення того, що життєстійкість не означає постійну емоційну «силу» чи відсутність переживань, а передбачає здатність людини адаптуватися до складних умов, поступово відновлюватися після стресу та зберігати психологічну гнучкість навіть у ситуації тривалої невизначеності.

Відповідно до визначених завдань було розроблено тематичне наповнення програми, яке поєднує психоедукаційні, рефлексивні, стабілізаційні та практико-орієнтовані методи роботи. Більшість запропонованих технік можуть бути адаптовані як до очного, так і до дистанційного формату роботи, що є особливо актуальним в умовах нестабільної безпекової ситуації та необхідності забезпечення доступності психологічної підтримки.

Тематичне наповнення та зміст занять програми

Тематичне наповнення програми побудоване відповідно до результатів проведеного емпіричного дослідження та спрямоване на розвиток ключових компонентів життєстійкості, які продемонстрували найбільш значущі взаємозв'язки з резильєнтністю, активними копінг-стратегіями та суб'єктивним психологічним благополуччям. Структура занять вибудовується за принципом поступового поглиблення групового процесу: від формування психологічної безпеки та первинної стабілізації емоційного стану до розвитку навичок адаптивного подолання труднощів, емоційної саморегуляції та актуалізації особистісних ресурсів. При розробці програми враховувалися підходи до групової динаміки, зокрема важливість етапу розминки, активізації групи, формування довіри та безпечного простору для поступового включення учасників у процес взаємодії. У межах реалізації програми використовуються

психоедукаційні, рефлексивні, тілесно-орієнтовані, стабілізаційні та trauma-informed методи роботи, а також елементи когнітивно-поведінкового підходу, майндфулнес-практик і групової підтримки. Поєднання різних форматів роботи дозволяє враховувати особливості сприйняття інформації, рівень емоційної готовності учасників та потребу у поступовому формуванні навичок психологічної адаптації.

Перше заняття програми доцільно присвятити знайомству учасників, формуванню атмосфери психологічної безпеки та психоедукації щодо природи стресу, життєстійкості й резильєнтності в умовах війни. Основним завданням цього етапу є зниження рівня напруги, нормалізація емоційних реакцій та формування первинної групової згуртованості. Доцільним є використання вправ на знайомство, визначення групових правил і меж взаємодії, а також коротких рефлексивних технік. Однією з таких технік може бути «Quiet Time» («час тиші»). Учасникам пропонується протягом декількох хвилин побути в тиші, сфокусувавшись на власному емоційному стані, тілесних реакціях та думках, після чого за бажанням поділитися власними спостереженнями. Використання цієї техніки дозволяє м'яко переключити увагу учасників із зовнішнього стресового контексту на усвідомлення власного внутрішнього стану та створює умови для подальшої рефлексивної роботи. Крім того, на початковому етапі роботи доцільним є використання коротких рефлексивних практик «Check-in», спрямованих на усвідомлення власного емоційного стану та поступове включення учасників у груповий процес. Учасникам може пропонуватися коротко відповісти на питання «З яким станом я сьогодні прийшов(-ла)?» або «Що для мене зараз є найбільш важливим?». Використання таких практик сприяє розвитку емоційної усвідомленості, формуванню групової довіри та підтримує процес включення у групову взаємодію.

Друге заняття може бути спрямоване на розвиток усвідомлення власних ресурсів та формування відчуття контролю над тими аспектами життя, на які людина здатна впливати навіть в умовах невизначеності. Саме компонент контролю продемонстрував один із найбільш виражених зв'язків із загальним

рівнем життєстійкості, що свідчить про його важливу роль у процесах психологічної адаптації. У межах цього заняття доцільно використовувати вправи, спрямовані на диференціацію сфер контролю та відповідальності, зокрема техніку «Коло впливу та коло турбот» (Circle of Influence/Circle of Concern), яка ґрунтується на підходах Стівена Кові та широко використовується у психологічній та коучинговій практиці. Учасникам пропонується розділити фактори власного життя на ті, які перебувають у зоні їхнього реального впливу, і ті, які вони не можуть безпосередньо контролювати. Така вправа сприяє зниженню рівня безпорадності, структуризації переживань та формуванню більш гнучкого способу реагування на стресові події. Для посилення усвідомлення власних психологічних ресурсів доцільним є також використання техніки «Карта ресурсів» (Resource Mapping), яка застосовується в resilience- та trauma-informed практиках. Учасникам пропонується візуалізувати власні внутрішні та зовнішні ресурси, зокрема особистісні якості, підтримуюче соціальне оточення, діяльність, що сприяє відновленню, життєві цінності та попередній досвід подолання труднощів. Така техніка сприяє актуалізації відчуття внутрішньої опори, підвищенню суб'єктивного відчуття контролю та зниженню переживання власної неефективності.

Третє заняття доцільно присвятити розвитку активних копінг-стратегій та навичок ефективного подолання труднощів. Оскільки результати дослідження продемонстрували позитивний зв'язок життєстійкості з активним копінгом та негативний – із безпорадністю, важливим напрямом роботи є формування здатності переходити від стану емоційного паралічу до поступових дій навіть у ситуації високої невизначеності. У межах цього заняття можуть використовуватися техніки проблемно-орієнтованого копіngu, елементи когнітивно-поведінкового підходу та вправи на пошук особистих способів відновлення. Однією з доречних технік є «Walk and Talk». Учасники об'єднуються в пари або малі групи та протягом визначеного часу обговорюють поставлене запитання під час ходьби. У контексті цієї програми темою для обговорення можуть бути питання: «Що допомагає мені відновлюватися після

складних подій?» або «Які дії допомагають мені повернути відчуття опори?». Перевагою цієї техніки є поєднання рефлексії з руховою активністю, що сприяє зниженню психоемоційної напруги та активізації мисленнєвих процесів. Важливо, що техніка може бути адаптована як до офлайн-, так і до онлайн-формату роботи. У межах цього модуля також можуть використовуватися елементи поведінкової активації (Behavioral Activation), що є одним із доказових методів когнітивно-поведінкового підходу. Учасникам пропонується визначати невеликі, реалістичні та контрольовані дії, які можуть підтримувати відчуття активності, залученості та впливу на власне життя навіть у ситуації тривалого стресу. Такий підхід сприяє поступовому подоланню стану психологічного замирання та формуванню досвіду ефективної дії в умовах невизначеності. У межах розвитку навичок адаптивного реагування на стрес доцільним є використання техніки STOP, яка застосовується в mindfulness- та когнітивно-поведінкових підходах як спосіб переривання автоматичних стресових реакцій. Техніка включає чотири послідовні етапи: зупинку автоматичної реакції (Stop), концентрацію на диханні (Take a breath), усвідомлене спостереження за власним станом (Observe) та вибір подальшої дії (Proceed). Використання цієї техніки сприяє розвитку навичок самоконтролю, емоційної регуляції та більш усвідомленого реагування у стресових ситуаціях.

Четверте заняття може бути спрямоване на розвиток навичок емоційної саморегуляції та психологічного відновлення. Учасники, які тривалий час перебувають в умовах воєнного стресу, часто демонструють симптоми хронічної емоційної напруги, виснаження та труднощі з відновленням після стресових подій. Для розвитку емоційної усвідомленості та зниження інтенсивності тривожних переживань доцільним є використання техніки «Name it to tame it», яка ґрунтується на механізмах усвідомленого позначення емоційного стану. Учасникам пропонується навчатися ідентифікувати та вербалізувати власні емоції й тілесні реакції, що сприяє зниженню емоційного перенапруження та розвитку навичок саморегуляції. У межах цього заняття доцільно використовувати техніки стабілізації емоційного стану, дихальні вправи,

елементи майндфулнес-підходу та вправи на усвідомлення тілесних реакцій. Зокрема, можуть використовуватися техніки діафрагмального дихання, вправи на «заземлення» (grounding techniques), а також короткі практики усвідомленого спостереження за власним станом. Такі методи мають емпірично підтверджену ефективність у зниженні рівня тривоги та фізіологічного напруження і широко застосовуються в сучасних програмах психологічної підтримки. Додатково в межах цього заняття можуть використовуватися стабілізаційні техніки створення «внутрішнього ресурсного простору» або «простору опори», які є адаптованими trauma-informed варіантами класичної техніки «Safe Place», поширеної в EMDR-та стабілізаційних підходах. У сучасному українському контексті в роботі з людьми, які живуть в умовах війни, фокус поступово зміщується від ідеї «абсолютної безпеки» до формування «внутрішнього простору опори», стабілізації та відновлення.

П'яте заняття доцільно присвятити темі соціальної підтримки, залученості та міжособистісних ресурсів. Одним із важливих аспектів життєстійкості є здатність людини зберігати зв'язок із соціальним середовищем, підтримувати відчуття приналежності та отримувати підтримку від інших людей. У межах цього заняття можуть використовуватися вправи на усвідомлення власної системи підтримки, розвиток навичок екологічної комунікації та формування навичок звернення по допомогу. Важливим елементом також може бути групова рефлексія щодо того, які форми підтримки є справді ресурсними, а які – навпаки посилюють емоційне виснаження чи почуття провини. Для розвитку навичок підтримуючої взаємодії можуть використовуватися парні та групові рефлексивні вправи, засновані на принципах peer-support interaction та активного слухання. Учасники можуть обговорювати власний досвід подолання труднощів у форматі малих груп або пар без оцінювання та інтерпретації, з фокусом на підтримці, прийнятті та нормалізації емоційного досвіду. Такий формат взаємодії сприяє зниженню відчуття ізольованості та посиленню відчуття соціальної приналежності.

Завершальне, шосте заняття програми, доцільно спрямувати на інтеграцію отриманого досвіду, підведення підсумків та формування індивідуального плану підтримки життєстійкості у повсякденному житті. Учасникам може бути запропоновано проаналізувати власні зміни протягом участі у програмі, визначити найбільш ефективні для себе способи самопідтримки та сформувати перелік ресурсів і дій, які допомагають їм підтримувати психологічну стійкість у складних умовах. Важливим завершальним акцентом програми є усвідомлення того, що життєстійкість не передбачає відсутності складних емоцій чи переживань, а полягає у здатності людини поступово адаптуватися, відновлюватися після стресу та зберігати психологічну гнучкість навіть в умовах тривалої невизначеності. У межах завершального етапу доцільним є використання елементів *narrative practice*, зокрема вправ на переосмислення власного досвіду подолання труднощів та усвідомлення особистісних змін, що відбулися протягом участі у програмі. Учасникам може пропонуватися сформулювати власну «історію адаптації» або визначити ті внутрішні якості та ресурси, які допомагали їм справлятися зі складними життєвими обставинами. Такий підхід сприяє інтеграції пережитого досвіду та формуванню більш цілісного сприйняття власної стійкості.

Методи оцінки ефективності програми та очікувані результати її впровадження

Важливим компонентом реалізації психоедукаційно-тренінгової програми є оцінка її ефективності, оскільки це дозволяє визначити, наскільки запропоновані методи та техніки сприяють розвитку життєстійкості, покращенню навичок саморегуляції та формуванню більш адаптивних способів подолання стресу. Оцінювання ефективності програми також дає можливість проаналізувати практичну цінність отриманого досвіду для учасників та визначити перспективи подальшого вдосконалення програми.

При оцінці ефективності запропонованої програми доцільно спиратися на підходи, описані в сучасних моделях оцінювання тренінгової роботи, зокрема

модель Д. Кіркпатріка, яка передбачає аналіз реакції учасників, рівня засвоєння матеріалу, змін у поведінці та практичних результатів навчання. У межах даної програми найбільш доцільним є оцінювання суб'єктивних змін емоційного стану учасників, розвитку навичок саморегуляції, зниження проявів безпорадності та підвищення відчуття внутрішнього контролю й психологічної стійкості.

На початковому та завершальному етапах реалізації програми може проводитися повторне психодіагностичне оцінювання із використанням методик, застосованих у межах емпіричного дослідження. Зокрема, доцільним є повторне використання тесту життестійкості С. Мадді, шкали резильєнтності CD-RISC-10, короткої шкали копінг-стратегій Brief COPE та методики оцінки суб'єктивного психологічного благополуччя. Порівняння показників до та після участі у програмі дозволить оцінити динаміку розвитку життестійкості, змін у використанні копінг-стратегій, рівні резильєнтності та суб'єктивного психологічного благополуччя учасників.

Крім психодіагностичних методів, доцільним є використання якісних способів оцінювання, які дозволяють зафіксувати суб'єктивний досвід учасників та їхнє сприйняття ефективності програми. З цією метою можуть використовуватися короткі рефлексивні опитування, групові обговорення, техніки «Check-out» наприкінці занять, а також підсумкове анкетування щодо емоційного стану, корисності отриманих навичок та можливостей їх застосування у повсякденному житті. Використання таких методів відповідає сучасним підходам до оцінювання тренінгових програм, у яких важливу роль відіграє не лише кількісна оцінка змін, а й аналіз суб'єктивного досвіду учасників та їхнього відчуття психологічної підтримки.

Очікується, що участь у програмі сприятиме підвищенню рівня життестійкості та резильєнтності учасників, розвитку більш адаптивних копінг-стратегій, посиленню навичок емоційної саморегуляції та зниженню проявів психологічної безпорадності. Крім того, програма може сприяти підвищенню рівня суб'єктивного психологічного благополуччя, покращенню усвідомлення

власних ресурсів та формуванню більш стабільного суб'єктивного відчуття стійкості в умовах постійної напруги.

Важливим очікуваним результатом програми є також формування більш адаптивного ставлення до власних емоційних переживань. Участь у груповій роботі може сприяти нормалізації емоційних реакцій, зниженню внутрішнього тиску щодо необхідності постійно «триматися» та розвитку більш екологічних способів взаємодії із власним психоемоційним станом. У довгостроковій перспективі це може виступати одним із профілактичних чинників емоційного виснаження та психологічної дезадаптації в умовах хронічного стресу.

Таким чином, запропонована психоедукаційно-тренінгова програма може розглядатися як один із можливих напрямів психологічної підтримки осіб молодого віку в умовах воєнного стану. Її практична цінність полягає у поєднанні психоедукаційного компонента, сучасних evidence-based та trauma-informed технік, розвитку навичок адаптивного подолання труднощів і створення підтримуючого групового середовища, що загалом відповідає сучасним підходам до розвитку життєстійкості та підтримки психічного здоров'я в умовах тривалих кризових ситуацій.

Висновки до розділу III

У третьому розділі було представлено результати емпіричного дослідження психологічних особливостей життєстійкості осіб молодого віку в умовах воєнного стану та здійснено їх аналіз і психологічну інтерпретацію. За результатами описової статистики встановлено, що для досліджуваної вибірки загалом характерний середній рівень життєстійкості. Найбільш вираженими компонентами життєстійкості виявилися залученість та контроль, тоді як показники прийняття ризику були нижчими. Отримані результати можуть свідчити про прагнення молоді підтримувати включеність у життєві процеси та зберігати суб'єктивне відчуття контролю навіть в умовах тривалого стресового навантаження.

У ході кореляційного аналізу було встановлено статистично значущі взаємозв'язки між життєстійкістю, стресостійкістю, копінг-стратегіями та показниками суб'єктивного психологічного благополуччя. Зокрема, виявлено позитивні зв'язки життєстійкості з резильєнтністю, активним копінгом, колективним копінгом, показниками залученості, контролю, а також окремими показниками суб'єктивного благополуччя. Водночас встановлено негативні зв'язки між життєстійкістю та проявами безпорадності й окремими показниками психологічного неблагополуччя. Отримані результати підтверджують взаємопов'язаність життєстійкості з адаптаційними психологічними ресурсами особистості.

Результати порівняльного аналізу засвідчили наявність окремих вікових відмінностей між досліджуваними групами. Особи старшого молодого віку продемонстрували вищі показники за низкою досліджуваних параметрів, зокрема життєстійкості, резильєнтності та суб'єктивного психологічного благополуччя, що може бути пов'язано з більш сформованими механізмами психологічної адаптації та ширшим життєвим досвідом.

У процесі обговорення результатів отримані емпіричні дані були співвіднесені із сучасними науковими підходами до вивчення життєстійкості, резильєнтності та психологічної адаптації особистості в умовах тривалого стресу. Проведений аналіз дозволив підтвердити значущість життєстійкості як важливого психологічного ресурсу адаптації молоді в умовах воєнного стану.

На основі результатів дослідження було розроблено практичні рекомендації та загальну концепцію психоедукаційно-тренінгової програми «Розвиток життєстійкості осіб молодого віку в умовах воєнного стану», спрямованої на розвиток навичок емоційної саморегуляції, активного копінгу, усвідомлення власних ресурсів, формування відчуття контролю та підтримку психологічної адаптації особистості. Запропоновані рекомендації можуть бути використані у практичній діяльності психологів, освітніх установ та молодіжних центрів, які працюють із молоддю в умовах тривалого психоемоційного навантаження.

ВИСНОВКИ

У результаті теоретичного аналізу встановлено, що життєстійкість є багатовимірним психологічним феноменом, який відображає здатність особистості зберігати психологічну стабільність, активну життєву позицію та ефективність функціонування в умовах стресу, невизначеності й кризових подій.

У сучасній психології життєстійкість розглядається не лише як стійка особистісна характеристика, а як інтегративний ресурс адаптації, що формується у взаємодії когнітивних, емоційних, поведінкових і соціальних чинників. Її ключовими компонентами є залученість, контроль та прийняття виклику, які забезпечують здатність людини залишатися включеною у життя, зберігати суб'єктивне відчуття впливу на події та сприймати труднощі як досвід розвитку. В умовах воєнного стану життєстійкість набуває особливої значущості, оскільки виступає одним із психологічних ресурсів підтримання адаптаційного потенціалу та психічного здоров'я осіб молодого віку.

Емпіричне дослідження було організовано як кількісне, кореляційно-порівняльне, крос-секційне дослідження. У ньому взяли участь 131 респондент віком від 18 до 45 років, що дозволило проаналізувати особливості життєстійкості у двох вікових групах: 18–25 років та 26–45 років. Для дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик: CD-RISC-10, Hardiness Test, Brief COPE-26 та «КОСБ-3», а також авторську анкету. Перевірка внутрішньої узгодженості показала, що більшість використаних шкал мають достатній або високий рівень надійності, а окремі шкали – допустимий рівень, що підтвердило придатність обраного інструментарію для подальшого статистичного аналізу.

За результатами описової статистики встановлено, що середній показник загальної життєстійкості у вибірці становить $M = 74,4$ бала, що відповідає переважанню середнього рівня життєстійкості. Найбільш вираженим компонентом життєстійкості є залученість ($M = 30,5$), дещо нижчим – контроль ($M = 27,8$), а найменш вираженим – прийняття ризику/виклику ($M = 16,2$). Це свідчить про те, що для досліджуваної вибірки більш характерними є

включеність у життєві процеси та прагнення зберігати відчуття впливу на власне життя, тоді як готовність до прийняття невизначеності й ризику проявлена меншою мірою. Середній показник резильєнтності за шкалою CD-RISC-10 становить $M = 27,5$, що відповідає рівню вище середнього; при цьому 64,1% респондентів мають високий або вищий за середній рівень резильєнтності. Показники суб'єктивного психологічного благополуччя у вибірці загалом перебувають на середньому рівні, що може свідчити про відносно збережений адаптаційний потенціал за умов тривалого стресового навантаження.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих взаємозв'язків між життєстійкістю та ключовими психологічними ресурсами адаптації. Загальний рівень життєстійкості позитивно пов'язаний із стресостійкістю ($r = 0,464$; $p < 0,001$), активним копінгом ($r = 0,541$; $p < 0,001$), пасивним копінгом ($r = 0,216$; $p = 0,013$), загальним рівнем суб'єктивного благополуччя ($r = 0,493$; $p < 0,001$), задоволеністю життям ($r = 0,291$; $p < 0,001$) та задоволеністю відносинами з іншими ($r = 0,329$; $p < 0,001$). Водночас встановлено негативні зв'язки життєстійкості з безпорадністю ($r = -0,490$; $p < 0,001$), невдоволеністю собою та розчаруванням у житті ($r = -0,421$; $p < 0,001$), а також слабкий негативний зв'язок із колективним копінгом ($r = -0,212$; $p = 0,015$). Найтісніше з стресостійкістю серед компонентів життєстійкості пов'язаний контроль ($r = 0,508$; $p < 0,001$), що підкреслює значення суб'єктивного відчуття впливу на події власного життя як важливого чинника психологічної адаптації.

