

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

Факультет управління персоналу, соціології та психології

Кафедра педагогіки та психології

ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА «ЕКОНОМІЧНА ТА
СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ»

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 Психологія

КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА

на тему:

ВЗАЄМОЗВ'ЗОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ МОЛОДІ В
УМОВАХ ВІЙНИ

здобувачка Капля Ангеліна Борисівна, група УП-401

(підпис)

Науковий керівник: доктор психологічних наук,

Професор Ставицька Світлана Олексіївна

(підпис)

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

Завідувачка кафедри: доктор педагогічних наук, професор

Артюшина М. В. _____

(підпис)

Київ-2026

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ МОЛОДІ	6
1.1. Поняття стресостійкості в сучасній психологічній науці	6
1.2. Життєстійкість як особистісний ресурс подолання кризових ситуацій	12
1.3. Чинники стресостійкості та життєстійкості молоді в умовах війни	23
Висновки до Розділу 1.....	25
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ	27
2.1. Організація та програма емпіричного дослідження	27
2.2. Методичний інструментарій емпіричного дослідження стресостійкості та життєстійкості особистості	29
2.3. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження щодо взаємозв'язку стресостійкості та життєстійкості молоді в умовах війни.....	35
2.3.1. Основні напрями психологічної підтримки молоді в умовах війни.....	47
Висновки до Розділу 2.....	48
ВИСНОВКИ.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	55
ДОДАТКИ	68

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах воєнного стану питання психологічної адаптації молоді стає особливо актуальним через зростання рівня тривожності, емоційного виснаження та невизначеності майбутнього. У цьому контексті підвищується значущість дослідження стресостійкості та життєстійкості як провідних особистісних ресурсів, що забезпечують подолання складних життєвих обставин, підтримання психічного благополуччя та збереження активності в кризових ситуаціях [51].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема стресостійкості розглядалася у працях S. R. Maddi, M. Brow, D.M. Khoshaba, M. Vaitkus, які визначали її як здатність особистості мобілізувати внутрішні ресурси в умовах життєвих труднощів. Поняття життєстійкості (hardiness) було введено С. Мадді та С. Кобасою, які акцентували на її ролі як системи переконань, що формує активну позицію людини щодо життєвих випробувань.

Серед українських науковців проблеми стресу та стресостійкості досліджували М.Г. Стьопін, М.М. Нетреба [80]; Ю. Кулик, О. Свідерська, С. Гупало [44]; Г.М. Дубчак [24]; О.П. Макарова, П.Д. Червоний [47]; О.М. Хамініч [87]; Г. Мигаль, О. Протасенко [50] та інші. Вітчизняні дослідники, зокрема Т.С. Бондарева, О.М. Кокун [30], С.М. Кондратюк [36], Л. Романовська [70], М. Новак, Г. Чайка та ін., розглядали життєстійкість як важливий компонент психологічного здоров'я, що сприяє відновленню особистості після травматичних подій і кризових життєвих ситуацій.

Попри наявні дослідження, питання взаємозв'язку між стресостійкістю та життєстійкістю молоді в умовах військового стану залишається недостатньо висвітленим у сучасній психологічній науці. Це зумовлює необхідність поглибленого вивчення вказаної проблематики, що й зумовило вибір теми дослідження *«Взаємозв'язок стресостійкості та життєстійкості молоді в умовах військового стану»*.

Об'єкт дослідження – стресостійкість та життєстійкість особистості.

Предмет дослідження – взаємозв’язок стресостійкості та життєстійкості молоді в умовах війни.

Мета дослідження – провести теоретичний та емпіричний аналіз проблеми стресостійкості й життєстійкості особистості та визначити особливості взаємозв’язку між рівнем стресостійкості й життєстійкості молоді в умовах війни.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-теоретичні підходи до проблеми стресостійкості та життєстійкості особистості;
2. Розкрити психологічні чинники розвитку стресостійкості та життєстійкості в молодому віці;
3. Підібрати й обґрунтувати комплекс психодіагностичних методик для вивчення досліджуваних якостей;
4. Провести емпіричне дослідження стресостійкості та життєстійкості молоді в умовах війни;
5. Визначити особливості взаємозв’язку між рівнем стресостійкості й життєстійкості молоді в умовах війни;

Методи дослідження.

Для досягнення поставленої мети та виконання завдань дослідження було застосовано такі методи:

- теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури з питань стресостійкості та життєстійкості особистості;
- емпіричні: опитування, спостереження та такі психодіагностичні методики: тест життєстійкості С. Мадді, шкала труднощів емоційної регуляції DERS для дорослих та підлітків, тест «Стійкість до стресу» (С.Д Максименко., Л.М. Карамушка, Т.В. Зайчикова), Україномовна версія Шкали стресостійкості Коннора - Девідсона-10 (CD-RISC-10 (адаптація Н.В. Школіна, І.І. Шаповал, І.В. Орлова, І.О. Кедик, М.А. Станіславчук).
- математико-статистичні: кореляційний аналіз (r Спірмена) для визначення взаємозв’язків між показниками стресостійкості та життєстійкості.

Теоретична значущість одержаних результатів полягає в узагальненні наукових підходів до вивчення взаємозв'язку життєстійкості та стресостійкості, уточненні їх змісту та структури, а також у поглибленні розуміння цих феноменів як взаємопов'язаних компонентів психологічної стабільності особистості.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості використання під час створення програм психологічної підтримки молоді, спрямованих на підвищення стресостійкості, розвиток ефективних стратегій подолання труднощів та зміцнення психологічного здоров'я в умовах кризових обставин.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, 2 розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 99 найменувань, та 4 додатків. У дослідженні вміщено 8 таблиці, 4 рисунків. Основний зміст викладено на 45 сторінках. Загальний обсяг роботи складає 78 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ МОЛОДІ

1. 1. Поняття стресостійкості в сучасній психологічній науці

У психології стресостійкість визначається як здатність особистості зберігати продуктивність діяльності та емоційно-психологічну рівновагу в умовах складних, конфліктних і напружених ситуацій. Вона проявляється через адаптивні форми реагування, навички керування емоціями, мобілізацію внутрішніх ресурсів та прийняття обґрунтованих рішень у стресових обставинах [1, 52].

На соціально-психологічному рівні стресостійкість проявляється у здатності підтримувати соціальну адаптацію, зберігати значущі міжособистісні зв'язки, досягати життєвих цілей, а також підтримувати працездатність і фізичне здоров'я. Основним показником стресостійкості є вміння особистості ефективно пристосовуватися до складних і вимогливих життєвих умов.

М.Г. Стьопін, М.М. Нетребя наголошують, що до провідних стресогенних факторів сучасного життя належать необхідність швидкого реагування на небезпечні події, обмеженість ресурсів, високий рівень професійного навантаження, постійна конкуренція, а також індивідуальні переживання, пов'язані з успіхами та невдачами [80, с. 93].

Прояви стресу зазвичай супроводжуються підвищеною тривожністю, станами фрустрації, дратівливістю, психоемоційним перенапруженням, втомою, головними болями, порушеннями сну, а також розвитком емоційного вигорання та посттравматичних стресових розладів. Тривалий вплив стресових чинників негативно впливає на ефективність діяльності, якість міжособистісних відносин і стан фізичного та психічного здоров'я, що може призводити до психосоматичних і нервово-психічних порушень [2, 53].

У сучасній психологічній науці представлено велику кількість теоретичних підходів до розуміння феномена стресу, які розглядають його в межах біологічного, психологічного та фізіологічного аспектів. Узагальнення цих концепцій дозволяє розглядати стресостійкість як здатність особистості протистояти негативному впливу стресових чинників, що базується на взаємодії вроджених і набутих психофізіологічних властивостей [4, 54].

Стресостійкість як психологічне утворення формується поступово, водночас виступаючи як результат і як процес особистісного розвитку [5, 55].

У наукових джерелах вона визначається як сукупність характеристик, що забезпечують підтримання внутрішньої гармонії під впливом стресових факторів. Її основу становлять три взаємопов'язані складові: усвідомлення значущості власного життя, відчуття самотійності та контролю над життєвими подіями, а також відкритість до змін і сприйняття їх як можливостей для розвитку, а не як загрози [6, 56]. Окремі науковці, спираючись на системно-структурний підхід, підкреслюють, що людина як біосоціальна система має внутрішні регуляторні механізми, які забезпечують її стійкість і здатність протидіяти зовнішнім впливам.

Ю. Кулик, О. Свідерська, С. Гупало вказують, що на соціально-психологічному рівні стресостійкість проявляється у вмінні особистості підтримувати ефективну соціальну адаптацію, зберігати та розвивати міжособистісні контакти, реалізовувати власні можливості й досягати життєвих цілей, а також забезпечувати працездатність і збереження здоров'я навіть у складних життєвих ситуаціях. Як основний показник стресостійкості вони розглядають здатність людини адаптуватися до вимог і викликів зовнішнього середовища [44, с. 14].

Є. Ільїн наголошує, що рівень стресостійкості у фахівців системи «людина – людина» визначається низкою чинників, серед яких - необхідність одночасної роботи з різними видами комунікації, особливості поведінки клієнтів, динамічність професійних ситуацій, а також взаємодія з різними соціальними групами [57].

Узагальнюючи наукові підходи вітчизняних і зарубіжних дослідників, стресостійкість можна розглядати як індивідуальну властивість особистості, що забезпечує ефективне функціонування психіки та організму під впливом стресових чинників. У її структурі традиційно виокремлюють три основні компоненти [7, 58].

Соціальний компонент відображає вплив суспільно-політичного середовища на формування свідомості, а також емоційно-вольової та когнітивної сфер особистості, які можуть як посилювати, так і знижувати вплив стресових факторів. Поведінковий компонент включає засвоєні в процесі соціалізації способи подолання стресу, орієнтовані на мобілізацію внутрішніх ресурсів. До них належать активне перетворення стресової ситуації, розвиток умінь саморегуляції та самокорекції, оптимізація стилю життя через формування корисних звичок, контроль негативного мислення, удосконалення навичок розв'язання проблем і використання соціальної підтримки [8, 59]. Особистісний компонент розглядається як інтегративна властивість психіки, що визначає рівень внутрішньої опірності індивіда до стресових впливів [60].

Згідно з результатами досліджень українських науковців, поняття «стресостійкість» включає кілька ключових аспектів його прояву:

- як системно-інтегративну характеристику особистості, що забезпечує відносну прогнозованість біопсихологічних реакцій на стрес;

- як рівень особистісних ресурсів, пов'язаний із локусом контролю та вибором поведінкових стратегій у стресових ситуаціях;

- як динамічний процес подолання стресу, що охоплює етапи оцінки ситуації та власних можливостей, а також вибір і реалізацію ефективних способів реагування;

- як базову характеристику особистості, що визначає здатність людини адекватно функціонувати в екстремальних умовах і проявляється на психофізіологічному та соціально-психологічному рівнях [9, 61].

Г.М. Дубчак розглядає стресостійкість як складну багаторівневу динамічну систему, що включає:

емоційний компонент, який характеризує діапазон емоційних переживань і почуттів, сформованих на основі попереднього досвіду подолання труднощів;

вольовий компонент, що забезпечує розвиток самоконтролю, здатності до саморегуляції та підтримання продуктивної діяльності;

інтелектуальний компонент, пов'язаний із когнітивною активністю, рівнем розумової працездатності та специфікою мисленнєвих процесів [24, с. 74].

Морально-психологічний клімат визначається як відносно сталий емоційний настрій у колективі, який формується в процесі взаємодії між його членами та впливає як на результативність спільної роботи, так і на розвиток особистості в організаційному середовищі.

В умовах воєнного стану психологічна атмосфера в колективах значною мірою визначається рівнем стресового навантаження працівників та їх реакціями на події, що відбуваються в країні. О. Брюховецька трактує стрес як чинник, що може зумовлювати негативні зміни в професійному розвитку, спричиняючи емоційне вигорання та невротичні прояви. Тривалий вплив стресових факторів нерідко призводить до порушень сну, депресивних станів і психосоматичних розладів. У сукупності це знижує ефективність професійної діяльності, погіршує взаємодію в колективі та загальну результативність роботи організації.

Згідно з позицією О.П. Макарової, П.Д. Червоного, стресостійкість визначається як спроможність особистості відносно врівноважено реагувати на зміни, що виникають в умовах нестабільності та кризових ситуацій [47, с. 222].

