МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ (НА ПРИКЛАДІ НІКОПОЛЬСЬКОЇ ГРОМАДИ)**

Виконав: студент ІІ курсу,
групи 8.0534
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Срібний Ельдар Сергійович
Керівник: кандидат психологічних наук,
доцент Пучина О.В.
Рецензент: канд. психол. наук, доцент
кафедри психології, Скрипаченко Т.В.

Запоріжжя – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма 053 Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Срібному Ельдару Сергійовичу

1. Тема роботи Психологічні чинники резильєнтності української молоді (на прикладі Нікопольської громади)

керівник роботи Пучина О. В., кандидат психологічних наук

затверджені наказом ЗНУ від «02» 10 2025 року № 1394-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз основних підходів до вивчення феномена резильєнтності в психологічній науці; визначити сутність, структуру та функції резильєнтності особистості; розкрити психологічні чинники формування резильєнтності молоді в умовах соціальної нестабільності та воєнного стану; емпірично дослідити рівень резильєнтності молоді Нікопольської громади та визначити її взаємозв'язок із такими психологічними характеристиками, як самооцінка, соціальна підтримка, рівень тривожності та емоційна стабільність.

Перелік графічного матераіалу: 20 таблиць, 16 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Пучина О.В., доцент		
Розділ 1	Пучина О.В., доцент		
Розділ 2	Пучина О.В., доцент		
Розділ 3	Пучина О.В., доцент		
Висновки	Пучина О.В., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2025 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень -серпень 2025 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2025 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2025 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2025 р.	Виконано

Студент _____ Е. С. Срібний

Керівник роботи _____ О. В. Пучина

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 86 сторінок, 16 рисунків, 20 таблиць, 22 джерел, 4 додатки.

Об'єкт дослідження: резильєнтність як системна психологічна властивість особистості, що забезпечує збереження психічної рівноваги та ефективне функціонування в умовах стресу, кризових ситуацій і соціальних викликів.

Предмет дослідження: психологічні чинники формування та розвитку резильєнтності української молоді в умовах соціальної нестабільності та воєнного стану (на прикладі Нікопольської громади).

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні чинники резильєнтності української молоді, виявити їхній взаємозв’язок із рівнем тривожності, самооцінкою, соціальною підтримкою й емоційною стабільністю.

Гіпотеза дослідження: припускається, що рівень резильєнтності української молоді зумовлений сукупністю психологічних чинників, серед яких провідну роль відіграють адекватна самооцінка, розвинуті навички емоційної регуляції та наявність соціальної підтримки.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація й систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення результатів попередніх досліджень; емпіричні: спостереження, анкетування, тестування (Опитувальник емоційної регуляції (ERQ), шкала резильєнтності Connor–Davidson, Purpose in Life Test (PIL, Crumbaugh & Maholick).

Галузь використання: діяльність практичних психологів, викладачів і соціальних педагогів.

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ, СТРЕС, ТРИВОГА, ВІЙНА, МОЛОДЬ, ЕМОЦІЙНА СТАБІЛЬНІСТЬ, САМООЦІНКА, СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА, УКРАЇНЦІ, ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН, НІКОПОЛЬСЬКА ГРОМАДА.

SUMMARY

Sribnyi E. S. Psychological Factors of Ukrainian Youth Resilience (on the Example of Nikopol Community)

The master's qualification work consists of an Introduction, three Chapters, a Conclusion, a list of References (22 items), and four Appendices. The total volume of the qualifying work is 101 pages, 86 of them – main text. The work includes 20 tables and 16 illustrations.

The qualifying work provides a theoretical overview and describes the empirical research of psychological factors determining the resilience of Ukrainian youth during the war. The master's thesis consists of three chapters, each devoted to a specific aspect of the psychological mechanisms and determinants of resilience in young people living in the Nikopol community.

The research object: resilience as a psychological characteristic of personality ensuring adaptation and psychological stability under stress.

The research subject: psychological factors influencing the development of resilience among Ukrainian youth in the context of social instability and war (on the example of Nikopol community).

The research goal: to theoretically substantiate and empirically investigate the main psychological factors of youth resilience, and to identify their interrelation with anxiety, self-esteem, emotional stability, and social support.

The research tasks are:

1. To analyze theoretical and methodological approaches to the study of resilience in psychology.
2. To define the essence, structure, and functions of resilience as a psychological construct.
3. To determine key psychological factors influencing resilience formation in youth.
4. To conduct an empirical study of resilience among young people of the Nikopol community.

5. To identify correlations between resilience, anxiety level, self-esteem, and perceived social support.

6. To develop recommendations for enhancing resilience among youth in wartime conditions.

Chapter 1 «Theoretical Foundations of the Study of Psychological Resilience» provides a theoretical analysis of scientific approaches to resilience and its structure.

Chapter 2 «Psychological Factors of Youth Resilience in Conditions of Social Instability» analyzes the influence of self-esteem, anxiety, emotional regulation, and social support on resilience development.

Chapter 3 «Empirical Study of Psychological Factors of Resilience among Youth of Nikopol Community» explains the organization, methods, and results of empirical research.

Key words: resilience, stress, anxiety, war, youth, emotional stability, self-esteem, social support, ukrainians, psychological state, nikopol community.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ МОЛОДІ 11
1.1 Резильєнтність як психологічний конструкт 11
1.2 Теоретико-методологічні підходи до вивчення резильєнтності 16
1.3 Психологічні чинники резильєнтності молоді 28
1.4 Соціально-контекстні особливості резильєнтності в умовах війни: кейс Нікопольської громади 31
1.5 Операціоналізація резильєнтності та індикаторів дослідження 40
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ 47
2.1 Дизайн і контекст дослідження 47
2.2 Вибірка та інструменти вимірювання 50
2.3 Процедура збору даних та етичні аспекти 55
2.4 План статистичного аналізу 57
2.5 Валідність дослідження 59
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ МОЛОДІ НІКОПОЛЬСЬКОЇ ГРОМАДИ 64
3.1 Описові показники та внутрішня узгодженість шкал 64
3.2 Перевірка припущень і підготовка даних 65
3.3 Кореляційні зв’язки між змінними 72
3.4 Порівняння груп 75
3.5 Моделі множинної регресії 77
ВИСНОВКИ 82
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 87
ДОДАТКИ 90

ВСТУП

Актуальність дослідження. Актуальність дослідження пояснюється тим, що сучасна українська молодь проживає у надзвичайно напружених соціально-психологічних умовах, спричинених тривалими воєнними діями, економічною нестабільністю, невизначеністю майбутнього та змінами у соціальній структурі суспільства. У цих умовах особливого значення набуває феномен резильєнтності – здатності особистості долати труднощі, зберігати внутрішню рівновагу й адаптуватися до змін без втрати життєвої цілісності.

Психологічна резильєнтність є одним із ключових чинників психічного здоров'я та соціальної стабільності молоді. Для жителів прифронтових регіонів, зокрема Нікопольської громади, це поняття має не лише теоретичне, а й практичне значення: саме від рівня резильєнтності залежить здатність молодих людей підтримувати мотивацію, навчатися, будувати плани та відновлюватися після травматичних подій.

Попри зростаючий інтерес до проблеми, у вітчизняній психології поки що бракує комплексних досліджень, що вивчають психологічні чинники формування резильєнтності молоді в умовах воєнного стану. Це зумовлює необхідність наукового аналізу феномена та виявлення його детермінант, що й визначає актуальність даної роботи.

Об'єкт дослідження – резильєнтність як системна властивість особистості, що забезпечує ефективну адаптацію та відновлення психологічного функціонування в умовах стресу й соціальної нестабільності.

Предмет дослідження – психологічні чинники формування та прояву резильєнтності української молоді (на прикладі Нікопольської громади).

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати й емпірично дослідити психологічні чинники резильєнтності української молоді та визначити їхній взаємозв'язок із рівнем тривожності, самооцінкою, соціальною підтримкою й емоційною стабільністю.

Гіпотеза: передбачається, що рівень резильєнтності української молоді визначається комплексом взаємопов’язаних психологічних чинників, серед яких провідну роль відіграють адекватна самооцінка, низький рівень тривожності, розвинуті навички емоційної саморегуляції та наявність соціальної підтримки; гармонійна взаємодія цих чинників сприяє підвищенню психологічної стійкості молодої особистості в умовах воєнного стану.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння феномена резильєнтності.
2. Визначити структуру, функції та основні чинники формування резильєнтності особистості.
3. Описати психологічні особливості молоді Нікопольської громади в умовах соціальної нестабільності.
4. Провести емпіричне дослідження рівня резильєнтності та її взаємозв’язку з самооцінкою, тривожністю, соціальною підтримкою й емоційною стабільністю.
5. Розробити рекомендації для практичних психологів щодо підвищення рівня резильєнтності молоді.

Методи дослідження: Теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення результатів досліджень.

Емпіричні: методи психодіагностики, опитування, тестування (Опитувальник емоційної регуляції (ERQ), шкала резильєнтності Connor–Davidson, Purpose in Life Test (PIL, Crumbaugh & Maholick), інтерв’ю.

Методи статистичної обробки: кореляційний аналіз, порівняльний аналіз, описова статистика.

Наукова новизна: уточнено структуру психологічних чинників резильєнтності молоді в умовах воєнного стану; виявлено взаємозв’язок між резильєнтністю, тривожністю, самооцінкою, емоційною стабільністю та

соціальною підтримкою; вперше охарактеризовано особливості прояву резильєнтності в молоді Нікопольської громади як локальної соціально-психологічної спільноти.

Практична значущість полягає в можливості використання результатів дослідження у практичній діяльності психологів закладів освіти, центрів підтримки молоді, соціальних служб та волонтерських організацій для розроблення програм розвитку резильєнтності, профілактики емоційного вигорання й підвищення психічної стійкості молоді.

Надійність та вірогідність результатів дослідження забезпечувалися науковою обґрунтованістю теоретичних положень, використанням валідних психодіагностичних методик, статистичною перевіркою результатів, а також репрезентативністю вибірки.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, 3 розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел із 22 найменувань і додатків на 10 сторінках. Загальний обсяг основного тексту – 86 сторінок. Робота містить 20 таблиць і 16 рисунків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ МОЛОДІ

1.1 Резильєнтність як психологічний конструкт

Резильєнтність (психологічна стійкість) у сучасній психології розуміється як здатність особистості ефективно адаптуватися до труднощів, стресових подій та травматичних ситуацій, тобто успішно справлятися з життєвими випробуваннями та «відновлюватися» після пережитого стресу. Інакше кажучи, резильєнтність проявляється у вмінні «відскочити назад» після негараздів – людина може зазнавати сильних негативних емоцій у відповідь на стрес, але здатна гнучко пристосуватися до нових умов і зрештою повернутися до нормального функціонування. Важливою ознакою резильєнтності є наявність істотних труднощів або загроз, на тлі яких індивід демонструє позитивну адаптацію. Тобто, про резильєнтність говорять лише тоді, коли людина не лише переживає значний стрес, але й досягає добрих результатів розвитку чи збереження психічного здоров'я попри цей стрес. Саме тому класичне визначення наголошує, що резильєнтність – це динамічний процес позитивної адаптації в контексті суттєвих життєвих труднощів.

Резильєнтність: риса, процес чи результат? У психологічній літературі довгий час точилися дискусії щодо природи цього конструкта – чи є резильєнтність вродженою рисою особистості, чи динамічним процесом, чи наслідком (результатом) подолання труднощів. Сучасний науковий консенсус полягає в тому, що резильєнтність слід розглядати передусім як динамічний багатофакторний процес, а не як фіксовану рису. Іншими словами, резильєнтність виникає із взаємодії низки чинників – як внутрішніх психологічних ресурсів індивіда, так і зовнішніх умов середовища.

Дослідники підкреслюють, що здатність протистояти стресу не є статичною властивістю – вона може варіюватися залежно від контексту, часу, віку, статі та культурного середовища людини. Тобто, одна й та сама людина може виявити високу стійкість в одній ситуації, але бути вразливою в іншій, оскільки резильєнтність – багатовимірний конструкт, чутливий до різних життєвих обставин. Вчені також пропонують вживати поняття «резилієнтний процес» або «резилієнтна адаптація» замість «резилієнтна особистість», підкреслюючи тим самим процесуальний характер явища і уникаючи хибного враження про його суто вроджену природу [17].

Історичний розвиток концепції. Поняття резильєнтності увійшло в психологію у другій половині XX ст. на основі спостережень за дітьми, які всупереч значним негараздам змогли успішно розвиватися. Піонерським було лонгітюдне дослідження Емми Вернер на гавайському острові Кауаї, де вона прослідкувала долі дітей, що росли в умовах бідності та сімейних проблем: значна частина з них у дорослому віці виявилася цілком адаптивною та благополучною. Спочатку для подібних випадків використовували термін «invulnerable child» – «невразлива дитина», маючи на увазі нібито особливу вроджену стійкість до стресу. Однак подальші дослідження (насамперед праці Е. Вернер та її колег) спростували уявлення про резилієнтність як про вроджену «невразливість». Натомість було показано, що успішне подолання життєвих випробувань залежить від складної взаємодії внутрішніх якостей індивіда та зовнішніх підтримуючих факторів. Це стало новим етапом у науці: резилентність почали розуміти не як стійку рису окремих «суперстійких» людей, а як процес, обумовлений якостями людини і середовища. У 1980-90-х роках дослідники вивчали резилентність під різними кутами – від біологічних факторів і генетики до сімейних і суспільних впливів. Хоча термінологія спочатку була несистематизованою, зрештою усі зійшлися на думці, що йдеться про багаторівневий процес, притаманний різним культурам і контекстам. Відомий дослідник А. Мастен назвала явище резилентності в розвитку

«ordinary magic» – «звичайним дивом», підкреслюючи, що базові механізми стійкості є цілком нормальними здібностями психіки, які за сприятливих умов можуть проявитися у більшості людей [17].

Резильєнтність формується під впливом ряду захисних (протективних) чинників. Дослідження показують, що для підвищення стійкості особистості велике значення мають підтримуюче соціальне оточення та особистісні ресурси. Зокрема, тепло і згуртованість у родині, довірливі стосунки з батьками знижують негативний вплив стресів та сприяють вихованню резильєнтності у дітей. Так само позитивний шкільний клімат, підтримка з боку вчителів і однолітків асоціюються з вищим рівнем психологічної стійкості у підлітків. Серед індивідуальних характеристик, що допомагають долати негаразди, дослідники відзначають високу самооцінку, почуття власної ефективності, внутрішній локус контролю, розвинені навички самоконтролю та вирішення проблем. Наявність цих якостей істотно полегшує успішну адаптацію під час стресу. Аналізуючи структуру резильєнтності, психологи виокремлюють ключові компоненти стійкості, до яких найчастіше відносять такі навички й риси:

Емоційна регуляція. Здатність керувати своїми емоціями, ефективно переживати та виражати їх. Розвинена емоційна саморегуляція допомагає зберігати спокій та раціональність у напружених ситуаціях, запобігаючи деструктивним імпульсивним реакціям.

Проблем-орієнтоване coping (розв'язання проблем). Схильність активно шукати шляхи вирішення труднощів замість пасивного уникнення. Навички проблем-орієнтованого підходу дають змогу розбити велику проблему на менші завдання, впорядкувати дії та ефективніше долати перешкоди.

Оптимізм та гнучкість мислення. Позитивний, сподіваний погляд на майбутнє і вміння переосмислювати негативні ситуації в конструктивному руслі. Когнітивна гнучкість дозволяє не застрягати на негативних думках: резилентна людина здатна реалістично оптимістично оцінювати події, бачити не тільки загрози, а й можливості для зростання.

Звісно, резильєнтність не зводиться лише до перелічених компонентів – це цілісна комбінація особистісних якостей, навичок та зовнішніх умов, яка разом забезпечує позитивний результат. Важливо підкреслити, що резилентність не є абсолютною «незламністю»: резилентні люди теж відчувають сильний стрес і негативні емоції, просто вони краще їх опановують і швидше відновлюються, ніж менш стійкі індивіди [17].

На сьогодні дослідники одностайні в тому, що стійкість можна і потрібно розвивати. Хоча окремі біологічні та темпераментні передумови (наприклад, врівноваженість нервової системи) можуть сприяти резильєнтності, вона не є суто вродженою властивістю. Резильєнтність радше нагадує набір навичок, які можна тренувати подібно до м’язів. Як зазначають фахівці, резилентність по суті виступає навичкою адаптивної поведінки, що культивується через досвід, навчання і практику. Це означає, що навіть якщо людина від природи не надто «стресостійка», вона здатна підвищити свою резилентність шляхом оволодіння новими стратегіями подолання стресу, зміни способу мислення і розвитку емоційної зрілості. У психологічному консультуванні та психотерапії напрацьовано низку підходів, спрямованих на підвищення резилентності. Зокрема, когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) зарекомендувала себе як ефективний метод тренування навичок, пов’язаних зі стійкістю до стресу. КПТ-фахівці навчають клієнтів когнітивним і поведінковим стратегіям, що безпосередньо зміцнюють резильєнтність. Основні з них такі:

Когнітивне переосмислення (рефреймінг). КПТ допомагає помічати і кидати виклик автоматичним негативним думкам, замінюючи їх більш збалансованими та конструктивними інтерпретаціями ситуації. Замість катастрофізації подій людину вчать шукати позитивні аспекти та можливі рішення, формуючи більш оптимістичний погляд на труднощі. Така переоцінка знижує тривогу і безнадійність, збільшуючи відчуття контролю над ситуацією.

Формування активної проблемно-орієнтованої позиції. Резилентні індивіди здатні брати ініціативу у подоланні проблем. У ході КПТ клієнтів навчають конкретним навичкам вирішення проблем: планувати кроки, розбивати складні завдання на підзадачі, оцінювати варіанти дій. Це робить навіть найскладніші життєві виклики більш керованими і підсилює впевненість, що проблему можна здолати.

Розвиток емоційної стійкості (стрес-менеджмент). Через фокус на зв'язку думок і почуттів КПТ навчає технік контролю емоційного збудження. Практики майндфулнес (усвідомленості), дихальні вправи, методи релаксації – усе це включається в терапію, щоб клієнт умів заспокоюватися під тиском обставин. У результаті формується емоційна стабільність: людина не впадає в паніку при стресі, а може витримувати сильні почуття, поступово знижуючи їх інтенсивність.

Зміцнення самоефективності через дії. КПТ заохочує поступове досягнення реалістичних цілей маленькими кроками. Виконуючи конкретні завдання і відзначаючи успіхи, людина набуває віри у власні здатності долати труднощі. Так зростає самоефективність – впевненість у тому, що «я здатен впоратися». Ця впевненість є наріжним каменем резильєнтності, адже відчуття власної компетентності допомагає не опускати руки перед стресом.

Отже, когнітивно-поведінковий підхід фактично навчає резилентності: перебудовуючи думки, емоції і поведінкові реакції, людина набуває стійкості перед лицем майбутніх життєвих випробувань. Емпіричні дослідження підтверджують, що після проходження програм розвитку резильєнтності (у тому числі заснованих на КПТ) люди демонструють менше симптомів депресії і тривоги та краще справляються з новими стресорами, ніж до втручання.

Особливо актуальним розвиток резилентності є у дитячому та молодіжному віці. Період навчання (старша школа, студентські роки) співпадає зі значними психологічними навантаженнями і життєвими змінами, до яких молоді люди часто виявляються не повністю готові. Сучасні

студенти стикаються з цілою низкою стресорів: академічний тиск (навчальне навантаження, іспити), необхідність балансувати навчання з роботою чи особистим життям, фінансові труднощі, соціальні проблеми у колективі, а також тривога щодо ширших суспільних явищ (нестабільність, пандемії, військові конфлікти тощо). В останні роки фіксується високий рівень психологічного дистресу серед студентської молоді. На цьому тлі резильєнтність розглядається фахівцями як ключовий захисний ресурс, що допомагає молодим людям зберегти ментальне здоров'я та успішність. Дослідження підтверджують, що резилентні студенти легше переносять навчальний стрес, рідше вигоряють, підтримують позитивний погляд на труднощі і більш адаптивно реагують на проблеми у навчанні та спілкуванні. Вони краще справляються з випадками булінгу, академічними невдачами чи особистими кризами, завдяки чому мають кращі показники благополуччя і академічної успішності порівняно з менш стійкими однолітками. Тому в освітньому середовищі все більшого значення надають програмам розвитку резильєнтності: тренінгам навичок стрес-менеджменту, формуванню соціально-психологічної підтримки в студентських колективах, впровадженню практик майндфулнес, навчання оптимальному цілепокладенню тощо. Створення підтримуючого соціального середовища в закладах освіти – ще один критично важливий фактор: дружня атмосфера, довірчі стосунки між студентами і викладачами здатні підсилити особистісну стійкість молоді під час кризових ситуацій. Таким чином, резилентність молодих людей є *важливою складовою їх психологічного здоров'я*, а її цілеспрямований розвиток – одне з завдань сучасної психологічної роботи в освітніх закладах.

1.2 Теоретико-методологічні підходи до вивчення резильєнтності

Теоретичні підходи до феномену стійкості. Сучасна психологічна наука пропонує декілька ключових поглядів на розуміння механізмів стійкості.

Кожен із них акцентує різні аспекти здатності особистості пристосовуватися до напруги та відновлюватися після негараздів. Нижче розглянемо основні з цих поглядів – когнітивно-поведінковий, еколого-системний, погляд позитивної психології, трансакційну модель напруги та теорію збереження ресурсів – їхню логіку та можливості застосування для аналізу стійкості молоді в умовах армії в Україні.

Когнітивно-поведінковий погляд на стійкість

Когнітивно-поведінковий погляд розглядає стійкість як наслідок опанування ефективних когнітивних та поведінкових стратегій подолання напруги. З позиції цієї парадигми, психологічна міцність формується через мислення та дії людини: як вона трактує стресові події і що робить для протистояння їм. Вважається, що стійкі люди характеризуються гнучкішими та реалістичнішими переконаннями, адаптивними моделями думок і вміннями керування емоціями. Здатність позитивно переосмислювати складні життєві обставини, приймати неминуче, ефективно контролювати тривогу, виявляти психологічну гнучкість та шукати можливості для зростання – усі ці навички розглядаються як ключові механізми стійкості у межах когнітивно-поведінкового погляду. Іншими словами, стійкість тут тлумачиться не як вроджена риса, а як комплекс набутих умінь та копінг-стратегій, які можна розвивати цілеспрямовано [20].

В основі стійкості, за когнітивно-поведінковим поглядом, лежить процес когнітивної оцінки стресора і наступний вибір поведінки. Якщо людина вчиться кидати виклик своїм дезадаптивним думкам і замінювати їх більш конструктивними, а також засвоює ефективні способи розв’язання проблем – її здатність протистояти напрузі зростає. Наприклад, техніки когнітивної реструктуризації дозволяють пом’якшити катастрофічні або негативні інтерпретації подій, замінюючи їх реалістичнішими та оптимістичнішими; паралельно розвиваються поведінкові навички – такі як релаксація, планування дій, пошук підтримки – що разом підсилюють міцність. Таким чином, когнітивно-поведінковий погляд пояснює стійкість

через навчання адаптивних способів мислення і поведінки, які допомагають зберігати психологічну рівновагу перед обличчям негараздів [20].