Порівняльний аналіз засвідчив наявність вікових відмінностей у досліджуваних психологічних показниках. Респонденти вікової групи 26–45 років мають вищі показники життєстійкості ($M = 80,22$) порівняно з групою 18–25 років ($M = 71,36$), і ця різниця є статистично значущою ($p = 0,009$). Також у старшій групі виявлено вищі показники резильєнтності ($M = 29,29$ проти $M = 26,62$; $p = 0,019$), активного копінгу ($M = 7,07$ проти $M = 6,55$; $p = 0,003$) та суб'єктивного психологічного благополуччя ($M = 31,44$ проти $M = 27,10$; $p = 0,016$). Це дозволяє припустити, що з віком і накопиченням життєвого досвіду посилюються окремі адаптаційні ресурси особистості, зокрема здатність до

активного подолання труднощів, психологічного відновлення та підтримання суб'єктивного благополуччя.

Встановлено, що суб'єктивно переживаний рівень стресу пов'язаний зі зниженням життєстійкості та стресостійкості. Найвищі показники життєстійкості зафіксовано у групі з низьким рівнем стресу ($M = 81,44$), а найнижчі – у групі з високим рівнем стресу ($M = 67,34$); статистично значущі відмінності виявлено між групами з низьким і високим рівнем стресу ($p = 0,024$). Аналогічна тенденція встановлена для резильєнтності: $M = 29,88$ у групі низького стресу та $M = 25,09$ у групі високого стресу, зі значущими відмінностями між відповідними групами ($p = 0,016$). Водночас за показниками активного копіngu, безпорадності та суб'єктивного благополуччя статистично значущих відмінностей залежно від рівня стресу не виявлено.

Здатність до відновлення після труднощів виявилася одним із найбільш значущих ресурсних чинників психологічної адаптації. Вищий рівень відновлення пов'язаний із вищими показниками життєстійкості, резильєнтності, активного копіngu та суб'єктивного психологічного благополуччя. Зокрема, у групі з високим рівнем відновлення зафіксовано найвищі середні значення життєстійкості ($M = 81,36$), стресостійкості ($M = 30,57$), активного копіngu ($M = 7,05$) та благополуччя ($M = 31,21$). Це свідчить про те, що суб'єктивна здатність відновлюватися після стресу є важливим показником адаптаційного потенціалу особистості в умовах воєнного стану.

Аналіз соціально-психологічних та контекстуальних чинників показав, що наявність постійного кола підтримки найбільшою мірою пов'язана із суб'єктивним психологічним благополуччям ($p < 0,001$), а також меншою мірою – із життєстійкістю ($p = 0,030$; гранично значуща різниця між групами з низьким і високим рівнем підтримки $p = 0,050$). Волонтерська діяльність пов'язана з вищими показниками життєстійкості ($M = 75,90$ проти $M = 67,39$; $p = 0,046$) та активного копіngu ($M = 6,83$ проти $M = 6,23$; $p = 0,006$), що дозволяє розглядати її як поведінковий ресурс адаптації. Водночас досвід вимушеного переміщення не продемонстрував статистично значущого зв'язку з рівнем життєстійкості,

стресостійкості, копінг-стратегій чи суб'єктивного психологічного благополуччя. За статтю значущі відмінності виявлено лише за показниками резильєнтності та безпорадності, тоді як загальний рівень життєстійкості не визначався статевою належністю.

На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації щодо розвитку життєстійкості осіб молодого віку в умовах воєнного стану. Їх зміст спрямований на розвиток емоційної саморегуляції, активного копіngu, усвідомлення власних ресурсів, формування відчуття контролю, підтримку соціальної пов'язаності та зниження проявів психологічної безпорадності. Запропонована психоедукаційно-тренінгова програма має профілактично-розвивальний характер і може бути використана у практичній діяльності психологів, освітніх установ, молодіжних центрів та фахівців, які працюють із молоддю в умовах тривалого психоемоційного навантаження.

Загалом результати дослідження підтвердили, що життєстійкість осіб молодого віку в умовах воєнного стану є інтегративним психологічним ресурсом, пов'язаним із резильєнтністю, активними способами подолання труднощів, суб'єктивним благополуччям, здатністю до відновлення та наявністю підтримувального соціального середовища. Отримані дані засвідчують, що розвиток життєстійкості має розглядатися не лише як посилення окремої особистісної риси, а як комплексна робота з адаптаційними ресурсами особистості, її копінг-стратегіями, відчуттям контролю, соціальною включеністю та здатністю підтримувати психологічну рівновагу в умовах тривалого стресу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The Courage to Be Resilient. In J. C. Thomas, D. L. Segal, & M. Hersen (Eds.), *Comprehensive Handbook of Personality and Psychopathology*, Vol. 1. Personality and Everyday Functioning (pp. 306–321). John Wiley & Sons, Inc.
2. Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1–11.
3. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості : монографія. Київ : Талком, 2021.
4. Maddi, S. R., & Khoshaba, D. M. (2005). *Resilience at Work: How to Succeed No Matter What Life Throws at You*. New York: AMACOM.
5. Frankl, V. E. (1963). *Man's Search for Meaning*. New York: Washington Square Press.
6. Maddi, S. R. (2013). *Hardiness: Turning stressful circumstances into resilient growth*. Springer Science + Business Media.
7. Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well*. Jossey-Bass.
8. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
9. Zumeri, S. Albert Bandura-Self-Efficacy_The Exercise of Control-W. H. Freeman & Co (1997).pdf.
10. Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76–82. URL: <https://doi.org/10.1002/da.10113>
11. Egeland, B., Carlson, E., & Sroufe, L. A. (1993). Resilience as process. *Development and Psychopathology*, 5(4), 517–528.
12. Bonanno, G. A., & Diminich, E. D. (2013). Annual Research Review: Positive adjustment to adversity--trajectories of minimal-impact resilience and emergent resilience. *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, 54(4), 378–401. URL: <https://doi.org/10.1111/jcpp.12021>

13. Rotter, J. B. (1966) Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, Vol. 80, 128.
14. Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1986). Stress processes and depressive symptomatology. *Journal of abnormal psychology*, 95(2), 107.
15. English, T., Eldesouky, L., & Gross, J. J. (2021). Emotion regulation: Basic processes and individual differences. In O. P. John & R. W. Robins (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (4th ed., pp. 523–542). The Guilford Press.
16. Hobfoll, S. E. (2018). Conservation of Resources theory: Its implication for stress, health, and resilience. *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping*. Oxford University Press. URL: <https://www.scribd.com/document/461362671/Hobfoll-et-al-2018-pdf>
17. Kang, H., Fischer, I. C., Vus, V., Kolyshkina, A., Ponomarenko, L., Chobanian, A., Esterlis, I., & Pietrzak, R. H. (2024). Psychological Resilience of Mental Health Workers During the Russia-Ukraine War: Implications for Clinical Interventions. *The primary care companion for CNS disorders*, 26(5), 24m03761. URL: <https://doi.org/10.4088/PCC.24m03761>
18. Koliadenko, N. V., Mykhailiuk, I. V., Shopsha, M. M., Shopsha, O. L., Zhyvaho, K. S., Turynina, O. L., & Drevitska, O. O. (2024). Resilience factors of ukrainian students in the conditions of a war situation. *Polski merkuriusz lekarski: organ Polskiego Towarzystwa Lekarskiego*, 52(6), 706–710. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39951638/>
19. Bonanno, G. A. (2021). The resilience paradox. *European Journal of Psychotraumatology*, 12(1). URL: <https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1942642>
20. Connor, K.M. and Davidson, J.R.T. (2003), Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depress. Anxiety*, 18: 76-82. URL: <https://doi.org/10.1002/da.10113>
21. Bonanno, G.A., Chen, S. & Galatzer-Levy, I.R. Resilience to potential trauma and adversity through regulatory flexibility. *Nat Rev Psychol* 2, 663–675 (2023). URL: <https://doi.org/10.1038/s44159-023-00233-5>

22. Giordano, F., Lipscomb, S., Jefferies, P., Kwon, K.-A., & Giammarchi, M. (2024). Resilience processes among Ukrainian youth preparing to build resilience with peers during the Ukraine-Russia war. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1331886. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1331886>
23. Akil, H., & Nestler, E. J. (2023). The neurobiology of stress: Vulnerability, resilience, and major depression. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 120(49), e2312662120. URL: <https://doi.org/10.1073/pnas.2312662120>
24. Cathomas, F., Murrough, J. W., Nestler, E. J., Han, M. H., & Russo, S. J. (2019). Neurobiology of Resilience: Interface Between Mind and Body. *Biological psychiatry*, 86(6), 410–420. URL: <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2019.04.011>
25. The neurophysiological basis of stress and anxiety. (2023). *Frontiers in Cellular Neuroscience*. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fncel.2023.1225758/full>
26. Involvement of brain cell phenotypes in stress-vulnerability and resilience responses. (2023). *Frontiers in Neuroscience*. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnins.2023.1175514/full>
27. Chbeir, S., & Carrión, V. (2023). Resilience by design: How nature, nurture, environment, and microbiome mitigate stress and allostatic load. *World journal of psychiatry*, 13(5), 144–159. URL: <https://doi.org/10.5498/wjp.v13.i5.144>
28. Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. URL: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
29. Eisenbeck, N., Carreno, D. F., & Pérez-Escobar, J. A. (2021). Meaning-Centered Coping in the Era of COVID-19: Direct and Moderating Effects on Depression, Anxiety, and Stress. *Frontiers in psychology*, 12, 648383. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.648383>
30. Arslan, G., & Yıldırım, M. (2021). Meaning-Based Coping and Spirituality During the COVID-19 Pandemic: Mediating Effects on Subjective Well-Being. *Frontiers in psychology*, 12, 646572. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.646572>

31. Kalisch, R., Baker, D. G., Basten, U., Boks, M. P., Bonanno, G. A., Brummelman, E., Chmitorz, A., Fernández, G., Fiebach, C. J., Galatzer-Levy, I., Geuze, E., Groppa, S., Helmreich, I., Hendler, T., Hermans, E. J., Jovanovic, T., Kubiak, T., Lieb, K., Lutz, B., Müller, M. B., ... Kleim, B. (2017). The resilience framework as a strategy to combat stress-related disorders. *Nature human behaviour*, 1(11), 784–790. URL: <https://doi.org/10.1038/s41562-017-0200-8>
32. Southwick, Steven & Charney, Dennis. (2012). *Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges*. Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges. 1-195. 10.1017/CBO9781139013857.
33. McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1–9. URL: <https://doi.org/10.1037/emo0000703>
34. Martínez-Priego Consuelo, García-Noblejas Belén Poveda, Roca Pablo (2024). Strategies and goals in Emotion Regulation models: a systematic review. *Frontiers in Psychology*. Volume 15 – 2024. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2024.1425465>
35. Cohen S. (2004). Social relationships and health. *The American psychologist*, 59(8), 676–684. URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.8.676>
36. Kurapov, A., Kalaitzaki, A., Keller, V., Danyliuk, I., & Kowatsch, T. (2023). The mental health impact of the ongoing Russian-Ukrainian war 6 months after the Russian invasion of Ukraine. *Frontiers in psychiatry*, 14, 1134780. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1134780>
37. Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160–168. URL: <https://doi.org/10.1080/17439760600619609>
38. Bartone, Paul. (2006). Resilience Under Military Operational Stress: Can Leaders Influence Hardiness?. *Military Psychology - MIL PSYCHOL*. 18. 131-148. 10.1207/s15327876mp1803s_10.
39. Akil, H., & Nestler, E. J. (2023). The neurobiology of stress: Vulnerability, resilience, and major depression. *Proceedings of the National Academy of Sciences of*

the United States of America, 120(49), e2312662120. URL: <https://doi.org/10.1073/pnas.2312662120>

40. Nestler, E. J., et al. (2024). *Neural circuits of resilience: From molecules to behavior*. *Neuron*, 112(1), 1–16. URL: <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2023.10.019>

41. Baran, M., Grzymała-Moszczyńska, H., Zjawieńska, M., Sugay, L., Pujszo, I., Ovsienko, Y., Naritsa, V., Niedzialek, J., & Boczkowska, M. (2024). Superhero in a skirt: Psychological resilience of Ukrainian refugee women in Poland. A thematic analysis. *International journal of clinical and health psychology : IJCHP*, 24(4), 100506. URL: <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2024.100506>

42. Pavlova, Iuliia & Krauss, Steven & Mcgrath, Breeda & Cehajic-Clancy, Sabina & Bodnar, Ivanna & Petrytsa, Petro & Synytsya, Tetiana & Zhara, Hanna. (2023). Individual and contextual predictors of young Ukrainian adults' subjective well-being during the Russian-Ukrainian war. *Applied Psychology Health and Well-Being*. 16. 1-20. 10.1111/aphw.12484.

43. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company. URL: <https://books.google.com.ua/books?id=i-ySQQuUpr8C&lpg=PA117&hl=uk&pg=PA174#v=onepage&q&f=false>

44. Folkman, S. (2013). *Stress: Appraisal and Coping*. In: Gellman, M.D., Turner, J.R. (eds) *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. Springer, New York, NY. URL: https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215

45. Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological bulletin*, 127(1), 87–127.

46. Carver, Charles. (1997). You want to Measure Coping But Your Protocol's Too Long: Consider the Brief COPE. *International journal of behavioral medicine*. 4. 92-100. 10.1207/s15327558ijbm0401_6.

47. Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129(2), 216–269. URL: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.2.216>

48. Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., Bryant, R. A., Brymer, M. J., Friedman, M. J., Friedman, M., Gersons, B. P., de Jong, J. T., Layne, C. M., Maguen, S., Neria, Y., Norwood, A. E., Pynoos, R. S., Reissman, D., Ruzek, J. I., Shalev, A. Y., Solomon, Z., Steinberg, A. M., & Ursano, R. J. (2007). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: empirical evidence. *Psychiatry*, 70(4), 283–369. URL: <https://doi.org/10.1521/psyc.2007.70.4.283>
49. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2023. 8-9 с.
50. Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature human behaviour*, 2(4), 253–260. URL: <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
51. Oppedal, B., Keles, S., & Røysamb, E. (2022). Subjective Well-Being Among Unaccompanied Refugee Youth: Longitudinal Associations With Discrimination and Ethnic Identity Crisis. *Frontiers in psychology*, 13, 920657. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.920657>
52. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
53. Martela, F & Sheldon, K M 2019, 'Clarifying the Concept of Well-Being : Psychological Need Satisfaction as the Common Core Connecting Eudaimonic and Subjective Well-Being', *Review of General Psychology*, vol. 23, no. 4, pp. 458-474. URL: <https://doi.org/10.1177/1089268019880886>
54. Akin, L. B., De Neve, J. E., Dunn, E. W., Fancourt, D. E., Goldberg, E., Helliwell, J. F., Jones, S. P., Karam, E., Layard, R., Lyubomirsky, S., Rzepa, A., Saxena, S., Thornton, E. M., VanderWeele, T. J., Whillans, A. V., Zaki, J., Karadag, O., & Ben Amor, Y. (2022). Mental Health During the First Year of the COVID-19 Pandemic: A Review and Recommendations for Moving Forward. *Perspectives on psychological science : a journal of the Association for Psychological Science*, 17(4), 915–936. URL: <https://doi.org/10.1177/17456916211029964>

55. OECD. (2024). *How's Life? 2024: Measuring well-being and resilience in times of crisis*. OECD Publishing. URL: https://www.oecd.org/en/publications/how-s-life-2024_90ba854a-en.html#country-notes
56. Wang, S., Barrett, E., Hicks, M. H., Martsenkovskyi, D., Holovanova, I., Marchak, O., Ishchenko, L., Haque, U., & Fiedler, N. (2024). Associations between mental health symptoms, trauma, quality of life and coping in adults living in Ukraine: A cross-sectional study a year after the 2022 Russian invasion. *Psychiatry research*, 339, 116056. URL: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2024.116056>
57. Polyvianaia, M., Yachnik, Y., Fegert, J. M., Sitarski, E., Stepanova, N., & Pinchuk, I. (2025). Mental health of university students twenty months after the beginning of the full-scale Russian-Ukrainian war. *BMC psychiatry*, 25(1), 236. URL: <https://doi.org/10.1186/s12888-025-06654-1>
58. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2023. 13с.
59. Masten, A. S. (2023). Resilience in development: Progress and transformation. In D. Cicchetti (Ed.), *Developmental psychopathology* (3rd ed.). Wiley. URL: <https://bit.ly/4ugvu7p>
60. World Health Organization. (2025). Health needs assessment of the population of Ukraine, April 2025. WHO Regional Office for Europe. URL: <https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2025-6904-46670-80597>
61. Kyiv International Institute of Sociology. (2025). Stressful situations in the lives of Ukrainians, 2024. URL: <https://www.kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1472&page=1>
62. United Nations Development Programme. (2024). Вплив війни на молодь в Україні – 2024. UNDP. URL: <https://www.undp.org/uk/ukraine/publications/vplyv-viyny-na-molod-v-ukrayini-2024>
63. Campbell-Sills, L., Flynn, P. J., Choi, K. W., Ng, T. H. H., Aliaga, P. A., Broshek, C., ... Bliese, P. D. (2020). Unit cohesion during deployment and post-deployment mental health: Is cohesion an individual- or unit-level buffer for combat-exposed

soldiers? *Psychological Medicine*, 1–11. Advance online publication. doi:10.1017/S0033291720001786

64. Tu, Z., et al. (2023). Psychometric properties of the 10-item Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10). *Frontiers in Psychology*.

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2023.1163382/full>

65. Liu, W., et al. (2024). Association between anxiety, depression symptoms, and academic burnout among Chinese students: the mediating role of resilience and self-efficacy. *BMC Psychology*. URL: <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01823-5>

66. Ayllón-Negrillo, E., et al. (2024). Resilience and social support as predictors of life satisfaction. *Current Psychology*. URL:

<https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-024-05673-7>

67. Jianping, G., et al. (2022). Improving hardiness among university students: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*. URL:

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2022.994453/full>

68. Park, A., & Suh, K. H. (2023). Hardiness and Expectations for Future Life: The Roles of Perceived Stress, Music Listening for Negative Emotion Regulation, and Life Satisfaction. *Behavioral sciences* (Basel, Switzerland), 13(10), 852. URL:

<https://doi.org/10.3390/bs13100852>

69. Minnett, K., & Stephenson, Z. (2024). Exploring the Psychometric Properties of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Springer Open*. URL:

<https://link.springer.com/article/10.1007/s42844-024-00159-8>

70. Carver, Charles. (1997). You want to Measure Coping But Your Protocol's Too Long: Consider the Brief COPE. *International journal of behavioral medicine*. 4. 92–100. 10.1207/s15327558ijbm0401_6.

