

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА**

**Факультету управління персоналу, соціології та психології
Кафедри педагогіки та психології**

Освітньо-професійна програма

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

спеціальність 053 Психологія

спеціалізація Економічна та соціальна психологія

Форма навчання: очна (денна)

КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА

на тему: **«ПСИХОЛОГІЧНІ ПРЕДИКТОРИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ
ОСОБИСТОСТІ»**

Здобувачки Ярмулківської Анни Олександрівни

(підпис)

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент
Колесніченко Л. А.

(підпис)

**Робота допущена до захисту перед екзаменаційною комісією
з атестації здобувачів вищої освіти (ЕК)**

Завідувач кафедри: _____
(науковий ступінь, учене звання, ПІБ)

(підпис)

Київ 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНУ.....	6
1.1. Феномен резильєнтності у психологічній науці: еволюція поглядів та структурна модель.	6
1.2. Індивідуально-психологічні ресурси та чинники формування резильєнтності особистості.....	16
<i>Висновки до розділу I.</i>	<i>24</i>
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРЕДИКТОРІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	25
2.1. Організація та методологія дослідження предикторів резильєнтності особистості.....	25
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження впливу психологічних чинників на резильєнтність.	32
<i>Висновки до розділу II.....</i>	<i>57</i>
ВИСНОВОК.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	62
ДОДАТКИ.....	68

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасних реаліях тема резильєнтності особистості набуває особливої ваги як для українського суспільства, так і для світової психологічної практики в цілому. Ескалація глобальних і регіональних криз, тривалі наслідки пандемій, економічна нестабільність та геополітичні конфлікти зумовлюють стрімке зростання рівнів тривожності, депресивних станів та дистресу серед населення. У цих умовах резильєнтність розглядається не просто як динамічний процес відновлення, а як проактивний внутрішній ресурс, що оптимізує адаптацію та мінімізує ризик патологізації психічних травм і стресових реакцій.

У сучасних умовах повномасштабної війни в Україні, яка триває з 2022 року, постійний вплив інтенсивних стресорів (втрати, вимушене переміщення, екзистенційна загроза) призводить до об'єктивного виснаження адаптивного потенціалу суспільства. Ці обставини генерують не лише загрозу фізичному виживанню, але й серйозні психологічні наслідки для населення, включаючи тривогу, постійне психоемоційне напруження, хронічний стрес, емоційне виснаження, погіршення загального психологічного благополуччя тощо. Це вимагає зміщення фокусу психологічної допомоги на глибоке вивчення та розвиток резильєнтності. Сучасні вітчизняні психологічні дослідження (зокрема, праці О. Кокуна, Л. Музичко, О. Чиханцової) [5, 6, 12] доводять, що в контексті українського воєнного досвіду саме опора на внутрішні ресурси особистості є критично важливою для підтримки ментального здоров'я; це робить вивчення індивідуально-психологічних детермінант резильєнтності пріоритетним завданням для розробки програм психологічної допомоги та ефективних стратегій кризового реагування.

Теоретичне підґрунтя вивчення резильєнтності як динамічного процесу розкрито у працях Г. Лазос, Е. О. Грішина, Т. Титаренко, О. Чиханцової, К. Гуцол,

О. Кокуна, Дж. Бонанно, К. М. Коннора, Дж. Р. Девідсона, С. Лютар, Е. Мастен, Н. Гармезі та інших.

Наше емпіричне дослідження фокусується на вивченні специфічних індивідуально-психологічних предикторів резильєнтності особистості. Серед них ключова увага приділяється смисложиттєвим орієнтаціям (В. Франкл, М. Стегер, М. Мартела), диспозиційному оптимізму (Ч. Карвер, М. Шейєр), когнітивній гнучкості (Дж. Денніс, Дж. Вандер Валл) та стратегіям емоційної регуляції (Дж. Гросс). Ми припускаємо, що саме ці ресурси прогностично визначають здатність людини ефективно протистояти травматичному досвіду та зберігати психологічну цілісність під час тривалого перебування в умовах кризи.

Об’єкт дослідження: резильєнтність особистості як динамічна система психологічної стійкості.

Предмет дослідження: індивідуально-психологічні предиктори (смисложиттєві орієнтації, диспозиційний оптимізм, когнітивна гнучкість, стратегії емоційної регуляції) резильєнтності особистості.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично визначити індивідуально-психологічні предиктори, що зумовлюють рівень і характер прояву резильєнтності особистості в сучасних умовах.

Для виконання мети дослідження нами було поставлено такі **завдання:**

1. Проаналізувати теоретичні підходи до феномену резильєнтності особистості в психологічній науці.
2. Визначити та охарактеризувати чинники резильєнтності особистості.
3. Емпірично дослідити особливості вираженості резильєнтності, смисложиттєвих орієнтацій, оптимізму, когнітивної гнучкості та емоційної регуляції у досліджуваних.
4. Визначити особливості впливу смисложиттєвих орієнтацій, оптимізму, когнітивної гнучкості, емоційної регуляції на резильєнтність особистості.

Методи дослідження: *теоретичні* – аналіз наукової психологічної літератури та інтернет-джерел, синтез, порівняння, узагальнення;

емпіричні – психодіагностичні методики:

1. «Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14)» Фан-Вень Ху, Чен-Хан Лін, Фан-Ру Юе, Ю-Тай Ло та Чун-Ін Лін (адаптація: Л. Колесніченко, О.Береженна);
2. «Опитувальник сенсу життя та смислотворчих орієнтацій» Т. Шнелл та Л. Й. Данболт (адаптація: В.Тимошенко);
3. «Опитувальник когнітивної гнучкості» (CFI) Дж. П. Денніс та Дж. С. Вандер Вал (авторський переклад);
4. Опитувальник емоційної регуляції (ERQ) Дж. Гросс та О. Джон (адаптація А. Панкратової, Д.Корнієнко);
5. Методика диспозиційного оптимізму (LIFE ORIENTATION TEST-REVISED – LOT-R) М. Шайер, Ч. Карвер та М. Бريدжес (адаптація: С. Лукова).

математико-статистичні – описова статистика, критерій Шапіро-Вілка, кореляційний аналіз (коефіцієнт Спірмена (r_s)) та множинний лінійний регресійний аналіз для встановлення предикторних зв'язків.

Вибірка дослідження складається з 65 респондентів віком від 18 до 44 років.

Теоретична значущість полягає в систематизації та узагальненні матеріалу щодо даної тематики, а також у поглибленні та розширенні наукових уявлень про детермінацію резильєнтності особистості в сучасних умовах.

Практична значущість полягає в тому, що виявлені специфічні предиктори та побудована регресійна модель можуть слугувати емпіричним підґрунтям для розробки цільових тренінгів, програм психопрофілактики, кризового консультування та психокорекційних інтервенцій.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, 2 розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 58 найменувань та 10 додатків. У дослідженні вміщено 14 таблиць і 3 рисунки. Основний зміст викладено на 61 сторінці.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНУ

1.1. Феномен резильєнтності у психологічній науці: еволюція поглядів та структурна модель.

Концепція резильєнтності у процесі еволюції набула глибокого міждисциплінарного підґрунтя, протягом останнього століття трансформуючись у фундаментальну категорію психології, соціології та наук про здоров'я. Етимологічно поняття резильєнтності походить від латинських слів, які вказують на дію повернення назад (лат. *re*) або стрибка (лат. *salire*). У психологічному контексті це буквальне значення переноситься на здатність людської психіки адаптуватися та відновлюватися після впливу несприятливих подій [15, с. 9]. Цей термін вперше набув наукової популярності в 1920-х роках у галузі фізики та механіки – у цьому контексті він описував здатність матеріалу витримувати навантаження і повертатися до свого первісного стану після деформації. Для того, щоб пояснити механізм резильєнтності, такі вчені, як Дж. Бонанно, А. Мастен, Д. Чарні, С. Саутвік та інші, довгий час використовували метафору еластичності: подібно до гнучкого об'єкта, який деформується під зовнішнім тиском, стійка психіка має вроджений потенціал поглинати вплив стресогенних факторів і згодом повертатися до свого рівноважного стану, що існував до стресу [19; 40; 53]. Сьогодні поняття резильєнтності широко використовується в психології як науковий термін, який описує саме процес адаптації та збереження психічного благополуччя в екстремальних, загрозливих або стресових умовах.

Виникнення самої концепції резильєнтності та формування теоретичних основ як окремого предмета наукового аналізу автори приписують до 1950-х років. Ключовим етапом у цьому процесі стали фундаментальні роботи Е. Вернер та Р. Сміта. Аналіз результатів багаторічних емпіричних зрізів дозволив

дослідникам встановити, що успішна адаптація до наслідків перенесених у дитинстві стресів забезпечується дією специфічних буферних механізмів: наявністю надійного соціального оточення, здатністю до конструктивного пошуку рішень та ефективним управлінням афективними станами [5, с. 28]. Зазначені результати ініціювали зміну вектора досліджень, підкресливши пріоритетне значення мікросоціуму та зовнішніх факторів у розвитку адаптивного потенціалу індивіда. Після цього термін «резильєнтність» пройшов декілька етапів становлення.

Протягом 1970-х і 1980-х років проблематика резильєнтності розширилися, особливо в контексті дитячої психології та психопатології. У цей період дослідницька увага зосереджувалася переважно на реакціях індивіда в екстремальних умовах та клінічних проявах адаптації. Провідні дослідники, зокрема Н. Гармезі, Е. Вернер та М. Раттер, мали на меті ідентифікувати специфічні фактори, завдяки яким особа здатна підтримувати психологічну цілісність після важких медичних втручань чи в ситуаціях загрози життю. Цей історичний етап відзначився первинним накопиченням емпіричної бази, завдяки якій наукова спільнота почала підходити до розуміння того, що здатність долати труднощі є не просто відсутністю патології, а окремим психологічним конструктом, що потребує детального вивчення. Переважаюча парадигма досліджень була суто клінічною; пріоритетом було завдання виокремлення адаптивних механізмів, що сприяють збереженню психологічної цілісності. Фокус дослідників (Н. Гармезі, Е. Вернер, М. Раттер) спрямовувався на виявлення тих чинників, що визначають стійкість та дозволяють суб'єкту витримувати катастрофічні соматичні втручання та екстремальні екзистенційні стресові фактори, не піддаючись тотальній психологічній фрагментації [8, с. 29].

На початку 1980-х років почалися перші наукові дослідження, спрямовані на вивчення психологічної стійкості та резильєнтності – вчені започатковували та розвивали різні інноваційні бачення. В наслідок цього етап вивчення резильєнтності в 1980–1990 рр. позначився плюралізмом поглядів, що призвело до розмивання меж між резильєнтності та поняттями «стресостійкість»,

«адаптація», «життєстійкість» та іншими, схожими за змістом. Така термінологічна неузгодженість гальмувала як теоретичне дослідження, так і прикладне застосування знань – і гальмує досі. Питання вивчення резильєнтності стало важливішою теоретичною та дослідницькою темою після публікації робіт Н. Гармезі у 1980-х роках, присвячених вивченню дітей, матері яких страждають на шизофренію [8, с. 36]. Внесок Нормана Гармезі був інноваційно важливим для вивчення та переходу на новий етап досліджень; вивчаючи дітей із груп ризику, автор дійшов висновку, що резильєнтність не є виключно вродженою характеристикою. Натомість вона формується як складний процес за участю таких захисних чинників, як інтелект, темперамент і соціальні навички (Garmezy, 1984, 1985) [5, с. 28]. Проте, варто зазначити, що питання природи та точного визначення резильєнтності залишається актуальним у психологічній науці й донині.

Досі в психологічній науці боролися з думкою, що деякі діти мають абсолютну, конституційну стійкість до стресу, яка робила їх повноцінно нечутливими до шкоди («непереможними»). На початку 1990-х років провідні теоретики, зокрема С. Лютар (1993), систематично розвінчали це бачення: термін «резильєнтність» було прийнято для опису відносної, обмеженої здатності до позитивної адаптації. Ця зміна була критично важливою для наукової точності; вона визнавала, що індивід може бути резильєнтним у відповідь на один стрес-фактор (наприклад, бідність), але не на інший (наприклад, втрату близької людини), і резильєнтним на одному етапі розвитку, але не на іншому. Цей період вивчення резильєнтності показав, що вказаний феномен полягає не в уникненні життєвих криз, а в умінні зберігати ефективність під час їх переживання; через що дослідники змінили свій підхід: замість пошуку окремих факторів захисту вони зосередилися на розумінні самого процесу, за допомогою якого людина справляється з труднощами [30, с. 78; 25].

Вчений М. Раттер (1999) удосконалив теорію, визначивши резильєнтність як процес та ввівши поняття «ефекту загартовування» [45, с.125] – ідею про те, що дозований стрес може мобілізувати ресурси та посилювати резильєнтність у

майбутньому. Концепт резильєнтності розглядається в теорії Раттера через інтерактивний підхід, що поєднує в собі досвід серйозного ризику і позитивний психологічний результат, незважаючи на цей досвід. Завдяки такому баченню проблематика резильєнтності вийшла за традиційні рамки вікової психології та почала трактуватися як багатокomпонентне утворення, що охоплює адаптацію, саморегуляцію й здатність до посттравматичного відновлення. Однак подібне концептуальне масштабування погляду на феномен створило парадокс: з одного боку, воно сприяло глибшому дослідженню, а з іншого – ускладнило процес термінологічного узгодження та виокремлення чітких дефініцій.

Кінець XX та початок XXI століття для психологічної науки можна назвати етапом теоретичного розвитку: дослідники розробляли різноманітні теоретичні моделі для пояснення та розкриття структури феномену. С. Лютар та ін. (2000) наголошують, що резильєнтність доцільно розглядати як складний дворівневий феномен, сутність якого не може бути зведена лише до наявності окремих особистісних якостей чи сприятливих результатів адаптації. У своїй роботі дослідники підкреслюють, що про наявність психологічної стійкості можна говорити лише за умови поєднання двох критичних факторів: безпосереднього впливу загроз чи травмуючих обставин та здатності до позитивної адаптації всупереч цим викликам [38, с. 543, 546-548]. Вони критикували ранні дослідження за циклічне міркування, в якому позитивні результати використовувалися для висновку про резильєнтність, яка потім використовувалася для пояснення результатів знову. Їхня робота встановила, що резильєнтність є багатовимірною; після чого бачення феномену розширилося і термін почав широко використовуватися не тільки в психології, а й у медицині та соціальних науках.

Після структурного вдосконалення терміна черговим етапом концептуальної еволюції стало те, що Енн Мастен (2001) розвинула етіологічне розуміння резильєнтності своєю новаторською концепцією «звичайної магії». До цього резильєнтних дітей, як уже було зазначено нами раніше, часто характеризували як «непереможних» або таких, що володіють рідкісними,

надзвичайними якостями. Дослідження авторки, засновані на психопатології розвитку, зруйнували цей міф та довели, що резильєнтність не є винятковою якістю, а скоріше загальним адаптаційним механізмом, характерним для всіх людей [40, с. 227]. Вона визначила ключові складові резильєнтності, серед яких – надійні прив'язаності в дитинстві, когнітивні навички, емоційна регуляція та соціальна підтримка, що переорієнтувало вивчення резильєнтності з розгляду її як рідкісного явища на сприйняття як універсального людського ресурсу. На додаток до своєї теорії дослідниця виділяла три види проявів психологічної резильєнтності: 1) люди, що зазнали ризику, адаптувалися краще, ніж можна було очікувати; 2) наявність позитивної адаптації, незважаючи на стресовий досвід; 3) швидке відновлення після психологічної травми [1, с. 6].

Наступним на цьому етапі був внесок дослідників К. Коннора та Дж. Девідсона, які у 2003 році кардинально переорієнтували дослідження резильєнтності з парадигми розвитку на клінічну біопсихологічну модель. Автори висунули гіпотезу, що резильєнтність – це не тільки стабільна особистісна риса, яка забезпечує адаптацію та процвітання перед обличчям несприятливих обставин, а ще й модифікована біологічна здатність. Вона опосередковує фізіологічну реакцію на стрес, функціонуючи як буфер проти психічних патологій, таких як тривожність, стресові реакції або депресія [20, с. 76-77]. Цей погляд підкреслює особистісний аспект резильєнтності, зосереджуючись на вроджених якостях людини, що допомагають їй долати труднощі й адаптуватися. Для того щоб операціоналізувати створену ними конструкцію, автори розробили «Шкалу резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC)», виділивши за допомогою факторного аналізу низку ключових складових: 1) відчуття власної компетентності; 2) здатність до контролю; 3) толерантність до негативних переживань; 4) готовність до позитивного сприйняття змін і 5) спирання на духовні впливи. Аналіз цієї моделі дозволяє визначати резильєнтність як сукупність особистісних характеристик, де захисні механізми домінують над чинниками вразливості, що робить індивіда більш стійким до стресу. Концептуально, ця модель сформулювала розуміння

резильєнтності одночасно як кількісно вимірюваного психологічного стану та як безперервного динамічного процесу. Відповідно, загальна стійкість до стресу формується не статично, а як результат постійної взаємодії між зовнішніми стресовими факторами особистості, її адаптивними механізмами та індивідуальними зонами вразливості.

Тривалий час у психології домінувала гіпотеза «роботи з горем», згідно з якою відсутність дистресу після втрати є ознакою патології або заперечення реальності. Ця парадигма була переглянута після досліджень Дж. Бонанно (2004), який емпірично довів докази того, що резильєнтність є відмінним від відновлення процесом – вона характеризується збереженням стабільної рівноваги протягом усього періоду стресу [19, с. 20-28]. Робота вченого продемонструвала, що резильєнтність є найпоширенішою реакцією людини на втрату.

Далі, продовжуємо спостерігати розвиток: резильєнтність дедалі активніше концептуалізується в межах соціально-екологічної моделі, тобто розглядається як результат взаємодії людини з її екосистемою, де критично важливими маркерами виступають інституційні рішення, наявність міцних соціальних опор та впровадження низових громадських ініціатив (Ungar, 2012) [5, с. 30; 55]. Інтеграція стратегій підвищення резильєнтності в систему заходів охорони психічного здоров'я, реагування на катастрофи та соціальної роботи ще більше підкреслила їхню актуальність у вирішенні сучасних глобальних викликів, і збільшила інтерес до вивчення.

Подальший розвиток наукових досліджень, зумовлених працею «Визначення, теорія та виклики резильєнтності: міждисциплінарні перспективи» (Саутвік та ін., 2014), акцентовано на переході до глибокого міждисциплінарного аналізу феномена, де ключового значення набула саме нейробіологічна структура резильєнтності особистості. Згідно з цією моделлю, у концепції феномену фундаментальною є роль таких фізіологічних процесів, як пластичність нервової системи, генетичні фактори та реактивна ось «гіпоталамус-гіпофіз-наднирники» [53, с. 9-11]. Завдяки зміщенню уваги

досліджень та інтеграції психологічних концептів із даними генетики та клінічної фізіології, сучасна психологічна наука отримала змогу вивчати резильєнтність як комплексну біопсихічну систему, що функціонує на перетині різних наукових галузей.