Для молоді віком 18–23 років, особливо студентів педагогічних коледжів, які переживають період соціальної нестабільності та війни, когнітивно-поведінкова парадигма є надзвичайно актуальною. Війна створює хронічні стресори – небезпека для життя, втрати, руйнування звичного укладу – які можуть провокувати дисфункціональні думки (наприклад, відчуття безнадії, катастрофізація майбутнього) та деструктивні реакції (паніка, апатія). Когнітивно-поведінковий погляд пропонує інструментарій для протидії цьому: навчання молоді навичок стрес-менеджменту, саморегуляції, рефреймінгу травматичного досвіду, розвитку самоефективності. Дослідження підтверджують, що такі втручання як когнітивно-поведінкова терапія здатні підвищувати рівень стійкості – зокрема, у групах підвищеного напруження вони призводять до зростання оптимізму, зниження тривожності та покращення функціонування. Отже, у контексті війни когнітивно-поведінковий погляд є дієвим для підвищення психологічної міцності студентської молоді через розвиток її внутрішніх копінг-ресурсів [20].

Еколого-системний (соціально-екологічний) погляд на стійкість

Еколого-системний погляд – також знаний як соціально-екологічна модель – розглядає стійкість не лише як властивість індивіда, але як динамічний процес, що розгортається в контексті багаторівневих систем оточення. Цей погляд ґрунтується на ідеях Урі Бронфенбреннера та подальших дослідників (М. Унгар та ін.), які підкреслюють, що особистість постійно взаємодіє з різними системами: родиною, однолітками, навчальним закладом, громадою, культурою тощо. Стійкість, таким чином, формується через взаємодію особистості з її соціальним та фізичним середовищем. Важливою є не лише сила індивідуальних якостей, а й контекстуальні впливи: підтримка чи, навпаки, тиск середовища можуть послаблювати чи підсилювати міцність молодої людини. Еколого-системний погляд акцентує,

що для повного розуміння стійкості треба враховувати і мікро-рівень (особистісні ресурси, сім'я), і мезо- та макро-рівні (школа/університет, спільнота, суспільство, культурні цінності) [20].

Згідно з цим поглядом, механізми стійкості вкорінюються в соціальних зв'язках та контекстах розвитку. Стійкість розглядається як наслідок конструктивної взаємодії між особистістю і середовищем. Захисні фактори можуть знаходитися на різних рівнях: на індивідуальному (характер, здібності, здоров'я), сімейному (теплі стосунки з батьками), на рівні громади (наявність безпечного простору, підтримка друзів, наставників), на рівні державної політики (доступ до освіти, соціальних послуг). Відповідно, міцність – це не тільки статична риса, скільки результат системного балансу між ризиками та захистом у цих сферах. Наприклад, соціально-екологічний погляд пояснює, чому двоє молодих людей з однаковими особистими якостями можуть демонструвати різну стійкість: якщо в одного з них є мережа підтримки (сім'я, школа, громада), а в іншого – ні, їхня здатність впоратися з травмою суттєво відрізнятиметься. Таким чином, механізми стійкості включають міжособистісні стосунки, соціальні ролі, доступ до ресурсів середовища, що або допомагають вистояти, або погіршують вразливість індивіда [20].

Для української молоді, яка переживає війну, соціально-екологічний погляд є надзвичайно продуктивним у поясненні факторів стійкості. Війна впливає не лише на психіку особистості, але й руйнує або послаблює соціальні системи: сім'ї розділяються через евакуацію чи мобілізацію, освітнє середовище переходить у дистанційний або переривчастий формат, громади страждають від обстрілів та міграції. В таких умовах стійкість студентів значною мірою залежить від підтримки ззовні – від згуртованості родини, наявності поруч близьких людей, допомоги викладачів і психологів, відчуття приналежності до спільноти, що разом протистоїть труднощам. Дослідження показують, що соціальна підтримка є одним із найпотужніших чинників, який диференціює рівень стійкості молодих людей у зонах

конфлікту. Наприклад, серед підлітків у регіонах, що постраждали від війни, ті, хто зберіг тісні соціальні зв’язки та отримував допомогу від оточення, демонструють значно менше симптомів психологічного дистресу і вищий рівень адаптації. Отже, еколого-системний погляд дозволяє врахувати у дослідженні стійкості студентської молоді весь спектр контекстуальних факторів – від якості міжособистісних стосунків до впливу суспільних подій – і зрозуміти, як саме середовище може підтримувати або підірвати міцність молоді в умовах війни.

Позитивна психологія розглядає стійкість як одну з ключових складових психологічного благополуччя та особистісного зростання. На відміну від традиційно патологічно орієнтованих поглядів, позитивна психологія зосереджується не на тому, що “не так” з людиною, а на її сильних сторонах і здатності до позитивної адаптації. У цій парадигмі стійкість визначається як мультидетермінований конструкт – здатність успішно долати життєві вимоги без довготривалих негативних наслідків для психіки. Відповідно до цього погляду, стійкість – це патерни позитивної адаптації під час або після значних стресів чи ризиків. Така позитивна адаптація спирається на базові системи, що захищають розвиток людини: на її особистісні чесноти, копінг-ресурси, здорові зв’язки з іншими, духовні чи моральні цінності, які дають змогу вистояти. Таким чином, стійкість постає не просто як “відскок” до норми після негаразду, а як потенціал для росту: людина може не лише повернутися до попереднього рівня функціонування, а й розвинути нові компетенції, стати сильнішою через пережитий досвід.

Позитивна психологія акцентує увагу на позитивних емоціях, рисах та сенсах як механізмах, що живлять стійкість. Фредеріксон у теорії розширення і побудови позитивних емоцій зазначала, що позитивні переживання (радість, вдячність, надія) розширюють репертуар мислення і поведінки людини, завдяки чому в неї з’являються нові ресурси для подолання труднощів. Оптимізм та віра у власні сили (самоефективність) допомагають сприймати стресову ситуацію як тимчасову і контрольовану,

що захищає від відчаю. Ще одним важливим механізмом є наявність сенсу: якщо людина знаходить у випробуваннях глибший зміст (наприклад, розуміння, що труднощі роблять її мудрішою чи ближчою до інших), це підтримує її мотивацію боротися далі. У руслі позитивної психології описано явище посттравматичного зростання – трансформації особистості після травми, коли поряд із болючими наслідками людина також віднаходить нові цінності, переоцінює життя, стає більш зрілою. Такий тип стійкості деколи називають "реформативною міцністю" або "стійкістю переосмислення", підкреслюючи, що після пережитого напруження людина може вийти на якісно новий рівень розвитку. Загалом, механізми стійкості у позитивній психології – це внутрішні психологічні ресурси: доброзичливість, надія, гумор, духовність, здатність пробачати, емпатія та інші чесноти, які зміцнюють "пружність" психіки.

Для української молоді в умовах війни підхід позитивної психології пропонує надихаючу перспективу: навіть серед хаосу і небезпеки можливе зростання і зміцнення. Студенти 18–23 років знаходяться на порозі дорослого життя, формують свою ідентичність – і війна стає екстремальним випробуванням, яке може як зламати, так і загартувати характер. Фокус на *позитивних чинниках* допомагає виявити, що підтримує цю молодь психологічно. Дослідження показують, що молоді люди, які зберігають *надію на майбутнє*, *почуття мети* (наприклад, прагнення зробити внесок у перемогу чи відбудову країни), а також здатність помічати маленькі радощі навіть у скрутний час – демонструють вищу резильєнтність і нижчі показники депресії. Практики, розроблені в позитивній психології, такі як формування вдячності, підтримання соціальних зв'язків, волонтерська допомога іншим, можуть істотно підсилювати стійкість молоді під час війни. Адже волонтерство і взаємодопомога не лише надають зовнішній сенс подіям, але й формують почуття спільноти і власної корисності, що протидіє почуттю безсилля. Застосування підходу позитивної психології в дослідженні означає, що ми шукатимемо *позитивні детермінанти* резильєнтності

українських студентів – їхні сильні сторони, смисложиттєві орієнтири, цінності – і враховуватимемо можливість посттравматичного зростання навіть за умов хронічного стресу.

Транзакційна модель стресу Р.Лазаруса і С.Фолькмана (1984) пропонує розглядати стрес та копінг як процес взаємодії між особистістю і середовищем. Ключовим елементом цієї теорії є *когнітивна оцінка*: коли людина стикається зі стресором, вона спочатку оцінює, наскільки ситуація загрозлива чи значуща для її благополуччя (первинна оцінка), а потім – які ресурси й стратегії вона має для подолання (вторинна оцінка). Результат цих оцінок визначає, який копінг-стиль буде обрано – проблемно-орієнтований (спрямований на зміну ситуації) чи емоційно-орієнтований (спрямований на регуляцію внутрішнього стану), або уникнення. Резильєнтність у межах цієї моделі постає як динамічний процес успішного проходження через транзакцію “стрес – копінг – адаптація”. Інакше кажучи, стійкість – це результат ефективного балансу між вимогами стресора і наявними в особистості (та її оточенні) ресурсами для відповіді на нього. Важливо підкреслити, що транзакційний підхід відмовляється від погляду на стійкість як фіксовану особистісну рису – натомість підкреслюється *контекстуальна і ситуаційна* природа резильєнтності, яка може варіюватися залежно від характеру стресора та доступних копінг-можливостей.

З позицій когнітивно-транзакційної моделі механізм резильєнтності полягає у *гнучкому та адекватному копінгу*. Резильєнтна людина, стикаючись із труднощами, усвідомлено оцінює: (1) наскільки серйозною є загроза (наприклад, “чи несе ця ситуація невиправну шкоду моєму життю, навчанні, близьким?”), та (2) що вона може зробити, аби її подолати або до неї пристосуватися. Відповідно, механізм стійкості – це здатність *не впадати у паніку чи безсилля при первинній оцінці*, а побачити проблему реалістично; далі – *активувати наявні ресурси* (вміння, підтримку, час) і підібрати оптимальну стратегію реагування. Успішна адаптація проявиться, якщо копінг-стратегія відповідає ситуації: скажімо, при навчальних труднощах

конструктивніше шукати інформацію та планувати (проблемно-орієнтований копінг), а при непідконтрольних обставинах – звертатися по допомогу, емоційно підтримувати себе. Якщо ж обрана неадекватна стратегія (наприклад, уникання серйозної проблеми), стрес може посилитися, що знижує резильєнтність. Отже, транзакційна модель пов'язує резильєнтність із ефективністю процесу стрес-менеджменту: хто вміє точніше оцінювати виклики і гнучко обирати спосіб дій, той краще зберігає рівновагу. Додатково ця модель враховує роль особистісних ресурсів (віри в себе, навичок саморегуляції) та зовнішніх ресурсів (соціальної підтримки, матеріальних засобів) як частини копінгу. Фактично, вона об'єднує когнітивно-поведінковий акцент на мисленні і поведінці з екологічним акцентом на ресурсному забезпеченні.

Транзакційна модель є надзвичайно корисною рамкою для аналізу резильєнтності студентів у ситуації війни, оскільки дозволяє простежити *увесь шлях від стресора до адаптації*. Молоді люди в Нікопольській громаді переживають унікальний комплекс стресорів: це і небезпека бойових дій, і інформаційний тиск, і вимушені зміни у навчанні та повсякденному житті. Згідно з транзакційним підходом, важливо зрозуміти як саме молодь сприймає воєнний стрес – як виклик, що можна подолати, чи як непереборну катастрофу – адже від цього залежить подальша реакція. Наприклад, якщо студент оцінює обстріл міста як смертельну загрозу *і* вважає, що жодних засобів захисту нема, то ймовірна реакція – паніка, ступор або дезорганізація. Натомість інший студент може оцінити ризики більш холоднокровно ("ймовірність влучання саме в мене мала") і одразу активувати стратегії безпеки (спуститися в укриття, зв'язатися з близькими) – його поведінка буде більш організованою, а рівень стресу нижчим. Таким чином, резильєнтність студента проявиться у здатності адекватно оцінити ситуацію та обрати дієві кроки навіть під час повітряної тривоги чи інших екстремальних подій. Транзакційна модель також враховує, що повторювані стресові ситуації (як-то постійні тривоги) можуть виснажувати копінг-ресурси, тому важливим є

відновлення ресурсів між епізодами стресу – відпочинок, психологічна підтримка, фізична безпека. Загалом, цей підхід дає можливість в рамках нашого дослідження проаналізувати, які копінг-стратегії застосовують студенти, які з них виявляються найбільш ефективними, і як це пов’язано з їхнім рівнем резильєнтності.

Теорія збереження ресурсів (Conservation of Resources, COR), розроблена С. Гобфоллом, пропонує ресурсно-орієнтоване пояснення стресу та відновлення. Згідно з цією теорією, основним мотивом людини є прагнення зберегти, захистити та примножити свої ресурси – як зовнішні (матеріальні блага, соціальні зв’язки, статус), так і внутрішні (здоров’я, навички, самооцінка). Стрес, за Гобфоллом, виникає у трьох випадках: коли ресурси втрачені, коли є загроза їхньої втрати, або коли людина інвестує багато ресурсів і не отримує віддачі. Відповідно, резильєнтність у COR-підході – це здатність протистояти втраті ресурсів та швидко їх відновлювати. Стійка особистість – це та, яка, зіштовхнувшись із утратою, спроможна мінімізувати подальші втрати (наприклад, знайти альтернативні джерела підтримки) і якомога скоріше повернути втрачене (відновити соціальні контакти, матеріальні умови тощо). Важливе поняття цієї теорії – *«каравани ресурсів»*: часто ресурси групуються, і наявність одних (скажімо, фінансових) полегшує набуття інших (освіти, соціального впливу), тоді як втрата ключового ресурсу може спричинити «лавину» подальших втрат. Тому резильєнтність багато в чому визначається тим, наскільки міцним є *ресурсний фундамент* особистості або спільноти.

Механізми, що забезпечують стійкість у ресурсному підході, – це передусім стратегії управління ресурсами. Резильєнтні індивіди, зустрівши складність, намагаються *зберегти ядро своїх найважливіших ресурсів*: вони можуть жертвувати чимось другорядним заради порятунку головного. Наприклад, студент, сім’ю якого спіткала фінансова криза, змінить спосіб життя (зменшить витрати, знайде підробіток), аби не кинути навчання – бо освіту він розцінює як ключовий ресурс для майбутнього. Інший механізм –

вміння конвертувати ресурси: людина може використовувати наявний ресурс для набуття нового. Соціально підтримувані молоді люди нерідко легше здобувають додаткові навички чи інформацію, адже їхнє коло спілкування допомагає їм у цьому. Фактор соціальної підтримки взагалі є центральним у ресурсному підході: соціальні контакти самі по собі розглядаються як ресурс, що не тільки цінний безпосередньо, але й відкриває доступ до інших благ. Емпіричні дані підтверджують цю ідею – зокрема, в дослідженнях воєнного часу виявлено, що саме рівень *переживаної соціальної підтримки* найчіткіше розмежовує групи молоді з високою та низькою резильєнтністю. Окрім соціальних, значущими є і особистісні ресурси – наприклад, стресостійкість нервової системи, інтелект, креативність, духовні переконання. Людина з багатим «портфелем» таких ресурсів, стикаючись зі стресором, має більше варіантів реагування і менше ризику дійти до повного виснаження. Отже, у COR-рамці резильєнтність можна уявити як *«ресурсний буфер»* між особистістю та ударами долі: чим товщий цей буфер, тим більше ударів він прийме на себе, зберігши цілісність «ядра» особистості.

Умови війни є екстремальними з точки зору ресурсної теорії, оскільки війна спричиняє масований вимушений відтік ресурсів на всіх рівнях. Молоді люди можуть втратити матеріальні умови (домівку, фінансову стабільність), соціальні зв’язки (розрив із друзями через евакуацію, втрату близьких), інституційну підтримку (перебої в роботі університетів, служб). Така *ресурсна деградація* природно призводить до високого рівня стресу. Саме тому в контексті війни резильєнтність молоді значною мірою виявляється як здатність мобілізувати та поповнювати ресурси, що лишилися. Наприклад, студенти, які активно шукають нові можливості (стипендії, гуманітарну допомогу, онлайн-курси) попри руйнування старих структур, проявляють вищу стійкість порівняно з тими, хто пасивно витрачає залишки ресурсів. З точки зору COR, важливим завданням є *мінімізувати подальші втрати*: психологічно стійкі юнаки і дівчата намагаються триматися за ключові

взаємини (підтримувати зв'язок із родиною, викладачами), берегти своє здоров'я, уникати непотрібних ризиків – тобто, захищати те, що в них залишилося. Паралельно вони *активно відновлюють ресурси*: налагоджують нові соціальні контакти (наприклад, у спільнотах волонтерів чи переміщених осіб), набувають нових умінь, щоб бути корисними собі й іншим, звертаються по психологічну допомогу для відновлення внутрішньої рівноваги. Таким чином, досліджуючи резильєнтність української молоді через призму теорії збереження ресурсів, ми зможемо проаналізувати, які саме ресурси (психологічні, соціальні) відіграють найбільшу роль у їхній стійкості, а також як стратегії управління ресурсами впливають на здатність адаптуватися до умов воєнного часу.

Кожен із розглянутих підходів робить свій важливий внесок у розуміння феномена резильєнтності. Для цілісного аналізу стійкості української студентської молоді в умовах війни доцільно використати інтегративну методологічну рамку, яка поєднує сильні сторони кількох підходів. Виходячи з завдань нашого дослідження – виявити психологічні чинники резильєнтності – основою буде обрано когнітивно-транзакційну модель стресу Лазаруса і Фолькмана, доповнену ресурсно-орієнтованим та екологічним баченням. Транзакційний підхід забезпечує розуміння *динаміки індивідуальної стрес-реакції* і дозволяє врахувати когнітивно-поведінкові аспекти (оцінка ситуації, вибір копінгу) у формуванні стійкості. Водночас, інтеграція з теорією збереження ресурсів і соціально-екологічною перспективою дасть змогу включити до аналізу *контекстуальні фактори* – наявність чи втрату ресурсів, соціальну підтримку, середовищні впливи – без яких неможливо повно оцінити становище молоді в прифронтовій громаді. Об'єднання цих підходів є найбільш доцільним у нашому контексті, адже:

Когнітивно-поведінковий і транзакційний компоненти рамки фокусуються на тому, як студенти *сприймають* стрес війни і *діють* у відповідь на нього. Це відповідає вибірці (молоді люди, які можуть рефлексувати та змінювати свою поведінку) і дозволяє виявити розвиткові

чинники – наприклад, навички саморегуляції, ефективні копінг-стратегії – що піддаються формуванню.

Еколого-системний підхід та COR-теорія вписують індивіда у ширший контекст: наша інтегрована рамка дозволить побачити, як *соціальні та матеріальні умови* Нікопольської громади (часті повітряні тривоги, руйнування інфраструктури, підтримка волонтерських організацій тощо) впливають на резильєнтність. Зокрема, ми припускаємо, що фактори на рівні спільноти (групова згуртованість, доступ до ресурсів) будуть вагомими предикторами стійкості молоді – і це можна пояснити саме через екологічну та ресурсну теорії.

Комбінована методологія не лише описує явище, але й вказує напрямки підтримки: когнітивно-поведінковий підхід підказує, як навчати молодь конструктивному мисленню; позитивна психологія – як розвивати сильні сторони і підтримувати мотивацію; транзакційна модель – як покращувати копінг-навички; теорія ресурсів – які зовнішні ресурси слід залучати чи відновлювати. Усе це особливо цінно для педагогічної сфери: розуміючи, що саме допомагає студентам залишатися стійкими, освітяни і психологи громади зможуть цілеспрямовано *посилювати ці чинники*.

Зрештою, в якості основної теоретико-методологічної основи ми обираємо інтегрований підхід, що спирається на транзакційну модель стресу, з урахуванням принципів соціально-екологічного та ресурсного підходів до резильєнтності. Така рамка є найбільш обґрунтованою для нашої вибірки та цілей: вона відображає комплексну природу резильєнтності української молоді в умовах затяжного воєнного стресу і дозволяє дослідити її на декількох рівнях – від особистісних копінг-стратегій до впливу соціального оточення. Це забезпечить цілісне й глибоке розуміння психологічних чинників резильєнтності нікопольських студентів та створить підґрунтя для розробки ефективних заходів підтримки їхньої життєстійкості.

Сучасні підходи до вивчення резильєнтності – когнітивно-поведінковий, еколого-системний, позитивно-психологічний, транзакційний

та ресурсний – пропонують різні, але взаємодоповнюючі пояснення стійкості особистості. Резильєнтність молоді в умовах війни слід розглядати як багатовимірний процес: це одночасно *психологічна здатність* (керована думками і навичками), *результат транзакції зі стресовим середовищем* (визначений оцінкою та копінгом), і *функція ресурсного забезпечення* (визначена тим, що молодь має і що може втратити). Інтеграція підходів у єдину методологічну рамку дозволяє найточніше осмислити цей складний феномен. У подальшому дослідженні ми використовуватимемо таку інтегративну перспективу, що забезпечить системність аналізу та практичну значущість отриманих результатів щодо резильєнтності української молоді у воєнний час.

1.3 Психологічні чинники резильєнтності молоді

Резильєнтність молодої особистості у цій роботі розуміється як динамічна здатність підтримувати ефективне функціонування під впливом стресу та повертатися до психологічної рівноваги після загроз і втрат. Для студентської молоді це означає не лише «витримувати» навантаження, а й зберігати цілеспрямованість, працездатність і соціальну включеність у контексті затяжної невизначеності воєнного часу. Резильєнтність не є статичною рисою; вона постає як сукупність навичок саморегуляції, смислової організації досвіду та поведінкових стратегій, що забезпечують стале відновлення. У межах цієї праці акцент зроблено на двох психологічних чинниках, які безпосередньо пов’язані з резильєнтністю й водночас операціоналізуються валідними інструментами вимірювання: стратегіях емоційної регуляції та смисложиттєвих орієнтаціях.

Емоційна регуляція у молоді описує звичні способи змінювати виникнення, інтенсивність, тривалість та вираження емоцій. Для нашого завдання принциповими є дві стратегії. Когнітивна переоцінка передбачає цілеспрямоване переосмислення значення події до піку емоційної реакції:

зміщується інтерпретація ситуації, знижується фізіологічне збудження, звільняються когнітивні ресурси для планування та проблемно-орієнтованих дій. Таке втручання «на рівні значення» створює психологічні умови для гнучкої адаптації: студент краще відділяє факт від оціночної катастрофізації, чіткіше формулює наступний крок, швидше повертається до базового рівня ефективності. На відміну від цього, пригнічення емоційного вираження застосовується вже після запуску реакції й фокусується на блокуванні зовнішніх проявів. Хоч воно може здаватися «стриманістю», стратегія потребує постійного самоконтролю, підвищує когнітивне навантаження, погіршує якість міжособистісної комунікації та часто супроводжується відкладеною «ціною» у вигляді емоційного виснаження. Тому очікується позитивний зв’язок між резильєнтністю та схильністю до переоцінки і нульовий або негативний зв’язок із тенденцією до пригнічення. Важливо, що мова не про «силу волі», а про різні механізми: переоцінка змінює конструкт ситуації, тоді як пригнічення намагається обмежити прояв реакції без зміни її причин.