71. Алексіна Н., Лавриненко Д., Савченко О., Герасименко О. Коротка шкала подолання «Brief COPE-26»: українськомовна адаптація та модифікація для онлайн-діагностики. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2024. № 12.

C. 191–227. URL: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-18>

72. Meyer, B. Coping with Severe Mental Illness: Relations of the Brief COPE with Symptoms, Functioning, and Well-Being. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment* 23, 265–277 (2001). URL: <https://doi.org/10.1023/A:1012731520781>
73. Савченко О., Калюк О. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 1(25). С. 89–101. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.10>
74. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. URL: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
75. Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
76. Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of nursing measurement*, 1(2), 165–178.
77. Bartone, P. T. (2007). Test-retest reliability of the Dispositional Resilience Scale-15, a brief hardiness scale. *Psychological Reports*, 101(3), 943–944. URL: <https://doi.org/10.2466/PR0.101.7.943-944>
78. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
79. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. URL: https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
80. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
81. Bonanno G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *The American psychologist*, 59(1), 20–28. URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>

82. Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin*, 98(2), 310–357. URL: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
83. Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1). URL: <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
84. Kalaitzaki A., Tamiolaki A., Rovithis M. The healthcare professionals amidst COVID-19 pandemic: A perspective of resilience and posttraumatic growth. *Asian Journal of Psychiatry*. 2020. Vol. 52. URL: <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102172>
85. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резильєнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
86. Charles S. Carver, Jennifer Connor-Smith. 2010. Personality and Coping. *Annual Review Psychology*. 61:679-704. URL: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352>
87. Maier, S. F., & Seligman, M. E. (2016). Learned helplessness at fifty: Insights from neuroscience. *Psychological review*, 123(4), 349–367. URL: <https://doi.org/10.1037/rev0000033>
88. Bonanno G. A., Burton C. L. Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on Psychological Science*. 2013. Vol. 8(6). P. 591–612. URL: <https://doi.org/10.1177/1745691613504116>
89. Panter-Brick C., Eggerman M. Understanding culture, resilience, and mental health: The production of hope. In: Ungar M. (Ed.). *The Social Ecology of Resilience*. New York : Springer, 2012. P. 369–386. URL: https://doi.org/10.1007/978-1-4614-0586-3_29
90. Ozbay, F., Johnson, D. C., Dimoulas, E., Morgan, C. A., Charney, D., & Southwick, S. (2007). Social support and resilience to stress: from neurobiology to clinical practice. *Psychiatry (Edgmont (Pa. : Township))*, 4(5), 35–40.

91. Martin, R. A. (2001). Humor, laughter, and physical health: Methodological issues and research findings. *Psychological Bulletin*, 127(4), 504–519. URL: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.4.504>
92. Ryff C. D. Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2014. Vol. 83(1). P. 10–28. URL: <https://doi.org/10.1159/000353263>
93. Saltzman, L. Y., Hansel, T. C., & Bordnick, P. S. (2020). Loneliness, isolation, and social support factors in post-COVID-19 mental health. *Psychological trauma : theory, research, practice and policy*, 12(S1), S55–S57. URL: <https://doi.org/10.1037/tra0000703>
94. Masten A. S., Narayan A. J. Child development in the context of disaster, war, and terrorism: Pathways of risk and resilience. *Annual Review of Psychology*. 2012. Vol. 63. P. 227–257. URL: <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-120710-100356>
95. Birditt, K. S., Turkelson, A., Fingerman, K. L., Polenick, C. A., & Oya, A. (2021). Age Differences in Stress, Life Changes, and Social Ties During the COVID-19 Pandemic: Implications for Psychological Well-Being. *The Gerontologist*, 61(2), 205–216. URL: <https://doi.org/10.1093/geront/gnaa204>
96. Nichol B, Wilson R, Rodrigues A, Haighton C. Exploring the Effects of Volunteering on the Social, Mental, and Physical Health and Well-being of Volunteers: An Umbrella Review. *Voluntas: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations*. 2024;35(1):97-128. doi:10.1007/s11266-023-00573-z
97. Egan, L. A., Park, H. R. P., Lam, J., & Gatt, J. M. (2024). Resilience to Stress and Adversity: A Narrative Review of the Role of Positive Affect. *Psychology research and behavior management*, 17, 2011–2038. URL: <https://doi.org/10.2147/PRBM.S391403>
98. International Organization for Migration. (2024). The impact of war on human security in Ukraine: Rapid study. IOM Ukraine.

ДОДАТКИ

Додаток А. Авторська анкета

ІНФОРМОВАНА ЗГОДА НА УЧАСТЬ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ ДОСЛІДЖЕННІ

Про що це дослідження:
Це психологічне дослідження стресостійкості та життєстійкості молоді в умовах воєнного стану.

Мета дослідження:
Дослідити особистісні ресурси адаптації молоді в умовах війни.

Умови участі:

- Участь у дослідженні є **добровільною**. Ви можете відмовитися у будь-який момент без пояснення причин.
- Опитування є **анонімним**: ніякі персональні дані, які могли б Вас ідентифікувати, не збираються.
- Дані будуть використовуватися **лише в узагальненій формі** для наукового аналізу.

Тривалість участі – **приблизно 25 хвилин**.

Ваші відповіді допоможуть глибше зрозуміти, як молодь справляється зі стресом і зберігає внутрішню стійкість у складні часи.

Підтвердження участі

Підтверджую, що:

- ☒ Ознайомив(лась) з інформацією про дослідження;
- ☒ Добровільно погоджуюся взяти участь;
- ☒ Згодна(а) на використання отриманих результатів у наукових цілях із дотриманням принципів конфіденційності.

Натискаючи **"ТАК"** або продовжуючи заповнення анкети, я підтверджую свою інформовану згоду на участь у дослідженні.

— Зірочка (*) означає, що запитання обов'язкове

1. Я даю згоду на участь у дослідженні *

Виберіть лише один варіант.

☐ ТАК

АНКЕТА УЧАСНИКА ОПИТУВАННЯ

Соціально-демографічні дані

2. Вік *

10.11.2025, 20:10

ІНФОРМОВАНА ЗГОДА НА УЧАСТЬ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ ДОСЛІДЖЕННІ

3. Стать *

Виберіть лише один варіант.

☐ Жіноча

☐ Чоловіча

☐ Інше: _____

4. Навчальний статус: *

Виберіть лише один варіант.

☐ Студент(ка) бакалаврату

☐ Студент(ка) магістратури

☐ Не навчаюсь

☐ Інше: _____

5. Зайнятість *

Виберіть лише один варіант.

☐ Не працюю

☐ Підроблюю (part-time)

☐ Працюю повний день

☐ Навчаюсь і працюю

☐ Інше: _____

6. Якщо працюєте, то у якій сфері? *

Виберіть лише один варіант.

☐ не працюю

☐ Інше: _____

7. Місце проживання (населений пункт, область): *

10.11.2025, 20:10

ІНФОРМОВАНА ЗГОДА НА УЧАСТЬ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ ДОСЛІДЖЕННІ

8. Чи проживаєте Ви зараз на території України? *

Виберіть лише один варіант.

☐ Так

☐ Ні

9. Чи доводилось Вам або Вашій родині змінювати місце проживання через війну? *

Виберіть лише один варіант.

☐ Так

☐ Ні

☐ Важко відповісти

10. Чи залучені Ви до волонтерської або допоміжної діяльності під час війни? *

Виберіть лише один варіант.

☐ Так

☐ Ні

☐ Частково

11. Як Ви оцінюєте свій поточний рівень стресу? *

Виберіть лише один варіант.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

зови ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ дуже високий рівень стресу

12. Як часто протягом останнього місяця Ви відчували сильну напругу або втому? *

Виберіть лише один варіант.

☐ Рідко

☐ Іноді

☐ Часто

☐ Майже постійно

10.11.2025, 20:10

ІНФОРМОВАНА ЗГОДА НА УЧАСТЬ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ ДОСЛІДЖЕННІ

13. Як Ви зазвичай справляєтесь зі стресом? (можна обрати кілька варіантів) *

Виберіть усі, що підходять.

☐ Відпочиваю або займаюся хобі

☐ Спілкуюсь із близькими

☐ Займаюся спортом або рукою

☐ Занурююсь у роботу / навчання

☐ Уникаю думок про проблеми

☐ Інше: _____

14. Чи маєте Ви постійне коло підтримки (родина, друзі, колеги)? *

Виберіть лише один варіант.

☐ Так

☐ Частково

☐ Ні

15. Як Ви оцінюєте рівень підтримки з боку близьких? *

Виберіть лише один варіант.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

не в ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ відчую повну підтримку

16. Як Ви оцінюєте свою здатність відновлюватися після труднощів? *

Виберіть лише один варіант.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

зови ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ легко відновлююсь навіть після сильного стресу

17. Що допомагає Вам залишатися сильним(-ою) у складні часи? *

**Додаток Б. ШКАЛА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ КОННОР-ДЕВІДСОНА
(CD-RISC-10) (АДАПТАЦІЯ О. КОКУНА, Т. МЕЛЬНИЧУК)**

Коротка довідка. Шкала резильєнтності Кетлін Коннор та Джонатана Девідсона (CD-RISC-10) є скороченою версією оригінальної шкали CD-RISC-25, розробленої для оцінки здатності людини адаптуватися до труднощів, подолання стресу та психологічних криз. Шкала використовується для вимірювання стійкості особистості як у клінічних, так і в дослідницьких цілях, а також для оцінки ефективності інтервенцій, спрямованих на розвиток резильєнтності. CD-RISC-10 зберігає ключові аспекти оригінальної версії, зокрема увагу до гнучкості, віри у власні сили та здатності швидко відновлюватися після стресових ситуацій. Шкала була перекладена й адаптована більш ніж на 70 мов світу. У даному посібнику пропонується українськомовна версія Олега Кокуна та Тетяни Мельничук.

Інструкція: «Оцініть кожне твердження за шкалою: 0 = повністю невірно; 1 = зрідка вірно; 2 = вірно час від часу; 3 = часто вірно; 4 = вірно майже у всіх випадках».

Текст шкали:

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.

Обробка результатів проводиться шляхом підрахунку суми балів за шкалою.

Інтерпретація результатів. Кількісний показник резильєнтності коливається від 0 до 40 балів. Вищі показники свідчать про вищий рівень здатності людини до адаптації та подолання стресових ситуацій. Нормативні показники рівня резильєнтності (у балах) наведені в таблиці 1.

Табл. А.1

Нормативні показники рівня резильєнтності

Рівень резильєнтності	Низький	Нижчий за середній	Середній	Вищий за середній	Високий
Бали	0–15	16–20	21–25	26–30	31–40

Додаток В. Методика «Тесту життєстійкості» (С. Мадді)

Інструкція: «Дайте відповідь, будь ласка, на наступні питання, відзначаючи галочкою та відповідь, який найкращим чином відображає вашу думку».

Табл. В.1

№	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 діла				
3.	Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка				
4.	Я постійно зайнятий, і мені це подобається				
5.	Часто я віддаю перевагу «плисти за течією»				
6.	Я міняю свої плани в залежності від обставин				
7.	Мене дратують події, через які я змушений міняти свій розпорядок дня				
8.	Непередбачені труднощі часом сильно стомлюють мене				
9.	Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно				
10.	Часом я так втомлююся, що вже ніщо не може зацікавити мене				
11.	Часом все, що я роблю, здається мені непотрібним				
12.	Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене				
13.	Краще синиця в руках, ніж журавель у небі				
14.	Увечері я часто відчуваю себе абсолютно розбитим				
15.	Я віддаю перевагу ставити перед собою важко досяжні цілі і досягати їх				
16.	Іноді мене лякають думки про майбутнє				
17.	Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав				
	Мені здається, я не живу повним життям, а				

18.	тільки граю роль				
19.	Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі				
20.	Виникаючі проблеми часто здаються мені нерозв'язними				
21.	Зазнавши поразки, я буду намагатися взяти реванш				
22.	Я люблю знайомитися з новими людьми				
23.	Коли хто-небудь 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 навколо				
26.	Я часто жалкую про те, що вже зроблено				
27.	Якщо проблема потребує великих зусиль, я віддаю перевагу відкласти її до кращих часів				
28.	Мені важко зближуватися 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 проходить повз мене				
33.	Мої мрії рідко збуваються				
34.	Несподіванки дарують мені інтерес до життя				
35.	Часом мені здається, що всі мої зусилля марні				
36.	Часом я мрію про спокійне розмірене життя				
37.	Мені не вистачає завзятості закінчити почате				
38.	Буває, життя здається мені нудним і безбарвним				
39.	У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми				

40.	Оточуючі мене недооцінюють				
41.	Як правило, я працюю із задоволенням				
42.	Іноді я відчуваю себе зайвим навіть у колі друзів				
43.	Буває, що на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються				
44.	Друзі поважають мене за завзятість і непохитність				
45.	Я охоче беруся втілювати нові ідеї				

Ключі шкал тесту життєстійкості: Для підрахунку балів відповідей на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3 («ні» - 0 балів, «скоріше ні, ніж так» - 1 бал, «скоріше так, ніж ні» - 2 бали, «так» - 3 бали), відповідям на зворотні пункти присвоюються бали від 3 до 0 («ні» - 3 бали, «так» - 0 балів). Потім підсумовується загальний бал життєстійкості та показники для кожної з 3 субшкал (залученості, контролю та прийняття ризику). Прямі і зворотні пункти для кожної шкали представлені нижче.

Табл.В.2

	Прямі пункти	Зворотні пункти
Включеність	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

**Додаток Г. КОРОТКА ШКАЛА ПОДОЛАННЯ «BRIEF COPE-26»
(АДАПТАЦІЯ Н. АЛЕКСІНОЇ, Д. ЛАВРИНЕНКА, О. САВЧЕНКО ТА
О. ГЕРАСИМЕНКО)**

Коротка довідка. Коротка шкала подолання «BRIEF COPE-26» розроблена американським психологом Чарльзом у 1997 році для оцінки стратегій подолання стресу та є скороченим варіантом більш об'ємного опитувальника COPE. В основу розробки шкали покладено когнітивну теорію стресу та авторську модель поведінкової саморегуляції. Шкала складається з 15 шкал по 4 твердження в кожній, які вимірюють концептуально різні аспекти копіngu: проблемно-фокусовані, емоційно-фокусовані, мовно-некорисні реакції, гумор, вживання алкоголю та наркотичних речовин. Українськомовна версія опитувальника запропонована Надією Алексіною, Денисом Лавриненком, Оленою Савченко та Ольгою Герасименко.

Інструкція: «У твердженнях йдеться про різні шляхи подолання життєвих труднощів. Вкажіть, як часто Ви користувалися кожним способом подолання проблем. Варіанти відповідей: 1 = ніколи так не роблю; 2 = дуже рідко так роблю; 3 = іноді так роблю; 4 = часто так роблю».

Текст шкали:

1. Я докладаю багато зусиль для того, щоб змінити ситуацію, в якій я опинився(-лась).
2. Я активно вживаю заходів, щоб покращити ситуацію.
3. Я намагаюся розробити стратегію подальших дій.
4. Я ретельно розмірковую над наступними кроками.
5. Я намагаюся дивитись на події в іншому, більш позитивному, світлі.
6. Я намагаюся знайти щось хороше в тому, що відбувається.
7. Я приймаю реальність тих обставин, які вже сталися.
8. Я намагаюся навчитися жити далі з тим, що є.
9. Я жартую з цього приводу.
10. Я висміюю ситуацію, що сталася.
11. Я намагаюся знайти відряду в релігії чи духовних переконаннях.
12. Я молюся або медитую.
13. Я намагаюся отримати емоційну підтримку від інших.
14. Я намагаюся отримати співчуття та розуміння від інших.
15. Я звертаюся за порадою або допомогою до інших людей щодо подальших дій.
16. Я намагаюся отримати реальну допомогу та поради від інших людей.
17. Я намагаюся запевнити себе, що “це не насправді”.
18. Я відмовляюся до кінця повірити в те, що це сталося насправді.
19. Я ділюся своїми неприємними почуттями, щоб дати їм волю.
20. Я виражаю свої негативні почуття.
21. Я вживаю алкоголь або інші наркотичні речовини, щоб почуватися краще.
22. Я вживаю алкоголь або інші наркотичні речовини, щоб впоратися з проблемою.
23. Я полишаю марні спроби справитися з проблемою.
24. Я відмовляюся від надмірних зусиль щодо подолання проблеми.
25. Я критикую себе.

26. Я звинувачую себе в тому, що сталося.

Обробка результатів проводиться шляхом підрахунку суми балів за субшкалами. Ключі для підрахунку результатів наведено у таблиці 1.

Таблиця Г.1

Ключі до шкали

Субшкали	№ твердження
Активне подолання	1, 2
Планування	3, 4
Позитивне переосмислення	5, 6
Прийняття	7, 8
Гумор	9, 10
Використання емоційної підтримки	13, 14
Використання інструментальної підтримки	15, 16
Вираження почуттів	19, 20
Поведінковий відхід від проблеми	21, 22
Самозвинувачення	23, 24
Звернення до релігії	11, 12
Заперечення	17, 18

Інтерпретація результатів. Оцінка кожної субшкали коливатися від 0 до 8 балів. У таблиці 2 наведені рівні розвитку кожного показника.

Таблиця Г.2

Показники рівнів

Показники	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Активне подолання (C1)	від 2 до 6	7	8
Планування (C2)	від 2 до 5	від 2 до 6	8
Позитивне переосмислення (C3)	від 2 до 4	від 5 до 7	8
Прийняття (C4)	від 2 до 6	7	8

Гумор (C5)	від 2 до 4	від 2 до 7	8
Використання емоційної підтримки (C7)	від 2 до 4	5	від 6
Використання інструментальної підтримки (C8)	від 2 до 4	5	від 6
Вираження почуттів (C9)	від 2 до 4	6	від 6
Поведінковий відхід від проблеми (C11)	від 2 до 3	4	від 5
Самозвинувачення (C12)	від 2 до 3	від 2 до 5	від 6
	Невиражений прояв		Виражений
Звернення до релігії (C6)	2-3		від 4
Заперечення (C10)	2		від 3

Адаптована українськомовна версія складається із п'ятифакторної моделі, яка охоплює 11 шкал, окрім звернення до релігії (C6):

1. Активний копінг (активне подолання (C1), планування (C2), позитивне переосмислення (C3).

2. Пасивний копінг (прийняття (C4).

3. Колективний копінг (емоційна соціальна підтримка (C7), інструментальна соціальна підтримка (C8), вираження почуттів (C9).

4. Безпорадність: поведінкова відхід від проблеми (відмова від спроб впоратися з труднощами) (C11), заперечення (відмова визнавати реальність ситуації) (C10), самозвинувачення (критика себе та прийняття відповідальності за виникнення проблеми) (C12).

5. Гумор (C5).

