

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА
ПСИХОТЕРАПІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Психологічні детермінанти збереження ментального здоров'я молоді в
умовах війни**

Здобувача (ки) 2 курсу МЗ-242 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Психологія забезпечення ментального здоров'я
Галини ЦИМБАЛЮК
(прізвище та ініціали)
Керівники
Ірина САВЕЛЬЄВА, доктор філософії в галузі
психології,
Сергій СИТНИК, д.мед.н., проф.
(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

АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження психологічних детермінант збереження ментального здоров'я молоді в умовах війни. Ментальне здоров'я у роботі операціоналізовано через показники психологічного благополуччя, а психологічні детермінанти розглянуто як внутрішні психологічні ресурси особистості, зокрема стресостійкість, емоційну регуляцію та когнітивну гнучкість.

У теоретичній частині проаналізовано сучасні підходи до розуміння ментального здоров'я, психологічного благополуччя, резильєнтності, емоційної регуляції та когнітивної гнучкості. Війна розглядається не як окрема психометрично вимірювана змінна, а як психологічно значуща умова життя молоді в Україні, що підвищує вимоги до адаптаційних можливостей особистості.

Емпіричне дослідження проведено на вибірці з 70 респондентів, які на момент дослідження проживали на території України та мали досвід життя в умовах війни. Основну групу становили 35 осіб віком 18-29 років, порівняльну групу - 35 осіб віком 30-45 років. Для збору даних використано Шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф, CD-RISC-10, DERS-18, CFS та авторську анкету для збору соціально-демографічних і контекстуальних даних. Статистичну обробку здійснено за допомогою SPSS Statistics 26 із використанням описової статистики, кореляційного, порівняльного та регресійного аналізу.

Результати дослідження засвідчили, що стресостійкість, емоційна регуляція та когнітивна гнучкість мають значущий зв'язок із психологічним благополуччям. Встановлено, що вищі показники внутрішніх психологічних ресурсів пов'язані з вищим рівнем психологічного благополуччя. Також виявлено особливості психологічного функціонування респондентів, пов'язані з віком, статтю, досвідом вимушеного переміщення та залученням до волонтерської чи оборонної діяльності.

На основі отриманих результатів побудовано узагальнену модель психологічних детермінант збереження ментального здоров'я молоді в умовах війни та сформульовано практичні рекомендації щодо психологічної підтримки молоді. Практичне значення роботи полягає у можливості використання результатів дослідження в діяльності психологів, освітніх закладів, соціальних служб і програм психосоціальної підтримки молоді.

Ключові слова: ментальне здоров'я, психологічне благополуччя, молодь, війна, психологічні детермінанти, стресостійкість, емоційна регуляція, когнітивна гнучкість, психологічні ресурси, резильєнтність.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ	11
1.1. Поняття ментального здоров'я та психологічного благополуччя у сучасній психології	11
1.2. Війна як психологічно значуща умова життя молоді в Україні.....	14
1.3. Психологічні детермінанти збереження ментального здоров'я молоді в умовах війни	17
Висновки до розділу I	22
РОЗДІЛ II. ДИЗАЙН, МЕТОДИКИ ТА ВИБІРКА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	25
2.1. Опис дизайну дослідження.....	25
2.2. Обґрунтування методик дослідження	27
2.3. Характеристика вибірки дослідження.....	51
Висновки до розділу II.....	39
РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ, ІНТЕРПРЕТАЦІЯ ТА ПРАКТИЧНІ ІМПЛІКАЦІЇ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
3.1. Аналіз зв'язків між психологічними детермінантами та показниками ментального здоров'я молоді	58
3.2. Відмінності за статтю у психологічних детермінантах збереження ментального здоров'я молоді та їх зіставлення з порівняльною групою.....	51
3.3. Узагальнена модель психологічних детермінант та захисний потенціал ресурсів у збереженні ментального здоров'я молоді в умовах війни.....	70
3.4. Практичні рекомендації щодо підтримки ментального здоров'я молоді в умовах війни	70
Висновки до розділу III	76
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	82

ДОДАТКИ.....	89
--------------	----

ВСТУП

Актуальність теми. Повномасштабна війна в Україні істотно вплинула на ментальне здоров'я населення, а особливо – молоді, яка перебуває на етапі активного особистісного, соціального та професійного становлення. Саме в молодому віці відбуваються інтенсивне формування ідентичності, життєвих орієнтирів, професійного самовизначення, міжособистісних зв'язків і способів саморегуляції. Умови війни ускладнюють ці процеси через тривалу невизначеність, переживання втрат, вимушені зміни способу життя, інформаційне навантаження, порушення відчуття безпеки та необхідність постійної адаптації. У сучасних міжнародних підходах ментальне здоров'я розглядається не лише як відсутність психічного розладу, а як здатність особистості функціонувати, реалізовувати свій потенціал і справлятися з життєвими труднощами, що робить цю проблему особливо актуальною в умовах війни.

Актуальність теми зумовлена також тим, що в умовах війни важливо досліджувати не лише чинники ризику психологічного неблагополуччя, а й ті внутрішні ресурси, які сприяють збереженню ментального здоров'я молоді. У сучасній психології дедалі більшої уваги набуває ресурсний підхід, відповідно до якого психологічне благополуччя і ментальне здоров'я підтримуються завдяки дії адаптаційних особистісних характеристик, зокрема стресостійкості, емоційної регуляції та когнітивної гнучкості. Саме ці характеристики є особливо значущими для молоді, яка живе в Україні в умовах війни, оскільки вони пов'язані зі здатністю витримувати психоемоційне навантаження, регулювати переживання та гнучко реагувати на зміну життєвих обставин.

Ступінь наукової розробленості проблеми свідчить про наявність вагомого теоретичного підґрунтя для дослідження. Поняття ментального здоров'я і психологічного благополуччя розкрито у працях Всесвітньої організації охорони здоров'я, К. Ріфф, К. Кіза, Е. Дінера та інших авторів.

Психологічні ресурси адаптації, зокрема резильєнтність, емоційна регуляція та когнітивна гнучкість, висвітлено у роботах К. Connor і J. Davidson, К. Gratz і L. Roemer, М. Martin і R. Rubin, А. Masten, S. Southwick та ін. В українському науковому дискурсі питання психічного здоров'я в умовах війни, психологічної стійкості, ресурсів особистості та психологічної підтримки населення розглянуто у працях Л. М. Карамушки, Т. М. Титаренко, В. Г. Панка, С. Л. Чуніхіної та інших дослідників. Разом із тим проблема психологічних детермінант збереження ментального здоров'я саме молоді в Україні в умовах війни потребує подальшого емпіричного вивчення.

У межах цього дослідження війна розглядається не як окрема психометрично вимірювана змінна, а як психологічно значуща умова життя молоді в Україні, що впливає на повсякденне функціонування, життєві плани, систему міжособистісних зв'язків і переживання майбутнього. Відповідно, основну увагу зосереджено не на вимірюванні стресу, спричиненого війною, як самостійного показника, а на дослідженні тих внутрішніх психологічних детермінант, які можуть сприяти збереженню ментального здоров'я молоді в умовах війни. Контекст війни враховується через авторську анкету, яка містить запитання про окремі аспекти життєвого досвіду респондентів, пов'язаного з війною, зокрема вимушене переміщення, пережиті втрати, зміни способу життя та інші значущі обставини.

Об'єкт дослідження – ментальне здоров'я молоді в умовах війни.

Предмет дослідження – стресостійкість, емоційна регуляція та когнітивна гнучкість як психологічні детермінанти збереження ментального здоров'я молоді в умовах війни.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити стресостійкість, емоційну регуляцію та когнітивну гнучкість як психологічні детермінанти збереження ментального здоров'я молоді в умовах війни.

Відповідно до мети визначено такі завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи до розуміння ментального здоров'я, психологічного благополуччя та психологічних ресурсів особистості.

2. Розкрити психологічні особливості життя молоді в Україні в умовах війни.
3. Обґрунтувати вибір стресостійкості, емоційної регуляції та когнітивної гнучкості як психологічних детермінант збереження ментального здоров'я.
4. Емпірично дослідити зв'язки між психологічними детермінантами та показниками ментального здоров'я молоді.
5. Розробити практичні рекомендації щодо підтримки ментального здоров'я молоді в умовах війни.

Методи дослідження. Для досягнення мети та розв'язання поставлених завдань використано комплекс теоретичних, емпіричних і статистичних методів. До теоретичних методів належали аналіз, систематизація, узагальнення та інтерпретація наукової літератури з проблеми дослідження. До емпіричних – психодіагностичне тестування та анкетування. Для статистичної обробки результатів застосовано методи описової статистики, кореляційний аналіз, порівняльний аналіз груп і регресійний аналіз.

Методики дослідження. Для емпіричного дослідження були обрані наступні психометричні методики:

1. Шкала психологічного благополуччя Ріффа (Ryff's Psychological Well-Being Scales, PWB)
2. Шкала стресостійкості (Stress Resilience Scale, Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC, коротка версія 10 пунктів)
3. Шкала емоційної регуляції (Difficulties in Emotion Regulation Scale, DERS, коротка версія 18 пунктів)
4. Тест когнітивної гнучкості (Cognitive Flexibility Scale, Martin & Rubin, 1995)
5. Авторська анкета для збору соціо-демографічних даних (вік, стать, рівень освіти, соціальне середовище, родинна підтримка, досвід участі у воєнних подіях, джерела інформації, захоплення, фізична активність тощо).

Опис вибірки. У дослідженні взяли участь 70 осіб. Основну групу становили 35 молодих людей віком від 18 до 29 років. До порівняльної групи увійшли 35 осіб віком від 30 до 45 років. Включення порівняльної групи було зумовлене необхідністю виявлення вікової специфіки психологічних детермінант ментального здоров'я молоді в умовах війни. Розподіл респондентів за статтю дозволив додатково здійснити аналіз відмінностей між чоловіками та жінками. Участь у дослідженні була добровільною та анонімною.

Дослідницькі питання:

1. Які психологічні детермінанти найбільш тісно пов'язані зі збереженням ментального здоров'я молоді в умовах війни?
2. Який характер зв'язку між психологічним благополуччям, стресостійкістю, емоційною регуляцією та когнітивною гнучкістю?
3. Чи існують відмінності за статтю у психологічних детермінантах збереження ментального здоров'я молоді?

Теоретична та практична значущість роботи. Теоретична значущість роботи полягає в поглибленні розуміння психологічних механізмів збереження ментального здоров'я молоді в умовах війни, уточненні ролі внутрішніх психологічних ресурсів особистості та узагальненні сучасних підходів до психологічної адаптації у воєнному контексті. Практична значущість роботи полягає в можливості застосування результатів дослідження для розробки програм психологічної підтримки молоді в умовах війни, розвитку стресостійкості, емоційної регуляції та когнітивної гнучкості, а також для підготовки практичних рекомендацій психологам, соціальним працівникам і фахівцям освітніх закладів.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в уточненні уявлень про психологічні детермінанти збереження ментального здоров'я молоді в умовах війни; в емпіричному дослідженні зв'язків між психологічним благополуччям, стресостійкістю, емоційною регуляцією та когнітивною гнучкістю; у конкретизації особливостей цих показників, пов'язаних зі статтю;

у побудові інтегративної моделі психологічних детермінант збереження ментального здоров'я молоді в умовах війни.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Поняття ментального здоров'я та психологічного благополуччя у сучасній психології

У сучасній психології ментальне здоров'я розглядається не лише як відсутність психічних розладів, а як стан, за якого людина здатна реалізовувати власні можливості, справлятися з життєвими труднощами, підтримувати продуктивне функціонування та брати участь у житті спільноти (World Health Organization, 2022; Freeman, 2022). У такому розумінні ментальне здоров'я пов'язане не тільки з психологічною стабільністю, а й зі здатністю до саморегуляції, адаптації до змінних життєвих умов, збереження внутрішньої рівноваги та підтримання життєвої активності. Саме тому воно дедалі частіше розглядається як важливий ресурс повсякденного життя, що забезпечує особистості можливість ефективно функціонувати в умовах динамічного і нерідко нестабільного соціального середовища (World Health Organization, 2022).

Поряд із категорією ментального здоров'я у сучасній психології широко використовується поняття психологічного благополуччя. Воно дає змогу описати позитивні аспекти функціонування особистості, пов'язані із самоприйняттям, особистісним зростанням, здатністю підтримувати значущі міжособистісні стосунки, наявністю життєвої мети та ефективною взаємодією з життєвими обставинами. Однією з найвідоміших концепцій психологічного благополуччя є модель К. Ріфф, у якій благополуччя трактується як багатовимірне утворення, що охоплює автономію, управління середовищем, особистісний ріст, позитивні взаємини з іншими, мету в житті та самоприйняття (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995). Такий підхід є особливо цінним для психологічних досліджень, оскільки дозволяє вивчати не лише ознаки неблагополуччя, а й ресурси позитивного функціонування особистості.

Водночас у науковій літературі важливо розрізняти суб'єктивне та психологічне благополуччя. Суб'єктивне благополуччя зазвичай пов'язують із загальною задоволеністю життям, переживанням позитивних емоцій і нижчим рівнем негативних переживань. Такий підхід представлений у працях Е. Дінера, де благополуччя розглядається через емоційну та когнітивну оцінку людиною власного життя (Diener, 1984; Diener et al., 1999). Натомість у межах цієї роботи акцент зроблено саме на психологічному благополуччі, оскільки воно дозволяє глибше описати ресурсне функціонування особистості в умовах війни.

На відміну від підходів, у яких благополуччя зводиться переважно до позитивних емоцій або задоволеності життям, сучасні автори наголошують на його еудемонічному змісті. Психологічне благополуччя пов'язане не лише з відчуттям комфорту, а й із самореалізацією, внутрішньою цілісністю, осмисленістю існування, відчуттям особистої цінності та можливістю жити відповідно до власних цінностей (Ryff, 2014; Deci & Ryan, 2000). Саме тому вивчення психологічного благополуччя набуває особливого значення у кризових життєвих обставинах, коли звичні уявлення про стабільність, безпеку та життєву перспективу порушуються.

Важливий внесок у розуміння співвідношення ментального здоров'я і психологічного благополуччя зробив К. Кіз, який запропонував розглядати ментальне здоров'я не як просту протилежність психічній хворобі, а як окремий позитивний вимір функціонування особистості. У його моделі людина може не мати клінічно вираженого психічного розладу, але водночас не досягати високого рівня психологічного благополуччя. Такий підхід дає змогу зосередитися не лише на симптомах неблагополуччя, а й на розвитку ресурсів, які підтримують життєздатність, внутрішню стійкість, активність і соціальну залученість особистості (Keyes, 2002, 2005). У контексті сучасних досліджень це особливо важливо, оскільки дозволяє перейти від дефіцитарної моделі психічного здоров'я до моделі, орієнтованої на потенціал, ресурси та якість життя.

У сучасних наукових підходах ментальне здоров'я та психологічне благополуччя розглядаються як складні багатокomпонентні явища, що включають когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні аспекти функціонування особистості (World Health Organization, 2022; Ryff & Keyes, 1995). Їх не можна звести лише до емоційного самопочуття або до наявності окремих особистісних рис. Йдеться про інтеграцію внутрішніх ресурсів людини, її здатності осмислювати власний досвід, регулювати емоційні реакції, підтримувати взаємини з іншими, адаптуватися до змін і зберігати активну життєву позицію. У цьому сенсі ментальне здоров'я і психологічне благополуччя мають динамічний характер: вони змінюються у часі, залежать від життєвих обставин і потребують постійної підтримки.

Важливо також ураховувати, що ментальне здоров'я та психологічне благополуччя формуються не лише на індивідуальному рівні, а й у взаємодії з соціальним середовищем. Соціальні зв'язки, підтримка з боку родини й спільноти, доступ до освіти, праці та інших ресурсів, а також відчуття приналежності до соціального середовища виступають важливими чинниками психологічної стійкості та благополуччя (Cohen & Wills, 1985; Ozbay et al., 2007). Отже, ментальне здоров'я доцільно розглядати не лише як особистісну характеристику, а і як результат взаємодії людини з оточенням, життєвим контекстом і системою доступних ресурсів.

Для теми цього дослідження особливо важливим є те, що ментальне здоров'я молоді доцільно розглядати саме в позитивно-ресурсній логіці. Молодий вік є періодом активного особистісного становлення, формування ідентичності, життєвих орієнтирів, професійного самовизначення, розвитку автономії та побудови близьких міжособистісних зв'язків (Hatch et al., 2010). Тому показники психологічного благополуччя в молоді відображають не лише актуальний емоційний стан, а й рівень адаптованості, внутрішньої цілісності та здатності зберігати життєву перспективу. Саме це робить категорії ментального здоров'я і психологічного благополуччя ключовими для дослідження молоді, яка живе в умовах війни.

У вітчизняному психологічному дискурсі проблема психічного здоров'я в умовах війни також розглядається не лише як питання профілактики дезадаптації, а й як питання підтримання внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості. Українські дослідники підкреслюють значення саморегуляції, соціальної підтримки, смисложиттєвих орієнтирів і психологічної допомоги у збереженні психічного здоров'я в умовах тривалої травматизації (Карамушка, 2022; Титаренко, 2018). Такий підхід добре узгоджується із сучасними міжнародними уявленнями про ментальне здоров'я та створює важливе підґрунтя для дослідження психологічного благополуччя молоді саме в українському контексті.

Отже, у сучасній психології ментальне здоров'я та психологічне благополуччя розглядаються як взаємопов'язані, але не тотожні феномени. Ментальне здоров'я охоплює здатність людини до повсякденного функціонування, самореалізації та подолання труднощів, тоді як психологічне благополуччя відображає позитивну якість цього функціонування – самоприйняття, осмисленість життя, особистісний ріст і здатність будувати значущі стосунки. Для молоді, яка живе в Україні в умовах війни, ці категорії є особливо важливими, оскільки дозволяють досліджувати не лише психологічні ризики, а й ресурси збереження внутрішньої стійкості та життєвої перспективи.

1.2. Війна як психологічно значуща умова життя молоді в Україні

Повномасштабна війна в Україні істотно змінила умови життя молоді, вплинувши на її повсякденне функціонування, систему міжособистісних стосунків, освітні та професійні траєкторії, уявлення про безпеку та майбутнє. Для значної частини молодих людей війна стала не окремою кризовою подією, а тривалим життєвим середовищем, у якому поєднуються небезпека, невизначеність, вимушені зміни, переживання втрат, інформаційне навантаження та необхідність постійної адаптації (Карамушка, 2022; Miller &

Rasmussen, 2010). Саме тому в межах цього дослідження війна розглядається як психологічно значуща умова життя молоді в Україні, що створює підвищене навантаження на механізми саморегуляції, адаптації та підтримання ментального здоров'я.

Сучасні міжнародні дослідження свідчать, що психологічний вплив війни формується не лише під дією безпосередньо травматичних подій, а й через сукупність щоденних стресогенних чинників. До них належать порушення звичного укладу життя, нестача передбачуваності, втрата соціальних опор, вимушене переміщення, напруження у сімейній і соціальній сферах, труднощі з навчанням, працею та самореалізацією (Miller & Rasmussen, 2010, 2017). Такий підхід є особливо важливим для дослідження молоді, оскільки дозволяє врахувати не лише гострі переживання, а й довготривалий вплив війни на особистісне становлення, самовизначення та побудову життєвої перспективи.

Для молоді війна є психологічно значущою ще й тому, що припадає на період активного формування ідентичності, автономії, системи цінностей, професійних намірів і близьких стосунків. У цих умовах молода людина змушена не лише розв'язувати нормативні вікові завдання розвитку, а й пристосовуватися до нестабільної реальності, у якій можуть змінюватися місце проживання, соціальне оточення, освітні можливості та відчуття контролю над власним життям (Hatch et al., 2010; Чуніхіна, 2023). Отже, війна для молоді виступає не просто зовнішнім суспільним фоном, а чинником, що безпосередньо впливає на психологічне становлення особистості.

Українські дослідники наголошують, що в умовах війни особливого значення набуває не лише проблема психологічних втрат, а й проблема збереження внутрішньої стійкості, суб'єктності та життєвої перспективи. Війна змінює повсякденні практики, загострює переживання тривоги, виснаження, безсилля, розгубленості та невизначеності, а також підвищує роль соціальної підтримки, смисложиттєвих орієнтацій і внутрішніх ресурсів особистості (Панок та ін., 2024; Титаренко, 2023). У цьому контексті молодь є

особливо чутливою групою, оскільки її життєві проєкти ще не є достатньо стабілізованими, а сам перехід до дорослості відбувається в умовах суспільної кризи.

Важливо врахувати, що досвід життя молоді в умовах війни не є однорідним. Частина молодих людей пережила вимушене переміщення, втрати, розрив соціальних зв'язків або безпосередню загрозу життю і здоров'ю. Інші не мали такого досвіду, однак також перебувають у ситуації тривалої суспільної нестабільності, інформаційного напруження та загального зниження відчуття безпеки. Саме тому психологічне функціонування молоді в умовах війни доцільно розглядати з урахуванням як безпосередніх кризових подій, так і повсякденних стресорів, ресурсних можливостей та відмінностей в адаптації (Miller & Rasmussen, 2010; Burgin et al., 2022; Masten & Narayan, 2012).

Окрему увагу слід звернути на те, що в умовах війни соціальне середовище може виступати як джерелом додаткового напруження, так і важливим ресурсом стабілізації. Підтримка з боку родини, друзів, освітніх спільнот і ширшого соціального оточення допомагає молодим людям знижувати відчуття ізоляції, підтримувати приналежність і краще адаптуватися до змінених життєвих умов (UNICEF Ukraine, 2024; Goto et al., 2024).

У межах цієї роботи важливо спеціально підкреслити, що війна не розглядається як окрема психометрично вимірювана змінна. У дослідженні не застосовується спеціальна шкала для оцінювання “воєнного стресу” як самостійного психологічного показника. Натомість війна виступає загальною умовою життя респондентів, а окремі аспекти пов'язаного з нею досвіду враховуються за допомогою авторської анкети: через питання про вимушене переміщення, пережиті втрати, зміни способу життя, особливості інформаційного навантаження та інші значущі обставини. Такий підхід дає змогу узгодити теоретичну логіку дослідження з його емпіричним

інструментарієм і водночас врахувати реальний життєвий контекст молоді в Україні.