Сучасний науковий дискурс концептуалізує резильєнтність як багатовимірну конструкцію, що включає біологічні, психологічні, соціальні та культурні детермінанти, які модулюють те, як людина реагує на стресові ситуації та відновлюється після їх впливу. Варто акцентувати увагу на тому, що в процесі еволюції сучасних психологічних парадигм, як стверджують Мастен та ін. (2021), концепт резильєнтності перестав обмежуватися виключно суб'єктивним виміром: він вивчається як багаторівнева властивість, що притаманна не лише окремій особистості, а й сімейним системам, територіальним громадам та суспільству в цілому [42, с. 521; 5, с. 32]. Наприклад, у деяких сучасних дослідженнях резильєнтність постає як комплексна властивість, що відображає здатність індивідів і соціальних систем адаптуватися до критичних обставин, зберігаючи при цьому функціональність і структурну цілісність. Так, феномен резильєнтності не зводиться лише до витримування психологічного тиску – його варто розглядати як інтенсивний внутрішній ресурс для самовдосконалення, що дозволяє людині не просто адаптуватися до криз, а й створювати більш зрілі моделі взаємодії з середовищем.

Як слушно зауважує Г. Лазос, аналізуючи праці вітчизняних дослідників (зокрема О. М. Хамініч), сьогодні існує значна перешкода для еволюції подальших вивчень резильєнтності в психологічній науці через термінологічну розмитість поняття та відсутність єдиного консенсусу щодо визначення [8, с. 29]. На сучасному етапі існують різні підходи до визначення резильєнтності, але спостерігаються загальні тенденції, які є фундаментальними: для концептуалізації резильєнтності, розглядаючи її як ключову якість, ресурс або процес, автори визнають цей феном важливим механізмом адаптації до стресу та подолання негативних наслідків травмуючих подій. Узагальнення теоретичних напрацювань свідчить, що сьогодні в психології не існує єдиного універсального

визначення резильєнтності. Натомість науковий дискурс структурується навколо трьох взаємопов'язаних бачень: трактування цього феномену як особистісної властивості (здатності або риси), як динамічного процесу та як адаптивно-захисного механізму (ресурсу). Подібне структурування дозволяє побачити, що різні авторські підходи є швидше комплементарними, ніж суперечливими. З огляду на це, розглянемо провідні концепції та проаналізуємо відмінності у трактуванні резильєнтності в межах кожного з цих трьох напрямів.

Резильєнтність як адаптаційно-захисний механізм/ресурс

Е. Грішин (2021) визначив, що резильєнтність – це «психологічний ресурс особистості з подолання стресу та адаптації після травмівної ситуації до нових обставин життя, що забезпечує її повноцінне функціонування». Формування цієї здатності, за висновками вченого, є поліфакторним. До структури її формування входять механізми самоконтролю та життєстійкості, особливості когнітивної сфери (цілепокладання, пошук сенсу, оптимізм), емоційна компетентність особистості та поведінково-соціальний контекст (від якості раннього середовища розвитку до актуальної спроможності людини будувати партнерські взаємини та своєчасно залучати зовнішню допомогу) [3, с. 77]. Розвиток такого бачення яскраво представлений в сучасних роботах Л. Музичко; у своїх дослідженнях авторка підкреслює, що резильєнтність нерозривно пов'язана з особистісними психологічними ресурсами, розглядаючи її не просто як статичну рису, а як динамічний прояв використання ресурсів, особливо в умовах хронічного стресу, охоплюючи і воєнний стан [12, с. 28]. Найпоширенішими в подібному до попередніх авторів розумінні визначеннями резильєнтності є:

1. Резильєнтність дефініюється як позитивний результат подолання деструктивних життєвих подій та викликів, що базується на специфіці індивідуальні властивостей психіки особистості, попереднього життєвого досвіду та актуальних чинників соціального оточення (Meredith et al., 2011) [44, с. 2];
2. Резильєнтність – це «психологічний ресурс, який дозволяє людям долати стрес і адаптуватися до нових обставин після травматичної ситуації,

забезпечуючи їхнє психологічне благополуччя та здатність до функціонування» (Запорожченко та ін., 2024) [4, с. 1547].

Резильєнтність як здатність/риса

Формулювання, запропоноване Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) визначає, що резильєнтність – це «здатність відносно добре справлятися зі складними ситуаціями» за допомогою особистісних ресурсів (Silk et al., 2007) [30, с. 80; 52]. Можемо виокремити такі схожі погляди:

1. За Ш. Хешматом (2020), резильєнтність – це психологічна властивість індивіда ефективно пристосовуватися до стресових навантажень, переживати їх та повертатися до базового рівня функціонування після деструктивних подій [14, с. 36; 32];
2. Резильєнтність розуміється як здатність людини швидко повертатися до нормального стану після стресу, відображаючи її актуальний рівень стійкості всередині загального динамічного розгортання відповідних захисних механізмів (Ассонов і Хаустова, 2019) [2, с. 11];
3. Резильєнтність можна визначити як комплексну систему когнітивних, емоційних та поведінкових здатностей, що забезпечують збереження продуктивності в умовах ризику та сприяють подальшому розвитку після зіткнення з життєвими викликами (Кокурн та ін., 2022) [6, с. 7].

Резильєнтність як процес

Найпоширенішим і найчастіше використовуваним на сьогодні є визначення, затверджене Американською психологічною асоціацією (АРА), в якому резильєнтність розуміється як процес динамічної адаптації, що дозволяє людині не лише долати труднощі, а й розвиватися завдяки їм; і складається вона з низка факторів, серед яких переважають: а) способи, якими люди сприймають світ та взаємодіють із ним; б) доступність та якість соціальних ресурсів; в) конкретні стратегії подолання труднощів. Схожими до такого розуміння є визначення:

1. Резильєнтність – це динамічний процес, який потребує використання внутрішніх ресурсів людини (позитивне мислення, прагнення до мети,

когнітивна гнучкість, зростання через страждання, вміння регулювати емоції, відчуття волі, соціальна підтримка) й досвіду подолання труднощів у минулому (Heshmat, 2020) [32];

2. Резильєнтність – це динамічний процес, який піддається впливу зовнішніх стресових факторів, специфічних вразливих чинників та захисних ресурсів (Connor & Davidson, 2003) [20, с. 81];
3. Резильєнтність визначається як «процес використання біологічних, психосоціальних, структурних і культурних ресурсів для підтримки психологічного благополуччя» (Folke, 2016) [6, с. 6].

Визначення резильєнтності саме як динамічного процесу адаптивного подолання труднощів і негативних наслідків впливу травматичних подій, успішної боротьби з несприятливими результатами після цих подій зі збереженням нормального психологічного та фізіологічного функціонування, як продукт набору гнучких когнітивних, поведінкових та емоційних відповідей [24; 38; 58], у сучасній науці вважається найбільш концептуально-правильним.

У своїй роботі для емпіричного дослідження резильєнтності ми спираємося на ресурсно-процесуальний (динамічний) підхід до розуміння феномена, у якому резильєнтність розглядають як динамічний процес позитивної адаптації до стресових і травматичних подій, що ґрунтується на використанні внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості, тобто резильєнтність – це процес і результат взаємодії ресурсів та досвіду. Представниками цього підходу (Е. Мастен, С. Лютар, М. Раттер, С. Саутвік, Дж. Бонанно) феномен визначався так:

- За Енн Мастен, резильєнтність – це динамічна здатність системи особистості адаптуватися та протистояти деструктивним факторам, які несуть безпосередню небезпеку для її цілісності, базової життєдіяльності та подальшого прогресу [42, с. 541];
- Резильєнтність визначається як динамічний процес позитивної адаптації та збереження психологічного добробуту при виражених деструктивних викликах (Luthar et al., 2000) [38, с. 543];

- Майкл Раттер (2012) визначав резильєнтність як інтерактивний процес взаємодії людини з її середовищем, що дає змогу не лише успішно нівелювати стресові фактори, а й досягати конструктивних результатів розвитку попри серйозні труднощі [46, с. 336];
- Резильєнтність є активною здатністю динамічної системи адаптуватися, відновлюватися, зростати у відповідь на фактори, що загрожують життєздатності (Southwick et al., 2014) [53, с. 11];
- За Дж. Бонанно, резильєнтність – це здатність нівелювати наслідки екстремальних стресових подій, підтримувати здоров'я та ефективність функціонування, попри суттєвий деструктивний зовнішній вплив [19, с. 20].

Ідеї цього підходу ми також знаходимо у теоретичній моделі українських науковців Л. Колесніченко та О. Береженної, які під резильєнтністю розуміють здатність особистості повернення до стану психологічної рівноваги після руйнівного впливу стресорів чи травм, відповідно до власного адаптаційного потенціалу. Ефективне застосування цього ресурсу забезпечує емоційну рівновагу, розширення межі пристосованості людини до вимог середовища та стійку конструктивну життєву перспективу. Аналізуючи багатовимірну природу резильєнтності, можна виокремити три ключові компоненти її реалізації: *емоційний*, який є основою для підтримки позитивного мислення в період кризи; *когнітивно-поведінковий*, що забезпечує безпосередню життєстійкість і здатність мислити й діяти раціонально в умовах стресу; *мотиваційний*, який відповідає за формування цілеспрямованої віри в успішне подолання наслідків травми, відновлення та позитивний розвиток подій у майбутньому [7, с. 35].

1.2. Індивідуально-психологічні ресурси та чинники формування резильєнтності особистості.

Сучасні наукові дослідження доводять (Мельничук, 2024), що стійкість людини перед обличчям проблем залежить від того, як працює єдина система її ресурсів. Сюди входять вроджені особливості організму (біологічні чинники),

особистісні якості (психологічні), виховання та навколишнє середовище (соціальні й культурні), які взаємодіють між собою та визначають, як людина реагує, переживає стресові ситуації й відновлюється після них [10, с. 82].

Розгляд різноманітних поглядів учених на природу резильєнтності в процесі історії вивчення цього феномену супроводжується виокремленням різних – відмінних, але доповнюючих один одного – груп психологічних чинників. Оскільки резильєнтність є багатовимірним явищем, наявність розмаїття поглядів на її зміст є логічною, і кожна концептуалізація має право на існування. Для подальшої роботи нам було важливо систематизувати основні підходи, щоб у подальшому, виділити декілька психологічних чинників для власного дослідження. Так, авторка Еммі Вернер, про інноваційне дослідження в 1970-х роках якої ми вже згадували раніше, виокремила три групи чинників, які впливають на розвиток резильєнтності дітей: психологічні характеристики (ті, що викликають позитивну реакцію з боку членів сім'ї та сторонніх осіб), наявність тісних стабільних зв'язків (сім'я), соціальне середовище (зовнішні системи підтримки). Вернер стверджувала, що ключовим внутрішнім психологічним механізмом резильєнтності є «локус контролю» – переконання особистості в тому, що вона здатна впливати на власну долю, а не є жертвою обставин [56, с. 509-510].

Згодом, Е. Мастен (2001) у своїй праці запропонувала концепцію, у якій ключовими чинниками резильєнтності було названо: якісний ранній досвід прив'язаності, конструктивні методи виховання, наявність наставницьких фігур серед дорослих, а також стабільні партнерські та дружні взаємини; високий рівень розвитку інтелекту, сформовані когнітивні навички; самоконтроль, емоційна грамотність, стратегічне планування, самоефективність та орієнтація на досягнення; наявність духовно-смыслових орієнтирів та ефективна інтеграція в соціум [8, с. 47]. У свою чергу, Джордж Бонанно (2004), розвиваючи розуміння адаптивних процесів, наголошує на важливості гнучкості саморегуляції емоцій. Згідно з його підходом, ключовим ресурсом є здатність особистості гнучко

застосовувати стратегії подолання стресу та модулювати свої емоційні реакції відповідно до мінливих вимог ситуації [19, с. 25].

На думку М. Раттера (2012), предикторами резильєнтності є психологічні особливості (планування, самоконтроль, самоаналіз (саморефлексія), суб'єктивне відчуття власної дієздатності, впевненість у собі, рішучість), наявність гармонійних соціальних відносин, поворотні моменти (відсікання минулого і відкриття нових можливостей), взаємодія генотипу і навколишнього середовища (залежно від біологічної схильності індивіди розрізняються за ступенем сприйнятливості негативних і позитивних стимулів навколишнього середовища) [46, с. 338]. Згодом, у 2014 році, Брайан Лаковієлло та Денніс Чарні визначили, що резильєнтність формується завдяки поєднанню таких психосоціальних ресурсів, як оптимістичність життєвої позиції, здатність до когнітивної переоцінки ситуації, активна адаптація, інтеграція в сприятливе соціальне середовище, дбайливе ставлення до власного фізичного ресурсу та дотримання власної системи етичних принципів [36, с. 9].

Вивчаючи резильєнтність як багатокomпонентний конструкт, Ш. Хешмат (2020) наголошує на системній взаємодії когнітивних, емоційно-вольових та соціальних ресурсів особистості. Згідно з його підходом, здатність до психологічного відновлення забезпечується не лише наявністю соціальних зв'язків чи базовою саморегуляцією, а й специфічними когнітивними установками, серед яких ключову роль відіграють когнітивна гнучкість, готовність до критичного переосмислення власного досвіду та орієнтація на ціннісно-значущу мету [11, с. 102; 32].

Однією з найкомплєксніших концепцій чинників резильєнтності є підхід Е. Грішина (2021), який в своїй праці після детального аналізу літератури визначив такі психологічні фактори розвитку резильєнтності: «ефективний холдинг у дитинстві, добре виховання, добрі стосунки із дорослими у дитинстві, наявність партнерів та друзів, самоконтроль та саморегуляція емоцій, націленість життя на певну мету, здатність планувати діяльність, мотивація успіху, почуття узгодженості життя, перевага позитивних емоцій,

життєстійкість, висока адекватна самооцінка, активні копінги, самоефективність, оптимізм, наявність соціальної підтримки та спроможність звертатись за підтримкою до інших, когнітивна гнучкість, висока духовність особистості» [3, с. 76-77]. На основі аналізу попередньо вказаних наукових досліджень, Чиханцова О. та Гуцол К. розробили модель та виокремили основні чинники, які сприяють підвищенню резильєнтності особистості:

- 1) оптимізм – впевнена орієнтація на позитивне розгортання майбутніх подій;
- 2) соціальні контакти – спроможність ефективно створювати й використовувати міжособистісні взаємини;
- 3) самопроєктування – систематична та послідовна реалізація власних життєвих планів та цілей;
- 4) самоставлення – чіткі когнітивні репрезентації себе і світу, що дає змогу контролювати міжособистісний простір;
- 5) цілі – раціональний процес розробки життєвих стратегій для досягнення мети;
- 6) смисли – здатність віднаходити глибинні сенси та занурюватися у діяльність, яка забезпечує відчуття наповненості буття [15, с. 20].

У працях сучасних вітчизняних дослідників (Кокун і Мельничук, 2023; Радчук та ін., 2025) простежується тенденція до комплексного розуміння психосоціальних чинників резильєнтності. Аналіз цих підходів дозволяє констатувати, що індивідуальні ресурси психологічної стійкості не обмежуються базовими копінг-стратегіями чи емоційно-вольовим контролем поведінки. Важливим вектором новітніх розвідок є акцент на ціннісно-смысловому та соціокультурному вимірах особистості; зокрема, поряд із традиційними компонентами, такими як когнітивна гнучкість, емоційна стійкість та фізична підготовленість, дослідники виокремлюють значення альтруїстичних прагнень і розвиненої культурної самоідентифікації [6, с. 9-10; 13, с. 422-423].

Спільними для вищеописаних моделей резильєнтності виявилися такі психологічні чинники: когнітивна гнучкість, емоційна регуляція

самоефективність, самооцінка, оптимізм, почуття сенсу життя. Взявши до уваги роботи провідних у цій галузі авторів [13; 19; 36; 40; 56] та їх концепцій для подальшого аналізу й емпіричного дослідження предикторів резильєнтності особистості нами було обрано такі психологічні чинники, як смисложиттєві орієнтації, когнітивна гнучкість, емоційна регуляція та оптимізм. Передбачається, що їхній вплив є не адитивним, а синергічним: взаємодія цих компонентів створює динамічний буферний механізм, який нейтралізує деструктивний вплив труднощів та забезпечує збереження функціональної цілісності особистості в умовах стресу, хоча, звісно, цих компонентів значно більше.

У психологічній літературі **смисложиттєві орієнтації** досліджували такі науковці, як Т.М. Титаренко, А. Маслоу, Т. Шнелль, М. Стегер, М. Мартела та, зрештою, В. Франкл, на вчення якого ми й будемо спиратися. Віктором Франклом, який стверджував, що «воля до сенсу» є основною мотиваційною силою людини, були закладені основи для розуміння сенсу та смисложиттєвих орієнтацій. Згідно з його логотерапевтичною концепцією, сенс не є вродженим, а повинен бути відкритий людиною [27, с. 104]. Ключовим інструментом цього процесу виступає «ноетичний вимір» – вищий рівень людського буття, що функціонує як смисловий потенціал, здатний протистояти стану «екзистенційного вакууму». Останній постає як деструктивний феномен, зумовлений дефіцитом змістовності існування. Тобто, згідно з його концепцією, пошук сенсу є основною мотиваційною силою та ресурсом для людини, а втрата сенсу життя може призвести до екзистенційної кризи або депресії.

У межах класифікації Франкла виокремлюється три ключові види цінностей, через які реалізується сенс:

1. цінності творчості – створення людиною певних продуктів діяльності або активна реалізація певних дій;
2. цінності переживання – отримання індивідом безпосереднього досвіду через переживання подій та взаємодію з іншими;

3. цінності ставлення – внутрішні вибори людини, її суб'єктивне сприйняття і переживання неминучих життєвих випробувань чи криз.

У сучасній науковій літературі визначення сенсу життя еволюціонувало від монолітного поняття до багатовимірної конструкції: теперішній погляд, на який значний вплив мали М. Мартела та М. Стегер (2016), визначає сенс за допомогою трикомпонентної моделі:

1. розуміння – когнітивне відчуття зрозумілості та логіки у власному житті;
2. мета – мотиваційний напрямок і наявність довгострокових цілей;
3. значимість / важливість – оцінне переконання, що життя людини має цінність і варте того, щоб жити [39, с. 534].

«Сенс – це не єдиний конструкт, а скоріше багатогранний досвід, коли людина відчуває, що її життя має сенс, керується цінними цілями і має значення в загальній схемі речей» [39, с. 531]. Традиційно західна психологія розглядала «пошук сенсу» як негативний індикатор, припускаючи, ніби це означає, що людина цілковито втратила себе. Однак ми пропонуємо іншу точку зору: у періоди крайньої невизначеності (таких як війна або криза) активний пошук сенсу не є слабкістю; він може бути одним з основних когнітивно-мотиваційних предикторів резильєнтності та функціонувати як адаптивний механізм подолання труднощів, який працює разом із «присутністю сенсу», аби допомогти людині вижити.

За концепцією Аделі Даймонд (2020), **когнітивна гнучкість (КГ)** – це одна з трьох основних виконавчих функцій, яка забезпечує здатність індивіда змінювати як просторові, так і міжособистісні перспективи відповідно до мінливих умов середовища [23, с. 227], що є важливою навичкою для розв'язання конфліктів та орієнтування у складних соціальних ситуаціях.