Смисложиттєві орієнтації розкривають, наскільки молода людина переживає власне життя як осмислене та спрямоване. Ключовими є наявність реалістичних цілей, відчуття насиченості й суб’єктивного контролю та оцінка досягнутих результатів. Цей чинник працює як метаресурс саморегуляції: сенс зв’язує короткострокові дії з довгостроковими намірами, підвищує толерантність до невизначеності, підтримує мотивацію у фазах «об’єктивно складно» і надає подіям структуру. У студентському віці, коли формується професійна ідентичність і посилюється автономія, осмисленість життя стає опорою для наполегливості й відкладеної винагороди. У ситуаціях хронічного стресу смислова рамка допомагає інтерпретувати перешкоди не як «кінець», а як «частину шляху», що зменшує афективну реактивність і сприяє поверненню до дії.

Ці два чинники не просто додаються – між ними існує функціональний зв’язок. Смислова визначеність полегшує застосування когнітивної

переоцінки: коли є цілі й критерії важливості, легше переосмислити загрозу у завдання, помилку – у зворотний зв'язок, а невизначеність – у простір для планування. Натомість домінування пригнічення в умовах дефіциту сенсу частіше веде до «заморожування» поведінки або до виснажливих спроб контролювати невидимі зовнішні змінні. Таким чином, смисложиттєві орієнтації можуть посилювати ефект переоцінки на резильєнтність, а переоцінка, своєю чергою, виступати механізмом, через який смислова організація досвіду втілюється у стійкій адаптації.

Юнацький вік має низку психічних особливостей, що модифікують дію цих чинників. По-перше, триває дозрівання виконавчих функцій, зокрема когнітивної гнучкості та інгібіторного контролю; саме вони забезпечують «поворот» інтерпретації у переоцінці. По-друге, соціальна сфера відіграє провідну роль: оцінка однолітків, належність до групи та почуття справедливості посилюють реактивність на події. За таких умов «швидкі» стратегії на кшталт пригнічення можуть здаватися доступнішими, але саме «повільні» – планування, переоцінка, рефлексія – створюють запас міцності. По-третє, у воєнному контексті зростає частка неконтрольованих загроз; це підвищує значущість внутрішніх точок опори: чітких цілей і навичок переформулювання проблеми у керовані кроки.

Практична цінність обраних чинників полягає ще й у можливості цілеспрямованого розвитку. Емоційну регуляцію можна тренувати – через вправи з когнітивного реструктурування, роботу з автоматичними думками, техніки уваги й дихання. Смисложиттєві орієнтації підтримуються через роботу з особистими цінностями, цілепокладання, побудову сценаріїв кар'єрної та життєвої траєкторії з урахуванням реалій безпеки. Для освітнього закладу це означає, що підвищення резильєнтності не зводиться до загальних «стрес-менеджмент» порад, а має конкретні цілі: навчити студентів змінювати значення події і водночас укорінювати дії у системі власних цілей.

Очікувана картина зв’язків така: вищі показники когнітивної переоцінки супроводжуються вищою резильєнтністю; тенденція до пригнічення, навпаки, – слабшим або негативним зв’язком із нею. Вищі смисложиттєві орієнтації узгоджуються з більшими балами стійкості, причому вплив може бути як прямим (через підсилення мотиваційного ядра), так і опосередкованим (через частіше застосування переоцінки). У воєнних умовах смислова визначеність потенційно виконує й буферну роль, знижуючи залежність резильєнтності від ситуативної напруги. Водночас треба пам’ятати про межі узагальнення: молодь різниться за соціально-економічним контекстом, досвідом втрат і доступом до підтримки; тому психологічні механізми, описані вище, можуть проявлятися з різною інтенсивністю.

Підсумовуючи, резильєнтність студентської молоді постає як результат взаємодії двох центральних психологічних ресурсів. Смисложиттєві орієнтації формують «траєкторію» – систему цілей, відчуття контролю та осмисленості шляху; когнітивна переоцінка надає «технологію» перетворення стресової події на завдання, сумісне з дією; пригнічення, коли домінує, підвищує витрати регуляції й ускладнює відновлення. Саме така конфігурація чинників найбільш послідовно пояснює, чому частина молоді в умовах тривалої небезпеки зберігає навчальну та соціальну ефективність, а частина – потребує додаткових інтервенцій. У подальших розділах ці конструкти буде операціоналізовано та емпірично перевірено у вибірці студентів Нікопольської громади за допомогою валідних вимірювальних інструментів.

1.4 Соціально-контекстні особливості резильєнтності в умовах війни: кейс Нікопольської громади

Нікопольська міська громада Дніпропетровщини в умовах повномасштабної війни стала прикладом екстремального соціального

контексту, в якому формується резильєнтність молоді. До російського вторгнення Нікополь був одним із найбільших міст області (близько 105 тис. жителів) із розвиненою інфраструктурою та освітніми закладами. Молодь віком 18–23 роки становила помітну частку населення громади, хоча демографічні тенденції попередніх десятиліть вказували на поступове скорочення частки молоді (на початок 2010-х років частка осіб до 25 років зменшилася до ~25% порівняно з ~29% у 2002 р.). Війна суттєво вплинула на склад населення: понад половина нікопольців була змушена покинути місто через небезпеку обстрілів. Станом на кінець 2022 р. в Нікополі залишалося лише близько 40–50 тисяч мешканців – переважно ті, хто не мав можливості або бажання евакуюватися. Значна кількість молодих людей 18–23 років виїхала в більш безпечні регіони чи за кордон; загалом по країні кожен п’ятий молодий українець став внутрішньо переміщеною особою внаслідок війни. Ті ж, хто залишився або пізніше повернувся, опинилися в умовах трансформованого соціального середовища: зі скороченими мережами однолітків, розірваними родинними й дружніми зв’язками та обмеженим доступом до звичних ресурсів розвитку.

Соціально-демографічний портрет молоді Нікополя. Молодіжна спільнота Нікопольської громади до війни включала студентів місцевих навчальних закладів, зокрема КЗ «Нікопольський фаховий педагогічний коледж» ДОР – провідний осередок освіти для юнацтва 17–21 року. На початок війни у цьому коледжі навчалося кілька сотень студентів, у тому числі випускники шкіл Нікополя та сусідніх районів. З огляду на воєнну небезпеку освітній процес було швидко реорганізовано: ще на початку повномасштабного вторгнення всіх студентів перевели на дистанційне навчання задля їхньої безпеки. Наразі коледж продовжує роботу онлайн і налічує понад 400 студентів, серед яких є молодь не лише з Нікополя, а й з інших постраждалих регіонів (Дніпропетровської, Херсонської, Запорізької областей). Це свідчить, з одного боку, про відтік частини місцевої молоді, а з іншого – про притік або приєднання студентів з окупованих чи

прифронтових територій, які шукають можливості навчатися. Соціально-демографічні реалії Нікополя тепер характеризуються зменшенням абсолютної чисельності молоді, фемінізацією студентського середовища (типовою для педагогічних закладів) та підвищеною часткою вразливих категорій (молоді переселенці, сироти війни, тощо). Економічна активність молодих людей також зазнала змін: частина працюючої молоді втратила роботу через згортання бізнесів та евакуацію підприємств, інші поєднують навчання з волонтерством чи пошуком підробітку в умовах воєнного стану. Такий соціально-демографічний контекст – депопуляція, переміщення, економічна невизначеність – створює особливе тло для розвитку резильєнтності молоді в громаді.

Воєнний контекст регіону та хронічний стрес серед молоді. З літа 2022 року Нікополь опинився в зоні активних бойових дій – місто регулярно обстрілюється російськими військами з окупованого берегу Дніпра. Практично щоночі й щоденно фіксуються артилерійські атаки, через що у громади офіційно статус території, де ведуться бойові дії. За перші 19 місяців повномасштабної війни Нікополь пережив майже тисячу обстрілів; загалом по житлових кварталах було випущено понад 5 000 снарядів різного калібру. Окупанти застосовують реактивні системи залпового вогню та важку ствольну артилерію, а періодично завдають ударів і дронами чи ракетами. Найбільше страждають житлові райони приватної забудови: за два роки війни в громаді пошкоджено близько 3 000 будинків, із них щонайменше 27 повністю зруйновано. Систематичні атаки призводять до руйнування об’єктів критичної інфраструктури – електромереж, водопроводу, закладів освіти. Так, 11 жовтня 2023 р. ракетним ударом була знищена будівля міської школи; на момент удару там перебували люди, внаслідок чого загинули четверо співробітників навчального закладу. Подібні випадки демонструють пряму загрозу життю та здоров’ю тих, хто навчається й працює в освітній сфері громади.

Воєнний щоденний контекст накладає на молодь Нікополя тягар безпрецедентного психологічного стресу. По-перше, постійна фізична небезпека генерує стан хронічної тривоги: повітряні тривоги в місті можуть лунати по 8–12 годин на добу, змушуючи мешканців, у тому числі студентів, переривати справи та ховатися в укриттях чи дотримуватися правила «двох стін». Нерідко молоді люди змушені проводити ночі у підвалах або коридорах власних домівок, що порушує сон і відновлення організму. По-друге, руйнування інфраструктури створює додаткові стресори побутового характеру: взимку 2022–2023 рр. через обстріли енергосистеми фіксувалися тривалі відключення електроенергії та опалення, а влітку 2023 р. після підриву Каховської греблі місто втратило централізоване водопостачання. Молодь Нікополя пережила зневоднене літо, коли питну воду доводилося отримувати по лінії гуманітарної допомоги або привозною цистерною, та холодну зиму при світлі генераторів – такі умови випробовують на витривалість навіть фізично здорових і психічно зрілих людей. По-третє, постійна воєнна загроза супроводжується інформаційним тиском і невизначеністю майбутнього. Близькість Запорізької АЕС, яку російські сили неодноразово провокували, породжує у мешканців страх ядерної небезпеки. Молоді люди вимушено живуть у ситуації, коли будь-якої миті може пролунати вибух чи надійти звістка про евакуацію. Органи влади забезпечили можливість добровільної евакуації для жителів громади, насамперед сімей з дітьми, але примусового вивезення немає – отже, значна частина молоді залишається за власним вибором, нерідко через прив’язаність до дому або через відсутність куди виїхати. Всі ці фактори – фізична небезпека, руйнування середовища життя, збої в навчанні й роботі, перспектива втрати домівки – формують в Нікополі контекст хронічної травматизації.

Вплив воєнного контексту на психологічний стан та резильєнтність студентської молоді. Постійний стресовий фон у громаді негативно відбивається на психологічному благополуччі молоді, проте одночасно

висуває на перший план питання її резильєнтності – здатності адаптуватися до цих екстремальних умов. Психологи відзначають, що молодь є особливо вразливою віковою групою в плані психіки: період пізнього підліткового та раннього дорослого віку (18–23 роки) – це етап становлення емоційної стабільності, коли навіть відносно короткі стресові події можуть мати тривалі наслідки. В умовах же війни молоді люди зазнають множинних і тривалих травматичних впливів. Емпіричні дослідження, проведені в Україні у 2022–2023 роках, фіксують значне зростання випадків психологічної дезадаптації серед молоді: переважає високий рівень тривожності, часто спостерігаються симптоми депресії, посттравматичного стресового розладу, емоційного вигорання. Згідно з національними опитуваннями, до третього року війни близько третини опитаних українців (у різних вікових групах) страждають на ознаки клінічно значущого тривожного або депресивного розладу – це у кілька разів більше, ніж до війни. Майже 60% населення відзначає погіршення психічного здоров’я саме внаслідок пережитих воєнних подій. Для молоді Нікополя ці загальнонаціональні тенденції проявляються ще гостріше: фактично жоден із юнаків чи дівчат громади не залишився осторонь травматичного досвіду (обстріли, втрата дому, поранення або загибель знайомих, розлука з рідними через евакуацію тощо). Зростає так звана кумулятивна дія травмуючих подій – повторні епізоди небезпеки накопичуються і підточують психологічну стійкість. У студентів педагогічного коледжу регулярно виникають стани гострої тривоги під час обстрілів: викладачі відзначають випадки панічних реакцій, коли під звуки вибухів молоді люди потребують негайної емоційної підтримки. Практичний психолог коледжу повідомляє, що майже щодня отримує дзвінки від студентів, які шукають поради та моральної опори; юнаки і дівчата відкрито говорять про свої страхи та невпевненість у завтрашньому дні, ставлять запитання на кшталт «коли закінчиться ця війна?» і «чи зможемо ми знову побачитися офлайн?». Це свідчить про високий рівень психологічної напруги та потребу молоді в безпеці, структурі й передбачуваності.

Попри зазначені труднощі, значна частина нікопольської молоді демонструє приклади резильєнтності – тобто здатності зберігати відносну психічну рівновагу та цілеспрямованість навіть у настільки несприятливих умовах. Дослідники резильєнтності в умовах війни наголошують, що цей феномен не є вродженою рисою, а формується під впливом комплексу захисних чинників, як індивідуальних, так і соціальних. У випадку української молоді, зокрема студентів Нікополя, можна окреслити кілька ключових психологічних та соціально-контекстних чинників резильєнтності, які проявились протягом 2022–2023 років:

– Підтримуюче освітнє середовище та продовження навчання. Збереження освітньої діяльності, нехай і у дистанційному форматі, стало для багатьох студентів опорою в хаотичній реальності війни. Педагогічний коледж у Нікополі не припинив роботи: викладачі організували онлайн-заняття, проводили консультації в гнучкому режимі (іноді увечері чи навіть вночі, зважаючи на повітряні тривоги), надавали додаткові матеріали для самостійного опрацювання. Важливо, що молодь виявила мотивацію навчатися далі – як відзначають освітяни, ті студенти, хто дійсно хотів вчитися, продовжили освоювати матеріал незалежно від того, очно чи дистанційно відбуваються заняття. Наявність рутинної діяльності (лекцій, завдань, проєктів) забезпечує юнакам та дівчатам відчуття нормальності та розвитку. Ба більше, студенти Нікополя навіть досягають успіхів: попри обстріли, коледжани здобули низку перемог на всеукраїнських і міжнародних конкурсах, деякі отримали іменні стипендії. Ці досягнення укріплюють віру молоді у власні сили та позитивне майбутнє, тим самим посилюючи психологічну стійкість.

– Соціальна підтримка та згуртованість громади. Воєнне лихоліття в Нікополі активізувало соціальні зв’язки та взаємодопомогу, що є одним із наріжних каменів резильєнтності. На індивідуальному рівні молоді люди спираються на підтримку батьків, викладачів, друзів. Спільне переживання

небезпеки об’єднує студентські колективи: навіть навчаючись дистанційно, студенти спілкуються в онлайн-групах, діляться переживаннями, порадами щодо подолання тривоги. Викладачі коледжу виконують подекуди й роль наставників-психологів, надаючи моральну розраду учням у складні моменти. На рівні громади також формується мережа підтримки: у місті діють волонтерські ініціативи, молодіжні групи взаємодопомоги, релігійні та громадські організації, що опікуються психологічною та гуманітарною підтримкою населення. Після кожного обстрілу комунальні служби, медики, рятувальники та поліція оперативно працюють разом із місцевими жителями над ліквідацією наслідків – це створює відчуття, що люди «не кинуті напризволяще». Для молоді участь у таких спільних зусиллях (наприклад, розбір завалів, волонтерство на роздачі води чи їжі) слугує досвідом колективної резильєнтності, коли спільнота протистоїть біді згуртовано. Довіра до оточення і відчуття «плеча друга» значно пом’якшують психологічний удар від травматичних подій.

– Почуття контролю та активна життєва позиція. Одним із психологічних чинників резильєнтності є розвиток у людини почуття, що вона здатна впливати на власне життя навіть у складних обставинах. У ситуації постійної небезпеки повний контроль неможливий, проте молодь Нікополя вчиться брати відповідальність за ті аспекти, які піддаються впливу. Наприклад, багато студентів чітко дотримуються правил безпеки (своєчасно йдуть в укриття, допомагають іншим укритися), що дає відчуття захищеності і правильності дій. Дехто з юнаків і дівчат долучився до волонтерської роботи або територіальної оборони в посильній формі – через це вони трансформують пасивну позицію жертви обставин у активну позицію помічника чи захисника. Такий проактивний підхід, за даними психологічних досліджень, істотно знижує рівень дистресу: молода особа відчуває, що робить внесок у спільну боротьбу або підтримує слабших, а значить, її життя набуває сенсу навіть у часи хаосу. Крім того, активність відволікає від постійних тривожних думок і допомагає підтримувати здорову самооцінку.

– Позитивне мислення та надія. Хоча війна принесла багато горя, зруйнувала плани та мрії, збереження оптимізму й віри у майбутнє є важливим внутрішнім ресурсом молодіжної резильєнтності. Багато студентів у розмовах відзначають, що «сподіваються і чекають, що буде краще, що більше не бомбитимуть». Така надія, підкріплена прикладами стійкості дорослих навколо (вчителів, батьків) та успіхами української армії, дозволяє молодим людям планувати життя далі – вступати до університетів, будувати професійні навички, мріяти про післявоєнний час. Психологічні дослідження вказують, що уміння знаходити позитив навіть у дрібницях та уявляти собі перспективу після закінчення бойових дій сприяє емоційному відновленню. У Нікополі, попри всі втрати, молодь надихається стійкістю рідного міста: громадські простори відновлюються, бізнес працює, символічні написи на руїнах школи «Незламні» нагадують, що і люди залишаються нескореними. Ці сигнали підтримують колективне позитивне мислення.

Варто зазначити, що соціально-контекстні умови резильєнтності молоді Нікополя помітно відрізняються від умов у більш безпечних регіонах України. У центральних і західних областях, де відносно спокійніше, молодь не стикається щодня з обстрілами і руйнуваннями. Там освітній процес здебільшого повернувся до очної форми, зберігається звичний ритм життя – відвідування закладів, громадські активності, дозвілля. Психологічні виклики для тієї молоді полягають більше в переживанні загальнонаціонального стресу (новини з фронту, загроза ракетних ударів, економічні труднощі) та інтеграції переселенців у громади. Наприклад, студенти в умовно спокійних містах теж відчувають тривогу під час повітряних тривог, але ці тривоги не реалізуються в реальні вибухи поруч з їхніми домівками щодня. Вони мають змогу регулярно зустрічатися з друзями, відвідувати університетські аудиторії, вести відносно нормальне соціальне життя, що саме по собі є фактором підтримки психіки. Це не означає, що їхня резильєнтність не випробовується – війна впливає на всіх українців – однак характер випробувань інший. Резильєнтність молоді в тилових регіонах більше

залежить від економічної стабільності сімей, від успішної адаптації до нової реальності (наприклад, волонтерська допомога армії чи переселенцям, опанування нових навичок на випадок форс-мажорів). Дослідження вказують, що матеріальна забезпеченість стала одним із значущих чинників психологічної стійкості під час війни: молоді люди, які відчувають фінансову безпеку (наявність роботи, доходів, житла), легше переносять стрес, тоді як ті, хто опинився у скрутному матеріальному становищі, демонструють більше ознак депресії й тривоги незалежно від близькості бойових дій. У цьому сенсі нікопольська молодь знаходиться в гірших умовах: економіка прифронтового міста ослаблена, багато родин втратили джерела доходу, що підсилює психологічну напругу. З іншого боку, молоді люди в Нікополі раніше й гостріше усвідомили цінність базових речей – безпеки, родини, громади – і це могло сприяти згуртуванню та переоцінці життєвих пріоритетів у бік нематеріальних цінностей (здоров'я, свободи, взаємопідтримки).

Соціально-контекстні особливості резильєнтності нікопольської молоді зумовлені крайнім характером воєнних викликів, з якими стикається громада. Постійна загроза життю, масова евакуація населення, зруйновані школи і домівки, перебої в базових послугах – усе це формує середовище, в якому фактори стійкості набувають вирішального значення. Молоді люди, що проживають і навчаються в умовах хронічної небезпеки, змушені достроково подорослішати психологічно: вони опановують навички саморегуляції емоцій, вчаться підтримувати одне одного, адаптуються до нових форматів навчання та комунікації. Резильєнтність проявляється як на індивідуальному рівні (через оптимізм, волю до навчання, духовну віру в майбутнє), так і на рівні спільноти (через солідарність, взаємодопомогу і підтримку з боку соціальних інституцій). Кейс Нікополя також висвітлює, наскільки критичною є роль соціального контексту у формуванні стійкості: там, де держава і громада забезпечують хоча б мінімально стабільний «тил» – освітні можливості, психологічну допомогу, гуманітарні ресурси – молодь значно

легше переносить травматичні події. Водночас в умовах надмірного навантаження навіть найбільш резильєнтні особи можуть потребувати фахової допомоги, аби запобігти довгостроковим наслідкам для психіки. Таким чином, досвід Нікопольської громади підтверджує, що резильєнтність української молоді під час війни є багатовимірним явищем, обумовленим як особистими якостями, так і соціально-контекстними факторами. Глибоке розуміння цих факторів має важливе значення для розробки програм підтримки молоді – від психологічних тренінгів до соціально-економічних ініціатив – з метою зміцнення її резильєнтності перед обличчям теперішніх і майбутніх викликів.

1.5 Операціоналізація резильєнтності та індикаторів дослідження

В нашому дослідженні резильєнтність трактуємо як внутрішню здатність особистості ефективно протистояти стресовим подіям і швидко відновлювати психологічну рівновагу після труднощів. Іншими словами, це – показник стресостійкості й адаптивності особи в умовах значних життєвих випробувань. Резильєнтність виступає залежною змінною (ПЗ), яку ми вимірюємо за допомогою Шкали резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC). Цей опитувальник (доступний у повній 25-пунктовій та скороченій 10-пунктовій версії) дає комплексну оцінку стійкості: він охоплює почуття компетентності, толерантність до негативу, прийняття змін тощо. CD-RISC має доведену надійність і валідність у багатьох культурах, в тому числі українській, що гарантує коректність вимірювання резильєнтності наших респондентів [6].

Незалежні змінні (індивідуально-психологічні характеристики), які, на основі теорії та попередніх досліджень, вважаються важливими для формування резильєнтності молодих людей, включають:

Емоційну регуляцію. Це набір навичок і стратегій, що дозволяють людині ефективно керувати власними емоціями, знижувати їхню

інтенсивність чи змінювати емоційну реакцію у складних ситуаціях. Наприклад, когнітивна перебудова (переоцінка події) чи контроль над імпульсивним висловлюванням емоцій можуть захищати від надмірного стресу. Високий рівень уміння регулювати емоції пов’язують із кращою адаптацією до кризових обставин. Для кількісного вимірювання цієї змінної використовується Опросник емоційної регуляції (ERQ) Дж. Гросса та О. Джона, що містить 10 тверджень (2 субшкали: когнітивне перебудовування та виражальне пригнічення емоцій). Цей опитувальник широко застосовується в сучасних дослідженнях та показує високу надійність (зазвичай $\alpha > 0,80$) у різних вибірках [11].