Варто також зазначити, що сучасні дослідження дітей, підлітків і молодих людей у зонах воєнних конфліктів підкреслюють необхідність розглядати психологічні наслідки війни не лише через призму порушень, а й через здатність до адаптації, відновлення та збереження життєздатності (Bürgin et al., 2022; Masten & Narayan, 2012; Tol et al., 2013). Такий підхід є особливо важливим у контексті цієї роботи, оскільки дозволяє перейти від опису негативних наслідків до вивчення тих психологічних детермінант, які можуть підтримувати ментальне здоров'я молоді в умовах війни.

Отже, війна в цій роботі трактується як психологічно значуща умова життя молоді в Україні, яка підвищує вимоги до адаптаційних можливостей особистості, ускладнює реалізацію вікових завдань розвитку та посилює значення внутрішніх психологічних ресурсів. Саме тому подальший теоретичний і емпіричний аналіз доцільно зосередити не на вимірюванні війни як окремої змінної, а на тих психологічних детермінантах, які можуть бути пов'язані зі збереженням ментального здоров'я молоді в умовах тривалої нестабільності, невизначеності та життєвого напруження.

1.3. Психологічні детермінанти збереження ментального здоров'я молоді в умовах війни

У сучасній психології збереження ментального здоров'я дедалі частіше розглядається не лише крізь призму ризиків і порушень, а й через систему психологічних детермінант, які підтримують адаптацію, внутрішню рівновагу та здатність особистості функціонувати в умовах тривалого напруження. Такий підхід є особливо важливим для дослідження молоді в Україні під час війни, оскільки дозволяє зосередитися не лише на негативних наслідках життя в кризових обставинах, а й на тих ресурсах, що сприяють збереженню

психологічного благополуччя, життєвої активності та суб'єктності особистості (World Health Organization, 2022; Карамушка, 2022).

Історично уявлення про детермінанти ментального здоров'я поступово змінювалися. У ранніх підходах психічне здоров'я частіше розглядалося переважно через призму відсутності психічних порушень, симптомів або дезадаптації. Такий підхід був важливим для розвитку клінічної психології та психіатрії. Однак він не повністю пояснював, чому частина людей зберігає здатність до активного життя, соціальної взаємодії та особистісного розвитку навіть за наявності складних життєвих обставин. Поступово у психології посилювався інтерес не лише до чинників ризику, а й до ресурсів, які підтримують психологічне функціонування особистості.

Важливим етапом у розвитку уявлень про психологічні детермінанти ментального здоров'я стало вивчення стресу, копіngu та адаптації. У межах цього напрямку особлива увага приділялася тому, як людина оцінює стресову ситуацію, які стратегії подолання використовує та які внутрішні й зовнішні ресурси допомагають їй зберігати психологічну рівновагу (Lazarus & Folkman, 1984). Паралельно розвивалися підходи, у яких підкреслювалася роль соціальної підтримки як чинника, що може послаблювати негативний вплив стресу на психологічне благополуччя (Cohen & Wills, 1985). Це дозволило перейти від розуміння ментального здоров'я як пасивного стану «відсутності розладу» до бачення його як активного процесу адаптації.

Подальший розвиток досліджень психологічного благополуччя також істотно вплинув на розуміння детермінант ментального здоров'я. У працях Н. Бредберна та Е. Дінера благополуччя розглядалося через співвідношення позитивних і негативних переживань, задоволеність життям та суб'єктивну оцінку власного стану (Bradburn, 1969; Diener, 1984). Згодом К. Ріфф запропонувала еудемонічну модель психологічного благополуччя, у якій акцент було зроблено на самоприйнятті, автономії, особистісному зростанні, меті в житті, позитивних стосунках та здатності керувати життєвим середовищем (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995). Такий підхід дав змогу

розглядати ментальне здоров'я не лише як емоційний комфорт, а як якість психологічного функціонування особистості.

У сучасній психології дедалі більшого значення набуває ресурсний підхід, відповідно до якого ментальне здоров'я підтримується завдяки взаємодії особистісних, соціальних і контекстуальних ресурсів. У цьому контексті особливу роль відіграють резильєнтність, здатність до емоційної саморегуляції, когнітивна гнучкість, соціальна підтримка та можливість зберігати життєву перспективу в умовах невизначеності (Masten, 2014; Southwick et al., 2014; Карамушка, 2022; Кокун, 2025). Саме така логіка є особливо релевантною для дослідження молоді в умовах війни, оскільки дозволяє аналізувати не лише вплив стресових подій, а й ті психологічні механізми, які допомагають особистості зберігати адаптивність, внутрішню цілісність і психологічне благополуччя. У цьому контексті доцільно конкретизувати ті внутрішні психологічні ресурси, які мають найбільше значення для збереження ментального здоров'я молоді в умовах війни.

У межах цього дослідження як психологічні детермінанти збереження ментального здоров'я молоді розглядаються стресостійкість, емоційна регуляція та когнітивна гнучкість. Вибір саме цих змінних зумовлений кількома міркуваннями. По-перше, усі вони мають вагоме теоретичне підґрунтя як внутрішні ресурси адаптації. По-друге, вони можуть бути надійно операціоналізовані за допомогою валідованих психодіагностичних методик. По-третє, саме ці характеристики є особливо значущими в умовах війни, коли молода людина стикається з тривалою невизначеністю, потребою швидко пристосовуватися до змін, регулювати інтенсивні емоційні переживання та підтримувати здатність до конструктивного мислення і дій (Connor & Davidson, 2003; Gratz & Roemer, 2004; Martin & Rubin, 1995).

Однією з провідних детермінант збереження ментального здоров'я є стресостійкість, або резильєнтність. У сучасних підходах вона розглядається як здатність особистості відносно успішно адаптуватися до несприятливих обставин, відновлюватися після потрясінь і підтримувати психологічне

функціонування попри високий рівень навантаження. Резильєнтність не означає нечутливості до труднощів чи відсутності переживань; навпаки, вона пов'язана зі здатністю долати труднощі, мобілізувати внутрішні та зовнішні ресурси і зберігати спрямованість на значущі життєві цілі (Masten, 2014; Southwick et al., 2014). Для молоді в умовах війни стресостійкість є особливо важливою, оскільки дозволяє підтримувати відчуття життєвої перспективи, витримувати тривале напруження та пристосовуватися до змінених умов життя (Кондратюк, 2022).

Вибір стресостійкості як однієї з ключових детермінант також обґрунтовується тим, що саме вона у багатьох дослідженнях пов'язується з вищим рівнем психологічного благополуччя, меншим ризиком дезадаптації та ефективнішим подоланням життєвих труднощів. Для її оцінки у роботі використовується коротка версія шкали Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10), яка є однією з найбільш вживаних у міжнародних дослідженнях і має належні психометричні характеристики (Connor & Davidson, 2003; Campbell-Sills & Stein, 2007).

Другою важливою детермінантою виступає емоційна регуляція. У сучасній психології вона розуміється як здатність усвідомлювати власні емоції, приймати їх, керувати інтенсивністю емоційних реакцій і добирати адаптивні способи їх вираження. Умови війни, пов'язані з тривогою, виснаженням, переживанням втрат, інформаційним напруженням та невизначеністю, висувають до емоційної регуляції особливо високі вимоги. Якщо емоційні переживання залишаються неусвідомленими або погано контрольованими, це може погіршувати повсякденне функціонування, знижувати адаптаційні можливості та посилювати ризик психологічного неблагополуччя. Натомість здатність до адаптивної регуляції емоцій сприяє збереженню внутрішньої рівноваги та підтриманню соціальної взаємодії навіть у складних умовах (Gratz & Roemer, 2004; Kaufman et al., 2016).

Емоційна регуляція є особливо значущою саме для молоді, оскільки в цьому віці триває формування зрілих способів саморегуляції, а життєві

виклики часто переживаються інтенсивно і мають виражений вплив на самооцінку, стосунки та життєві рішення. В умовах війни ця детермінанта набуває додаткової ваги, адже здатність не лише переживати, а й осмислювати й регулювати власні емоційні стани пов'язана з можливістю зберігати повсякденну активність і не втрачати відчуття контролю над власним життям. У цьому сенсі емоційна регуляція виступає одним із ключових механізмів підтримання психологічного благополуччя. Саме тому для її оцінки доцільно використовувати шкалу труднощів емоційної регуляції DERS у короткій версії, що дозволяє виявити вираженість проблем саморегуляції в кількох важливих вимірах (Gratz & Roemer, 2004; Hallion et al., 2018; Victor & Klonsky, 2016).

Третьою важливою детермінантою у цій роботі є когнітивна гнучкість. Вона визначається як здатність змінювати способи інтерпретації ситуації, бачити альтернативи, відмовлятися від ригідних схем мислення та переходити до більш адаптивних стратегій оцінки й дії. У кризових умовах когнітивна гнучкість виконує важливу адаптаційну функцію, оскільки допомагає особистості не застрягати в катастрофічних інтерпретаціях, краще орієнтуватися в мінливих обставинах і зберігати здатність до планування та прийняття рішень (Martin & Rubin, 1995; Johnco et al., 2014). У контексті війни це особливо важливо, оскільки молоді люди часто змушені переосмислювати життєві цілі, освітні й професійні плани, а також способи взаємодії із соціальним середовищем.

Когнітивна гнучкість є також важливою тому, що війна супроводжується не лише емоційним, а й потужним інформаційним навантаженням. Молоді люди змушені орієнтуватися в потоці суперечливих повідомлень, швидко адаптуватися до нових вимог, переглядати життєві плани та приймати рішення в умовах неповної визначеності. За таких обставин ригідність мислення може підвищувати рівень тривоги та ускладнювати адаптацію, тоді як когнітивна гнучкість сприяє збереженню психологічної

стійкості та конструктивного способу взаємодії з реальністю (Carleton et al., 2007; Carleton et al., 2012).

Поряд із зазначеними внутрішніми детермінантами, у науковій літературі значна увага приділяється і соціальній підтримці як важливому захисному чиннику. Класична буферна гіпотеза стресу і соціальної підтримки виходить з того, що соціальні зв'язки можуть послаблювати негативний вплив життєвих труднощів на психологічне благополуччя (Cohen & Wills, 1985). У контексті війни соціальна підтримка з боку родини, друзів, спільноти, освітнього середовища має особливе значення, оскільки допомагає підтримувати відчуття приналежності, знижує ізоляцію та створює додаткові умови для адаптації. Водночас у цій роботі соціальна підтримка не виступає основною психометричною змінною, а розглядається радше як теоретично значущий ресурсний фон і як частина контекстуальних даних, що можуть бути враховані в авторській анкеті та інтерпретації результатів (Ozbay et al., 2007).

Таким чином, вибір саме стресостійкості, емоційної регуляції та когнітивної гнучкості як основних психологічних детермінант у цьому дослідженні є теоретично і методично обґрунтованим. Усі три змінні мають вагоме наукове підґрунтя, відповідають логіці ресурсного підходу до ментального здоров'я, можуть бути надійно виміряні валідованими методиками і є особливо релевантними для молоді, яка живе в Україні в умовах війни. Саме через дослідження цих детермінант стає можливим перейти від загального опису психологічних труднощів до глибшого розуміння тих внутрішніх механізмів, які сприяють збереженню ментального здоров'я в кризових суспільних умовах.

Висновки до розділу I

У першому розділі магістерської роботи здійснено теоретичний аналіз підходів до вивчення ментального здоров'я молоді в умовах війни та окреслено психологічні детермінанти його збереження.

По-перше, встановлено, що в сучасній психології ментальне здоров'я розглядається не лише як відсутність психічних розладів, а як багатовимірний стан, що охоплює здатність особистості до саморегуляції, адаптації, підтримання життєвої активності, реалізації власного потенціалу та збереження соціального функціонування. Психологічне благополуччя при цьому виступає важливим позитивним показником якості функціонування особистості та включає самоприйняття, особистісний ріст, автономію, позитивні стосунки з іншими, відчуття життєвої мети та здатність ефективно взаємодіяти з навколишнім середовищем.

По-друге, з'ясовано, що для молоді, яка живе в Україні в умовах війни, ментальне здоров'я та психологічне благополуччя набувають особливого значення, оскільки саме в молодому віці відбувається інтенсивне формування ідентичності, життєвих орієнтирів, професійного самовизначення та системи міжособистісних зв'язків. Умови війни істотно ускладнюють ці процеси через невизначеність, втрати, вимушені зміни, інформаційне навантаження та порушення звичного способу життя.

По-третє, обґрунтовано, що в межах цього дослідження війна доцільно розглядається не як окрема психометрично вимірювана змінна, а як психологічно значуща умова життя молоді в Україні. Такий підхід відповідає логіці дослідження, оскільки воєнно зумовлені обставини фіксуються в авторській анкеті через показники життєвого досвіду респондентів, а основна увага зосереджується на внутрішніх психологічних чинниках, які пов'язані зі збереженням ментального здоров'я.

По-четверте, на підставі аналізу історичних та сучасних теоретичних підходів визначено, що найбільш релевантними психологічними детермінантами збереження ментального здоров'я молоді в умовах війни є стресостійкість, емоційна регуляція та когнітивна гнучкість. Їх вибір зумовлений тим, що зазначені характеристики, з одного боку, мають міцне теоретичне підґрунтя як внутрішні ресурси адаптації, а з іншого – можуть бути

надійно операціоналізовані за допомогою валідованих психодіагностичних методик.

По-п'яте, встановлено, що стресостійкість розглядається як ресурс, який забезпечує здатність особистості витримувати тривале психоемоційне навантаження, відновлюватися після потрясінь і зберігати життєву перспективу. Емоційна регуляція виступає як механізм усвідомлення, прийняття й адаптивного опрацювання переживань, а когнітивна гнучкість - як здатність змінювати способи інтерпретації ситуації, бачити альтернативи та уникати ригідного мислення. Сукупно ці характеристики створюють важливу ресурсну основу збереження ментального здоров'я молоді в умовах війни.

Отже, теоретичний аналіз дозволив сформулювати концептуальне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження психологічних детермінант збереження ментального здоров'я молоді в умовах війни. Саме тому в наступному розділі увагу буде зосереджено на організації дослідження, характеристиці вибірки, обґрунтуванні психодіагностичного інструментарію, авторській анкеті та методах статистичної обробки даних.

РОЗДІЛ II. ДИЗАЙН, МЕТОДИКИ ТА ВИБІРКА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Опис дизайну дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення психологічних детермінант збереження ментального здоров'я молоді в умовах війни. У межах роботи ментальне здоров'я операціоналізовано через показники психологічного благополуччя, а психологічні детермінанти конкретизовано як внутрішні психологічні ресурси особистості: стресостійкість, емоційна регуляція та когнітивна гнучкість. Такий підхід дозволяє розглядати збереження ментального здоров'я не лише як відсутність психологічного неблагополуччя, а як підтримання адаптаційного потенціалу, життєвої перспективи та здатності до саморегуляції.

Емпіричне дослідження має поетапний характер і частково спирається на результати попередньої курсової роботи, присвяченої психологічним детермінантам збереження ментального здоров'я. На попередньому етапі було проаналізовано ширше коло чинників, зокрема соціальну підтримку, стресостійкість, самооцінку, самоприйняття та регуляцію емоцій. Результати курсового дослідження показали значущість соціальної підтримки як ресурсу ментального благополуччя, що підкреслило роль міжособистісного оточення у збереженні психологічної рівноваги респондентів.

У магістерській роботі дослідницький фокус було уточнено відповідно до теми, мети та предмета дослідження. Основну увагу зосереджено на внутрішніх психологічних детермінантах, які можуть сприяти збереженню ментального здоров'я молоді в умовах війни: стресостійкості, емоційній регуляції та когнітивній гнучкості. Такий підхід дозволяє перейти від загального опису чинників ментального здоров'я до поглибленого аналізу тих психологічних ресурсів, які забезпечують адаптацію особистості в умовах тривалої невизначеності, стресу та життєвих змін.

Дослідження проводилося в умовах війни в Україні, що зумовило особливу актуальність вивчення психологічних ресурсів молоді. У межах цієї роботи війна розглядається не як окрема психометрична змінна, а як психологічно значущий життєвий контекст, у якому актуалізується роль внутрішніх ресурсів особистості. Саме тому в дослідженні враховувалися не лише індивідуально-психологічні показники, а й окремі контекстуальні характеристики досвіду життя в умовах війни, зокрема досвід вимушеного переміщення та залучення до волонтерської чи оборонної діяльності.

Дизайн дослідження мав кількісний, порівняльно-кореляційний характер. Він передбачав оцінку психологічного благополуччя, стресостійкості, емоційної регуляції та когнітивної гнучкості, а також подальший аналіз взаємозв'язків між цими показниками. Окремо було передбачено порівняння основної групи молоді з порівняльною віковою групою, аналіз відмінностей за статтю, а також урахування окремих контекстуальних чинників, пов'язаних із досвідом життя респондентів в умовах війни.

Дослідження проводилося у кілька послідовних етапів. На першому, підготовчому, етапі було здійснено аналіз наукових джерел, уточнено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, а також обґрунтовано вибір методичного інструментарію. Другий етап передбачав формування вибірки, підготовку авторської анкети та безпосередній збір емпіричних даних. На третьому етапі здійснювалася статистична обробка отриманих результатів, їх психологічна інтерпретація, побудова узагальненої моделі психологічних детермінант збереження ментального здоров'я молоді та формулювання практичних рекомендацій.

Збір даних здійснювався в онлайн-форматі та в очному форматі з використанням стандартизованих інструкцій до психодіагностичних методик. Більшість респондентів – 61 особа, або 87,1% вибірки – заповнили анкету онлайн. Ще 9 респондентів, або 12,9%, взяли участь в очному форматі. Такий формат збору даних дозволив охопити учасників із різним досвідом життя в

умовах війни та забезпечити зручність участі в дослідженні. Участь респондентів у дослідженні була добровільною та анонімною. Перед початком заповнення анкет учасники отримували інформацію про мету дослідження, орієнтовний час участі, конфіденційність отриманих даних і можливість відмовитися від участі на будь-якому етапі без негативних наслідків. Отримані результати використовувалися лише в узагальненому вигляді. Дослідження проводилося з дотриманням загальних етичних принципів психологічного дослідження: добровільності, інформованої згоди, конфіденційності та поваги до особистості респондента.

Статистичну обробку даних здійснено за допомогою програмного забезпечення SPSS Statistics 26. Для аналізу отриманих результатів використовувалися методи описової та інференційної статистики: описова статистика для визначення середніх значень (M), стандартних відхилень (SD), мінімальних і максимальних показників; кореляційний аналіз Пірсона для оцінювання взаємозв'язків між досліджуваними змінними; порівняльний аналіз за t-критерієм Стюдента для незалежних вибірок при вивченні відмінностей за віком, статтю, досвідом вимушеного переміщення та залученням до волонтерської чи оборонної діяльності; регресійний аналіз для визначення предикторів психологічного благополуччя. Рівень статистичної значущості приймався на рівні $p < 0,05$ та $p < 0,01$.

З огляду на визначений дизайн дослідження, наступним кроком є обґрунтування психодіагностичного інструментарію, який використовувався для вимірювання основних змінних.

2.2. Обґрунтування методик дослідження

Відповідно до мети та завдань дослідження було обрано комплекс методик, що дозволяють оцінити як показники ментального здоров'я, так і внутрішні психологічні ресурси особистості, що в цій роботі розглядаються як психологічні детермінанти його збереження. Психологічне благополуччя було

обрано як показник позитивного психологічного функціонування особистості, а стресостійкість, емоційна регуляція та когнітивна гнучкість – як основні внутрішні ресурси адаптації молоді в умовах війни.

Для оцінки психологічного благополуччя було використано Шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф – *Ryff's Psychological Well-Being Scales*, PWB (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995). Методика ґрунтується на еудемонічному підході до розуміння благополуччя та дозволяє дослідити шість основних компонентів позитивного функціонування особистості: самоприйняття, автономію, управління оточенням, особистісний ріст, мету у житті та позитивні відносини з іншими. Її використання є доцільним у межах цієї роботи, оскільки ментальне здоров'я розглядається не лише як відсутність психологічного неблагополуччя, а як здатність особистості зберігати цілісність, життєву перспективу, соціальні зв'язки та адаптаційний потенціал.

Для оцінки стресостійкості було використано коротку версію Шкали резильєнтності Коннора – Девідсона, *Connor-Davidson Resilience Scale*, CD-RISC-10 (Connor & Davidson, 2003; Campbell-Sills & Stein, 2007). Методика спрямована на вивчення здатності особистості адаптуватися до стресових обставин, відновлюватися після складних подій і підтримувати психологічне функціонування в умовах невизначеності. У контексті дослідження молоді в умовах війни ця методика є особливо релевантною, оскільки дозволяє оцінити один із ключових ресурсів збереження ментального здоров'я.

Для вивчення емоційної регуляції було застосовано коротку версію Шкали труднощів емоційної регуляції – *Difficulties in Emotion Regulation Scale*, DERS-18 (Gratz & Roemer, 2004; Victor & Klonsky, 2016). Методика дає змогу оцінити труднощі усвідомлення, прийняття та регулювання емоційних переживань, а також здатність зберігати цілеспрямовану поведінку в умовах негативних емоційних станів. У межах цієї роботи використовувалися інвертовані значення шкали, тобто вищий бал інтерпретувався як краща емоційна регуляція. Це дозволило узгодити напрям інтерпретації DERS-18 з іншими ресурсними показниками дослідження.

Для оцінки когнітивної гнучкості було використано Шкалу когнітивної гнучкості - *Cognitive Flexibility Scale*, CFS (Martin & Rubin, 1995). Вона дозволяє оцінити здатність особистості бачити альтернативні способи розуміння ситуації, змінювати інтерпретації, уникати ригідного або катастрофізуючого мислення та адаптувати поведінку до змінних умов. У межах дослідження когнітивна гнучкість розглядається як важливий когнітивний ресурс адаптації молоді в умовах війни, невизначеності та інформаційного навантаження.