Розробники «Опитувальника когнітивної гнучкості» Дж. Денніс та Дж. Вандер Вал (2010) досліджують цей конструкт як суб'єктивне сприйняття особистістю складних життєвих подій як таких, що піддаються контролю [21, с. 242]. Індивід, який якісно володіє цією навичкою, здатний перетворювати

невизначені ситуації на контрольовані виклики; він вільно оперує різними варіантами тлумачення людської поведінки та подій, що відбуваються навколо, і вміє генерувати множинні альтернативні стратегії розв'язання проблем, що в сукупності підвищує адаптивний потенціал особистості й запобігає розвитку депресії та тривоги. Крім того, останні літературні джерела свідчать про те, що когнітивна гнучкість функціонує як метакомпетенція для регулювання стресу. У сучасній науковій парадигмі ця концепція більше не розглядається лише як окрема нейропсихологічна функція, а скоріше як невід'ємна риса особистості, що визначає ефективність стратегій подолання труднощів та загальну стійкість. Загалом, у психології особистості, КГ інтерпретується як здатність не тільки змінювати стратегію, але й точно розпізнавати, коли така зміна є вигідною. Припускається, що ця здатність адаптувати своє мислення є однією з психологічних рис, яка безпосередньо передбачає, чи відновиться людина: тоді як жорстке (ригідне) мислення призводить до «застрягання» в травмі, когнітивна гнучкість дозволяє мозку «перемикатися» [34, с. 1383], роблячи його одним із ключових рушіїв резильєнтності.

Відомо, що емоційна сфера становить динамічну основу психологічної діяльності людини; у цьому контексті психологічний стрес розглядається не просто як зовнішня подія, а як специфічна підгрупа емоційних реакцій, що виникають, коли індивід оцінює вимоги навколишнього середовища як такі, що виснажують або перевищують його ресурси та загрожують добробуту, зазначає Р. С. Лазарус (1993) [37, с.7]. Основним механізмом, що сприяє збереженню рівноваги у стресових умовах, є **емоційна регуляція (ЕР)**. Спираючись на класичну парадигму Дж. Гросса, її варто розуміти як здатність особистості свідомо чи несвідомо впливати на власні афективні стани. Це стосується насамперед уміння контролювати інтенсивність і час виникнення переживань, а також гнучкості у виборі способів їхнього зовнішнього вираження [43, с. 1].

Ми припускаємо, що існує статистично значущий зв'язок між стратегією емоційної регуляції та рівнем резильєнтності особистості, а точніше: емоційна регуляція як один із фундаментальних предикторів цього феномена є

інтегративним механізмом особистості, що опосередковує вплив зовнішніх стресорів на її суб'єктивне благополуччя. Деструктивна регуляція (наприклад, постійне пригнічення гніву) виснажує психічний ресурс, призводячи до емоційного вигорання ще до моменту реального зіткнення з кризою. Натомість адаптивна регуляція («когнітивна переоцінка»), теоретично, дає змогу особистості швидше відновитися. Тому припускається (і ми прагнемо перевірити це в емпіричному дослідженні), що чим ефективніші стратегії емоційної регуляції використовує особистість, тим вищий її потенціал відновлення (резильєнтності).

Оптимізм є фундаментальним психологічним ресурсом, який визначає не тільки суб'єктивне благополуччя, але й загальну задоволеність життям. Це не просто «позитивне мислення», а механізм саморегуляції: сприяючи розвитку адаптивних стратегій подолання труднощів (таких як активне вирішення проблем, а не їх уникнення), оптимізм дає людині можливість розвиватися цілісно, перетворюючи негаразди на каталізатор зростання. У сучасній психологічній науці оптимізм не розглядається як одновимірний конструкт; можемо виділити два домінуючі підходи, які, хоча і є концептуально різними, доповнюють один одного в структурі резильєнтності особистості. По-перше, це теорія диспозиційного оптимізму, розроблена американськими дослідниками Ч. Карвером та М. Шейером (1985) – вони визначають оптимізм як сталу особистісну рису, що базується на узагальнених очікуваннях позитивних результатів у майбутньому [47, с. 239]. Згідно з їхніми фундаментальними працями, оптимісти схильні вірити, що добрі речі траплятимуться частіше, ніж погані, і ця віра є стабільною у часі та ситуаціях. Дослідження підтверджують, що такий підхід безпосередньо впливає на саморегуляцію: оскільки оптимісти очікують успіху, вони продовжують докладати зусиль, навіть стикаючись із серйозними перешкодами.

По-друге, у межах когнітивного підходу (концепція атрибутивного стилю) Мартіна Селігмана (1998) оптимізм розглядається не просто як очікування, а як спосіб пояснення причин подій: оптимістичний атрибутивний стиль

характеризується здатністю пояснювати негативні події як тимчасові й локальні (такі, що не впливають на інші сфери життя) [51, с. 44-45]. На основі синтезу цих підходів ми можемо визначити оптимізм у структурі особистості як багаторівневий психологічний конструкт, що інтегрує позитивні очікування щодо майбутнього з конструктивним стилем пояснення подій та виконує функцію саморегуляції поведінки в умовах невизначеності; цей конструкт характеризується загальним когнітивним очікуванням позитивних результатів у майбутньому, незалежно від здатності людини контролювати їх.

Позитивна спрямованість свідомості виступає ключовим ресурсом для формування продуктивних копінг-стратегій, які спонукають суб'єкта до конструктивного розв'язання проблем та створюють умови для цього. В наслідок цього під час емпіричного дослідження ми прагнемо підтвердити положення, що оптимізм можна вважати однією з основних психологічних детермінант у такому багатомірному й складному конструкті, як резильєнтність особистості.

Висновки до розділу I.

Отже, можна констатувати, що поняття «резильєнтність» найчастіше аналізується науковцями як динамічний процес, у якому відбувається позитивна адаптація в умовах несприятливих обставин. У нашому емпіричному дослідженні ми будемо спиратися на ресурсно-процесуальний підхід (Е. Мастен, С. Лютар, М. Раттер, Дж. Бонанно), що інтерпретує резильєнтність як динамічний процес позитивної адаптації, заснований на взаємодії внутрішніх і зовнішніх ресурсів та досвіду; а також як: відновлення психологічної рівноваги в межах адаптаційних можливостей, наслідком чого є емоційна стабілізація та збереження орієнтації на майбутнє (Л. Колесніченко, О. Береженна) [7, с. 35].

На основі теоретичних положень для діагностики предиктивного зв'язку з резильєнтністю було обрано такі психологічні чинники, як смисложиттєві орієнтації, когнітивна гнучкість, емоційна регуляція та оптимізм.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРЕДИКТОРІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Організація та методологія дослідження предикторів резильєнтності особистості.

Емпіричне дослідження особливостей психологічної резильєнтності та її предикторів проводилося з використанням методу анкетного опитування в дистанційному (онлайн) режимі. Для збору первинних емпіричних даних було розроблено спеціалізовану електронну форму за допомогою інструментарію Google Forms. Дослідження проводилося з дотриманням усіх базових етичних стандартів у психології: участь була виключно добровільною, а перед початком тестування кожен учасник надавав інформовану згоду на участь у дослідженні та обробку своїх деперсоналізованих даних для наукових цілей.

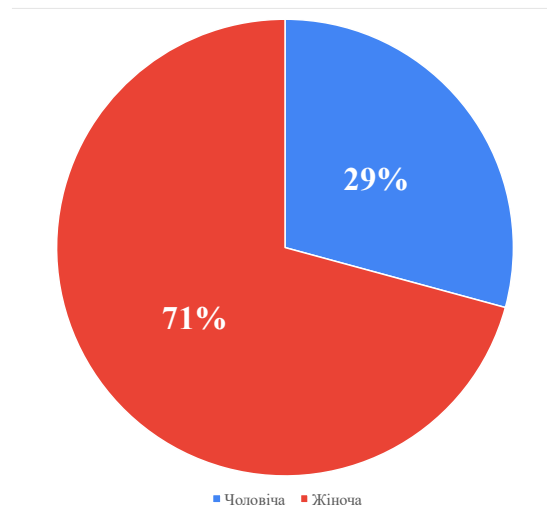


Рис. 2.1.1. - Розподіл відповідей за статтю (у %)

Аналіз статевого розподілу вибірки (рис. 2.1.1) демонструє виражене переважання осіб жіночої статі. Так, у дослідженні взяли участь 46 жінок, що становить 70,8% від загальної кількості опитаних, та 19 чоловіків, що становить 29,2%. Таке статеве співвідношення є типовим і репрезентативним для більшості сучасних вітчизняних психологічних онлайн-досліджень, де жінки традиційно

виявляють вищу готовність до саморефлексії та участі в опитуваннях психологічного спрямування.

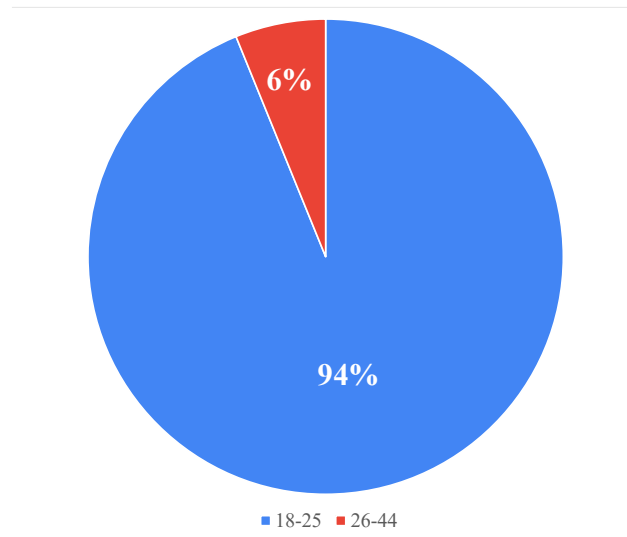


Рис. 2.1.2. - Розподіл відповідей за віком (у %)

За віковим критерієм (рис. 2.1.2) вибірка охоплює діапазон від 18 до 44 років, проте розподіл всередині цього діапазону є вкрай асиметричним, що дозволяє чітко сфокусувати мету нашої роботи. Більшість досліджуваних – 93,8% (61 особа) – становлять представники молодого віку та ранньої дорослості (категорія 18–25 років). Категорія осіб віком від 26 до 44 років (період середньої дорослості) представлена значно меншою часткою і становить лише 6,2% (4 респонденти) від загальної кількості. Відповідно, основою нашого емпіричного дослідження є студентська та робоча молодь.

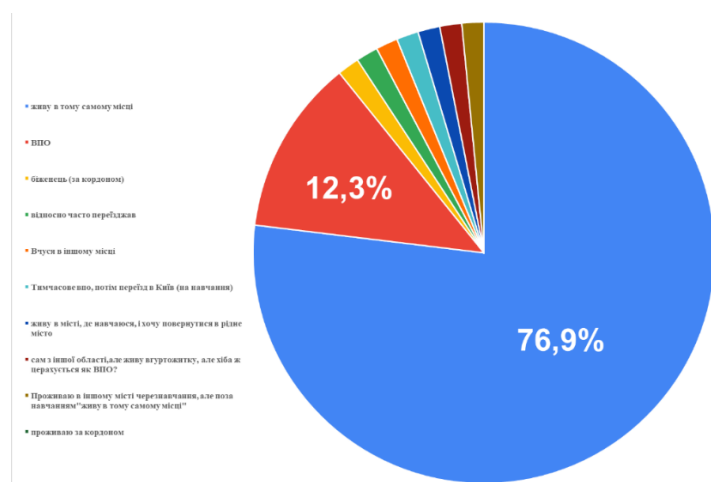


Рис. 2.1.3. - Розподіл відповідей за питанням «Статус проживання»

Особливої наукової уваги в контексті проблематики нашого дослідження заслуговує поточний статус проживання респондентів: фактор територіальної стабільності або ж, навпаки, досвід вимушеної міграції є зовнішніми змінними, що безпосередньо впливають на рівень стресового навантаження, відчуття безпеки та механізми функціонування резильєнтності. За результатами аналізу отриманих даних (рис. 2.1.3) встановлено, що більшість учасників – 76,9% (50 осіб) – проживають у тому самому місті (не змінювали свого постійного місця проживання через бойові дії). Водночас майже чверть вибірки зіткнулася з наслідками вимушеної нестабільності, зокрема, 12,3% респондентів мають офіційний або фактичний статус внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Крім того, ще близько 10,8% вибірки розподілилися між іншими категоріями, які вказують на зміну локації: так, 1,5% опитаних зазначили, що «відносно часто переїжджали» протягом останнього часу, а решта охоплює осіб, які перебувають за кордоном у статусі біженців або змінили місце проживання у зв'язку з навчанням. Наявність у вибірці як осіб зі збереженою територіальною стабільністю, так і тих, хто пережив втрату дому чи вимушений переїзд, забезпечує екологічну валідність цього дослідження.

Для реалізації завдань емпіричного дослідження резильєнтності та її предикторів було сформовано список психодіагностичних методик:

1. «Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14)» Фан-Вень Ху, Чен-Хан Лін, Фан-Ру Юе, Ю-Тай Ло та Чун-Ін Лін (адаптація: Л. Колесніченко, О. Береженна);
2. «Опитувальник сенсу життя та смислотворчих орієнтацій (Т. Шнелл та Л. Й. Данболт)» (адаптація: В. Тимошенко);
3. Опитувальник когнітивної гнучкості (CFI) Дж. П. Денніса та Дж. С. Вандер Вал (авторський переклад);
4. Опитувальник емоційної регуляції (ERQ) Дж. Гросса та О. Джона (адаптація А. Панкратової, Д. Корнієнко);
5. Методика диспозиційного оптимізму (LIFE ORIENTATION TEST-REVISED – LOT-R) (адаптація: С. Лукова).

Для діагностики резильєнтності як основного показника дослідження було використано **«Інструмент дослідження резильєнтності» (ІДР-14)** – адаптовану україномовну версію міжнародного опитувальника «Physical Resilience Instrument for Older Adults» (PRIFOR), оригінальними авторами якого є Фан-Вень Ху, Чен-Хан Лін, Фан-Ру Юе, Ю-Тай Ло та Чун-Ін Лін. Адаптацію, валідацію та стандартизацію інструмента на українській вибірці здійснили Л. Колесніченко та О. Береженна. Опитувальник складається з 14 тверджень, кожне з яких має варіанти відповіді: категорично не згоден (-на), що оцінюється в 1 бал; не згоден (-на) – 2; згоден (-на) – 3; дуже згоден (-на) – 4; абсолютно згоден (-на) – 5 [7, с. 36]. Бали в сумі складають загальний показник рівня резильєнтності, який може варіюватися від 14 до 70: 14-41 – низький рівень, 42-52 – середній, 53 і вище – високий. Методика дозволяє отримати кількісні показники загального рівня «фізичної резильєнтності» та дослідити специфіку цього відновлювального потенціалу. Окрім загальної резильєнтності, методика містить такі шкали:

- *«Позитивне мислення»* – оцінка когнітивної установки особистості щодо життєвих труднощів та стресорів.
- *«Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування»* – визначення рівня поведінкової гнучкості та ефективності адаптаційних механізмів (копінг-стратегій) в умовах стресу.
- *«Мислення, орієнтоване на віру та надію»* – наявність внутрішньої переконаності у позитивних змінах [7, с. 36].

Для решти психодіагностичних інструментів (MAPS, CFI, ERQ, LOT-R) були застосовано емпіричні норми, розраховані на основі статистичного розподілу конкретної вибірки за класичною психометричною формулою $M \pm 0,5SD$, де M – середнє арифметичне значення за шкалою, а SD – стандартне відхилення.

Для діагностики осмисленості життя та смисложиттєвих орієнтацій як чинника резильєнтності було обрано **«Опитувальник сенсу життя та смислотворчих орієнтацій» (MAPS)**, що є сучасною оптимізованою версією фундаментального інструменту SoMe (Sources of Meaning and Meaning in Life

Questionnaire) [49], розробленого Тетяною Шнелл та Ларсом Йоханом Данболтом. Адаптацію методики українською мовою здійснив В. Тимошенко. Опитувальник складається з 23 тверджень, які оцінюються за шестибальною шкалою типу Лайкерта від 0 до 5: «0 – повністю не погоджуюсь», «1 – здебільшого не погоджуюсь», «2 – частково не погоджуюсь», «3 – частково погоджуюсь», «4 – здебільшого погоджуюсь», «5 – повністю погоджуюсь». Бали обчислюються шляхом знаходження середнього арифметичного показника за кожною відповідною шкалою. Методика комплексно вимірює осмисленість буття, наявність екзистенційної кризи та провідні життєві орієнтації індивіда [50, с. 2]. Містить шкали:

- *«Наявність сенсу»* – вимірює фундаментальне відчуття приналежності та значущості власного життя;
- *«Криза сенсу»* – діагностує оцінку власного життя як порожнього та позбавленого напрямку;
- *«Еко-відповідальність / Сталий розвиток»* – орієнтація на збереження довкілля та зосередженість на майбутніх перспективах;
- *«Віра»* – опора на релігійні або духовні переконання як джерело підтримки та життєвих орієнтирів;
- *«Безпека»* – прагнення до стабільності та безпечного існування;
- *«Відчуття спільноти»* – відчуття приналежності до соціальної групи та цінність міжособистісних зв'язків;
- *«Особисте зростання»* – фокус на самовдосконаленні, навчанні та розкритті власного потенціалу [50, с. 6].

Надалі для діагностики рівня когнітивної гнучкості нами було використано **«Опитувальник когнітивної гнучкості» (CFI)**, оригінальними авторами якого є Дж. П. Денніс та Дж. С. Вандер Вал [21]. Переклад на українську мову та психометричну оцінку інструменту було здійснено самостійно із залученням стандартного протоколу перекладу. З метою попередньої стандартизації україномовної версії було детально оцінено її психометричні властивості на досліджуваній вибірці.

Перевірка надійності та внутрішньої узгодженості шкал зафіксувала такі показники: для субшкали «Альтернативи» коефіцієнт альфа Кронбаха становить $\alpha = 0.925$, омега Макдональда – $\omega = 0.927$; для субшкали «Контроль» – $\alpha = 0.905$ та $\omega = 0.907$ відповідно, що свідчить про високу надійність інструменту в цілому. Аналіз дискримінативності пунктів показав, що коефіцієнти кореляції тверджень із сумарним балом внутрішніх шкал перебувають у діапазонах від $r=0.515$ до $r=0.791$ (для «Альтернатив») та від $r=0.620$ до $r=0.796$ (для «Контролю»). Усі 20 тверджень успішно подолали критичний поріг ($r>0.30$), що підтверджує високу дискримінативну здатність та усуває потребу у модифікації чи вилученні окремих пунктів. Оцінка диференційної здатності за допомогою коефіцієнта Фергюсона (δ) показала високе значення ($\delta=0.97$ для обох субшкал та загального показника), підтверджуючи повноцінне використання вимірювального діапазону методики на вітчизняній вибірці.