Як складне багаторівневе утворення, вона охоплює ціннісно-сміслові установки та емоційно-вольові ресурси, зокрема позитивне ставлення до життя, життєву активність, віру у власні можливості та активну позицію щодо

подолання труднощів, які потребують витримки, рішучості та впевненості в успішному результаті.

Оптимістичний настрій і емоційна стабільність розглядаються як важливі показники психологічного благополуччя. Рівень стресостійкості формується під впливом життєвого досвіду, розвитку саморегуляційних навичок, особистісної зрілості, адаптаційних можливостей, мотиваційних чинників і ставлення до життєвих викликів [63].

Хамініч О.М. розглядає стресостійкість як складну багатокомпонентну характеристику особистості, структура якої охоплює:

- психофізіологічний компонент, що відображає особливості роботи нервової системи та індивідуальні реакції на стресові впливи;
- мотиваційний компонент, пов'язаний із потребами, інтересами та внутрішніми спонуками до діяльності;
- емоційний компонент, який формується на основі попереднього досвіду подолання напружених і складних ситуацій;
- вольовий компонент, що забезпечує свідоме регулювання поведінки та самоконтроль;
- професійно-діяльнісний компонент, який визначається рівнем знань, умінь і навичок, необхідних для ефективного подолання стресових ситуацій;
- інтелектуальний компонент, що включає здатність адекватно оцінювати ситуацію, прогнозувати розвиток подій і знаходити оптимальні рішення [87, с. 160].

Аналіз наукових праць показує, що на рівень стресостійкості впливають як зовнішні, так і внутрішні фактори [64]. До зовнішніх відносять умови життя, соціальне середовище та особливості професійної діяльності, тоді як внутрішні включають індивідуально-психологічні характеристики, особистісні властивості та накопичений життєвий досвід [11, 67].

Як наголошує О. Поліщук, вагому роль у подоланні стресових ситуацій відіграють ціннісні орієнтації, індивідуальне трактування подій і їх

особистісна значущість, які істотно визначають результативність копінг-стратегій [65, с. 50].

Для здобувачів першого курсу закладів вищої освіти притаманний період інтенсивного формування «Я-концепції», становлення системи цінностей і окреслення власної соціальної ідентичності [5]. У цей час вони переживають підвищене психоемоційне навантаження, пов'язане з новими соціальними контактами, розширенням комунікативного простору та високою інтенсивністю навчальної діяльності. Найбільша схильність до емоційних труднощів спостерігається саме у студентів першого та другого курсів.

Додатковим джерелом стресу для першокурсників є переїзд і зміна місця проживання. Студенти, які прибувають із невеликих міст або сільської місцевості, змушені пристосовуватися до умов життя у великому місті, нового ритму повсякденності та проживання в гуртожитку. Така адаптація нерідко супроводжується втратою звичних соціальних контактів, труднощами орієнтації в новому середовищі та недостатністю емоційної підтримки з боку близьких, що посилює загальний рівень стресового напруження.

Вітчизняні науковці Г. Мигаль, О. Протасенко підкреслюють значущість особистісних і соціально-психологічних чинників, трактуючи стресостійкість як систему психічних характеристик, що забезпечує підтримання емоційної стабільності, адекватності поведінкових реакцій і збереження когнітивного функціонування в умовах тривалого або інтенсивного стресу [50, с. 153].

Дані сучасних досліджень свідчать, що стресостійкість не є сталою якістю, а формується в процесі впливу соціального середовища, виховання, навчання та життєвого досвіду. У період молодості її розвиток набуває особливого значення, оскільки саме тоді відбувається інтенсивна адаптація до нових умов, засвоєння соціальних ролей і формування базових способів подолання стресових ситуацій [13].

Таким чином, стресостійкість є важливим психологічним ресурсом молодшої людини, що визначає її здатність до адаптації, саморегуляції та

ефективного функціонування в складних і екстремальних обставинах, зокрема в умовах воєнного стану.

1. 2. Життєстійкість як особистісний ресурс подолання кризових ситуацій

У сучасній психології життєстійкість розглядається як сукупність особистісних якостей і внутрішніх настанов, що забезпечують активне подолання життєвих труднощів, кризових і стресових ситуацій, а також підтримання психічного благополуччя та внутрішньої рівноваги. Вона виявляється у здатності людини конструктивно вирішувати проблемні ситуації, усвідомлювати власний вплив на події та витримувати значні емоційні навантаження [14, 68].

На думку В.Г. Яковенка, О.В. Громової, психічне здоров'я є основоположною складовою загального здоров'я людини і визначає її здатність адекватно реагувати на життєві обставини та ефективно адаптуватися до умов середовища. Воно передбачає відповідність між суб'єктивним сприйняттям і реальністю, адекватне самосприйняття, а також достатній рівень розвитку когнітивних процесів, таких як увага, пам'ять і мислення. Рівень психічного здоров'я зумовлюється впливом біологічних, психологічних і соціальних факторів, серед яких важливу роль відіграє резильєнтність [97, с. 125].

Сучасні умови існування ставлять перед людиною підвищені вимоги щодо витривалості, готовності до постійних змін і здатності швидко пристосовуватися до нової реальності. Значущим стає вміння ухвалювати відповідальні рішення в умовах дефіциту часу, навіть за нестачі або надлишку інформації. Крім того, сучасне середовище передбачає ефективне використання внутрішніх ресурсів, безперервний розвиток особистості та становлення власної ідентичності. Життєстійкість тісно пов'язана з процесами адаптації індивіда і опосередковано проявляється через такі якості, як

позитивне світосприйняття та активна життєва позиція. Середній і високий рівні життєстійкості характерні для самостійних осіб із сформованою системою життєвих цінностей і смислових орієнтирів [48].

Формуванню такої особистості сприяють загальна активність, впевненість у власних можливостях і майбутньому, здатність до свідомої саморегуляції поведінки, стратегічне мислення, а також уміння контролювати імпульсивні дії.

Під час російсько-української війни населення України перебуває в ситуації постійної загрози, що призводить до підвищення рівня тривожності, виникнення депресивних станів, порушень сну, панічних реакцій, а також екзистенційних криз, пов'язаних із втратою життєвих орієнтирів і невизначеністю майбутнього. У частини людей після пережитих психічних або фізичних травм може розвиватися посттравматичний стресовий розлад, який характеризується поетапним перебігом - від гострої стресової реакції до хронічної або відстроченої форми ПТСР, що іноді проявляється навіть через тривалий час після травмуючої події [15, 69].

Отже, симптоми ПТСР найчастіше проявляються через 1–2 місяці після травматичного досвіду, а їх вираженість може посилюватися під впливом довготривалих стресових чинників, зокрема воєнних дій або постійної загрози життю. У зв'язку з цим своєчасне надання психологічної підтримки та організація реабілітаційної допомоги мають вирішальне значення для зниження негативних наслідків як на індивідуальному рівні, так і для суспільства загалом [72].

Феномен життєстійкості охоплює три основні компоненти:

- залученість - орієнтація на життєві цілі, відчуття осмисленості власної діяльності та задоволення від її здійснення;
- контроль - активна життєва позиція, уміння опиратися на власний досвід і сприймати зміни як ресурс для розвитку;

-прийняття виклику - готовність діяти в умовах невизначеності, брати відповідальність за обґрунтований ризик і розглядати труднощі як можливість для особистісного зростання та саморозвитку [5, 74].

Життестійкість є значущим чинником підтримання фізичного та психічного благополуччя. Її недостатній рівень може спричиняти зниження життєвого тону, втрату мотивації, труднощі у прийнятті рішень і порушення процесу життєвого планування [16].



Рис. 1.2.1. Модель життестійкості

Життестійкість безпосередньо пов'язується зі здатністю особистості усвідомлювати власний потенціал, приймати себе та відчувати внутрішню узгодженість і цілісність. У межах даного підходу науковці підкреслюють її значення для ефективної реалізації індивідом своїх можливостей в умовах постійних соціальних трансформацій. Особистісні ресурси при цьому трактуються як система життєвих ціннісних орієнтирів, смислів і переконаності у власній здатності впливати на хід подій [21].

Кордунова Н., Мудрак І., Дмитріюк Н. визначають критичну ситуацію як стан, за якого індивід не має змоги реалізувати свої потреби, мотиви або втілити значущі для нього цінності. Соціальні ресурси проявляються через підтримку з боку близького оточення, позитивні міжособистісні взаємини, а

також професійну й дружню взаємодопомогу. У межах ресурсного підходу розвиток життєстійкості зумовлюється розширенням як внутрішніх можливостей особистості, так і її соціального потенціалу. Це передбачає активізацію індивідуальних ресурсів, удосконалення особистісних якостей і формування навичок конструктивної взаємодії з іншими протягом усього життєвого шляху. Критичні життєві обставини розглядаються як складні психологічні ситуації, що потребують подолання або вирішення [37, с. 96].

Водночас звичайні життєві ситуації мають повторюваний характер і можуть бути вирішені за допомогою вже сформованих способів дії, тоді як критичні події потребують від особистості пошуку нових поведінкових стратегій і залучення нестандартних психологічних ресурсів [17, 78].

Основною ознакою складної життєвої ситуації виступає невідповідність між бажаними цілями або потребами індивіда та його реальними можливостями в конкретних умовах. Такий дисбаланс ускладнює досягнення запланованого результату й супроводжується негативними емоційними станами, які відображають рівень психологічного напруження ситуації. Важкі життєві обставини виникають унаслідок порушення узгодженості у взаємодії особистості з довкіллям або через розрив між прагненнями та ресурсами для їх реалізації, що зумовлює необхідність мобілізації внутрішніх ресурсів і активної поведінкової позиції [18].

У цьому контексті життєстійкість визначається як здатність людини долати труднощі, ефективно функціонувати попри наявні перешкоди та підтримувати внутрішню рівновагу, поєднуючи процеси адаптації з прагненням до повноцінного життя. Високий рівень життєстійкості сприяє збереженню психічного та фізичного здоров'я, а також підвищує ефективність діяльності. Водночас, попри значну увагу до цього феномена, його вікові особливості залишаються недостатньо вивченими [10, с. 62].

О. Кокун розглядає життєстійкість як інтегральну характеристику особистості, що забезпечує ефективне функціонування, досягнення життєвих

цілей і збереження внутрішньої стабільності в складних умовах, сприяючи процесам адаптації та самореалізації [31, с. 68].

С. Кондратюк визначає життєстійкість як особистісний ресурс, який дає змогу людині активізувати внутрішні та зовнішні можливості для подолання кризових, у тому числі воєнних і стресових ситуацій. Її формування та прояв значною мірою зумовлюються життєвим досвідом індивіда, що може мати як позитивне, так і негативне забарвлення. Під час подолання складних життєвих обставин, пов'язаних із невдачами, труднощами чи стресовими подіями, особистість змушена ухвалювати рішення, спираючись на власні ресурси та внутрішній потенціал. При цьому враховуються як зовнішні умови - економічна ситуація, сімейне середовище, соціальний і професійний статус, так і внутрішні індивідуально-психологічні особливості, зокрема рівень освіти, позитивні риси характеру, система ціннісно-смислових орієнтацій, а також стан психічного й фізичного здоров'я [36, с. 78].

О. Чиханцова розглядає життєздатність як внутрішній ресурс особистості, що забезпечує адаптацію до змін, подолання життєвих труднощів і підтримання потенціалу для досягнення життєвих цілей. Вона трактує її як складну багаторівневу системну характеристику, пов'язану з особистісним розвитком, формуванням життєвих стратегій і здатністю ефективно протистояти стресовим впливам [89, с. 267].

Життєстійкість включає систему особистісних переконань, які формують уявлення людини про себе, навколишню дійсність і спосіб взаємодії з нею. Згідно з емпіричними даними, вона складається з трьох основних компонентів - залученості, контролю та прийняття виклику, що взаємодіють між собою, знижують рівень внутрішньої напруги, сприяють ефективнішому подоланню стресових ситуацій і дозволяють розглядати труднощі як можливість для особистісного зростання [20, 82].

Залученість відображає переконання в тому, що активна участь у життєвих подіях надає їм змістовності та цінності. Високий рівень цього компонента пов'язаний із відчуттям значущості власної діяльності,

задоволенням життям, підвищеною життєвою енергією та психологічним благополуччям. Низький рівень залученості може проявлятися відчуженням, апатичними станами та втратою інтересу до життєвих подій [21, 83].