Для перевірки надійності використаних психодіагностичних методик було розраховано коефіцієнт внутрішньої узгодженості α Кронбаха. Отримані результати свідчать про достатній та добрий рівень надійності застосованих шкал. Зокрема, для Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф коефіцієнт α Кронбаха становив 0,82, для шкали стресостійкості CD-RISC-10 – 0,86, для шкали труднощів емоційної регуляції DERS-18 – 0,89, для шкали когнітивної гнучкості CFS – 0,76. Отже, усі використані стандартизовані методики мають прийнятні показники внутрішньої узгодженості, що підтверджує доцільність їх застосування у межах цього емпіричного дослідження. Узагальнені результати перевірки внутрішньої узгодженості використаних психодіагностичних методик подано в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Показники внутрішньої узгодженості психодіагностичних методик

Методика	α Кронбаха	Інтерпретація
Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф	0,82	Добра надійність
CD-RISC-10	0,86	Добра надійність
DERS-18	0,89	Добра надійність
CFS	0,76	Прийнятна надійність

Як видно з таблиці 2.1, значення коефіцієнта α Кронбаха для всіх стандартизованих методик перевищують мінімально прийнятний рівень 0,70.

Це дає підстави вважати використані шкали достатньо надійними для подальшого статистичного аналізу результатів дослідження.

Окрім стандартизованих психодіагностичних методик, у дослідженні було використано авторську анкету, розроблену для збору соціально-демографічних і контекстуальних даних. Анкета не розглядалася як окрема психометрична шкала, а виконувала допоміжну функцію – дозволяла уточнити характеристики респондентів і врахувати окремі аспекти їхнього досвіду життя в умовах війни в Україні.

Авторська анкета складалася з трьох змістових блоків. Перший блок був спрямований на збір соціально-демографічних даних: статі, віку, рівня освіти, соціального статусу, сімейного стану та місця проживання. Другий блок стосувався контекстуальних характеристик життя в умовах війни, зокрема досвіду вимушеного переміщення, кількості переміщень, залучення до волонтерської чи оборонної діяльності, переживання безпосередньої загрози життю або здоров'ю, втрати близьких унаслідок воєнних дій та інтенсивності споживання новин про воєнні події. Третій блок охоплював питання, пов'язані з ресурсами та способом життя: наявністю людей, до яких можна звернутися по підтримку, фізичною активністю, хобі, суб'єктивною оцінкою стану здоров'я та досвідом звернення до фахівця з ментального здоров'я.

Отримані за допомогою авторської анкети дані використовувалися для опису вибірки, виокремлення контекстуальних характеристик досвіду життя в умовах війни та поглиблення психологічної інтерпретації результатів. Зокрема, такі показники, як досвід вимушеного переміщення та залучення до волонтерської чи оборонної діяльності, були важливими для подальшого аналізу психологічного функціонування респондентів у третьому розділі.

Обраний методичний інструментарій відповідає меті та завданням дослідження. Стандартизовані методики дозволяють кількісно оцінити психологічне благополуччя як показник ментального здоров'я, а також стресостійкість, емоційну регуляцію та когнітивну гнучкість як внутрішні психологічні ресурси особистості. Авторська анкета доповнює ці методики

контекстуальною інформацією, необхідною для розуміння умов життя респондентів у період війни.

Таким чином, поєднання стандартизованих психодіагностичних методик та авторської анкети дозволило комплексно дослідити психологічні детермінанти збереження ментального здоров'я молоді. Такий підхід забезпечує можливість аналізу як внутрішніх психологічних ресурсів особистості, так і життєвого контексту, у якому ці ресурси проявляються.

Поряд із методичним обґрунтуванням важливим елементом дослідження є характеристика вибірки, оскільки саме її структура визначає можливості подальшої інтерпретації отриманих результатів.

2.3. Характеристика вибірки дослідження

Вибірку емпіричного дослідження становили 70 респондентів, які на момент проведення дослідження проживали на території України та мали досвід життя в умовах війни. Формування вибірки здійснювалося відповідно до мети дослідження, що полягала у вивченні психологічних детермінант збереження ментального здоров'я молоді. Основну групу склали 35 осіб віком від 18 до 29 років, а порівняльну групу – 35 осіб віком від 30 до 45 років. Співвідношення груп у вибірці дослідження подано на рис. 2.1.

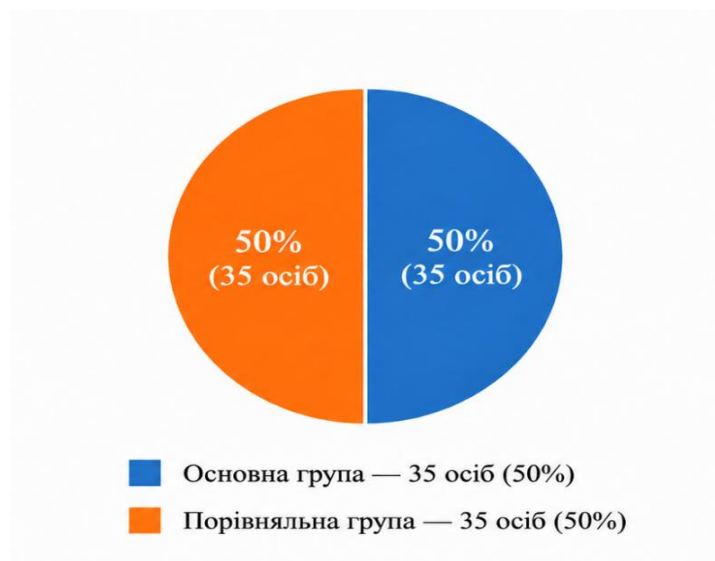


Рис. 2.1. Співвідношення основної та порівняльної груп у вибірці дослідження ($n = 70$)

Як видно з рис. 2.1, основна та порівняльна групи мають однакову чисельність – по 35 осіб, що становить по 50% загальної вибірки. Такий розподіл забезпечує можливість подальшого зіставлення вікових особливостей психологічного функціонування респондентів.

Учасники основної групи – особи віком від 18 до 29 років – у межах цього дослідження розглядаються як представники молоді. Такий віковий діапазон відповідає загальній логіці дослідження молодого дорослого віку та входить до категорії молоді відповідно до Закону України «Про основні засади молодіжної політики», де молодими особами визначаються особи віком від 14 до 35 років включно (Закон України «Про основні засади молодіжної політики», 2021). Включення порівняльної групи було зумовлене необхідністю уточнення вікової специфіки психологічного функціонування молоді в умовах війни та зіставлення її показників із показниками респондентів старшої вікової групи. З метою наочного відображення внутрішньої вікової структури обох досліджуваних груп їх розподіл за віковими категоріями подано на рис. 2.2.

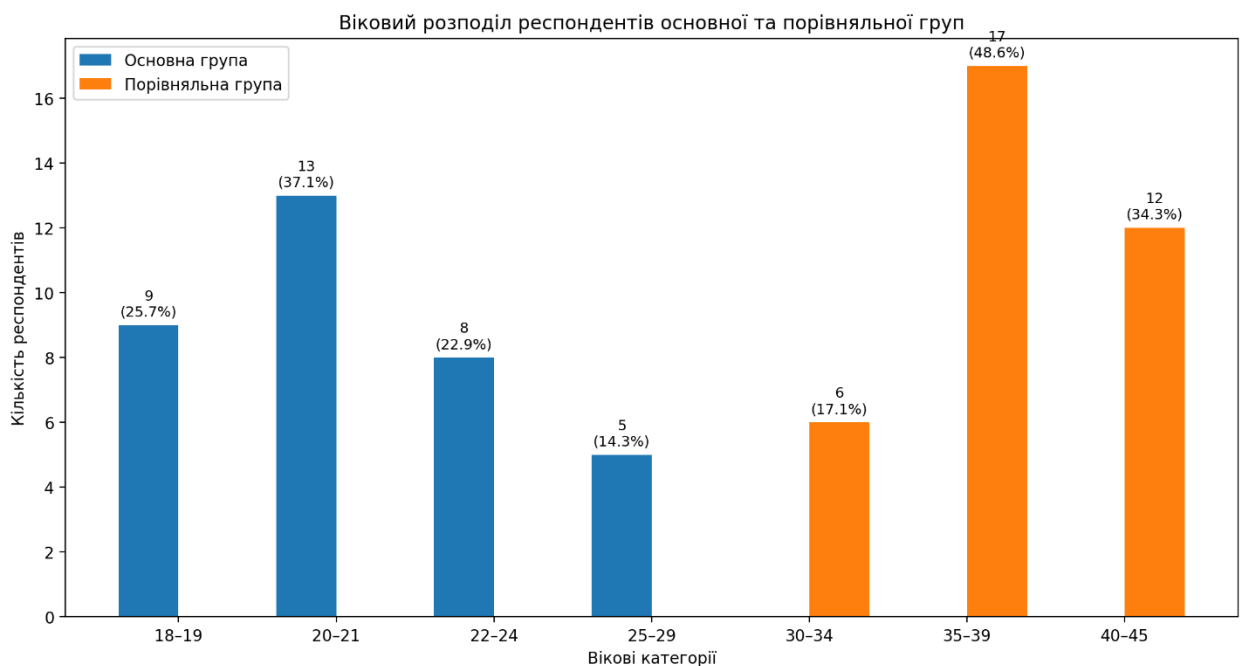


Рис. 2.2. Віковий розподіл респондентів основної та порівняльної груп (n=70)

Як видно з рис. 2.2, в основній групі найбільшу частку становили респонденти віком 20-21 рік – 13 осіб (37,1%). До категорії 18-19 років увійшли 9 осіб (25,7%), до категорії 22-24 роки – 8 осіб (22,9%), а до категорії 25-29 років – 5 осіб (14,3%). У порівняльній групі переважали респонденти віком 35-39 років – 17 осіб (48,6%). До категорії 40-45 років увійшли 12 осіб (34,3%), а до категорії 30-34 роки – 6 осіб (17,1%). Такий розподіл дозволяє чітко відокремити основну групу молоді від порівняльної групи та забезпечує можливість подальшого зіставлення вікових особливостей психологічного функціонування респондентів.

Критеріями включення до вибірки були: добровільна згода на участь у дослідженні, належність до визначених вікових груп, здатність самостійно заповнити анкету та психодіагностичні методики, а також проживання на території України на момент проведення дослідження. Критеріями виключення були перебування у гострому кризовому стані або наявність виражених когнітивних порушень, які могли б ускладнити самостійне заповнення опитувальників і вплинути на достовірність самозвітів.

Розподіл респондентів за статтю був збалансованим: у дослідженні взяли участь 35 жінок і 35 чоловіків. В основній групі було 18 жінок і 17 чоловіків, а в порівняльній групі – 17 жінок і 18 чоловіків. Такий розподіл створив можливість для подальшого аналізу відмінностей за статтю у показниках психологічного благополуччя, стресостійкості, емоційної регуляції та когнітивної гнучкості.

За соціальним статусом вибірка також була структурована відповідно до завдань дослідження. Половину респондентів становили студенти або здобувачі вищої освіти – 35 осіб, що становить 50% загальної вибірки. Іншу половину склали працюючі респонденти – 35 осіб, або 50%. При цьому в основній групі 18-29 років переважали студенти або здобувачі вищої освіти, тоді як у порівняльній групі 30-45 років більшість становили працюючі

респонденти. Більшість респондентів проживали у міських умовах, що зумовлює відносну однорідність соціального середовища.

Окрему увагу було приділено контекстуальним характеристикам, пов'язаним із досвідом життя в умовах війни. Досвід вимушеного переміщення мали 35 респондентів, що становить 50% загальної вибірки; водночас 35 осіб (50%) такого досвіду не мали. Крім того, 32 респонденти (45,7%) були залучені до волонтерської або оборонної діяльності. В основній групі таких респондентів було 14 осіб, у порівняльній – 18 осіб. Водночас 38 осіб (54,3%) не мали такого досвіду. Цей показник є важливим для подальшої психологічної інтерпретації результатів, оскільки соціальна активність, допомога іншим і залученість до значущої діяльності можуть виступати ресурсними чинниками підтримання ментального здоров'я в умовах війни.

Узагальнену соціально-демографічну та контекстуальну характеристику вибірки подано в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Соціально-демографічна та контекстуальна характеристика вибірки дослідження

Характеристика	Основна група (18–29 р., n=35)	Порівняльна група (30–45 р., n=35)	Всього (n=70)	% від загальної вибірки
Жінки	18	17	35	50%
Чоловіки	17	18	35	50%
Студенти / здобувачі вищої та другої вищої освіти	28	7	35	50%
Працюючі	7	28	35	50%
Досвід вимушеного переміщення	19	16	35	50%
Без досвіду вимушеного переміщення	16	19	35	50%
Залучені до волонтерської/оборонної діяльності	14	18	32	45,7%
Не залучені до волонтерської / оборонної діяльності	21	17	38	54,3%

Для наочного представлення соціально-демографічного та контекстуального складу вибірки було побудовано стовпчикову діаграму (рис. 2.3.) за даними авторської анкети.



Рис. 2.3. Соціально-демографічний та контекстуальний склад вибірки

Як видно з таблиці 2.2 та рис. 2.3, вибірка дослідження має збалансовану структуру за основними характеристиками. Основна та порівняльна групи мають однакову чисельність – по 35 осіб. Розподіл вибірки за статтю також є збалансованим: жінки та чоловіки становлять по 50% від загальної кількості респондентів. Водночас урахування досвіду вимушеного переміщення та залучення до волонтерської чи оборонної діяльності дозволяє врахувати контекстуальні обставини життя респондентів в умовах війни.

Додатковою соціально-демографічною характеристикою вибірки є рівень освіти респондентів. Урахування цього показника є важливим, оскільки освітній статус може бути пов'язаний із соціальною активністю, доступом до

інформації та особливостями адаптації в умовах війни. Розподіл респондентів за рівнем освіти подано на рис. 2.4.



Рис. 2.4. Розподіл респондентів за рівнем освіти (n=70)

Як видно з рис. 2.4, найбільшу частку вибірки становили респонденти, які на момент дослідження здобували вищу освіту, 21 особа (30,0%). Ще 14 респондентів (20,0%) здобували другу вищу освіту, 11 осіб (15,7%) мали професійно-технічну освіту, 9 осіб (12,9%) уже мали вищу освіту, а 6 осіб (8,6%) – повну середню освіту. Друга вища освіта або аспірантура була зазначена у 7 респондентів (10,0%). Середня спеціальна освіта та освіта медучилища були представлені по 1 особі (1,4%) і належали до відповідей, самостійно зазначених респондентами у полі «Інше». Отримані дані свідчать, що значна частина вибірки має досвід вищої освіти або перебуває у процесі її здобуття.

Окрім рівня освіти, за допомогою авторської анкети було уточнено сімейний стан респондентів. Розподіл респондентів за сімейним станом

подано

на

рис.

2.5.



Рис. 2.5. Розподіл респондентів за сімейним станом (n=70)

Як видно з рис. 2.5, найбільшу частку вибірки становили одружені / заміжні респонденти - 30 осіб (42,9%). Неодружених / незаміжніх було 12 осіб (17,1%), у цивільному шлюбі або співмешканні перебували 9 осіб (12,9%), розлучених – 15 осіб (21,4%), удівців / вдів – 3 особи (4,3%). Один респондент (1,4%) у полі «Інше» зазначив категорію «догляд за дитиною до 1 року», тому цю відповідь було збережено як окрему уточнювальну категорію.

Окремо в авторській анкеті було передбачено питання щодо звернення респондентів до фахівця з ментального здоров'я протягом останнього року. Цей показник є важливим для характеристики вибірки, оскільки дозволяє оцінити не лише наявність потреби у психологічній підтримці, а й доступність такої допомоги для учасників дослідження. Розподіл відповідей подано на рис.

2.6.

Чи зверталися Ви до фахівця з ментального здоров'я за останній рік?
(n = 70)

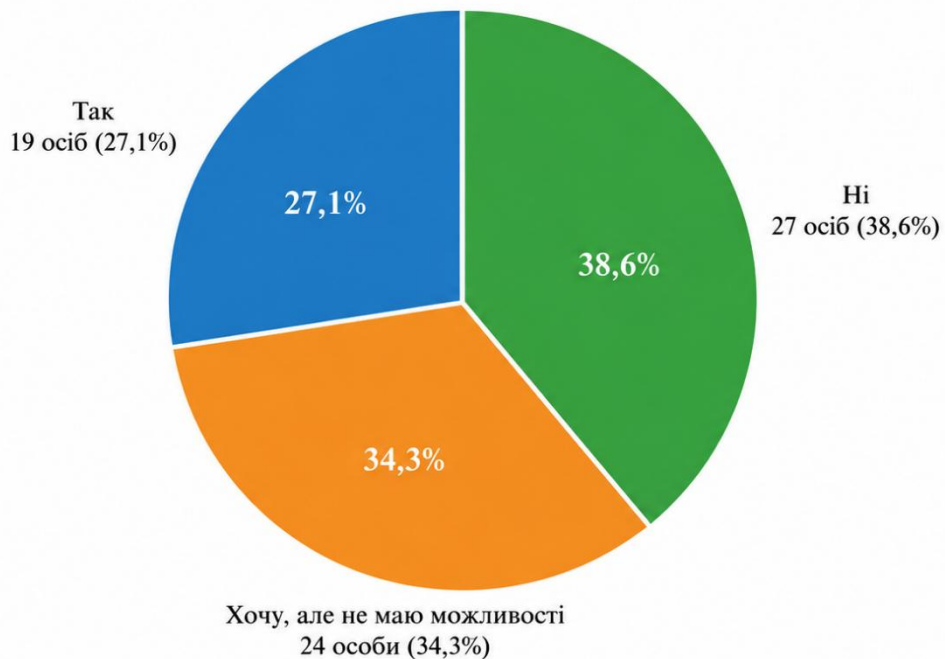


Рис. 2.6. Досвід звернення респондентів до фахівця з ментального здоров'я

Як видно з рис. 2.6, серед 70 респондентів 19 осіб (27,1%) зазначили, що зверталися до фахівця з ментального здоров'я протягом останнього року. Водночас 27 осіб (38,6%) відповіли, що не зверталися по таку допомогу, а 24 респонденти (34,3%) вказали, що хотіли б звернутися, але не мають такої можливості. Отримані дані свідчать про наявність значної частки респондентів, які мають потребу в психологічній підтримці, однак стикаються з певними бар'єрами доступу до неї.

У контексті дослідження психологічних детермінант збереження ментального здоров'я молоді ці результати є важливими, оскільки звернення по фахову допомогу може розглядатися як один із способів підтримки психологічного благополуччя та саморегуляції. Водночас високий відсоток респондентів, які хотіли б отримати допомогу, але не мають такої можливості,

підкреслює актуальність розробки доступних програм психологічної підтримки в умовах війни.

Водночас вибірка має цілеспрямований характер і не претендує на репрезентативність щодо всієї молоді України, однак є достатньою для реалізації завдань емпіричного дослідження та виявлення основних тенденцій психологічного функціонування респондентів у межах досліджуваної групи.

Отже, вибірка була сформована відповідно до завдань дослідження. Її структура дозволяє здійснити подальший аналіз особливостей за віком і статтю психологічного функціонування, а також врахувати окремі аспекти досвіду життя респондентів в умовах війни.

Висновки до розділу II

Отже, у другому розділі було обґрунтовано дизайн, методичне забезпечення та вибірку емпіричного дослідження психологічних детермінант збереження ментального здоров'я молоді в умовах війни в Україні. Дослідження має кількісний, порівняльно-кореляційний характер і спрямоване на вивчення зв'язків між психологічним благополуччям як показником ментального здоров'я та внутрішніми психологічними ресурсами особистості: стресостійкістю, емоційною регуляцією та когнітивною гнучкістю.

У межах магістерської роботи дослідницький фокус було уточнено порівняно з попередньою курсовою роботою. Якщо на попередньому етапі аналізувалося ширше коло чинників збереження ментального здоров'я, то в цьому дослідженні основну увагу зосереджено саме на внутрішніх психологічних детермінантах, які можуть сприяти адаптації молоді в умовах тривалої невизначеності, стресу та життєвих змін.

Для реалізації мети дослідження було використано комплекс стандартизованих психодіагностичних методик: Шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф, CD-RISC-10 для оцінки стресостійкості, DERS-18 для

вивчення емоційної регуляції та CFS для оцінки когнітивної гнучкості. Перевірка внутрішньої узгодженості показала прийнятні та добрі значення коефіцієнта α Кронбаха для всіх використаних шкал, що підтверджує доцільність їх застосування у межах емпіричного дослідження.

Додатково було використано авторську анкету, спрямовану на збір соціально-демографічних і контекстуальних даних. Вона дала змогу уточнити характеристики респондентів, зокрема вік, стать, соціальний статус, рівень освіти, сімейний стан, досвід вимушеного переміщення, залучення до волонтерської чи оборонної діяльності, а також досвід звернення до фахівця з ментального здоров'я. Ці показники не розглядалися як самостійні психометричні шкали, але були важливими для опису вибірки та подальшої психологічної інтерпретації результатів.

Вибірку емпіричного дослідження становили 70 респондентів, які на момент проведення дослідження проживали на території України та мали безпосередній досвід життя в умовах війни. Основну групу склали 35 осіб віком 18-29 років, а порівняльну групу – 35 осіб віком 30-45 років. Розподіл респондентів за статтю був збалансованим: у дослідженні взяли участь 35 жінок і 35 чоловіків. Така структура вибірки створює умови для подальшого аналізу особливостей психологічного функціонування за віком і статтю.

У характеристиці вибірки також було враховано контекстуальні чинники, пов'язані з життям в умовах війни. Половина респондентів мала досвід вимушеного переміщення, а майже половина була залучена до волонтерської або оборонної діяльності. Це дозволяє розглядати результати дослідження не лише як індивідуально-психологічні показники, а й у зв'язку з реальним життєвим контекстом респондентів.

Статистичну обробку даних здійснено із застосуванням програмного забезпечення SPSS Statistics 26. Для аналізу було використано описову статистику, t-критерій Ст'юдента для незалежних вибірок, кореляційний аналіз Пірсона та регресійний аналіз. Обрані статистичні методи відповідають дизайну дослідження і дають змогу здійснити опис вибірки, порівняння груп,

виявлення взаємозв'язків між змінними та визначення предикторів психологічного благополуччя.

Таким чином, у другому розділі визначено організаційну та методичну основу емпіричного дослідження. Обраний дизайн, психодіагностичні методики, авторська анкета, структура вибірки та методи статистичної обробки є достатньо обґрунтованими для подальшого аналізу психологічних детермінант збереження ментального здоров'я молоді в умовах війни, результати якого представлено у третьому розділі роботи.

РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ, ІНТЕРПРЕТАЦІЯ ТА ПРАКТИЧНІ ІМПЛІКАЦІЇ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Аналіз зв'язків між психологічними детермінантами та показниками ментального здоров'я молоді

У цьому підрозділі представлено результати емпіричного аналізу взаємозв'язків між ключовими психологічними детермінантами збереження ментального здоров'я - стресостійкістю, регуляцією емоцій та когнітивною гнучкістю, які в межах дослідження розглядаються як внутрішні психологічні ресурси особистості, - та показниками ментального здоров'я, операціоналізованими через психологічне благополуччя. Аналіз здійснювався з урахуванням того, що дослідження проводилося в умовах війни в Україні, яка в цій роботі розглядається не як окрема вимірювана психометрична змінна, а як психологічно значущий життєвий контекст.

На першому етапі було проаналізовано описові статистики основних показників. Середні значення та стандартні відхилення за шкалами відображено у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Описова статистика основних показників по всій вибірці

Показник	M	SD	Min	Max	Рівень
Психологічне благополуччя (PWB, загальне)	3,72	0,54	2,1	5,0	Середній/високий
– Самоприйняття	3,80	0,61	1,8	5,0	Середній/високий
– Автономія	3,61	0,58	1,7	5,0	Середній
– Управління оточенням	3,65	0,62	1,5	5,0	Середній
– Особистісний ріст	3,54	0,66	1,6	5,0	Середній
– Мета у житті	3,70	0,59	1,9	5,0	Середній/високий
– Позитивні відносини	4,01	0,55	2,3	5,0	Високий
Стресостійкість (CD-RISC)	3,51	0,60	1,4	5,0	Середній
Регуляція емоцій (DERS, інв.)	3,63	0,57	1,6	5,0	Середній/високий
Когнітивна гнучкість (CFS)	3,48	0,63	1,3	5,0	Середній

Примітка: оцінка за шкалою Лайкерта 1–5; для DERS наведено інвертовані значення (вищий бал = краща регуляція).

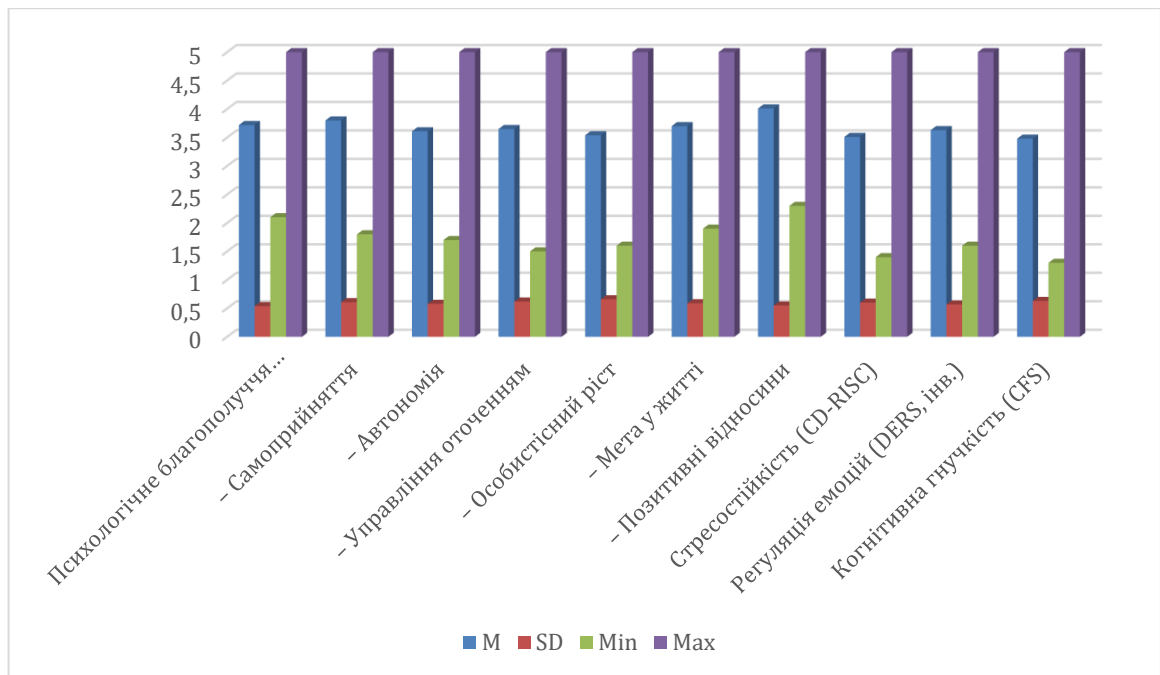


Рис. 3.1. Профіль психологічного благополуччя та психологічних ресурсів вибірки

Аналіз описової статистики свідчить, що загальний рівень психологічного благополуччя у вибірці є середнім або вище середнього ($M = 3,72$). Найвищий показник серед субшкал PWB – «Позитивні відносини з іншими» ($M = 4,01$), що може відображати важливу роль міжособистісної підтримки та соціальної згуртованості в умовах війни. Найнижчим виявився показник «Особистісний ріст» ($M = 3,54$), що, ймовірно, пов'язано з обмеженням можливостей для самореалізації та довгострокового планування в умовах нестабільності.

Середній рівень стресостійкості ($M = 3,51$) та когнітивної гнучкості ($M = 3,48$) свідчить про наявність базового адаптивного потенціалу, однак одночасно вказує на можливість подальшого зміцнення цих ресурсів. Помірно високий рівень регуляції емоцій ($M = 3,63$) може свідчити про відносну

збереженість емоційної саморегуляції, хоча в умовах тривалого напруження цей показник потребує уважної інтерпретації.

Оскільки тема дослідження зосереджена на молоді, додатково було здійснено порівняння психологічних показників основної групи респондентів віком 18-29 років із порівняльною групою 30-45 років. Такий аналіз дозволив уточнити, чи має молодша вікова група специфічні особливості психологічного благополуччя та внутрішніх психологічних ресурсів в умовах війни. Результати порівняння наведено у таблиці 3.2. та на рис. 3.2.

Таблиця 3.2

Порівняння психологічних показників основної групи молоді 18-29 років та порівняльної групи 30–45 років

Показник	Основна гр. 18–29 р. М (SD)	Порівн. гр. 30–45 р. М (SD)	Різниця М	Р
PWB загальне	3,61 (0,57)	3,83 (0,50)	0,22	< ,05
– Самоприйняття	3,68 (0,63)	3,92 (0,58)	0,24	< ,05
– Автономія	3,53 (0,60)	3,69 (0,55)	0,16	Нз
– Управління оточенням	3,54 (0,64)	3,76 (0,59)	0,22	< ,05
– Особистісний ріст	3,45 (0,68)	3,63 (0,63)	0,18	Нз
– Мета у житті	3,61 (0,61)	3,79 (0,56)	0,18	Нз
– Позитивні відносини	3,90 (0,57)	4,12 (0,51)	0,22	< ,05
Стресостійкість (CD-RISC)	3,37 (0,62)	3,65 (0,57)	0,28	< ,05
Регуляція емоцій (DERS інв.)	3,54 (0,58)	3,72 (0,55)	0,18	< ,05
Когнітивна гнучкість (CFS)	3,40 (0,65)	3,56 (0,61)	0,16	Нз

Примітка: «нз» – відмінність не є статистично значущою ($p > 0,05$); значення наведено у форматі М (SD); усі шкали від 1 до 5 балів; для DERS наведено інвертовані значення (вищий бал = краща регуляція).



Рис. 3.2. Порівняння психологічних показників основної та порівняльної груп

Аналіз даних таблиці 3.2 та рис. 3.2 свідчить, що респонденти основної групи віком 18-29 років загалом мають дещо нижчі показники психологічного благополуччя та окремих внутрішніх психологічних ресурсів порівняно з учасниками порівняльної групи 30-45 років. Зокрема, нижчі значення у молодіжній групі спостерігаються за показниками загального психологічного благополуччя, самоприйняття, управління оточенням, позитивних відносин, стресостійкості та емоційної регуляції.

Такі результати можуть свідчити про більшу психологічну вразливість молоді в умовах війни. Це можна пояснити тим, що саме у віці 18-29 років активно тривають процеси формування ідентичності, професійного самовизначення, побудови близьких стосунків, життєвого планування та становлення автономії. Війна ускладнює ці процеси через невизначеність майбутнього, вимушені зміни, порушення освітньої чи професійної траєкторії та необхідність швидкої адаптації до нестабільних умов життя.

Водночас не всі показники демонструють суттєві вікові відмінності. Відносна збереженість окремих компонентів психологічного функціонування,

зокрема автономії, особистісного росту, мети у житті та когнітивної гнучкості, може свідчити про наявність у молоді певного адаптаційного потенціалу. Це дає підстави розглядати молодь не лише як групу підвищеної вразливості, а й як групу, яка має ресурси для відновлення, розвитку та психологічної адаптації за умови належної підтримки.

Отримані результати підтверджують доцільність подальшого аналізу саме молодіжної групи як основної у межах цього дослідження, а також обґрунтовують необхідність розробки психологічних рекомендацій, орієнтованих на вікові потреби молоді в умовах війни.

Для уточнення особливостей психологічного функціонування залежно від окремих аспектів досвіду життя в умовах війни було здійснено порівняння підгруп респондентів за наявністю досвіду вимушеного переміщення, а також за залученням до волонтерської чи оборонної діяльності. Порівняння проводилося за t-критерієм Стюдента для незалежних вибірок. Результати наведено у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Порівняння психологічних показників залежно від окремих аспектів досвіду життя в умовах війни

Показник	Переміщені (n=35) М	Непереміщені (n=35) М	Волонтери/ оборонці (n=32) М	Не залучені (n=38) М	t	P
PWB (загальне)	3,58	3,86	3,79	3,65	2,41	< ,05
Стресостійкість	3,37	3,65	3,68	3,36	2,18	< ,05
Регуляція емоцій	3,50	3,76	3,70	3,56	2,07	< ,05
Когнітивна гнучкість	3,33	3,63	3,59	3,38	2,26	< ,05

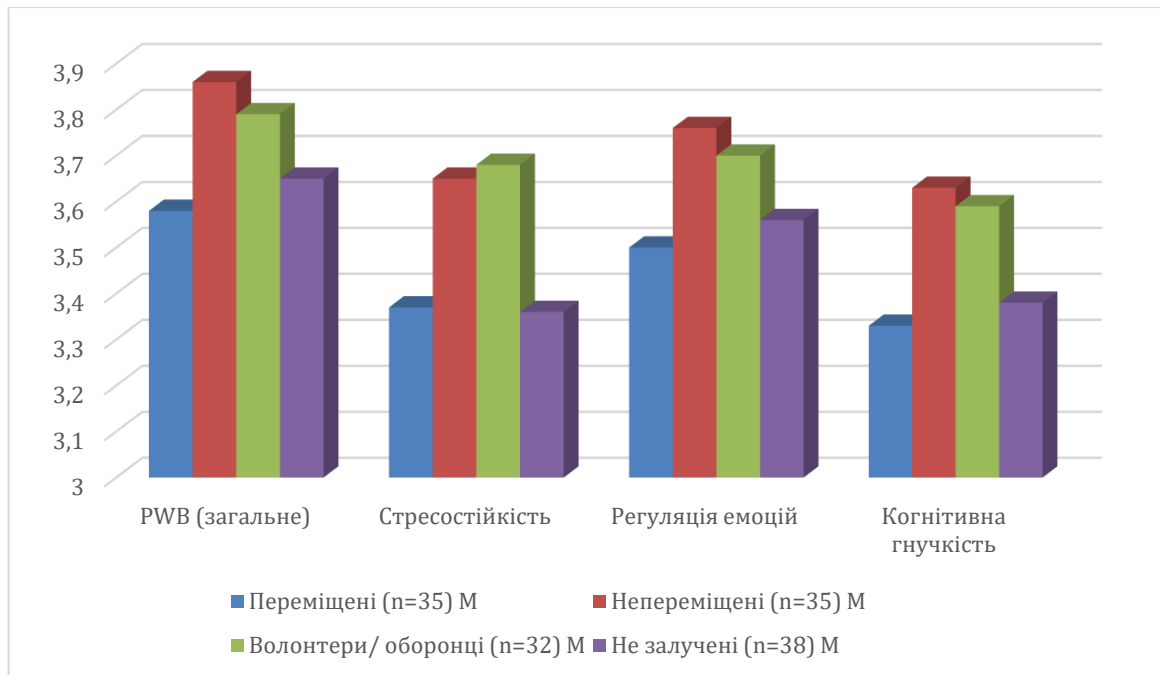


Рис. 3.3. Порівняння психологічних показників залежно від окремих аспектів досвіду життя в умовах війни

Порівняльний аналіз показав, що респонденти з досвідом вимушеного переміщення демонструють нижчі середні значення за основними психологічними показниками порівняно з непереміщеними учасниками. Зокрема, у них зафіксовано нижчий рівень психологічного благополуччя ($M = 3,58$ проти $3,86$, $p < 0,05$), стресостійкості ($M = 3,37$ проти $3,65$, $p < 0,05$) та когнітивної гнучкості ($M = 3,33$ проти $3,63$, $p < 0,05$). Це дає підстави розглядати досвід вимушеного переміщення як чинник психологічної вразливості, пов'язаний зі зниженням показників адаптаційних ресурсів і психологічного благополуччя.

Водночас респонденти, залучені до волонтерської або оборонної діяльності, продемонстрували вищі показники за всіма основними психологічними шкалами порівняно з тими, хто не був залучений до таких форм активності. Найбільш помітна різниця спостерігалася за показником стресостійкості ($M = 3,68$ проти $3,36$, $p < 0,05$). Така закономірність може бути пов'язана з переживанням соціальної включеності, відчуттям сенсу та суб'єктності, що підтримують внутрішні психологічні ресурси в умовах війни.

Наступним етапом став кореляційний аналіз дозволив виявити характер та силу взаємозв'язків між основними психологічними показниками. Результати представлено у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Кореляційний аналіз основних психологічних показників

Показник	PWB загальн е	Самоприйнят я	Стресостійкіс ть	Регуляці я емоцій	Когн. Гнучкіс ть	Мета у житт і
PWB загальне	1	,87**	,68**	,71**	,65**	,79*
Самоприйнят я	,87**	1	,61**	,64**	,58**	,72*
Стресостійкіс ть	,68**	,61**	1	,74**	,71**	,60*
Регуляція емоцій	,71**	,64**	,74**	1	,66**	,63*
Когнітивна гнучкість	,65**	,58**	,71**	,66**	1	,59*
Мета у житті	,79**	,72**	,60**	,63**	,59**	1

Примітка: ** $p < 0,01$.

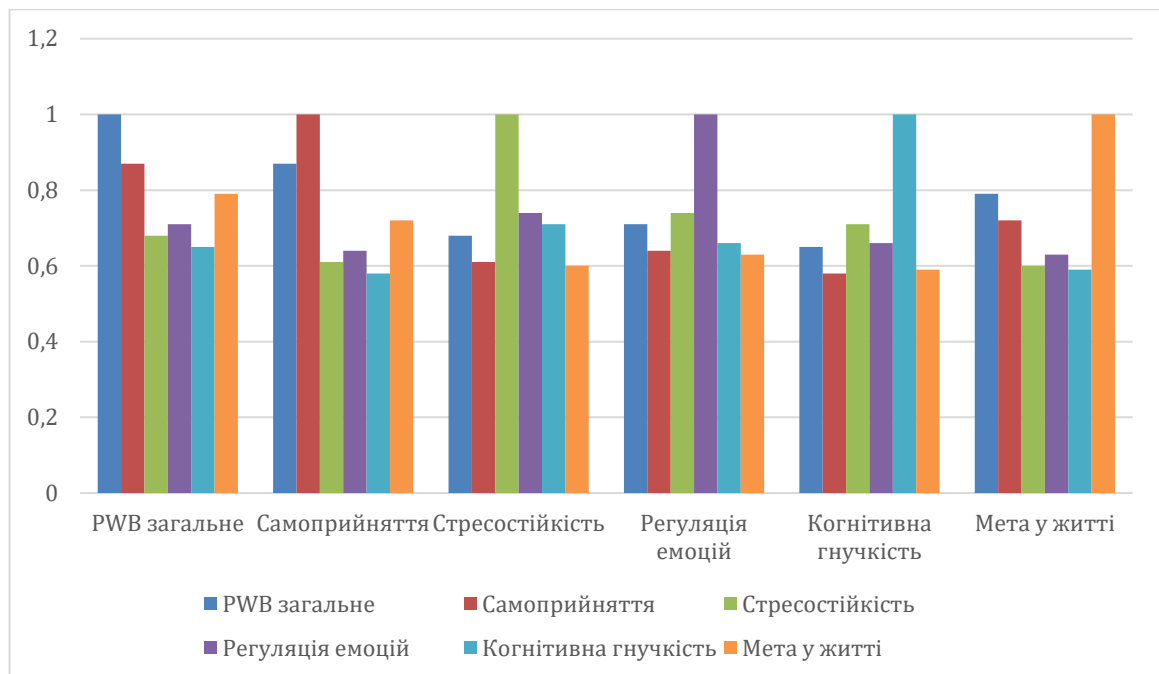


Рис. 3.4. Кореляційний аналіз основних психологічних показників

У таблиці 3.4 подано основні кореляційні зв'язки, найбільш релевантні до завдань дослідження. Повну кореляційну матрицю всіх психологічних показників наведено в Додатку А.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність численних статистично значущих позитивних зв'язків між усіма основними досліджуваними показниками. Найтісніший зв'язок виявлено між загальним рівнем психологічного благополуччя та самоприйняттям ($r = ,87, p < 0,01$), що підкреслює важливу роль позитивного ставлення до себе у структурі психологічного благополуччя.

Також встановлено сильний позитивний зв'язок між стресостійкістю та регуляцією емоцій ($r = ,74, p < 0,01$), що свідчить про тісну взаємопов'язаність цих психологічних ресурсів. Це дає підстави припускати, що вищий рівень стресостійкості пов'язаний із кращою здатністю до емоційної саморегуляції, а ефективніша регуляція емоцій, своєю чергою, може підтримувати адаптаційний потенціал особистості. Когнітивна гнучкість також виявила статистично значущі позитивні зв'язки зі стресостійкістю ($r = ,71, p < 0,01$) та регуляцією емоцій ($r = ,66, p < 0,01$), що дозволяє розглядати її як важливий когнітивний ресурс адаптації. Отримані результати свідчать, що здатність особистості змінювати способи інтерпретації ситуації, бачити альтернативи та уникати ригідного мислення пов'язана із вищою психологічною стійкістю та кращим емоційним функціонуванням.

Показник «Мета у житті» (субшкала PWB) продемонстрував сильний зв'язок із загальним благополуччям ($r = ,79, p < 0,01$) та самоприйняттям ($r = ,72, p < 0,01$). Це дозволяє припустити, що відчуття життєвої спрямованості, осмисленості та наявності особистісно значущих цілей є важливим ресурсом підтримання психологічного благополуччя молоді в умовах війни.

Для більш детального вивчення предикторів психологічного благополуччя було проведено регресійний аналіз. Як незалежні змінні виступали стресостійкість, регуляція емоцій, когнітивна гнучкість і наявність

досвіду вимушеного переміщення, а залежною змінною був загальний показник психологічного благополуччя.

Таблиця 3.5

Результати регресійного аналізу предикторів психологічного благополуччя

Предиктор	β	SE	β (стандарт.)	T	P	R ²
Стресостійкість (CD-RISC)	,31	,09	,34	3,44	,001	,
Регуляція емоцій (DERS інв.)	,27	,08	,30	3,38	,001	,
Когнітивна гнучкість (CFS)	,19	,07	,22	2,71	,009	,
Досвід переміщення (1=так)	-,21	,08	-,19	-2,63	,011	,
Модель загалом				F(4,65)=18,72	< ,001	,54

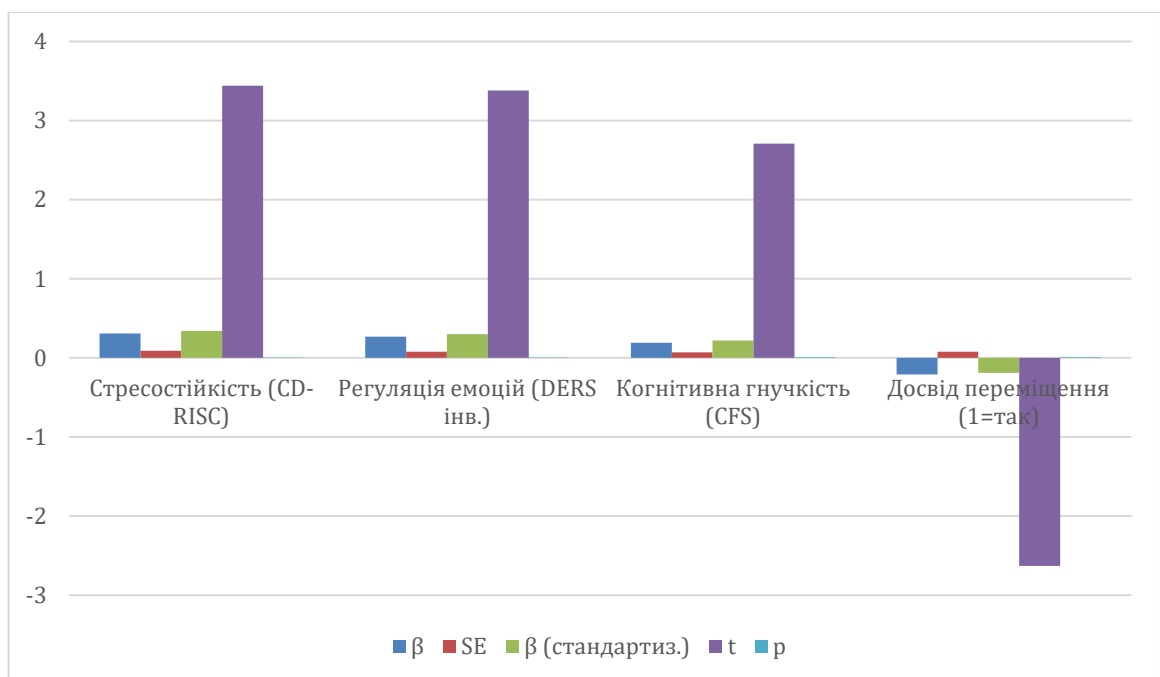


Рис. 3.5. Результати регресійного аналізу предикторів психологічного благополуччя

Результати регресійного аналізу свідчать, що сукупність досліджуваних змінних статистично значуще пов'язана з варіативністю показника психологічного благополуччя. Модель пояснює 54% дисперсії залежної змінної ($R^2 = ,54$, $F(4,65) = 18,72$, $p < 0,001$), що вказує на її достатню пояснювальну здатність у межах цього дослідження.