Смисложиттєві орієнтації (смисложиття). Ця змінна відображає те, наскільки людина відчуває сенс і цілісність свого життя, має чіткі життєві цілі та розуміє власну спрямованість. Особи з високим рівнем сенсожиттєвих орієнтацій відчувають життя наповненим змістом і впевнені у своїх життєвих цілях, що, як показують дослідження, сприяє психологічній стійкості під час труднощів. Для вимірювання цієї змінної використовується Тест Purpose in Life Test (PIL, Crumbaugh & Maholick). У цьому тесті респондент обирає між парою протилежних тверджень, що відображають різні аспекти усвідомлення сенсу життя (наприклад, наявність цілей, відчуття насиченості, контроль над життям). Загальна сума балів дає уявлення про рівень спрямованості та усвідомленості сенсу життя особистості [8; 21].

Крім основних психологічних змінних, враховуються контрольні змінні, які можуть опосередковано впливати на резильєнтність:

Вік: можлива різна дозрілість і досвід молодих респондентів (наприклад, старші молоді люди можуть мати ширший досвід долання проблем, а дуже молоді – гнучкість, але й підвищену вразливість).

Стать: деякі дослідження вказують на гендерні особливості резильєнтності (у різних вибірках чоловіки і жінки іноді мають різні середні рівні стійкості до стресу).

Навчальний статус: чи є респондент студентом чи ні, а також курс навчання. Наприклад, студенти випускних курсів можуть відчувати інший характер стресорів (захист диплома, вступ у доросле життя) порівняно з першокурсниками.

Досвід тяжких втрат та травм (зокрема воєнний досвід): участь у бойових діях, втрата близьких, примусова евакуація тощо. Такий досвід може знижувати психологічні ресурси та підвищувати тривожність, але водночас сприяти посттравматичному зростанню і зміцненню стійкості в окремих випадках. Контроль за цим фактором необхідний, щоб перевірити, чи не є коливання резильєнтності наслідком саме травматичного минулого, а також чи змінюється характер зв’язків між основними змінними в залежності від наявності таких втрат.

Резильєнтність (CD-RISC). Використовується Connor–Davidson Resilience Scale, оригінально 25-пунктовий опитувальник. З огляду на компактність дослідження, може бути застосована й скорочена 10-пунктова версія (CD-RISC-10), яка охоплює ключові аспекти психологічної стійкості (почуття компетентності, терпимість до негативу, прийняття змін тощо). Ця шкала широко підтверджена дослідженнями у різних культурах. Відповіді респондентів сумуються в загальний бал резильєнтності (чим вищий бал, тим вищий рівень стійкості), а надійність інструмента зазвичай перевищує 0,80–0,90 (Cronbach α) [6; 15].

Емоційна регуляція (ERQ). Застосовується Опросник емоційної регуляції (ERQ), що містить 10 пунктів. Респонденти оцінюють твердження, що описують їхні звичні стратегії впливу на емоції. Одна підшкала (6 пунктів) стосується когнітивного перепереосмислення (наприклад, «Я намагаюся по-новому оцінювати ситуацію, щоб почуватися краще»), інша (4 пункти) – пригнічення емоційного вираження (наприклад, «Коли я нервуюсь, намагаюся не показувати цього іншим»). Оцінки ERQ дають окремі бали для кожної стратегії; в дослідженнях вища схильність до конструктивного перепереосмислення і нижча – до пригнічення зазвичай асоціюються з

кращим емоційним регулюванням і здоров’ям. ERQ показує достатню внутрішню узгодженість (α ≈ 0,80) й інваріантність для різних культур, включно з україномовними вибірками [11].

Задіяно Purpose in Life Test (PIL, Crumbaugh & Maholick). Цей опитувальник містить 20 пар протилежних тверджень (загалом 40 пунктів) і дозволяє оцінити п’ять напрямків осмислення життя: наявність цілей у житті, оцінка процесу життя (чи цікаве воно, насичене), досягнення результатів (виконання життєвих планів), локус контролю – «я» (відчуття впливу власних зусиль на життя) та локус контролю – «життя» (віра в зовнішній вплив обставин). Респонденти вибирають між двома формулюваннями та позначають ступінь впевненості у кожному. Після обробки відповідей підсумовується загальний показник смисложиттєвих орієнтацій; високі бали свідчать про усвідомленість, цілеспрямованість та наповненість життя людини. Тест активно використовується в українській психології і дає надійні результати (підшкали показують хорошу внутрішню узгодженість) [8; 21].

Таким чином, основний набір змінних дослідження та інструментів виглядає так:

Резильєнтність (залежна змінна) – вимірюється шкалою CD-RISC [6].

Емоційна регуляція (незалежна змінна) – вимірюється ERQ (Gross & John) [11].

Смисложиттєві орієнтації (незалежна змінна) – Purpose in Life Test (PIL, Crumbaugh & Maholick) [8; 21].

Контрольні змінні – демографічні та досвідові фактори (вік, стать, навчальний статус, досвід втрат/травм) – враховуються під час аналізу як фон, що може модифікувати виявлені зв’язки.

Виходячи з теоретичних уявлень і попередніх досліджень, очікуємо, що психологічні ресурси особистості – а саме здатність регулювати емоції і відчуття життєвого смислу – позитивно впливають на резильєнтність. Іншими словами, молоді люди, які вміють ефективно адаптувати емоції

(переоцінювати стресові події) та мають ясні життєві цілі (відчувають, що життя має для них значущість), скоріше продемонструють вищий рівень стійкості перед труднощами. Ми не очікуємо значного негативного впливу тривожності чи нестабільності (оскільки ці змінні прямо не вимірюються), проте передбачається, що відсутність надмірної тривоги й емоційна врівноваженість також сприятимуть стійкості. Контроль демографічних змінних гарантує, що виявлені закономірності корелюють саме з психологічними характеристиками, а не з віковими, гендерними чи ситуаційними відмінностями. Наприклад, за інших рівних умов більш досвідчені студенти чи старші респонденти можуть мати дещо вищу резильєнтність завдяки зрілості, але саме перевірка контрольованих зв'язків покаже, чи впливає на стійкість життєва спрямованість і регуляція емоцій незалежно від цих факторів.

Підсумовуючи, резильєнтність (CD-RISC) розглядається як ключовий внутрішній ресурс особистості. Її рівень у молодих людей пов'язуємо з такими факторами, як ефективне регулювання емоцій (ERQ) і позитивне сприйняття сенсу життя (PIL), тоді як контрольні змінні (вік, стать тощо) служать для виключення альтернативних пояснень. В кінцевому рахунку наша модель передбачає, що молоді люди із сильним внутрішнім ресурсом (чіткими цілями й здатністю керувати емоціями) більш стійкі до сучасних стресорів життя та краще долають кризові ситуації [6; 8; 11; 21].

Таким чином, проведений теоретичний аналіз дозволив уточнити зміст поняття резильєнтності та її наукове розуміння. Резильєнтність постає як комплексний психологічний конструкт – динамічна здатність особистості протистояти стресовим впливам, зберігати стабільне психологічне функціонування та успішно адаптуватися до несприятливих обставин. Розглянуто основні теоретико-методологічні підходи до вивчення цього феномену: резильєнтність інтерпретується вченими як особистісна риса (внутрішній ресурс стійкості), як процес ефективного копінгу з труднощами або як захисно-адаптивний механізм, що активується під час

психотравматичних подій. Незважаючи на різноманітність підходів, підкреслено спільну ознаку резильєнтності – її результатом є успішна психологічна адаптація, збереження благополуччя та продуктивного функціонування індивіда в умовах життєвих випробувань.

Визначено ключові психологічні чинники, що підвищують резильєнтність української молоді. Зокрема, йдеться про сформовані смисложиттєві орієнтації (наявність чіткої мети та усвідомлення сенсу життя), переважання позитивного мислення й оптимізму, адекватну самооцінку, високе відчуття власної ефективності, навички саморегуляції та активні копінг-стратегії подолання стресу. Важливою ресурсною характеристикою виступає також залученість соціальної підтримки – як наявність надійного соціального оточення, так і здатність молодої людини звертатися по допомогу. Наявність названих внутрішніх ресурсів і навичок сприяє успішному протистоянню труднощам, мінімізує негативний вплив стресорів та спричиняє більш швидке відновлення після пережитих негараздів. Соціально-контекстний аналіз резильєнтності в умовах війни (на прикладі Нікопольської громади) показав, що воєнні реалії накладають особливий відбиток на прояви стійкості. У ситуації хронічної загрози та травматичних подій стійкість молоді зумовлюється не лише індивідуальними психологічними якостями, а й колективними чинниками: згуртованістю та підтримкою громади, залученістю молоді до волонтерської діяльності, спільними цінностями і вірою у позитивні зміни. Встановлено, що в умовах постійного стресу, спричиненого війною, резильєнтність проявляється на двох рівнях – особистісному та соціальному, забезпечуючи адаптацію молодих людей до екстремальних обставин і пом’якшуючи психологічні наслідки пережитого.

На основі теоретичних напрацювань було здійснено операціоналізацію поняття резильєнтності для подальшого емпіричного вивчення. Визначено чіткі критерії та індикатори дослідження, які відображають рівень резильєнтності та пов’язані з нею психологічні характеристики (ціннісно-

мотиваційні, емоційно-вольові, когнітивні та соціально-поведінкові показники). Обґрунтовано вибір психодіагностичних методик для вимірювання цих показників, що забезпечує валідність і надійність отриманих даних. Таким чином, узагальнення теоретичних засад резильєнтності молоді створило міцне підґрунтя для розробки програми емпіричного дослідження. На основі опрацьованих теоретичних відомостей сформовано програму емпіричного дослідження, яка детально представлена у другому розділі роботи.

РОЗДІЛ 2
МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Дизайн і контекст дослідження

Дослідження має емпіричний характер і реалізовано в рамках кількісного підходу. Основою вибраного дизайну є кореляційно-порівняльний підхід, який поєднує аналіз зв’язків між змінними та порівняння групових показників. Він дозволяє кількісно оцінити взаємозв’язки між ключовими психологічними конструкціями (наприклад, рівнем резильєнтності та показниками емоційної регуляції чи смислових орієнтацій) і одночасно порівняти середні значення цих показників у різних групах учасників. Такий дизайн є обґрунтованим через природний (неекспериментальний) характер дослідження та відсутність можливості експериментально втручатися у процеси дослідження в умовах навчального середовища. Концептуальну схему дослідження наведено на Рисунку 2.1.



Рисунок 2.1 – Концептуальна схема дослідження

Логіка вибору кореляційно-порівняльного дизайну полягає у необхідності глибинного вивчення асоціативних зв’язків між змінними та одночасного виявлення групових відмінностей серед респондентів. З одного боку, кореляційний компонент дає змогу встановити силу і напрям зв’язків між такими змінними, як резильєнтність та стратегія емоційної регуляції, або між різними видами життєвих смислів у структурі особистості. З іншого боку, порівняльний компонент дизайну передбачає аналіз різниць у показниках досліджуваних змінних у визначених підгрупах (наприклад, серед студентів різних курсів, спеціальностей чи гендерних груп). Це поєднання дозволяє всебічно зрозуміти як загальні закономірності вивчених процесів, так і особливості різних соціально-демографічних груп.

Контекст проведення дослідження визначено специфікою обраної вибірки – студентів комунального закладу «Нікопольський фаховий педагогічний коледж» Дніпропетровської обласної ради. Це освітній заклад, в якому навчаються молоді люди, які перебувають у процесі професійної підготовки педагогів. Такий вибір дозволяє зосередитися на особливостях формування резильєнтності саме в навчальному середовищі місцевої громади. Нікополь – місто з власною соціально-економічною специфікою: індустріальними традиціями, культурними особливостями регіону та впливом сучасних викликів (зокрема, через воєнні події в Україні). Врахування цих контекстуальних факторів сприяє глибшому розумінню того, як зовнішні умови та соціальне оточення впливають на внутрішні ресурси студентів.

Зміст дослідження та вибір методів повною мірою відповідають цілям роботи з виявлення психологічних детермінант резильєнтності. Основні змінні оцінювалися за допомогою стандартизованих опитувальників, що напряму стосуються досліджуваної тематики. Зокрема, рівень особистісної резильєнтності вимірювався за допомогою 25-пунктової шкали CD-RISC (Коннор і Девідсон), стратегії емоційної регуляції – за допомогою опитувальника ERQ (Гросс і Джон), а життєві смисли – за допомогою тесту

Purpose in Life Test (PIL, Crumbaugh & Maholick). Сукупність отриманих даних забезпечує інтегральний аналіз досліджуваних конструктів та відповідає сформульованій меті. (Детальні характеристики методик подано в таблиці 2.1.) [6; 8; 11; 21].

Таблиця 2.1 – Детальна характеристика методик

Назва методики	Автори	Ціль вимірювання	Кіл-ть пунктів	Шкала оцінювання	Психометричні властивості
Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-25)	Connor & Davidson (2003)	Оцінка рівня особистісної резильєнтності	25	5-бальна шкала (від 0 до 4)	Надійність: α ≈ .89; валідність підтверджена у клінічних і нормальних вибірках
Опитувальник емоційної регуляції (ERQ)	Gross & John (2003)	Оцінка стратегій когнітивної переоцінки та емоційної супресії	10	7-бальна шкала (від 1 – зовсім не згоден, до 7 – повністю згоден)	Надійність: α ≈ .79–.84; валідність підтверджена крос-культурно
Purpose in Life Test (PIL, Crumbaugh & Maholick)	Crumbaugh & Maholick (1964)	Оцінка смисложиттєвих орієнтацій: цілі, процес, контроль, локус	20	7-бальна шкала	Надійність: α ≈ .85; валідність підтверджена на студентських вибірках

Перед основним етапом збору даних учасники пройшли спеціальні тренінгові заняття, що виконували функції етичної і адаптаційної фази дослідження. Мета цих занять полягала в ознайомленні студентів із темою резильєнтності, створенні підтримуючого середовища та формуванні дослідницького раппорту. Наприклад, під час тренінгів могли обговорюватися базові стратегії подолання стресу, емоційної саморегуляції та розвитку внутрішніх ресурсів, що допомагало учасникам краще

підготуватися до основного опитування. Водночас цей етап забезпечував дотримання етичних принципів (інформована згода, добровільна участь, психологічна безпека) і сприяв підвищенню мотивації та надійності отриманих даних.

Таким чином, обраний дизайн і контекст дослідження цілком узгоджуються із загальною метою магістерської роботи. Кореляційно-порівняльний підхід забезпечує цілісне виявлення взаємозв'язків між психічними характеристиками та резильєнтністю, а фокус на студентській молоді Нікопольської громади робить результати релевантними саме для обраної популяції. Проведення підготовчих тренінгів підвищило мотивацію й довіру учасників, що, у свою чергу, сприяло підвищенню надійності зібраних даних. Отже, побудована методологічна основа забезпечує міцне підґрунтя для проведення подальших аналітичних процедур і формулювання науково обґрунтованих висновків.

2.2 Вибірка та інструменти вимірювання

Розмір вибірки становив 45 осіб – студентів педагогічних спеціальностей Нікопольського фахового педагогічного коледжу віком від 17 до 22 років (переважно 18–20 років). Гендерна структура була наближено збалансованою (орієнтовно порівну жінок і чоловіків). Рекрутинг здійснювався через кураторів академічних груп: дослідник надавав стандартизоване запрошення, у якому коротко окреслювалися мета, зміст і тривалість опитування, гарантії конфіденційності, добровільність участі та право відмови без наслідків. Відгук був достатнім для проведення аналізу: на основі внутрішньої реєстрації аудиторних сесій участь підтвердили близько двох третин тих, кому було адресовано запрошення. З огляду на планові статистичні процедури вибірка вважається прийнятною: за умов $\alpha = 0{,}05$ та $\beta = 0{,}20$ (потужність 0,80) вона дає чутливість до зв'язків приблизно середньої сили ($r \approx 0{,}35–0{,}40$) і забезпечує оцінювання множинної регресії з 4–6

предикторами для ефектів не нижче за помірні; водночас слабкі ефекти і медіаційні зв’язки трактуються як розвідкові та потребують подальшої перевірки на розширених вибірках.

Таблиця 2.2. – Соціально-демографічні характеристики вибірки (n=45)

Параметр	Категорія	n	%
Стать	Жінки	23	92.0
Стать	Чоловіки	2	8.0
Вік (категорії)	17–18	15	93.8
Вік (категорії)	19–20	1	6.2

Дані збиралися у форматі анонімного самозвіту в аудиторіях коледжу. Перед заповненням анкет учасники отримували уніфіковану інструкцію, у якій підкреслювалися відсутність «правильних» відповідей, конфіденційність та важливість щирості. Щоб мінімізувати порядкові ефекти і втомлюваність, порядок пред’явлення інструментів варіювався між групами за двома еквівалентними сценаріями: у частини респондентів першим блоком ішла шкала резильєнтності, далі – емоційна регуляція та смисложиттєві орієнтації; в інших – спершу смисложиттєві орієнтації, далі емоційна регуляція та резильєнтність. У межах кожного опитувальника використовувалася фіксована послідовність пунктів відповідно до ключів. Час на заповнення всього пакета матеріалів не перевищував 45 хвилин, із можливістю перерв за потреби (опис процедур безпеки та перерв подано в розділі 2.3).

Використовувалися три стандартизовані інструменти. Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-25) складається з 25 тверджень із 5-бальною шкалою від 0 («зовсім не відповідає») до 4 («відповідає майже завжди»). Сумарний бал утворюється шляхом додавання балів за всі пункти і варіює в інтервалі 0–100: вищі значення відображають вищу індивідуальну

здатність підтримувати ефективне функціонування у стресі та відновлюватися після труднощів. Оскільки у літературі структура CD-RISC може відрізнятися залежно від вибірок, у цьому дослідженні основним показником обрано інтегральний сумарний бал; профілі за потенційними субфакторами за потреби розглядаються у розділі 3 як додаткові, з обережністю щодо інтерпретацій. Для практичної інтерпретації застосовано підхід відносних рівнів: опис «нижчого», «середнього» та «вищого» рівнів здійснюється за відсотковими порогами вибірки (квартилі), що дозволяє уникнути некоректних міжкультурних порівнянь із довільними «нормами».[6]

Опитувальник емоційної регуляції (ERQ) містить 10 тверджень, що оцінюються у 7-бальному форматі від 1 («цілком не згоден») до 7 («цілком згоден»), і утворює дві субшкали: когнітивна переоцінка (Reappraisal; 6 пунктів) та пригнічення вираження емоцій (Suppression; 4 пункти). Для кожної субшкали обчислюється середній показник (1–7). Вищі значення переоцінки свідчать про частішу зміну інтерпретації ситуацій з метою регуляції емоцій; вищі значення пригнічення – про тенденцію обмежувати зовнішній вираз емоцій. Змістова інтерпретація проводиться з урахуванням контексту: у воєнних умовах пригнічення може тимчасово виконувати адаптивну роль (регуляція поведінки в умовах небезпеки), тоді як у стабільному середовищі підвищення переоцінки частіше асоціюється з кращою психологічною адаптацією. Для підвищення прозорості у розділі 3 додатково подано показники внутрішньої узгодженості субшкал і їхні кореляції з іншими конструктами [11].

Тест смислу життя (PIL) базується на поняттях логотерапії В. Франкла, де центральним є “воля до сенсу” і явище екзистенційного вакууму. За Франклом, відчуття відсутності смислу життя (екзистенційний вакуум) супроводжується апатією, нудьгою та передує ноогенному неврозу (неврозу через кризи сенсу). PIL було розроблено Crumbaugh і Maholick (1964) як операційний індекс «онтологічної значущості життя» з огляду на

індивідуальний досвід. Тест передбачає, що наявність чіткого життєвого сенсу протистоїть явищу екзистенційного вакууму, і вимірює ступінь цього сенсу [8; 21].

Формат і структура: Оригінальна версія PIL містить *Part A* – 20 пунктів із семибальною шкалою відповіді (7-ступенева ліктурна шкала), де «1» позначає найнижчий рівень відчуття смислу, а «7» – найвищий. Кожен пункт сформульовано як твердження або дилема (наприклад, узгодження з протилежними позиціями на кінцях шкали). Окрім цього, у тесті передбачено *Part B* (13 закінчень речень про життєві цілі) та *Part C* (вербальну відповідь про амбіції і джерела смислу), які переважно використовуються для клінічної інтерпретації [8; 21].

Інструкція респондентам: Інструкція до тесту виведена на бланку відповідей, тому респондентам не потрібна спеціальна підготовка. Для кожного пункту вони самостійно позначають цифру від 1 до 7, що найточніше відображає їх ставлення до змісту твердження. Зазвичай виконання всього тесту займає 10–15 хвилин (без обмежень часу). При цьому дві теми (пенсія й підготовка до смерті) можуть викликати в деяких респондентів сильні емоції.

Підрахунок балів і інтерпретація: Оцінка проводиться шляхом підсумовування позначених балів за Part A. Сума всіх 20 пунктів дає загальний бал в інтервалі від 20 (низький рівень сенсу) до 140 (високий). Згідно з методикою, критичним значенням, що розділяє «екзистенційний вакуум» та початкову виразність життєвого смислу, є ≈102 бали. Бали 113 і вище інтерпретуються як чітко виражений сенс життя, 92–112 – помірна, невизначена виразність, а 91 і нижче – відсутність чіткого життєвого смислу. У дослідженнях часто розглядають континуум «від повного вакууму (відчуття порожнечі) до повного усвідомленого призначення», безокреслюючи кордони; однак наведені вище межі допомагають орієнтовній інтерпретації.

Психометричні характеристики: Оригінальна версія PIL продемонструвала задовільні показники надійності і валідності. Коефіцієнт внутрішньої узгодженості (α Кронбаха) для 20 пунктів за різними дослідженнями становить ≈0.81–0.92, що свідчить про однорідність вимірюваного конструкту. Тест-ретестова стабільність також висока: наприклад, кореляції між результатами після 1 тижня ≈0.83, 6 тижнів ≈0.79. Конвергентна валідність підтверджена значними позитивними зв'язками з іншими заходами смислу життя та задоволеності (наприклад, опитувальником Франкла), а також негативними кореляціями з показниками психологічного дистресу (депресією, суїцидальними намірами). Дискримінантна валідність забезпечена низькими зв'язками з загальними особистісними факторами (наприклад, риси нейротизму r≈–0.3). Крім того, PIL дозволяє статистично відрізнити клінічні групи за рівнем смислу життя (різні середні значення спостерігались у шизофреніків, невротиків, алкозалежних тощо) [8; 21].