Контроль означає віру людини у власну здатність впливати на перебіг подій у житті, навіть якщо цей вплив є частковим. Сформоване відчуття контролю сприяє активності, ініціативності та прагненню самостійно визначати хід власного життя, тоді як його недостатність може проявлятися пасивною позицією та відчуттям безпорадності.

Л. Сердюк, Є. Купрєєва підкреслюють, що психологічний компонент життєстійкості безпосередньо пов'язаний із особистісно-сисловою сферою індивіда, його внутрішніми цінностями, ставленням до себе й інших людей, а також умінням здійснювати усвідомлений вибір і рефлексивне осмислення власного досвіду. Рефлексія забезпечує можливість людині не тільки критично аналізувати власні якості та результати діяльності, але й виступати регулятором власної поведінки. У результаті особистість може змінювати свої дії в складних обставинах, переглядати рівень самооцінки, сприяти особистісному розвитку, аналізувати ситуації, визначати причини їх виникнення та знаходити ефективні способи подолання життєвих труднощів [71].

Прийняття виклику (ризик) означає готовність людини розглядати будь-які життєві зміни - як позитивного, так і негативного характеру - як можливості для особистісного розвитку. Такі індивіди зазвичай проявляють сміливість у прийнятті рішень, характеризуються гнучким мисленням і здатністю використовувати власний життєвий досвід як ресурс для саморозвитку. Низький рівень сформованості цього компонента може проявлятися страхом перед новими ситуаціями, униканням змін і ригідністю поведінкових реакцій [22].

Отже, структура життєстійкості формує комплекс позитивних особистісних якостей, що забезпечують успішну адаптацію до змін зовнішнього середовища та сприяють реалізації життєвих цілей. С. Мадді

підкреслює, що розвиток усіх трьох компонентів - залученості, контролю та прийняття виклику - є необхідною умовою збереження психологічного благополуччя, внутрішньої рівноваги та активної життєвої позиції в умовах стресу.

М. Дідуха підкреслює, що дослідження життєстійкості належить до пріоритетних напрямів сучасної психології та набуває особливої актуальності через зростання кількості стресогенних факторів у суспільстві. Життєстійкість відображає здатність людини адаптуватися до кризових ситуацій, результативно долати життєві труднощі та підтримувати емоційну стабільність в умовах невизначеності, використовуючи гнучкі копінг-стратегії, що сприяють особистісному розвитку та соціальній адаптації [23, с. 159].

У межах психології стресу життєстійкість розглядають у тісному взаємозв'язку зі стресостійкістю, яка характеризує здатність організму адекватно реагувати на зовнішні й внутрішні стресові впливи, включно з інтенсивними психоемоційними навантаженнями. Вона виступає важливою властивістю особистості, що визначає рівень її адаптаційних можливостей і здатність до саморегуляції в умовах кризових та напружених ситуацій [25, 85].

Г.Б. Варіна зазначає, що в основі життєстійкості лежать такі особистісні якості, як наполегливість, волюва регуляція та позитивне сприйняття життя, а також індивідуально-психологічні особливості людини. Ці характеристики сприяють більш успішній адаптації до стресових ситуацій, реалізації особистісного потенціалу та досягненню поставлених цілей зі збереженням внутрішньої гармонії [12, с. 28].

Життєстійкість має особливу вагу в освітньому середовищі, оскільки безпосередньо впливає на навчальні результати, ефективність засвоєння знань і загальний особистісний розвиток. Особи з високим рівнем життєстійкості, як правило, легше долають труднощі навчального процесу, підтримують стійку мотивацію та демонструють розвинені навички саморегуляції. У цьому контексті значущими є педагогічні стратегії, спрямовані на розвиток

когнітивної гнучкості, емоційної самоконтролю та проблемно-орієнтованого мислення [26, 86].

Л. Співак розглядає життестійкість як поєднання витривалості, наполегливості та позитивного життєвого настрою, що формується в процесі особистісного становлення. Вона проявляється у здатності людини визначати та реалізовувати цілі, адаптуватися до змін і ефективно долати життєві труднощі, сприяючи подальшому розвитку особистості [76, с. 62].

М. Соляник, І. Погоржельський визначають життестійкість як інтегративну цілісну властивість, яка забезпечує подолання складних життєвих ситуацій, протидію негативним впливам і збереження психологічної рівноваги. Окремо вони виокремлюють емоційну життестійкість як систему внутрішніх переконань і уявлень особистості про себе та навколишній світ [75, с. 109].

Ключовою ознакою сформованої життестійкості є здатність особистості витримувати стресові впливи, водночас зберігаючи внутрішню рівновагу та ефективність діяльності. Вона розглядається як важливий психологічний ресурс, що сприяє подоланню кризових періодів і підтриманню психічного благополуччя. Особи з високим рівнем психічної та фізичної стійкості зазвичай вирізняються такими характеристиками [28, 92]:

- залученість - прийняття реальності без заперечення та збереження інтересу до життя;

- контроль - наявність внутрішньої опори, усвідомлення сенсу життя та готовність діяти в складних умовах;

- прийняття ризику - креативне вирішення проблем, здатність до імпровізації та наполегливість у досягненні цілей.

До провідних детермінант емоційної життестійкості відносять:

- емоційний інтелект - уміння ідентифікувати, усвідомлювати та керувати власними емоційними станами, що сприяє підвищенню стресостійкості та загального психологічного благополуччя;

-саморегуляцію - здатність керувати емоційними реакціями й поведінкою в умовах психічного напруження;

-соціальну підтримку - систему позитивних міжособистісних зв'язків, яка полегшує подолання труднощів і зменшує ризик емоційного виснаження;

-оптимістичне мислення - позитивне ставлення до подій, що формує віру у власні можливості та ресурси;

-когнітивні стратегії подолання стресу - вміння осмислювати ситуації, робити узагальнення та знаходити дієві способи розв'язання проблем [93].

Узагальнюючи, зазначені чинники утворюють основу емоційної стійкості, забезпечуючи здатність людини адекватно реагувати на життєві виклики, підтримувати внутрішній баланс і зберігати конструктивні форми поведінки навіть у кризових умовах.

Емоційна життєстійкість розглядається як важливий внутрішній ресурс та механізм адаптації особистості. Високий рівень адаптаційних можливостей має особливе значення для розвитку молодого покоління. Дослідники наголошують, що життєстійкість проявляється через адекватну самооцінку, реалістичне сприйняття дійсності та прагнення до самореалізації в різних життєвих умовах, що робить її одним із провідних чинників адаптації сучасної молоді [29, 94].

Переваги середнього та високого рівня життєстійкості у молоді України пов'язані з готовністю до змін і здатністю активно знаходити дієві способи подолання кризових ситуацій. Формування емоційної життєстійкості відбувається під впливом складних соціальних умов, зокрема воєнної ситуації. Серед основних напрямів психологічної підтримки виокремлюють стабілізацію емоційного стану, опрацювання переживань втрат (як матеріальних, так і пов'язаних із близькими людьми), а також забезпечення соціальної допомоги у сферах житла, освіти та працевлаштування [34, 95].

Отже, актуальним є дослідження чинників, що сприяють розвитку емоційної життєстійкості та внутрішнього ресурсного потенціалу особистості. Сучасна соціально-психологічна практика має бути орієнтована на підтримку

психічного здоров'я, соціального благополуччя та гармонійного розвитку людини. У цьому контексті життєстійкість виступає інтегральною характеристикою, що відображає ресурсні можливості та рівень соціально-психологічної адаптації особистості в складних життєвих умовах. Такий підхід дає змогу визначати чинники, які підтримують життєстійкість молоді, сприяючи активному пошуку ресурсів для подолання труднощів, формуванню конструктивної життєвої позиції та самореалізації [90].

Д. Аносов і О. Хаустова зауважують, що поняття «життєстійкість» нерідко використовується як рівнозначне «стійкості» або «резильєнтності», проте в сучасних наукових підходах ці категорії дедалі чіткіше розмежовуються. У цьому контексті життєстійкість трактується як захисна складова резильєнтності, що забезпечує формування внутрішньої опори особистості в умовах стресу та невизначених ситуацій [96].

В. Предко розглядає життєстійкість як базову характеристику особистості, яка ґрунтується на позитивному ставленні до життя, здатності досягати поставлених цілей, зберігати внутрішню рівновагу та самостійно конструювати власний життєвий шлях. Вона сприяє реалізації потенціалу людини та її гармонійному розвитку. Автор підкреслює, що підлітковий період є особливо чутливим етапом формування життєстійкості, адже саме тоді закладаються ціннісні орієнтації, життєві смисли та ставлення до себе і світу. При цьому життєстійкість не є сталою якістю і може розвиватися впродовж життя завдяки набутому досвіду та свідомому самовдосконаленню [66, с. 54].

Л. Сердюк наголошує, що психологічні прояви життєстійкості безпосередньо пов'язані з особистісно-смісловою сферою людини та визначаються рівнем самопізнання, здатністю до рефлексії, характером взаємин з іншими та усвідомленістю у виборі власного життєвого шляху [71, с. 481].

А. Корнєва виокремлює чотири основні функціональні аспекти життєстійкості - адаптаційний, прогностичний, регуляторний і

трансформаційний, які у взаємодії забезпечують ефективне функціонування особистості в умовах життєвих труднощів. Адаптаційний аспект сприяє подоланню стресових впливів і підтриманню працездатності, прогностичний - дозволяє завчасно виявляти можливі труднощі, регуляторний - забезпечує контроль емоційних станів і поведінки, а трансформаційний - пов'язаний із особистісним розвитком та формуванням нових стратегій реагування на життєві виклики [38, с. 31].

Отже, життєстійкість є важливим психологічним ресурсом, що забезпечує стабільність, внутрішню рівноваженість і здатність особистості адаптуватися до змін. Вона не тільки сприяє подоланню труднощів, а й виступає основою для особистісного зростання та формування психоемоційного благополуччя.

Українські дослідники, зокрема Л. Орбан-Лембрик, І. Приходько та О. Мушкевич, трактують життєстійкість як ключовий ресурс психічної стійкості та адаптаційних можливостей молоді в екстремальних умовах, особливо в періоди соціально-політичних криз і воєнних конфліктів. Вони наголошують, що високий рівень життєстійкості дає змогу молодим людям не лише ефективно долати стресові ситуації, а й підтримувати соціальні зв'язки та реалізовувати власні життєві цілі [35, 98].

До основних психологічних складових життєстійкості відносять:

- емоційну стабільність - уміння підтримувати внутрішню рівновагу в умовах стресу та психоемоційного напруження;
- соціальну компетентність - здатність ефективно будувати взаємодію з іншими людьми та використовувати соціальну підтримку;
- когнітивну гнучкість - здатність по-новому осмислювати ситуації та знаходити альтернативні варіанти їх розв'язання;
- мотиваційну спрямованість - активну життєву позицію, готовність долати труднощі та сприймати їх як ресурс для розвитку [39, 99].

Сучасні дослідження підтверджують тісний зв'язок між життєстійкістю та стресостійкістю: більш життєстійкі особистості краще адаптуються до стресових подій, зберігають емоційну рівновагу та застосовують ефективні

способи подолання труднощів. Особливо це важливо для молоді, яка перебуває в умовах воєнного стану та соціальної нестабільності [40].

Таким чином, життєстійкість є значущим психологічним ресурсом, що забезпечує ефективну адаптацію до кризових ситуацій, підтримання психічного благополуччя та формування активної життєвої позиції молоді.

1. 3. Чинники стресостійкості та життєстійкості молоді в умовах війни

В умовах воєнного стану в Україні молоді люди перебувають під впливом значного психоемоційного навантаження, що пов'язане з переживанням за власну безпеку та безпеку близьких, невизначеністю майбутнього, соціальними обмеженнями та економічною нестабільністю. За таких обставин життєстійкість і стресостійкість стають провідними ресурсами адаптації, які забезпечують збереження психічного здоров'я та підтримку активної життєвої позиції [41].

Як зазначають Чижма Д.М, Омелян С.М., на рівень стресостійкості впливають як сприятливі, так і несприятливі чинники. Важливу роль відіграють вроджені індивідуальні характеристики, ранній життєвий досвід, система цінностей, внутрішні й зовнішні ресурси, когнітивні особливості, а також соціальне середовище [88].

Значущим чинником формування стресостійкості є самосвідомість, тобто здатність індивіда усвідомлювати власні труднощі та знаходити конструктивні способи їх подолання, що сприяє розвитку ефективних стратегій поведінки у стресових ситуаціях.