Додаток Г. МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ КОГНІТИВНИХ АСПЕКТІВ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ «КОСБ-3»

О. САВЧЕНКО, О. КАЛЮК

Коротка довідка. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості («КОСБ-3») розроблена Оленою Савченко та Олександром Калюк. Методика вивчає особливості суб'єктивного переживання радості й щастя, які відчуває людина у зв'язку із задоволеністю собою і своїм життям. Суб'єктивне благополуччя – це комплексне переживання, засноване на позитивному сприйнятті результатів своєї активності та оцінці свого актуального стану як успішного, піднесеного, що відображається в інтегративних оцінках та переживаннях «щастя», «задоволеності життям», «високої якості життя». Методика, яка складається із 20 тверджень, що оцінюються за 5-ти бальною порядковою шкалою Лайкерта, вимірює 3 шкали: задоволеність власним життям (шкала 1), невдоволеність собою та розчарування в житті (шкала 2), задоволеність відносинами з іншими (шкала 3) та загальний рівень задоволеності життям (шкала ЗР).

Інструкція: «До кожного пункту методики оберіть один із варіантів відповіді: 5 = повністю погоджуюсь; 4 = частково погоджуюсь; 3 = важко визначитись; 2 = частково не погоджуюсь; 1 = повністю не погоджуюсь».

Текст методики:

1. Моє життя майже у всьому відповідає моєму ідеальному уявленню.
2. Уважаю себе щасливою людиною.
3. Мої стосунки з батьками я можу охарактеризувати як підтримуючі та довірливі.
4. Мої умови життя сприяють задоволенню всіх актуальних потреб.
5. Мене влаштовує якість мого життя.
6. У моєму житті чітко виокремлюються білі та чорні смуги.
7. Я дратуюсь, коли витрачаю даремно свій вільний час.
8. Я хотів би кардинально змінити коло свого спілкування.
9. Моє повсякденне життя я можу охарактеризувати як цілком безпечне та комфортне.
10. Мені подобається те, чим я займаюсь в цей період життя.
11. Я часто відчуваю, що близькі люди слабо розуміють мене та мої бажання.
12. Я завжди можу розраховувати на підтримку друзів та рідних
13. Я можу сказати про себе, що я цілком задоволений своїм життям.
14. Я можу сказати, що мої стосунки з друзями та рідними є щирими, без приховування чогось-небудь.
15. Я не хотів би нічого змінювати у своєму житті.
16. Відчуваю дуже сильну невдоволеність собою, коли не отримую того, до чого прагну.
17. Іноді люди використовують мене для досягнення власних цілей.
18. Моє життя є кращим, ніж у більшості моїх знайомих.
19. Переживаю спустошення, коли бачу, що хтось перемагає мене в чомусь.
20. Я не завжди можу спрогнозувати реакцію оточуючих на мої дії.

Оброблення результатів проводиться шляхом підрахунку суми балів за шкалами. Під час підрахунку балів необхідно враховувати, що методика містить як прямі, так і зворотні твердження. Для прямих тверджень слід дотримуватися інструкції, яка була надана респонденту на початку дослідження, тоді як для зворотних тверджень застосовуються правила інверсії (див. табл. 1).

Правила інверсії для підрахунку балів

Цифра	Варіант відповіді	Прямі твердження	Зворотні твердження
5	повністю погоджуюсь	5 балів	1 бал
4	частково погоджуюсь	4 бали	2 бали
3	важко визначитись	3 бали	3 бали
2	частково не погоджуюсь	2 бали	4 бали
1	повністю не погоджуюсь	1 бал	5 балів

Ключі для підрахунку результатів наведено у таблиці 2.

Таблиця Г.2

Ключі до методики

Шкали	Прямі твердження	Зворотні твердження
Шкала 1. Задоволеність власним життям	1, 2, 5, 10, 13, 15, 18	—
Шкала 2. Невдоволеність собою та розчарування в житті	6, 7, 16, 17, 19, 20	—
Шкала 3. Задоволеність відносинами з іншими	3, 4, 9, 12, 14	8, 11
Шкала ЗР. Загальний рівень задоволеності життям	$ZP = Ш\ 1 + Ш\ 3 - Ш\ 2$	

У методиці тестові норми представлено за допомогою шкали станайнів. Переведення сирих даних у стандартизовану шкалу станайнів проводиться згідно з таблицею 3.

Таблиця Г.3

Переведення сирих даних у стандартизовану шкалу станайнів

Станайн	Шкали				Рівень індивідуального результату
	Задоволеність власним життям	Недоволеність собою та розчарування в житті	Задоволеність відносинами з іншими	Загальний рівень задоволеності	
1	≤13	≤11	≤16	≤10	Низький рівень
2	14-16	12-13	17-19	11-18	
3	17-19	14-16	20-22	19-23	
4	20-22	17-18	23-26	24-28	Середній рівень
5	23-25	19-20	27-28	29-33	

6	26-28	21-22	29-30	34-38	Високий рівень
7	29-30	23-24	31-32	39-43	
8	31	25-27	33	44-47	
9	32-35	28-30	34-35	48-50	

Інтерпретація результатів:

ШКАЛА «ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ВЛАСНИМ ЖИТТЯМ»:

– *низькі значення* свідчать, що людина невдоволена умовами свого життя, оцінює життя як нікчемне, а сфера її діяльності є непривабливою для неї. У житті такої людини завжди відчувається негативне налаштування до певних справ та подій, оскільки вона ставить себе нижче, ніж оточуючих, уважає свій стан далеким від ідеального, виявляє невпевненість в успіху;

– *високі значення* свідчать про те, що людина задоволена тим, що наразі відбувається в її житті, умовами життя і немає потреби щось змінювати, адже високо оцінює продуктивність своєї діяльності. Результати, які вона отримує, відповідають її уявленням про ідеал; порівнюючи себе з іншими, людина відчуває свої переваги.

ШКАЛА «НЕВДОВОЛЕНІСТЬ СОБОЮ ТА РОЗЧАРУВАННЯ В ЖИТТІ»:

– *низькі значення* свідчать про те, що у людини майже не виникає негативних переживань, пов'язаних зі своїми досягненнями, вона не орієнтується на досягнення інших, а насолоджується досягнутим. Вона реалістично оцінює власні ресурси, що надає можливість із задоволенням і вчасно досягати поставлені цілі;

– *високі значення* свідчать про те, що людина відчуває невдоволення, коли не досягає бажаного, часто відчуває спустошення через ліпші досягнення інших. Вона вважає більшість людей корисливими, що підвищує рівень внутрішнього напруження, і, як наслідок, людина постійно перебуває в дратівливому стані. Вона часто відчуває роздратування стосовно даремного марнування часу. Їй також властиві ознаки категоричного мислення, що може призводити до тривожних виявів.

ШКАЛА «ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ВІДНОСИНАМИ З ІНШИМИ»:

– *низькі значення* свідчать про те, що людині важко будувати довготривалі довірливі відносини з іншими і вона майже ніколи не покладається на інших. Спілкування з іншими – це скоріше вимушена обставина задля досягнення певної мети. Людина мріє про зміну кола спілкування, відчуваючи небезпеку та дискомфорт. Оточуючі сприймаються як особи, котрі заважають задоволенню важливих потреб, як такі, що приховують важливу інформацію;

– *високі значення* свідчать про те, що людина задоволена своїм колом спілкування, має людей, з якими може розділити як проблеми, так і досягнення, а у відносинах з іншими є достатньо відвертою та щирою. Така особа схильна довіряти людям, вона розраховує на підтримку оточуючих, оцінює своє коло спілкування як безпечне та надійне.

ЗАГАЛЬНИЙ РІВЕНЬ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ:

– *низькі значення* свідчать, що людина має високу невдоволеність своєю діяльністю, своїми досягненнями, колом спілкування, почуває себе некомфортно в присутності інших людей. Більшість подій, що трапляються у житті, трактуються негативно, особа зневірена в своїх силах, у можливості отримати допомогу та підтримку від інших, переживає розчарування життям;

– *високі значення* свідчать, що особа отримує задоволення від різних аспектів свого життя, сприймає життєві умови як комфортні та безпечні для реалізації своїх цілей та намірів. Вона високо оцінює свої досягнення, порівнюючи їх з результатами інших. З іншими особами схильна будувати підтримуючі, довірливі та довготривалі стосунки.

**Додаток Д. Результати аналізу внутрішньої узгодженості
психодіагностичних методик**

Reliability Analysis CD-RISC-10

Scale Reliability Statistics

Cronbach's α	
scale	0.829

Item Reliability Statistics

Item-rest correlation	
1.CD-RISC-10	0.558
2.CD-RISC-10	0.564
3. CD-RISC-10	0.372
4. CD-RISC-10	0.449
5. CD-RISC-10	0.503
6. CD-RISC-10	0.617
7. CD-RISC-10	0.463
8. CD-RISC-10	0.522
9. CD-RISC-10	0.517
10. CD-RISC-10	0.657

Рис. Д.1. Результати аналізу внутрішньої узгодженості шкали резильєнтності Коннор–Девідсона (CD-RISC-10) за коефіцієнтом Cronbach's α (Jamovi)

Reliability Analysis - Включеність (тест Життєстійкості)

Scale Reliability Statistics

Cronbach's α	
scale	0.845

[3]

Item Reliability Statistics

Item-rest correlation	
Hardiness4	0.0831
Hardiness12	0.2443
Hardiness22	0.3548
Hardiness24	0.3432
Hardiness29	0.3531
Hardiness41	0.3302
Hardiness2_rev	0.5366
Hardiness3_rev	0.5162
Hardiness10_rev	0.5784
Hardiness11_rev	0.5876
Hardiness14_rev	0.5500
Hardiness28_rev	0.4551
Hardiness32_rev	0.6064
Hardiness37_rev	0.5167
Hardiness38_rev	0.6033
Hardiness40_rev	0.3968
Hardiness42_rev	0.5531

Рис. Д.2. Результати аналізу внутрішньої узгодженості тесту життєстійкості (субшкала «Включеність») за коефіцієнтом Cronbach's α (Jamovi)

Reliability Analysis - Контроль (тест Життєстійкості)

Scale Reliability Statistics

Cronbach's α	
scale	0.797

Item Reliability Statistics

Item-rest correlation	
Hardiness9	0.296
Hardiness15	0.382
Hardiness17	0.391
Hardiness21	0.280
Hardiness25	0.154
Hardiness44	0.242
Hardiness1_rev	0.321
Hardiness5_rev	0.408
Hardiness6_rev	0.109
Hardiness8_rev	0.382
Hardiness16_rev	0.538
Hardiness20_rev	0.536
Hardiness27_rev	0.448
Hardiness31_rev	0.630
Hardiness35_rev	0.537
Hardiness39_rev	0.294
Hardiness43_rev	0.534

Рис. Д.3. Результати аналізу внутрішньої узгодженості тесту життєстійкості (судискала «Контроль») за коефіцієнтом Cronbach's α (Jamovi)

Reliability Analysis - Прийняття ризику (тест Життєстійкості)

Scale Reliability Statistics

Cronbach's α	
scale	0.660

Note. item 'Hardiness34' correlates negatively with the total scale and probably should be reversed

Item Reliability Statistics

Item-rest correlation	
Hardiness7_rev	0.4370
Hardiness13_rev	0.2633
Hardiness18_rev	0.4418
Hardiness19_rev	0.3520
Hardiness26_rev	0.5694
Hardiness30_rev	0.4976
Hardiness33_rev	0.3899
Hardiness34	-0.0411
Hardiness36_rev	0.2075
Hardiness45	0.1436

Рис. Д.4. Результати аналізу внутрішньої узгодженості тесту життєстійкості (субшкала «Прийняття ризику») за коефіцієнтом Cronbach's α (Jamovi)

Reliability Analysis - Прийняття ризику (без п.34)

Scale Reliability Statistics	
Cronbach's α	
scale	0.704

Item Reliability Statistics	
Item-rest correlation	
Hardiness45	0.0696
Hardiness7_rev	0.4115
Hardiness13_rev	0.2893
Hardiness18_rev	0.4554
Hardiness19_rev	0.3772
Hardiness26_rev	0.5817
Hardiness30_rev	0.5399
Hardiness33_rev	0.4370
Hardiness36_rev	0.2394

Рис. Д.5. Результати аналізу внутрішньої узгодженості тесту життєстійкості (субшкала «Прийняття ризику» без п.34) за коефіцієнтом Cronbach's α (Jamovi)

Reliability Analysis - Копінги (Активний копінг)

Scale Reliability Statistics	
Cronbach's α	
scale	0.730

Item Reliability Statistics	
Item-rest correlation	
1. BRIEF COPE-26	0.516
2. BRIEF COPE-26	0.539
3. BRIEF COPE-26	0.576
4. BRIEF COPE-26	0.367
5. BRIEF COPE-26	0.460
6. BRIEF COPE-26	0.352

Рис. Д.6. Результати аналізу внутрішньої узгодженості короткої шкали подолання BRIEF COPE-26 (субшкала «Активний копінг») за коефіцієнтом Cronbach's α (Jamovi)

Reliability Analysis - Копінги (Пасивний копінг)

Scale Reliability Statistics	
Cronbach's α	
scale	0.705

Рис. Д.7. Результати аналізу внутрішньої узгодженості короткої шкали подолання BRIEF COPE-26 (субшкала «Пасивний копінг») за коефіцієнтом Cronbach's α (Jamovi)

Reliability Analysis - Копінги (Колективний копінг)

Scale Reliability Statistics

Cronbach's α	
scale	0.820

Item Reliability Statistics

Item-rest correlation	
13. BRIEF COPE-26	0.590
14. BRIEF COPE-26	0.657
15. BRIEF COPE-26	0.690
16. BRIEF COPE-26	0.619
19. BRIEF COPE-26	0.575
20. BRIEF COPE-26	0.405

Рис. Д.8. Результати аналізу внутрішньої узгодженості короткої шкали подолання BRIEF COPE-26 (субшкала «Колективний копінг») за коефіцієнтом Cronbach's α (Jamovi)

Reliability Analysis - Копінги (Безпорадність)

Scale Reliability Statistics

Cronbach's α	
scale	0.824

Item Reliability Statistics

Item-rest correlation	
21. BRIEF COPE-26	0.658
22. BRIEF COPE-26	0.707
17. BRIEF COPE-26	0.566
18. BRIEF COPE-26	0.595
23. BRIEF COPE-26	0.500
24. BRIEF COPE-26	0.527

Рис. Д.9. Результати аналізу внутрішньої узгодженості короткої шкали подолання BRIEF COPE-26 (субшкала «Безпорадність») за коефіцієнтом Cronbach's α (Jamovi)

Reliability Analysis - Копінги (Гумор)

Scale Reliability Statistics

Cronbach's α	
scale	0.767

Рис. Д.10. Результати аналізу внутрішньої узгодженості короткої шкали подолання BRIEF COPE-26 (субшкала «Гумор») за коефіцієнтом Cronbach's α (Jamovi)

Reliability Analysis - КОСБ-3 (Шкала 1. Задоволеність власним життям)

Scale Reliability Statistics

Cronbach's α	
scale	0.783

Item Reliability Statistics

Item-rest correlation	
1. КОСБ-3	0.570
2. КОСБ-3	0.547
5. КОСБ-3	0.498
10. КОСБ-3	0.494
13. КОСБ-3	0.685
15. КОСБ-3	0.409
18. КОСБ-3	0.373

Рис. Д.11. Результати аналізу внутрішньої Методики діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості («КОСБ-3») (Шкала 1. Задоволеність власним життям) за коефіцієнтом Cronbach's α (Jamovi)

Reliability Analysis - КОСБ-3 (Шкала 2. Невдоволеність собою та розчарування в житті)

Scale Reliability Statistics

Cronbach's α	
scale	0.643

Item Reliability Statistics

Item-rest correlation	
6. КОСБ-3	0.326
7. КОСБ-3	0.285
16. КОСБ-3	0.504
17. КОСБ-3	0.492
19. КОСБ-3	0.369
20. КОСБ-3	0.273

Рис. Д.12. Результати аналізу внутрішньої Методики діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості («КОСБ-3») (Шкала 2. Невдоволеність собою та розчарування в житті) за коефіцієнтом Cronbach's α (Jamovi)

Reliability Analysis - КОСБ-3 (Шкала 3. Задоволеність відносинами з іншими)

Scale Reliability Statistics

Cronbach's α	
scale	0.734

Item Reliability Statistics

Item-rest correlation	
3. КОСБ-3	0.607
4. КОСБ-3	0.500
9. КОСБ-3	0.289
12. КОСБ-3	0.674
14. КОСБ-3	0.598
8. КОСБ-3_rev	0.279
11. КОСБ-3_rev	0.259

Рис. Д.13. Результати аналізу внутрішньої Методики діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості («КОСБ-3») (Шкала 3. Задоволеність відносинами з іншими) за коефіцієнтом Cronbach's α (Jamovi)

Додаток Е. Результати описової статистики показника резильєнтності
(CD-RISC-10)

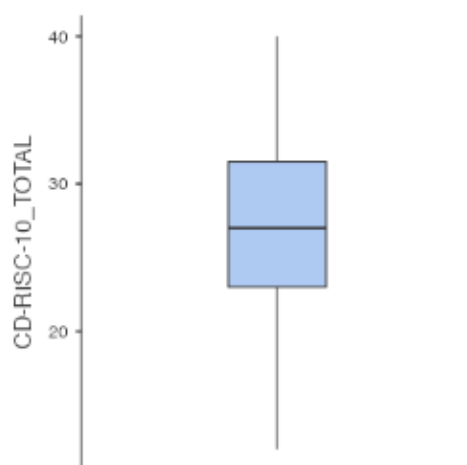
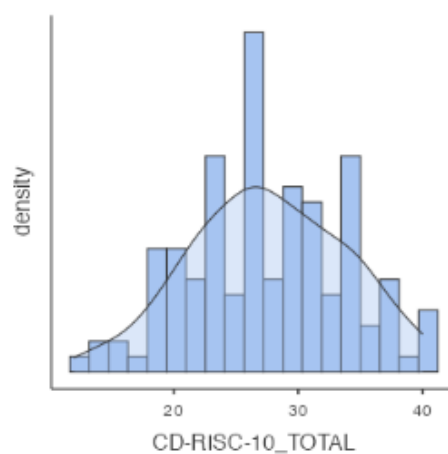
Descriptives - стресостійкість

Descriptives

	CD-RISC-10_TOTAL
N	131
Missing	0
Mean	27.5
Median	27
Standard deviation	6.23
Minimum	12
Maximum	40
Skewness	-0.0754
Std. error skewness	0.212
Kurtosis	-0.471
Std. error kurtosis	0.420

Plots

CD-RISC-10_TOTAL



Додаток Є. Результати описової статистики показників життєстійкості

Descriptives - життєстійкість

Descriptives

	Hardiness_TOTAL	Включеність	Контроль	Прийняття_ризик
N	131	131	131	131
Missing	0	0	0	0
Mean	74.4	30.5	27.8	16.2
Median	75	30	28	16
Standard deviation	18.6	8.47	7.39	4.72
Minimum	26	9	9	4
Maximum	123	51	48	29
Skewness	0.0764	0.0244	0.187	0.0753
Std. error skewness	0.212	0.212	0.212	0.212
Kurtosis	0.0958	-0.227	0.0821	0.145
Std. error kurtosis	0.420	0.420	0.420	0.420