Опитувальник складається з 20 тверджень, варіанти відповіді оцінюються за семибальною шкалою типу Лайкерта: «1 – повністю не погоджуюсь», «2 – не погоджуюсь», «3 – швидше не погоджуюсь», «4 – нейтрально», «5 – швидше погоджуюсь», «6 – погоджуюсь», «7 – повністю погоджуюсь». Бали обчислюються простою сумою з урахуванням зворотних питань (пункти 2,4,7,9,11,17), які внаслідок показують загальний рівень когнітивної гнучкості. Перевірка характеру розподілу за допомогою критерію Шапіро-Вілка підтвердила нормальність розподілу для загального показника ($W=0.985$, $p=0.599$) та для шкали «Контроль» ($W=0.977$, $p=0.260$). На основі процентильного аналізу (25-й та 75-й процентилі) було розроблено тестові норми для української вибірки, відповідно до яких встановлено такі діапазони рівнів:

- шкала «Альтернативи»: низький рівень – ≤ 62 балів, середній рівень – 63-76 балів, високий рівень – ≥ 77 балів;
- шкала «Контроль»: низький рівень – ≤ 26 балів, середній рівень – 27-36 балів, високий рівень – ≥ 37 балів;
- загальна «Когнітивна гнучкість»: низький рівень – ≤ 91 бал, середній рівень – 92-108 балів, високий рівень – ≥ 109 балів.

Методика дає змогу виміряти здатність людини гнучко змінювати своє мислення на більш конструктивне та адаптуватися до нових стресових умов. Вимірюється два аспекти когнітивної гнучкості: здатність генерувати різні шляхи розв'язання проблем і знаходити нові пояснення та сприйняття власної здатності ефективно управляти ситуацією (Денніс та Вандер Вал, 2010) [21, с. 248].

Наступним інструментом, використаним у дослідженні для вимірювання стратегій емоційної регуляції, став **«Опитувальник емоційної регуляції» (ERQ)**, оригінальними авторами якого є Дж. Гросс та О. Джон. Він дозволяє виміряти стратегії, за допомогою яких людина керує своїми емоційними реакціями. Методика складається з 10 тверджень, оцінюваних за семибальною шкалою Лайкерта: від «1 – повністю не погоджуюсь» до «7 – повністю погоджуюсь» [29, с. 348]. Бали обчислюються шляхом підсумовування відповідей для кожної з двох шкал окремо: для *«Когнітивної переоцінки»* (здатності змінювати ставлення до ситуації) розподіл рівнів такий: 13-24 бали – низький рівень, 25-30 – середній, 31-39 – високий; для *«Пригнічення експресії»* (стримування зовнішніх проявів вже виниклої емоції) розподіл: 10-16 – низький рівень, 17-20 – середній, 21-26 – високий.

Для діагностики показника диспозиційного оптимізму було обрано та застосовано **«Методику диспозиційного оптимізму» (LOT-R)**; її оригінальними авторами є М. Шайер, Ч. Карвер та М. Бріджес, а українську адаптацію здійснила авторка С. Лукова. Ця методика вимірює загальний рівень оптимізму як стабільної особистісної риси людини [9, с. 47]. Опитувальник складається з 10 тверджень, відповіді респондентів оцінюються за п'ятибальною шкалою Лайкерта від 0 до 4 балів: «0 – не погоджуюсь», «1 – скоріше не погоджуюсь», «2 – погоджуюсь, і не погоджуюсь», «3 – скоріше погоджуюсь», «4 – повністю погоджуюсь». Загальний бал визначається шляхом підсумовування, а розподіл рівнів є таким: 2-11 балів – низький рівень, 12-16 – середній, 17-23 – високий.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження впливу психологічних чинників на резильєнтність.

Першим кроком в аналізі результатів емпіричного дослідження була описова статистика, яка передбачала обчислення результатів за кожною методикою, визначення стандартного відхилення (SD) та середнього арифметичного значення (M). Для глибшого розуміння специфіки нашої вибірки ($N=65$) було здійснено кількісного рівневого розподілу респондентів за шкалами кожної методики поступово, що дозволило визначити домінантні тенденції та психологічні стани української молоді в умовах тривалого стресу.

Розпочато аналіз із базового конструкту нашого дослідження – резильєнтності – багатовимірної здатності мобілізувати ресурси для підтримки психологічної рівноваги під час або після значних життєвих труднощів [33, с. 25], що вимірюється методикою «Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14)». Аналіз описової статистики засвідчив, що середній показник загальної резильєнтності у вибірці становить $M = 45.6$ при стандартному відхиленні $SD = 8.25$. Стосовно окремих субшкал, найвище середнє значення спостерігається за шкалою «Позитивне мислення» ($M = 19.4$, $SD = 4.13$), далі йдуть «Мислення, орієнтоване на віру та надію» ($M = 13.4$, $SD = 3.27$) та «Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування» ($M = 12.8$, $SD = 2.56$).

Далі ми перейшли до розподілу рівнів, що представлено у *таблиці 2.2.1*.

Таблиця 2.2.1 - Показники за методикою «Інструмент дослідження резильєнтності» (ІДР-14)

Назва шкали	Рівень	n	%
Позитивне мислення	Високий	12	18.5%
	Середній	31	47.7%
	Низький	22	33.8%
Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування	Високий	7	10.8%
	Середній	36	55.4%
	Низький	22	33.8%
Мислення, орієнтоване на віру та надію	Високий	10	15.4%
	Середній	38	58.5%
	Низький	17	26.2%

Продовження табл. 2.2.1

Загальний рівень резильєнтності	Високий	15	23.1%
	Середній	29	44.6%
	Низький	21	32.3%

Аналізуючи дані *таблиці 2.2.1*, можна спостерігати, що за загальним рівнем резильєнтності у вибірці домінує середній – 29 (44.6%) та низький – 21 (32.3%) рівні, тоді як високий рівень притаманний лише 15 (23.1%) опитаним. Отриманий розподіл свідчить про те, що тривалий вплив воєнного стану призводить до об'єктивного виснаження адаптивних ресурсів суспільства: понад третина вибірки має знижену здатність до психологічного самовідновлення. Більше того, домінування середнього рівня (від 47.7% до 58.5%), а за ним – стабільно на другому місці – низького рівня (від 26.2% до 33.8%), є закономірністю цієї вибірки за всіма субшкалами методики. Варто також підкреслити, що за шкалою «Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування» високий рівень зафіксовано лише у 10.8% респондентів, що є найменшим результатом серед усіх шкал; шкала «Позитивне мислення» має найбільший показник високого рівня (18.5%) серед усіх, а за шкалою «Мислення, орієнтоване на віру та надію» зафіксовано найнижчий відсоток низького рівня (26.2%) порівняно з іншими. Отриманий розподіл дає змогу зробити висновки: когнітивний фокус на оптимістичне майбутнє залишається збереженим і слугує первинним захистом, однак в умовах хронічної непередбачуваності респондентам вкрай важко здійснювати проактивні, дієві зміни у своєму повсякденному житті – вони здатні вірити в краще, але об'єктивно виснажені для активної поведінкової адаптації.

Наступним кроком стало дослідження та аналіз екзистенційної сфери особистості за методикою «Опитувальник сенсу життя та смислотворчих орієнтацій (MAPS)» (T. Schnell, L. J. Danbolt; адаптація: В. Тимошенко). Описова статистика виявила, що середній бал за основною шкалою «Наповненість сенсом» становить $M = 2.93$ ($SD = 1.16$), тоді як за шкалою «Криза сенсу» цей показник є нижчим: $M = 1.76$ ($SD = 1.58$). Серед джерел смислотворчих орієнтацій найвищі середні бали отримали «Особисте зростання» та «Відчуття

спільноти» (в обох випадках $M = 3.39$, зі стандартними відхиленнями $SD = 1.28$ та $SD = 1.02$ відповідно). За ними йдуть «Безпека» ($M = 2.85$, $SD = 1.02$), «Еко-відповідальність/Сталий розвиток» ($M = 2.56$, $SD = 1.24$), а найнижчий показник має шкала «Віра» ($M = 1.15$, $SD = 1.49$).

Дані кількісного та відсоткового рівневого розподілу респондентів вибірки за методикою «Опитувальник сенсу життя та смислотворчих орієнтацій (MAPS)» Т. Шнелл та Л.Й. Данболт представлено в табл. 2.2.2.

Таблиця 2.2.2 - Показники за методикою «Опитувальник сенсу життя та смислотворчих орієнтацій» (MAPS)

Назва шкали	Рівень	N	%
Наповненість сенсом	Високий	26	40
	Середній	19	29,2
	Низький	20	30,8
Криза сенсу	Високий	23	35,4
	Середній	12	18,5
	Низький	30	46,2
Еко-відповідальність/Сталий розвиток	Високий	25	38,5
	Середній	21	32,3
	Низький	19	29,2
Віра	Високий	21	32,3
	Середній	8	12,3
	Низький	36	55,4
Безпека	Високий	18	27,7
	Середній	24	36,9
	Низький	23	35,4
Відчуття спільноти	Високий	22	33,8
	Середній	28	43,1
	Низький	15	23,1
Особисте зростання	Високий	21	32,3
	Середній	25	38,5
	Низький	19	29,2

Згідно з концепцією Т. Шнелл, наповненість сенсом є фундаментальним відчуттям того, що життя має мету, значення та напрям, тоді як криза сенсу – це болісне переживання порожнечі й абсурдності існування [49, с. 486]. За шкалою «Наповненість сенсом» найбільша частка респондентів – 26 (40.0%) – демонструє високий рівень, але водночас 20 (30.8%) перебувають на низькому рівні. Дзеркальна поляризація спостерігається і за шкалою «Криза сенсу»: 30 (46.2%) осіб мають низький рівень кризи, проте 23 (35.4%) респонденти переживають екзистенційну кризу сенсу на високому рівні. Для цієї вибірки це означає, що понад третина української молоді втратила світоглядні орієнтири: їхня звична картина світу зруйнована, що породжує стан екзистенційного вакууму та робить особистість вразливою до депресивних станів і втрати здатності до ефективної резильєнтності.

Серед джерел смислотворчих орієнтацій за методикою MAPS, показники розподілилися так: за шкалою «Особисте зростання» у 25 (38.5%) респондентів зафіксовано середній рівень, у 21 (32.3%) – високий, у 19 (29.2%) – низький; за шкалою «Відчуття спільноти» у 28 (43.1%) – середній, у 22 (33.8%) – високий, у 15 (23.1%) – низький; за шкалою «Безпека» у 24 (36.9%) – середній, у 23 (35.4%) – низький, у 18 (27.7%) – високий; за шкалою «Еко-відповідальність» у 25 (38.5%) – високий, у 21 (32.3%) – середній, у 19 (29.2%) – низький; за шкалою «Віра» у понад половини вибірки – 36 респондентів (55.4%) – низький рівень, у 21 (32.3%) – високий, у 8 (12.3%) – середній. Ці дані дають змогу глибоко інтерпретувати трансформацію смисложиттєвих опор української молоді. Згідно з підходом Т. Шнелль, джерела сенсу – це операційні орієнтації, мотиваційні вектори, через активну реалізацію яких людина конструює загальну осмисленість [49, с. 485]. Той факт, що абсолютна більшість вибірки (55.4%) має низький рівень орієнтації на «Віру» (як духовний або релігійний конструкт), а значна частина (35.4%) має низьку орієнтацію на «Безпеку», свідчить про жорстку адаптацію до реалій російсько-української війни: об'єктивна безпека фізично знищена, а традиційна духовна віра у «вище» не здатна пояснити масштаби трагедії, тому психіка відмовляється від цих джерел на користь інших

для того щоб уникнути фрустрації. Натомість, найстабільнішими джерелами (з найвищими показниками середнього та високого рівнів) виступають «Особисте зростання» та «Відчуття спільноти». Це означає, що в сучасних умовах молодь шукає сенс життя через ті показники, які піддаються хоча б частковому контролю: розвиток власних компетенцій та просоціальну поведінку.

Після цього для дослідження особливостей обробки інформації особистістю в нестабільному середовищі було застосовано «Опитувальник когнітивної гнучкості (CFI)» авторів Дж. П. Денніса та Дж. С. Вандер Вала. Загальний показник когнітивної гнучкості характеризується такими значеннями: $M = 101$ та $SD = 14,6$. Рівневий розподіл (табл. 2.2.3) свідчить про те, що майже половина вибірки (30 респондентів) перебуває на середньому рівні, 18 осіб мають високий рівень, а 17 – низький.

Таблиця 2.2.3 - Показники за методикою «Опитувальник когнітивної гнучкості (CFI)»

Назва шкали	Рівень	n	%
Альтернативи	Високий	19	29.2
	Середній	29	44.6
	Низький	17	26.2
Контроль	Високий	6	9.2
	Середній	29	44.6
	Низький	30	46.2
Когнітивна гнучкість	Високий	18	27.7
	Середній	30	46.2
	Низький	17	26.2

Автори методики розглядають когнітивну гнучкість як здатність усвідомлювати наявність альтернативних варіантів розв'язання проблем та вміння адаптивно переструктурувати власні думки в стресових ситуаціях [21, с. 242]. Домінування середнього рівня (46.2%) когнітивної гнучкості за майже рівномірного розподілу високих (27.7%) та низьких (26.2%) показників відображає стан економії адаптивних ресурсів для нашої вибірки на цьому етапі. Такі показники є свідченням того, що базова здатність досліджуваних (за

вибіркою, $N=65$) до раціонального мислення не зруйнована, але її ресурсний потенціал обмежений зовнішнім середовищем.

Аналіз результатів за субшкалами, своєю чергою, дає змогу деталізувати цю інтерпретацію. За субшкалою «Альтернативи» розподіл є схожим на загальний: домінує середній рівень (44.6%), а високий (29.2%) та низький (26.2%) представлені приблизно однаково. Це вказує на те, що більшість опитаних зберігає базову здатність генерувати різні варіанти дій, хоча й не використовує цей ресурс на максимум задля запобігання когнітивному перевантаженню. Водночас, за шкалою «Контроль» спостерігається інша тенденція: тут переважає низький рівень (46.2%), середній становить майже таку саму частку (44.6%), тоді як високий рівень зафіксовано лише у 9.2% респондентів. Це свідчить про те, що в умовах тривалого стресу та невизначеності молодь відчуває втрату суб'єктивного контролю над складними життєвими ситуаціями.

Наступним кроком став аналіз механізмів емоційної саморегуляції за методикою «Опитувальник емоційної регуляції» (ERQ) авторства Дж. Гросса та О. Джона (табл. 2.2.4).

Таблиця 2.2.4 - Показники за методикою «Опитувальник емоційної регуляції (ERQ)»

Назва шкали	Рівень	n	%
Когнітивна переоцінка	Високий	12	18.5
	Середній	40	61.5
	Низький	13	20.0
Придушення експресії	Високий	20	30.8
	Середній	24	36.9
	Низький	21	32.3

За шкалою «Когнітивна переоцінка» середнє значення становить $M = 27.4$ ($SD = 5.31$). Розподіл за цією шкалою свідчить про абсолютне домінування середнього рівня – 40 (61.5%) респондентів, тоді як низький рівень спостерігається у 13 (20.0%), а високий – у 12 (18.5%). За шкалою «Придушення

експресії» ($M = 18.4$; $SD = 4.05$) продемонстровано такий розподіл: 24 (36.9%) особи мають середній рівень, 21 (32.3%) – низький і 20 (30.8%) – високий.

У межах процесуальної моделі емоцій Дж. Гросса, когнітивна переоцінка є попередньою стратегією, яка полягає у зміні значення ситуації для зниження її емоційного впливу, і вважається високоадаптивною; натомість, придушення експресії – це стратегія, суть якої полягає у свідомому блокуванні зовнішніх проявів уже існуючої емоції, що є дезадаптивним механізмом. Концентрація 61.5% вибірки на середньому рівні переоцінки свідчить про стабільну, але не максимальну здатність досліджуваних раціоналізувати стрес. Те, що майже третина респондентів (30.8%) зловживає стратегією придушення емоцій, розкриває прихований наслідок життя в постійному стресі та нестабільності: намагаючись відповідати соціальним нормам «незламності», молодь вдається до пригнічення своїх справжніх реакцій. Таке тривале придушення не знижує інтенсивності переживання, а лише посилює симпатичне збудження нервової системи, провокуючи емоційного вигорання та психосоматичних проявів, на що важливо звернути увагу під час психологічної роботи з українським суспільством (у перспективі).

Завершальним етапом аналізу описової статистики стала оцінка результатів за «Методикою диспозиційного оптимізму» (LOT-R) (автори: М. Шейер та Ч. Карвер), що представлено в таблиці 2.2.5. Середнє значення за загальною шкалою становить $M = 14.3$ ($SD = 5.23$).

Таблиця 2.2.5 - Показники за Методикою диспозиційного оптимізму (LOT-R) (адаптація: С. Лукова)

Назва шкали	Рівень	n	%
Загальний рівень оптимізму	Високий	28	43.1
	Середній	19	29.2
	Низький	18	27.7

Диспозиційний оптимізм концептуалізується авторами як відносно стабільна особистісна риса, що виявляється в очікуванні в майбутньому переважно позитивних подій, ніж негативних, незалежно від контексту [48, с.

1082]. Розподіл за рівнями (*табл. 2.2.5*) демонструє, що у 28 (43.1%) респондентів переважає високий рівень оптимізму, у 19 (29.2%) наявний середній рівень, у 18 (27.7%) – низький. Наявність домінуючого високого рівня у 28 (43.1%) осіб в умовах подібної кризи здається парадоксом, проте для українського суспільства оптимізм (зокрема, непохитна віра в Перемогу та стабілізацію) є одним із головних захисних механізмів, що запобігають постійній фрустрації психіки.

Підсумовуючи результати первинної описової статистики та кількісного рівневого розподілу за всіма застосованими методиками, можна сформулювати психологічний портрет досліджуваної вибірки української молоді. Аналіз домінуючих конструктів свідчить, що тривалий вплив макросоціального стресу війни зумовив об'єктивне зниження загальної резильєнтності, де переважають середній та низький рівні. Суспільство відчуває критичну нестачу ресурсу для проактивної зміни способу життя, проте психіка компенсує цю втому мобілізацією когнітивних механізмів. Чинником, що утримує особистість від дезінтеграції, виступає нетипово високий рівень диспозиційного оптимізму (43,1%) та збережена наповненість сенсом життя (40%). Респонденти свідомо відмовляються від ілюзорних опор на абсолютну безпеку чи «вищу» віру, переорієнтовуючи екзистенційний пошук на підконтрольні зони – особисте зростання та соціальну єдність. Однак понад третина вибірки (35,4%) перебуває в стані гострої кризи сенсу, втративши світоглядні орієнтири; крім того, функціонування в умовах постійної загрози переводить когнітивно-емоційну систему в «режим економії» – це виявляється у зменшенні когнітивної гнучкості до середнього рівня та небезпечній тенденції до придушення емоційної експресії (30,8%). Намагаючись відповідати соціальним вимогам «бути сильними», респонденти стримують травматичні афекти, що підвищує постійне навантаження на їхню нервову систему. Отже, результати доводить, що респонденти вибірки перебувають у стані максимального напруження компенсаторних механізмів.

Наступним кроком нашого емпіричного дослідження стало використання кореляційного аналізу для вивчення взаємозв'язків між загальним показником резильєнтності особистості та її ймовірними психологічними предикторами: смисложиттєвими орієнтаціями, емоційною регуляцією, когнітивною гнучкістю та диспозиційним оптимізмом. Для перевірки висунутих гіпотез та виявлення предикторів резильєнтності було застосовано комплексний математико-статистичний апарат. Первинний аналіз характеру розподілу емпіричних даних здійснювався за допомогою критерію Шапіро-Вілکا. Результати продемонстрували статистично значущі відхилення від нормального (гауссівського) розподілу за низкою ключових шкал, зокрема, для головної шкали «Криза сенсу» ($W = 0.885, p < .001$), для специфічних джерел сенсу – «Особисте зростання» ($W = 0.929, p = .001$), «Віра» ($W = 0.774, p < .001$) та «Відчуття спільноти» ($W = 0.924, p < .001$). Відхилення від нормального розподілу також було зафіксовано для шкали емоційної регуляції «Когнітивна переоцінка» ($W = 0.960, p = .036$) та шкали «Еко-відповідальність/Сталий розвиток» ($W = 0.959, p = .029$).