Отже, стресостійкість формується як результат взаємодії особистісних ресурсів, життєвого досвіду, соціальної підтримки та умов навколишнього середовища, а її розвиток потребує свідомої саморегуляції та постійного вдосконалення адаптаційних навичок.

Л. Колесник розглядає життєстійкість молоді як важливий ресурс, що сприяє подоланню негативних наслідків воєнного конфлікту. Дослідниця підкреслює, що сучасні суспільні виклики, зокрема війна та її наслідки, суттєво впливають на психічний і фізичний стан молодих людей, ускладнюючи їх адаптацію до нових умов життя. У цьому контексті особливого значення набуває життєстійкість як здатність підтримувати внутрішню рівновагу, ефективно пристосовуватися до змін і приймати виважені рішення в кризових ситуаціях. Також встановлено зв'язок між рівнем життєстійкості та здатністю протидіяти посттравматичним проявам, що виникають унаслідок воєнних подій. Загалом життєстійкість молоді визначається як складна багатокомпонентна характеристика, яка формується під впливом як внутрішніх ресурсів особистості, так і зовнішніх умов, серед яких вагоме місце займають соціальна підтримка, міжособистісні взаємини та розвиток особистісного потенціалу [33, с. 10].

У наукових працях життєстійкість найчастіше подається через три базові компоненти: стійкість, рівноваженість та опірність. При цьому кожен із цих компонентів має власну внутрішню структуру. Зокрема, О. Кокун виокремлює в їх складі емоційний, мотиваційний і соціальний аспекти, доповнюючи їх професійним компонентом як важливою складовою життєстійкості [32, с. 18].

Л. Колесник підкреслює, що життєстійкість молоді виступає важливим ресурсом подолання наслідків воєнного конфлікту, адже вона забезпечує здатність пристосовуватися до складних життєвих умов і зберігати психічне благополуччя. За умов постійного стресу, небезпеки та невизначеності майбутнього молоді люди потребують високого рівня адаптивності, який передбачає швидке ухвалення рішень, опору на внутрішні ресурси та використання соціальної підтримки. Життєстійкість допомагає підтримувати баланс між адаптацією до нових викликів і прагненням до гармонійного життя, що є важливою умовою ефективного подолання стресових ситуацій. Високий рівень життєстійкості не лише полегшує подолання наслідків війни, а й підтримує мотивацію до розвитку, оптимістичне сприйняття реальності та

впевненість у власних можливостях, сприяючи особистісному зростанню навіть у кризових умовах. Натомість низька життєстійкість підвищує ризик психотравматизації та ускладнює адаптаційний процес, що обумовлює необхідність її цілеспрямованого розвитку через психологічну допомогу та формування стійких моделей поведінки [33, с. 12].

Таким чином, життєстійкість і стресостійкість молоді є взаємопов'язаними та взаємодоповнюючими психологічними характеристиками, які утворюють цілісний ресурс адаптації до екстремальних умов воєнного стану. Їх розвиток сприяє не тільки збереженню психічного здоров'я, а й формуванню активної життєвої позиції, соціальної відповідальності та здатності конструктивно діяти в складних життєвих ситуаціях.

Висновки до першого розділу

У межах психологічної науки стресостійкість трактується як здатність особистості підтримувати емоційну стабільність і ефективно здійснювати діяльність у стресових умовах, використовуючи власні внутрішні ресурси та адаптивні способи поведінки. Вона охоплює емоційний, когнітивний, поведінковий і мотиваційний компоненти та формується під впливом соціального середовища, виховних впливів і життєвого досвіду.

Життєстійкість виступає значущим психологічним ресурсом, що забезпечує успішне пристосування до складних і кризових ситуацій. Її структурні складові включають залученість, контроль, сприйняття труднощів як можливостей для розвитку, емоційну стійкість, когнітивну гнучкість, мотиваційну спрямованість та здатність до ефективної взаємодії з оточенням. В умовах воєнного стану значення розвитку стресостійкості та життєстійкості суттєво підвищується, оскільки молодь перебуває під впливом значного психоемоційного навантаження.

Встановлено, що стресостійкість і життєстійкість є взаємопов'язаними характеристиками, які формують єдиний психологічний ресурс адаптації,

сприяють збереженню психічного здоров'я, підтриманню активної життєвої позиції та ефективному подоланню кризових ситуацій. Їх розвиток визначається поєднанням індивідуально-психологічних властивостей, соціальних умов, ситуаційних чинників, а також рівнем освітньої та психологічної підтримки, що сприяє формуванню навичок саморегуляції й адаптації.

Отримані теоретичні узагальнення стали підґрунтям для подальшого емпіричного дослідження взаємозв'язку стресостійкості та життєстійкості молоді в умовах війни.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Організація та програма емпіричного дослідження

У нашій роботі емпіричне дослідження взаємозв'язку стресостійкості та життєстійкості молоді в умовах воєнного стану було спрямоване на вивчення психологічних особливостей прояву зазначених характеристик, а також на визначення рівня їх взаємозв'язку як важливих ресурсів адаптації до кризових життєвих обставин.

Дослідження проводилося на базі закладу вищої освіти. У ньому взяли участь 62 особи віком від 18 до 36 років, серед яких 13 чоловіків та 49 жінок. У центрі нашої уваги було дослідження особливостей взаємозв'язку між показниками стресостійкості та життєстійкості молоді в умовах воєнного стану.

Метою роботи було визначення психологічних особливостей взаємозв'язку між стресостійкістю та життєстійкістю молоді в умовах воєнного стану.

Основні завдання дослідження:

1. Дослідити рівень стресостійкості респондентів.
2. Визначити особливості життєстійкості молоді.
3. Здійснити аналіз взаємозв'язку між стресостійкістю, життєстійкістю та емоційною регуляцією.
4. Виявити особливості прояву психопатологічної симптоматики в умовах зниження стресостійкості.
5. Розробити практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості та розвитку життєстійкості молоді.

Гіпотеза дослідження базувалася на припущенні, що між стресостійкістю та життєстійкістю існує позитивний взаємозв'язок: вищий рівень життєстійкості сприяє більш ефективному подоланню стресових ситуацій, збереженню емоційної рівноваги та психічного здоров'я молоді в умовах воєнного стану.

У ході дослідження було проаналізовано теоретико-методологічні підходи до вивчення стресостійкості та життєстійкості, а також підібрано відповідний психодіагностичний інструментарій.

Методи дослідження:

-теоретичні: вивчення, узагальнення, порівняння та систематизація наукових джерел із проблеми стресостійкості та життєстійкості;

-емпіричні: анкетування, спостереження та використання комплексу психодіагностичних методик:

Тест життєстійкості С. Мадді (українська адаптація) - для дослідження залученості, контролю та прийняття ризику як базових компонентів життєстійкості;

Шкала труднощів емоційної регуляції (DERS, українська адаптація) - для оцінки особливостей емоційної регуляції;

Тест «Стійкість до стресу» (С. Д. Максименко, Л. М. Карамушка, Т. В. Зайчикова) - для визначення рівня психологічної опірності стресовим чинникам;

Україномовна версія шкали стресостійкості Коннора–Девідсона-10 (CD-RISC-10; адаптація Н. В. Школіної, І. І. Шаповал, І. В. Орлової, І. О. Кедик, М. А. Станіславчук).

математико-статистичні: обчислення середніх значень, варіаційний аналіз та кореляційний аналіз за методом Спірмена для виявлення взаємозв'язків між рівнями стресостійкості, життєстійкості та емоційної регуляції.

Таким чином, виконаний аналіз доводить, що дослідження було побудоване як цілісна система взаємопов'язаних етапів, спрямованих на досягнення поставленої мети.

Організація дослідження охоплювала три етапи:

-підготовчий - аналіз наукових джерел, формування мети, завдань і гіпотези, добір психодіагностичних методик;

-практичний - проведення опитування, спостереження та психодіагностичного обстеження респондентів;

-узагальнювальний - статистична обробка результатів, аналіз взаємозв'язків між показниками та формування висновків.

Керуючись принципом етичності психологічного дослідження, участь респондентів була добровільною, а конфіденційність і анонімність отриманих даних повністю забезпечувалися.

2. 2. Методичний інструментарій емпіричного дослідження стресостійкості та життєстійкості особистості

У нашій роботі для досягнення поставленої мети та розв'язання дослідницьких завдань було використано комплекс валідних і стандартизованих психодіагностичних методик, спрямованих на оцінювання рівня стресостійкості, життєстійкості, особливостей емоційної регуляції та проявів психопатологічної симптоматики. У процесі дослідження виникла необхідність підбору таких методів, які б відповідали віковим особливостям вибірки (молодь 18–25 років) та сучасним науковим підходам до вивчення психологічної стійкості особистості в умовах кризових ситуацій.

1. Тест життєстійкості (Hardiness Test) С. Мадді (українська адаптація)

У центрі нашої уваги було визначення рівня життєстійкості та її основних компонентів - залученості, контролю та прийняття ризику.

Мета методики: оцінювання рівня розвитку життєстійкості та її ключових складових.

Методика містить 45 тверджень, що відображають різні аспекти ставлення особистості до складних життєвих обставин. Респонденти оцінюють ступінь згоди з кожним твердженням за шкалою від 0 до 3 балів [43].

Аналіз мовного матеріалу показав, що твердження методики дозволяють комплексно дослідити когнітивні, емоційні та поведінкові реакції особистості на стресові ситуації.

Основні показники методики:

- залученість - ступінь включеності особистості в життєві події та здатність знаходити в них особистісний зміст;

- контроль - віра у власну здатність впливати на події та їх перебіг;

- прийняття ризику - готовність діяти в умовах невизначеності та сприймати зміни як ресурс розвитку.

Інтерпретація результатів:

- високий рівень життєстійкості - свідчить про активну життєву позицію, емоційну стійкість і сформовану мотивацію до подолання труднощів;

- середній рівень - вказує на наявність адаптаційних можливостей, що можуть бути посилені за сприятливих умов;

- низький рівень - характеризується пасивністю, униканням труднощів і недостатньо сформованою орієнтацією на розвиток.

Таким чином, виконаний аналіз доводить, що дана методика є інформативним інструментом для оцінки життєстійкості та її структурних компонентів у молоді.

2. Шкала труднощів емоційної регуляції (DERS) для дорослих та підлітків

У нашій роботі для визначення рівня сформованості навичок емоційного самоконтролю та виявлення труднощів регуляції емоційних станів було використано шкалу труднощів емоційної регуляції (DERS) [46]. У процесі дослідження виникла необхідність оцінити, якою мірою респонденти здатні

усвідомлювати, приймати та керувати власними емоціями в умовах психоемоційного напруження.

Методика містить 36 тверджень, які оцінюються респондентами за 5-бальною шкалою - від 1 («майже ніколи») до 5 («майже завжди»).

У центрі нашої уваги були основні аспекти емоційної регуляції, що відображають здатність особистості до самоконтролю та адаптивного реагування на стресові ситуації.

Основні шкали методики:

- недостатня емоційна усвідомленість;
- труднощі у прийнятті власних емоцій;
- складнощі контролю імпульсивної поведінки;
- обмеженість у використанні стратегій емоційної регуляції;
- зниження концентрації уваги під впливом емоційного напруження.

Нами встановлено, що зазначені шкали дозволяють комплексно оцінити як когнітивні, так і поведінкові аспекти емоційної саморегуляції особистості.

Інтерпретація результатів: високі показники свідчать про виражені труднощі в управлінні емоціями, тоді як низькі значення характеризують достатній рівень сформованості навичок емоційної саморегуляції та контролю емоційних реакцій.

Таким чином, виконаний аналіз доводить, що дана методика є інформативним інструментом для дослідження особливостей емоційної регуляції у молоді.

3. Тест «Стійкість до стресу» (С. Д. Максименко, Л. М. Карамушка, Т. В. Зайчикова)

У нашій роботі для визначення здатності особистості протистояти стресовим впливам, зберігати продуктивність діяльності та підтримувати психологічну рівновагу в умовах емоційного напруження було застосовано тест «Стійкість до стресу» [45]. У процесі дослідження виникла необхідність оцінити індивідуальні особливості реагування молоді на стресові ситуації та рівень сформованості їх адаптаційних можливостей.

Методика «Стійкість до стресу» містить 18 запитань і дає змогу визначити загальний рівень стресостійкості особистості (низький, середній або високий).

Сутність методики полягає в тому, що вона охоплює твердження, які відображають типові емоційні та поведінкові реакції людини в складних життєвих обставинах. Респонденти оцінюють частоту прояву зазначених реакцій у повсякденному житті.