Plots

Hardiness_TOTAL

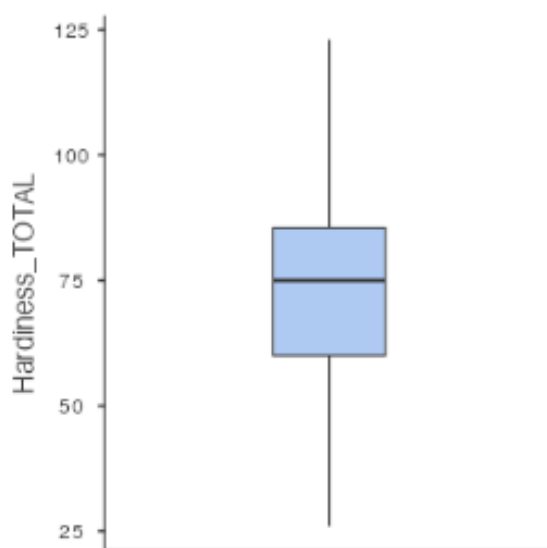
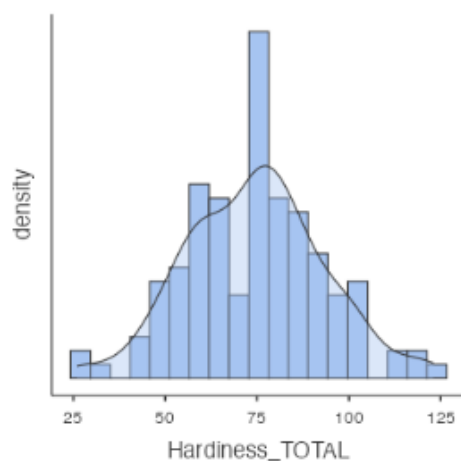


Рис.Є.1. Життєстійкість (загальний показник)

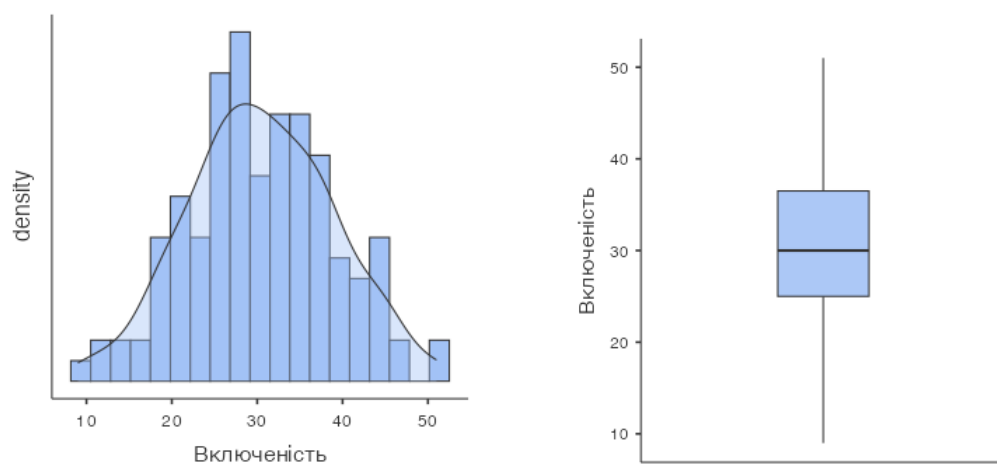


Рис.Є.2. Включеність

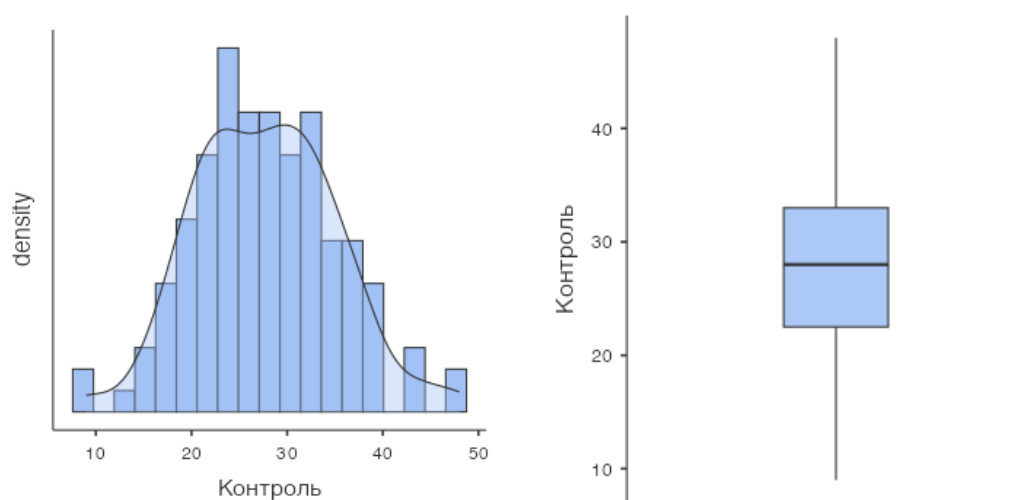


Рис.Є.3. Контроль

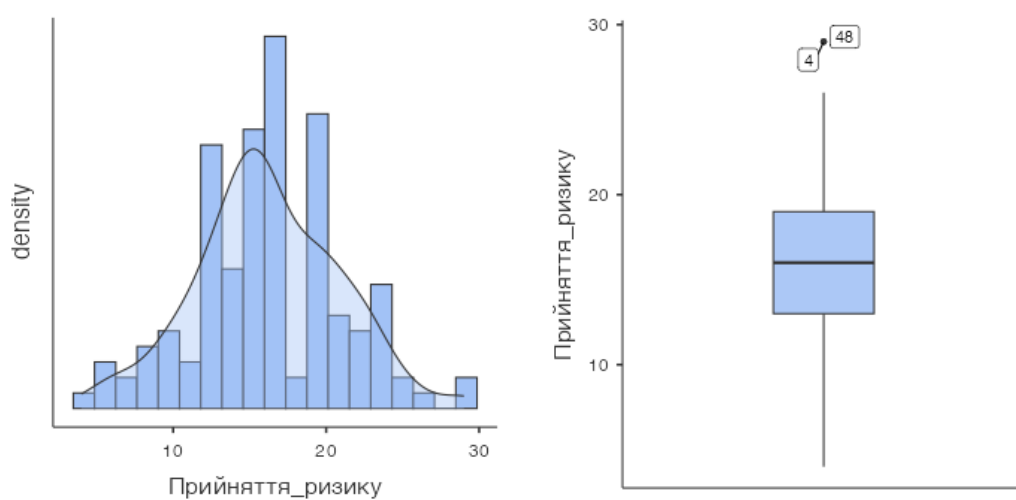


Рис.Є.4. Прийняття ризику

Додаток Ж. Описові статистики та графічні розподіли показників копінг-стратегій (Brief COPE-26)

Descriptives - копінг

Descriptives	Активний копінг	Пасивний копінг	Колективний копінг	Безпорадність	Гумор
N	131	131	131	131	131
Missing	0	0	0	0	0
Mean	6.73	7.05	5.44	3.38	5.91
Median	6.67	8	5.33	3.00	6
Standard deviation	0.964	1.25	1.40	1.32	1.84
Minimum	4.00	3	2.00	2.00	2
Maximum	8.00	8	8.00	8.00	8
Skewness	-0.509	-1.23	-0.104	1.36	-0.426
Std. error skewness	0.212	0.212	0.212	0.212	0.212
Kurtosis	-0.475	0.793	-0.402	1.89	-0.889
Std. error kurtosis	0.420	0.420	0.420	0.420	0.420

Рис.Ж.1. Копінги (загальні показники)

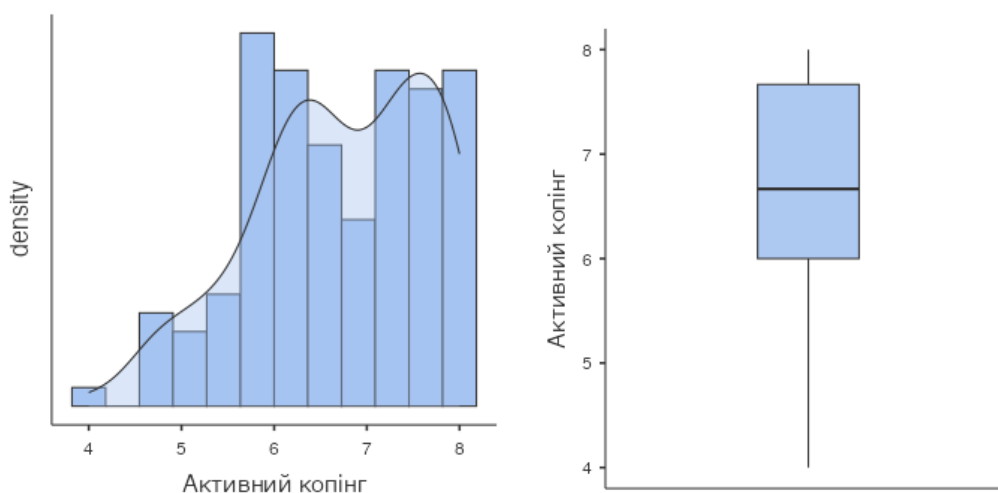


Рис.Ж.2. Активний копінг

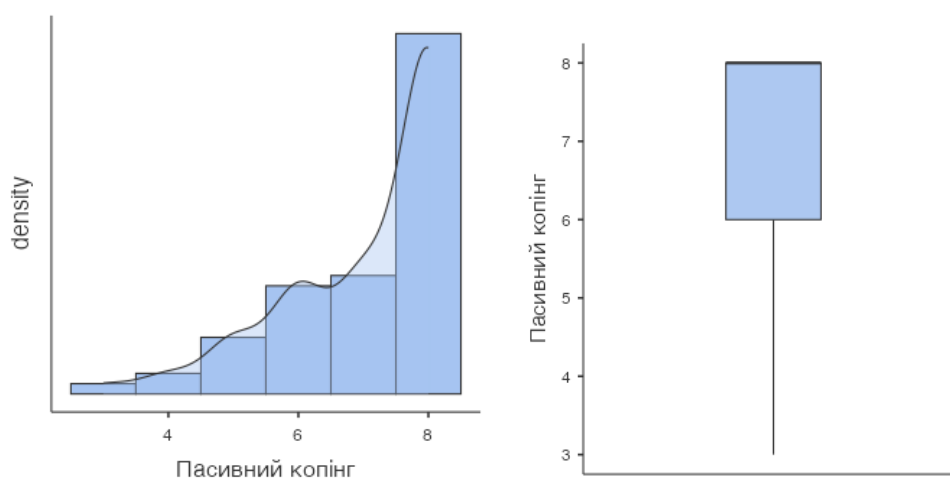


Рис.Ж.3. Пасивний копінг

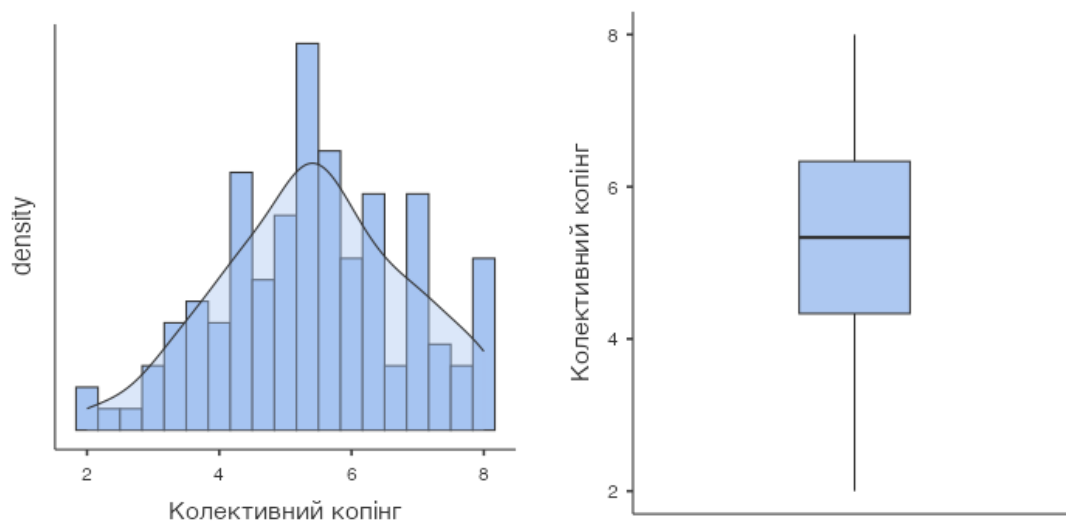


Рис.Ж.4. Колективний копінг

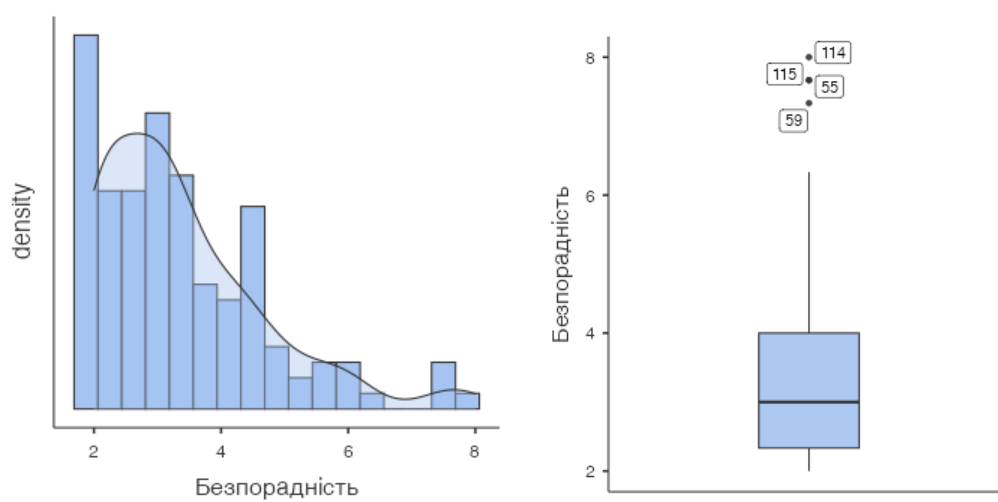


Рис.Ж.5. Безпорадність

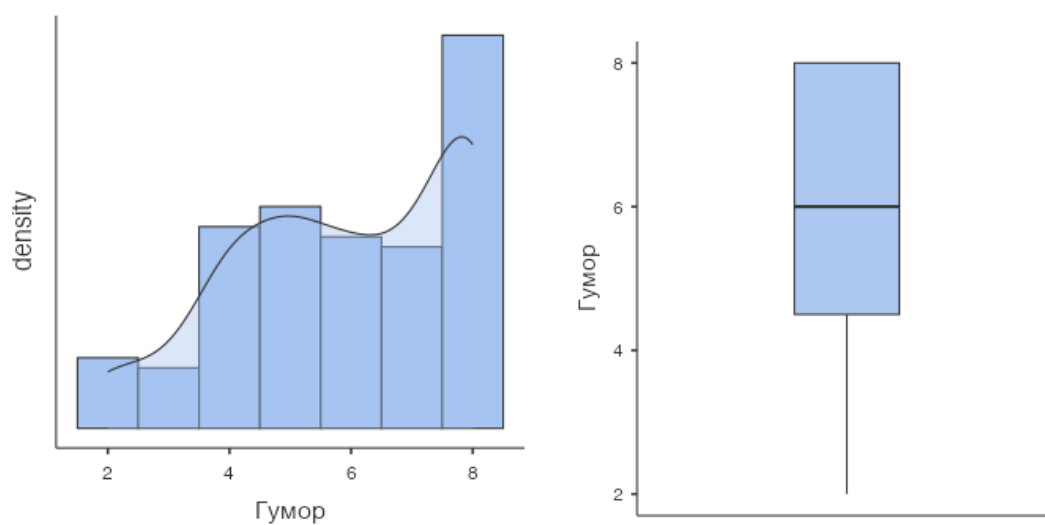


Рис.Ж.6. Гумор

Додаток 3. Описова статистика та графічні розподіли показників суб'єктивного благополуччя (за методикою КОСБ-3)

Descriptives - благополуччя

Descriptives

	Шкала 1. Задоволеність власним життям	Шкала 2. Невдоволеність собою та розчарування в житті	Шкала 3. Задоволеність відносинами з іншими	Шкала 3Р. Загальний рівень задоволеності життям
N	131	131	131	131
Missing	0	0	0	0
Mean	23.0	19.1	24.7	28.6
Median	24	19	25	30
Standard deviation	5.13	4.60	5.34	9.87
Minimum	7	6	7	5
Maximum	35	30	35	55
Skewness	-0.753	-0.0911	-0.511	-0.204
Std. error skewness	0.212	0.212	0.212	0.212
Kurtosis	0.987	0.0612	0.224	-0.119
Std. error kurtosis	0.420	0.420	0.420	0.420