Найбільший стандартизований внесок у модель здійснює стресостійкість ($\beta = ,34$), далі – регуляція емоцій ($\beta = ,30$) та когнітивна гнучкість ($\beta = ,22$). Досвід вимушеного переміщення виявився статистично значущим негативним предиктором психологічного благополуччя ($\beta = -,19$), що свідчить про його несприятливий зв'язок із показниками ментального здоров'я.

Отже, результати аналізу дають підстави розглядати стресостійкість, регуляцію емоцій і когнітивну гнучкість як важливі психологічні детермінанти збереження ментального здоров'я молоді в умовах війни, які в емпіричному вимірі виступають внутрішніми психологічними ресурсами особистості. Отримані зв'язки свідчать про те, що вищий рівень зазначених психологічних ресурсів пов'язаний із вищими показниками психологічного благополуччя, а їх розвиток може бути перспективним напрямом психологічної підтримки молоді в умовах тривалої нестабільності.

3.2. Відмінності за статтю у психологічних детермінантах збереження ментального здоров'я молоді та їх зіставлення з порівняльною групою

У межах цієї роботи порівняльний аналіз здійснювався за показником статі респондентів, представленим у вибірці двома групами – чоловіками та жінками. Такий аналіз дає змогу виявити особливості психологічного функціонування чоловіків і жінок в умовах війни та уточнити підходи до психологічної підтримки. У цьому підрозділі відмінності за статтю аналізуються щодо психологічних детермінант збереження ментального здоров'я, які в межах дослідження представлені внутрішніми психологічними ресурсами – стресостійкістю, емоційною регуляцією та когнітивною гнучкістю. Актуальність такого аналізу зумовлена тим, що в умовах війни чоловіки й жінки можуть мати різний соціальний досвід, різні ролі та різні способи реагування на складні життєві обставини: мобілізацію, безпосередню

участь у бойових діях, евакуацію, вимушене переміщення, втрату близьких та руйнування звичного способу життя. Водночас відмінності між чоловіками та жінками не розглядаються як жорстко задані або універсальні, а аналізуються як статистично виявлені тенденції в межах конкретної вибірки.

Оскільки тема дослідження зосереджена на молоді, основна увага в інтерпретації приділялася групі 18-29 років, тоді як порівняльна група 30-45 років використовувалася для уточнення вікової специфіки виявлених відмінностей за статтю. У межах проведеного дослідження порівняльний аналіз за показником статті здійснювався окремо для основної групи (18-29 років, $n=35$) і порівняльної групи (30-45 років, $n=35$). Для статистичного порівняння груп застосовувався t-критерій Стюдента для незалежних вибірок. Нижче, в таблиці 3.6 наведено порівняльні дані для всієї вибірки ($n=70$), а далі - детальніший аналіз у розрізі вікових груп.

Таблиця 3.6

Відмінності за статтю у психологічних показниках

Показник	Жінки ($n=35$) M (SD)	Чоловіки ($n=35$) M (SD)	Різниця M	T	P
PWB загальне	3,82 (0,51)	3,62 (0,56)	0,20	1,69	,094
– Самоприйняття	3,91 (0,55)	3,69 (0,65)	0,22	1,63	,107
– Автономія	3,54 (0,60)	3,68 (0,55)	-0,14	1,09	,279
– Особистісний ріст	3,61 (0,62)	3,47 (0,70)	0,14	0,95	,344
– Мета у житті	3,79 (0,54)	3,61 (0,63)	0,18	1,39	,169
– Позитивні відносини	4,18 (0,48)	3,84 (0,58)	0,34	2,90	,005**
Стресостійкість (CD-RISC)	3,40 (0,61)	3,62 (0,58)	-0,22	1,69	,095
Регуляція емоцій (DERS інв.)	3,78 (0,53)	3,48 (0,58)	0,30	2,45	,017*
Когнітивна гнучкість (CFS)	3,50 (0,60)	3,46 (0,66)	0,04	0,29	,774

Примітка: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

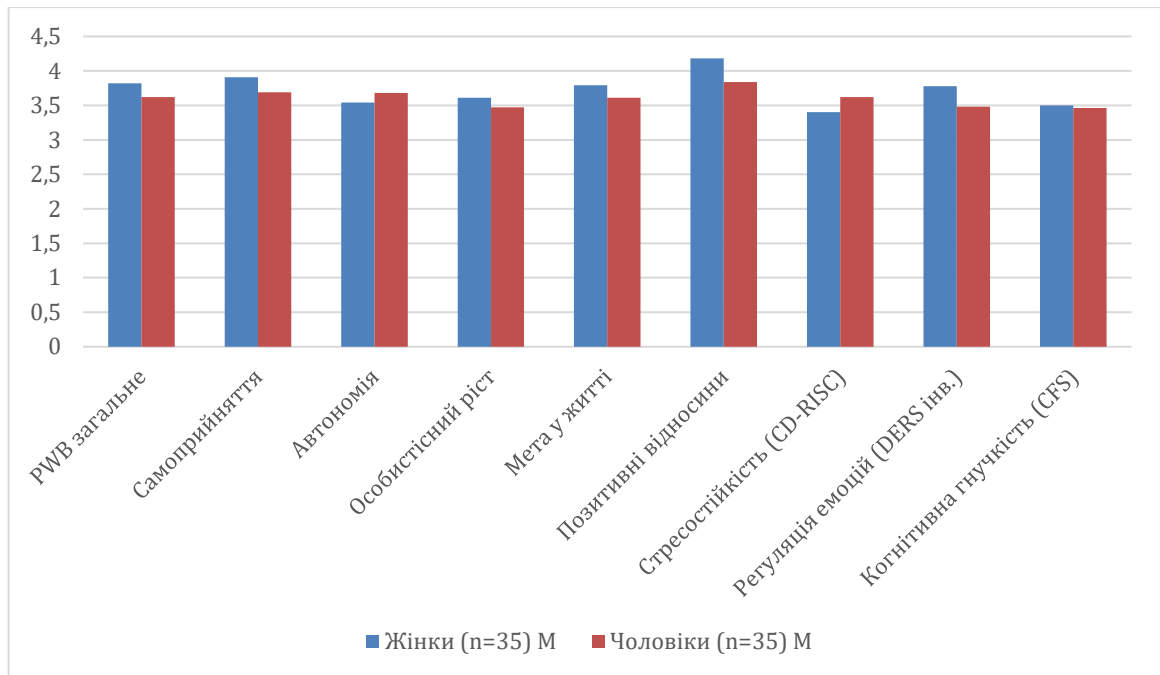


Рис. 3.6. Відмінності за статтю у психологічних показниках

Порівняльний аналіз показав, що відмінності за статтю у загальному рівні психологічного благополуччя не досягають рівня статистичної значущості ($t = 1,69$, $p = ,094$), хоча спостерігається тенденція до дещо вищих показників у жінок ($M = 3,82$) порівняно з чоловіками ($M = 3,62$). Подібна тенденція простежується і за окремими субшкалами психологічного благополуччя, однак у більшості випадків ці відмінності не є статистично значущими.

Водночас у межах загальної вибірки було виявлено дві статистично значущі відмінності між чоловіками та жінками. По-перше, жінки продемонстрували вищі показники за субшкалою «Позитивні відносини» ($M = 4,18$ проти $3,84$; $t = 2,90$; $p = ,005$). Це може свідчити про більшу вираженість міжособистісної орієнтації, емоційної включеності у стосунки та готовності спиратися на соціальні зв'язки як на психологічний ресурс. В умовах війни така особливість може мати додаткове захисне значення, оскільки підтримка з боку близьких і спільноти часто відіграє важливу роль у збереженні психологічної рівноваги.

По-друге, жінки виявили вищі показники за інвертованою шкалою регуляції емоцій ($M = 3,78$ проти $3,48$; $t = 2,45$; $p = ,017$), що свідчить про кращу емоційну саморегуляцію порівняно з чоловіками. Це може відображати більшу схильність жінок до усвідомлення та опрацювання власного емоційного досвіду. Водночас такий результат доцільно інтерпретувати обережно, з урахуванням можливого впливу соціокультурних норм, які по-різному регулюють прийнятні форми емоційного вираження для чоловіків і жінок.

За показником стресостійкості статистично значущих відмінностей за статтю не виявлено ($t = 1,69$, $p = ,095$), хоча спостерігається тенденція до дещо вищих значень у чоловіків ($M = 3,62$ проти $3,40$). Відсутність значущих відмінностей за когнітивною гнучкістю ($t = 0,29$, $p = ,774$) свідчить про те, що цей ресурс у межах досліджуваної вибірки є відносно рівномірно розподіленим між статтями.

Наступним етапом стало вивчення відмінностей за статтю окремо в основній групі молоді (18-29 років) та порівняльній групі (30-45 років), оскільки віковий контекст може впливати на характер виявлених відмінностей між чоловіками та жінками.

Таблиця 3.7

Відмінності за статтю у психологічних показниках в основній групі (18-29

p.)

Показник	Жінки (n=18) M (SD)	Чоловіки (n=17) M (SD)	Різниця M	T	P
PWB загальне	3,75 (0,54)	3,53 (0,60)	0,22	1,22	,231
Позитивні відносини	4,12 (0,51)	3,76 (0,61)	0,36	2,04	,049*
Стресостійкість (CD-RISC)	3,28 (0,63)	3,47 (0,60)	-0,19	0,96	,346
Регуляція емоцій (DERS інв.)	3,71 (0,56)	3,38 (0,61)	0,33	1,79	,081
Когнітивна гнучкість (CFS)	3,44 (0,62)	3,36 (0,69)	0,08	0,38	,708

Примітка: * $p < 0,05$.

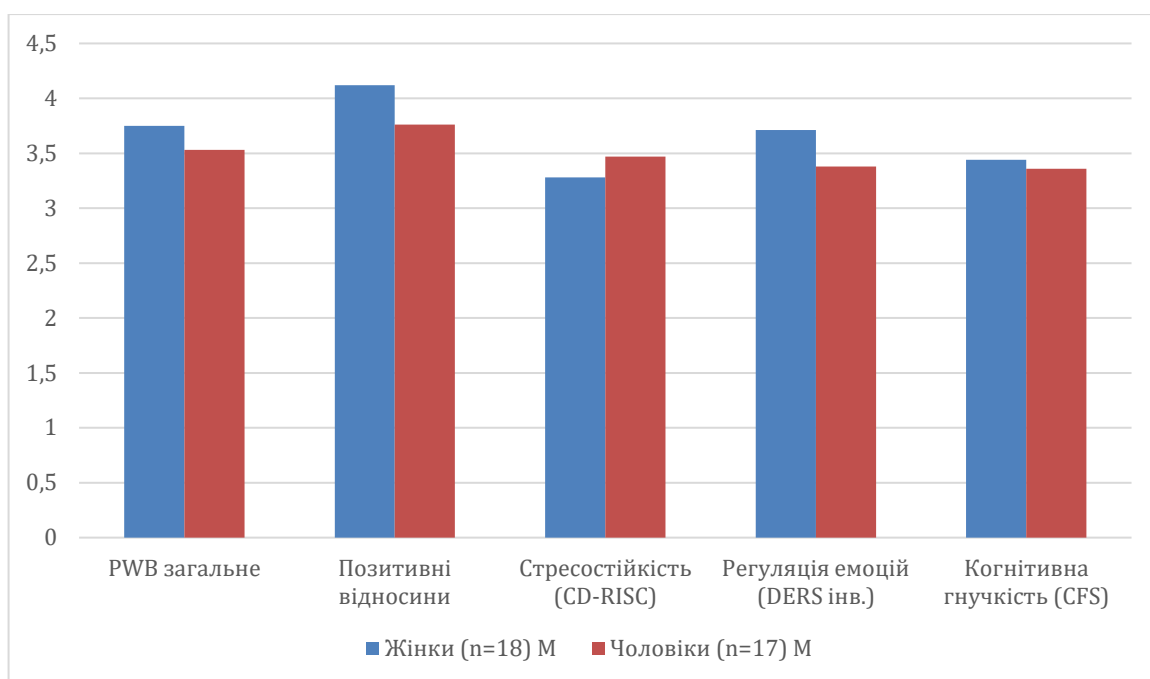


Рис. 3.7. Відмінності за статтю у психологічних показниках в основній групі (18-29 р.)

Таблиця 3.8

Відмінності за статтю у психологічних показниках у порівняльній групі (30-45 р.)

Показник	Жінки (n=17) M (SD)	Чоловіки (n=18) M (SD)	Різниця M	T	P
PWB загальне	3,90 (0,47)	3,72 (0,52)	0,18	1,13	,265
Позитивні відносини	4,25 (0,44)	3,92 (0,54)	0,33	2,10	,043*
Стресостійкість (CD-RISC)	3,53 (0,58)	3,77 (0,55)	-0,24	1,30	,202
Регуляція емоцій (DERS інв.)	3,85 (0,50)	3,58 (0,54)	0,27	1,62	,114
Когнітивна гнучкість (CFS)	3,56 (0,57)	3,56 (0,63)	0,00	0,00	,999

Примітка: * $p < 0,05$.

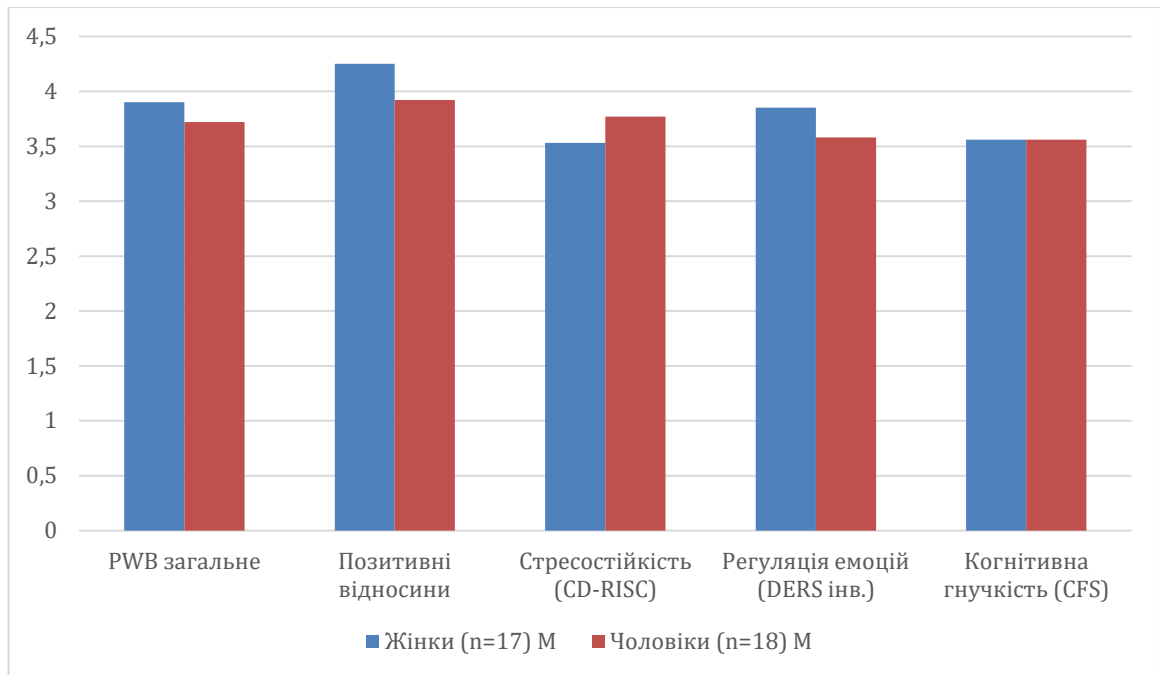


Рис. 3.8. Відмінності за статтю у психологічних показниках у порівняльній групі (30–45 р.)

Аналіз вікових підгруп загалом підтверджує основну тенденцію, виявлену в загальній вибірці: статистично значуща відмінність між чоловіками та жінками за показником «Позитивні відносини» зберігається як у молодіжній ($t = 2,04$, $p = ,049$), так і у зрілій групі ($t = 2,10$, $p = ,043$). У межах обох вікових груп жінки стабільно демонструють вищі показники за цією шкалою, що може свідчити про більшу значущість міжособистісної сфери у структурі їхнього психологічного благополуччя.

Різниця за регуляцією емоцій виявилася більш вираженою в молодіжній групі ($M = 3,71$ у жінок і $M = 3,38$ у чоловіків), однак не досягла статистичної значущості ($p = ,081$). У порівняльній групі аналогічна тенденція зберігається, але також не є статистично значущою ($p = ,114$). Це може вказувати на наявність певної тенденції щодо відмінностей за статтю в емоційній регуляції, проте в межах цього дослідження вона не отримала достатнього статистичного підтвердження в окремих вікових підгрупах.

За показником стресостійкості в обох вікових групах спостерігається тенденція до дещо вищих значень у чоловіків, однак ці відмінності не є

статистично значущими. Подібним чином, за когнітивною гнучкістю не виявлено суттєвих відмінностей за статтю ні в молодіжній, ні в порівняльній групі. Це свідчить про відносну однорідність розподілу цього психологічного ресурсу між чоловіками та жінками в межах досліджуваної вибірки.

Водночас отримані результати доцільно інтерпретувати з урахуванням відносно невеликої чисельності підгруп, що може обмежувати статистичну чутливість аналізу та знижувати ймовірність виявлення слабших ефектів. Тому відсутність статистично значущих відмінностей за окремими показниками не обов'язково означає повну відсутність відмінностей між чоловіками та жінками, а може відображати особливості конкретної вибірки.

Отримані результати мають важливе практичне значення для розробки диференційованих програм психологічної підтримки. Виявлені особливості свідчать про доцільність уваги до подальшого розвитку навичок емоційної регуляції та розширення можливостей соціальної підтримки, особливо в роботі з чоловіками, якщо вони меншою мірою залучені до емоційного обміну та пошуку допомоги. Водночас інтерпретація відмінностей між чоловіками та жінками має здійснюватися без надмірної стереотипізації, оскільки виявлені ефекти є помірними, а їх походження може бути пов'язане не лише зі статтю, а й із ширшим соціокультурним та життєвим контекстом.

Таким чином, аналіз відмінностей за статтю показав, що загальна система психологічних детермінант збереження ментального здоров'я, представлених у роботі внутрішніми психологічними ресурсами, є загалом подібною для чоловіків і жінок, хоча окремі її компоненти можуть мати статистично значущі відмінності. Найбільш стабільною виявленою відмінністю є вищий рівень позитивних міжособистісних відносин у жінок, тоді як за емоційною регуляцією спостерігається тенденція до кращих показників у жінок, а за стресостійкістю – тенденція до дещо вищих значень у чоловіків. Це дає підстави враховувати особливості, пов'язані зі статтю респондентів, під час психологічної інтерпретації результатів та розробки програм підтримки ментального здоров'я молоді в умовах війни.

3.3. Узагальнена модель психологічних детермінант та захисний потенціал ресурсів у збереженні ментального здоров'я молоді в умовах війни

Узагальнення теоретичних положень і результатів емпіричного дослідження дає підстави для побудови узагальненої моделі психологічних детермінант ментального здоров'я молоді в умовах війни. Така модель покликана не лише систематизувати отримані дані, але й окреслити смислові зв'язки між різними рівнями психологічного функціонування особистості, яка живе в умовах тривалої невизначеності, втрат, зміни соціальних ролей та інформаційного перевантаження.

У межах цієї моделі психологічні детермінанти збереження ментального здоров'я змістовно представлені внутрішніми психологічними ресурсами особистості – стресостійкістю, емоційною регуляцією та когнітивною гнучкістю. Саме ці характеристики були обрані як предмет емпіричного аналізу, оскільки вони пов'язані зі здатністю людини адаптуватися до складних життєвих обставин, підтримувати внутрішню рівновагу та зберігати психологічне благополуччя.

Запропонована модель має узагальнювальний характер і включає три взаємопов'язані блоки: блок зовнішніх умов, блок психологічних внутрішніх ресурсів і блок показників ментального здоров'я. Блок зовнішніх умов охоплює основні виклики життя в умовах війни: загрозу фізичній безпеці, досвід вимушеного переміщення та адаптації до нового середовища, переживання, зміну соціальних і сімейних ролей, інформаційне навантаження та невизначеність майбутнього. У цій роботі зазначені чинники розглядаються як життєвий контекст, у межах якого актуалізується значення внутрішніх психологічних ресурсів.

Центральне місце у моделі посідає блок внутрішніх психологічних ресурсів, який включає стресостійкість, емоційну регуляцію та когнітивна гнучкість. Результати регресійного аналізу, представлені у другому розділі,

свідчать, що ці змінні статистично значуще пов'язані з показниками психологічного благополуччя і в сукупності пояснюють 54% його варіативності ($R^2 = ,54$, $F(4,65) = 18,72$, $p < 0,001$). Це дає підстави розглядати їх як важливі психологічні детермінанти збереження ментального здоров'я молоді в умовах війни.

Стресостійкість у межах запропонованої моделі може розглядатися як провідний адаптаційний ресурс, пов'язаний зі здатністю особистості витримувати тривале психоемоційне навантаження, відновлюватися після складних подій та підтримувати життєву перспективу. Регуляція емоцій виконує важливу роль внутрішньої стабілізації, оскільки дає змогу усвідомлювати, приймати та конструктивно опрацьовувати негативні переживання, не допускаючи їх дезорганізуючого впливу на поведінку та стосунки. Когнітивна гнучкість може розглядатися як важливий когнітивний ресурс, що забезпечує здатність переосмислювати ситуацію, бачити альтернативи та уникати ригідного мислення в умовах постійних змін.

Окрім основних психологічних ресурсів, результати дослідження вказують і на важливість таких компонентів психологічного благополуччя, як позитивні відносини з іншими та наявність мети в житті. Найвищий показник серед субшкал психологічного благополуччя було виявлено саме за шкалою «Позитивні відносини» ($M = 4,01$), а субшкала «Мета у житті» продемонструвала сильний зв'язок із загальним благополуччям ($r = ,79$). Це дає підстави вважати, що соціальні зв'язки та смисложиттєва орієнтація мають важливе значення у структурі збереження ментального здоров'я молоді в умовах війни.