У центрі нашої уваги були основні психологічні показники, що характеризують рівень адаптації до стресових впливів.

Основні показники методики:

- емоційна врівноваженість;
- самоконтроль поведінки;
- рівень сформованості саморегуляції;
- вираженість тривожності та внутрішнього напруження.

Застосування зазначеного методу дало змогу встановити особливості реагування респондентів на стресові ситуації та рівень їх психологічної стійкості.

Інтерпретація результатів:

- високий рівень стресостійкості свідчить про здатність ефективно контролювати емоції, адаптивно реагувати на труднощі та зберігати конструктивну поведінку в умовах стресу;
- середній рівень характеризується відносною стійкістю до стресових чинників, але можливими труднощами у підтриманні емоційної рівноваги;
- низький рівень вказує на підвищену чутливість до стресорів, схильність до емоційного виснаження та знижену здатність до саморегуляції.

Таким чином, виконаний аналіз доводить, що дана методика є ефективним інструментом для оцінювання рівня стресостійкості молоді.

4. Україномовна версія Шкали стресостійкості Коннора–Девідсона-10 (CD-RISC-10) (адаптація Н. В. Школіної, І. І. Шаповал, І. В. Орлової, І. О. Кедик, М. А. Станіславчука)

У нашій роботі для оцінювання рівня стресостійкості як інтегральної характеристики особистості, що відображає її здатність адаптуватися до змінних умов, відновлювати психічну рівновагу та підтримувати ефективне функціонування після впливу стресових або травматичних подій, було використано шкалу CD-RISC-10.

Методика була розроблена К. Коннором і Дж. Девідсоном (Connor & Davidson, 2003), а українська версія адаптована Н. В. Школіною, І. І. Шаповал, І. В. Орловою, І. О. Кедик та М. А. Станіславчуком у 2022 році з урахуванням мовних, культурних і психометричних вимог [49].

У центрі нашої уваги було визначення загального рівня резильєнтності як ключового ресурсу психологічної стійкості молоді.

Зміст методики: шкала CD-RISC-10 є скороченою версією опитувальника Connor–Davidson Resilience Scale і містить 10 тверджень, спрямованих на оцінювання здатності особистості протистояти стресовим впливам, адаптуватися до нових обставин і зберігати внутрішню рівновагу в складних життєвих ситуаціях. Респонденти оцінюють ступінь згоди за 5-бальною шкалою Лайкерта (від 0 - «зовсім не відповідає дійсності» до 4 - «майже завжди відповідає дійсності»).

Аналіз мовного матеріалу показав, що твердження методики відображають ключові психологічні ресурси особистості, пов'язані з подоланням стресу та відновленням після складних подій.

Методика є однофакторною та дозволяє визначити загальний рівень стресостійкості (резильєнтності), який охоплює:

- впевненість у власних силах і здатності долати труднощі;
- гнучкість мислення та адаптивність;
- позитивне ставлення до змін;
- внутрішню мотивацію до подолання складних ситуацій;
- здатність швидко відновлювати емоційну рівновагу після невдач.

Інтерпретація результатів:

Сумарний бал розраховується шляхом підсумовування відповідей (діапазон - 0–40 балів).

30–40 балів - високий рівень стресостійкості: характеризується внутрішньою стабільністю, самоконтролем, оптимістичним налаштуванням і високим адаптаційним потенціалом;

20–29 балів - середній рівень: наявні достатні ресурси для подолання стресу, однак можлива вразливість до тривалих або інтенсивних навантажень;

менше 20 балів - низький рівень: спостерігаються підвищена тривожність, емоційне виснаження та труднощі адаптації в кризових умовах.

Керуючись принципом комплексності психологічної діагностики, застосування зазначених методик дало змогу здійснити всебічний аналіз рівня стресостійкості та життєстійкості молоді, а також оцінити роль емоційної регуляції у формуванні адаптаційного потенціалу особистості.

Таким чином, виконаний аналіз доводить, що отримані дані дозволяють виявити взаємозв'язки між досліджуваними показниками, окреслити індивідуальні особливості адаптаційних ресурсів респондентів і обґрунтувати необхідність розробки програм психологічної підтримки в умовах воєнного стану.

2. 3. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження щодо взаємозв'язку стресостійкості та життєстійкості молоді в умовах війни

У нашій роботі на підставі проведеного емпіричного дослідження було отримано дані, що дають можливість проаналізувати рівні стресостійкості та життєстійкості молоді, а також виявити взаємозв'язки між зазначеними психологічними показниками.

У ході дослідження було проаналізовано первинні результати респондентів за методикою «Тест життєстійкості С. Мадді», які наведено у Додатку А.

У центрі нашої уваги було визначення особливостей прояву життєстійкості та її структурних компонентів - залученості, контролю та прийняття ризику. Для нашого дослідження інтерес представляє саме комплексна оцінка життєстійкості як ключового адаптаційного ресурсу особистості.

У таблиці 2.3.1 подано середні значення показників, отримані за результатами використання зазначеної методики. Вона спрямована на оцінювання загального рівня життєстійкості та її структурних компонентів, що дозволяє визначити здатність особистості ефективно долати життєві труднощі, адаптуватися до змін та зберігати внутрішню рівновагу в стресових і кризових умовах.

Таблиця 2.3.1

Рівень життєстійкості досліджуваних

Параметр	Рівень професійної життєстійкості	Середнє значення	Кількість досліджуваних	%
Життєстійкість	низький	31,61	62	100
	середній	0	0	0
	високий	0	0	0
Залученість	низький	27,95	62	100
	середній	0	0	0
	високий	0	0	0
Контроль	низький	16,48	62	100
	середній	0	0	0
	високий	0	0	0
Прийняття ризику	низький	50,53	15	24,19
	середній	65,67	12	19,35

	високий	91,09	35	56,45
--	---------	-------	----	-------

Як показало наше дослідження, за інтегральним показником життєстійкості у 100% респондентів виявлено низький рівень (31,61 бала). Це, очевидно, свідчить про недостатню сформованість навичок подолання стресових ситуацій, обмежену здатність зберігати внутрішню стабільність та підтримувати психологічну рівновагу в умовах підвищеної напруженості. Звідси випливає, що рівень базових адаптаційних ресурсів у вибірці є недостатнім.

До того ж аналогічна тенденція простежується і за окремими компонентами: показники залученості (27,95 бала) та контролю (16,48 бала) також знаходяться на низькому рівні у 100% респондентів. Варто відмітити, що такі результати можуть свідчити про знижену включеність у життєві події, слабку мотивацію до активної діяльності та недостатню впевненість у можливості впливати на перебіг подій.

Утім, за шкалою «прийняття ризику» виявлено більш неоднорідні результати. Поширеною є думка, що саме цей компонент часто демонструє відносну стійкість у молоді навіть за умов загального зниження життєстійкості. Так, 56,45% респондентів мають високі показники (91,09 бала), що характеризує їх як відкритих до нового досвіду та готових сприймати зміни як можливості для розвитку. Середній рівень зафіксовано у 19,35% опитаних (65,67 бала), тоді як низький - у 24,19% (50,53 бала).

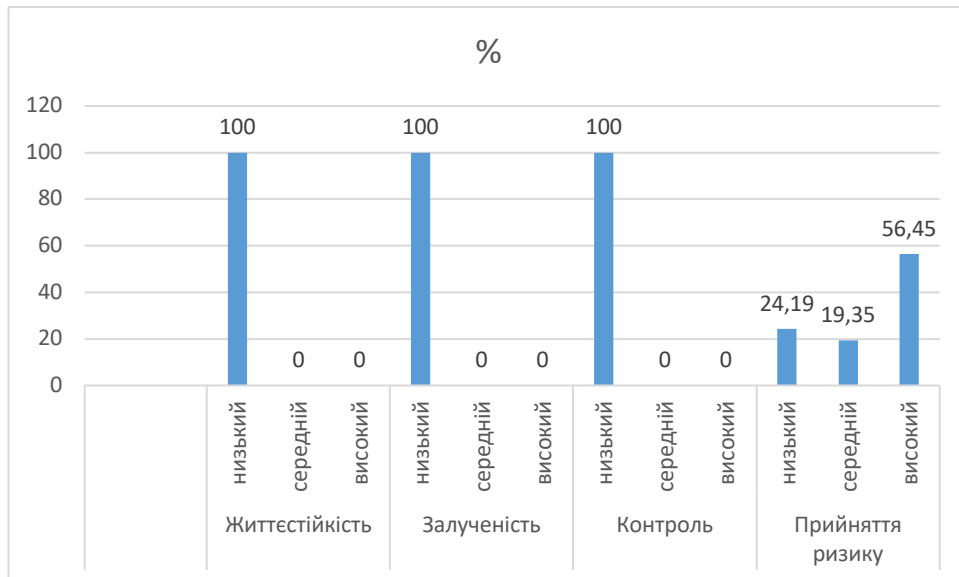


Рис. 2.3.1. Рівень життєстійкості досліджуваних, %

Таким чином, виконаний аналіз доводить, що загальний рівень життєстійкості та її ключових компонентів у вибірці є переважно низьким, за винятком показника прийняття ризику, який має відносно більш позитивні значення. У результаті дослідження було виявлено необхідність психологічного супроводу молоді та цілеспрямованого розвитку її внутрішніх ресурсів, зокрема підвищення рівня залученості, формування відчуття контролю та загального зміцнення життєстійкості. Загалом проведене дослідження дає можливість стверджувати, що життєстійкість у сучасних умовах воєнного стану потребує системного розвитку як важливий адаптаційний ресурс особистості.

У центрі нашої уваги перебувало дослідження особливостей емоційної регуляції молоді, оскільки саме цей компонент відіграє важливу роль у забезпеченні психологічної стійкості особистості. Початкові дані респондентів за методикою «Шкала труднощів емоційної регуляції (DERS) для дорослих та підлітків» представлено у Додатку Б. У ході дослідження було проаналізовано середні значення показників, отримані за результатами застосування зазначеної методики, спрямованої на оцінювання рівня сформованості емоційної регуляції, тобто здатності особистості

усвідомлювати, приймати та контролювати власні емоційні реакції в умовах стресових або складних життєвих ситуацій.

Таблиця 2.3.2

**Результати діагностики особливостей емоційної регуляції
досліджуваних за методикою DERS**

Параметр	Рівень професійної життєстійкості	Середнє значення	Кількість досліджуваних	%
Неприйняття емоційних реакцій	дуже низький	13,16	62	100
	низький	0	0	0
	середній	0	0	0
	високий	0	0	0
Труднощі із цілеспрямовано поведінкою	дуже низький	13,16	62	100
	низький	0	0	0
	середній	0	0	0
	високий	0	0	0
	дуже високий	0	0	0
Труднощі з контролем імпульсів	дуже низький	13,89	62	100
	низький	0	0	0
	середній	0	0	0
	високий	0	0	0
	дуже високий	0	0	0
Відсутність емоційного усвідомлення	дуже низький	19,23	62	100
	низький	0	0	0
	середній	0	0	0
	високий	0	0	0
	дуже високий	0	0	0
Обмежений доступ до стратегій	дуже низький	19,95	62	100

регулювання емоцій				
	низький	0	0	0
	середній	0	0	0
	високий	0	0	0
	дуже високий	0	0	0
Відсутність емоційної чіткості	дуже низький	14,21	62	100
	низький	0	0	0
	середній	0	0	0
	високий	0	0	0
	дуже високий	0	0	0

Для нашого дослідження інтерес представляє можливість комплексного аналізу як загального рівня емоційної регуляції, так і її окремих компонентів, зокрема: неприйняття емоцій, труднощі у спрямуванні поведінки на мету, проблеми з контролем імпульсивних реакцій, недостатнє емоційне усвідомлення, обмеженість стратегій регулювання емоцій та нечіткість їх розпізнавання. Варто відмітити, що саме ці показники дають змогу більш глибоко зрозуміти механізми емоційного функціонування особистості.

У результаті дослідження було виявлено, що за всіма шкалами у 100% респондентів зафіксовано дуже низький рівень труднощів емоційної регуляції. Таким чином, виконаний аналіз доводить, що досліджувані демонструють високий рівень сформованості навичок емоційного самоконтролю та усвідомлення власних емоційних станів. Звідси випливає, що емоційна сфера респондентів є достатньо стабільною навіть в умовах стресових впливів.