Рис. 3.1. Описові статистики показників суб'єктивного благополуччя

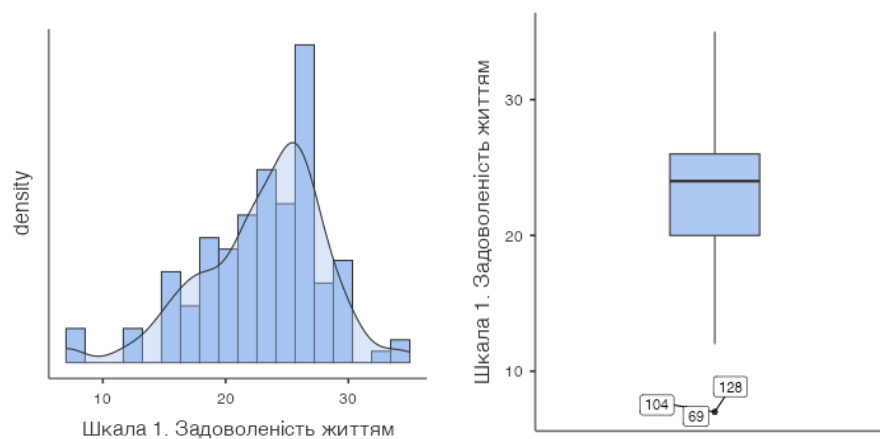


Рис. 3.2. Задоволеність власним життям

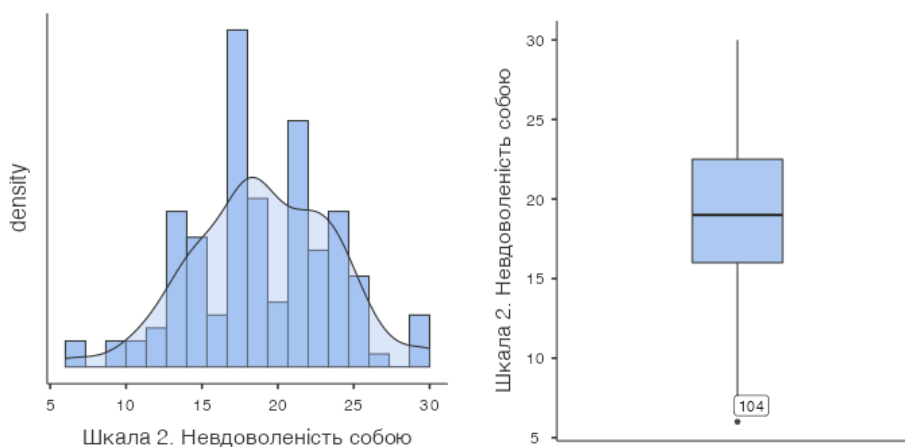


Рис. 3.3. Невдоволеність собою та розчарування в житті

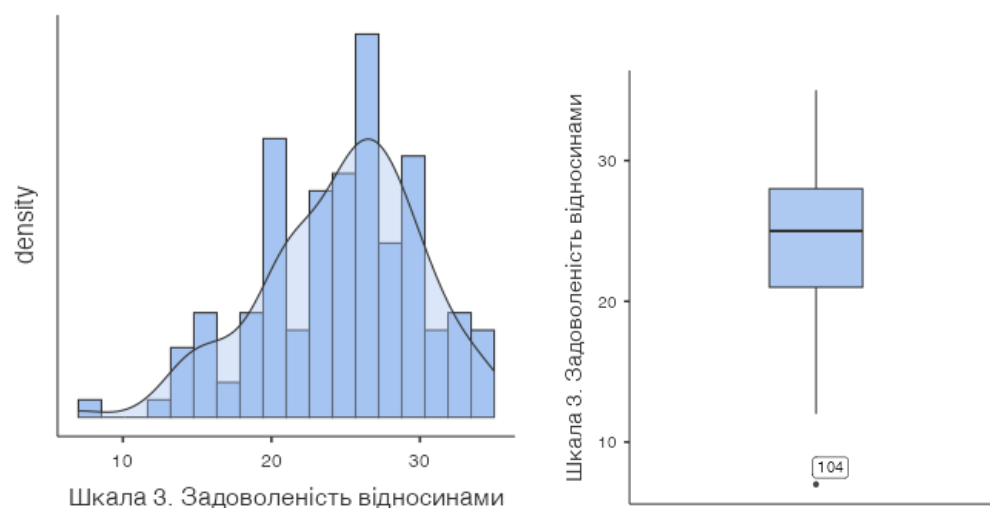


Рис. 3.4. Задоволеність відносинами з іншими

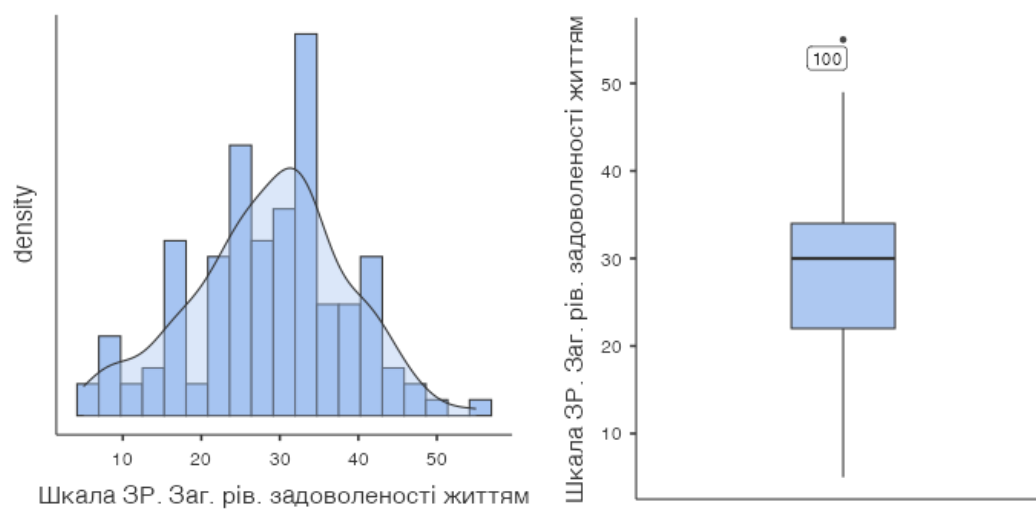


Рис. 3.5. Загальний рівень задоволеності життям

Додаток II. Повна кореляційна матриця взаємозв'язків між показниками життєстійкості, резильєнтності, копінг-стратегій та суб'єктивного благополуччя

Correlation Matrix		Hardiness_TOTAL	Включеність	Контроль	Прийняття_ризиків	CD-RISC-10_TOTAL	Акт.коп.	Пас.коп.	Кол.коп.	Безпорад.	Гумор	Ш-1.Задовол.ж.	Ш-2.Незадовол.ж.	Ш-3.Відносини	KOSC_Total
Hardiness_TOTAL	Spearman's rho	—													
	df	—													
	p-value	—													
Включеність	Spearman's rho	0.916***	—												
	df	129	—												
	p-value	<.001	—												
Контроль	Spearman's rho	0.914***	0.735***	—											
	df	129	129	—											
	p-value	<.001	<.001	—											
Прийняття_ризиків	Spearman's rho	0.805***	0.634***	0.676***	—										
	df	129	129	129	—										
	p-value	<.001	<.001	<.001	—										
CD-RISC-10_TOTAL	Spearman's rho	0.464***	0.392***	0.508***	0.346***	—									
	df	129	129	129	129	—									
	p-value	<.001	<.001	<.001	<.001	—									
Акт.коп.	Spearman's rho	0.541***	0.475***	0.536***	0.402***	0.451***	—								
	df	129	129	129	129	129	—								
	p-value	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	—								
Пас.коп.	Spearman's rho	0.216*	0.134	0.252**	0.191*	0.293***	0.393***	—							
	df	129	129	129	129	129	129	—							
	p-value	0.013	0.128	0.004	0.029	<.001	<.001	—							
Кол.коп.	Spearman's rho	-0.212*	-0.148	-0.280**	-0.117	-0.149	0.072	0.090	—						
	df	129	129	129	129	129	129	129	—						
	p-value	0.015	0.092	0.001	0.185	0.090	0.412	0.308	—						
Безпорад.	Spearman's rho	-0.490***	-0.402***	-0.527***	-0.397***	-0.154	-0.295***	-0.151	0.237**	—					
	df	129	129	129	129	129	129	129	129	—					
	p-value	<.001	<.001	<.001	<.001	0.078	<.001	0.084	0.006	—					
Гумор	Spearman's rho	-0.066	-0.081	-0.025	-0.038	0.324***	0.139	0.265**	0.201*	0.098	—				
	df	129	129	129	129	129	129	129	129	129	—				
	p-value	0.457	0.360	0.773	0.665	<.001	0.114	0.002	0.021	0.267	—				
Ш-1. Задовол.ж.	Spearman's rho	0.291***	0.337***	0.232**	0.225**	0.285***	0.428***	0.129	0.010	-0.086	0.170	—			
	df	129	129	129	129	129	129	129	129	129	129	—			
	p-value	<.001	<.001	0.008	0.010	<.001	<.001	0.141	0.910	0.329	0.052	—			
Ш-2. Незадовол.ж.	Spearman's rho	-0.421***	-0.371***	-0.361***	-0.387***	-0.104	-0.109	-0.049	0.212*	0.251**	0.114	0.138	—		
	df	129	129	129	129	129	129	129	129	129	129	129	—		
	p-value	<.001	<.001	<.001	<.001	0.238	0.217	0.581	0.015	0.004	0.193	0.117	—		
Ш-3. Відносини	Spearman's rho	0.329***	0.328***	0.275**	0.271**	0.238**	0.335***	0.262**	0.048	-0.111	0.136	0.565***	-0.051	—	
	df	129	129	129	129	129	129	129	129	129	129	129	129	—	
	p-value	<.001	<.001	0.001	0.002	0.006	<.001	0.003	0.585	0.208	0.122	<.001	0.560	—	
KOSC_Total	Spearman's rho	0.493***	0.492***	0.413***	0.420***	0.305***	0.411***	0.230**	-0.096	-0.194*	0.091	0.711***	-0.394***	0.833***	—
	df	129	129	129	129	129	129	129	129	129	129	129	129	129	—
	p-value	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	0.008	0.274	0.027	0.304	<.001	<.001	<.001	—

Note. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Додаток І. Результати описової статистики за змінними авторської анкети
(за даними програмного забезпечення Jamovi)

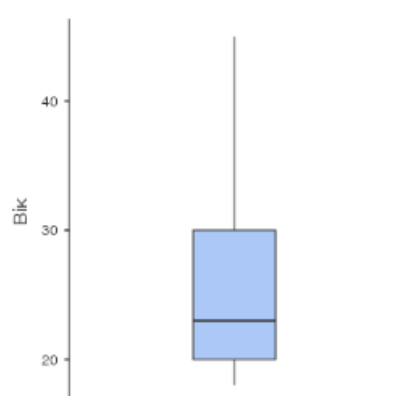
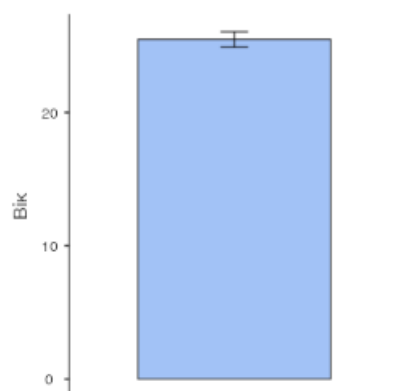
Descriptives

Descriptives

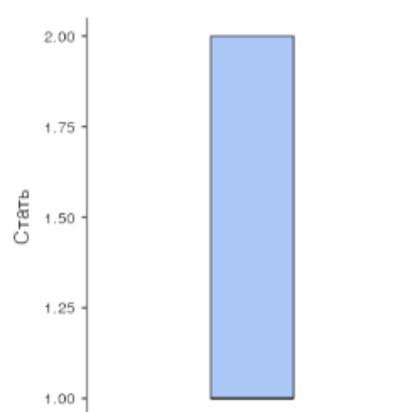
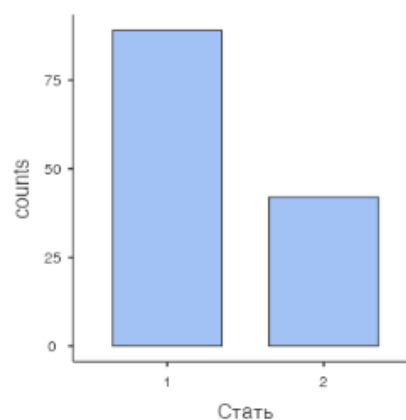
	Вік	Стать	Чи доводилось Вам або Вашій роди2 змінювати місце проживання через війну?	Як Ви оцінюєте свій поточний рівень стресу?	Волонтерство	Як Ви оцінюєте рівень підтримки з боку близьких?	Як Ви оцінюєте свою здатність відновлюватися після труднощів?
N	131	131	131	131	131	131	131
Missing	0	0	0	0	0	0	0
Mean	25.5	1.32	1.58	6.25	1.62	7.93	7.00
Median	23	1	2	7	1	8	7
Standard deviation	6.66	0.469	0.540	2.07	0.827	2.11	1.87
Minimum	18	1	1	1	1	3	2
Maximum	45	2	3	10	3	10	10

Plots

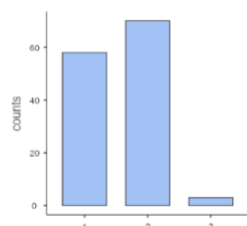
Вік



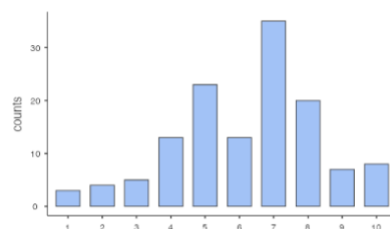
Стать



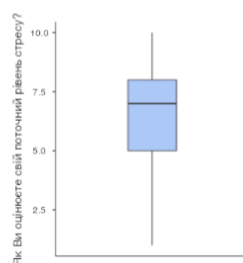
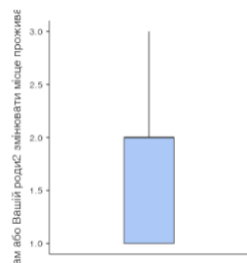
Чи довелося Вам або Вашій роди2 змінювати місце проживання через війну?



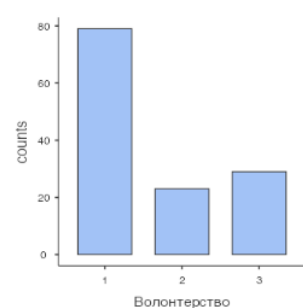
Як Ви оцінюєте свій поточний рівень стресу?



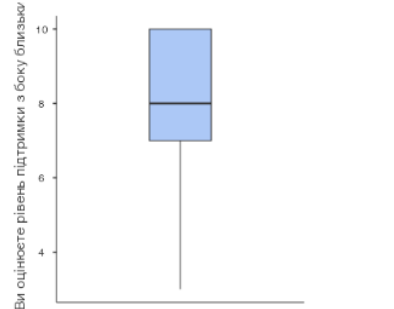
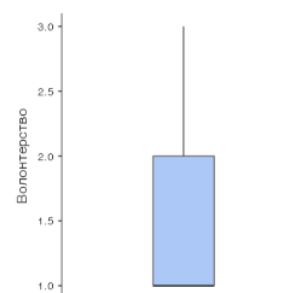
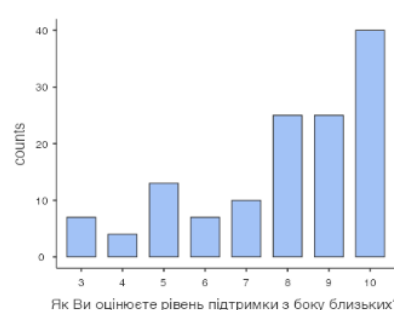
Як Ви оцінюєте свій поточний рівень стресу?



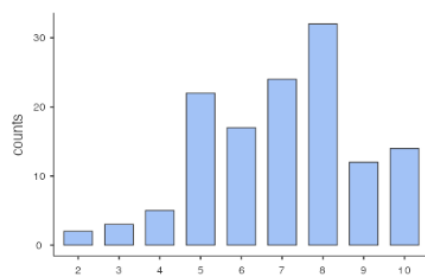
Волонтерство



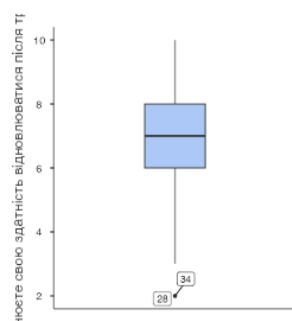
Як Ви оцінюєте рівень підтримки з боку близьких?



Як Ви оцінюєте свою здатність відновлюватися після труднощів?



Як Ви оцінюєте свою здатність відновлюватися після труднощів?



Додаток І. Результати перевірки нормальності розподілу та гомогенності дисперсій (вікові групи)

Independent Samples T-Test

Independent Samples T-Test

		Statistic	df	p	Mean difference	SE difference		Effect Size
Hardiness_TOTAL	Student's t	-2.64	129	0.009	-8.862	3.351	Cohen's d	-0.487
	Mann-Whitney U	1362		0.005	-9.000		Rank biserial correlation	0.296
CD-RISC-10_TOTAL	Student's t	-2.37	129	0.019	-2.673	1.126	Cohen's d	-0.437
	Mann-Whitney U	1475		0.026	-3.000		Rank biserial correlation	0.238
Акт.коп.	Student's t	-3.02 ^a	129	0.003	-0.520	0.172	Cohen's d	-0.556
	Mann-Whitney U	1375		0.006	-0.333		Rank biserial correlation	0.290
Безпорад.	Student's t	1.74	129	0.084	0.420	0.241	Cohen's d	0.321
	Mann-Whitney U	1662		0.183	0.333		Rank biserial correlation	-0.141
КОСБ_Total	Student's t	-2.43	129	0.016	-4.340	1.783	Cohen's d	-0.448
	Mann-Whitney U	1377		0.007	-4.000		Rank biserial correlation	0.289

Note. H₀: $\mu_{18-25} = \mu_{26-45}$

^a Levene's test is significant ($p < .05$), suggesting a violation of the assumption of equal variances

Assumptions

Normality Test (Shapiro-Wilk)

	W	p
Hardiness_TOTAL	0.990	0.460
CD-RISC-10_TOTAL	0.990	0.500
Акт.коп.	0.964	0.002
Безпорад.	0.888	<.001
КОСБ_Total	0.993	0.797

Note. A low p-value suggests a violation of the assumption of normality

Homogeneity of Variances Test (Levene's)

	F	df	df2	p
Hardiness_TOTAL	2.84	1	129	0.094
CD-RISC-10_TOTAL	2.63e-4	1	129	0.987
Акт.коп.	5.31	1	129	0.023
Безпорад.	3.77	1	129	0.054
КОСБ_Total	3.29	1	129	0.072

Note. A low p-value suggests a violation of the assumption of equal variances

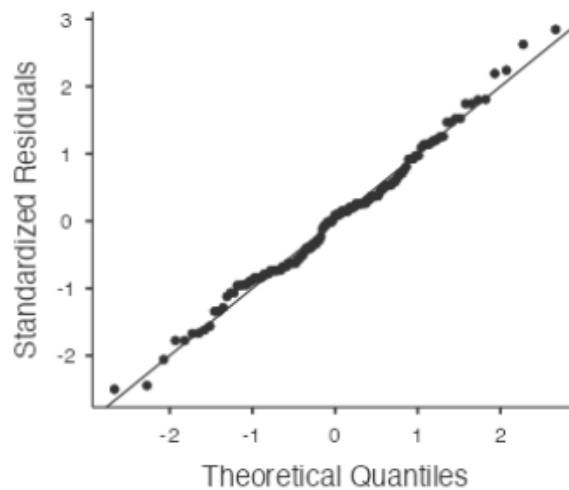
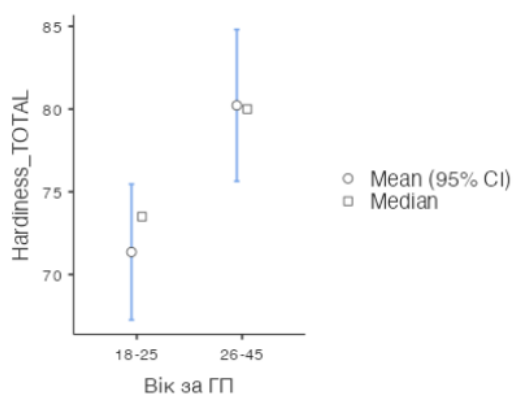
Group Descriptives

	Group	N	Mean	Median	SD	SE
Hardiness_TOTAL	18-25	86	71.36	73.50	19.39	2.091
	26-45	45	80.22	80.00	15.684	2.338
CD-RISC-10_TOTAL	18-25	86	26.62	27.00	6.32	0.682
	26-45	45	29.29	30.00	5.719	0.853
Акт.коп.	18-25	86	6.55	6.67	1.02	0.110
	26-45	45	7.07	7.00	0.741	0.110
Безпорад.	18-25	86	3.52	3.00	1.44	0.156
	26-45	45	3.10	3.00	0.994	0.148
КОСБ_Total	18-25	86	27.10	27.00	10.40	1.122
	26-45	45	31.44	33.00	8.148	1.215