Зважаючи на виражену асиметрію розподілу, використання параметричних методів статистики було визнано некоректним, оскільки це могло б призвести до хибних висновків щодо сили та значущості взаємозв'язків. Відповідно, для визначення щільності та напрямку кореляційних зв'язків було обрано непараметричний критерій рангової кореляції Спірмена (r_s).

Аналіз доцільно розпочати з розгляду кореляційного зв'язку загального показника резильєнтності з диспозиційним оптимізмом (табл. 2.2.6).

Таблиця 2.2.6 - Кореляційні зв'язки оптимізму з загальним показником резильєнтності

Шкали		Резильєнтність
Диспозиційний оптимізм	коеф. Спірмена	0.655***
	p	<.001

Аналіз емпіричних даних виявив сильний і статистично високо значущий прямий кореляційний зв'язок між диспозиційним оптимізмом та здатністю до відновлення ($r_s = 0.655, p < .001$). Цей статистичний показник є найвищим серед усіх досліджуваних парних кореляцій у нашій роботі, що виводить диспозиційний оптимізм на позицію одного з головних імовірних предикторів резильєнтності особистості в умовах травматичного стресу.

Для вибірки української молоді, яка формується під постійним тиском та екзистенційною загрозою, цей результат можна пояснити тим, що оптимістичний атрибутивний стиль виступає потужним буфером для пом'якшення деструктивного впливу травматичного досвіду на психіку. Коли індивід стикається з руйнуванням звичного укладу життя через воєнні дії, оптимістична диспозиція запобігає розвитку безпорадності та негативних психічних станів, і, навпаки, сприяє докладанню зусиль для продовження особистого життя в ефективному темпі, незважаючи на зовнішні перешкоди. Таким чином, сильний кореляційний зв'язок вкотре підтверджує, що для збереження резильєнтності українського суспільства формування та підтримка позитивних орієнтацій на майбутнє є незамінно важливими.

Надалі було проаналізовано шкали «Опитувальника сенсу життя та смислотворчих орієнтацій» (MAPS) та їхній зв'язок із показником резильєнтності, що представлено в *табл. 2.2.7*.

Таблиця 2.2.7 - Кореляційні зв'язки шкал сенсу й джерел сенсу із загальним показником резильєнтності

Шкали		Резильєнтність
Наповненість сенсом	коэф. Спірмена	0.621***
	p	<.001
Криза сенсу	коэф. Спірмена	-0.542***
	p	<.001
Еко відповідальність / Сталий розвиток	коэф. Спірмена	0.239
	p	.055

Продовження табл. 2.2.7

Віра	коэф. Спірмена	0.253*
	p	.042
Безпека	коэф. Спірмена	0.161
	p	.199
Відчуття спільноти	коэф. Спірмена	0.315*
	p	.011
Особисте зростання	коэф. Спірмена	0.565***
	p	<.001

Перш за все аналіз було сфокусовано на двох головних шкалах, які відображають загальний екзистенційний стан індивіда – «Наповненість сенсом» і «Криза сенсу».

Статистичний аналіз виявив дуже сильний, позитивний та високо значущий кореляційний зв'язок між загальним показником резильєнтності та шкалою «Наповненість сенсом» ($r_s = 0.621, p < .001$). Емпірично це підтверджує той факт, що для респондентів нашої вибірки глибоке переживання наявності в житті мети, наряду та особистісної значущості слугує міцним адаптивним ресурсом. Чим вище українська молодь оцінює своє життя як повноцінне та осмислене, тим вищою є її здатність ефективно адаптуватися до труднощів та мобілізувати сили для відновлення.

Помірна зворотна кореляція загальної резильєнтності зі шкалою «Криза сенсу» ($r_s = -0.542, p < .001$) об'єктивно доводить, що чим глибшим є стан екзистенційного вакууму, тим нижчою є здатність особистості протистояти стресу. Відчуття екзистенційної порожнечі та втрати життєвих орієнтирів прямо пропорційно знижує психологічну стійкість, роблячи людину вразливою перед травматичними подіями.

Проте, з наукової точки зору варто зазначити, що ці два показники є відносно незалежними: це означає, що високий рівень наповненості сенсом не гарантує повної відсутності кризових переживань, так само як і криза сенсу не завжди означає абсолютну втрату значущості життя. У контексті цієї вибірки це свідчить про факт того, що індивід може перебувати в процесі переосмислення власних цінностей, але при цьому утримувати глобальне відчуття вагомості свого життя. Це дає змогу зробити висновок, що саме здатність утримувати впевненість у наповненості життя сенсом навіть крізь кризу і є тим фактором, який зумовлює резильєнтність особистості.

Перейдемо до аналізу зв'язку резильєнтності з конкретними джерелами сенсу та дослідження сили цих кореляцій, який дозволить визначити пріоритети використання певних адаптаційних механізмів серед респондентів вибірки.

Серед усіх досліджуваних джерел сенсу визначено сильний, статистично високо значущий прямий кореляційний зв'язок резильєнтності тільки зі шкалою **«Особисте зростання»** ($r_s = 0.565, p < .001$). Такий показник демонструє, що для української молоді фокус на самопізнанні, здобутті нового досвіду та розвитку власних компетенцій є не просто напрямом досягнення цілей, а ключовим психологічним інструментом виживання в сучасних реаліях. Ймовірно, найбільш психологічно стійкі представники вибірки в умовах тривалого стресу обирають проактивну позицію: вони свідомо трансформують негативний досвід у особисте становлення.

Також виявлено наявність слабких, але статистично значущих позитивних зв'язків загальної резильєнтності зі шкалами **«Відчуття спільноти»** ($r_s = 0.315, p = 0.011$) та **«Віра»** ($r_s = 0.253, p = 0.042$). Обидва показники, беззаперечно, мають позитивний вплив на психологічну резильєнтність, але виступають не як першочергові вибори у смисложиттєвих орієнтаціях, а скоріше як компенсаторні механізми. Вплив чинника «Відчуття спільноти» на резильєнтність можна назвати соціально важливим фактором для психологічного відновлення, адже в умовах постійної екзистенційної загрози ізоляція є вкрай дезадаптивним механізмом; приналежність до групи дає ресурс, коли власні сили вичерпуються.

У свою чергу, «Віра» для особистості (незалежно від того, чи йдеться про релігійність, чи про духовний пошук вищого сенсу буття) є смисложиттєвою орієнтацією, що дає можливість психологічно впоратися з подіями, які не піддаються власному контролю.

Статистичний аналіз не виявив жодного значущого зв'язку між загальним показником резильєнтності та смислотворчими шкалами «**Безпека**» ($r_s = 0.161$, $p = 0.199$) та «**Еко-відповідальність/Сталий розвиток**» ($r_s = 0.239$, $p = 0.055$). Цей результат є цікавим спостереженням нашого дослідження, оскільки він може глибоко розкривати специфіку когнітивної та ціннісної адаптації українського суспільства до умов війни.

Відсутність кореляції зі шкалою «Безпека» вказує на те, що в умовах хронічного стресу внаслідок тривалого збройного конфлікту концепт гарантованої безпеки об'єктивно не відповідає дійсності. Якщо індивід продовжує будувати свій життєвий сенс виключно на спробах досягти абсолютної безпеки, то з великою ймовірністю в результаті він зазнає постійної фрустрації та дистресу, оскільки середовище не здатне задовольнити цю потребу. Для цієї вибірки це означає, що висока резильєнтність наразі вимагає толерантності до невизначеності та гнучкості у сприйнятті ризику.

Відсутність кореляції зі шкалою «Еко-відповідальність/Сталий розвиток» (хоча показник $p=0.055$ і перебуває на межі статистичної тенденції) демонструє, що концепція цих глобальних понять у ситуації безпосередньої загрози життю зовсім втрачає пріоритетність. Фокус уваги українського суспільства зосереджений на завданні виживання та адаптації до теперішнього – глобальні довгострокові питання, принаймні на нашій вибірці, актуальності для збереження поточної резильєнтності не мають.

Потім було проаналізовано взаємозв'язок із резильєнтністю двох базових стратегій емоційної регуляції (за моделлю Дж. Гросса): «когнітивної переоцінки» та «придушення експресії» (табл. 2.2.8).

Таблиця 2.2.8 - Кореляційні зв'язки головних шкал емоційної регуляції з загальним показником резильєнтності

Шкали		Резильєнтність
Когнітивна переоцінка	коеф. Спірмена	0.247*
	p	.047
Придушення експресії	коеф. Спірмена	-0.309*
	p	.012

Як можемо побачити, обидва показники продемонстрували статистично значущий зв'язок із резильєнтністю, що підтверджує важливість емоційного інтелекту в структурі психологічної стійкості.

Наявність прямого позитивного зв'язку між резильєнтністю та **«Когнітивною переоцінкою»** ($r_s = 0.247$, $p = 0.047$) доводить адаптивну природу цієї стратегії: здатність свідомо змінити ракурс сприйняття події, знайти в ній менш загрозливий або конструктивно-позитивний сенс дає змогу знизити інтенсивність негативного афекту ще до його повного розгортання. Ці результати вказують на те, що респонденти, які успішно використовують когнітивний рефреймінг, здатні ефективніше модулювати своє сприйняття стресорів, уникаючи надмірного виснаження нервової системи.

Стосовно іншої стратегії статистичний аналіз зафіксував значущий зворотний зв'язок резильєнтності з **«Придушенням експресії»** ($r_s = -0.309$, $p = 0.012$). Цей результат емпірично підтверджує дезадаптивність цієї стратегії: зворотна кореляція в цій вибірці однозначно вказує на те, що свідомий контроль та стримування емоційних проявів, спроби пригнічення своїх почуттів (особливо під час війни) руйнують психологічну стійкість українського суспільства.

Наступним кроком став аналіз кореляційного зв'язку резильєнтності з когнітивною гнучкістю (табл. 2.2.9); передбачалося, що здатність швидко змінювати мислення, переконань, увагу та поведінку відповідно до нових умов буде автоматично сприяти кращій адаптації.

Таблиця 2.2.9 - Кореляційні зв'язки шкал когнітивної гнучкості з загальним показником резильєнтності

Шкали		Резильєнтність
Контроль	коэф. Спірмена	0.536***
	p	<.001
Альтернативи	коэф. Спірмена	0.145
	p	.250
Когнітивна гнучкість	коэф. Спірмена	0.457***
	p	<.001

Кореляційна матриця засвідчує наявність високозначущого прямого зв'язку загального показника «Когнітивна гнучкість» з резильєнтністю ($r_s = 0.457$, $p < .001$). Це показує, що для респондентів нашої вибірки розвинена здатність адаптувати своє мислення та переструктуровувати сприйняття стресових подій є потужним ресурсом, який сприяє відновленню психологічної рівноваги. Глибоким є інтерес у диференціації цього впливу за субшкалами методики.

За субшкалою «Альтернативи», яка відображає здатність індивіда генерувати різноманітні варіанти розв'язання проблем, виявлено відсутність статистично значущого зв'язку з резильєнтністю у досліджуваній вибірці ($r_s = 0.145$, $p = .250$). У контексті досліджуваної вибірки це свідчить про те, що в умовах збройного конфлікту, коли зовнішні обставини є жорстко обмеженими, пошук надмірної кількості альтернатив втрачає свою захисну функцію, а розширення варіативності рішень призводить до нав'язливих думок та когнітивного перевантаження.

Натомість, шкала «Контроль» демонструє потужну пряму кореляцію ($r_s = 0.536$, $p < .001$) із загальним показником резильєнтності. Ця змінна вимірює внутрішній локус – суб'єктивне переконання людини у тому, що вона здатна опанувати важку ситуацію. Отримані результати дають визначити, що відчуття

когнітивного контролю, здатність утримати керування над власними реакціями та не ставати жертвою обставин слугують для особистості надійним буфером проти дистресу.

Можемо зробити висновок, що когнітивна гнучкість має статистично значущий зв'язок із психологічною стійкістю особистості, що виводить її в список імовірних предикторів резильєнтності поряд із диспозиційним оптимізмом та особистим зростанням.

Надалі, після завершення ізольованого аналізу парних зв'язків кожного чинника із загальним показником резильєнтності, нам цікаво було дослідити внутрішню архітектуру взаємодії самих незалежних змінних (ймовірних предикторів) та визначити як саме психологічні ресурси взаємодіють між собою в психіці людини. Ми очікуємо, що цей етап дасть змогу з'ясувати, яким чином смисложиттєві орієнтації, диспозиційний оптимізм, когнітивна гнучкість та емоційна регуляція взаємодіють між собою, виявити потенційне перекриття (спільну дисперсію) між чинниками та оцінити ступінь їхньої незалежності.

Таблиця 2.2.10 - Кореляційні зв'язки між психологічними предикторами резильєнтності

Чинники	Оптимізм	Наповненість сенсом	Криза сенсу	Особисте зростання	Когнітивна переоцінка	Придушення експресії	Когнітивна гнучкість
Оптимізм	1.000	0.632***	-0.546***	0.503***	0.160	-0.399**	0.408***
Наповненість сенсом	0.632***	1.000	-0.628***	0.602***	0.157	-0.465***	0.462***
Криза сенсу	-0.546***	-0.628***	1.000	-0.624***	-0.129	0.313*	-0.467***
Особисте зростання	0.503***	0.602***	-0.624***	1.000	0.207	-0.261*	0.540***
Когнітивна переоцінка	0.160	0.157	-0.129	0.207	1.000	0.202	0.230
Придушення експресії	-0.399**	-0.465***	0.313*	-0.261*	0.202	1.000	-0.182

Продовження табл. 2.2.10

Когнітивна гнучкість	0.408***	0.462***	- 0.467** *	0.540***	0.230	-0.182	1.000
-------------------------	----------	----------	-------------------	----------	-------	--------	-------

Примітка. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Аналіз матриці (табл. 2.2.10) дозволив виявити високозначущий прямий зв'язок між диспозиційним оптимізмом та відчуттям наповненості сенсом життя ($r_s = 0.632$, $p < .001$), виражений зв'язок з смисложиттєвою орієнтацією на особисте зростання ($r_s = 0.503$, $p < .001$) та сильну зворотну кореляцію загального рівня оптимізму з кризою сенсу ($r_s = -0.546$, $p < .001$). За цими результатами можна стверджувати, що віра в сприятливе майбутнє є ресурсом, який підтримує сенсовність життя та стимулює пошук нових цілей; оптимізм та осмисленість взаємопов'язані, оскільки здатність очікувати позитивних результатів розширює горизонт бачення особистості, даючи їй змогу інтегрувати навіть травматичний досвід у розвиток. З усіма зазначеними показниками («Диспозиційний оптимізм», «Наповненість сенсом», «Особисте зростання», «Криза сенсу») статистично високозначучо корелює «Когнітивна гнучкість» (відповідно: $r_s = 0.408$, $p < .001$; $r_s = 0.462$, $p < .001$; $r_s = 0.540$, $p < .001$; $r_s = -0.467$, $p < .001$). Отже, гнучкість мислення є когнітивним підґрунтям для концептуалізації нових сенсів, що дає змогу адаптивно трансформувати внутрішні ціннісні орієнтири та зберігати віру в майбутнє за умов деструктивного впливу життєвих криз.

Виявлено специфічні спостереження взаємодії між стратегіями емоційної регуляції та смислотворчою сферою: дезадаптивна стратегія «Придушення експресії» демонструє помірну зворотну кореляцію з показником «Наповненість сенсом» ($r_s = -0.465$, $p < .001$) та пряму кореляцію зі шкалою «Криза сенсу» ($r_s = 0.313$, $p = .011$). Такі показники означають, що систематичне блокування зовнішніх емоційних проявів не просто виснажує нервову систему, а й регулярно руйнує екзистенційну сферу особистості. Водночас виявлено, що здатність до адаптивної когнітивної переоцінки позитивно пов'язана зі здатністю людини відчувати єдність зі спільнотою ($r_s = 0.287$, $p = .020$), що підкреслює соціальну

природу емоційного інтелекту та його роль у підтримці міжособистісних зв'язків у кризових умовах.

Аналіз внутрішніх кореляцій між чинниками резильєнтності також дає можливість зробити важливе теоретико-емпіричне спостереження. На етапі планування дослідження виникали сумніви щодо доцільності одночасного використання методик для вимірювання когнітивної гнучкості та емоційної регуляції (яка містить субшкалу «Когнітивна переоцінка»), оскільки існував ризик, що вони можуть вимірювати один і той самий конструкт. Проте отримані результати спростовують це припущення й дають змогу розмежувати зміст понять.

Матриця кореляцій показала відсутність статистично значущого зв'язку між загальним показником когнітивної гнучкості (CFI) та «Когнітивною переоцінкою» (ERQ) ($r_s = 0.230, p = .065$); аналіз за субшкалами розкриває, що здатність до емоційної переоцінки має прямий зв'язок з показником «Альтернативи» ($r_s = 0.345, p = .005$), але абсолютно не корелює із субшкалою «Контроль» ($r_s = -0.010, p = .936$).

Це означає, що «Опитувальник емоційної регуляції» та безпосередньо шкала «Когнітивна переоцінка» вимірюють специфічну, афективно орієнтовану когнітивну здатність – уміння керувати увагою, осмисленням та сприйняттям в умовах високого емоційного збудження. Натомість методика «Опитувальник когнітивної гнучкості» (а саме її найвагоміший для резильєнтності компонент «Контроль», згідно з нашими даними) фіксує переважно виконавчі (логічні) функції – суб'єктивне переконання у власній спроможності керувати ситуацією, що виявляється незалежно від емоційного фону. Такі спостереження показують резильєнтність як таку, що вимагає як здатності трансформувати афект через емоційне переосмислення, так і наявності стійкого когнітивного контролю. Обидві методики є унікальними й вимірюють різні аспекти психологічної стійкості, що повністю підтверджує доцільність їхнього комплексного застосування.

Загалом, результати аналізу внутрішніх інтеркореляцій дають змогу емпірично уточнити, що досліджувані незалежні змінні не є розрізненим набором характеристик, а утворюють систему, у якій диспозиційний оптимізм, наповненість сенсом життя, когнітивна гнучкість та стратегії емоційної регуляції створюють єдиний адаптивний механізм. Разом із тим статистичні показники підтверджують, що рівень інтеркореляцій залишається в межах допустимого (не перевищує критичного значення 0.70, яке вказувало б на їхнє повне дублювання). Це мінімізує загрозу мультиколінеарності даних і підтверджує, що всі обрані чинники зберігають свою методологічну самостійність.