Зокрема, встановлено, що показник неприйняття емоційних реакцій (13,16 бала) відповідає дуже низькому рівню, що свідчить про відсутність тенденції до заперечення або уникання власних емоцій. Аналогічні результати отримано і за шкалою труднощів у цілеспрямованій поведінці (13,16 бала), що вказує на збереження здатності діяти відповідно до поставлених завдань навіть під впливом емоційних станів.

До того ж показник труднощів контролю імпульсів (13,89 бала) також є дуже низьким, що свідчить про достатній рівень саморегуляції та контроль

поведінкових реакцій. Слід зазначити, що за шкалами відсутності емоційного усвідомлення (19,23 бала), обмеженості доступу до стратегій емоційної регуляції (19,95 бала) та нечіткої емоційної усвідомленості (14,21 бала) також отримано низькі значення.

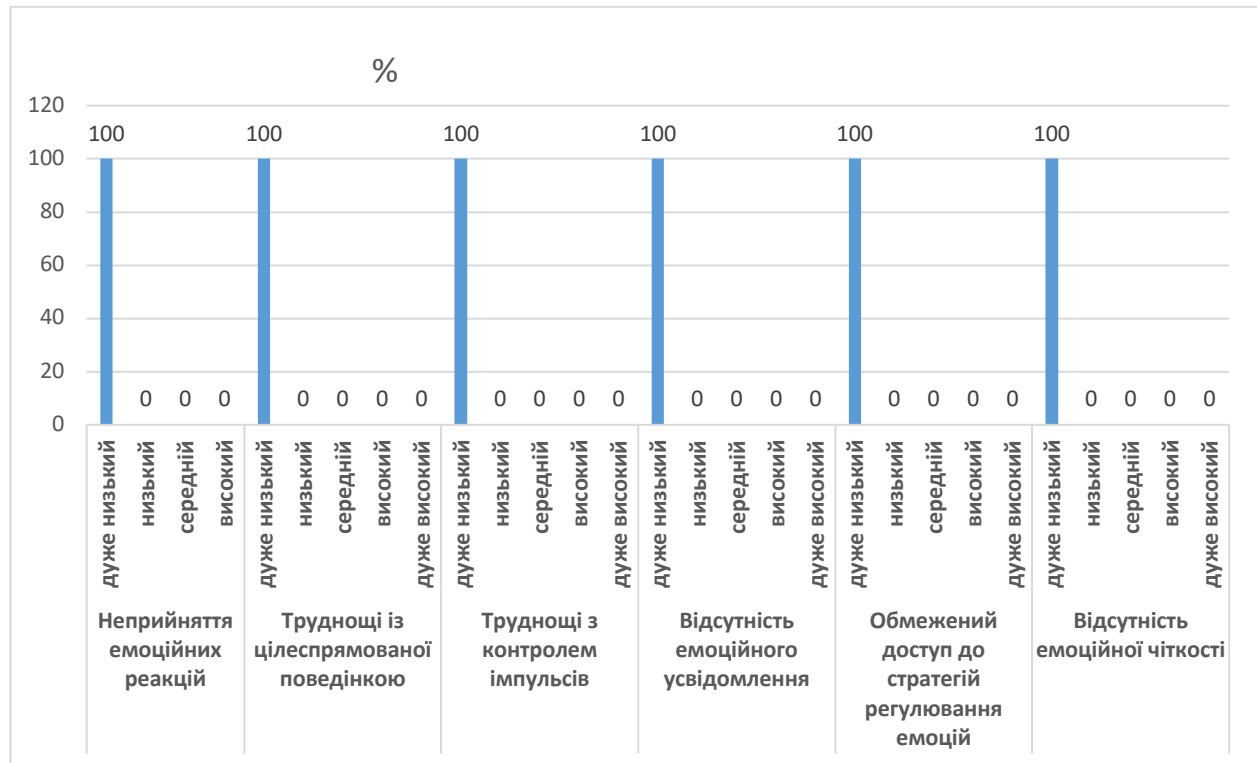


Рис. 2.3.2. Рівень діагностики особливостей емоційної регуляції досліджуваних за методикою DERS

Як правило, такі результати інтерпретуються як сформована здатність до розпізнавання власних емоцій, розуміння їх причин і використання ефективних стратегій їх регулювання. Очевидно, це є важливою передумовою психологічної стійкості та успішного подолання стресових ситуацій, особливо в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

У центрі нашої уваги перебувало вивчення рівня стресостійкості молоді, оскільки саме ця характеристика є важливою складовою загальної психологічної адаптації особистості. Початкові дані учасників дослідження за методикою «Стійкість до стресу» (С. Д. Максименко, Л. М. Карамушка, Т. В. Зайчикова) подано у Додатку В. У ході дослідження було проаналізовано середні показники, отримані за результатами використання зазначеної

методики, яка спрямована на оцінювання здатності особистості зберігати продуктивність діяльності, емоційну рівновагу та самоконтроль у ситуаціях психоемоційного напруження або під впливом стресових факторів.

Таблиця 2.3.3

**Результати діагностики стійкості до стресу досліджуваних
(адаптація С. Д. Максименко, Л. М. Карамушка, Т. В. Зайчикова)**

Параметр	Рівень професійної життєстійкості	Середнє значення	Кількість досліджуваних	%
Стійкість до стресу	низький	45,83	6,00	9,68
	середній	36,49	43,00	69,35
	високий	28,25	12,00	19,35

Для нашого дослідження інтерес представляє визначення рівня психологічної стабільності, врівноваженості, толерантності до фрустраційних впливів, а також здатності мобілізувати внутрішні ресурси для подолання труднощів. Як правило, саме ці показники дозволяють найбільш повно оцінити адаптаційний потенціал особистості.

Таким чином, виконаний аналіз доводить, що респонденти загалом демонструють достатній рівень емоційної регуляції, що може розглядатися як важливий внутрішній ресурс підвищення стресостійкості. У результаті дослідження було виявлено, що більшість опитаних (69,35%) мають середній рівень стресостійкості із середнім значенням 36,49 бала. Зважаючи на це, можна стверджувати, що у них наявний базовий адаптаційний потенціал, однак за умов тривалого або інтенсивного психоемоційного навантаження його ефективність може знижуватися.

Варто відмітити, що високий рівень стресостійкості виявлено у 19,35% учасників (28,25 бала), що свідчить про добре сформовані навички

самоконтролю, емоційну стабільність та здатність ефективно протидіяти стресовим впливам. До того ж низькі показники зафіксовано у 9,68% респондентів (45,83 бала), що вказує на підвищену чутливість до стресорів та труднощі у подоланні напружених ситуацій.

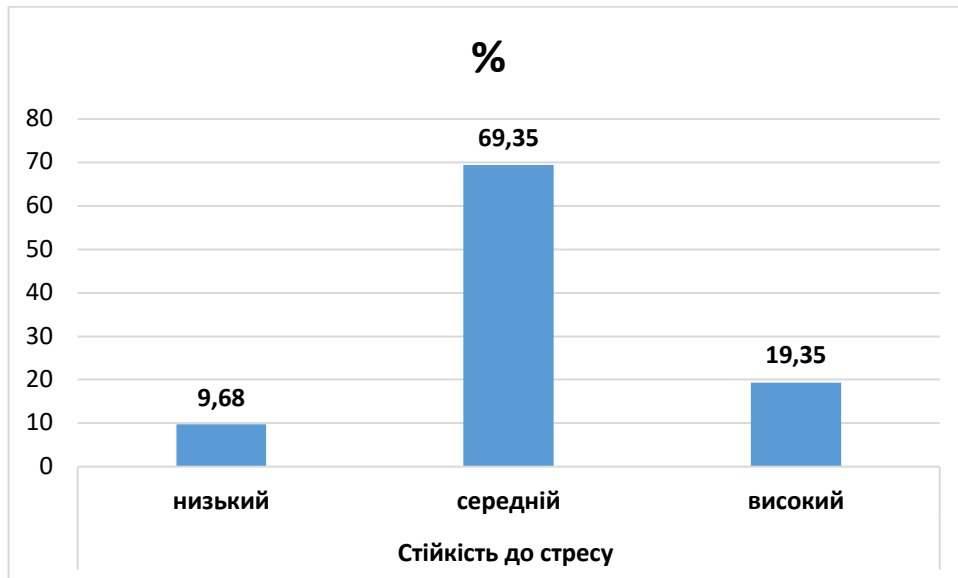


Рис. 2.3.3. Рівень стійкості до стресу

Слід зазначити, що переважання середнього рівня стресостійкості у вибірці є типовим для молодіжної групи. Підкреслимо, що наявність осіб із низькими показниками актуалізує необхідність подальшого психологічного супроводу, спрямованого на розвиток стресостійкості, посилення саморегуляційних навичок і формування ефективних копінг-стратегій. Отже, отримані результати дають підстави вважати, що рівень стресостійкості молоді потребує цілеспрямованого зміцнення як важливого ресурсу адаптації в умовах психоемоційного навантаження.

У центрі нашої уваги перебувало дослідження загального рівня стресостійкості молоді за методикою «Україномовна версія Шкали стресостійкості Коннора–Девідсона-10 (CD-RISC-10; адаптація Н. В. Школіної, І. І. Шаповал, І. В. Орлової, І. О. Кедик, М. А. Станіславчук)». Початкові дані учасників дослідження наведено у Додатку Г. У ході дослідження було проаналізовано усереднені показники, отримані за результатами використання зазначеної методики, яка спрямована на

оцінювання загального рівня стресостійкості особистості, тобто її здатності адаптуватися до складних життєвих обставин, зберігати емоційну рівноваженість та ефективно функціонувати в умовах тривалого або інтенсивного стресового навантаження.

Таблиця 2.3.4

Результати діагностики рівня стресостійкості досліджуваних за методикою «Шкали стресостійкості Коннора - Девідсона-10» (CD-RISC-10 (адаптація Н.В. Школіна, І.І. Шаповал, І.В. Орлова, І.О. Кедик, М.А. Станіславчук)

Параметр	Рівень професійної життєстійкості	Середнє значення	Кількість досліджуваних	%
Рівень стресостійкості	низький	21,54	24,00	38,71
	середній	29,12	25,00	40,32
	високий	36,54	13,00	20,97

Для нашого дослідження інтерес представляє визначення рівня адаптаційних ресурсів та здатності особистості до відновлення після стресових впливів, оскільки саме ці параметри відображають загальну психологічну стійкість. Як правило, саме вони дозволяють оцінити ефективність функціонування особистості в кризових умовах.

Як показало наше дослідження, найбільша частка респондентів (40,32%) має середній рівень стресостійкості із середнім показником 29,12 бала. Зважаючи на це, можна стверджувати, що у них наявні базові адаптаційні ресурси та здатність долати стресові ситуації, однак за умов тривалого психоемоційного навантаження їх стабільність може знижуватися.

Водночас слід зазначити, що низький рівень стресостійкості виявлено у 38,71% опитаних (21,54 бала), що свідчить про наявність значної групи осіб із

підвищеною чутливістю до стресових чинників, обмеженими адаптаційними можливостями та труднощами у відновленні після напружених подій. До того ж високий рівень стресостійкості характерний для 20,97% респондентів (36,54 бала), що відображає сформовані механізми психологічної стійкості, здатність ефективно долати труднощі та зберігати емоційну рівновагу в стресових умовах.