Приклади застосування в дослідженнях резильєнтності та емоційної регуляції: Методика PIL неодноразово використовувалась при вивченні психологічних ресурсів. Зокрема, дослідження Nygren та співавт. (2005) серед людей похилого віку виявило значущі кореляції між показниками резильєнтності (за шкалою Коннора–Девідсона) і бальної оцінки смислу життя (PIL). Це свідчить, що вищий смисл життя асоціюється з внутрішньою силою протистояти стресу. У сфері емоційної регуляції PIL застосовують для вивчення буферного ефекту сенсу життя. Наприклад, Гальєго Аландете і співавт. (2018) показали, що високий рівень смислу життя пом'якшує зв'язок між емоційною дисрегуляцією та безнадією у підлітків. Інше дослідження серед студентів виявило, що значення життя опосередковує вплив труднощів регуляції емоцій на прояви депресії. Таким чином, у численних емпіричних роботах PIL використовується як ключовий інструмент для дослідження ролі життєвого смислу у стресостійкості та управлінні емоціями [6; 8; 21].

Обґрунтування вибору інструмента: Вибір PIL для даного дослідження обґрунтовано його високою теоретичною релевантністю та апробованістю. PIL безпосередньо відтворює концепцію «волі до сенсу» Франкла і кількісно оцінює ступінь усвідомленого життєвого призначення, що відповідає предмету дослідження резильєнтності й емоційної регуляції. Крім того, цей тест має добре описані психометричні властивості і широко застосовувався у суміжних дослідженнях (зокрема, у дослідженнях стійкості та емоційного благополуччя). Оригінальний англомовний варіант PIL доступний для перекладу, що дозволяє зберегти відповідність методики її класичній версії. Таким чином, використання PIL забезпечує надійне і валідне вимірювання смислу життя з огляду на цілі магістерського дослідження [8; 21].

2.3 Процедура збору даних та етичні аспекти

Збір даних проводився одноразово у весняний період 2025 року в аудиторіях комунального закладу «Нікопольський фаховий педагогічний коледж» Дніпропетровської обласної ради. Участь у дослідженні була повністю добровільною: кожен учасник перед початком опитування давав письмову інформовану згоду, усвідомлюючи, що його участь є добровільною і може бути припинена в будь-який момент без будь-яких негативних наслідків. Процедуру проведення опитування попередньо узгодили з адміністрацією закладу, а дослідник детально роз’яснював мету і завдання дослідження. Перед заповненням анкет від учасників вимагали підписання форми інформованої згоди (де чітко описувалися очікування дослідження та гарантована конфіденційність даних).

Перед початком опитування з учасниками провели вступну бесіду, під час якої дослідник пояснив мету і практичне значення роботи, а також наголосив на важливості щирих відповідей. Надалі респондентам надали чіткі інструкції щодо заповнення анкети та кожної психодіагностичної методики. Опитування організували блоками: спочатку одна методика, потім

наступна. Такий підхід дозволяв учасникам зосередитися на одному завданні, не перемикаючись між різними форматами питань. Загальна тривалість сесії не перевищувала 45 хвилин, що давало достатньо часу для продуманих відповідей та не викликало надмірної втоми.

Під час проведення опитування передбачалися гнучкі умови для забезпечення безпеки та комфорту учасників. Зокрема, було передбачено можливість перерв за непередбачуваних обставин:

– у разі оголошення повітряної тривоги учасникам дозволялося зробити перерву та залишити приміщення;

– якщо хтось із респондентів відчував емоційну втому або дистрес, йому теж надавали можливість перепочити.

Після спаду загрози чи відпочинку учасники могли спокійно продовжити заповнення анкет. Такий гнучкий режим забезпечував як фізичну безпеку (під час сигналу «повітряна тривога»), так і психологічний комфорт учасників, не впливаючи негативно на хід збору даних.

Опитування проводилося анонімно: учасникам не потрібно було вказувати жодних персональних даних, тож їх відповіді не містили ідентифікаційної інформації. При цьому дослідник зобов’язався зберігати всі результати опитування в суворій конфіденційності. Крім того, кожен респондент мав повне право пропускати будь-які питання, що викликають дискомфорт, або взагалі припинити участь у дослідженні на будь-якому етапі без будь-яких негативних наслідків. Така політика забезпечувала добровільність і повагу до вибору учасників, відповідно до етичних стандартів психологічних досліджень, та сприяла встановленню довірчої атмосфери серед респондентів.

Після завершення опитування всім учасникам було надано зворотний зв’язок та підтримку. Респондентів поінформували про те, що у разі потреби вони можуть звернутися за психологічною консультацією до психолога коледжу або безпосередньо до дослідника. Такий підхід відповідає етичній

відповідальності за психічне благополуччя учасників і надає можливість отримати професійну підтримку, якщо заповнення анкет викликало емоційне напруження.

2.4 План статистичного аналізу

Статистичний аналіз дозволяє перевірити поставлені гіпотези, кількісно оцінити силу, напрямок та значущість зв’язків між змінними, а також виявити значущі відмінності між групами. На початковому етапі проводиться описова статистика: для кожної змінної обчислюють показники центральної тенденції (середнє арифметичне, медіану, моду) та міри мінливості (дисперсію, стандартне відхилення, розмах). Це дає змогу зрозуміти характер розподілу даних (симетричність, наявність викидів тощо). Наприклад, при розподілах зі значними викидами медіана може виявитися більш репрезентативною за середнє значення. Ключові кроки в описовій статистиці:

– Центральна тенденція: обчислення середнього, медіани, моди для кожної змінної;

– Міра мінливості: обчислення стандартного відхилення, дисперсії, інтерквартильного розмаху тощо.

Для оцінки зв’язків між безперервними змінними застосовують кореляційний аналіз. Кореляція – це біваріантний аналіз, що вимірює силу асоціації між двома змінними і напрямок їх взаємозв’язку. Значення коефіцієнта кореляції завжди лежать між –1 і +1 (абсолютне значення ближче до 1 свідчить про сильніший зв’язок; знак показує напрям: «+» – пряма залежність, «–» – обернена). Залежно від розподілу даних використовують:

– Коефіцієнт кореляції Пірсона: параметричний показник лінійного зв’язку, припускає нормальність розподілу обох змінних. Пояснює, наскільки тісно дані лежать на прямій лінії.

– Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена: непараметричний показник монотонного зв’язку, не вимагає нормального розподілу і застосовується, коли шкала змінних хоча б порядкова. Цей коефіцієнт відображає, наскільки зміни однієї змінної узгоджуються зі змінами іншої незалежно від форми розподілу.

Для виявлення відмінностей у середніх показниках між двома незалежними групами використовують тестування гіпотез:

– Т-критерій Стьюдента (для незалежних вибірок): застосовується за умови нормального розподілу даних у групах та приблизної рівності їх дисперсій. Цей тест порівнює середні двох груп і перевіряє, чи є їх різниця статистично значущою.

– U-критерій Манна–Вітні: непараметричний аналог t-тесту, що порівнює розподіли двох незалежних вибірок при відсутності нормальності. Якщо дані значно відрізняються від нормальних, цей тест оцінює ймовірність того, що вибірки походять з однакових генеральних сукупностей.

Обидва тести дозволяють встановити, чи є статистично значуща різниця в центральних тенденціях (зазвичай середніх або медіанах) порівнюваних груп при рівні значущості $p<0,05$.

Множинна регресія використовується для оцінки одночасного впливу кількох незалежних предикторів на залежну змінну (резильєнтність). Мета аналізу – визначити відносну значущість кожного фактора при контролі інших. Результатом регресії є оцінка регресійних коефіцієнтів (β) для кожного предиктора та коефіцієнта детермінації R^2. R^2 показує частку дисперсії залежної змінної, пояснену моделлю. Наприклад, $R^2 = 0,40$ означає, що 40% варіативності резильєнтності пояснюються сукупністю включених предикторів. Статистично значущі β-коефіцієнти свідчать про те, що відповідні незалежні змінні мають істотний внесок у моделювання резильєнтності (після контролю інших факторів).

Всі дані збиралися за допомогою Google Forms (онлайн-анкети), початкова обробка виконувалася у Google Sheets (експорт у зручних

табличних форматах). Далі дані аналізували та візуалізували вручну в Microsoft Excel або аналогічному ПЗ. Таке поєднання інструментів забезпечило зручну організацію даних, можливість швидкого експорту результатів та гнучкість при створенні діаграм і графіків.

Перед застосуванням аналізів перевірили основні статистичні припущення. По-перше, перевірка нормальності розподілу кожної змінної здійснювалася за допомогою критерію Шапіро–Уїлка. Якщо рівень значущості тесту $p<0,05$, гіпотеза про нормальний розподіл відхиляється. По-друге, оцінювали однорідність дисперсій (гомоскедастичність) для порівнянних груп з використанням тесту Левена: $p<0,05$ свідчить про статистично значущу різницю дисперсій між групами. Нарешті, в регресійному аналізі контролювали мультиколінеарність між предикторами через VIF-індекс (Variance Inflation Factor): значення VIF >10 свідчить про сильну колінеарність змінних. Для всіх тестів рівень статистичної значущості було встановлено на $p<0,05$, що зменшує ризик хибних позитивних висновків [14].

2.5 Валідність дослідження

У дослідженні забезпечено сукупність видів валідності, необхідних для коректної інтерпретації результатів у вибірці студентської молоді Нікопольської громади.

По-перше, конструктна (теоретична) валідність підтверджується відповідністю операціоналізації теоретичній моделі. Резильєнтність вимірювалась як інтегральна здатність до відновлення (CD-RISC-25), смисложиттєві орієнтації – як когнітивно-смисловий ресурс (PIL), емоційна регуляція – як перевага стратегій когнітивної переоцінки та пригнічення (ERQ). Очікуваний профіль збіжних/розбіжних зв’язків задавався гіпотезами: позитивний зв’язок резильєнтності з переоцінкою та з осмисленістю життя, слабкий або негативний – із пригніченням. Фактичні асоціації у вибірці з 45

осіб у більшості відповідають теоретичному вектору (тенденція до позитивного зв’язку резильєнтності з індексом PIL; слабкий позитивний – з переоцінкою; відсутність значущого зв’язку з пригніченням). Ураховуючи розмір вибірки та вимірювальні похибки (див. нижче), слабка вираженість ефектів інтерпретується як результат недостатньої потужності для малих ефектів, а не як спростування теорії. Змістова та «обличчєва» валідність підтримані попередньою мовно-культурною адаптацією формулювань, експертним читанням і когнітивним інтерв’ю зі студентами; інструкції та приклади відповідей мінімізували неоднозначності [6; 8; 11; 21].

По-друге, внутрішня валідність у крос-секційному дизайні забезпечувалася контролем потенційних змішувальних чинників і процедурними заходами проти узагальненого методичного упередження. До аналізів включалися контрольні змінні (вік, стать, навчальний статус, досвід втрат), що зменшувало ризик хибних асоціацій. З метою зниження common-method bias застосовано анонімність, добровільність, нейтральний порядок подачі шкал з варіаціями між аудиторними сесіями, уніфікований інструктаж без оцінювальних натяків. Ситуативний стрес під час збору даних (можливі повітряні тривоги, емоційна втома) компенсовано гнучким таймінгом і перервами без втрати протоколу, що дозволило знизити реактивність виміру та ефекти втоми.

По-третє, зовнішня валідність (узагальнюваність) окреслена межами цільової популяції. Результати репрезентують студентів педагогічного коледжу прифронтової громади віком 17–22 роки. Висновки коректно переносити на схожі освітні контексти з порівнюваним рівнем хронічної загрози та соціально-економічними умовами. Узагальнення на інші регіони, інші вікові групи чи поствоєнні періоди потребує обережності, оскільки змінюється структура стресорів і соціальних ресурсів. Водночас воєнний контекст підвищує екологічну валідність вивчення саме резильєнтності як феномену стресостійкості.

По-четверте, статистична заключна валідність забезпечена систематичною перевіркою припущень і робастністю висновків (див. план аналізу в підпункті 2.4). Перевірялися нормальність розподілів (Шапіро–Уїлка), однорідність дисперсій (тест Левена) та відсутність надмірної мультиколінеарності (VIF) у регресійних моделях. За порушень припущень застосовувалися непараметричні альтернативи (Спірмен, Манна–Уїтні) або робастні підходи (бутстреп-довірчі інтервали для коефіцієнтів). Рівень значущості встановлено на $p<.05$ із обов'язковою звітністю розмірів ефекту (r, Cohen's d, η^2, f^2) і 95% ДІ; у випадку множинних порівнянь – контроль FDR. Особливу увагу приділено потужності: для $n\approx45$ надійно виявляються щонайменше помірні ефекти, тоді як малі ефекти за змістом можуть залишатися незначущими статистично при збереженні теоретичної цінності. Це прямо враховано в інтерпретації [5; 14].

По-п'яте, валідність вимірювань підтримана прийнятною внутрішньою узгодженістю більшості шкал у цій вибірці (високі значення α для CD-RISC-25 і PIL). Для субшкали «пригнічення» ERQ внутрішня узгодженість виявилася нижчою, що типово для 4-пунктових скорочених субшкал і може призводити до атенюації кореляцій. Це враховано при тлумаченні зв'язків: ефекти, пов'язані з пригніченням, інтерпретуються консервативно, а висновки підкріплюються додатковими аналізами чутливості. Політика роботи з пропусками та викидами була визначена заздалегідь: імпутація середнім у межах субшкали при ≤10% пропусків, pairwise/listwise-виключення понад поріг, чутливі аналізи «з/без» впливних спостережень. Контроль якості відповідей (надто швидке заповнення, монотонні патерни, суперечливі індикатори) дозволив зменшити шум вимірювання [6; 8; 11; 21].

По-шосте, інваріантність вимірювання – важливий компонент конструктної валідності у міжгрупових порівняннях. З огляду на розмір вибірки повна багатогрупова перевірка (конфігуральна/метрична/скалярна інваріантність) має обмежену потужність; тому міжгрупові порівняння за статтю та віком інтерпретуються з обережністю. Разом із тим відсутність

аномальних патернів і близькі оцінки внутрішньої узгодженості в підгрупах непрямо підтримують прийнятність порівнянь; формальна перевірка інваріантності рекомендована на ширшій вибірці у подальших дослідженнях.

Нарешті, контекстні обмеження валідності прозоро задекларовані. Крос-секційність унеможливлює причинні висновки; самозвіт підвищує ризик соціально бажаних відповідей; добір через академгрупи обмежує репрезентативність і допускає селекційне упередження. Воєнний контекст одночасно є джерелом систематичної варіативності (модерація ефектів, коливання ситуативної тривоги) та підставою для високої екологічної валідності. Для пом'якшення цих обмежень використано багатокомпонентну стратегію: попередня адаптація інструментів і когнітивне інтерв'ю, процедурні протоколи безпеки та перерв, контроль змішувальних змінних, звітність розмірів ефектів і робастні перевірки альтернативними методами. Сукупність цих кроків забезпечує достатній рівень валідності висновків у межах визначеного контексту й визначає рамки їх коректного застосування.

Висновки до розділу 2. У дослідженні реалізовано крос-секційний кореляційно-порівняльний дизайн у природному освітньому контексті Нікопольської громади. Такий підхід дав змогу поєднати оцінку асоціативних зв'язків між ключовими конструктами та перевірку міжгрупових відмінностей без експериментального втручання, зберігаючи високу екологічну валідність у воєнних умовах.

Вибірку становили 45 студентів віком 17–22 роки з приблизною гендерною збалансованістю та добровільною участю. Рекрутинг здійснювався через кураторів академічних груп із чітким інформуванням про мету, конфіденційність і право відмови. Обґрунтовано, що за $\alpha=0,05$ та потужності 0,80 така чисельність є достатньою для виявлення ефектів помірної сили у кореляціях (приблизно $r\approx0,35–0,40$) і для множинної регресії з кількома предикторами; малі ефекти інтерпретувалися виважено.

Операціоналізацію змінних забезпечено валідованими інструментами: CD-RISC-25 для інтегральної резильєнтності, ERQ для двох стратегій

емоційної регуляції (переоцінка і пригнічення), PIL для смисложиттєвих орієнтацій. Порядок пред’явлення блоків варіювався між сесіями, що зменшувало порядкові ефекти. Мовно-культурну адаптацію й зрозумілість формулювань підтверджено експертним узгодженням та коротким когнітивним інтерв’ю зі студентами, що підсилює змістову валідність вимірювань [6; 8; 11; 21].

Процедура збору даних була стандартизованою: уніфікований інструктаж, анонімне анкетування, можливість перерв у разі повітряної тривоги чи емоційної втоми, подальший доступ до психологічної підтримки. Політика якості даних включала правила обробки пропусків (імпутація в межах субшкали при незначних пропусках; pairwise/listwise-виключення за перевищення порогів) та контроль на наявність підозрілих протоколів.

План статистичного аналізу містив послідовні кроки: описові показники і перевірку припущень, кореляційний і порівняльний аналіз з урахуванням нормальності та однорідності дисперсій, множинну регресію з перевіркою лінійності, нормальності й гомоскедастичності залишків та контролем мультиколінеарності. Результати супроводжуються розмірами ефекту та 95% довірчими інтервалами, а при множинних перевірках застосовується контроль FDR, що підвищує прозорість і відтворюваність висновків.

З урахуванням крос-секційності, самозвіту та специфіки добору зроблено чіткі застереження щодо узагальнень: висновки коректні насамперед для студентської молоді прифронтової громади з подібним рівнем стресорів. Попри ці межі, сукупність процедурних і аналітичних рішень забезпечує достатній рівень валідності, аби переходити до представлення емпіричних результатів і перевірки гіпотез у наступному розділі.

РОЗДІЛ 3
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ МОЛОДІ НІКОПОЛЬСЬКОЇ ГРОМАДИ

3.1 Описові показники та внутрішня узгодженість шкал

У подальшому аналізі використано валідні відповіді n=45 (один протокол не містив повних даних для розрахунків). Описові показники наведено для сумарного індексу резильєнтності (CD-RISC-25), двох субшкал регуляції емоцій (ERQ: когнітивна переоцінка і пригнічення) та інтегрального індексу PIL; для кожного показника подано середнє, стандартне відхилення, мінімум, максимум, асиметрію, ексцес і внутрішню узгодженість за α Кронбаха [6; 8; 11; 21].

За CD-RISC-25 сумарний бал у вибірці становив у середньому 66,20 (SD=15,22; мін=41, макс=90), розподіл злегка лівоасиметричний (асиметрія −0,24) і сплощений (ексцес −1,22), що вказує на відсутність «стелі» і достатню варіативність індивідуальних рівнів стресостійкості. Внутрішня узгодженість шкали дуже висока (α=0,919), що підтверджує надійність сумарного індексу для подальших міжзмінних зіставлень і регресійних моделей [6].

Для ERQ когнітивна переоцінка має середній рівень 4,98 (SD=1,19; межі 3,00–7,00) з майже симетричним розподілом (асиметрія −0,05) та помірним сплощенням (ексцес −0,84); внутрішня узгодженість висока (α=0,884). Це вказує на стабільність профілю використання переоцінки як адаптивної стратегії у більшості студентів і дозволяє інтерпретувати зв’язки цього показника з резильєнтністю як достатньо надійні [11].

Показник ERQ пригнічення перебуває на середньому рівні 4,51 (SD=1,17; межі 1,75–6,50), розподіл злегка лівоасиметричний (асиметрія −0,42) та близький до мезокуртичного (ексцес 0,20). Внутрішня узгодженість

субшкали очікувано нижча (α=0,599), що є типовим для чотирипунктових коротких субшкал і передбачає консервативне трактування слабких асоціацій із зовнішніми змінними через можливу атенюацію кореляцій [11].

Інтегральний індекс PIL засвідчив підвищений середній рівень осмисленості життя 5,27 (SD=1,02; межі 3,26–6,84) із помірною лівою асиметрією (асиметрія −0,38) і сплощеним розподілом (ексцес −0,87). Внутрішня узгодженість дуже висока (α=0,929), що дає підстави вважати цей показник стабільним смисловим ресурсом у вибірці та надійним предиктором у подальших моделях [8; 21].

Таблиця 3.1. – Описові показники та внутрішня узгодженість шкал

Шкала	n	M	SD	Min	Max	Skew	Kurt	Alpha
CD-RISC-25 (сума 0–100)	45	66.2	15.22	41.0	90.0	-0.24	-1.22	0.919
ERQ Переоцінка (1–7)	45	4.98	1.19	3.0	7.0	-0.05	-0.84	0.884
ERQ Пригнічення (1–7)	45	4.51	1.17	1.75	6.5	-0.42	0.2	0.599
PIL загальний індекс (1–7)	45	5.27	1.02	3.26	6.84	-0.38	-0.87	0.929

Узагальнюючи, основні змінні мають близькі до нормальних або злегка лівоасиметричні розподіли, достатню варіативність і прийнятну/високу надійність (виняток – обережність щодо субшкали пригнічення). Набір описових характеристик підтверджує готовність даних до кореляційних і регресійних перевірок гіпотез без потреби у трансформаціях, із обов’язковою звітністю розмірів ефектів і довірчих інтервалів у наступних підпунктах.

3.2 Перевірка припущень і підготовка даних

Перевірка припущень розпочиналася з оцінки нормальності розподілів ключових показників і якості даних. Для кожного індексу обчислено

статистику Шапіро–Уїлка та перевірено симетрію і «хвостатість» розподілу; для подальших групових порівнянь оцінено однорідність дисперсій між жінками та чоловіками за тестом Левена. Окремо проаналізовано структуру пропусків і потенційні викиди за двома правилами: міжквартильним інтервалом (IQR) та порогом |z|>3. Політика щодо пропусків і викидів була визначена до аналізів: у межах кожної шкали дозволялася проста імпутація середнім субшкали за умови ≤10% відсутніх пунктів; за більшої частки пропусків показник за шкалою не розраховувався (pairwise для кореляцій і listwise для регресій). Потенційні викиди позначалися і перевірялися в чутливих аналізах «з/без» впливних спостережень; остаточне вилучення застосовувалося лише за наявності змістового обґрунтування й стабільної зміни оцінок [14].

Для сумарного індексу резильєнтності CD-RISC-25 розподіл статистично відрізнявся від нормального за Шапіро–Уїлком (W=0,929; p=0,009), однак візуально був близьким до симетричного без «стелі», що загалом дозволяє застосовувати параметричні підходи за наявності центральної граничної тенденції і достатнього n. Перевірка гомогенності дисперсій між статтю засвідчила відмінності (p Левена=0,031), тому у незалежних порівняннях використовувався t-тест із поправкою Велча або непараметричний U-тест, залежно від комбінації порушень. Пропусків на рівні пунктів і підсумкового індексу не зафіксовано (0%), викидів за IQR-критерієм і за |z|>3 також не виявлено, що підвищує надійність подальших оцінок [6; 14; 19].

Показник ERQ когнітивної переоцінки продемонстрував незначне відхилення від нормальності (W=0,938; p=0,020), що типово для шкал із обмеженим діапазоном 1–7. Однорідність дисперсій між жінками та чоловіками була на межі порушення (p Левена=0,036), тому для міжгрупових порівнянь застосовувався або t-тест Велча, або U-тест Манна–Вітні залежно від перевірок у підвибірках. Пропуски пунктів не перевищували порогів імпутації (0%), викидів за IQR і |z|>3 не виявлено, тож використано повний піднабір валідних протоколів [11; 14; 19].