Підсумовуючи результати етапу кореляційного аналізу, ми можемо зробити проміжний висновок щодо архітектури резильєнтності в нашій вибірці. На цьому етапі дослідження чітко виокремилася група показників, які є статистично високозначущими та розглядаються нами як найімовірніші предиктори резильєнтності, оскільки вони демонструють сильний зв'язок із загальним показником. З усіх чинників, обраних нами для цього емпіричного дослідження, до остаточної групи увійшли: оптимізм, когнітивна гнучкість, сенс і смисложиттєві орієнтації. Саме вони, за даними кореляційного аналізу, становлять потенційний фундамент психологічної стійкості. З іншого боку, було виявлено низку показників, які, через свій статистично значущий, але слабший та не такий беззаперечний зв'язок, варто класифікувати як супутні чинники (що мають модераторську або інструментальну роль), які впливають на резильєнтність, але не є її першопричиною. До них належать відчуття спільноти, віра, а також стратегії емоційної регуляції (когнітивна переоцінка та уникнення придушення експресії). Відповідно, кореляційний аналіз довів, що структура резильєнтності є багаторівневою: екзистенційно-оптимістичні конструкти відіграють провідну роль, емоційно-соціальні – допоміжну, тоді як такі чинники, як когнітивна гнучкість, потреба в безпеці та еко-відповідальність, взагалі опинилися поза межами цієї структури для української молоді в умовах війни.

Після завершення попереднього етапу для аналізу складної взаємодії всіх статистично значущих показників між собою та визначення незалежних,

унікальних і найвагоміших чинників у формуванні резильєнтності було визнано за доцільне застосувати метод множинної лінійної регресії, який дозволяє не лише підтвердити наявність зв'язку, але й виявити прогностичну силу (предиктивність) кожної незалежної змінної за умови контролю інших.

Суттєвий зв'язок з резильєнтністю на попередньому етапі продемонстрували: основні показники сенсу («Наповненість сенсом» та «Криза сенсу»), значущі джерела сенсу («Віра», «Відчуття спільноти» та «Особисте зростання»), загальний показник когнітивної гнучкості та шкала «Контроль», стратегії емоційної регуляції («Когнітивна переоцінка», «Придушення експресії») і диспозиційний оптимізм. Проте, включення до моделі надмірної кількості змінних, які концептуально можуть перетинатися або вимірювати споріднені феномени, неминуче призводить до ефекту мультиколінеарності (перекриття спільної дисперсії) та виникнення статистичного шуму; в такому випадку математична модель втрачає свою прогностичну точність, а реальна значущість окремих психологічних феноменів може спотворюватися або штучно нівелюватися.

На етапі кореляційного аналізу було зафіксовано, що загальні екзистенційні конструкти – «Наповненість сенсом» та обернений до нього показник «Криза сенсу» – мають дуже сильний зв'язок із резильєнтністю. Однак при одночасному включенні цих змінних разом зі шкалою «Особисте зростання» в єдину регресійну модель виникало перекриття їхніх дисперсій. З психологічної точки зору, наповненість сенсом або його відсутність є глобальним станом переживанням «осмисленості буття». Тоді як, особисте зростання є операційним джерелом, через яке цей сенс конструюється. Оскільки у фокусі нашого емпіричного дослідження перебуває вивчення зв'язку резильєнтності саме зі смисложиттєвими орієнтаціями, а не з пасивними загальними показниками осмисленості чи «екзистенційного вакууму», було прийнято рішення ізолювати показник «Особисте зростання» та вилучити загальні шкали сенсу, що дозволило «очистити» модель.

Для фінальної, оптимізованої моделі множинної лінійної регресії незалежними змінними було обрано виключно ті три контрукти, які за результатами непараметричного кореляційного аналізу (за критерієм рангової кореляції Спірмена) продемонстрували найсильніший, статистично високозначущий зв'язок із загальним рівнем резильєнтності: диспозиційний оптимізм, особисте зростання та когнітивна гнучкість.

Зведені статистичні показники першої моделі представлені у таблиці 2.2.11.

Таблиця 2.2.11 - Зведені статистичні показники регресійної моделі

Множинний коефіцієнт кореляції (R)	Коефіцієнт детермінації (R^2)	Скоригований коефіцієнт детермінації (R^2)	F-критерій Фішера	Ступінь свободи (df1)	Ступінь свободи (df2)	Значущість моделі (p)
0.758	0.574	0.553	27,4	3	61	<.001

Як свідчать дані *табл. 2.2.11*, побудована загальна регресійна модель є високо статистично значущою за F-критерієм Фішера ($F = 27.4$, $p < .001$). Коефіцієнт детермінації ($R^2 = 0.574$) вказує на те, що дана комбінація змінних пояснює 57.4% дисперсії загального рівня резильєнтності респондентів. Проте, для розуміння якості впливу кожного окремого чинника необхідно звернутися до таблиці коефіцієнтів (*табл. 2.2.12*).

Таблиця 2.2.12 - Коефіцієнти множинної лінійної регресії

Предиктори	Нестандарт. коеф. (B)	Станд. похибка	t-критерій	p- value	Стандарт. коеф. (B)
Особисте зростання	1.5341	0.6670	2.30	.025	0.241
Когнітивна гнучкість	0.0862	0.0548	1.57	.121	0.153
Диспозиційний оптимізм	0.8213	0.1549	5.30	<.001	0.520

Аналіз коефіцієнтів першої регресійної моделі демонструє неоднорідний внесок предикторів у концепцію досліджуваного поняття. Диспозиційний оптимізм підтверджує статус беззаперечного та найсильнішого предиктора резильєнтності ($t = 5.30, p < .001, \beta = 0.520$) у цій моделі. Особисте зростання також виявляє себе як статистично значущий, помірний предиктор ($t = 2.30, p = .025, \beta = 0.241$). Натомість загальний показник когнітивної гнучкості не досягає рівня статистичної значущості ($p = .121$, що виходить за межі прийнятного статистичного порогу ($p \leq .05$)), а стандартизований коефіцієнт є найнижчим у моделі ($\beta = 0.153$); що свідчить про відсутність його самостійного внеску в пояснення варіативності резильєнтності після врахування інших змінних моделі.

Такий результат може бути пов'язаний зі структурними особливостями самого конструкту. Згідно з авторами методики CFI (Дж. Денніс та Дж. Вандер Вал), загальна гнучкість складається з двох субшкал: «Альтернативи» (здатність генерувати безліч варіантів) та «Контроль» (здатність вважати ситуацію керованою) [21, с. 248]. Отримані раніше результати кореляційного аналізу показали, що субшкала «Контроль» має значущий позитивний зв'язок з резильєнтністю, тоді як показник «Альтернативи» зв'язку не виявив зовсім. Це дозволяє припустити, що використання інтегрального показника когнітивної гнучкості може частково нівелювати внесок справді важливого адаптивного компонента резильєнтності.

Тому, з огляду на це для подальшого аналізу було побудовано альтернативну регресійну модель, у якій замість загального показника когнітивної гнучкості використовувалася шкала «Контроль». Доцільність такого рішення, окрім наукової цікавості, також підтверджується результатами кореляційного аналізу (див. табл. 2.2.9), згідно з якими субшкала виявила сильний статистично значущий позитивний зв'язок із резильєнтністю особистості ($r_s = 0.536, p < .001$).

Результати розрахунку другої, оптимізованої моделі лінійної регресії представлено у таблицях 2.2.13 та 2.2.14.

Таблиця 2.2.13 - Зведені статистичні показники регресійної моделі

Множинний коефіцієнт кореляції (R)	Коефіцієнт детермінації (R^2)	Скоригований коефіцієнт детермінації (R^2)	F-критерій Фішера	Ступінь свободи (df1)	Ступінь свободи (df2)	Значущість моделі (p)
0.768	0.590	0.570	29,3	3	61	<.001

Ця модель лінійної регресії також виявилася високо статистично значущою за F-критерієм Фішера ($F = 29,3$, $p < .001$). Множинний коефіцієнт кореляції ($R = 0.768$) вказує на сильний загальний зв'язок між тріадою відібраних змінних та залежною змінною (резильєнтністю). Значення коефіцієнта детермінації ($R^2 = 0.590$) означає, що відібраний нами комплекс психологічних чинників в цій моделі пояснює рівно 59% мінливості рівня резильєнтності в досліджуваній вибірці, що на 1,6% більше за попередню модель (див. табл. 2.2.11), що є збільшенням але не дуже відмінним показником.

Аналіз стандартизованих коефіцієнтів регресії та їхньої індивідуальної значущості для кожного предиктора (табл. 2.2.14) дає змогу уточнити і якісніше порівняти вплив обраних чинників на резильєнтність.

Таблиця 2.2.14 - Коефіцієнти множинної лінійної регресії

Предиктори	Нестандарт. коеф. (B)	Станд. похибка	t-критерій	p-value	Стандарт. коеф. (β)
Особисте зростання	1.635	0.619	2.64	.011	0.257
Контроль	0.236	0.106	2.23	.029	0.221
Диспозиційний оптимізм	0.714	0.164	4.36	<.001	0.452

Найважливішим результатом другої оптимізованої моделі лінійної регресії є те, що після усунення загального показника когнітивної гнучкості всі три обрані показники вийшли на рівень високозначущого, незалежного предиктивного зв'язку. Визначаємо, що **диспозиційний оптимізм** ($B = 0.714$, $t = 4.36$, $p < .001$, $\beta = 0.452$) продовжує домінувати як найсильніший і беззаперечний

предиктор резильєнтності особистості. Його стандартизований внесок ($\beta = 0.452$) є найвищим і майже вдвічі перевищує вплив інших факторів, що підтверджує його першорядну роль в ієрархії психічних ресурсів та означає: при підвищенні рівня диспозиційного оптимізму на одне стандартне відхилення, загальний рівень резильєнтності зростає на 0.452 стандартного відхилення (за умови незмінності інших факторів).

Особисте зростання ($B = 1.635$, $t = 2.64$, $p = .011$, $\beta = 0.257$) значно посилило свою математичну значущість (p покращилося з .025 до .011), а його вплив на загальну модель зріс (нестандартизований коефіцієнт (B) збільшився до 1.635). Очищення моделі від нерелевантних змінних дозволило побачити його чистий, потужний вплив на резильєнтність.

В свою чергу, «**Контроль**» ($B = 0.236$, $t = 2.23$, $p = .029$, $\beta = 0.221$) – який ми вирішили перевірити, замінивши ним загальний показник когнітивної гнучкості, підтвердив нашу гіпотезу, довівши свою ефективність як повноцінний самостійний предиктор ($p < .05$). Виокремлення цієї субшкали дозволило довести, що для прогнозування резильєнтності важливим є не інтегрована когнітивна гнучкість, а саме внутрішній локус контролю й відчуття спроможності управляти власним мисленням.

Загалом для нашої вибірки результати лінійної регресії свідчать про те, що психологічний стан української молоді в умовах тривалого стресу характеризується активною, цілеспрямованою мобілізацією специфічних внутрішніх ресурсів. Молодь спирається на базову оптимістичну диспозицію, яка діє як первинний емоційний буфер та джерело енергії, що запобігає катастрофізації в умовах невизначеності; ця енергія спрямовується на трансформацію досвіду в самовдосконалення; а цей процес регулюється впевненістю контролю над тружнощами.

Виконаний аналіз також дозволяє зробити деякі концептуальні та методологічні висновки щодо дослідження предикторів резильєнтності в умовах постійної загрози:

1. Ефект індивідуальної варіативності екзистенційного предиктора. Нестандартизований коефіцієнт для показника особистого зростання виявився найвищим у регресійній моделі ($B = 1.635$), проте його значення супроводжується значною стандартною похибкою ($SE = 0.619$). З позиції психологічної діагностики, такі математичні характеристики свідчать про те, що хоча потенційний вплив смисложиттєвої орієнтації на самовдосконалення є вагомим, його прояв характеризується високою варіативністю серед респондентів. Це вказує на те, що процес трансформації травматичного досвіду в особистісне зростання протікає вкрай індивідуалізовано. Така статистична специфіка обґрунтовує доцільність розширення обсягу вибірки у подальших емпіричних дослідженнях з метою стабілізації оцінки даного показника та чіткішої верифікації його прогностичних меж в структурі резильєнтності.

2. Концептуальний перегляд та переорієнтація вивчення когнітивних механізмів. Отримані результати дослідження піднімають питання щодо валідності та доцільності застосування конструкту когнітивної гнучкості при вивченні резильєнтності особистості в умовах війни. Оскільки загальний показник когнітивної гнучкості не досяг порогу статистичної значущості в лінійній моделі через дезадаптивність субшкали пошуку альтернатив (яка втрачає свою ефективність у неконтрольованому середовищі постійної загрози), виникають сумніви щодо можливості розглядати загальну когнітивну гнучкість як предиктор резильєнтності в екстремальних умовах. Результати кореляційного аналізу доводять зв'язок «Когнітивної гнучкості» з резильєнтністю, але скоріше за все цей вплив реалізується виключно через механізм когнітивного контролю – здатності зберігати суб'єктивне відчуття керованості складних обставин. З огляду на це, прогнозується важливість перегляду конструкту загальної когнітивної гнучкості та вивчення інших психологічних конструктів у майбутніх наукових розвідках. Доцільним вбачається дослідження у складі резильєнтності тих феноменів, які фокусуються на здатності особистості до самовладання: наприклад, внутрішній локус контролю, толерантність до невизначеності, самоефективність, життєстійкість, усвідомленість, проактивність тощо. Це

дозволить більш точно та беззаперечно підтвердити прогностичний зв'язок між когнітивним керуванням особистості та її психологічною резильєнтністю, а також розкрити його природу.

Отримані результати мають наукове значення для розуміння структури людської психіки в кризових умовах, оскільки доводять, що всі три показники, обрані для регресивної моделі, є достовірними предикторами резильєнтності.

Висновки до розділу II.

Узагальнюючи результати проведеного емпіричного дослідження, перш за все варто зазначити, що воно дозволило нам дослідити актуальний психологічний стан та домінуючі тенденції нашої вибірки. Аналіз показав, що для досліджуваної групи, яка складається переважно з молоді віком 18-25 років, характерним є стан складного адаптаційного напруження; фундаментальними опорами для респондентів є високий рівень диспозиційного оптимізму (43,1%) та збережена наповненість сенсом життя (40%).

Проведене емпіричне дослідження дозволило зафіксувати специфіку взаємозв'язків та визначити наявність або відсутність зв'язку резильєнтності з обраними психологічними чинниками. Результати аналізу первинних парних інтеркореляцій засвідчили, що статистично значущий прямий зв'язок із загальною резильєнтністю мають диспозиційний оптимізм, орієнтація на особисте зростання, а також інтегральний показник когнітивної гнучкості та її субшкала «Контроль». Водночас застосування методу множинної лінійної регресії дозволило уточнити архітектуру цього впливу та диференціювати зазначені чинники. Встановлено, що за умов сумісного моделювання загальний показник когнітивної гнучкості втрачає свою прогностичну значущість (через дезадаптивність процесу пошуку надмірної кількості альтернатив у ситуації воєнного стану). Натомість її парціальний компонент – когнітивний контроль – виступає надійним, самостійним предиктором стійкості. Це доводить, що внутрішній адаптивний потенціал досліджуваної вибірки української молоді

спирається не на абстрактну мобільність мислення, а на збереження проактивної оптимістичної позиції, прагнення до самовдосконалення та, головним чином, на суб'єктивне відчуття когнітивного контролю над власними психічними реакціями в кризових умовах.

Натомість, оптимізована регресійна модель, до якої увійшли диспозиційний оптимізм, особисте зростання та когнітивний контроль, дає змогу визначити, що зазначені три показники є незалежними й достовірними предикторами психологічної резильєнтності, які формують основу психічних ресурсів особистості під впливом тривалого стресу.

ВИСНОВОК

У межах теоретичного та емпіричного дослідження було виконано окреслені завдання та досягнуто мету.

Було визначено, що концепція резильєнтності пройшла еволюцію від розуміння її як простої статичної стійкості чи вродженої невразливості до складної динамічної здатності. У сучасній науковій парадигмі ресурсно-процесуального підходу резильєнтність розглядається як процес збереження стабільного рівня психологічного здоров'я та здатність до гнучкої мобілізації власних ресурсів для подолання кризових обставин. Здійснений теоретичний аналіз дав змогу сформулювати надійне методологічне підґрунтя для переходу до наступних етапів – виокремлення та емпіричного вивчення тих конкретних психологічних змінних, які здатні виступати прямими детермінантами або предикторами успішного розгортання адаптаційного процесу.

На основі огляду наукової літератури доведено, що психологічна стійкість детермінується системою особистісних конструктів. Для забезпечення чіткості емпіричного вимірювання було відібрано чотири ключові фактори, які теоретично розглядаються як фундаментальні предиктори резильєнтності. Першим чинником визначено смисложиттєві орієнтації, що охоплюють основні екзистенційні виміри (рівень наповненості життя сенсом та наявність кризи сенсу), а також специфічні операційні джерела сенсотворення (особисте зростання, відчуття спільноти, духовна віра, безпека та екологічна відповідальність / сталий розвиток). Другим базовим чинником виокремлено диспозиційний оптимізм, який концептуалізується як стала когнітивна характеристика, що полягає в генералізованому очікуванні сприятливих подій у майбутньому [48, с. 2] та діє як потужний механізм саморегуляції. Третьою змінною обрано емоційну регуляцію, зокрема здатність особистості застосовувати адаптивну стратегію когнітивної переоцінки замість дезадаптивного пригнічення емоційної експресії. Четвертим чинником визначено загальну когнітивну гнучкість як здатність продукувати альтернативні

рішення. Теоретичне конструювання цієї моделі спиралося на логіку, що оптимізм генерує базову мотивацію, смислові орієнтації задають ціннісне спрямування особистості, емоційна регуляція мінімізує афективне виснаження, а когнітивна гнучкість адаптує мислення до змін. Це дозволило сформулювати цілісний діагностичний інструментарій для подальшого опитування респондентів.

Аналіз первинної описової статистики та рівневого розподілу зафіксував виражене адаптаційне напруження вибірки. Встановлено загальне пониження показників резильєнтності з домінуванням середнього та низького рівнів за всіма параметрами, що свідчить про об'єктивне виснаження енергії для застосування активного поведінкового копіngu; проте виявлено потужні компенсаторні механізми: головними опорами молоді залишаються високий рівень диспозиційного оптимізму (понад 43%) та збережене відчуття наповненості життя сенсом (40%). Аналіз джерел смислотворення засвідчила специфіку ціннісних пріоритетів в екстремальних умовах: респонденти дистанціюються від ілюзорної потреби в абсолютній безпеці, акумулюючи життєвий сенс через підконтрольні сфери; оцінка регуляторних навичок виявила показники когнітивної гнучкості на рівні середніх значень та схильність майже третини молоді до використання стратегії пригнічення емоцій. Таким чином, результати засвідчили, що вибірка функціонує в режимі економії психологічного ресурсу.

Оцінка рангових кореляцій дозволила встановити, що найбільшу щільність прямого зв'язку із загальною резильєнтністю демонструють диспозиційний оптимізм, смисложиттєва орієнтація на особисте зростання, когнітивний контроль та загальна когнітивна гнучкість. Це емпірично засвідчує, що здатність особистості генерувати позитивні очікування, трансформувати травматичний досвід у розвиток та зберігати відчуття суб'єктивного управління ситуацією є першорядними ресурсами психологічного відновлення. Дещо слабші, проте значущі позитивні зв'язки виявлено з відчуттям спільноти, вірою та здатністю до когнітивної переоцінки емоцій, що визначає їх як важливі інструментальні ресурси. Натомість наявність кризи сенсу та використання стратегії придушення

емоційної експресії продемонстрували виражений негативний зв'язок з процесом адаптації.