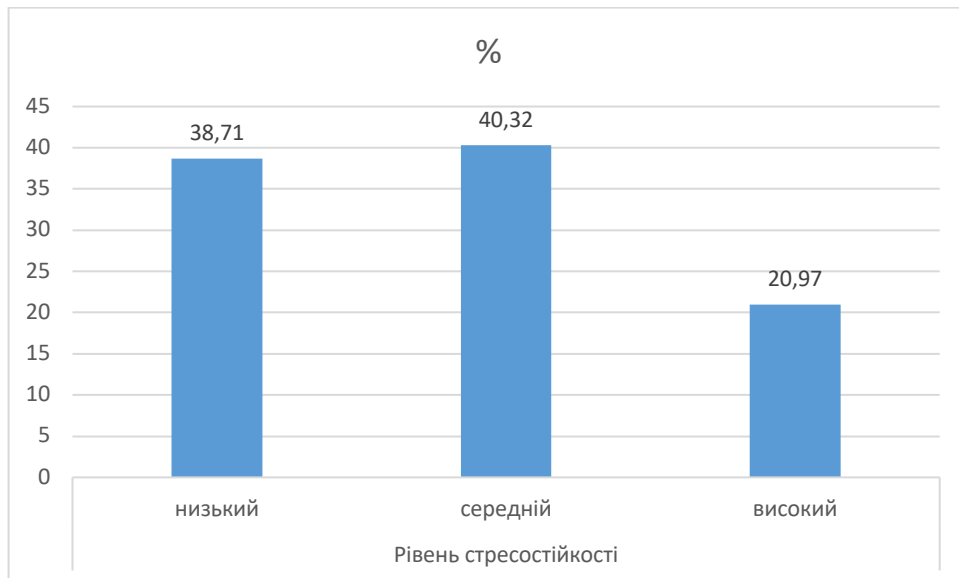


Рис. 2.3.4. Рівень стресостійкості

Таким чином, виконаний аналіз доводить, що у вибірці переважають середній і низький рівні стресостійкості. У результаті дослідження було виявлено, що така структура показників актуалізує необхідність упровадження психопрофілактичних і корекційних заходів, спрямованих на підвищення психологічної стійкості, розвиток навичок саморегуляції та формування ефективних стратегій подолання стресових ситуацій. Отже, загалом проведене дослідження дає можливість стверджувати, що рівень стресостійкості молоді потребує цілеспрямованого психологічного супроводу та розвитку адаптаційних ресурсів.

У центрі нашої уваги перебувало встановлення взаємозв'язку між рівнем стресостійкості та життєстійкості молоді в умовах воєнного стану. У таблиці 2.3.5 подано дані щодо зазначених взаємозв'язків. У ході дослідження було проаналізовано результати кореляційного аналізу, які засвідчили наявність

статистично значущих зв'язків між досліджуваними показниками (при $p \leq 0,01$). Застосування кореляційного методу дало змогу встановити взаємозумовленість стресостійкості та життєстійкості як взаємопов'язаних психологічних характеристик.

Таблиця 2.3.5

Кореляційні зв'язки про наявність взаємозв'язку між рівнем стресостійкості й життєстійкості молоді в умовах військового стану

Шкали	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Життєстікість
Стійкість до стресу	-0,603**	-0.412**	-0.556**	-0.580**
Рівень стресостійкості	0,618**	0.542**	0.466**	0.627**

Примітки: при ** $p \leq 0,01$

Як показало наше дослідження, між рівнем стресостійкості та компонентами життєстійкості виявлено помірні та високі позитивні кореляційні зв'язки. Зокрема, встановлено зв'язок зі шкалами: залученість ($r = 0,618$), контроль ($r = 0,542$), прийняття ризику ($r = 0,466$), а також із загальним показником життєстійкості ($r = 0,627$). Таким чином, виконаний аналіз доводить, що підвищення рівня стресостійкості супроводжується зростанням життєстійкості, що проявляється у більш активній життєвій позиції, готовності до змін, впевненості у власних ресурсах та здатності адаптуватися до складних умов.

Варто відмітити, що показник «стійкість до стресу» (за методикою С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової) демонструє негативні кореляційні зв'язки з усіма компонентами життєстійкості (від -0,412 до -0,603 при $p \leq 0,01$). Очевидно, це свідчить про те, що зростання психоемоційного напруження та виснаження у стресових ситуаціях пов'язане зі зниженням життєстійкості, що проявляється у меншій активності, слабшому відчутті контролю та тенденції до уникання складних ситуацій.

До того ж отримані результати узгоджуються з даними попередніх досліджень (С. Мадді, О. Кокун, В. Предко), що підкреслюють тісний зв'язок між резильєнтністю, стресостійкістю та психоемоційною стабільністю особистості. Зважаючи на це, можна стверджувати, що у результаті дослідження було виявлено системний характер взаємодії досліджуваних показників.

Таким чином, загалом проведене дослідження дає можливість стверджувати, що стресостійкість і життєстійкість молоді в умовах воєнного стану формують єдину взаємопов'язану систему особистісних ресурсів, яка забезпечує ефективну адаптацію, підтримання внутрішньої рівноваги та конструктивне подолання кризових життєвих ситуацій.

2.3.1. Основні напрями психологічної підтримки молоді в умовах воєнного стану

У центрі нашої уваги перебувало питання організації психологічної підтримки молоді в умовах воєнного стану, оскільки саме в цей період значно зростає рівень психоемоційного навантаження. З урахуванням результатів проведеного дослідження та зростання психоемоційного напруження в умовах воєнного стану, особливої актуальності набуває розбудова системи психологічної підтримки молоді.

Підкреслимо, що її головною метою є зміцнення психічного здоров'я, підвищення рівня стресостійкості та життєстійкості, а також формування конструктивних способів подолання складних життєвих ситуацій. Для нашого дослідження інтерес представляє саме комплексний підхід до розвитку адаптаційних ресурсів особистості.

Як показало наше дослідження, ефективність психологічної підтримки значною мірою залежить від цілеспрямованого формування ключових

психологічних навичок. Зважаючи на це, було визначено основні напрями такої роботи.

До того ж варто відмітити, що у ході дослідження виникла необхідність структурування основних напрямів психологічного супроводу молоді, які сприяють підвищенню її стресостійкості та життєстійкості. Як правило, саме такі напрями є найбільш ефективними в умовах кризових ситуацій.

1.Формування навичок емоційної саморегуляції. Утім, важливим є розвиток здатності усвідомлювати власні емоції, керувати емоційними реакціями та знижувати психоемоційне напруження за допомогою ефективних технік саморегуляції.

2. Посилення стресостійкості та резильєнтності. Дійсно, реалізація тренінгових програм сприяє розвитку психологічної витривалості, гнучкості мислення та здатності швидко відновлюватися після стресових подій.

3. Формування ефективних копінг-стратегій. Слід зазначити, що навчання конструктивним способам подолання труднощів (аналіз ситуації, планування дій, пошук ресурсів) є важливим чинником адаптації.

4. Розвиток соціальної підтримки та комунікативних навичок. Поширеною є думка, що саме соціальні зв'язки та взаємодопомога значною мірою знижують рівень стресу, адже сприяють відчуттю безпеки та підтримки.

5. Психологічна просвіта та профілактика психоемоційних порушень. Очевидно, це включає підвищення обізнаності щодо психічного здоров'я, методів самодопомоги та своєчасного звернення по професійну підтримку.

6. Розвиток життєвих смислів і особистісних ресурсів. На наш погляд, саме формування позитивних життєвих орієнтирів і ціннісних установок є основою внутрішньої стійкості особистості.

Таким чином, виконаний аналіз доводить, що комплексна реалізація зазначених напрямів сприяє підвищенню психологічної стійкості молоді. У результаті дослідження було виявлено, що системний підхід до психологічної підтримки забезпечує зміцнення внутрішніх ресурсів особистості та її більш успішну адаптацію до складних умов сучасного суспільства. Отже, загалом

проведене дослідження дає можливість стверджувати, що розвиток стресостійкості та життєстійкості є ключовим чинником психологічного благополуччя молоді в умовах воєнного стану.

Висновки до Розділу 2

У процесі проведеного емпіричного дослідження було виконано комплексний аналіз показників життєстійкості, емоційної регуляції та стресостійкості респондентів. Виявлено, що за методикою життєстійкості С. Мадді у більшості досліджуваних домінує низький рівень загальної життєстійкості та її компонентів (залученості, контролю й прийняття ризику). Це вказує на недостатній розвиток умінь ефективно справлятися з життєвими труднощами та зберігати внутрішню психологічну стабільність у складних обставинах.

Результати за методикою DERS засвідчили, що учасники дослідження загалом характеризуються дуже низьким рівнем труднощів емоційної регуляції за всіма шкалами. Це свідчить про достатньо сформовану здатність усвідомлювати, приймати та контролювати власні емоційні стани, а також про наявність ефективних механізмів емоційної саморегуляції. За результатами методики «Стійкість до стресу» (С. Д. Максименко, Л. М. Карамушка, Т. В. Зайчикова) більшість респондентів мають середній рівень стресостійкості, що відображає наявність певних адаптаційних ресурсів, проте не забезпечує повністю стабільного подолання тривалих або інтенсивних стресових впливів.

Дані за шкалою CD-RISC-10 показали переважання середнього та низького рівнів стресостійкості, що свідчить про недостатню сформованість психологічної витривалості у значної частини вибірки та потребу у посиленні внутрішніх ресурсів особистості. Отримані результати демонструють певну розбіжність між відносно розвиненими навичками емоційної регуляції та нижчим рівнем життєстійкості й стресостійкості, що підкреслює необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки та корекційної роботи.

Результати кореляційного аналізу підтвердили наявність статистично значущих взаємозв'язків між рівнем стресостійкості та компонентами життєстійкості. Зокрема, встановлено позитивні кореляційні зв'язки між стресостійкістю та залученістю ($r = 0,618$), контролем ($r = 0,542$), прийняттям ризику ($r = 0,466$), а також загальним рівнем життєстійкості ($r = 0,627$). Це свідчить про те, що зі збільшенням стресостійкості посилюється здатність молоді адаптуватися до стресових умов, проявляти активність і цілеспрямовано долати життєві труднощі. Отримані результати вказують на те, що стресостійкість і життєстійкість є взаємопов'язаними особистісними ресурсами, які забезпечують можливість протидії негативним зовнішнім впливам, збереження психічного здоров'я та досягнення життєвих цілей навіть в умовах воєнного стану.

Виявлені закономірності підкреслюють важливість розроблення та впровадження програм психологічної підтримки молоді, орієнтованих на розвиток емоційної саморегуляції, підвищення стресостійкості, формування життєвих смислів і ціннісних орієнтацій, що сприятиме зміцненню психічного здоров'я та підвищенню стійкості до тривалого соціального напруження.

ВИСНОВКИ

У ході проведеного теоретико-емпіричного дослідження було зроблені такі висновки.

1. Аналіз наукових джерел засвідчив, що стресостійкість і життєстійкість є взаємопов'язаними психологічними феноменами, які забезпечують ефективну адаптацію особистості до екстремальних умов життєдіяльності. Стресостійкість визначається як здатність людини підтримувати емоційну рівновагу, самоконтроль і конструктивну поведінку у стресових ситуаціях, тоді як життєстійкість - як інтегральна особистісна властивість, що включає залученість, контроль і прийняття виклику, сприяючи подоланню труднощів і реалізації життєвих цілей.

2. Встановлено, що в умовах військового стану молодь стикається з підвищеним психоемоційним навантаженням, що актуалізує потребу у розвитку внутрішніх ресурсів саморегуляції. До ключових індивідуально-психологічних чинників формування стресостійкості та життєстійкості належать емоційна стабільність, самоконтроль, рівень тривожності, когнітивна гнучкість, локус контролю та оптимізм. Серед соціальних чинників визначено підтримку сім'ї, освітнього середовища, друзів і професійних спільнот, а серед ситуативних - наявність досвіду подолання кризових ситуацій і здатність переосмислювати складні життєві події.

3. Емпіричне дослідження показало, що у досліджуваних спостерігається низький рівень життєстійкості та її основних компонентів - залученості, контролю та прийняття ризику, що свідчить про недостатню сформованість внутрішніх ресурсів для ефективного подолання життєвих труднощів і адаптації до складних умов.

Водночас, встановлено, що респонденти демонструють дуже низький рівень щодо труднощів емоційної регуляції за методикою DERS, що вказує на наявність сформованих навичок усвідомлення, прийняття та контролю емоцій, а також здатності до емоційної саморегуляції.

Результати дослідження рівня стійкості до стресу за методиками показали, що у більшості респондентів переважає середній рівень стресостійкості, проте значна частина має низькі показники, що свідчить про обмежені адаптаційні можливості та потребу у розвитку психологічної витривалості.

Аналіз рівня стресостійкості за шкалою CD-RISC-10 підтвердив тенденцію до переважання середнього та низького рівнів, що вказує на недостатню сформованість здатності ефективно протистояти стресовим впливам та швидко відновлюватися після них.

Встановлено, що емоційна регуляція виступає важливим внутрішнім ресурсом, який частково компенсує недостатній рівень життєстійкості, проте цього ресурсу недостатньо для повноцінного забезпечення високої стресостійкості.

4. Кореляційний аналіз виявив статистично значущі позитивні зв'язки між стресостійкістю та компонентами життєстійкості (залученістю, контролем, прийняттям ризику). Це підтверджує, що високий рівень стресостійкості сприяє зростанню життєстійкості, а сформована життєстійкість допомагає особистості ефективно долати психоемоційне напруження та діяти цілеспрямовано, навіть, у кризових умовах.