Узагальнену структуру моделі подано в таблиці 3.9. та на рис. 3.9.

Таблиця 3.9

Компоненти узагальненої моделі психологічних детермінант збереження ментального здоров'я молоді в умовах війни

Компонент моделі	Зміст та функція	Методика вимірювання	Зв'язок з ментальним здоров'ям
------------------	------------------	----------------------	--------------------------------

Стресостійкість (резильєнтність)	Здатність адаптуватися, зберігати функціональність та відновлюватися в умовах війни та невизначеності	CD-RISC (10 пунктів)	Значущий предиктор психологічного благополуччя ($\beta = ,34, p < ,001$)
Регуляція емоцій	Усвідомлення, прийняття та регуляція емоційних станів у ситуаціях загрози, втрати та адаптації	DERS-18 (інвертована)	Значущий предиктор психологічного благополуччя ($\beta = ,30, p < ,001$)
Когнітивна гнучкість	Здатність бачити альтернативи, уникати ригідного мислення в умовах інформаційного навантаження та невизначеності	CFS (Martin & Rubin)	Значущий предиктор психологічного благополуччя ($\beta = ,22, p < ,01$)
Позитивні відносини. Соціальні зв'язки	Якість міжособистісних відносин, соціальна підтримка як захисний ресурс при зміні соціальних ролей	PWB субшкала «Позитивні відносини»	Найвищий показник серед субшкал PWB ($M = 4,01$)
Сенс та мета у житті	Смисловиттєва орієнтація як складник благополуччя. Екзистенційний ресурс, що підтримує функціонування при втратах та переживанні невизначеності майбутнього	PWB субшкала «Мета у житті»	Сильний зв'язок із загальним благополуччям. $r = ,79$
Умови життя під час війни. Досвід переміщення / адаптації	Невизначеність, втрати, вимушені зміни, інформаційне навантаження, досвід переміщення. Контекстуальний чинник, що модифікує дію ресурсів та підвищує вразливість до дезадаптації	Авторська анкета	Контекст психологічного функціонування. Негативний предиктор ($\beta = -,19, p < ,05$)

Компоненти узагальненої моделі психологічних детермінант збереження ментального здоров'я молоді в умовах війни

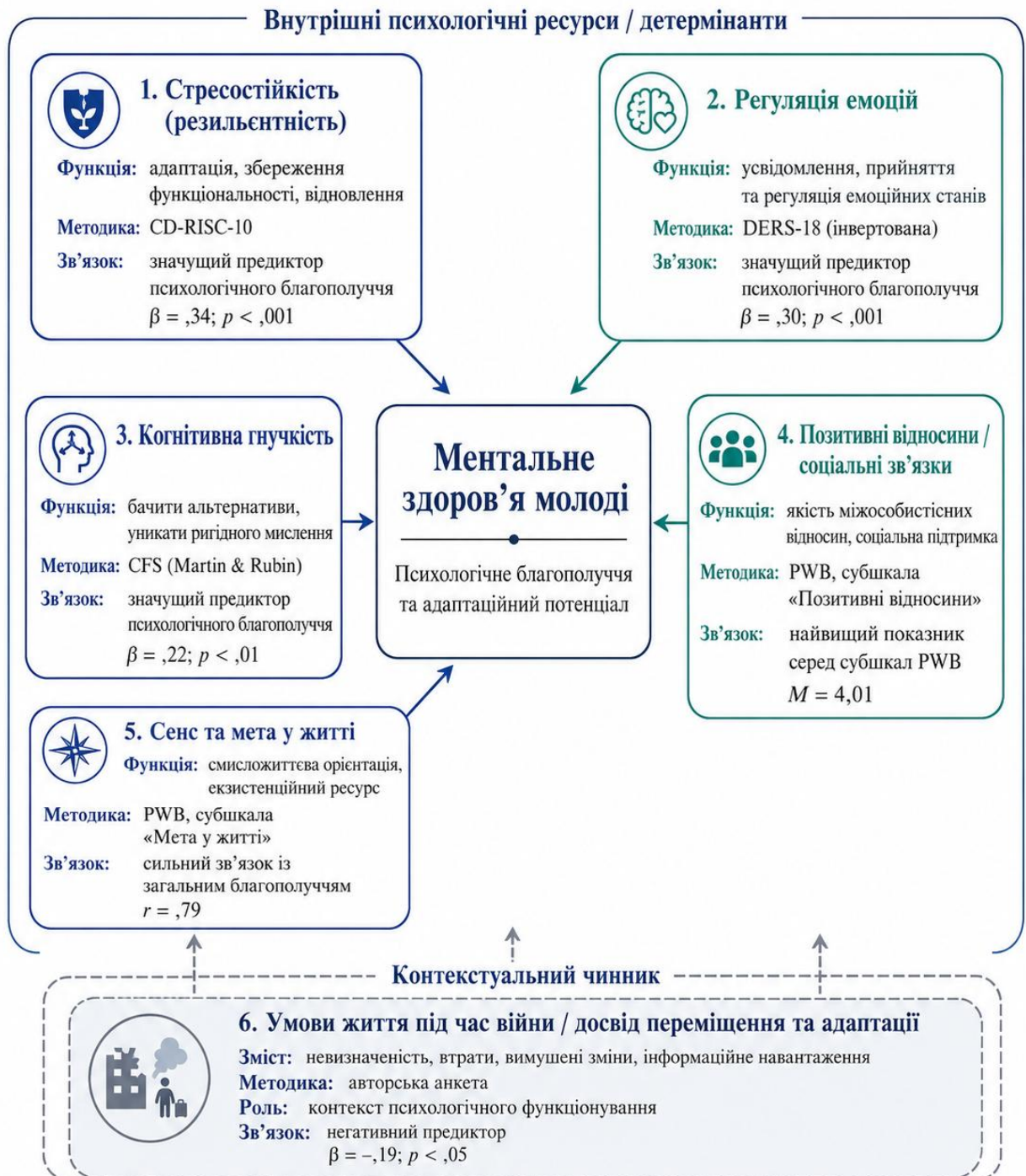


Рис. 3.9. Структура узагальненої моделі психологічних детермінант збереження ментального здоров'я молоді в умовах війни

Аналіз таблиці 3.9 та рис. 3.9 свідчить про те, що модель охоплює різні рівні психологічного функціонування та враховує як життєвий контекст війни,

так і внутрішні ресурси особистості. Важливою особливістю цієї моделі є її системний характер: окремі компоненти не існують ізольовано, а співвідносяться між собою та спільно пов'язані із збереженням психологічного благополуччя.

Отримані результати загалом узгоджуються з положеннями еудемонічної концепції психологічного благополуччя К. Ріфф (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995), відповідно до якої позитивне функціонування особистості охоплює не лише емоційний комфорт, а й самоприйняття, автономію, особистісний ріст, позитивні взаємини з іншими, наявність життєвої мети та здатність ефективно взаємодіяти з навколишнім середовищем. У межах проведеного дослідження психологічне благополуччя молоді також виявилось пов'язаним не з одним окремим чинником, а з комплексом внутрішніх психологічних ресурсів, серед яких провідне значення мають стресостійкість, емоційна регуляція та когнітивна гнучкість. Це підтверджує доцільність розгляду ментального здоров'я не лише як відсутності психологічного неблагополуччя, а як багатовимірного позитивного функціонування особистості.

Результати дослідження також співвідносяться з підходом К. Кіза (Keyes, 2002, 2005), у якому ментальне здоров'я розглядається як самостійний позитивний вимір функціонування, що не зводиться лише до відсутності психічних розладів. Виявлений у роботі середній або вище середнього рівень психологічного благополуччя в умовах складного воєнного контексту свідчить про те, що навіть за наявності тривалої нестабільності молодь може зберігати певний рівень психологічної життєздатності за умови наявності внутрішніх і соціальних ресурсів.

Особливе значення в узагальненій моделі має стресостійкість, що узгоджується з працями К. Connor і J. Davidson (Connor & Davidson, 2003), А. Masten (Masten, 2014), S. Southwick та співавторів (Southwick et al., 2014), у яких резильєнтність розглядається як здатність особистості адаптуватися до складних життєвих обставин, відновлюватися після стресових подій і

підтримувати ефективне функціонування. У межах цієї роботи стресостійкість виступає однією з ключових психологічних детермінант збереження ментального здоров'я молоді в умовах війни, оскільки вона пов'язана зі здатністю витримувати психоемоційне навантаження, зберігати життєву перспективу та підтримувати активність попри невизначеність.

Виявлений зв'язок між емоційною регуляцією та психологічним благополуччям відповідає теоретичним положенням К. Gratz і L. Roemer (Gratz & Roemer, 2004), згідно з якими труднощі регуляції емоцій можуть посилювати психологічне неблагополуччя, тоді як здатність усвідомлювати, приймати та конструктивно опрацьовувати емоційні переживання є важливою умовою адаптації. У контексті війни цей результат має особливе значення, оскільки молоді люди стикаються з тривалими переживаннями тривоги, втрат, невизначеності, інформаційного перевантаження та необхідності пристосування до змінених життєвих обставин.

Позитивний зв'язок когнітивної гнучкості з показниками ментального здоров'я узгоджується з підходом М. Martin і R. Rubin (Martin & Rubin, 1995), які розглядають когнітивну гнучкість як здатність особистості бачити альтернативи, змінювати способи інтерпретації ситуації та адаптувати поведінку до нових умов. В умовах війни така здатність набуває особливого значення, оскільки дозволяє молодій людині не фіксуватися на безвихідних або катастрофічних сценаріях, а зберігати можливість переосмислення ситуації, планування та пошуку доступних способів дії.

Таким чином, зіставлення отриманих результатів із даними попередніх досліджень підтверджує, що стресостійкість, емоційна регуляція та когнітивна гнучкість можуть розглядатися як взаємопов'язані психологічні детермінанти збереження ментального здоров'я молоді. Специфіка проведеного дослідження полягає в тому, що ці ресурси аналізуються не в загальному життєвому контексті, а саме в умовах війни, яка створює тривале навантаження на адаптаційні можливості особистості.

Запропонована модель відрізняється від підходів, у яких увага зосереджується переважно на негативних наслідках війни або на травматичному стресі як ізольованому явищі. Натомість вона дозволяє розглядати ментальне здоров'я молоді в умовах війни у ширшій логіці - як результат взаємодії між складними життєвими обставинами та внутрішніми психологічними ресурсами, що підтримують адаптацію, саморегуляцію та життєву перспективу.

Водночас запропонована модель не претендує на вичерпність і може бути доповнена іншими змінними, зокрема особливостями соціальної підтримки, духовними та ціннісними орієнтаціями, якістю доступної психологічної допомоги, а також більш деталізованими характеристиками життєвого досвіду молоді в умовах війни. Одержані результати створюють підґрунтя для подальшого розвитку теоретичних уявлень та прикладних програм психологічної підтримки.

Отже, узагальнена модель дозволяє розглядати стресостійкість, емоційну регуляцію та когнітивну гнучкість як взаємопов'язані психологічні ресурси, що підтримують ментальне здоров'я молоді в умовах війни. Водночас важливо не лише описати структуру цих зв'язків, а й розкрити їхній захисний потенціал у ситуації тривалого стресу, невизначеності та життєвих змін.

Умови війни створюють для молоді тривале психологічне навантаження, яке пов'язане не лише з безпосередньою небезпекою, а й із щоденними труднощами: нестабільністю, порушенням життєвих планів, необхідністю адаптації, досвідом втрат, соціальним напруженням та інформаційним перевантаженням. У таких умовах ментальне здоров'я залежить не лише від зовнішніх обставин, а й від того, наскільки особистість має внутрішні ресурси для їх психологічного опрацювання.

Стресостійкість у цьому контексті може розглядатися як один із провідних адаптаційних ресурсів. Особи з вищими її показниками, імовірно, краще витримують психоемоційне навантаження, меншою мірою дезорганізуються під впливом труднощів і демонструють вищий рівень

психологічного благополуччя. Це узгоджується з результатами дослідження, де стресостійкість виявилася найсильнішим стандартизованим предиктором психологічного благополуччя ($\beta = ,34$).

Емоційна регуляція також має важливе значення у структурі психологічної адаптації. Здатність усвідомлювати, приймати та регулювати складні переживання є однією з умов збереження внутрішньої рівноваги в ситуації тривалої невизначеності. Умови війни можуть супроводжуватися страхом, виснаженням, розгубленістю, гнівом або почуттям безсилля, тому ефективна емоційна саморегуляція пов'язана з можливістю підтримувати повсякденну активність, міжособистісні стосунки та суб'єктивне відчуття контролю над власним життям.

Когнітивна гнучкість у цьому контексті виступає важливим когнітивним ресурсом, що дозволяє уникати ригідних і катастрофізуючих способів мислення. Молоді люди, які здатні бачити альтернативи, адаптувати уявлення до змін обставин і не фіксуватися на одному негативному сценарії, можуть легше зберігати відчуття суб'єктності та життєвої перспективи навіть у складних умовах. У дослідженні когнітивна гнучкість продемонструвала значущі позитивні зв'язки як зі стресостійкістю, так і з емоційною регуляцією, що дає підстави розглядати її як важливий ресурс адаптації.

Для наочнішої інтерпретації захисного потенціалу психологічних ресурсів вибірку було умовно розподілено на групи залежно від вираженості стресостійкості та регуляції емоцій – двох найбільш вагомих ресурсів за результатами регресійного аналізу. Такий розподіл має допоміжний описовий характер і не претендує на виділення самостійних статистично доведених типів. Відповідні дані подано у таблиці 3.10.

Таблиця 3.10

Показники психологічного благополуччя залежно від вираженості
стресостійкості та регуляції емоцій

Показник	Висока стресост. + висока рег. ем.	Висока стресост. + низька рег. ем.	Низька стресост. + висока рег. ем.	Низька стресост. + низька рег. ем.
PWB загальне (М)	4,21	3,74	3,65	3,12
Самоприйняття (М)	4,30	3,82	3,71	3,19
Мета у житті (М)	4,18	3,76	3,68	3,15
Когнітивна гнучкість (М)	3,89	3,52	3,47	3,04
Позитивні відносини (М)	4,42	4,01	4,12	3,61
Індекс адаптації (М)	4,15	3,68	3,57	2,98

Примітка: розподіл на групи здійснено умовно за рівнем вираженості

стресостійкості та емоційної регуляції відносно середніх значень у вибірці; таблиця має описовий характер.

Дані таблиці 3.10 свідчать, що респонденти з вищою стресостійкістю та ефективнішою регуляцією емоцій демонструють вищі показники психологічного благополуччя порівняно з тими, у кого обидва ресурси виражені слабше. Так, у групі з високими показниками за обома ресурсами загальний рівень психологічного благополуччя становить 4,21, тоді як у групі з нижчими показниками – 3,12. Це вказує на суттєву різницю в рівні психологічного функціонування в межах п'ятибальної шкали.

Особливо показовим є те, що вища стресостійкість навіть за менш ефективної регуляції емоцій пов'язана з дещо вищими показниками благополуччя, ніж нижча стресостійкість за кращої регуляції емоцій. Це дозволяє припустити, що стресостійкість може відігравати особливо важливу роль у підтриманні адаптаційного потенціалу молоді в умовах війни. Водночас найнижчий рівень благополуччя спостерігається там, де обидва ресурси виражені слабо, що підкреслює важливість їх одночасного розвитку.

Окремої уваги заслуговує також значення позитивних міжособистісних відносин. У найбільш ресурсній групі цей показник є найвищим (М = 4,42), що свідчить про значущість соціальних зв'язків як додаткового чинника психологічної підтримки. Це узгоджується і з результатами другого розділу,

де субшкала «Позитивні відносини» загалом виявилася найвищою серед усіх показників психологічного благополуччя.

Отримані дані щодо значущості позитивних міжособистісних відносин узгоджуються з буферною гіпотезою соціальної підтримки S. Cohen і T. Wills (Cohen & Wills, 1985), відповідно до якої підтримувальні соціальні зв'язки можуть пом'якшувати негативний вплив стресових подій на психологічне благополуччя. У межах проведеного дослідження саме показник позитивних відносин з іншими виявився одним із найбільш виражених компонентів психологічного благополуччя, що дає підстави розглядати соціальну включеність як важливий додатковий ресурс збереження ментального здоров'я молоді в умовах війни.

Цей результат також співвідноситься з українськими дослідженнями психічного здоров'я в умовах війни, у яких підкреслюється значення соціальної підтримки, суб'єктності, смисложиттєвих орієнтацій та здатності до саморегуляції. Зокрема, у працях Т. М. Титаренко (Титаренко, 2018, 2023), Л. М. Карамушки (Карамушка, 2022), В. Г. Панка та співавторів (Панок та ін., 2024) наголошується, що в умовах тривалої травматизації важливим завданням психологічної допомоги є не лише зниження симптомів неблагополуччя, а й підтримка життєстійкості, відновлення соціальних зв'язків, збереження життєвої перспективи та активної позиції особистості.

Захисний потенціал психологічних ресурсів проявляється в тому, що вони не усувають сам воєнний контекст, однак можуть змінювати спосіб переживання та опрацювання складних життєвих обставин. Стресостійкість допомагає витримувати тривале напруження, емоційна регуляція сприяє кращому усвідомленню й опрацюванню переживань, а когнітивна гнучкість дає змогу шукати альтернативні способи розуміння ситуації та поведінки. У сукупності ці ресурси можуть зменшувати дестабілізуючий вплив воєнних обставин на ментальне здоров'я молоді.

Виявлені особливості психологічного функціонування респондентів із досвідом вимушеного переміщення можна зіставити з дослідженнями впливу

воєнних і міграційних стресорів на психічне здоров'я. Вимушене переміщення пов'язане не лише зі зміною місця проживання, а й із втратою звичного соціального середовища, порушенням стабільності, необхідністю адаптації до нових умов і часто - з переживанням невизначеності щодо майбутнього. Тому зниження окремих показників благополуччя в цій групі можна інтерпретувати як прояв підвищеного адаптаційного навантаження.

Водночас участь у волонтерській або іншій соціально значущій діяльності може виконувати ресурсну функцію, оскільки сприяє збереженню відчуття суб'єктності, смислу та соціальної включеності. Такий висновок узгоджується з підходами, у яких активна життєва позиція, просоціальна поведінка та залученість до підтримувальної спільноти розглядаються як чинники психологічної стійкості в умовах кризи (Masten, 2014; Southwick et al., 2014; Титаренко, 2023). Участь у допомозі іншим може посилювати відчуття значущості власних дій і підтримувати внутрішню опору в ситуації, коли багато зовнішніх обставин залишаються неконтрольованими.

Таким чином, результати дослідження загалом узгоджуються з ресурсним підходом до розуміння ментального здоров'я, згідно з яким психологічне благополуччя в кризових умовах залежить не лише від інтенсивності зовнішнього стресу, а й від наявності внутрішніх і соціальних ресурсів. Для молоді в умовах війни особливо значущим є поєднання стресостійкості, емоційної регуляції, когнітивної гнучкості, позитивних міжособистісних зв'язків і смислової включеності в діяльність.

На підставі отриманих даних умовно можна говорити про більш ресурсні та менш ресурсні варіанти психологічного функціонування молоді в умовах війни. Їх узагальнену характеристику подано у таблиці 3.11.

Таблиця 3.11

Умовні варіанти ресурсного профілю молоді в умовах війни та орієнтовний формат допомоги

Умовний профіль	Характеристика	Частка	Пріоритетна потреба	Орієнтовний формат допомоги
-----------------	----------------	--------	---------------------	-----------------------------

«Стійкі»	Висока стресостійкість, ефективна регуляція, гнучкість мислення	24,3%	Підтримка ресурсів та профілактика виснаження	Групи взаємодопомоги, психоедукація
«Адаптивні»	Помірні показники за основними шкалами, загалом достатній рівень функціонування	37,1%	Зміцнення ресурсів, розширення навичок саморегуляції	Психоедукаційні програми, тренінги, групи підтримки
«Вразливі»	Знижена стресостійкість при збереженій соціальній підтримці	22,9%	Підвищення рівня адаптаційних ресурсів	Індивідуальне консультування, КПТ, тренінги саморегуляції, групи підтримки
«Підвищено вразливі»	Низькі показники за всіма шкалами, часто досвід переміщення	15,7%	Комплексна психологічна допомога	Індивідуалізована допомога, стабілізуючі інтервенції, травматерапія, групи підтримки, скерування до психіатра за потреби

Умовні варіанти ресурсного профілю молоді в умовах війни та орієнтовний формат допомоги

«Стійкі» 24,3% частка вибірки  Характеристика: Висока стресостійкість, ефективна регуляція, гнучкість мислення  Пріоритетна потреба: Підтримка ресурсів та профілактика виснаження  Орієнтовний формат допомоги: Групи взаємодопомоги, психоедукація	«Адаптивні» 37,1% частка вибірки  Характеристика: Помірні показники за основними шкалами, загалом достатній рівень функціонування  Пріоритетна потреба: Зміцнення ресурсів, розширення навичок саморегуляції  Орієнтовний формат допомоги: Психоедукаційні програми, тренінги, групи підтримки
«Вразливі» 22,9% частка вибірки  Характеристика: Знижена стресостійкість при збереженій соціальній підтримці  Пріоритетна потреба: Підвищення рівня адаптаційних ресурсів  Орієнтовний формат допомоги: Індивідуальне консультування, КПТ, тренінги саморегуляції, групи підтримки	«Підвищено вразливі» 15,7% частка вибірки  Характеристика: Низькі показники за всіма шкалами, часто досвід переміщення  Пріоритетна потреба: Комплексна психологічна допомога  Орієнтовний формат допомоги: Індивідуалізована допомога, стабілізуючі інтервенції, травматерапія, групи підтримки, скерування до психіатра за потреби

Рис. 3.10. Умовні варіанти ресурсного профілю молоді в умовах війни та орієнтовний формат допомоги

Наведені в таблиці 3.11 та на рис. 3.10 варіанти мають описовий характер і можуть бути корисними для орієнтовного планування психологічної допомоги. Вони не є жорсткою класифікацією, однак дозволяють краще побачити різний рівень вираженості внутрішніх ресурсів у досліджуваних вибірці.