Ключовим етапом дослідження стала побудова оптимізованої моделі множинної лінійної регресії, яка здатна пояснити 59% мінливості результатів загальної резильєнтності та дозволила чітко розмежувати кореляційні зв'язки і реальну прогностичну силу досліджуваних змінних. Емпірично спростовано доцільність розгляду інтегрального конструкту когнітивної гнучкості як предиктора стійкості в екстремальних умовах: у фінальній моделі його внесок повністю нівелювався. Натомість доведено, що автономну унікальну предиктивну силу зберігає триада конструктів: диспозиційний оптимізм, особисте зростання та когнітивний контроль.

Таким чином, структуровано ієрархію внутрішніх ресурсів української молоді в умовах воєнного дистресу, де диспозиційний оптимізм виступає базовим психоенергетичним фундаментом, смисложиттєва орієнтація на особисте зростання визначає ціннісний вектор розвитку, а суб'єктивне відчуття когнітивного контролю (впевненість у здатності опанувати ситуацію) слугує безпосереднім операційним механізмом відновлення психологічної рівноваги.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаменко, Л. С. (2020). Актуальні підходи до проблеми дослідження психічної резильєнтності. Вісник Національного університету оборони України, 5-13. DOI: 10.33099/2617-6858-20- 58- 5- 5-13.
2. Асонов, Д., & Хаустова, О. (2019). Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. Psychosomatic Medicine and General Practice, 4(4), e0404219-e0404219.
3. Грішин Е. (2021). Резилієнтність особистості: Сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Вип. 64, 62–81. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>
4. Запорожченко, О., Матейко, Н., Чистовська, Ю., Прокоф'єва, О., & Прокоф'єва, О. (2024). Резильєнтність та її роль в подоланні складних життєвих обставин. Наукові інновації та передові технології»(Серія «Управління та адміністрування», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Психологія», Серія «Педагогіка»), (2 (30)), 1540-1551. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-2\(30\)-1540-1551](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-2(30)-1540-1551)
5. Кокун, О. М. (2025). Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
6. Кокун, О.М., & Мельничук, Т.І. (2023). Резилієнс-довідник: практичний посібник. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
7. Колесніченко, Л., & Береженна, О. (2023). Адаптація на українській вибірці методики «Physical Resilience Instrument for Older Adults (PRIFOR)». ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ. ЕКОНОМІЧНА ПСИХОЛОГІЯ, 30(4), 34-46. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2023.4.30.4>
8. Лазос, Г. П. (2018). Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Консультативна психологія і психотерапія, 14(3), 26-64.

9. Лукова, С. В. (2023). Валідизація української версії методики диспозиційного оптимізму (Life orientation test-revised–LOT-R). Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», (1), 47-55. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-1-6>
10. Мельничук, І. Я. (2024). Теоретико-методологічні основи розвитку та корекції резильєнтності. Наукові записки. серія: психологія, (2), 82-87. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-12>
11. Мерзлякова, О. Л. (2023). Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд). Аналітичний вісник у сфері освіти й науки, (18), 96-120. DOI: <https://doi.org/10.33407/lib.NAES.737306>.
12. Музичко, Л. В. (2023). Психологічна ресурсність особистості та її резильєнтність. Журнал соціальної та практичної психології, (1), 28-33. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-2023-1-5>.
13. Радчук, Г., Олексюк, В., & Несух, А. (2025). РОЗВИТОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ. Вчені записки Університету «КРОК», (2(78)), 415–423. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-78-415-423>.
14. Чиханцова, О. А. (2023). Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського. Серія: Психологія, 1(34 (73)), 35-40. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/07>
15. Чиханцова, О. А., & Гуцол, К. В. (2022). Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19.
16. Auerbach, R. P., et al. (2018). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(7), 623–638. DOI: <https://doi.org/10.1037/abn0000362>
17. Barkin, R. (2021, December). Hot and cold cognition: Understanding emerging adults' cognitive reasoning
18. Beri, N., & Kumar, D. (2018). Predictors of Academic Resilience among Students: A Meta Analysis.. *Journal of Educational Psychology*, 11, 37-44. DOI: <https://doi.org/10.26634/jpsy.11.4.14220>.

19. Bonanno, G. A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
20. Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression & Anxiety*, 18, 76–82. DOI: 10.1002/da.10113.
21. Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument Development and Estimates of Reliability and Validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34, 241-253. DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4>.
22. Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual review of psychology*, 64(1), 135-168. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>.
23. Diamond, A. (2020). Executive functions. In *Handbook of Clinical Neurology* (Vol. 173, pp. 225-240). Elsevier. DOI: [10.1016/B978-0-444-64150-2.00020-4](https://doi.org/10.1016/B978-0-444-64150-2.00020-4).
24. Fergus S., Zimmerman M. A. (2005). Adolescent resilience: a framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual review of Public Health*, 26, 399. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.26.021304.144357>.
25. Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological Resilience: A Review and Critique of Definitions, Concepts and Theory. *European Psychologist*, 18, 12-23. DOI: <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
26. Folke, C. (2016). Resilience (Republished). *Ecology and Society*, 21, 44. DOI: <https://doi.org/10.5751/es-09088-210444>.
27. Frankl, V. E. (1985). *Man's search for meaning*. Washington Square Press.
28. Garmezy, N. (1985). Competence and adaptation in adult schizophrenic patients and children at risk. In *Research in the Schizophrenic Disorders: The Stanley R. Dean Award Lectures Vol. II* (pp. 69-112). Dordrecht: Springer Netherlands.
29. Gross, J.J., & John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.

30. Grygorenko, Z., & Naydonova, G. (2023). The concept of “resilience”: history of formation and approaches to definition. *Public administration and law review*, (2), 76-88. DOI: <https://doi.org/10.36690/2674-5216-2023-2-76-88>.
31. Haglund, M. E., Nestadt, P. S., Cooper, N. S., Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2007). Psychobiological mechanisms of resilience: relevance to prevention and treatment of stress-related psychopathology;
32. Heshmat Sh. (2020). The 8 Key Elements of Resilience. *Psychology Today*. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/science-choice/202005/the-8-key-elements-resilience>.
33. Hu, T., Zhang, D., & Wang, J. (2015). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality and Individual differences*, 76, 18-27
34. Johnco, C., Wuthrich, V. M., and Rapee, R. M. (2014). Reliability and validity of two self-report measures of cognitive flexibility. *Psychological Assessment*, 26(4), 1381. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0038009>.
35. Kimhi, S., Eshel, Y., Marciano, H., & Adini, B. (2023). Impact of the war in Ukraine on resilience, protective, and vulnerability factors. *Frontiers in public health*, 11, 1053940. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1053940>
36. Lacoviello, B. and Charney, D. (2014) Psychosocial Facets of Resilience: Implications for Preventing Posttrauma Psychopathology, Treating Trauma Survivors and Enhancing Community Resilience. *European Journal of Psychotraumatology*, 5, Article No. 23970. DOI: <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.23970>.
37. Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual review of psychology*, 44(1), 1-22.
38. Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71(3), 543-562. DOI: <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>.
39. Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531–545. DOI: <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623>

40. Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
41. Masten, A. S. (2014). Invited commentary: Resilience and positive youth development frameworks in developmental science. *Journal of youth and adolescence*, 43(6), 1018-1024.
42. Masten, A. S., Lucke, C. M., Nelson, K. M., & Stallworthy, I. C. (2021). Resilience in development and psychopathology: Multisystem perspectives. *Annual review of clinical psychology*, 17(1), 521-549.
43. McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion Regulation. *Emotion*, 20, 1-9. DOI: <https://doi.org/10.1037/emo0000703>
44. Meredith, L. S., Sherbourne, C. D., Gaillot, S. J., Hansell, L., Ritschard, H. V., Parker, A. M., & Wrenn, G. (2011). Promoting Psychological Resilience in the U.S. Military. *Rand health quarterly*, 1(2), 2.
45. Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: Implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 21(2), 119–144. DOI: <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00108>.
46. Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and psychopathology*, 24(2), 335-344.
47. Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health psychology*, 4(3), 219
48. Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2018). Dispositional optimism and physical health: A long look back, a quick look forward. *American Psychologist*, 73(9), 1082.
49. Schnell, T. (2009). The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *The journal of positive psychology*, 4(6), 483-499.
50. Schnell, T., & Danbolt, L. J. (2023). The meaning and purpose scales (MAPS): development and multi-study validation of short measures of meaningfulness, crisis of meaning, and sources of purpose. *BMC psychology*, 11(1), 304.

51. Seligman, M (1998). *Learned Optimism*. New York, NY: Pocket Books.
52. Silk, J. S., Vanderbilt-Adriance, E., Shaw, D. S., Forbes, E. E., Whalen, D. J., Ryan, N. D., & Dahl, R. E. (2007). Resilience among children and adolescents at risk for depression: Mediation and moderation across social and neurobiological contexts. *Development and psychopathology*, 19(3), 841-865. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0954579407000417>.
53. Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European journal of psychotraumatology*, 5(1), 25338. DOI: <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>.
54. Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93.
55. Ungar, M. (Ed.). (2012). *The social ecology of resilience: A handbook of theory and practice*. Springer Science + Business Media. DOI: <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-0586-3>
56. Werner, E. E. (1993). Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study. *Development and psychopathology*, 5(4), 503-515. DOI: <https://doi.org/10.1017/S095457940000612X>.
57. Wong, P. T. P. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology*, 52(2), 69–81.
58. Wu G., Feder A., Cohen H., Kim J.J., Calderon S., Charney D.S., Mathe A.A. (2013). Understanding Resilience. *Frontiers in behavioral neuroscience*. DOI: <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2013.00010>.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «**Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14)**» Фан-Вень Ху,
Чен-Хан Лін, Фан-Ру Юе, Ю-Тай Ло та Чун-Ін Лін (адаптація: Л.
Колесніченко, О.Береженна)

Інструкція: Уважно прочитайте твердження та оцініть за шкалою, наскільки вони відповідають Вашому уявленню про себе, своє життя.

Твердження	Категорично не згоден(-на)	Не згоден(-на)	Згоден(-на)	Дуже згоден(- на)	Абсолютно згоден(-на)
1. Я можу відновитися після хвороби чи травми протягом очікуваного часу					
2. Я вірю, що зможу одужати від будь-якої хвороби чи травми					
3. Я намагаюся дивитися на речі позитивно, коли стикаюся з хворобою чи травмою					
4. Я коригую свій спосіб життя після хвороби чи травми					
5. Коли я хворий або травмований, я приймаю допомогу від своїх рідних і друзів					
6. Коли мені потрібно, я можу знайти когось, хто допоможе					
7. Я вважаю, що можу впоратися зі своїми щоденними справами					
8. Я вважаю, що зможу відновитися після хвороби чи травми, щоб виконувати повсякденні справи					
9. Незалежно від того, хороші чи погані речі, я вважаю, що більшість з них відбуваються не просто так					
10. Минулий досвід дає мені впевненість у протистоянні новим викликам і труднощам					
11. Я сильна людина, коли стикаюся з хворобою чи травмою					
12. Я очікую і планую своє майбутнє життя					
13. Я можу справлятися з неприємними або болісними почуттями, такими як сум, страх і гнів					
14. Я відчуваю, що можу впоратися зі своїм життям					

Додаток Б

Методика «**Опитувальник сенсу життя та сенсотворчих орієнтацій (MAPS)**» Т. Шнелл та Л. Й. Данболт (адаптація: В.Тимошенко)

Інструкція: Для кожного з наступних 23 тверджень оберіть варіант, який найкраще відображає Ваше ставлення:

- 0 - зовсім не погоджуюсь
- 1 - здебільшого не погоджуюсь
- 2 - частково не погоджуюсь
- 3 - частково погоджуюсь
- 4 - здебільшого погоджуюсь
- 5 - повністю погоджуюсь

№	Твердження	0	1	2	3	4	5
1	Моє життя має сенс						
2	Я знайшов/знайшла свій шлях						
3	Моє життя видається мені цілісним						
4	Я відчуваю зв'язок з цим світом						
5	Моє існування збагачує життя інших						
6	Я страждаю від того, що не бачу сенсу у своєму житті						
7	Мені бракує сенсу в моєму житті						
8	Моє життя видається мені порожнім						
9	У своїх діях я орієнтуюсь на те, щоб залишити наступним поколінням світ, у якому варто жити						
10	Я дуже дбаю про те, щоб жити в гармонії з природою						
11	Я відчуваю сильний зв'язок з усіма живими істотами на землі						
12	Мене зміцнює віра в Бога/у вищу силу						
13	Для мене важливо підтримувати зв'язок із Богом/вищою силою						
14	У своїх повсякденних діях я керуюся вірою в Бога/у вищу силу						
15	Я завжди дотримуюся правил і приписів						
16	Приймаючи рішення, я завжди обираю безпечний варіант						
17	Я завжди дію розсудливо та обачно						
18	Для мене важливо піклуватися про благо людей довкола мене						
19	Я люблю проводити час у товаристві з іншими людьми						
20	Близькість з іншими людьми – основа доброго життя						
21	Я завжди працюю над особистим ростом і розвитком						
22	Я ставлю собі цілі, які допомагають і заохочують мене вчитися						
23	Я глибоко вивчаю свої інтереси, сильні та слабкі сторони						

Додаток В

Протокол перекладу «Опитувальник когнітивної гнучкості» (CFI)

«А» - шкала «Альтернативи»; «К» - шкала «Контроль»; «R» - обернена шкала

Original	Переклад
Інструкція методики	
Please use the scale below to indicate the extent to which you agree or disagree with the following statements.	Будь ласка, використовуючи шкалу нижче, вкажіть, наскільки ви згодні або не згодні з наступними твердженнями.
Шкала оцінювання (варіанти відповідей)	
1 = Strongly disagree	1 = Повністю не погоджуюсь
2 = Disagree	2 = Не погоджуюсь
3 = Somewhat agree	3 = Швидше не погоджуюсь
4 = Neutral	4 = Нейтрально
5 = Somewhat agree	5 = Швидше погоджуюсь
6 = Agree	6 = Погоджуюсь
7 = Strongly agree	7 = Повністю погоджуюсь
Запитання/твердження/текст методики	
1. I am good at «sizing up» situations.	1. Я добре вмію "оцінювати" ситуації. A
2. I have a hard time making decisions when faced with difficult situations.	2. Мені важко приймати рішення, коли я стикаюся зі складними ситуаціями. K (R)
3. I consider multiple options before making a decision.	3. Я розглядаю кілька варіантів, перш ніж ухвалити рішення. A
4. When I encounter difficult situations, I feel like I am losing control.	4. Коли я стикаюся зі складними ситуаціями, я відчуваю, ніби втрачаю контроль. K (R)
5. I like to look at difficult situations from many different angles.	5. Мені подобається розглядати складні ситуації з багатьох різних кутів зору. A
6. I seek additional information not immediately available before attributing causes to behavior.	6. Я шукаю додаткову інформацію, яка не є відразу доступною, перед тим, як приписувати причини поведінці. A
7. When encountering difficult situations, I become so stressed that I cannot think of a way to resolve the situation.	7. Коли я стикаюся зі складними ситуаціями, я стаю настільки напруженим, що не можу придумати спосіб розв'язання ситуації. K (R)
8. I try to think about things from another person's point of view.	8. Я намагаюся думати про речі з точки зору іншої людини. A
9. I find it troublesome that there are so many different ways to deal with difficult situations.	9. Мені здається проблематичним, що існує так багато різних способів впоратися зі складними ситуаціями. K (R)
10. I am good at putting myself in others' shoes.	10. Я добре вмію ставити себе на місце інших. A
11. When I encounter difficult situations, I just don't know what to do.	11. Коли я стикаюся зі складними ситуаціями, я просто не знаю, що робити. K (R)
12. It is important to look at difficult situations from many angles.	12. Важливо розглядати складні ситуації з багатьох кутів зору. A
13. When in difficult situations, I consider multiple options before deciding how to behave.	13. У складних ситуаціях я розглядаю кілька варіантів, перш ніж вирішити, як поводитися. A
14. I often look at a situation from different viewpoints.	14. Я часто розглядаю ситуацію з різних точок зору. A
15. I am capable of overcoming the difficulties in life that I face.	15. Я здатний подолати труднощі в житті, з якими стикаюся. K

16. I consider all the available facts and information when attributing causes to behavior.	16. Я враховую всі доступні факти та інформацію, коли приписую причини поведінці.	A
17. I feel I have no power to change things in difficult situations.	17. Я відчуваю, що не маю сили змінити щось у складних ситуаціях.	K (R)
18. When I encounter difficult situations, I stop and try to think of several ways to resolve it.	18. Коли я стикаюся зі складними ситуаціями, я зупиняюся і намагаюся придумати кілька способів їх розв'язання.	A
19. I can think of more than one way to resolve a difficult situation I'm confronted with.	19. Я можу придумати більше одного способу розв'язання складної ситуації, з якою стикаюся.	A
20. I consider multiple options before responding to difficult situations.	20. Я розглядаю кілька варіантів, перш ніж реагувати на складні ситуації.	A

Додаток Г

Процедура психометричної адаптації україномовної версії методики
«Опитувальник когнітивної гнучкості» (CFI)

1. Перевірка внутрішньої узгодженості та надійності

Для перевірки надійності використовувалися коефіцієнти альфа Кронбаха (α) та омега Макдональда (ω).

Для субшкали «Альтернативи» показники: $\alpha = 0,925$; $\omega = 0,927$.

Для субшкали «Контроль»: $\alpha = 0,905$; $\omega = 0,907$.

Результати ($>0,90$) свідчать про відмінну внутрішню узгодженість обох шкал та високу надійність інструменту в цілому.

2. Дискримінативність пунктів

Для субшкали «Альтернативи» показники знаходилися в межах від $r = 0,515$ до $r = 0,791$, для субшкали «Контроль» - від $r = 0,620$ до $r = 0,796$. Усі пункти подолали критичний поріг ($r > 0,30$), тому вилучення або модифікація тверджень не знадобилися.

3. Диференційна здатність (Коефіцієнт Фергюсона)

Для перевірки здатності методики розрізняти індивідуальні прояви когнітивної гнучкості було розраховано коефіцієнт диференціації Фергюсона (δ).

За субшкалою «Альтернативи» $\delta = 0,97$.

За субшкалою «Контроль» $\delta = 0,97$.

За Загальним показником «Когнітивна гнучкість» $\delta = 0,97 (0,975)$.

Оскільки всі розраховані значення перевищують нормативний критерій ($\delta \geq 0,90$), це підтверджує високу психометричну ефективність інструменту: методика використовує свій вимірювальний діапазон.