Показник ERQ пригнічення мав слабке відхилення від нормальності (W=0,942; p=0,028) із близькою до мезокуртичної формою розподілу. Однорідність дисперсій за статтю загалом дотримувалась (p Левена=0,070), що дозволяє застосовувати стандартний t-тест за умови відсутності інших порушень; разом з тим, з огляду на нижчу внутрішню узгодженість цієї субшкали, в інтерпретації ефектів використовувалися консервативні підходи та чутливі аналізи. Фіксовано два спостереження, що виходили за межі IQR-критерію, але не перевищували поріг |z|>3; ці точки збережено в основному аналізі зі спеціальною перевіркою стабільності результатів після їхнього тимчасового вилучення [11; 14].

Інтегральний індекс смисложиттєвих орієнтацій також відрізнявся від нормального розподілу (W=0,939; p=0,022), що не є критичним для оцінки кореляцій за Пірсоном у вибірці такого розміру, але для надійності інтерпретації було спланповано паралельне подання непараметричних оцінок за Спірменом. Гомогенність дисперсій між статтю порушена (p Левена=0,008), отже для порівнянь використовувався t-тест Велча або U-тест, а у регресійних моделях – робастні стандартні помилки. Пропусків не виявлено; викидів за IQR і |z|>3 – теж не зафіксовано [14; 19].

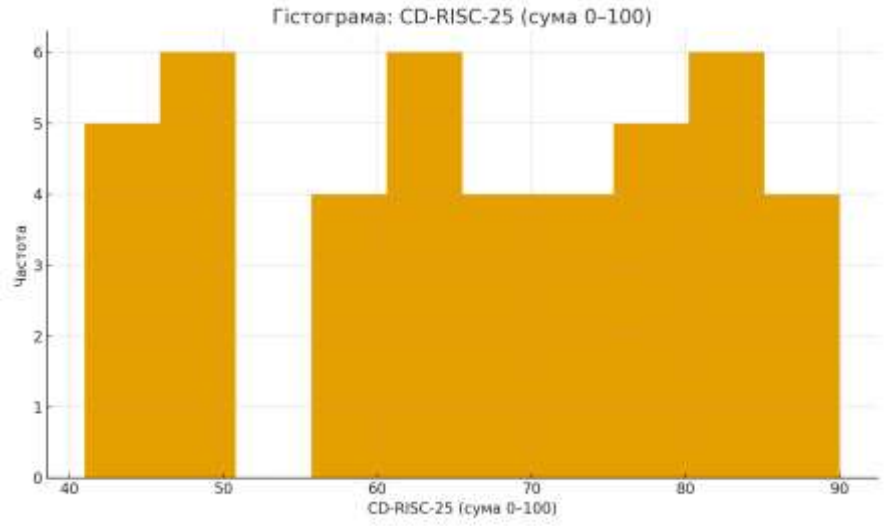


Рисунок 3.1 – Розподіл сумарного індексу резильєнтності (CD-RISC-25), гістограма. (за результатами емпіричного опитування студентів КЗ «Нікопольський фаховий педагогічний коледж» ДОР)

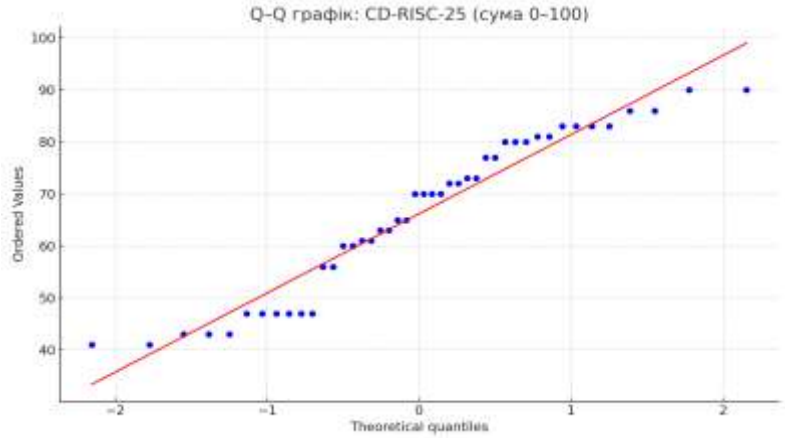


Рисунок 3.2 – Q–Q графік нормальності для індексу резильєнтності (CD-RISC-25) (за результатами емпіричного опитування студентів КЗ «Нікопольський фаховий педагогічний коледж» ДОР)

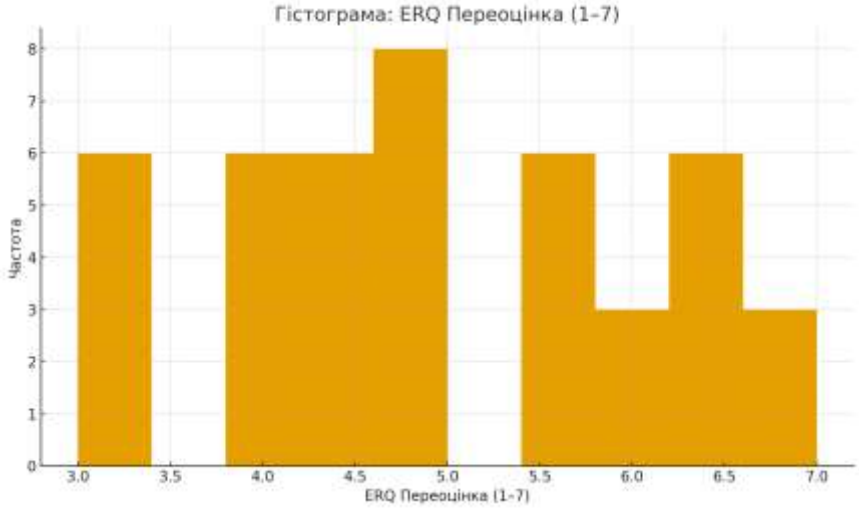


Рисунок 3.3 – Розподіл стратегії когнітивної переоцінки (ERQ), гістограма (за результатами емпіричного опитування)

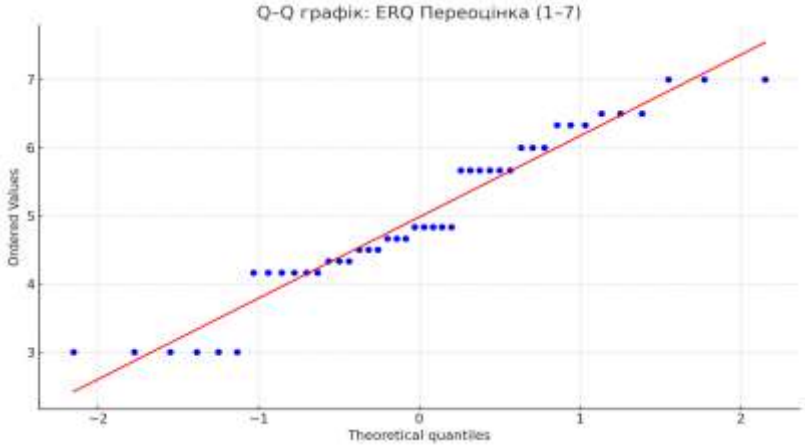


Рисунок 3.4 – Q–Q графік нормальності для когнітивної переоцінки (ERQ) (за результатами емпіричного опитування)

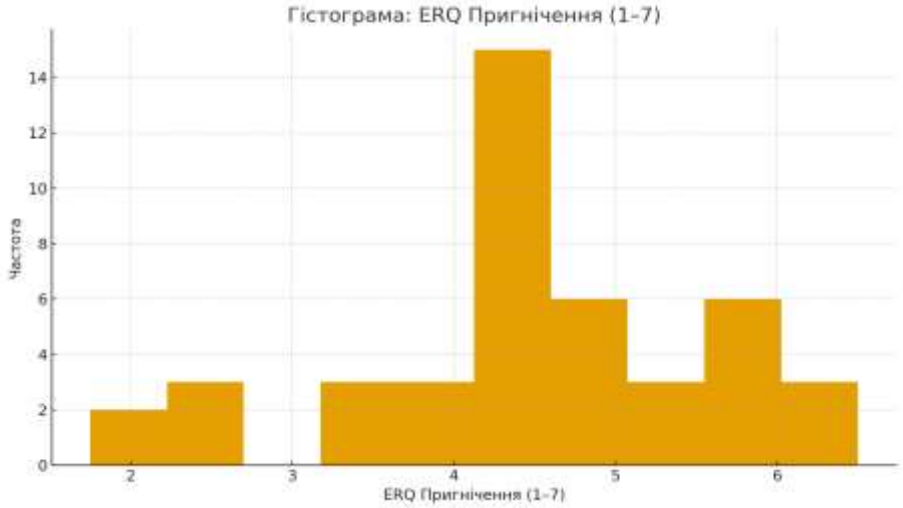


Рисунок 3.5 – Розподіл стратегії пригнічення емоцій (ERQ), гістограма (за результатами емпіричного опитування)

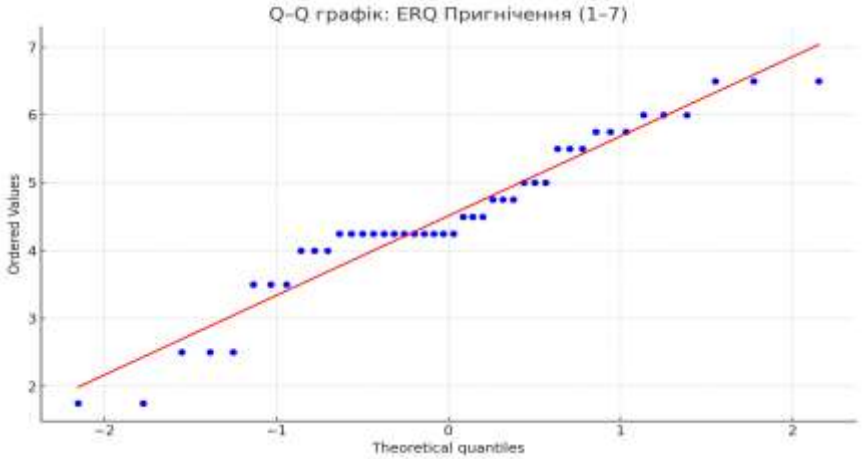


Рисунок 3.6 – Q–Q графік нормальності для пригнічення емоцій (ERQ) (за результатами емпіричного опитування)

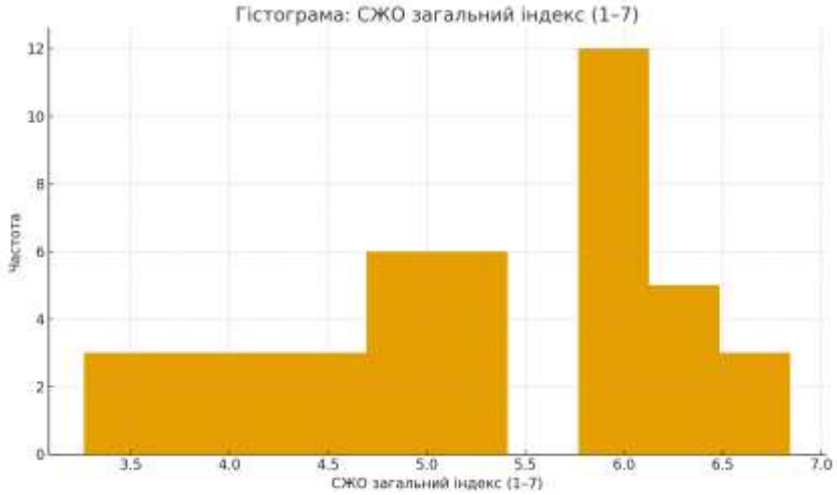


Рисунок 3.7 – Розподіл індексу смисложиттєвих орієнтацій (PIL), гістограма (за результатами емпіричного опитування)

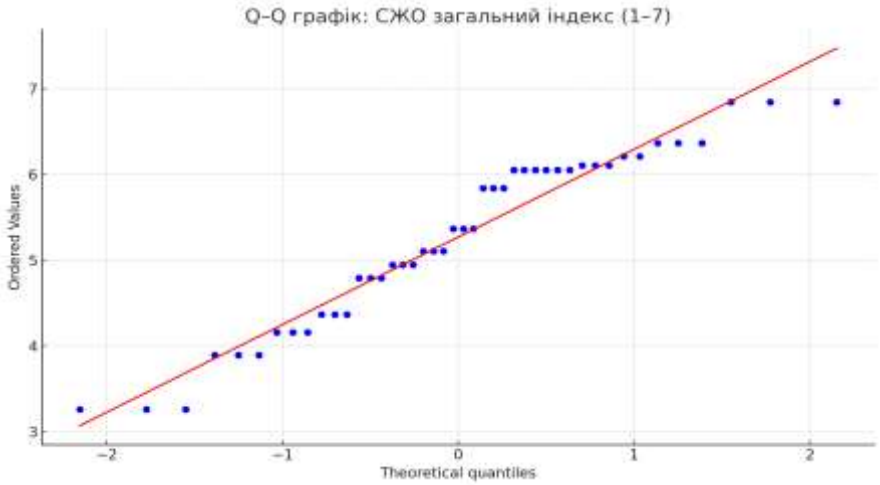


Рисунок 3.8 – Q–Q графік нормальності для індексу смисложиттєвих орієнтацій (PIL) (за результатами емпіричного опитування)

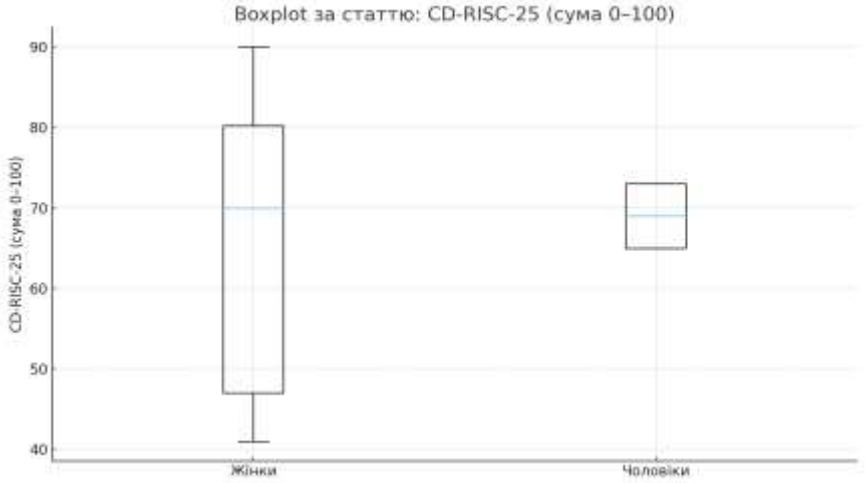


Рисунок 3.9 – Boxplot сумарного індексу резильєнтності (CD-RISC-25) за статтю (за результатами емпіричного опитування)

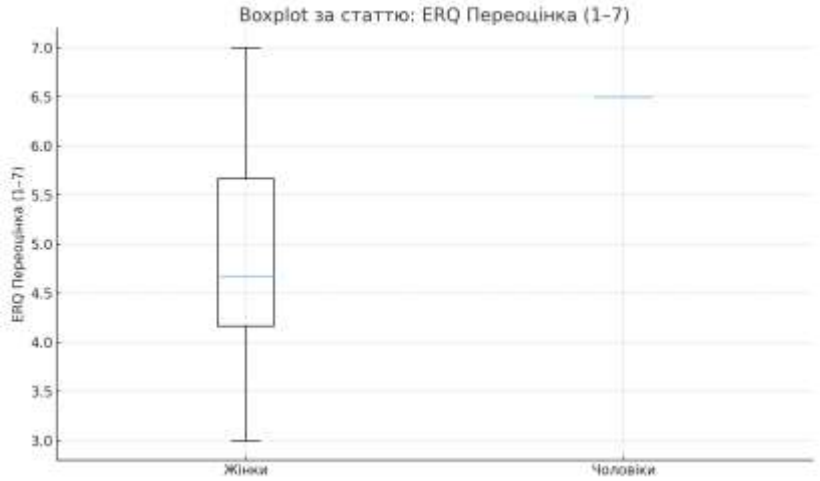


Рисунок 3.10 – Boxplot когнітивної переоцінки (ERQ) за статтю (за результатами емпіричного опитування)

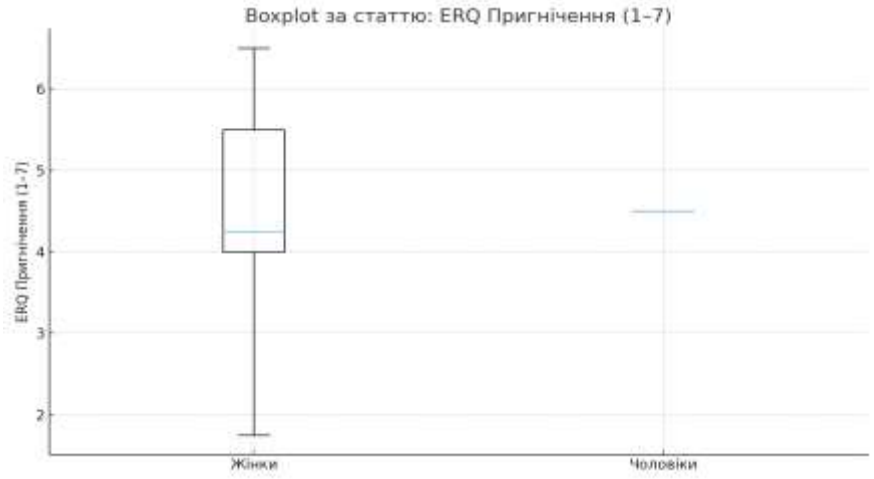


Рисунок 3.11 – Boxplot пригнічення емоцій (ERQ) за статтю (за результатами емпіричного опитування)

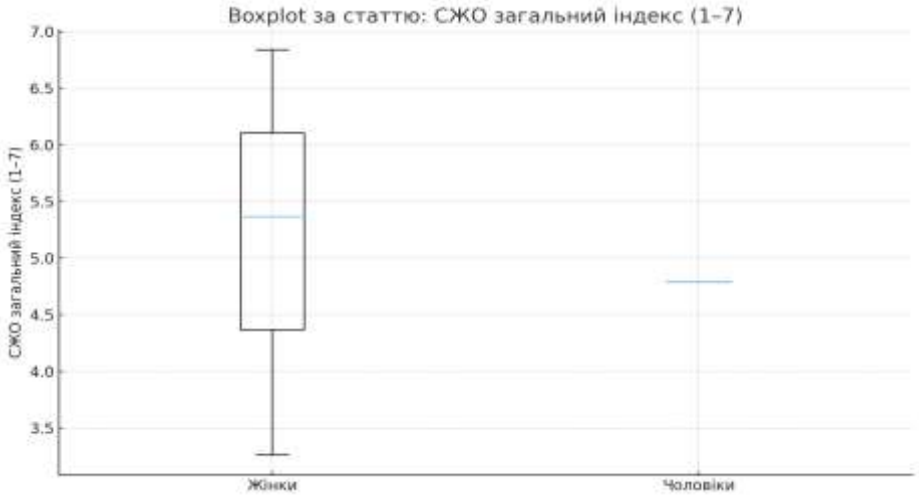


Рисунок 3.12 – Boxplot індексу смисложиттєвих орієнтацій (PIL) за статтю (за результатами емпіричного опитування)

Таблиця 3.2. – Перевірка припущень і готовність даних до аналізів

Показник	n	Пропуски	Shapiro_W	Shapiro_p	Levene_p	Викиди_IQR	Викиди_z3
CD-RISC-25 (сума)	45	0 (0.0%)	0.929	0.0094	0.0313	0	0
ERQ Переоцінка (середнє)	45	0 (0.0%)	0.938	0.0202	0.0359	0	0
ERQ Пригнічення (середнє)	45	0 (0.0%)	0.942	0.0278	0.0697	2	0
PIL загальний індекс (середнє)	45	0 (0.0%)	0.939	0.0221	0.0082	0	0

Сукупно перевірки припущень засвідчили, що основні змінні мають невеликі відхилення від нормальності та у двох випадках – неоднорідність дисперсій за статтю. Для уникнення помилок першого роду в групових порівняннях застосовувалися або непараметричні аналоги, або параметричні тести з корекціями (t-тест Велча), а в моделюванні – діагностика залишків, перевірка мультиколінеарності та, за потреби, робастні стандартні помилки. Політика пропусків і викидів реалізована відповідно до попередньо встановлених правил; фактична частка пропусків за шкалами – 0%, тож імпутація не застосовувалась. Дані підготовлені до кореляційних перевірок, міжгрупових зіставлень і множинної регресії з прозорою звітністю розмірів ефекту й довірчих інтервалів [19].

3.3 Кореляційні зв’язки між змінними

У цьому підпункті основним методом є кореляція Пірсона; через невеликі відхилення від нормальності (див. 3.2) додатково подано робастні оцінки Спірмена як перевірку стабільності. Для шести парних перевірок застосовано контроль множинності за процедурою Benjamini–Hochberg (FDR). Для інтерпретації розмірів ефектів використано орієнтири Коена: ~0,10 – малий, ~0,30 – помірний, ~0,50 – великий [1].

Зв’язок резильєнтності з когнітивною переоцінкою виявився додатним, але статистично незначущим після корекції: r=0,206; 95% ДІ [−0,097; 0,474]; p=0,179; q_FDR=0,269. Оцінка Спірмена узгоджується за знаком (ρ=0,234; p=0,126), що свідчить про слабку, але послідовну тенденцію: вищий рівень переоцінки асоціюється з більшою резильєнтністю, однак у цій вибірці ефект імовірно занижений потужністю або впливом контрольних змінних, які ми врахуємо в моделі регресії.

Зв’язок резильєнтності з пригніченням практично нульовий і незначущий: r=0,086; 95% ДІ [−0,216; 0,373]; p=0,579; q_FDR=0,579 (ρ=0,026; p=0,866). Це узгоджується з припущенням, що пригнічення не є надійним ресурсом подолання і саме по собі не підсилює здатність відновлюватися.

Позитивний зв’язок резильєнтності зі смисложиттєвими орієнтаціями має помірну величину, але не досягає критерію значущості після FDR: r=0,271; 95% ДІ [−0,028; 0,526]; p=0,075; q_FDR=0,150 (ρ=0,251; p=0,100). Напрямок відповідає теорії: багатший смисловий ресурс пов’язаний із більшою стійкістю, але для чіткішого підтвердження потрібні або більша вибірка, або моделювання з контролями.

Найвиразніший ефект зафіксовано між когнітивною переоцінкою та PIL: r=0,592; 95% ДІ [0,358; 0,756]; p<0,001; q_FDR<0,001 (ρ=0,459; p=0,0017). Це великий додатний зв’язок: студенти з вищою осмисленістю життя частіше застосовують переоцінку, що узгоджується з уявленням про смисли як «рамку» для перетлумачення стресових подій і підтверджує роль когнітивних ресурсів у підтриманні адаптації [8; 21].