Отже, результати дослідження дають підстави розглядати стресостійкість, емоційну регуляцію та когнітивну гнучкість як внутрішні психологічні ресурси, що мають захисний потенціал у збереженні ментального здоров'я молоді в умовах війни. Їх розвиток може бути важливим напрямом як психопрофілактики, так і психологічної підтримки в ситуації тривалої нестабільності.

3.4. Практичні рекомендації щодо підтримки ментального здоров'я молоді в умовах війни

Практичні рекомендації, сформульовані у цьому підрозділі, ґрунтуються на теоретичних положеннях, представлених у першому розділі, та емпіричних результатах, проаналізованих у підрозділах 3.1-3.3. Вони спрямовані на різні рівні психологічної допомоги молоді в умовах війни та адресовані самій молоді, психологам-практикам і організаторам психологічної допомоги.

Рекомендації розроблено з урахуванням того, що в межах цієї роботи війна розглядається не як окрема психометрична змінна, а як психологічно значуща умова життя молоді, яка пов'язана з невизначеністю, втратами, вимушеними змінами, інформаційним навантаженням та необхідністю постійної адаптації. Відповідно, практична увага зосереджується не лише на подоланні гострих реакцій, а й на зміцненні внутрішніх психологічних ресурсів, пов'язаних зі збереженням психологічного благополуччя.

Рекомендації для молодих людей

По-перше, важливим напрямом самодопомоги є розвиток навичок емоційної регуляції. Практичними кроками можуть бути ведення емоційного щоденника, використання технік заземлення у станах підвищеної тривоги, практики усвідомленості, навчання розпізнаванню та називанню власних емоцій, а також пошук безпечних способів їх вираження через письмо, творчість або довірливе спілкування.

По-друге, зміцнення стресостійкості потребує цілеспрямованої роботи над підтриманням внутрішньої стабільності в повсякденному житті. Доцільними можуть бути збереження значущих рутин і звичок, підтримання зв'язку з власними цінностями, постановка короткострокових досяжних цілей, фіксація навіть невеликих досягнень, а також турбота про базові фізичні ресурси - сон, харчування, рухову активність і режим відновлення.

По-третє, розвиток когнітивної гнучкості потребує свідомого тренування здатності бачити альтернативи та уникати ригідного мислення. У цьому контексті можуть бути корисними техніки перевірки автоматичних думок, переформулювання катастрофічних інтерпретацій, обмеження надмірного інформаційного навантаження, а також практика відтермінування рішень у ситуаціях, що не потребують негайної реакції.

По-четверте, підтримання якісних соціальних зв'язків є важливим додатковим ресурсом. Умови війни можуть послаблювати або руйнувати звичні соціальні мережі, тому особливого значення набувають підтримання контакту з близькими, участь у спільнотах, волонтерських або освітніх ініціативах, а також готовність своєчасно звертатися по психологічну допомогу.

Рекомендації для психологів-практиків

Результати дослідження мають практичне значення для психологічної діагностики та планування інтервенцій для молоді в умовах війни. Доцільно, щоб первинна оцінка охоплювала не лише симптоми психологічного неблагополуччя, а й ресурсний профіль клієнта: рівень стресостійкості,

особливості емоційної регуляції, когнітивної гнучкості, стан соціальних зв'язків і наявність окремих контекстуальних чинників, пов'язаних із війною.

Пріоритетними напрямками психологічної роботи можуть бути розвиток навичок емоційної регуляції, зміцнення стресостійкості, формування когнітивної гнучкості та підтримка смисложиттєвих орієнтацій. У роботі з особами, які мають досвід переміщення або пережили значні втрати, доцільно поєднувати стабілізуючі та підтримувальні підходи з практиками відновлення соціальних зв'язків і життєвої перспективи.

Результати аналізу відмінностей за статтю також вказують на доцільність врахування окремих особливостей, пов'язаних зі статтю респондентів. Зокрема, у роботі з чоловіками може бути корисною більша увага до розвитку навичок емоційної регуляції, зниження бар'єрів до звернення по допомогу та розширення можливостей соціальної підтримки. У роботі з жінками доцільно враховувати високу значущість міжособистісних зв'язків і можливі ризики емоційного виснаження.

Виявлені відмінності між молодіжною і порівняльною групами свідчать про доцільність вікоспецифічного підходу в психологічній роботі. Молодь потребує особливої уваги до процесів формування ідентичності, побудови стосунків, життєвого планування та підтримання відчуття перспективи, які в умовах війни можуть істотно ускладнюватися.

Рекомендації для організаторів психологічної допомоги

На системному рівні результати дослідження обґрунтовують доцільність розвитку багаторівневої моделі психологічної підтримки молоді в умовах війни. Така модель може включати:

- первинну профілактику – психоедукаційні програми, розвиток навичок самодопомоги, просвітницькі заходи;
- вторинну профілактику – раннє виявлення молоді зі зниженими внутрішніми ресурсами;
- цільову допомогу – консультування, групи підтримки, психологічний супровід;

- спеціалізовану допомогу – для осіб із вираженим психологічним виснаженням або ознаками дезадаптації.

Особливої уваги потребують молоді люди з досвідом вимушеного переміщення, значних втрат, соціальної ізоляції або різкого порушення освітньої чи професійної траєкторії. Програми психологічного супроводу для таких груп мають включати не лише кризову допомогу в гострий період, а й довшу підтримку адаптації, відновлення соціальних зв'язків і формування нового відчуття належності.

Матрицю орієнтовних психологічних інтервенцій для різних груп молоді наведено у таблиці 3.12.

Таблиця 3.12

Матриця психологічних інтервенцій для молоді в умовах війни

Цільова аудиторія	Пріоритетний напрям роботи	Методи та інструменти	Очікуваний результат	Тривалість
Молодь 18-29 р. із досвідом переміщення	Адаптація, відновлення ідентичності та соціальних зв'язків	Наративна терапія, групи підтримки, арт-терапія	Стабілізація психоемоційного стану, зміцнення відчуття належності	8-12 тижнів
Чоловіки з труднощами емоційної регуляції	Опановування нових способів емоційної саморегуляції та пошуку підтримки	Психоедукація, когнітивно-поведінкові техніки, підтримувальні групи	Зниження бар'єрів до звернення по допомогу, покращення саморегуляції	6-8 тижнів
Особи з досвідом втрат	Переживання горя, відновлення сенсу, мети	Терапія, орієнтована на смисл, травма-терапія, КПТ, наративна терапія, TF-SBT, схема-терапія	Краща інтеграція досвіду втрат, відновлення життєвої перспективи	12-16 тижнів
Молодь з зниженою стресост.	Зміцнення резильєнтності та когнітивної гнучкості	Тренінги ресурсів, майндфулнес, техніки вирішення проблем	Підвищення адаптивного потенціалу	6-10 тижнів
Соціально активна молодь, волонтери, захисники	Профілактика вигорання, підтримка ідентичності та	Психологічний дебрифінг, групова підтримка,	Збереження ментального здоров'я, профілактика	Регулярно / за потребою

	ресурсного стану	ресурсні практики, супервізія	емоційного виснаження та ПТСР	
--	------------------	-------------------------------	-------------------------------	--

Матриця психологічних інтервенцій для молоді в умовах війни					
ЦІЛОВА АУДИТОРІЯ	ПРІОРИТЕТНИЙ НАПРЯМ РОБОТИ	МЕТОДИ ТА ІНСТРУМЕНТИ	ОЧІКУВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ	ТРИВАЛІСТЬ	
1  Молодь 18–29 р. із досвідом переміщення	 Адаптація, відновлення ідентичності та соціальних зв'язків	 Наративна терапія, групи підтримки, арт-терапія	 Стабілізація психоемоційного стану, зміцнення відчуття належності	 8–12 тижнів	
2  Чоловіки з труднощами емоційної регуляції	 Опанування нових способів емоційної саморегуляції та пошуку підтримки	 Психоедукація, когнітивно-поведінкові техніки, підтримувальні групи	 Зниження бар'єрів до звернення по допомогу, покращення саморегуляції	 6–8 тижнів	
3  Особи з досвідом втрат	 Переживання горя, відновлення сенсу, мети	 Терапія, орієнтована на смисл, травма-терапія, КПТ, наративна терапія, TF-CBT, схема-терапія	 Краща інтеграція досвіду втрат, відновлення життєвої перспективи	 12–16 тижнів	
4  Молодь зі зниженою стресостійкістю	 Зміцнення резильєнтності та когнітивної гнучкості	 Тренінги ресурсів, майндфулнес, техніки вирішення проблем	 Підвищення адаптивного потенціалу	 6–10 тижнів	
5  Соціально активна молодь, волонтери, захисники	 Профілактика вигорання, підтримка ідентичності та ресурсного стану	 Психологічний дебрифінг, групова підтримка, ресурсні практики, супервізія	 Збереження ментального здоров'я, профілактика емоційного виснаження та ПТСР	 Регулярно / за потребою	
 Матриця має рекомендаційний характер і може адаптуватися з урахуванням індивідуальних потреб, контексту та ресурсів.					

Рис. 3.11. Матриця психологічних інтервенцій для молоді в умовах війни

Як видно з таблиці 3.12 та рис. 3.11, рекомендовані інтервенції диференційовані залежно від специфіки цільової аудиторії та її основних психологічних потреб. Важливо підкреслити, що в реальній практиці більшість молодих людей потребуватимуть не одного окремого виду допомоги, а поєднання кількох взаємодоповнюючих підходів, адаптованих до їхнього індивідуального профілю ресурсів і труднощів.

Варто зазначити, що наведені в таблиці 3.12 методи та інструменти психологічної допомоги мають орієнтовний характер і не вичерпують усього спектра можливих інтервенцій для підтримки молоді в умовах війни. У сучасній психологічній практиці існує значна кількість інших ефективних і науково обґрунтованих підходів, які можуть застосовуватися залежно від

запиту, рівня травматизації, актуального психоемоційного стану, особистісних ресурсів і соціального контексту клієнта. Тому вибір конкретних методик має здійснюватися фахівцем індивідуально, з урахуванням принципів доказовості, етичності, безпечності та відповідності потребам конкретної людини або групи. Наведена матриця не є жорсткою схемою роботи, а радше виконує функцію узагальненого орієнтира для планування психологічного супроводу молоді, яка переживає наслідки війни.

Особливого значення в умовах тривалої кризи набуває психоедукація як профілактичний і підтримувальний інструмент. Надання молодим людям знань про нормальні психологічні реакції на тривалу невизначеність, втрати та зміну життєвих обставин, а також про механізми роботи стресостійкості, емоційної регуляції та когнітивної гнучкості може зменшувати стигматизацію психологічних труднощів і підвищувати готовність звертатися по допомогу.

Окремо слід наголосити на важливості підтримки ментального здоров'я самих фахівців психологічної допомоги. Робота з молоддю в умовах війни є емоційно навантаженою і пов'язана з ризиком професійного виснаження. Тому регулярна супервізія, підтримувальне професійне середовище та власні практики самозбереження є важливими умовами якості психологічної допомоги.

Таким чином, практичні рекомендації, сформульовані на основі результатів дослідження, орієнтовані на зміцнення тих внутрішніх психологічних ресурсів, які пов'язані зі збереженням ментального здоров'я молоді в умовах війни. Їх реалізація може сприяти не лише зниженню ризику психологічного виснаження, а й підтриманню адаптаційного потенціалу, життєвої перспективи та здатності молоді до саморегуляції.

Висновки до розділу III

У третьому розділі здійснено аналіз, психологічну інтерпретацію та узагальнення результатів емпіричного дослідження психологічних детермінант збереження ментального здоров'я молоді в умовах війни в Україні. Отримані результати показали, що загальний рівень психологічного благополуччя у вибірці є середнім або вище середнього, а найвищим компонентом благополуччя виступають позитивні відносини з іншими. Це свідчить про важливу роль міжособистісної підтримки, соціальної включеності та відчуття належності у збереженні ментального здоров'я в умовах війни.

Порівняння основної групи молоді 18-29 років із порівняльною групою 30-45 років дозволило уточнити вікову специфіку психологічного функціонування. Виявлено, що молодші респонденти мають дещо нижчі показники психологічного благополуччя та окремих внутрішніх ресурсів, що може свідчити про більшу вразливість молоді в умовах війни. Водночас збереженість окремих показників функціонування дає підстави розглядати молодь не лише як групу ризику, а й як групу з наявним адаптаційним потенціалом.

Порівняльний аналіз також засвідчив, що досвід вимушеного переміщення пов'язаний зі зниженням показників психологічного благополуччя, стресостійкості, емоційної регуляції та когнітивної гнучкості. Натомість залучення до волонтерської або оборонної діяльності асоціюється з вищими показниками внутрішніх психологічних ресурсів. Це дозволяє розглядати соціальну активність, відчуття сенсу та суб'єктності як важливі чинники підтримання психологічного благополуччя молоді в умовах війни.

Кореляційний і регресійний аналіз підтвердили значущість стресостійкості, емоційної регуляції та когнітивної гнучкості як психологічних детермінант збереження ментального здоров'я. Встановлено, що вищий рівень цих ресурсів пов'язаний із вищими показниками

психологічного благополуччя. Найбільший внесок у прогнозування благополуччя здійснює стресостійкість, далі - емоційна регуляція та когнітивна гнучкість, тоді як досвід вимушеного переміщення виступає негативним предиктором психологічного благополуччя.

Аналіз відмінностей за статтю показав, що загальна система психологічних детермінант збереження ментального здоров'я є загалом подібною для чоловіків і жінок. Однак окремі компоненти можуть мати певні відмінності. Найбільш стабільною відмінністю є вищі показники позитивних міжособистісних відносин у жінок. Також у загальній вибірці жінки продемонстрували вищі показники емоційної регуляції, тоді як за стресостійкістю спостерігалася тенденція до дещо вищих значень у чоловіків. За когнітивною гнучкістю статистично значущих відмінностей за статтю не виявлено.

На основі отриманих результатів побудовано узагальнену модель психологічних детермінант збереження ментального здоров'я молоді в умовах війни. Вона включає зовнішній контекст війни, внутрішні психологічні ресурси особистості та показники психологічного благополуччя. Практичні рекомендації, сформульовані в розділі, спрямовані на розвиток емоційної регуляції, зміцнення стресостійкості, формування когнітивної гнучкості, підтримку соціальних зв'язків і профілактику психологічного виснаження. Отже, розвиток внутрішніх психологічних ресурсів у поєднанні з підтримкою соціального середовища може сприяти збереженню ментального здоров'я молоді в умовах тривалої суспільної кризи.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Магістерське дослідження, присвячене вивченню психологічних детермінант збереження ментального здоров'я молоді в умовах війни, дозволяє сформулювати такі загальні висновки.

1. У результаті теоретичного аналізу встановлено, що ментальне здоров'я молоді доцільно розглядати не лише як відсутність психічного неблагополуччя, а як здатність особистості підтримувати психологічне благополуччя, адаптаційний потенціал, життєву активність, саморегуляцію та соціальне функціонування. Психологічне благополуччя у роботі виступає позитивним показником ментального здоров'я, що відображає самоприйняття, особистісний ріст, автономію, мету в житті, позитивні стосунки з іншими та здатність ефективно взаємодіяти з життєвими обставинами.
2. Обґрунтовано, що війна в межах цього дослідження розглядається як психологічно значуща умова життя молоді в Україні, а не як окрема психометрично вимірювана змінна. Такий підхід дозволив зосередити увагу не на вимірюванні воєнного стресу як самостійного показника, а на дослідженні внутрішніх психологічних ресурсів, які можуть сприяти збереженню ментального здоров'я молоді в умовах тривалої невизначеності, змін, втрат, інформаційного навантаження та необхідності постійної адаптації.
3. Історико-теоретичний аналіз засвідчив поступовий перехід від дефіцитарного розуміння ментального здоров'я до ресурсного підходу, у межах якого стресостійкість, емоційна регуляція та когнітивна гнучкість розглядаються як важливі внутрішні ресурси адаптації. Теоретично обґрунтовано вибір стресостійкості, емоційної регуляції та когнітивної гнучкості як основних психологічних детермінант збереження ментального здоров'я молоді в умовах війни. Стресостійкість розглядається як здатність витримувати психоемоційне

навантаження та відновлюватися після складних подій; емоційна регуляція – як здатність усвідомлювати, приймати й адаптивно опрацьовувати емоційні переживання; когнітивна гнучкість – як здатність змінювати інтерпретації, бачити альтернативи та адаптувати поведінку до змінних умов.

4. Розроблено та обґрунтовано дизайн емпіричного дослідження. Дослідження мало кількісний, порівняльно-кореляційний характер і проводилося на вибірці з 70 респондентів, які на момент дослідження проживали на території України та мали досвід життя в умовах війни. Основну групу становили 35 осіб віком 18-29 років, порівняльну групу – 35 осіб віком 30-45 років. Збалансований розподіл респондентів за статтю дав змогу здійснити подальший аналіз особливостей психологічного функціонування, пов'язаних із віком, статтю та окремими контекстуальними характеристиками досвіду респондентів.
5. Для реалізації мети дослідження було використано комплекс стандартизованих психодіагностичних методик: Шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф, CD-RISC-10 для оцінки стресостійкості, DERS-18 для вивчення емоційної регуляції та CFS для оцінки когнітивної гнучкості. Перевірка внутрішньої узгодженості показала прийнятні та добрі значення коефіцієнта α Кронбаха для всіх використаних шкал, що підтверджує доцільність їх застосування у межах емпіричного дослідження. Авторська анкета дала змогу уточнити соціально-демографічні й контекстуальні характеристики респондентів.
6. Емпіричний аналіз показав, що психологічне благополуччя молоді пов'язане з рівнем розвитку внутрішніх психологічних ресурсів. Вищі показники стресостійкості, емоційної регуляції та когнітивної гнучкості асоціюються з вищими показниками психологічного благополуччя. Найбільш вираженим виявився зв'язок між стресостійкістю та емоційною регуляцією, що свідчить про їхню функціональну взаємопов'язаність у структурі адаптивного потенціалу особистості.

7. Порівняльний аналіз засвідчив наявність вікових і контекстуальних особливостей психологічного функціонування респондентів. Молодь 18-29 років продемонструвала нижчі показники окремих ресурсних характеристик порівняно з респондентами старшої вікової групи. Досвід вимушеного переміщення пов'язаний зі зниженням показників психологічного благополуччя та внутрішніх психологічних ресурсів, тоді як залучення до волонтерської або оборонної діяльності асоціюється з вищими показниками ресурсного функціонування. Це дозволяє розглядати соціальну активність, відчуття сенсу та включеність у значущу діяльність як важливі чинники підтримання ментального здоров'я в умовах війни.
8. Аналіз відмінностей за статтю показав, що загальна система психологічних детермінант збереження ментального здоров'я є подібною для чоловіків і жінок. Однак окремі компоненти можуть мати певну відмінності. Найбільш стабільною відмінністю є вищі показники позитивних міжособистісних відносин у жінок. Також у загальній вибірці жінки продемонстрували вищі показники емоційної регуляції, тоді як за стресостійкістю спостерігалася тенденція до дещо вищих значень у чоловіків. За когнітивною гнучкістю статистично значущих відмінностей за статтю не виявлено.
9. На основі отриманих результатів побудовано узагальнену модель психологічних детермінант збереження ментального здоров'я молоді в умовах війни. Модель включає зовнішній контекст війни, внутрішні психологічні ресурси особистості та показники психологічного благополуччя. Вона відображає взаємозв'язок між життєвими умовами, ресурсним потенціалом особистості та здатністю зберігати ментальне здоров'я в умовах тривалої суспільної кризи.
10. Практичні рекомендації, сформульовані за результатами дослідження, спрямовані на розвиток емоційної регуляції, зміцнення стресостійкості, формування когнітивної гнучкості, підтримку соціальних зв'язків,

профілактику психологічного виснаження та підвищення доступності психологічної допомоги для молоді. Отримані результати можуть бути використані психологами, соціальними працівниками, освітніми закладами та організаціями, що надають психосоціальну підтримку молоді в умовах війни.

Таким чином, результати дослідження підтверджують доцільність розгляду стресостійкості, емоційної регуляції та когнітивної гнучкості як важливих психологічних детермінант збереження ментального здоров'я молоді в умовах війни. Розвиток цих ресурсів у поєднанні з підтримкою соціального середовища може сприяти зміцненню психологічного благополуччя, адаптаційного потенціалу та життєвої стійкості молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава, І. Ф., & Носенко, Е. Л. (2024). *Психологія особистості: підручник для студентів закладів вищої освіти*. ЛПРА.
2. Баніт, О. В. (2023). Посттравматичне зростання українців в умовах війни. *Освітологічний дискурс*, 42(5), 104-115. <https://doi.org/10.32987/2617-8532-2023-4-104-115>
3. Богдан, Ж., & Мовчан, Я. (2021). *Гендерна психологія: навчально-методичний посібник для здобувачів другої (магістерської) вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія*. Друкарня Мадрид.
4. Боровик, О., & Вовк, Н. (2024). Аналіз факторів впливу війни на ментальне здоров'я українців. У Л. С. Яковицька & С. Л. Горбенко (Ред.), *Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень: збірник наукових праць* (с. 30-35). НАУ.
5. Волосевич, І., Прочуханова, О., & Стрельник, О. (2023). *Гендерні стереотипи та ролі очима молоді: до і після початку повномасштабної російської агресії: звіт за результатами дослідження*. Info Sapiens.
6. Галич, М., & Галич, Я. (2023). Детермінанти появи й особливості виявів психічних поведінкових порушень в умовах воєнного стану. *Юридична психологія*, 32(1), 51-59.
7. Данильченко, Т. В. (2023). Переживання особистісного благополуччя в умовах воєнного стану. *Науковий вісник Сіверщини*, 2(11), 76-87.
8. Завадська, Т. П., & Блінов, О. А. (2024). Теоретичні аспекти вивчення психічного здоров'я особистості. У *Сучасні психологічні проблеми, викликані військовою агресією та шляхи їх подолання: матеріали Міжнародного конгресу* (с. 233-238). Видавництво Європейського університету.
9. Закон України «Про основні засади молодіжної політики», № 1414-IX. (2021). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1414-20#Text>

10. Карамушка, Л. М. (2022). *Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: методичні рекомендації*. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
11. Карамушка, Л. М. (2023). *Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни: навчально-методичний посібник*. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
12. Карамушка, Л. М. (2023). Суб'єктивне благополуччя персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни: рівень вираженості та зв'язок з копінг-стратегіями. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 1(28), 17–25.
13. Карамушка, Л. М. (2024). До проблеми розробки технологій забезпечення психологічного здоров'я особистості в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2(32), 41-58. <https://doi.org/10.31108/2.2024.2.32.4>
14. Кондратюк, С. М. (2022). Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*, 4, 78-83.
15. Кокур, О. М. (2025). *Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика: монографія*. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
16. Мащак, С. О., & Борух, В. В. (2024). Взаємозв'язок соціально-психологічної адаптації з рівнем самооцінки особистості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2, 26–30.
17. Панок, В. Г., Максименко, С. Д., Слюсаревський, М. М., Прохоренко, Л. І., Чепелева, Н. В., Куліш, Т. І., Чуніхіна, С. Л., Губеладзе, І. Г., Ткачук, І. І., & Ярмола, Н. А. (2024). *Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді* (В. Г. Кремень, Ред.). НАПН України.