4. Перевірка розподілу на нормальність та розробка тестових норм

Перевірка за критерієм Шапіро-Вілка підтвердила нормальність розподілу загальних балів ($W = 0,985$; $p = 0,599$) та балів за шкалою «Контроль» ($W = 0,977$; $p = 0,260$). Розподіл балів за шкалою «Альтернативи» мав незначні відхилення ($W = 0,960$; $p = 0,035$). Використаний процентильний аналіз (25-й та 75-й процентилі) для розробки тестових норм. На основі розрахунків визначено орієнтовні межі рівнів когнітивної гнучкості для вибірки:

Шкала / Показник	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Альтернативи	≤ 62 балів	63 – 76 балів	≥ 77 балів
Контроль	≤ 26 балів	27 – 36 балів	≥ 37 балів
Когнітивна гнучкість	≤ 91 бала	92 – 108 балів	≥ 109 балів

Додаток Д

Методика «**Опитувальник когнітивної гнучкості (CFI)**» Дж. П. Денніс та Дж. С. Вандер Вал (переклад: А. Ярмулківська)

Інструкція: Будь ласка, використовуючи шкалу нижче, вкажіть, наскільки ви згодні або не згодні з наступними твердженнями:

- 1 — повністю не погоджуюсь
- 2 — не погоджуюсь
- 3 — швидше не погоджуюсь
- 4 — нейтрально
- 5 — швидше погоджуюсь
- 6 — погоджуюсь
- 7 — повністю погоджуюсь

Твердження	0	1	2	3	4	5
1. Я добре вмію "оцінювати" ситуації.						
2. Мені важко приймати рішення, коли я стикаюся зі складними ситуаціями.						
3. Я розглядаю кілька варіантів, перш ніж ухвалити рішення.						
4. Коли я стикаюся зі складними ситуаціями, я відчуваю, ніби втрачаю контроль.						
5. Мені подобається розглядати складні ситуації з багатьох різних кутів зору.						
6. Я шукаю додаткову інформацію, яка не є відразу доступною, перед тим, як приписувати причини поведінці.						
7. Коли я стикаюся зі складними ситуаціями, я стаю настільки напруженим, що не можу придумати спосіб розв'язання ситуації.						
8. Я намагаюся думати про речі з точки зору іншої людини.						
9. Мені здається проблематичним, що існує так багато різних способів впоратися зі складними ситуаціями.						
10. Я добре вмію ставити себе на місце інших.						
11. Коли я стикаюся зі складними ситуаціями, я просто не знаю, що робити.						
12. Важливо розглядати складні ситуації з багатьох кутів зору.						
13. У складних ситуаціях я розглядаю кілька варіантів, перш ніж вирішити, як поводитися.						
14. Я часто розглядаю ситуацію з різних точок зору.						
15. Я здатний подолати труднощі в житті, з якими стикаюся.						
16. Я враховую всі доступні факти та інформацію, коли приписую причини поведінці.						
17. Я відчуваю, що не маю сили змінити щось у складних ситуаціях.						
18. Коли я стикаюся зі складними ситуаціями, я зупиняюся і намагаюся придумати кілька способів їх розв'язання.						
19. Я можу придумати більше одного способу розв'язання складної ситуації, з якою стикаюся.						
20. Я розглядаю кілька варіантів, перш ніж реагувати на складні ситуації.						

Додаток Е

Методика «**Опитувальник емоційної регуляції (ERQ)**» Дж. Гросс та О. Джон
(адаптація А. Панкратової, Д. Корнієнко)

Інструкція: Вкажіть, в якій мірі ви погоджуєтесь з даними твердженнями за наступною шкалою:

- 1 — повністю не погоджуюсь
- 2 — не погоджуюсь
- 3 — швидше не погоджуюсь
- 4 — нейтрально
- 5 — швидше погоджуюсь
- 6 — погоджуюсь
- 7 — повністю погоджуюсь

Твердження	1	2	3	4	5	6	7
1. Коли я хочу підняти собі настрій (відчутти радість чи задоволення), я починаю думати про щось інше.							
2. Я тримаю свої емоції при собі.							
3. Щоб справитись з негативними емоціями (такими як сум чи злість), я починаю думати про щось інше.							
4. Коли я відчуваю позитивні емоції, то слідкую за тим, щоб їх не показувати.							
5. Коли я опиняюсь в стресовій ситуації, то змушую себе думати про неї так, щоб зберегти спокій.							
6. Для того щоб тримати свої емоції під контролем я не даю їм проявлятися назовні.							
7. Щоб підняти собі настрій, я змінюю свій погляд на ситуацію.							
8. Для того щоб тримати свої емоції під контролем, я змінюю свій погляд на ситуацію, в якій я знаходжуся.							
9. Коли я відчуваю негативні емоції, я роблю все щоб не показати цього.							
10. Щоб справитись з негативними емоціями, я змінюю свій погляд на ситуацію.							

Додаток Ж

Методика «Методика диспозиційного оптимізму (LOT-R)» М. Шайер, Ч. Карвер та М. Бріджес (адаптація: С. Лукова).

Інструкція: Вкажіть, в якій мірі ви погоджуєтесь з даними твердженнями за наступною шкалою:

- 0 – не погоджуюсь
- 1 – скоріше не погоджуюсь
- 2 – погоджуюсь, і не погоджуюсь
- 3 – скоріше погоджуюсь
- 4 – повністю погоджуюсь

Твердження	0	1	2	3	4
1. У невизначених ситуаціях я зазвичай вірю, що все буде гаразд.					
2. Мені легко розслабитися.					
3. Якщо для мене щось може піти не так, як треба, це станеться.					
4. Я завжди з оптимізмом дивлюсь у своє майбутнє.					
5. Я дуже радію своїм друзям.					
6. Для мене важливо бути чимось зайнятим.					
7. Я майже ніколи не очікую, що все піде так, як я хочу.					
8. Я не надто легко засмучуюся.					
9. Я рідко розраховую на те, що зі мною станеться щось хороше.					
10. Загалом я очікую, що зі мною станеться більше хороших речей, ніж поганих.					

Додаток 3

Зведені бали за використаними методиками

Методика «Інструмент дослідження резильєнтності» (ІДР-14)

	Пози- тивна гнуч- кість	Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування	Мислення, орієнтоване на віру та надію	Резиль- єнтність	№	Пози- тивна гнуч- кість	Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування	Мислення, орієнтоване на віру та надію	Резиль- єнтність
1	21	17	14	52	33	16	10	14	40
2	24	13	17	54	34	14	12	9	35
3	24	14	15	53	35	19	13	15	47
4	20	13	11	44	36	13	10	5	28
5	19	11	12	42	37	17	12	14	43
6	22	11	12	45	38	16	15	12	43
7	16	9	10	35	39	26	11	18	55
8	22	12	13	47	40	24	8	15	47
9	14	9	8	31	41	20	13	16	49
10	24	12	10	46	42	21	17	16	54
11	18	15	9	42	43	13	10	13	36
12	18	13	12	43	44	18	17	15	50
13	16	10	11	37	45	18	14	14	46
14	18	12	12	42	46	15	10	10	35
15	23	12	17	52	47	19	17	16	52
16	14	13	13	40	48	16	11	11	38
17	29	18	19	66	49	15	14	11	40
18	16	11	10	37	50	18	10	13	41
19	19	9	12	40	51	18	13	13	44
20	15	16	9	40	52	22	15	13	50
21	26	12	19	57	53	22	18	18	58
22	25	14	14	53	54	25	15	16	56
23	22	11	16	49	55	8	9	7	24
24	18	18	16	52	56	21	10	12	43
25	17	12	16	45	57	22	15	14	51
26	25	16	17	58	58	22	15	16	53
27	16	10	10	36	59	17	10	12	39
28	17	13	13	43	60	23	15	20	58
29	18	14	8	40	61	21	14	14	49
30	26	16	16	58	62	18	13	13	44
31	15	13	7	35	63	16	10	15	41
32	16	10	14	40	64	21	14	14	49
					65	20	15	19	54

Методика «Опитувальник сенсу життя та смислотворчих орієнтацій» (MAPS)

№	Наповненість сенсом	Криза сенсу	Еко- відповідальність/ Сталий розвиток	Віра	Безпека	Відчуття спільноти	Особистий розвиток
1	3	1	3	2	3	4	4
2	4	1	4	1	2	4	5
3	4	1	4	0	4	4	3
4	2	5	2	0	4	5	2
5	4	1	4	0	3	4	4
6	2	4	4	1	3	4	2
7	2	3	2	2	4	2	1
8	3	0	2	0	3	3	5
9	1	3	1	0	3	4	1
10	4	2	5	0	2	5	3
11	3	3	4	3	3	4	3
12	3	3	2	3	2	2	2
13	4	4	4	4	0	4	5
14	4	3	4	0	3	5	3
15	4	0	2	0	4	4	5
16	2	0	1	0	4	2	4
17	4	0	1	5	3	4	4
18	3	3	4	1	3	3	2
19	3	0	3	0	2	4	3
20	1	4	1	0	3	4	3
21	4	3	3	0	3	3	4
22	3	0	1	0	2	4	4
23	3	2	2	2	3	3	3
24	5	0	5	5	4	5	5
25	3	0	4	0	1	1	5
26	3	1	3	0	2	4	4
27	3	4	1	0	1	3	3
28	3	3	0	0	2	4	0
29	1	4	1	0	1	1	3
30	2	3	3	0	2	3	5
31	1	2	1	0	1	4	2
32	3	0	3	0	2	4	4
33	2	4	1	2	1	3	3
34	4	1	3	3	4	4	4
35	1	4	1	0	3	1	0
36	4	0	4	2	3	4	4
37	2	2	3	2	4	2	3
38	4	0	3	0	2	4	5
39	0	3	3	0	4	2	5
40	3	1	2	0	3	2	3
41	5	0	3	5	5	5	5
42	2	4	3	0	4	5	4
43	4	0	2	1	4	4	5
44	4	1	1	0	2	4	3
45	2	1	3	0	3	1	3

46	4	0	3	2	4	5	3
47	1	5	1	0	4	2	1
48	4	2	3	0	4	3	4
49	2	5	4	2	3	2	3
50	3	1	3	3	2	4	5
51	4	1	3	2	3	3	3
52	4	2	4	3	3	4	5
53	5	0	4	4	3	3	5
54	1	5	2	0	2	4	1
55	3	3	2	2	3	4	3
56	4	2	3	0	2	4	3
57	2	1	0	0	2	3	2
58	2	1	1	1	0	1	1
59	5	0	3	2	5	4	5
60	4	0	3	4	3	4	5
61	2	2	4	3	3	3	4
62	3	1	4	0	4	3	5
63	2	0	0	0	3	3	3
64	4	0	4	0	4	5	4
65	4	0	3	3	2	4	4

Методика «Опитувальник когнітивної гнучкості» (CFI)

№	Альтернативи	Контроль	Когнітивна гнучкість	№	Альтернативи	Контроль	Когнітивна гнучкість
1	82	24	106	33	39	19	58
2	68	36	104	34	69	35	104
3	64	20	84	35	69	18	87
4	82	37	119	36	72	37	109
5	80	39	119	37	63	31	94
6	72	28	100	38	60	48	108
7	61	27	88	39	86	44	130
8	78	32	110	40	60	40	100
9	79	14	93	41	72	30	102
10	77	40	117	42	77	30	107
11	71	37	108	43	77	43	120
12	33	40	73	44	66	41	107
13	62	23	85	45	58	31	89
14	57	23	80	46	64	27	91
15	72	38	110	47	61	23	84
16	70	28	98	48	74	22	96
17	68	28	96	49	56	25	81
18	74	16	90	50	71	28	99
19	60	38	98	51	59	27	86
20	61	15	76	52	76	40	116
21	88	46	134	53	72	47	119
22	84	34	118	54	66	8	74
23	57	29	86	55	65	38	103
24	87	31	118	56	67	38	105
25	67	35	102	57	44	41	85
26	77	42	119	58	65	37	102
27	86	14	100	59	73	38	111
28	63	38	101	60	72	36	108
29	79	22	101	61	59	33	92
30	54	45	99	62	89	30	119
31	70	25	95	63	77	29	106
32	78	43	121	64	73	31	104
				65	81	37	118

Методика «Опитувальник емоційної регуляції» (ERQ)

№	Когнітивна переоцінка	Придушення експресії	№	Когнітивна переоцінка	Придушення експресії
1	25	13	33	20	11
2	28	18	34	26	19
3	20	12	35	14	26
4	29	19	36	33	16
5	27	20	37	30	19
6	28	24	38	26	12
7	25	25	39	35	20
8	28	14	40	26	23
9	30	25	41	29	20
10	25	18	42	36	26
11	21	19	43	23	16
12	22	18	44	18	13
13	28	17	45	21	19
14	30	17	46	30	18
15	30	15	47	25	20
16	14	22	48	29	19
17	36	23	49	23	22
18	30	12	50	27	22
19	28	23	51	29	16
20	28	17	52	31	15
21	33	23	53	30	10
22	36	16	54	23	19
23	36	22	55	22	20
24	29	11	56	26	15
25	25	18	57	26	21
26	27	16	58	26	17
27	39	25	59	13	10
28	28	15	60	30	19
29	26	21	61	25	15
30	30	19	62	26	22
31	34	21	63	29	21
32	28	14	64	33	18
			65	36	22

Методика диспозиційного оптимізму (LOT-R)

№	Диспозиційний оптимізм	№	Когнітивна переоцінка
1	17	33	12
2	16	34	19
3	17	35	2
4	9	36	15
5	19	37	8
6	12	38	19
7	7	39	21
8	13	40	13
9	10	41	14
10	17	42	9
11	13	43	19
12	13	44	17
13	13	45	8
14	16	46	14
15	17	47	9
16	10	48	16
17	23	49	14
18	11	50	18
19	7	51	17
20	9	52	21
21	10	53	22
22	15	54	2
23	18	55	17
24	20	56	17
25	13	57	18
26	13	58	21
27	8	59	22
28	17	60	23
29	4	61	12
30	17	62	6
31	6	63	14
32	19	64	19
		65	23

Додаток К

Описова статистика

	ІДР_ПЗ	ІДР_СЖ	ІДР_МОВН	ІДР_ЗАГПІОК	МАПС_НС	МАПС_КЗ	МАПС_ЕВЕР	МАПС_В	МАПС_Б	МАПС_ВС	МАПС_ОЗ
N	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Mean	19.4	12.8	13.4	45.6	2.48	1.46	2.20	1.03	2.51	3.03	3.09
Median	19	13	13	45	3	1	2	0	3	3	3
Standard deviation	4.13	2.56	3.27	8.25	1.17	1.57	1.25	1.41	1.05	1.05	1.30
Minimum	8	8	5	24	0	0	0	0	0	1	0
Maximum	29	18	20	66	5	5	5	5	5	5	5
Shapiro-Wilk W	0.978	0.962	0.984	0.986	0.911	0.813	0.930	0.745	0.920	0.876	0.921
Shapiro-Wilk p	.316	.042	.581	.685	<.001	<.001	.001	<.001	<.001	<.001	<.001

	КОГН_А	КОГН_К	КОГН_ГН_3АГ	ЕР_КП	ЕР_ПЕ	ЛОТР_ЗАГП
N	65	65	65	65	65	65
Mean	69.1	31.8	101	27.4	18.4	14.3
Median	70	32	102	28	19	15
Standard deviation	11.1	9.06	14.6	5.31	4.05	5.23
Minimum	33	8	58	13	10	2
Maximum	89	48	134	39	26	23
Shapiro-Wilk W	0.960	0.973	0.985	0.960	0.978	0.968
Shapiro-Wilk p	.035	.164	.599	.036	.297	.095

Примітка:* ІДР_ПЗ – шкала «Позитивне мислення», ІДР_СЖ – «Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування», ІДР_МОВН – «Мислення, орієнтоване на віру та надію»; МАПС_НС – шкала «Наповненість сенсом», МАПС_КЗ – «Криза сенсу», МАПС_ЕВЕР – «Еко-відповідальність/Сталий розвиток», МАПС_В – «Віра», МАПС_Б – «Безпека», МАПС_ВС – «Відчуття спільноти», МАПС_ОЗ – «Особисте зростання»; КОГН_ГН_3АГ – загальний показник когнітивної гнучкості, КОГН_А – шкала «Альтернативи», КОГН_К – шкала «Контроль»; ЕР_КП – шкала «Когнітивна переоцінка», ЕР_ПЕ – «Придушення експресії»; ЛОТР_ЗАГП – загальний показник «Диспозиційний оптимізм».

Додаток Л

Кореляційна матриця

	ІДР_ПЗ	ІДР_СЖ	ІДР_МОВН	ІДР_ЗАГЛОК	МАПС_НС	МАПС_КЗ	МАПС_ЕВСП	МАПС_В	МАПС_Б	МАПС_ВС	МАПС_ОЗ	КОГН_А	КОГН_К	КОГН_ЗАГ	ЕР_КП	ЕР_ПЕ	ЛОТР_ЗАГП
ІДР_ПЗ	—																
ІДР_СЖ	0.368**	—															
ІДР_МОВН	0.702** *	0.425** *	—														
ІДР_ЗАГЛОК	0.891** *	0.640** *	0.882** *	—													
МАПС_НС	0.491** *	0.398**	0.603** *	0.621** *	—												
МАПС_КЗ	-0.384**	-0.339**	-0.632** *	-0.542** *	-0.628***	—											
МАПС_ЕВСП	0.219	0.022	0.272*	0.239	0.467***	-0.143	—										
МАПС_В	0.167	0.297*	0.186	0.253*	0.410***	-0.194	0.296*	—									
МАПС_Б	0.020	0.168	0.239	0.161	0.197	-0.141	0.223	0.133	—								
МАПС_ВС	0.236	0.285*	0.235	0.315*	0.495***	-0.229	0.302*	0.132	0.184	—							
МАПС_ОЗ	0.422** *	0.284*	0.666** *	0.565** *	0.602***	-0.624** *	0.441***	0.209	0.183	0.247*	—						
КОГН_А	0.131	0.031	0.130	0.145	0.223	-0.196	0.148	-0.101	0.207	0.277*	0.329**	—					
КОГН_К	0.559** *	0.158	0.553** *	0.545** *	0.370**	-0.410** *	0.167	0.006	-0.057	0.096	0.402***	0.080	—				
КОГН_ЗАГ	0.444** *	0.135	0.469** *	0.457** *	0.450***	-0.471** *	0.265*	-0.018	0.159	0.306*	0.564***	0.756***	0.657***	—			
ЕР_КП	0.250*	0.071	0.262*	0.247*	0.157	-0.129	0.085	0.029	0.035	0.287*	0.207	0.345**	0.003	0.230	—		
ЕР_ПЕ	-0.185	-0.395**	-0.223	-0.309*	0.465***	0.313*	0.283*	0.146	0.091	-0.192	0.261*	0.046	-0.236	-0.182	0.169	—	
ЛОТР_ЗАГП	0.593** *	0.352**	0.635** *	0.655** *	0.632***	-0.546** *	0.250*	0.405***	0.044	0.268*	0.503***	0.092	0.501***	0.408** *	0.168	-0.399* *	—

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

*Примітка**:* ІДР_ПЗ – шкала «Позитивне мислення», ІДР_СЖ – «Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування», ІДР_МОВН – «Мислення, орієнтоване на віру та надію»; МАПС_НС – шкала «Наповненість сенсом», МАПС_КЗ – «Криза сенсу», МАПС_ЕВСП – «Еко-відповідальність/Сталий розвиток», МАПС_В – «Віра», МАПС_Б – «Безпека», МАПС_ВС – «Відчуття спільноти», МАПС_ОЗ – «Особисте зростання»; КОГН_ЗАГ – загальний показник когнітивної гнучкості, КОГН_А – шкала «Альтернативи», КОГН_К – шкала «Контроль»; ЕР_КП – шкала «Когнітивна переоцінка», ЕР_ПЕ – «Придушення експресії»; ЛОТР_ЗАГП – загальний показник «Диспозиційний оптимізм».