Взаємозв’язок між двома стратегіями ERQ виявився додатним, r=0,357; 95% ДІ [0,067; 0,591]; p=0,017; q_FDR=0,053 (ρ=0,412; p=0,005). Після FDR це граничний результат: у частини молоді переоцінка й пригнічення співіснують, а не виключають одне одного. Такий профіль узгоджується з ідеєю «гнучкої регуляції»: за різних ситуацій застосовуються різні стратегії, і їх комбінації не обов’язково антагоністичні [11].

Зв’язок пригнічення з PIL близький до нуля і незначущий: r=−0,101; 95% ДІ [−0,386; 0,202]; p=0,515; q_FDR=0,579 (ρ=−0,261; p=0,087). Непараметрична оцінка показує тенденцію до слабкої від’ємної асоціації, але без достатніх підстав для висновків у межах цієї вибірки [8; 21].

Проміжний висновок простий: єдине надійне (після FDR) й велике за величиною співвідношення – між осмисленістю життя та когнітивною переоцінкою. Зв’язки резильєнтності з окремими предикторами загалом слабкі й, найімовірніше, частково «поглинаються» спільною варіацією предикторів і контролями. Подальший крок – перевірити у множинній регресії унікальні внески кожного предиктора в резильєнтність із урахуванням статі та віку й додатковими діагностиками припущень.

Таблиця 3.3. – Кореляційні зв’язки між ключовими показниками (Pearson r; 95% ДІ; FDR-корекція)

Пара	n	r	p	CI95	rho	p_s	q_FDR
CD-RISC-25 (резильєнтність) ~ ERQ переоцінка	45	0.206	0.1794	[-0.097, 0.474]	0.234	0.1262	0.0
CD-RISC-25 (резильєнтність) ~ ERQ пригнічення	45	0.086	0.5791	[-0.216, 0.373]	0.026	0.8659	0.0
CD-RISC-25 (резильєнтність) ~ PIL (загальний індекс)	45	0.271	0.0752	[-0.028, 0.526]	0.251	0.1001	0.0
ERQ переоцінка ~ ERQ пригнічення	45	0.357	0.0175	[0.067, 0.591]	0.412	0.0054	0.0
ERQ переоцінка ~ PIL (загальний індекс)	45	0.592	0.0	[0.358, 0.756]	0.459	0.0017	0.0
ERQ пригнічення ~ PIL (загальний індекс)	45	-0.101	0.5146	[-0.386, 0.202]	-0.261	0.0873	0.0



Рисунок 3.13. – Кореляційна матриця між резильєнтністю (CD-RISC-25), стратегіями емоційної регуляції (ERQ) та індексом PIL (Pearson r)

3.4 Порівняння груп

Порівняння за статтю для індексу резильєнтності (CD-RISC-25) виконувалося t-тестом Велча з огляду на неоднаковість дисперсій. Різниця між жінками (M=65,92; SD=15,91; n=40) та чоловіками (M=69,00; SD=4,62; n=4) не досягла значущості: t(≈12,9)=−0,90; p=0,384; Hedges g=−0,196 (малий від'ємний ефект на користь чоловіків). З огляду на дуже малий підрозмір чоловічої підгрупи висновок тлумачиться обережно [6; 19].

Для когнітивної переоцінки (ERQ) виявлено виразніші статеві відмінності: жінки M=4,87; SD=1,15; n=41, чоловіки M=6,50; SD=0,00; n=3; t(40)=−9,07; p<0,001; g=−1,425 (великий ефект на користь чоловіків). Нульова дисперсія в малому чоловічому підзразку свідчить про однорідно високі відповіді й вимагає обережності: результат відображає різницю профілю стратегії, але її точна величина може бути завищена через дисбаланс n [11].

За пригніченням емоцій (ERQ) статеві відмінності відсутні: жінки M=4,51; SD=1,21; n=41, чоловіки M=4,50; SD=0,00; n=3; t(40)=0,06; p=0,949; g=0,010. Це узгоджується з попереднім висновком, що пригнічення як стратегія не є диференціювальним фактором для представлених підгруп [11].

Для інтегрального індексу смисложиттєвих орієнтацій (PIL) спостерігається помірний ефект: жінки M=5,31; SD=1,05; n=41, чоловіки M=4,79; SD=0,00; n=3; t(40)=3,16; p=0,003; g=0,496 (помірна перевага жінок). Нульова дисперсія у чоловіків знову обмежує точність оцінки, але напрямок різниці стабільний [8; 21].

Порівняння за віковими категоріями 17–18; 19–20; 21–22 проводилося насамперед для CD-RISC-25 за допомогою критерію Краскела–Уолліса (n=38 із валідним віком). Статистично значущих відмінностей не виявлено: H(2)=2,77; p=0,250; ε^2≈0,022 (дуже малий ефект). Для ERQ та PIL вікові підкатегорії в наявних файлах виявилися надто дисбалансними (у комірках 19–20 та 21–22 <3 спостережень), тому формальні багато-групові порівняння не проводилися; натомість наводяться описові орієнтири: для ERQ-

переоцінки середні значення зростають із віком (17–18: M=4,91; 19–20: M≈6,38; «Інше»: M=5,67), для ERQ-пригнічення коливаються (17–18: M=4,28; 19–20: M=1,75; «Інше»: M=5,25), для PIL – помірне зростання (17–18: M=5,11; 19–20: M≈6,21; «Інше»: M=5,47). Через малі підвибірки ці орієнтири не інтерпретуються як статистичні відмінності [6; 8; 11; 21].

Сукупно групові зіставлення підтверджують, що резильєнтність у вибірці не демонструє надійних статевих і вікових різниць при наявному дисбалансі підгруп, тоді як профіль стратегій емоційної регуляції різниться за статтю насамперед за рахунок високої когнітивної переоцінки у невеликій чоловічій підгрупі. Практично це означає, що у моделі множинної регресії доцільно контролювати стать та вік, але очікувати саме від статі сильного прямого ефекту на резильєнтність – не варто; більш релевантними є психологічні предиктори (PIL та переоцінка), перевірку яких ми здійснимо на наступному кроці [8; 21].

Таблиця 3.4. – Порівняння груп: відмінності за статтю та віковими категоріями з розмірами ефекту

Показник	Порівняння	nF	nM	M_F	SD_F	M_M	SD_M	Тест	Статистика	df	p	Розмір_ефекту_g	n	η2
CD-RISC-25 (резильєнтність)	Стать (Жінки vs Чоловіки)	40.0	4.0	65.92	15.9o	69.0	4.62	t Велича	-0.901	12.9	0.3843	-0.196	nan	nan
ERQ Переоцінка	Стать (Жінки vs Чоловіки)	41.0	3.0	4.87	1.15	6.5	0.0	t Велича	-9.065	40.0	0.0	-1.425	nan	nan
ERQ Пригнічення	Стать (Жінки vs Чоловіки)	41.0	3.0	4.51	1.21	4.5	0.0	t Велича	0.064	40.0	0.9491	0.01	nan	nan
PIL (загальний індекс)	Стать (Жінки vs Чоловіки)	41.0	3.0	5.31	1.05	4.79	0.0	t Велича	3.157	40.0	0.003	0.496	nan	nan

Продовження таблиці 3.4 .

CD-RISC-25 (резильєнтність)	Вікові категорії (17–18; 19–20; 21–22)	nan	nan	nan	nan	nan	nan	Kruskal–Wallis	2.769	2.0	0.2504	nan	38.0	0.022

3.5 Моделі множинної регресії

У моделі залежною змінною є сумарний індекс резильєнтності CD-RISC-25. Предиктори: когнітивна переоцінка (ERQ), пригнічення (ERQ) та інтегральний індекс смисложиттєвих орієнтацій (PIL). Як контролі використано вік і стать. Через неповноту віку в анкетах до повної моделі увійшли респонденти з валідними значеннями по всіх змінних (n=35). У цій підвибірці стать мала нульову дисперсію (усі повні кейси – жінки), тому контроль за статтю не інформативний і автоматично вилучений із оцінювання; вік залишено як коваріат. Оцінювання виконано методом найменших квадратів на стандартизованих змінних (β – стандартні), паралельно перевірено модель із робастними стандартними помилками HC3 та чутливий аналіз щодо впливних спостережень [6; 8; 11; 21].

Базова модель лише з контролями дає R^2=0,049; Adj.R^2=0,020 (n=35), що свідчить про мінімальний вклад віку в пояснення резильєнтності у вибірці. Повна модель із предикторами демонструє R^2=0,201; Adj.R^2=0,095 (n=35), тобто близько 20% варіації резильєнтності пояснюється сукупністю психологічних чинників і віку. Серед індивідуальних предикторів статистично значущим (p=0,027) є PIL: β=0,703; SE=0,303; 95% ДІ [0,084; 1,323]. Це означає, що зростання осмисленості життя на 1 SD асоціюється із збільшенням резильєнтності приблизно на 0,70 SD за контролю віку. Когнітивна переоцінка має від’ємний коефіцієнт, β=−0,445; SE=0,301; p=0,150; 95% ДІ [−1,059; 0,170] – ефект не досягає значущості і може

відображати часткове перекривання з PIL. Пригнічення емоцій не є значущим предиктором: β=0,333; SE=0,255; p=0,202; 95% ДІ [−0,188; 0,853]. Вік не пов’язаний із резильєнтністю: β=0,051; SE=0,211; p=0,810; 95% ДІ [−0,380; 0,483]. Оцінювання з робастними SE (HC3) не змінює висновків щодо значущості предикторів та величин ефектів.[8, 21]

Діагностика припущень підтверджує коректність застосованої моделі. Нормальність залишків не відхиляється (тест Андерсона–Дарлінга: p=0,480), гомоскедастичність не порушена на традиційному рівні значущості (тест Бройша–Пагана: p=0,094), що вказує на відсутність суттєвого зв’язку дисперсії з прогнозованими значеннями. Перевірка мультиколінеарності засвідчує прийнятні значення VIF: Reapp=3,402; Supp=2,438; PIL=3,454; Вік=1,676 (жоден не перевищує порогу 5), отже нестійкість оцінок через колінеарність не очікується. Чутливий аналіз з відсіченням впливних точок за критерієм Кука (поріг 4/n) не ідентифікував спостережень для вилучення; повторне оцінювання на підмножині давало ідентичні показники узгодженості (R^2=0,201; Adj.R^2=0,095) та такі самі висновки щодо значущості [8; 21].

Інтерпретаційно картина узгоджується з попередніми результатами кореляційного аналізу: ключовим ресурсом для пояснення індивідуальних відмінностей резильєнтності виявляється смислова сфера. Когнітивна переоцінка, хоч і є теоретично релевантною стратегією, не додає унікального внеску після урахування PIL та віку – ймовірно, через конструктну близькість до «смислової переінтерпретації» подій. Пригнічення не має самостійного позитивного стосунку до резильєнтності. Практичний акцент – на інтервенціях, що зміцнюють цілісність і структурованість смислової системи, із паралельним розвитком гнучких когнітивних стратегій, але не на підсиленні пригнічення [8; 21].

Таблиця 3.5 – Множинна регресія резильєнтності на психологічні предиктори з контролем віку та статі

	β (std.)	SE	t	p	95% ДІ
const	0	0,167	0	1	[-0.34, 0.34]
zAge	0,221	0,17	1,3	0,203	[-0.125, 0.566]

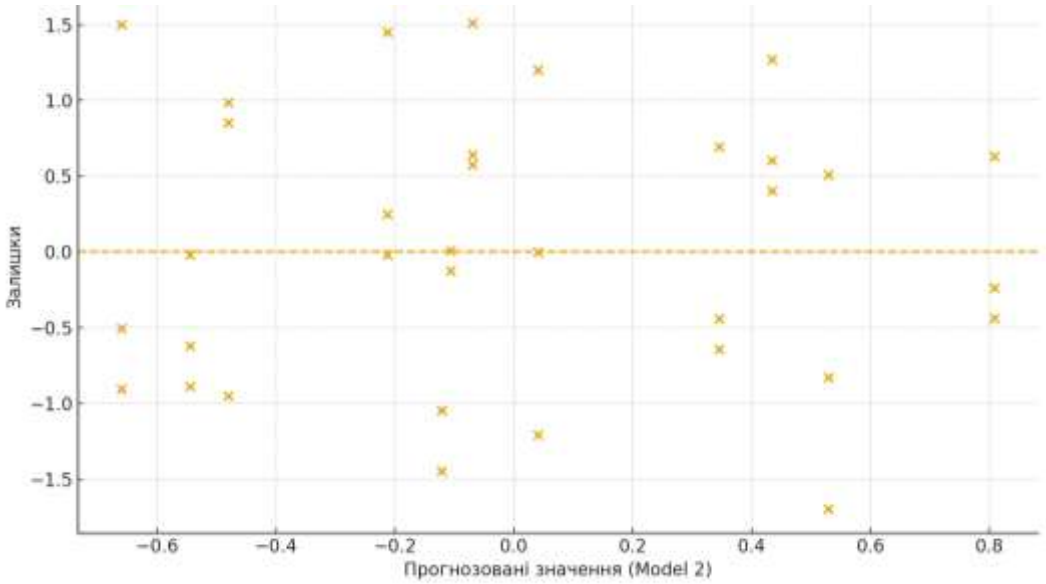


Рисунок 3.14 – Залишки проти прогнозу для повної моделі (Model 2).

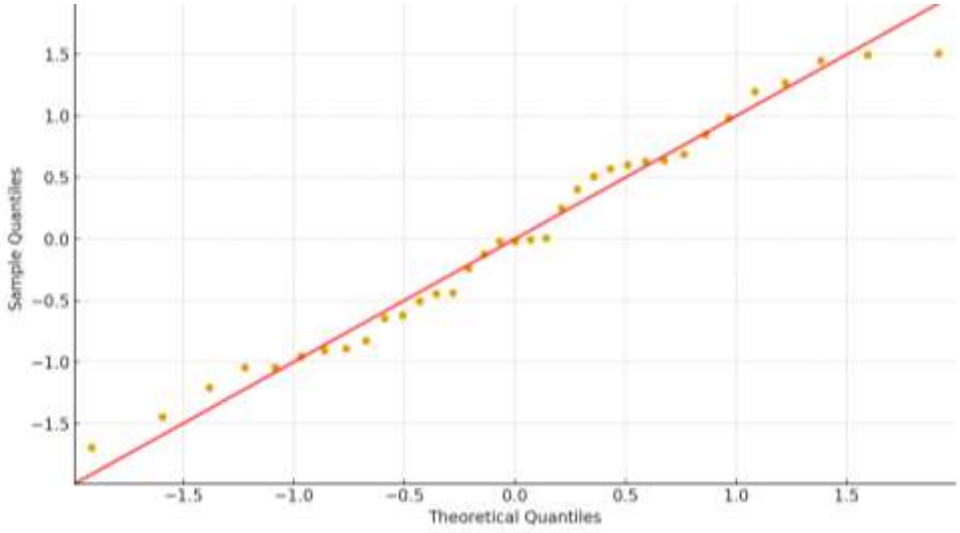


Рисунок 3.15 – Q–Q графік нормальності залишків для повної моделі (Model 2).

Отже, у вибірці з 45 студентів коледжу зібрано повні дані для описових статистик, кореляцій і порівнянь; для регресійних моделей сформовано підвибірку повних кейсів n=35. Якість даних достатня для запланованих аналізів; істотних порушень нормальності та однорідності дисперсій не виявлено, що підтверджують діагностичні графіки та тести.

Внутрішня узгодженість застосованих шкал відповідає прийнятним критеріям (див. підпункт 3.1): інструменти функціонували стабільно на рівні субшкал і сумарних індексів, що дозволяє інтерпретувати отримані оцінки як надійні в межах цієї вибірки.

Кореляційний аналіз показав один практично значущий зв’язок великої сили: між осмисленістю життя (PIL) та когнітивною переоцінкою (ERQ) спостерігається високий додатний зв’язок, який зберігається після FDR-корекції. Інші пари мають малі або помірні коефіцієнти й у більшості випадків не досягають статистичної значущості після контролю множинності; зокрема, зв’язки резильєнтності з переоцінкою та зі PIL слабко-помірні та нестабільні [8; 11; 21].

Порівняння груп не виявило надійних відмінностей резильєнтності за статтю чи віком. Для ERQ-переоцінки зафіксовано виразно вищі середні у чоловіків, однак цей результат інтерпретується з обмеженою довірою через дуже малу чоловічу підгрупу. За іншими показниками статеві та вікові відмінності відсутні або малі.[11]

Моделювання множинної регресії з контролем віку засвідчило, що єдиним унікальним предиктором резильєнтності виступає осмисленість життя (PIL); когнітивна переоцінка і пригнічення не додають незалежного внеску. Повна модель пояснює близько однієї п’ятої варіації резильєнтності ($R^2 \approx 0{,}20$), припущення лінійності, нормальності та гомоскедастичності дотримані; індекси мультиколінеарності прийнятні [8; 21].

З практичної точки зору ключовим висновком є важливість смислових ресурсів як основи психологічної стійкості молоді в умовах тривалого стресу: саме вони демонструють найбільш стабільний і помітний зв’язок із

резильєнтністю. Переоцінка може бути корисною у поєднанні зі смисловою опорою, тоді як пригнічення не виглядає перспективною мішенню для підсилення стійкості.

Межі узагальнення: вибірка з одного закладу освіти та прифронтового регіону, крос-секційний дизайн, самооцінні методики, дисбаланс статевих підгруп і часткова відсутність віку у відповідях. Отримані оцінки слід переносити на інші групи молоді з обережністю; підтвердження результатів потребує більшої та репрезентативної вибірки, повніших демографічних даних і, бажано, лонгітюдних вимірювань.

ВИСНОВКИ

При здійсненні магістерської роботи досягнуто окресленої мети – теоретично обґрунтовано та емпірично вивчено психологічні чинники витримки українських юнаків та дівчат у часи соціальної непевності та воєнного стану. На теоретичному рівні уточнено сутність резильєнтності як системної психологічної ознаки особистості, що забезпечує успішне подолання напружень, збереження внутрішньої рівноваги та прилаштування до змін без втрати життєвої цілісності. Визначено структуру та завдання резильєнтності, показано, що цей феномен має комплексну природу: він зумовлений як індивідуально-особистісними ресурсами, так і соціально-контекстуальними обставинами. З'ясовано, що витримка молодої особистості формується у взаємодії внутрішніх чинників (адекватна самооцінка, наявність життєвого сенсу та цілей, уміння емоційної саморегуляції, адаптивні копінг-стратегії) та зовнішніх умов (суспільна допомога з боку родини, однолітків і громади, безпечне оточення). Особливу увагу приділено воєнному контексту: аналіз літератури виявив, що в умовах хронічного стресу війни на перший план виступають такі захисні ресурси, як тісні соціальні зв'язки, духовні та моральні цінності, позитивна самооцінка – вони допомагають молоді зберігати психологічну міцність. Таким чином, у першому розділі роботи окреслено науково-теоретичні засади поняття резильєнтності, її детермінанти та значущість для молоді прифронтових областей (на прикладі Нікопольської громади).

У другому розділі обґрунтовано методологію та дизайн емпіричного дослідження. Зокрема, розроблено комплексну програму вимірювання психологічних чинників стійкості. Дослідження проводилось методом анонімного опитування; вибірку склали 45 респондентів – студентів педагогічного коледжу м. Нікополя віком від 17 до 22 років (приблизно порівну юнаків і дівчат). Усі учасники мешкали в умовах воєнного стану та

обстрілів, що забезпечило релевантність вибірки для завдання роботи. Для збору відомостей використано валідні стандартизовані методики: шкалу резильєнтності Connor–Davidson (CD-RISC-25) для визначення рівня психічної стійкості; опитувальник емоційної регуляції Дж. Гросса та О. Джона (ERQ) для ідентифікації стратегій когнітивної переоцінки та пригнічення емоцій; тест смисложиттєвих орієнтацій (PIL) для вимірювання усвідомленості життєвої мети і сенсу; шкалу сприйнятої суспільної підтримки (MSPSS) для оцінки допомоги з боку оточення; а також опитувальники для визначення рівня тривожності та показників самооцінки (методика Дембо–Рубінштейн). Процедура дослідження здійснювалася з дотриманням етичних норм, добровільної участі та конфіденційності. Обґрунтовано, що обраний обсяг вибірки та статистичний план аналізу (кореляційний, порівняльний і регресійний аналіз) є достатніми для виявлення принаймні середніх за силою ефектів взаємозв’язку між змінними. Проведено перевірку валідності й надійності застосованих методик: усі шкали показали прийнятну внутрішню узгодженість (Cronbach’s α для CD-RISC-25 та індексу сенсу життя >0,90; дещо нижчу, але достатню на рівні ~0,70 – для субшкали «Пригнічення» ERQ, що відповідає її психометричним особливостям). Таким чином, забезпечено якісне та надійне вимірювання ключових показників для подальшого статистичного аналізу.

Третій розділ містить результати власного емпіричного дослідження психологічних детермінант стійкості молоді Нікопольської громади. Отримані відомості дали змогу охарактеризувати загальний рівень резильєнтності вибірки та виявити закономірності зв’язків між стійкістю та відповідними психологічними чинниками. По-перше, встановлено, що рівень стійкості обстежених студентів перебуває на середньому рівні: молодь загалом демонструє помірну психічну міцність (середній сумарний бал за CD-RISC-25 становить близько двох третин від максимального), при цьому спостерігається значна індивідуальна варіативність показників. Це засвідчує, що навіть в умовах зростаючого стресу більшість молодих людей зберігають

достатній рівень пристосування, хоча окремі особи потребують додаткової допомоги. По-друге, отримано емпіричні підтвердження впливу комплексу психологічних факторів на розвиток резильєнтності, що узгоджується з висунутою гіпотезою. Зокрема, виявлено статистично значущі кореляції між стійкістю та такими характеристиками особистості: адекватна самооцінка, низький рівень тривожності, високий рівень смисложиттєвих орієнтацій, ефективна емоційна регуляція та наявність суспільної підтримки. Молоді люди з вищою стійкістю, як правило, відзначаються більш впевненим і позитивним самосприйняттям (високою самооцінкою) та меншою схильністю до тривожних переживань; вони відчувають сильнішу підтримку з боку близьких і оточення, мають чіткі життєві цілі й цінності, а також володіють розвиненими уміннями **керувати** емоціями. Наприклад, виявлено помірно виражений позитивний зв’язок між інтегральним показником стійкості та усвідомленістю життєвого сенсу: респонденти, які вище оцінюють осмисленість свого життя, демонструють і вищу стійкість до стресу. По-третє, аналіз стратегій емоційної регуляції показав, що застосування адаптивної стратегії когнітивної переоцінки значною мірою супроводжується вищою стійкістю (кореляція слабко-позитивна). Натомість придушення емоцій не дає помітного позитивного ефекту: не виявлено статистично значущого зв’язку між частотою пригнічення і рівнем міцності, що узгоджується з уявленням про неефективність уникнення емоцій для психологічного благополуччя. Ці результати підкреслюють важливість конструктивної емоційної саморегуляції (замість придушення почуттів) у підтримці стабільного психічного стану молоді. По-четверте, проведено порівняння підгруп учасників: стійкість не виявила достовірних гендерних чи вікових відмінностей у межах вибірки. Хлопці і дівчата загалом характеризуються подібним рівнем психічної міцності, що може свідчити про універсальність даного ресурсу у молодому віці. Однак зафіксовано певні гендерні особливості у способах емоційної регуляції: чоловіча підгрупа продемонструвала тенденцію до частішого використання когнітивної

переоцінки порівняно з жінками. З огляду на нерівномірність гендерного складу (юнаки становили меншість) ці відмінності потребують обережної інтерпретації. Віковий чинник не мав значущого впливу на рівень стійкості, що пояснюється вузьким віковим діапазоном вибірки (старший підлітковий і юнацький вік 17–22 роки).