- 18.Петухова, І. О., Заушнікова, М. Ю., & Клевець, Л. М. (2022). Способи зниження рівня тривоги населення в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*, 4(68), 123-129.
- 19.Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни: третя хвиля дослідження. (2024). Gradus Research / Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?».
- 20.Савелюк, Н. М. (2022). Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. *Психологічні перспективи*, 39.
- 21.Титаренко, Т. М. (2018). *Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія*. Імекс-ЛТД.
- 22.Титаренко, Т. М. (2019). Технології відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах війни: комплексний підхід. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 43, 54-62.
- 23.Титаренко, Т. М. (2023). *Практики збереження психологічного здоров'я особистості в умовах війни*. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України.
- 24.Толкунова, І. В., Гринь, О. Р., Смоляр, І. І., & Голець, О. В. (2018). *Психологія здоров'я людини: навчальний посібник* (І. В. Толкунова, Ред.).
- 25.Чуніхіна, С. Л. (2023). Психологічні виклики молоді в умовах війни: ресурси адаптації та підтримки. *Проблеми політичної психології*, 13(27), 45-58.
- 26.Яковицька, Л. С. (2022). Професійне вигорання фахівців в умовах війни. *У Міжгрупову взаємодію в умовах війни: ідентичності, картини світу, додання травми: матеріали круглого столу* (с. 67-69). Талком.
- 27.Яцина, О. (2023). Психічне здоров'я - запит на психологічну допомогу. *Grail of Science*, 28, 418-420.
- 28.Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Aldine.

29. B rigin, D., Anagnostopoulos, D., Vitiello, B., Sukale, T., Schmid, M., & Fegert, J. M. (2022). Impact of war and forced displacement on children's mental health - Multilevel, needs-oriented, and trauma-informed approaches. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 31, 845-853. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-01974-z>
30. Campbell-Sills, L., & Stein, M. B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress*, 20(6), 1019-1028. <https://doi.org/10.1002/jts.20271>
31. Carleton, R. N., Norton, M. A. P. J., & Asmundson, G. J. G. (2007). Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 105-117. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014>
32. Carleton, R. N., Mulvogue, M. K., Thibodeau, M. A., McCabe, R. E., Antony, M. M., & Asmundson, G. J. G. (2012). Increasingly certain about uncertainty: Intolerance of uncertainty across anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 26(3), 468-479. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2012.01.011>
33. Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
34. Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
35. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
36. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>

37. Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
38. Freeman, M. (2022). The World Mental Health Report: Transforming mental health for all. *World Psychiatry*, 21(3), 391-392. <https://doi.org/10.1002/wps.21031>
39. Goto, R., Pinchuk, I., Kolodezhny, O., Pimenova, N., Skokauskas, N., & Guerrero, A. P. S. (2024). Mental health of adolescents exposed to the war in Ukraine. *JAMA Pediatrics*, 178(5), 480-488. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2024.0295>
40. Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
41. Hallion, L. S., Steinman, S. A., Tolin, D. F., & Diefenbach, G. J. (2018). Psychometric properties of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) and its short forms in adults with emotional disorders. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 539. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00539>
42. Hatch, S. L., Harvey, S. B., Maughan, B., & Richards, M. (2010). A developmental-contextual approach to understanding mental health and well-being in early adulthood. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 45, 1-10.
43. Victor, S. E., & Klonsky, E. D. (2016). Validation of a brief version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS-18) in five samples. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(4), 582-589. <https://doi.org/10.1007/s10862-016-9547-9>
44. Johnco, C., Wuthrich, V. M., & Rapee, R. M. (2014). Reliability and validity of two self-report measures of cognitive flexibility. *Psychological Assessment*, 26(4), 1381-1387. <https://doi.org/10.1037/a0038009>

45. Kaufman, E. A., Xia, M., Fosco, G., Yaptangco, M., Skidmore, C. R., & Crowell, S. E. (2016). The Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form (DERS-SF): Validation and replication in adolescent and adult samples. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38, 443-455. <https://doi.org/10.1007/s10862-015-9529-3>
46. Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
47. Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539-548. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539>
48. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
49. Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623-626. <https://doi.org/10.2466/pr0.1995.76.2.623>
50. Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. Guilford Press.
51. Masten, A. S., & Narayan, A. J. (2012). Child development in the context of disaster, war, and terrorism: Pathways of risk and resilience. *Annual Review of Psychology*, 63, 227-257. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-120710-100356>
52. Miller, K. E., & Rasmussen, A. (2010). War exposure, daily stressors, and mental health in conflict and post-conflict settings: Bridging the divide between trauma-focused and psychosocial frameworks. *Social Science & Medicine*, 70(1), 7-16. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2009.09.029>
53. Miller, K. E., & Rasmussen, A. (2017). The mental health of civilians displaced by armed conflict: An ecological model of refugee distress. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 26(2), 129-138. <https://doi.org/10.1017/S2045796016000172>

- 54.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*, 4(5), 35-40.
- 55.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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- 56.Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- 57.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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- 58.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), Article 25338. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
- 59.Tol, W. A., Song, S., & Jordans, M. J. D. (2013). Annual research review: Resilience and mental health in children and adolescents living in areas of armed conflict - A systematic review of findings in low- and middle-income countries. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(4), 445-460. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12053>
- 60.UNICEF Ukraine. (2024). *Mental health and psychosocial support*. UNICEF. <https://www.unicef.org/ukraine/en/documents/mental-health-and-psychosocial-support-0>
- 61.World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization.

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця А.1

Кореляційна матриця всіх психологічних показників дослідження ($n = 70$)

	PWB заг.	Самопри йн.	Автоно мія	Упр. ото ч.	Осо б. ріст	Мет а у жит ті	Пол. відн. .	Стресо ст.	Рег. ем.	Ког н. гнуч. .
PWB заг.	1									
Самопри йн.	,87* *	1								
Автономі я	,71* *	,63**	1							
Упр. оточ.	,73* *	,65**	,62**	1						
Особ. Ріст	,68* *	,60**	,58**	,61* *	1					
Мета у житті	,79* *	,72**	,65**	,70* *	,63* *	1				
Пол. відн.	,75* *	,68**	,57**	,64* *	,59* *	,71* *	1			
Стресост.	,68* *	,61**	,55**	,60* *	,57* *	,60* *	,62* *	1		
Рег. ем.	,71* *	,64**	,53**	,58* *	,55* *	,63* *	,65* *	,74**	1	
Когн. гнуч.	,65* *	,58**	,52**	,56* *	,54* *	,59* *	,60* *	,71**	,66* *	1

Примітка: ** $p < 0,01$ для всіх представлених кореляцій; значення нижче головної діагоналі опущено (матриця симетрична). Усі наведені кореляції є статистично значущими на рівні $p < 0,01$.

Авторська анкета дослідження

Нижче наведено перелік запитань авторської анкети для збору соціо-демографічних та контекстуальних даних, що використовувалась у дослідженні паралельно зі стандартизованими психометричними методиками.

Блок 1. Соціально-демографічні дані

1. Вкажіть, будь ласка, вашу стать: ☐ Жіноча ☐ Чоловіча ☐ Інше ____ ☐ Не бажаю відповідати
2. Вкажіть, будь ласка, ваш вік (повні роки): _____
3. Рівень освіти: ☐ Загальна середня ☐ Неповна вища ☐ Вища ☐ Науковий ступінь
4. Поточний соціальний статус: ☐ Студент/ка ☐ Працюю ☐ Тимчасово без роботи
5. Ваш сімейний статус: ☐ Неодружений/а ☐ У стосунках ☐ Одружений/а ☐ Розлучений/а ☐ Вдовець/вдова
6. Місце поточного проживання: ☐ Місто ☐ Селище міського типу ☐ Сільська місцевість

Блок 2. Контекстуальні дані (умови перебування в умовах війни)

7. Чи зазнавали ви вимушеного переміщення у зв'язку з воєнними діями?
☐ Так ☐ Ні
8. Якщо так, скільки разів ви переміщувалися? ☐ 1 раз ☐ 2–3 рази ☐ Більше 3 разів
9. Чи залучені ви до волонтерської або оборонної діяльності? ☐ Так ☐ Ні
☐ У минулому
10. Чи зазнавали ви безпосередньої загрози для свого життя або здоров'я? ☐ Так ☐ Ні

11. Чи втрачали ви близьких людей унаслідок воєнних дій? ☐ Так ☐ Ні ☐
Не хочу відповідати

12. Оцініть, будь ласка, скільки часу на добу ви споживаєте новини та інформацію про воєнні події: ☐ До 30 хв ☐ 30–60 хв ☐ 1–2 год ☐ Більше 2 год

Блок 3. Ресурси та спосіб життя

13. Чи маєте ви людей, яким можете повністю довіряти та звернутися по підтримку? ☐ Так, таких людей кілька ☐ Так, але лише одна людина ☐ Ні

14. Як часто ви займаєтеся фізичними вправами? ☐ Щодня ☐ Кілька разів на тиждень ☐ Зрідка ☐ Майже ніколи

15. Чи маєте ви хобі або захоплення, якими регулярно займаєтеся? ☐ Так ☐ Ні ☐ Займався/лась раніше

16. Як ви оцінюєте свій поточний стан здоров'я? ☐ Відмінний ☐ Добрий ☐ Задовільний ☐ Поганий

17. Чи зверталися ви до фахівця з ментального здоров'я за останній рік? ☐ Так ☐ Ні ☐ Хочу, але не маю можливості

Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф, 1989, адаптація)

Призначення. Оцінка рівня психологічного благополуччя через шість компонентів: автономія, управління середовищем, особистісне зростання, позитивні стосунки з іншими, мета в житті, самоприйняття. Методика базується на еудемонічній моделі благополуччя.

Структура. Скорочена версія методики включає 54 твердження (по 9 на кожен компонент). Учасники оцінюють твердження за 6-бальною шкалою:

- 1 – «зовсім не згоден»,
- 2 – «скоріше не згоден»,
- 3 – «частково не згоден»,
- 4 – «частково згоден»,
- 5 – «скоріше згоден»,
- 6 – «повністю згоден».

Сумарний бал варіюється від 54 до 324, бали за компонентами – від 9 до 54. Внутрішня надійність у дослідженні: $\alpha = 0.91$.

Обробка результатів. Сумарний бал обчислюється як сума оцінок за всі твердження, бали за компонентами – окремо. Класифікація: низький рівень (<162), середній (162-243), високий (>243). Використовується для кореляційного, регресійного та порівняльного аналізу.

Перелік питань (приклади для кожного компонента, повний список у Додатку Б):

Автономія:

- 1. Я відчуваю впевненість у власних думках, навіть якщо вони відрізняються від думок інших.
- 2. Я не боюся висловлювати свої погляди, навіть якщо вони суперечать загальній думці.

Управління середовищем:

- 3. Я вмію адаптуватися до змін у житті.

4. Я відчуваю, що можу контролювати своє оточення для досягнення цілей.

Особистісне зростання:

5. Я постійно вчуся чомусь новому про себе.

6. Я відчуваю, що розвиваюся як особистість.

Позитивні стосунки:

7. У мене є теплі та довірливі стосунки з іншими людьми.

8. Я відчуваю близькість з людьми, які мені важливі.

Мета в житті:

9. Я маю чітке уявлення про сенс і мету свого життя.

10. Мої щоденні дії мають значення для мене.

Самоприйняття:

11. Я загалом задоволений собою.

12. Я приймаю себе таким, яким я є, включно з недоліками.

3. Методика діагностики тривожності (Спілбергер-Ханін, 1976, адаптація)

Призначення. Вимірювання ситуативної тривожності (СТ, як реакція на поточну ситуацію) та особистісної тривожності (ОТ, як стійка риса особистості).

Структура. Методика включає 40 тверджень (20 для СТ, 20 для ОТ), оцінюваних за 4-бальною шкалою.

Для СТ: 1 – «зовсім ні», 2 – «скоріше ні», 3 – «скоріше так», 4 – «зовсім так».

Для ОТ: 1 – «майже ніколи», 2 – «іноді», 3 – «часто», 4 – «майже завжди».

Сумарний бал за кожен субшкалу варіюється від 20 до 80 (низький <30, середній 31-45, високий >45). Внутрішня надійність у дослідженні: $\alpha = 0,87$ (СТ), $\alpha = 0,90$ (ОТ).

Обробка результатів, Сума балів за кожну субшкалу обчислюється окремо, з урахуванням прямих і зворотних тверджень. Використовується для кореляційного, регресійного та медіаційного аналізу.

Перелік питань:

Ситуативна тривожність (СТ) (приклади):

1. Я відчуваю спокій. (зворотне)
2. Я відчуваю нервовість і неспокій.
3. Я відчуваю напругу.
4. Я задоволений собою. (зворотне)
5. Я відчуваю тривогу.
6. Я почуваюся комфортно. (зворотне)
7. Я відчуваю занепокоєння через можливі невдачі.
8. Я відчуваю себе в безпеці. (зворотне)
9. Я відчуваю внутрішній неспокій.
10. Я відчуваю розгубленість.

Особистісна тривожність (ОТ) (приклади):

11. Я швидко втомлююся.
12. Я легко засмучуюся.
13. Я часто відчуваю себе спокійно. (зворотне)
14. Я відчуваю впевненість у собі. (зворотне)
15. Я часто відчуваю тривогу без причини.
16. Я зазвичай спокійний. (зворотне)
17. Я часто відчуваю страх у певних ситуаціях.
18. Я відчуваю, що легко втрачаю рівновагу.
19. Я часто відчуваю себе щасливим. (зворотне)
20. Я часто відчуваю напругу і неспокій.

Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)

Опис методики. Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) є скороченою версією інструменту, розробленого К. Коннором і Дж. Девідсоном для оцінки стресостійкості та здатності людини адаптуватися до стресових ситуацій. Методика складається з 10 пунктів, які оцінюють загальну резильєнтність із акцентом на емоційну та адаптивну складові. Кожен пункт оцінюється за 5-бальною шкалою Лікєрта:

0 – «зовсім не відповідає»

1 – «рідко відповідає»

2 – «іноді відповідає»

3 – «часто відповідає»

4 – «повністю відповідає»

Загальний бал варіюється від 0 до 40, де вищі показники свідчать про більшу резильєнтність.

Мета використання - оцінка рівня стресостійкості та здатності біженців зберігати психологічну рівновагу в умовах стресу, пов'язаного з міграцією, втратами та невизначеністю.

Перелік питань:

1. Я здатен(на) адаптуватися до змін у житті, таких як переїзд до нової країни.
2. Я можу справлятися з труднощами, тому що вже пережив(ла) багато викликів.
3. Я намагаюся бачити позитивні сторони навіть у складних ситуаціях, наприклад, у новому середовищі.
4. Я можу досягати своїх цілей, незважаючи на перешкоди, такі як мовний бар'єр чи бюрократія.
5. Я зберігаю спокій під тиском, наприклад, коли стикаюся з невизначеністю щодо роботи чи документів.

6. Я можу впоратися з неприємними почуттями, такими як сум чи тривога через розлуку з рідними.

7. Я вірю, що можу відновитися після важких подій, таких як втрата дому чи близьких.

8. Я здатен(на) залишатися зосередженим(ою) і мислити ясно в стресових ситуаціях.

9. Я відчуваю себе сильним(ою), коли стикаюся з життєвими викликами, такими як адаптація до нової культури.

10. Я можу впоратися з будь-якими труднощами, якщо докладу зусиль.

Підрахунок результатів:

Кожен пункт оцінюється від 0 до 4 балів відповідно до відповіді учасника.

Загальний бал обчислюється шляхом додавання балів за всі 10 пунктів (максимум 40 балів).

Інтерпретація результатів:

0-20 Низький рівень стресостійкості (висока вразливість до стресу, потреба в підтримці).

21-30 Середній рівень стресостійкості (помірна здатність справлятися зі стресом).

31-40 Високий рівень стресостійкості (сильна здатність адаптуватися до стресових умов).

**Шкала емоційної регуляції (Difficulties in Emotion Regulation Scale,
DERS, коротка версія 18 пунктів)**

Інструкція до опитувальника. Будь ласка, вкажіть, наскільки часто наведені нижче твердження стосуються Вас, коли Ви відчуваєте негативні емоції (наприклад, сум, гнів, тривогу, сором, безпорадність тощо). Оберіть відповідь, яка найкраще описує Вашу типову реакцію.

Шкала відповідей:

- 1 – майже ніколи
- 2 – іноді
- 3 – приблизно половину часу
- 4 – більшість часу
- 5 – майже завжди

Перелік тверджень

1. Я чітко розумію свої почуття. (зворотний)
2. Я звертаю увагу на те, як я почуваюся. (зворотний)
3. Коли я засмучений, мої емоції здаються мені неконтрольованими.
4. У мене є труднощі з розумінням того, що я відчуваю.
5. Коли я засмучений, я втрачаю контроль над своєю поведінкою.
6. Коли я відчуваю негативні емоції, я звертаю увагу на них.
(зворотний)
7. Я знаю, чому я почуваюся так, а не інакше. (зворотний)
8. Коли я засмучений, я відчуваю, що можу контролювати свої емоції. (зворотний)
9. Я відчуваю, що мої емоції є прийнятними.
10. Я добре розумію, що саме я відчуваю. (зворотний)
11. Коли я засмучений, я соромлюся своїх почуттів.
12. Коли я відчуваю негативні емоції, я відчуваю себе слабким.
13. Коли я засмучений, мені важко зосередитися на тому, що мені потрібно зробити.

14. Коли я засмучений, я часто роблю імпульсивні речі.
15. Коли я засмучений, я вірю, що немає нічого, що могло б мені допомогти почуватися краще.
16. Коли я засмучений, я відчуваю, що застряг у цих почуттях.
17. Коли я відчуваю негативні емоції, я намагаюся зрозуміти їх.
(зворотний)
18. Коли я засмучений, мені важко думати про щось інше.

Ключ для обробки результатів

Перед підрахунком балів необхідно перерахувати зворотні пункти (позначаються *):

Зворотні пункти: 1, 2, 6, 7, 8, 10, 17,

Перерахунок: $1 \rightarrow 5, 2 \rightarrow 4, 3 \rightarrow 3, 4 \rightarrow 2, 5 \rightarrow 1$. Загальний бал DERS = сума балів за всіма 36 пунктами.

Чим вищий загальний бал, тим більші труднощі емоційної регуляції.

Субшкали шкали DERS.

Неприйняття емоцій (11, 12)

Труднощі з цілеспрямованою поведінкою (13, 18,)

Труднощі контролю імпульсів (3, 14)

Обмежений доступ до стратегій регуляції (15, 16)

Недостатня усвідомленість емоцій (2*, 6*, 8*, 10*, 17)

Недостатня ясність емоцій (1*, 4, 5, 7*, 9)

Тест когнітивної гнучкості (Cognitive Flexibility Scale, CFS; Martin & Rubin, 1995)

Тест когнітивної гнучкості (Cognitive Flexibility Scale, CFS) – це стандартизований самооцінювальний опитувальник, розроблений Matthew M. Martin та Rebecca B. Rubin у 1995 році. Він призначений для оцінки суб'єктивного сприйняття когнітивної гнучкості в контексті комунікації та міжособистісної взаємодії.

Методика вимірює три основні компоненти когнітивної гнучкості:

Усвідомлення альтернатив – здатність бачити різні способи комунікації та поведінки.

Готовність до адаптації – бажання змінювати свою поведінку відповідно до ситуації.

Самоефективність – впевненість у власній здатності діяти гнучко.

Опитувальник складається з 12 тверджень, які оцінюються за 6-бальною шкалою Лікерта:

1 – повністю не згоден

2 – не згоден

3 – дещо не згоден

4 – дещо згоден

5 – згоден

6 – повністю згоден

Час заповнення – близько 5 хвилин.

Перелік питань:

1. Я можу передати ідею багатьма різними способами.
2. Я уникаю нових і незвичних ситуацій.
3. Мені здається, що я ніколи не приймаю рішення.
4. Я можу знайти рішення для, здавалося б, нерозв'язних проблем.
5. У мене рідко є вибір, коли я вирішую, як поводитися.
6. Я готовий працювати над творчими рішеннями проблем.

7. У будь-якій ситуації я здатен діяти належним чином.
8. Моя поведінка є результатом свідомих рішень, які я приймаю.
9. У будь-якій ситуації в мене є багато можливих способів поведінки.
10. Мені важко застосовувати свої знання з певної теми в реальних життєвих ситуаціях.
11. Я готовий слухати та розглядати альтернативи для вирішення проблеми.
12. У мене є необхідна впевненість у собі, щоб пробувати різні способи поведінки.

Ключ обрахунку

Для прямих тверджень (1, 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12) залиште бал як є.

Для зворотних тверджень (2, 3, 5, 10) перерахуйте бали за формулою:

Зворотний бал = 7 – початковий бал (тобто $1 \rightarrow 6$, $2 \rightarrow 5$, $3 \rightarrow 4$, $4 \rightarrow 3$, $5 \rightarrow 2$, $6 \rightarrow 1$).

Підсумуйте всі 12 балів (після реверсування).

Діапазон загального бала: від 12 до 72.

Інтерпретація: Вищі бали вказують на вищий рівень когнітивної гнучкості. Середні значення в студентських вибірках (за оригінальним дослідженням): близько 54–55 балів ($SD \approx 6.7$ – 6.9).