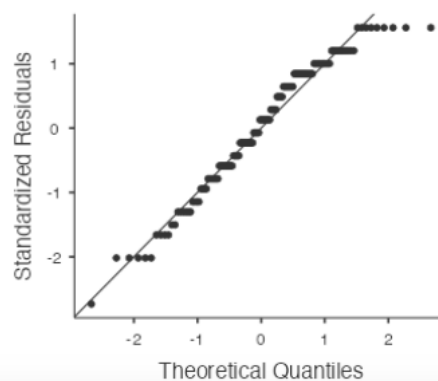
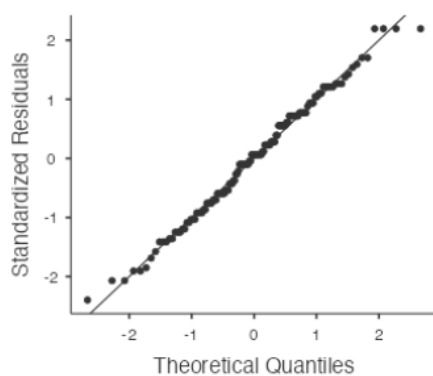
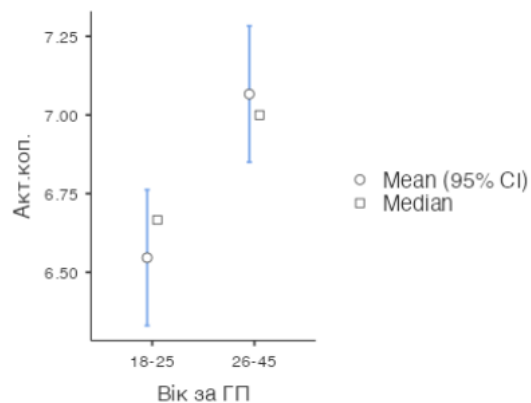
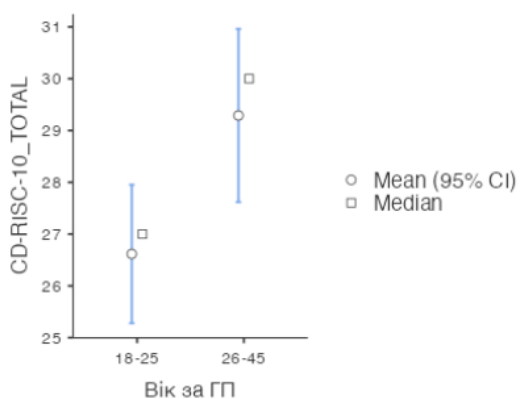
Додаток Й. Графічне представлення відмінностей психологічних показників у вікових групах

Plots

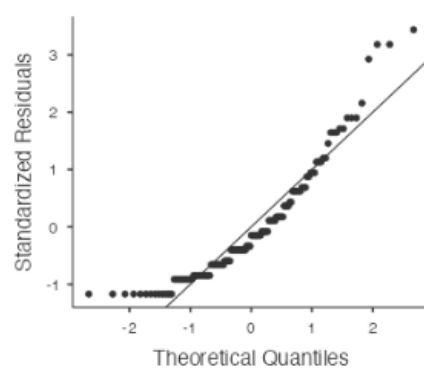
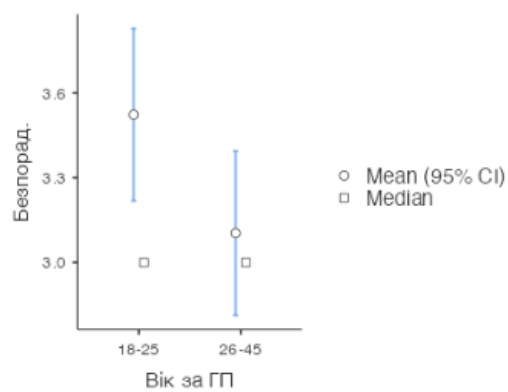
Hardiness_TOTAL



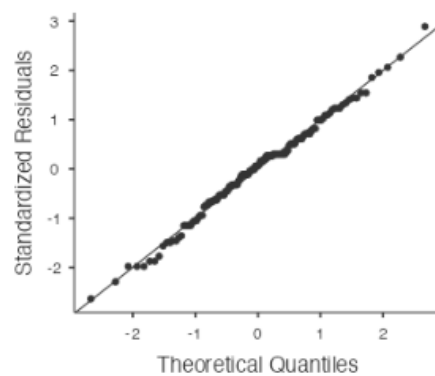
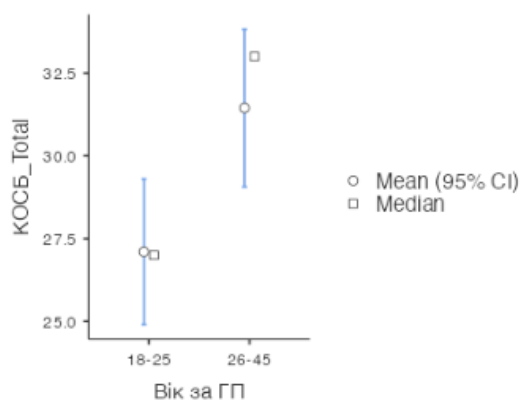
CD-RISC-10_TOTAL



Безпорад.



КОСБ_Total



Додаток К. Результати дисперсійного аналізу (ANOVA) за суб'єктивним рівнем стресу

One-Way ANOVA

One-Way ANOVA (Welch's)

	F	df1	df2	p
Hardiness_TOTAL	4.626	2	55.6	0.014
CD-RISC-10_TOTAL	5.003	2	56.6	0.010
Акт.коп.	1.455	2	59.8	0.242
Безпорад.	0.157	2	52.8	0.855
КОСБ_Total	2.107	2	54.3	0.131

Group Descriptives

	Stress_group	N	Mean	SD	SE
Hardiness_TOTAL	Низький	25	81.44	21.875	4.375
	Середній	71	75.41	17.718	2.103
	Високий	35	67.34	15.906	2.689
CD-RISC-10_TOTAL	Низький	25	29.88	6.906	1.381
	Середній	71	27.92	6.042	0.717
	Високий	35	25.09	5.393	0.912
Акт.коп.	Низький	25	7.00	0.928	0.186
	Середній	71	6.69	0.996	0.118
	Високий	35	6.60	0.910	0.154
Безпорад.	Низький	25	3.35	1.626	0.325
	Середній	71	3.34	1.208	0.143
	Високий	35	3.49	1.327	0.224
КОСБ_Total	Низький	25	32.12	11.938	2.388
	Середній	71	28.48	9.233	1.096
	Високий	35	26.31	9.061	1.532

Assumption Checks

Normality Test (Shapiro-Wilk)

	W	p
Hardiness_TOTAL	0.994	0.888
CD-RISC-10_TOTAL	0.989	0.390
Акт.коп.	0.955	<.001
Безпорад.	0.875	<.001
КОСБ_Total	0.981	0.060

Note. A low p-value suggests a violation of the assumption of normality

Homogeneity of Variances Test (Levene's)

	F	df1	df2	p
Hardiness_TOTAL	1.182	2	128	0.310
CD-RISC-10_TOTAL	0.539	2	128	0.585
Акт.коп.	0.234	2	128	0.792
Безпорад.	1.112	2	128	0.332
КОСБ_Total	1.834	2	128	0.164

Додаток Л. Результати непараметричного аналізу (Kruskal-Wallis) за суб'єктивним рівнем стресу

One-Way ANOVA (Non-parametric)

Kruskal-Wallis

	χ^2	df	p	ε^2
Hardiness_TOTAL	7.796	2	0.020	0.05997
CD-RISC-10_TOTAL	10.250	2	0.006	0.07885
Акт.коп.	3.043	2	0.218	0.02341
Безпорад.	0.874	2	0.646	0.00672
КОСБ_Total	5.597	2	0.061	0.04305

Dwass-Steel-Critchlow-Fligner pairwise comparisons

Pairwise comparisons - Hardiness_TOTAL

		W	p
Низький	Середній	-1.85	0.392
Низький	Високий	-3.64	0.027
Середній	Високий	-2.94	0.095

Pairwise comparisons - CD-RISC-10_TOTAL

		W	p
Низький	Середній	-2.19	0.269
Низький	Високий	-4.17	0.009
Середній	Високий	-3.33	0.049

Pairwise comparisons - Акт.коп.

		W	p
Низький	Середній	-1.921	0.363
Низький	Високий	-2.413	0.203
Середній	Високий	-0.923	0.791

Pairwise comparisons - Безпорад.

		W	p
Низький	Середній	0.964	0.774
Низький	Високий	1.249	0.651
Середній	Високий	0.655	0.889

Pairwise comparisons - КОСБ_Total

		W	p
Низький	Середній	-2.41	0.205
Низький	Високий	-3.01	0.084
Середній	Високий	-1.87	0.383

Додаток М. Результати пост-хок аналізу (Games-Howell, DSCF) за суб'єктивним рівнем стресу

Post Hoc Tests

Games-Howell Post-Hoc Test – Hardiness_TOTAL

		Низький	Середній	Високий
Низький	Mean difference	—	6.03	14.10
	p-value	—	0.436	0.024
Середній	Mean difference		—	8.07
	p-value		—	0.053
Високий	Mean difference			—
	p-value			—

Games-Howell Post-Hoc Test – CD-RISC-10_TOTAL

		Низький	Середній	Високий
Низький	Mean difference	—	1.96	4.79
	p-value	—	0.425	0.016
Середній	Mean difference		—	2.83
	p-value		—	0.044
Високий	Mean difference			—
	p-value			—

Games-Howell Post-Hoc Test – Акт.коп.

		Низький	Середній	Високий
Низький	Mean difference	—	0.310	0.4000
	p-value	—	0.345	0.231
Середній	Mean difference		—	0.0901
	p-value		—	0.888
Високий	Mean difference			—
	p-value			—

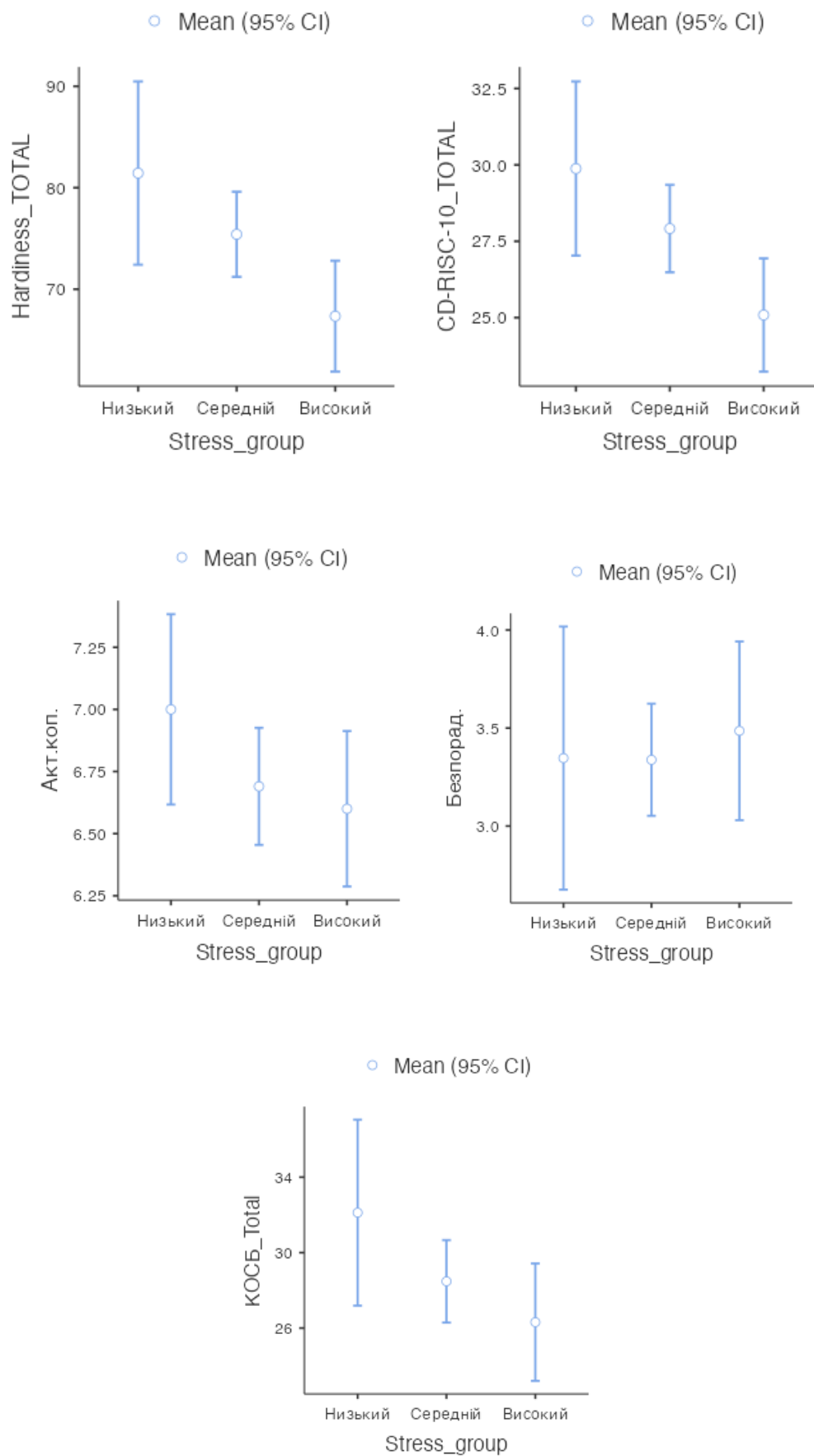
Games-Howell Post-Hoc Test – Безпорад.

		Низький	Середній	Високий
Низький	Mean difference	—	0.00864	-0.139
	p-value	—	1.000	0.934
Середній	Mean difference		—	-0.148
	p-value		—	0.844
Високий	Mean difference			—
	p-value			—

Games-Howell Post-Hoc Test – КОСБ_Total

		Низький	Середній	Високий
Низький	Mean difference	—	3.64	5.81
	p-value	—	0.359	0.113
Середній	Mean difference		—	2.16
	p-value		—	0.487
Високий	Mean difference			—
	p-value			—

Додаток Н. Графічне представлення (boxplot) результатів дисперсійного аналізу (ANOVA) за суб'єктивним рівнем стресу



Додаток О. Результати дисперсійного аналізу та пост-хок порівнянь показників залежно від рівня відновлення (за даними Jamovi)

One-Way ANOVA

One-Way ANOVA (Welch's)

	F	df1	df2	p
Hardiness_TOTAL	10.724	2	26.4	<.001
CD-RISC-10_TOTAL	16.421	2	25.7	<.001
Акт.коп.	7.195	2	24.2	0.004
Безпорад.	0.213	2	27.3	0.810
KOCБ_Total	4.204	2	25.6	0.026

Group Descriptives

	Відновлення_групи	N	Mean	SD	SE
Hardiness_TOTAL	низький	10	58.20	14.688	4.645
	середній	63	70.57	15.173	1.912
	високий	58	81.36	19.886	2.611
CD-RISC-10_TOTAL	низький	10	21.80	5.116	1.618
	середній	63	25.65	4.833	0.609
	високий	58	30.57	6.319	0.830
Акт.коп.	низький	10	5.97	1.149	0.363
	середній	63	6.55	0.964	0.121
	високий	58	7.05	0.813	0.107
Безпорад.	низький	10	3.40	1.063	0.336
	середній	63	3.46	1.275	0.161
	високий	58	3.29	1.416	0.186
KOCБ_Total	низький	10	23.80	9.426	2.981
	середній	63	26.95	9.586	1.208
	високий	58	31.21	9.717	1.276

Assumption Checks

Normality Test (Shapiro-Wilk)

	W	p
Hardiness_TOTAL	0.994	0.869
CD-RISC-10_TOTAL	0.975	0.017
Акт.коп.	0.961	<.001
Безпорад.	0.874	<.001
KOCБ_Total	0.989	0.356

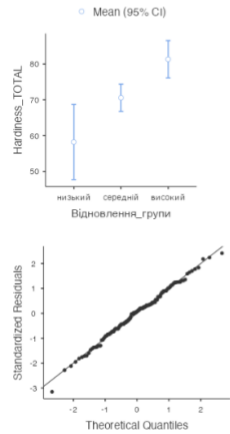
Note. A low p-value suggests a violation of the assumption of normality

Homogeneity of Variances Test (Levene's)

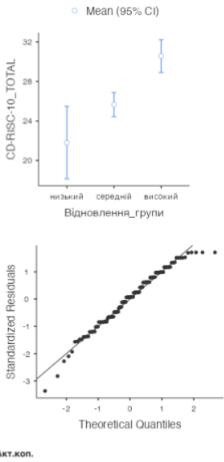
	F	df1	df2	p
Hardiness_TOTAL	1.788	2	128	0.171
CD-RISC-10_TOTAL	1.470	2	128	0.234
Акт.коп.	2.071	2	128	0.130
Безпорад.	0.322	2	128	0.725
KOCБ_Total	0.193	2	128	0.825

Plots

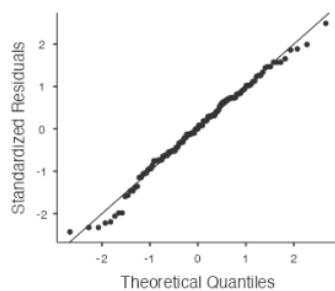
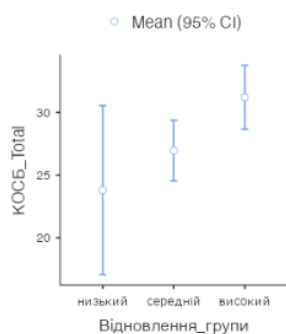
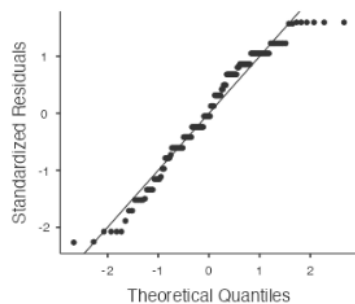
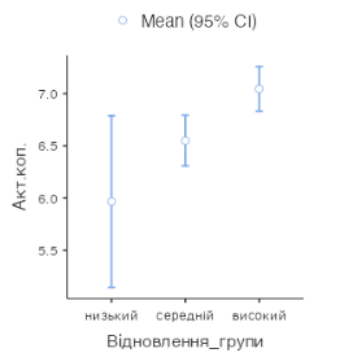
Hardiness_TOTAL



CD-RISC-10_TOTAL



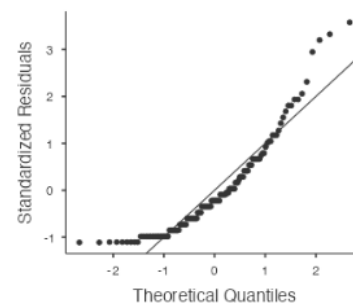
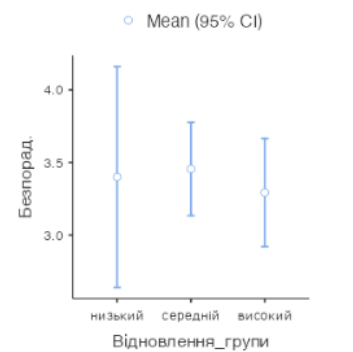
Акт.коп.



Post Hoc Tests

Games-Howell Post-Hoc Test – Hardiness_TOTAL

		низький	середній	високий
низький	Mean difference	—	-12.4	-23.2
	p-value	—	0.071	0.001
середній	Mean difference	—	—	-10.8
	p-value	—	—	0.003
високий	Mean difference	—	—	—
	p-value	—	—	—



Games-Howell Post-Hoc Test – CD-RISC-10_TOTAL

		низький	середній	високий
низький	Mean difference	—	-3.85	-8.77
	p-value	—	0.108	<.001
середній	Mean difference	—	—	-4.92
	p-value	—	—	<.001
високий	Mean difference	—	—	—
	p-value	—	—	—

Games-Howell Post-Hoc Test – Акт.коп.

		низький	середній	високий
низький	Mean difference	—	-0.584	-1.079
	p-value	—	0.318	0.040
середній	Mean difference	—	—	-0.496
	p-value	—	—	0.008
високий	Mean difference	—	—	—
	p-value	—	—	—

Games-Howell Post-Hoc Test – Безпорад.