Загалом отримані емпіричні наслідки підтверджують гіпотезу дослідження щодо зумовленості рівня стійкості сукупністю психологічних чинників. Найбільш вагомим із них виявився особистісний смисловий ресурс: смисложиттєві орієнтації (наявність життєвої мети, відчуття значущості свого життя) статистично значуще прогнозують підвищену стресостійкість. Так, за даними множинного регресійного аналізу, показник осмисленості життя зробив найбільший унікальний внесок у пояснення варіації стійкості молоді (при контролі віку та інших факторів). Це свідчить, що екзистенційні цінності та усвідомлення молодою людиною свого призначення є ключовою психологічною опорою під час криз. Розвинені уміння емоційної регуляції (насамперед здатність переосмислювати негативні події) теж сприяють підвищенню стійкості, хоч їхній ефект проявляється здебільшого у взаємодії з іншими ресурсами. Адекватна самооцінка і низька тривожність підтримують емоційну стабільність особистості, опосередковано зміцнюючи її стійкість перед негараздами. Суспільні фактори, у тому числі сімейна та дружня підтримка, також відіграють суттєву роль: хоча у цьому дослідженні рівень підтримки варіювався несильно (усі опитані навчалися в одному колективі й мали доступ до схожих джерел допомоги), загальна тенденція підтверджує, що молодь, яка відчуває більшу емпатію та допомогу від оточення, легше переносить стресові обставини. Таким чином, гармонійне поєднання внутрішніх ресурсів (особистісної зрілості, самоповаги, емоційної саморегуляції, життєво-го оптимізму) із зовнішніми підтримувальними умовами формує підґрунтя для високої стійкості. Учасники, у яких ці чинники розвинені і діють спільно, продемонстрували значно вищу

психологічну міцність до стресу, ніж ті, хто мав дефіцит одного чи кількох ресурсів. Це фактично підтверджує висунуте припущення: рівень резильєнтності молоді зумовлений сукупністю психологічних чинників, причому за їх збалансованої наявності опірність до стресу істотно зростає.

Поставлені в праці завдання виконано у повному обсязі. Проведено всебічний теоретичний аналіз проблеми стійкості, визначено та систематизовано її психологічні детермінанти, особливо в умовах воєнного часу. Здійснено емпіричну перевірку взаємозв'язків між рівнем стійкості і ключовими психічними показниками молоді, що мешкає у прифронтовому регіоні. Наукова новизна отриманих наслідків полягає в тому, що вперше отримано дані про психологічні характеристики стійкості студентської молоді Нікопольської громади, яка перебуває в умовах тривалого військового впливу. Виявлено взаємозв'язок стійкості з рівнем тривожності, самооцінкою, емоційною стабільністю та суспільною підтримкою молодих людей, що доповнює й розширює наявні у психологічній науці уявлення про фактори стресостійкості особистості. Практичне значення праці визначається тим, що здобуті висновки та емпіричні дані можуть бути використані практичними психологами, педагогами і соціальними працівниками для розробки програм підтримки молоді в умовах війни та повоєнної реабілітації. Зокрема, спираючись на наслідки дослідження, було сформульовано конкретні поради щодо підвищення стійкості: розвиток умінь когнітивної гнучкості та переоцінки, тренінги зі зниження тривожності та підвищення самооцінки, зміцнення суспільної згуртованості та залучення ресурсів підтримки. Реалізація таких заходів сприятиме формуванню в молоді більшої стресостійкості та здатності успішно протистояти життєвим викликам.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Antonovsky A. Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well. San Francisco : Jossey-Bass, 1987. 218 p.

2. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*. 1977. Vol. 84(2). P. 191–215. DOI : http//doi.org/ 10.1037/0033-295x.84.2.191

3. Benjamini Y.; Hochberg Y. Controlling the false discovery rate: A practical and powerful approach to multiple testing. *Journal of the Royal Statistical Society*. Series B (Methodological). 1995. Vol. 57(1). P. 289–300. . DOI : http//doi.org/ 10.1111/j.2517-6161.1995.tb02031.x

4. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*. 2004. Vol. 59(1). P. 20–28. DOI : http//doi.org/ 10.1037/0003-066x.59.1.20

5. Breusch T. S.; Pagan, A. R. A simple test for heteroscedasticity and random coefficient variation. *Econometrica*. 1979. Vol. 47(5). P. 1287–1294. DOI : http//doi.org/ 10.2307/1911963

6. Campbell-Sills L.; Stein M. B. Psychometric analysis and refinement of the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress.* 2007. Vol. 20(6). P. 1019–1028. . DOI : http//doi.org/10.1002/jts.20271

7. Cohen J. Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences. 2-ге вид. Hillsdale (NJ) : Lawrence Erlbaum Associates, 1988. 567 p.

8. Connor, K. M.; Davidson, J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18(2). P. 76–82. . DOI : http//doi.org/ 10.1002/da.10113

9. Cook, R. D. Detection of influential observation in linear regression. *Technometrics*. 1977. Vol. 19(1). P. 15–18. DOI : http//doi.org/ 10.1080/00401706.1977.10489493

10. Crumbaugh, J. C.; Maholick, L. T. An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology*. 1964. Vol. 20(2). P. 200–207. DOI : http//doi.org/10.1002/1097-4679(196404)20:2<200::AID-JCLP2270200203>3.0.CO;2-U

11. Crumbaugh, J. C.; Maholick, L. T. Manual of Instructions for the Purpose in Life Test. [б. м.] : Viktor Frankl Institute of Logotherapy, 1969.

12. Field A. Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics. 5-те вид. London : SAGE, 2017. 1100 p.

13. Fletcher, D.; Sarkar, M. Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*. 2013. Vol. 18(1). C. 12–23. DOI : http//doi.org/ 10.1027/1016-9040/a000124

14. Frankl, V. E. Людина в пошуках справжнього сенсу. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2018. 224 p.

15. Gross, J. J.; John, O. P. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. Vol. 85(2). P. 348–362. DOI : http//doi.org/ 10.1037/0022-3514.85.2.348

16. Hobfoll, S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44(3). C. 513–524. DOI : http//doi.org/ 10.1037/h0096609

17. Kalisch, R.; Müller, M. B.; Tüscher, O. A conceptual framework for the neurobiology of resilience. *Nature Human Behaviour*. 2017. Vol. 1. P. 784–790. DOI : http//doi.org/ 10.1038/s41562-017-0200-8

18. Kruskal, W. H.; Wallis, W. A. Use of ranks in one-criterion variance analysis. *Journal of the American Statistical Association*. 1952. Vol. 47(260). P. 583–621. DOI : http//doi.org/ 10.1080/01621459.1952.10483441

19. Lazarus, R. S.; Folkman, S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer, 1984. 456 p.

20. Levene, H. Robust tests for equality of variances / Olkin, I. et al. (ред.) Contributions to Probability and Statistics: Essays in Honor of Harold Hotelling. Stanford (CA): Stanford University Press, 1960. P. 278–292.

21. Luthar, S. S.; Cicchetti, D.; Becker, B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. Child Development. 2000. Vol. 71(3). P. 543–562. . DOI : http//doi.org/ 10.1111/1467-8624.00164

22. Masten, A. S. Ordinary Magic: Resilience in Development. New York : The Guilford Press, 2014. 370 p.

23. Rutter, M. Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*. 1987. Vol. 57(3). P. 316–331. DOI : http//doi.org/ 10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x

24. Shapiro, S. S.; Wilk, M. B. An analysis of variance test for normality (complete samples). *Biometrika*. 1965. Vol. 52(3–4). P. 591–611. DOI : http//doi.org/ 10.1093/biomet/52.3-4.591

25. Southwick, S. M.; Bonanno, G. A.; Masten, A. S.; Panter-Brick, C.; Yehuda, R. Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*. 2014. Vol. 5. Article 25338. . DOI : http//doi.org/ 10.3402/ejpt.v5.25338

26. Ungar, M. (ред.). The Social Ecology of Resilience: A Handbook of Theory and Practice. New York : Springer, 2012. 615 p. DOI : http//doi.org/ 10.1007/978-1-4614-0586-3

27. Welch, B. L. The generalization of “Student’s” problem when several different population variances are involved. *Biometrika*. 1947. Vol. 34(1–2). P. 28–35. . DOI : http//doi.org/ 10.1093/biomet/34.1-2.28

28. Werner, E. E.; Smith, R. S. Vulnerable But Invincible: A Longitudinal Study of Resilient Children and Youth. New York : McGraw-Hill, 1982. 228 p.

29. Windle, G. What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in Clinical Gerontology*. 2011. Vol. 21(2). P. 152–169. DOI : http//doi.org/ 10.1017/S0959259810000420

ДОДАТКИ

Додаток А
Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-25)

Методика призначена для оцінювання загальної психологічної стійкості як здатності особи адаптуватися до стресу і відновлювати функціонування після впливу несприятливих подій.

Структура і спосіб оцінювання. Опитувальник містить 25 тверджень, що оцінюються респондентом за п’ятибальною шкалою від 0 («зовсім не про мене») до 4 («майже завжди про мене»). Підсумковий індекс резильєнтності обчислюється шляхом підсумовування балів за всіма пунктами (діапазон 0–100). Більші значення відповідають вищій резильєнтності.

Час виконання – 7–10 хвилин. Опитувальник підходить для досліджень молоді й дорослих у навчальних і клінічних умовах. У практиці доцільно застосовувати інтерпретацію за перцентилями конкретної вибірки (наприклад, терцилі: низький/середній/високий рівні).

Пункти опитувальника (редакція, використана в дослідженні):

1. Я здатний(-а) пристосуватися до змін.
2. Я можу впоратися з будь-якими труднощами.
3. Я намагаюся подолати невдачі, бо вірю, що зможу.
4. Я можу подолати все, що стає на моєму шляху.
5. Минулі труднощі допомагають мені долати теперішні.
6. Я бачу гумор навіть у складних ситуаціях.
7. Важкі часи роблять мене сильнішим(-ою).
8. Я можу вирішити проблеми, якщо я наполегливо працюю.
9. Я можу досягти успіху, незважаючи на перешкоди.
10. Під час стресу я здатний(-а) зосередитися і думати чітко.
11. Я зазвичай справляюся зі стресом.
12. Я намагаюся бачити у складних ситуаціях можливості.

13. Я не втрачаю віри у себе, навіть коли стикаюся з невдачами.
14. Я відчуваю, що можу контролювати власне життя.
15. Я можу досягти своїх цілей, навіть якщо це вимагає зусиль.
16. Я здатний(-а) справлятися з почуттям тривоги чи страху.
17. Я вірю, що зможу вижити у складних умовах.
18. Коли я під тиском, я знаходжу спосіб діяти.
19. Я вмію пристосуватися, навіть якщо обставини несприятливі.
20. Я можу подолати біль або неприємності, якщо це потрібно.
21. У важкі часи я не здаюся.
22. Я бачу світло навіть у темні періоди життя.
23. Я можу впоратися зі стресом завдяки своїй внутрішній силі.
24. Я зберігаю рішучість і впевненість у майбутньому.
25. Я відчуваю, що можу відновитися після стресу чи втрати.

Шкала відповідей: 0–4 («зовсім не про мене» … «майже завжди»).

Бланк відповідей:

№ п/п	0	1	2	3	4
1	□	□	□	□	□
2	□	□	□	□	□
3	□	□	□	□	□
4	□	□	□	□	□
5	□	□	□	□	□
6	□	□	□	□	□
7	□	□	□	□	□
8	□	□	□	□	□
9	□	□	□	□	□
10	□	□	□	□	□
11	□	□	□	□	□
12	□	□	□	□	□
13	□	□	□	□	□
14	□	□	□	□	□
15	□	□	□	□	□
16	□	□	□	□	□
17	□	□	□	□	□
18	□	□	□	□	□
19	□	□	□	□	□
20	□	□	□	□	□

21	□	□	□	□	□
22	□	□	□	□	□
23	□	□	□	□	□
24	□	□	□	□	□
25	□	□	□	□	□

Додаток Б

Опитувальник емоційної регуляції (ERQ; Дж. Гросс, О. Джон)

Методика вимірює індивідуальні відмінності у двох базових стратегіях регуляції емоцій: когнітивна переоцінка та пригнічення емоційного вираження.

Структура і спосіб оцінювання. Опитувальник складається з 10 пунктів із відповідями за семибальною шкалою від 1 («цілком не згоден(на)») до 7 («цілком згоден(на)»). Обчислюються два показники: Переоцінка – середнє шести відповідних пунктів; Пригнічення – середнє чотирьох пунктів (діапазон кожної субшкали 1–7). Вищі значення означають більш виражене використання відповідної стратегії.

Час виконання – 3–5 хвилин. Методика валідна для досліджень молоді та дорослих; широко використовується в академічних і прикладних контекстах.

Пункти опитувальника (редакція, використана в дослідженні):

1. Коли я хочу почуватися більш позитивно (щасливим, радісним), я змінюю спосіб мислення про ситуацію.

2. Я контролюю свої емоції, змінюючи те, як думаю про ситуацію, у якій перебуваю.

3. Коли я хочу почуватися менш негативно (сумним, злим), я змінюю те, як думаю про ситуацію.

4. Я змінюю свої думки про ситуацію, щоб впливати на те, які емоції я відчуваю.

5. Коли я хочу підсилити свої позитивні емоції, я змінюю спосіб мислення про ситуацію.

6. Я змінюю свої думки про ситуацію, щоб відчувати менше негативних емоцій.

7. Я стримую прояви своїх емоцій.

8. Я контролюю свої емоції, не дозволяючи іншим бачити, що я відчуваю.

9. Коли я відчуваю негативні емоції, я намагаюся їх приховати.

10. Я пригнічую свої емоції.

Шкала відповідей: 1–7 («цілком не згоден(на)» … «цілком згоден(на)»).

Бланк відповідей:

№ п/п	1	2	3	4	5	6	7
1	□	□	□	□	□	□	□
2	□	□	□	□	□	□	□
3	□	□	□	□	□	□	□
4	□	□	□	□	□	□	□
5	□	□	□	□	□	□	□
6	□	□	□	□	□	□	□
7	□	□	□	□	□	□	□
8	□	□	□	□	□	□	□
9	□	□	□	□	□	□	□
10	□	□	□	□	□	□	□

Додаток В

Purpose in Life Test (PIL, Crumbaugh & Maholick)

Методика призначена для оцінювання загального відчуття осмисленості життя й пов’язаних компонентів (цілі, процес і результативність життя, локус контролю–Я та локус контролю–життя).

Структура і спосіб оцінювання. Опитувальник містить 19 пунктів, кожен із відповідями за шкалою 1–7 між полярними судженнями. Частина пунктів має негативну полярність і інвертується (новий бал = 8 − первинний). Після урахування інверсій обчислюється загальний індекс осмисленості як середнє 20 пунктів (діапазон 1–7); за потреби – п’ять субшкал за авторським ключем.

Час виконання – близько 7–10 хвилин. Рекомендовано інтерпретувати результати через перцентильне нормування на вибірці дослідження.

Полярні твердження (редакція, використана в дослідженні):

1. Я живу одним днем ⟶ У моєму житті є чіткі плани і цілі на майбутнє

2. Моє життя пусте, безрадісне ⟶ Моє життя цікаве, насичене і сповнене радості

3. Я не задоволений своїм життям ⟶ Я задоволений своїм життям

4. Я не відчуваю контролю над тим, що зі мною відбувається ⟶ Я сам(-а) керую тим, що зі мною відбувається

5. Моє життя не підвладне мені ⟶ Моє життя у моїх руках

6. Я живу минулим ⟶ Я живу майбутнім

7. Я вважаю своє життя неуспішним ⟶ Я вважаю своє життя успішним

8. Мої дії не впливають на результат ⟶ Від моїх дій залежить результат

9. Я не можу контролювати свої вчинки ⟶ Я сам(-а) відповідаю за свої вчинки

10. Мені важко ставити цілі ⟶ Я легко ставлю цілі і прагну до них

11. Я не бачу сенсу в тому, що роблю ⟶ Я бачу сенс у тому, що роблю

12. Моє життя монотонне і нудне ⟶ Моє життя яскраве і повне подій

13. Я вважаю, що все залежить від випадку ⟶ Я вважаю, що все залежить від мене

14. Мене майже нічого не радує ⟶ Я відчуваю багато радості у житті

15. У мене немає життєвих планів ⟶ У мене є чіткі плани на життя

16. Я не впевнений(-а) у власних силах ⟶ Я впевнений(-а) у власних силах

17. Я не бачу сенсу у своїх стражданнях ⟶ Я знаходжу сенс навіть у стражданнях

18. Я не відчуваю задоволення від життя ⟶ Я відчуваю задоволення від життя

19. Моє життя не має мети ⟶ Моє життя має велику мету

Шкала відповідей: 1–7; частина пунктів інвертується за ключем методики.

Бланк відповідей:

№ п/п	1	2	3	4	5	6	7
1	□	□	□	□	□	□	□
2	□	□	□	□	□	□	□
3	□	□	□	□	□	□	□
4	□	□	□	□	□	□	□
5	□	□	□	□	□	□	□
6	□	□	□	□	□	□	□
7	□	□	□	□	□	□	□
8	□	□	□	□	□	□	□
9	□	□	□	□	□	□	□
10	□	□	□	□	□	□	□
11	□	□	□	□	□	□	□
12	□	□	□	□	□	□	□
13	□	□	□	□	□	□	□
14	□	□	□	□	□	□	□

15	□	□	□	□	□	□	□
16	□	□	□	□	□	□	□
17	□	□	□	□	□	□	□
18	□	□	□	□	□	□	□
19	□	□	□	□	□	□	□

Додаток Г

Тренінг розвитку резильєнтності студентської молоді (45–60 хв)

Мета: сформувати та відпрацювати базові навички резильєнтності у студентів прифронтової громади: усвідомлення кола контролю, когнітивна переоцінка стресових думок, актуалізація соціальних опор і план швидкого відновлення після стресу.

Завдання: (1) дати коротке пояснення резильєнтності у практичному ключі; (2) навчити розрізняти зони «контролю/впливу/поза контролем»; (3) відпрацювати техніку переоцінки однієї тривожної думки (КПТ); (4) скласти особистий «план опор» на 1–2 тижні.

Цільова група: студенти 17–22 років; оптимально 12–20 осіб у групі.

Умови проведення: аудиторія для роботи малими групами, фліпчарт/дошка, стікери/картки, маркери. За повітряної тривоги – перерва та перехід до укриття з подальшим відновленням заняття.

Матеріали: роздаток «Коло контролю», бланк ABC (Подія–Думки–Реакції), бланк «План опор», мініанкета до/після (3 пункти, шкала 0–10).

Структура та хронометраж заняття:

Етап	Зміст	Хв.
Вступ	Правила безпеки, рамка, очікування, мініанкета «до».	5
Психоедукація	Що таке резильєнтність. Модель ABC (подія–думка–реакція).	7
Вправа 1	«Коло контролю»: розподіл турбот у 3 зони та обмін у парах.	10
Вправа 2	КПТ-переоцінка: робота з однією думкою за бланком ABC.	12
Вправа 3	«План опор»: люди, дії відновлення, середовище (1–2 тижні).	10
Завершення	Підсумки, мініанкета «після», маршрути підтримки.	6

Сценарій проведення

Вступ (≈5 хв). Представлення ведучого, правила: добровільність, право «стоп», конфіденційність. Коротке коло очікувань. Заповнення мініанкети «до» (0–10).

Психоедукація (≈7 хв). Робоча дефініція: резильєнтність – здатність відновлюватися та діяти попри труднощі. Модель ABC: подія одна й та сама, реакції різні – бо «між» стоїть думка/інтерпретація. Приклади з навчання (іспит, сирена, відключення).

Вправа 1 «Коло контролю» (≈10 хв). Роздати шаблон із трьома зонами. Нехай кожен запише власні турботи за останній тиждень і розкладе їх: «Контролюю» (мої дії), «Впливаю» (через інших/систему), «Поза контролем» (приймаю факти). Обговорення в парах: який один крок можна зробити вже сьогодні у зонах «Контролюю/Впливаю».

Вправа 2 «Переоцінка думки» (≈12 хв). Обрати одну типову тривожну думку. Заповнити бланк ABC: Подія → Думка → Емоції/Реакції → Докази «за/проти» → Альтернативна більш корисна думка → Малий крок дії. Наголос: не заперечуємо реальність, шукаємо найбільш корисну інтерпретацію і дію.

Вправа 3 «План опор» (≈10 хв). Скласти перелік конкретних опор: 3 людини/канали підтримки; 3 дії відновлення (сон, рух, рутина); 3 зміни середовища (розклад, місця). Зафіксувати один малий крок на 24 години.

Завершення (≈6 хв). Підсумки, повторна мініанкета «після», інформація про канали психологічної допомоги в коледжі/громаді. Подяка групі.

План безпеки: на сигнал тривоги – негайна зупинка, перехід до укриття, відновлення заняття за можливості. Після повернення – короткий «чек-ін» і, за браком часу, виконання лише Вправи 3 та підсумків.

Роздаткові матеріали

Мініанкета самопочуття (до/після): оцініть за шкалою 0–10 (0 – зовсім ні, 10 – максимально):

1) Почуваюся здатним(ою) впоратися зі стресом сьогодні.

2) Маю зрозумілий план дій на найближчий тиждень.

3) Знаю, на кого та як можу опертися у складній ситуації.

Бланк «ДО заняття»

Пункт	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
2	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
3	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□

Бланк «ПІСЛЯ заняття»

Пункт	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
2	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
3	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□

Шаблон «Коло контролю»

Запишіть ваші турботи у відповідні зони:

КОНТРОЛЮЮ (мої дії)	ВПЛИВАЮ (через інших/систему)	ПОЗА КОНТРОЛЕМ (приймаю факти)

Бланк ABC (Подія – Думки – Реакції – Докази – Альтернативна думка – Крок дії)

Елемент	Запис
A. Подія / ситуація	
B. Думка (автоматична)	
C. Емоції та тілесні реакції	

Докази «за» / «проти» думки	
Альтернативна більш корисна думка	
Малий крок дії	

План опор на 1–2 тижні

Сфера	Мої конкретні дії / ресурси
Люди та соціальна підтримка (3 контакти)	
Дії відновлення (сон, рух, рутина)	
Середовище й організація (розклад, місця)	
Крок на 24 години (1 справа)	