		низький	середній	високий
низький	Mean difference	—	-0.0550	0.107
	p-value	—	0.988	0.958
середній	Mean difference	—	—	0.162
	p-value	—	—	0.788
високий	Mean difference	—	—	—
	p-value	—	—	—

Games-Howell Post-Hoc Test – КОСБ_Тотал

		низький	середній	високий
низький	Mean difference	—	-3.15	-7.41
	p-value	—	0.602	0.095
середній	Mean difference	—	—	-4.25
	p-value	—	—	0.044
високий	Mean difference	—	—	—
	p-value	—	—	—

Додаток II. Результати непараметричного аналізу (критерій Краскела–Уолліса) та пост-хок порівнянь показників залежно від наявності кола підтримки

One-Way ANOVA (Non-parametric)

Kruskal-Wallis

	χ^2	df	p	ε^2
Hardiness_TOTAL	6.99	2	0.030	0.0538
CD-RISC-10_TOTAL	4.82	2	0.090	0.0371
Акт.коп.	3.17	2	0.205	0.0244
КОСБ_Total	21.89	2	<.001	0.1684
Безпорад.	2.46	2	0.292	0.0189

Dwass-Steel-Critchlow-Fligner pairwise comparisons

Pairwise comparisons - Hardiness_TOTAL

		W	p
низький	середній	1.52	0.530
низький	високий	3.32	0.050
середній	високий	2.28	0.242

Pairwise comparisons - CD-RISC-10_TOTAL

		W	p
низький	середній	-0.334	0.970
низький	високий	1.645	0.475
середній	високий	2.864	0.106

Pairwise comparisons - Акт.коп.

		W	p
низький	середній	-2.22	0.259
низький	високий	-1.18	0.681
середній	високий	2.01	0.331

Pairwise comparisons - КОСБ_Total

		W	p
низький	середній	0.104	0.997
низький	високий	4.152	0.009
середній	високий	5.765	<.001

Pairwise comparisons - Безпорад.

		W	p
низький	середній	1.549	0.517
низький	високий	0.233	0.985
середній	високий	-2.120	0.292

Додаток Р. Результати порівняльного аналізу психологічних показників залежно від статі (t-критерій Стюдента, критерій Манна–Уїтні, перевірка припущень та описова статистика, за даними Jamovi)

Independent Samples T-Test

Independent Samples T-Test

		Statistic	df	p	Mean difference	SE difference		Effect Size
Hardiness_TOTAL	Student's t	-0.331	129	0.742	-1.157	3.499	Cohen's d	-0.0619
	Mann-Whitney U	1835		0.867	-1.000		Rank biserial correlation	0.0185
CD-RISC-10_TOTAL	Student's t	-2.532	129	0.013	-2.893	1.143	Cohen's d	-0.4739
	Mann-Whitney U	1424		0.028	-3.000		Rank biserial correlation	0.2384
Акт.коп.	Student's t	-1.077	129	0.283	-0.194	0.180	Cohen's d	-0.2016
	Mann-Whitney U	1629		0.234	-0.333		Rank biserial correlation	0.1284
Безпорад.	Student's t	-2.321 ^a	129	0.022	-0.563	0.243	Cohen's d	-0.4345
	Mann-Whitney U	1562		0.127	-0.333		Rank biserial correlation	0.1645
КОСБ_Total	Student's t	0.208	129	0.836	0.386	1.855	Cohen's d	0.0389
	Mann-Whitney U	1746		0.544	1.000		Rank biserial correlation	-0.0661

Note. H₀: $\mu_{Жінки} = \mu_{Чоловіки}$

^a Levene's test is significant ($p < .05$), suggesting a violation of the assumption of equal variances

Assumptions

Normality Test (Shapiro-Wilk)

	W	p
Hardiness_TOTAL	0.993	0.789
CD-RISC-10_TOTAL	0.985	0.151
Акт.коп.	0.951	<.001
Безпорад.	0.910	<.001
КОСБ_Total	0.989	0.372

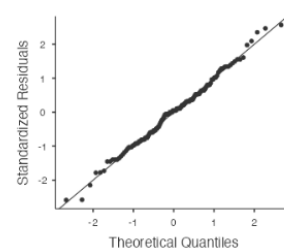
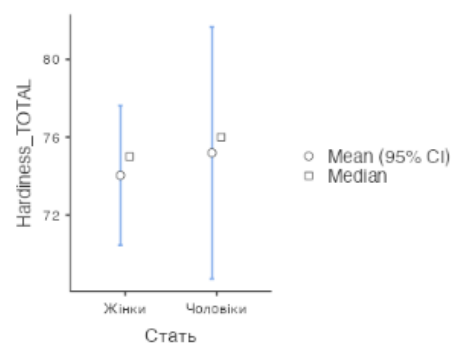
Note. A low p-value suggests a violation of the assumption of normality

Group Descriptives

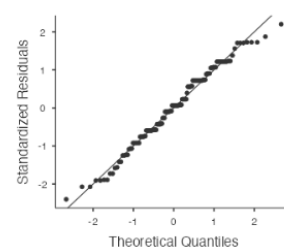
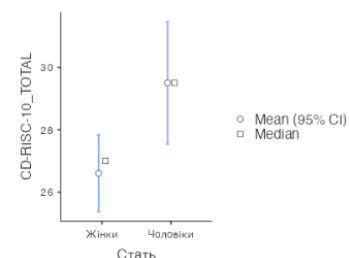
	Group	N	Mean	Median	SD	SE
Hardiness_TOTAL	Жінки	89	74.03	75.00	17.278	1.831
	Чоловіки	42	75.19	76.00	21.417	3.305
CD-RISC-10_TOTAL	Жінки	89	26.61	27.00	5.919	0.627
	Чоловіки	42	29.50	29.50	6.485	1.001
Акт.коп.	Жінки	89	6.66	6.67	0.959	0.102
	Чоловіки	42	6.86	7.00	0.972	0.150
Безпорад.	Жінки	89	3.20	3.00	1.099	0.117
	Чоловіки	42	3.76	3.17	1.642	0.253
КОСБ_Total	Жінки	89	28.72	30.00	9.763	1.035
	Чоловіки	42	28.33	27.50	10.219	1.577

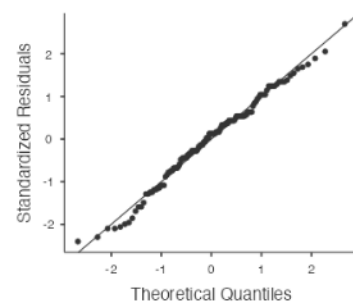
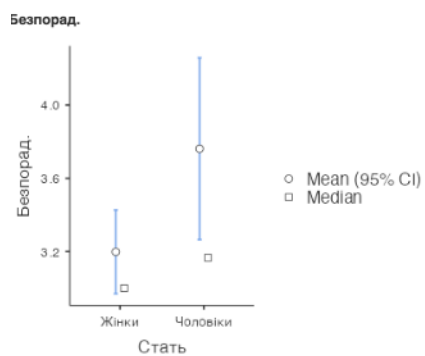
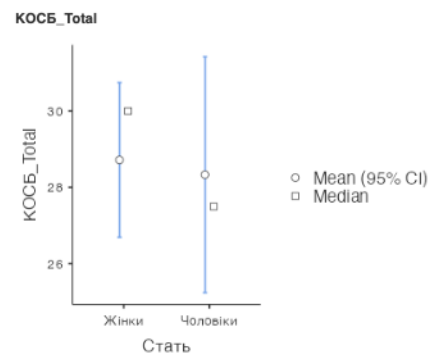
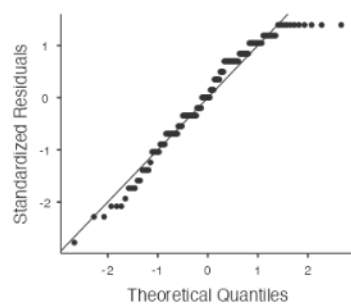
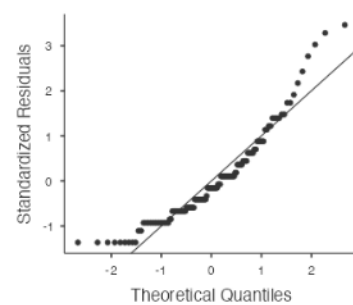
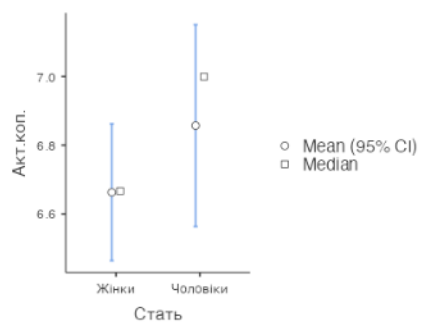
Plots

Hardiness_TOTAL



CD-RISC-10_TOTAL





Додаток С. Результати порівняльного аналізу психологічних показників залежно від залученості до волонтерської діяльності (t-критерій Стьюдента, критерій Манна–Уїтні, перевірка припущень та описова статистика, за даними Jamovi)

Independent Samples T-Test

Independent Samples T-Test

		Statistic	df	p	Mean difference	SE difference		Effect Size
Hardiness_TOTAL	Student's t	2.012	129	0.046	8.5068	4.229	Cohen's d	0.4620
	Mann-Whitney U	925		0.055	8.000		Rank biserial correlation	-0.2552
CD-RISC-10_TOTAL	Student's t	1.530	129	0.129	2.1775	1.424	Cohen's d	0.3513
	Mann-Whitney U	1017		0.173	2.000		Rank biserial correlation	-0.1816
Акт.коп.	Student's t	2.772	129	0.006	0.5984	0.216	Cohen's d	0.6366
	Mann-Whitney U	814		0.009	0.667		Rank biserial correlation	-0.3446
КОСБ_Total	Student's t	1.823	129	0.071	4.0974	2.247	Cohen's d	0.4187
	Mann-Whitney U	987		0.123	4.000		Rank biserial correlation	-0.2057
Безпорад.	Student's t	0.125	129	0.901	0.0380	0.304	Cohen's d	0.0287
	Mann-Whitney U	1170		0.661	-3.46e-5		Rank biserial correlation	0.0584

Note. $H_0: \mu_1 = \mu_0$

Assumptions

Normality Test (Shapiro-Wilk)

	W	p
Hardiness_TOTAL	0.995	0.922
CD-RISC-10_TOTAL	0.988	0.293
Акт.коп.	0.957	<.001
КОСБ_Total	0.989	0.382
Безпорад.	0.870	<.001

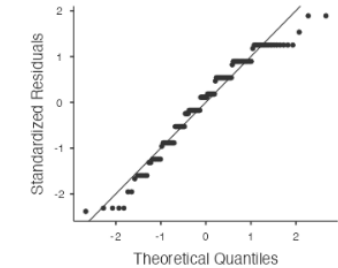
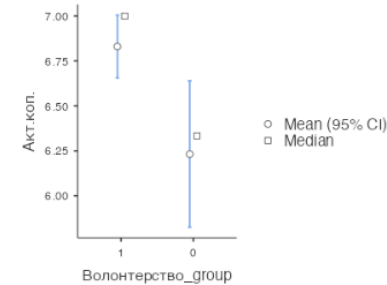
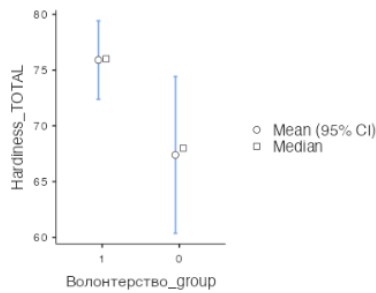
Note. A low p-value suggests a violation of the assumption of normality

Group Descriptives

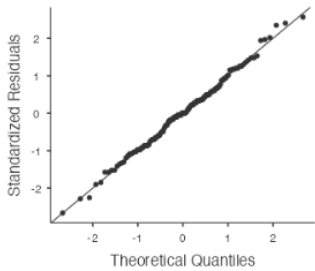
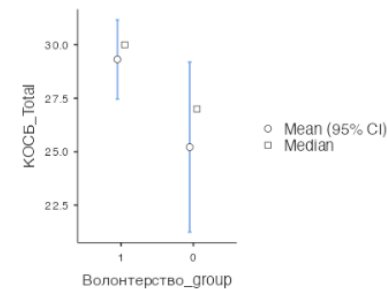
	Group	N	Mean	Median	SD	SE
Hardiness_TOTAL	1	108	75.90	76.00	18.653	1.7949
	0	23	67.39	68.00	17.207	3.588
CD-RISC-10_TOTAL	1	108	27.92	27.00	6.268	0.6032
	0	23	25.74	26.00	5.848	1.219
Акт.коп.	1	108	6.83	7.00	0.928	0.0893
	0	23	6.23	6.33	0.997	0.208
KOCБ_Total	1	108	29.31	30.00	9.800	0.9431
	0	23	25.22	27.00	9.719	2.026
Безпорад.	1	108	3.39	3.00	1.374	0.1322
	0	23	3.35	3.00	1.042	0.217

Plots

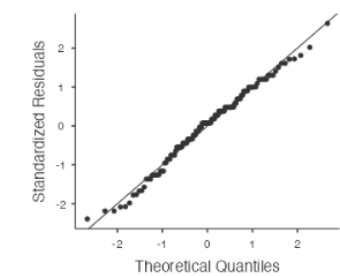
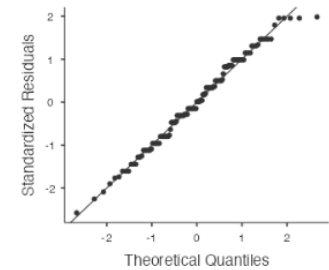
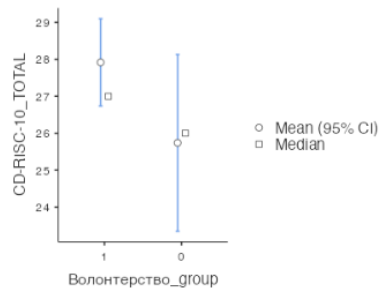
Hardiness_TOTAL



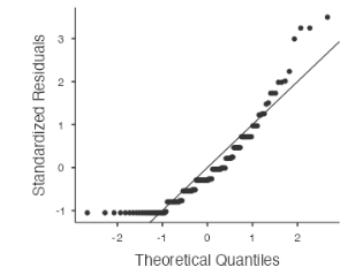
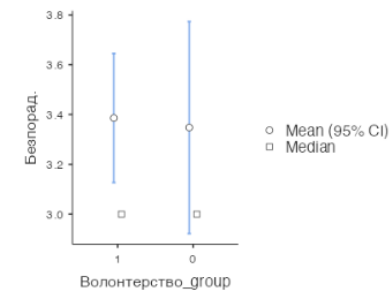
KOCБ_Total



CD-RISC-10_TOTAL



Безпорад.



Додаток Т. Результати порівняльного аналізу психологічних показників залежно від досвіду вимушеного переміщення (t-критерій Стьюдента, критерій Манна–Уїтні, перевірка припущень та описова статистика, за даними Jamovi)

Independent Samples T-Test

Independent Samples T-Test

		Statistic	df	p	Mean difference	SE difference		Effect Size
Hardiness_TOTAL	Student's t	0.5844	126	0.560	1.9227	3.290	Cohen's d	0.10377
	Mann-Whitney U	1945		0.686	1.000		Rank biserial correlation	-0.04187
CD-RISC-10_TOTAL	Student's t	0.2878	126	0.774	0.3212	1.116	Cohen's d	0.05110
	Mann-Whitney U	1998		0.880	2.99e-5		Rank biserial correlation	-0.01576
Акт.коп.	Student's t	-1.1502	126	0.252	-0.1980	0.172	Cohen's d	-0.20422
	Mann-Whitney U	1826		0.326	-6.77e-5		Rank biserial correlation	0.10074
Безпорад.	Student's t	0.3724	126	0.710	0.0877	0.235	Cohen's d	0.06612
	Mann-Whitney U	1836		0.350	0.333		Rank biserial correlation	-0.09581
КОСБ_Total	Student's t	0.0517	126	0.959	0.0911	1.762	Cohen's d	0.00918
	Mann-Whitney U	2016		0.948	-5.28e-5		Rank biserial correlation	0.00690

Note. $H_0: \mu_{HII} = \mu_{TAK}$

Assumptions

Normality Test (Shapiro-Wilk)

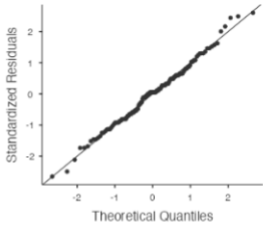
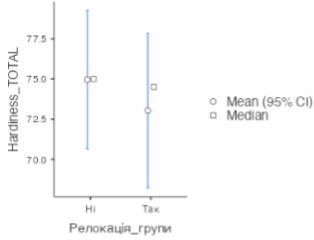
	W	p
Hardiness_TOTAL	0.993	0.738
CD-RISC-10_TOTAL	0.988	0.330
Акт.коп.	0.951	<.001
Безпорад.	0.868	<.001
КОСБ_Total	0.988	0.340

Note. A low p-value suggests a violation of the assumption of normality

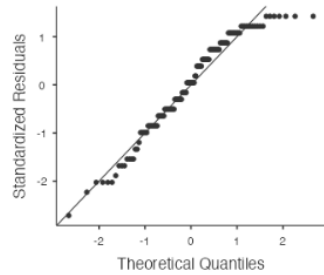
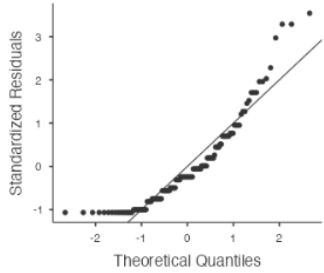
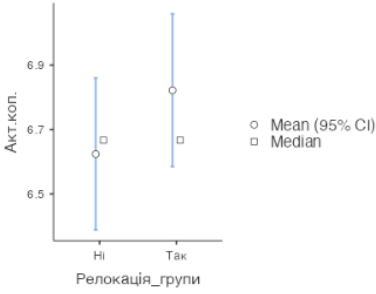
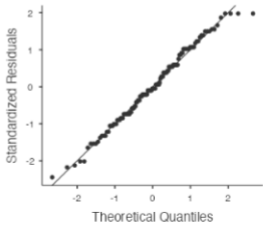
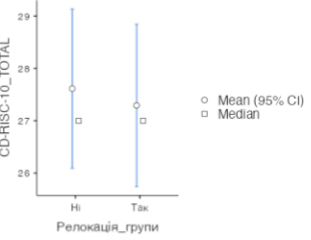
Group Descriptives						
	Group	N	Mean	Median	SD	SE
Hardiness_TOTAL	Ні	70	74.96	75.00	18.39	2.199
	Так	58	73.03	74.50	18.688	2.454
CD-RISC-10_TOTAL	Ні	70	27.61	27.00	6.49	0.776
	Так	58	27.29	27.00	6.023	0.791
Акт.кон.	Ні	70	6.62	6.67	1.01	0.120
	Так	58	6.82	6.67	0.922	0.121
Безпорад.	Ні	70	3.41	3.33	1.22	0.146
	Так	58	3.32	3.00	1.440	0.189
КОСБ_Total	Ні	70	28.64	30.00	10.33	1.235
	Так	58	28.55	30.00	9.400	1.234

Plots

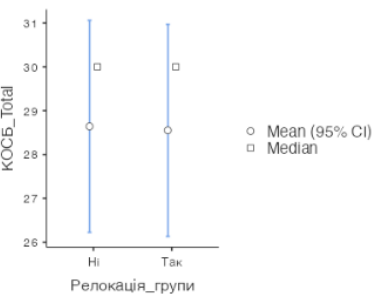
Hardiness_TOTAL



CD-RISC-10_TOTAL



КОСБ_Total



Безпорад.