Водночас, показник «стійкість до стресу» (за методикою Максименка, Карамушки, Зайчикової) має негативні кореляції з усіма компонентами життєстійкості. Це свідчить про те, що високий рівень напруженості або виснаження під час стресу асоціюється зі зниженням життєстійкості, зокрема із втратою контролю над ситуацією, зниженням активності та униканням ризику.

Отже, рівень стресостійкості виступає позитивним предиктором життєстійкості, тоді як підвищений рівень внутрішнього напруження знижує адаптивний потенціал особистості. Ці результати узгоджуються з висновками попередніх досліджень, проаналізованих нами у 1 розділі (зокрема, С. Мадді, О. Кокуна, В. Предка), які підкреслюють взаємозалежність між

резилієнтністю, стресостійкістю та психоемоційною стабільністю особистості.

Таким чином, можна зробити висновок, що в умовах воєнного стану життєстійкість та стресостійкість молоді перебувають у тісному взаємозв'язку, утворюючи єдину систему особистісних ресурсів, які забезпечують ефективну адаптацію, психологічну рівновагу та здатність долати кризові ситуації.

Отримані результати доводять, що стресостійкість і життєстійкість формують єдиний адаптаційний ресурс, який дозволяє молоді підтримувати психологічне здоров'я, соціальну активність і продуктивність у період військових подій. Їхній розвиток є ключовою умовою для формування резилієнтної поведінки, що сприяє стабілізації емоційного стану та зміцненню психічного благополуччя.

Разом з тим, емпіричне дослідження засвідчило необхідність подальшого цілеспрямованого розвитку життєстійкості та стресостійкості молоді, а також впровадження психологічних програм, спрямованих на формування ефективних копінг-стратегій, підвищення рівня адаптивності та зміцнення внутрішніх психологічних ресурсів особистості, чому й будуть присвячені наші подальші дослідження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аболіної М. Вплив емоційно-вольової стійкості на розвиток життєздатності осіб під час кризових ситуацій / М. Аболіної, Т.З. Кириленко, В.А. Семиченко // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Війна. Психотерапія травми», м. Львів, 10-11 листопада 2023р. Львів, 2024. С.56-62.
2. Балабанова Л.М. Технології відновлення соціально-психологічних ресурсів життєздатності особистості, яка переживає наслідки травматичних подій / Л.М. Балабанова, Л.А. Перелигіна // Технології психологічної допомоги, підтримки та реабілітації працівників сектору безпеки і оборони України. 2022. С. 10-18.
3. Бацилева О.В. Життєстійкість як ресурс особистісного благополуччя в умовах сьогодення / О. В. Бацилева, І. О. Докійчук // Система освіти і виховання дітей з особливими освітніми потребами: досвід минулого – погляд у майбутнє : до 85-річчя акад. В. І. Бондаря : зб. наук. пр. / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків, 2023. С. 408–410.
4. Беляєв С.Б., Система розвитку стресостійкості в умовах закладу вищої освіти / С.Б. Беляєв, Л.В. Кондрацька, О.І. Бабельчук // Академічні візії. Випуск 33. 2024. С. 1–11
5. Березовська Л.І. Теоретичні аспекти дослідження життєздатності особистості / Л.І. Березовська // Вісник Національного університету оборони України, 2017.(1). С.48-50.
6. Бінсвангер Л. Життєстійкість в системі життєздатності особистості / Л. Бінсвангер, Б.С. Братусь, М.П. Гур'янова, С. Кобаза, Л.В. Куликов, А.І. Лактіонова, А.В. Махнач // Актуальні питання розвитку сучасної науки та освіти (частина II): матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції м. Львів, 16-17 січня 2021 року. Львів: Львівський науковий форум, 2020. 68 с.
7. Близнюк Л.М. Психолого-педагогічне забезпечення адаптації та стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах війни в Україні /

Л.М.Близнюк, К.В.Кім, О.М.Харламова // Педагогічна Академія: наукові записки, 2025.(21).С.17-25.

8. Бойко-Бузиль Ю.Ю. Резильєнтність як чинник психічного здоров'я особистості / Ю.Ю. Бойко-Бузиль // Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (28 жовтня 2022 року) уклад. В.С.Бліхар. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. С.23-27

9. Борець Ю.В. Обумовленість життєздатності особистості впливами оточуючого середовища / Ю.В. Борець, І.І. Шлімакова // Актуальні проблеми психології, 2019.С.47.

10. Брюховецька О. Поняття життєстійкості особистості підлітка в сучасних умовах воєнного стану в Україні / О.Брюховецька // Bulletin of Postgraduate education: Ser.«Social and Behavioral Sciences; Management and Administration». Updated, 2024.29(58), С.62-79.

11. Бялонович С. Психологічні стратегії внутрішньої стабілізації українців в умовах щоденного стресу війни / С.Бялонович // Вчені записки Університету «КРОК», 2025.(2 (78)), С.520-529.

12. Варіна Г.Б. Життєстійкість особистості як чинник психологічного благополуччя майбутніх психологів / Г.Б. Варіна // Матеріали Всеукраїнської Internet-конференції «Сучасна наука: тенденції та перспективи». 2018.С. 28–34.

13. Васик, Н. Стрес та особливості стресостійкості в сучасних умовах розвитку суспільства / Н.Васик // Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції,(м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 4-5 листопада 2022 р.) в 2 т. Тернопіль: ЗУНУ, 2022. Т. 1. 252 с., 212.

14. Василевська О.І. Збереження життєстійкості особистості в умовах воєнних дій. 2022. URL: [http://www. soippo. edu. ua/index. php/46-uncategorised/4799-psikhologichna-dopomoga-pid-chas-vijni](http://www.soippo.edu.ua/index.php/46-uncategorised/4799-psikhologichna-dopomoga-pid-chas-vijni).

15. Вишньовський В. Стресостійкість як риса особистості професіонала ДСНС / В.Вишньовський, А.Чайківський // Соціально-економічні проблеми і держава", 2021. (2 (25)), С.241-246.
16. Вишнівська, Н. В., Полілуєва, І. В., Артюхова, В. В., Матейко, Н. М. Засоби підвищення життєстійкості особистості в умовах війни / Н.В. Вишнівська, І.В. Полілуєва, В.В. Артюхова, Н.М. Матейко // Перспективи та інновації науки, 2024.(3 (37)), С.774-785.
17. Владімірова В.С. Подолання стресу як передумова розвитку стресостійкості / В.С. Владімірова // Організаційний комітет. С.57-60
18. Гальцева Т.О. Трансформація особистості в період проживання життєвих криз / Т.О. Гальцева // Трансформації особистості в умовах соціально-політичних та економічних змін : колект. монограф. ; за заг. ред. Л. М. Пріснякової. Дніпро : ЛІРА, 2023. С.72-80.
19. Горбачук Г. Теоретико-методологічний аналіз стану дослідженості проблеми стресостійкості у психології / Г. Горбачук // Вісник Національного університету оборони України, 2025. С. 67-74.
20. Гранкіна-Сазонова Н.В. Роль довіри та цінностей у формуванні життєстійкості особистості в кризових умовах / Н. В. Гранкіна-Сазонова. // Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції 22–23 лютого 2018 року. 2018. С. 240–243.
21. Гриньова Н. Життєстійкість особистості як психологічний ресурс подолання складних ситуацій / Н.Гриньова // Психологічні ресурси особистості під час пандемії COVID-19. збірник тез міжнародної науково-практичної конференції]. 2021. С. 23-24.
22. Даценко О.А. Життєстійкість як ресурс особистості / О.А .Даценко // ВЧЕНІ ЗАПИСКИ, 2022. С.40-42.
23. Дідух М. До питання життєстійкості у студентської молоді / М. Дідух // Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій: збірник наукових праць. К.: КАІ, 2025. С. 159-162.

24. Дубчак Г. М. Особливості проявів стресових станів сучасних студентів закладів вищої та професійної освіти / Г. М.Дубчак // *Psychology of Personality*. 2019. Т. 10. №. 1. С. 74-80.
25. Жигайло Н. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни / Н.Жигайло // *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. 14. С. 3–13.
26. Зливков В., Особливості використання тренінгу життестійкості у психологічній реабілітації учасників бойових дій / В. Зливков, С. Лукомська // *Вісник Національного університету оборони України*, 2022. С.24-30.
27. Іванченко М.М. Соціально-психологічні чинники стресостійкості комбатантів в умовах бойових дій (екстремальних умов війни) / М.М. Іванченко // *In The 12 th International scientific and practical conference “Science and society: modern trends in a changing world”*(October 28-30, 2024) MDPC Publishing, Vienna, Austria. 2024. 508 p. (p. 257).
28. Карамушка Л.М. Психологічні ресурси адаптації особистості в умовах соціальної нестабільності / Л.М. Карамушка // *Соціальна психологія*. 2018. 2(68). С. 5–14
29. Ковальчук А. Актуалізація поняття «життєздатність людини» як ключової категорії сучасної психології / А.Ковальчук // *Psychological journal*, 2019.5(2), С.68-84.
30. Кокун О. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін / О.Кокун, Т.Титаренко, М.Корольчук, В.Крайнюк, О.Кравцова, Р.Сапольські, М.Стороні // *Вчені записки*, 2024. С. 91-95.
31. Кокун, О. М. Професійна життестійкість особистості: аналіз феномена / О.М. Кокун // *Актуальні проблеми психології: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*, 2020.20(5). С.68-81.
32. Кокун О. М. Життестійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика / О.М. Кокун // 2025. С. 18-21.
33. Колесник, Л. Життестійкість молоді як ресурс подолання негативних наслідків війни в Україні / Л. Колесник // *Вісник Приазовського*

державного технічного університету. Серія: Соціально-гуманітарні науки та публічне адміністрування, 2024.1(12). С.10-17.

34. Комар Т., Психологічні чинники стресостійкості фахівців соціономічного профілю /Т.Комар, О.Варгата // Psychology travelogs, 2023.(1), С.46-56.

35. Кондес Т.В. Психологічні особливості формування життєздатності у майбутніх фахівців психологів в реаліях сьогодення сучасного суспільства / Т.В. Кондес // 2024. С.40-45.

36. Кондратюк С.М. (2022). Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни / С.М. Кондратюк // Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права, 2022.(4). С.78-83.

37. Кордунова Н. Особливості життєстійкості та адаптивності студентів у кризових ситуаціях / Н.Кордунова, І.Мудрак, Н.Дмитріюк // Психологічні перспективи, 2021.(38). С.96–109.

38. Корнєва А. Життєстійкість як феномен сучасної психології: поняття, структура, функції / А. Корнєва // Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія, 2024. (4 (65)). С.31-34.

39. Кудінова М.С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі / М.С.Кудінова // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, (6 (2)). С.48-53.

40. Кудінова М. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість» / М. Кудінова // Молодий вчений, (3 (67)), С.137-143.

41. Кузьмик Б.І. Психологічні основи дослідження життєздатності особистості / Б. І.Кузьмик, Л. І. Березовська // 2018. С. 7-12.

42. Кузікова С.Б. Психологічний супровід особистості в умовах війни / С.Б. Кузікова, В.Л. Зливков, С.О.Лукомська, Т. І. Щербак, О.Котух // 2024. С.5-9.

43. Кузікова С.Б. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості у реальності невизначеності життя / С.Б.Кузікова, Т. І.Щербак, // Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія, 2023.(2). С.24-29.

44. Кулик Ю.О. Теоретичний аналіз поняття стресостійкості як особистісного чинника професійної діяльності майбутніх психологів / Ю.О. Кулик, О.І.Свідерська, С.Р. Гупало// 2020. С. 14-17.
45. Лісовець О.В. Формування життєстійкості особистості в умовах воєнних викликів сучасності / О.В.Лісовець, О.В. Лісовець // Наукові записки. Серія" Психолого-педагогічні науки"(Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя), 2025.(3). С.221-229.
46. Ломакін Г. Система соціально-психологічного супроводу людей, що зазнали наслідків травм війни / Г.Ломакін // Psychosomatic Medicine and General Practice, 2024.9(2). С.7-12.
47. Макарова О.П. Сутність стресу та його вплив на організм людини в екстремальних умовах / О.П.Макарова, П.Д.Червоний, // Соціальна психологія. юридична психологія. 2023. Випуск 46. С.222-226
48. Меленчук Н.І. Адаптивні можливості осіб з різним рівнем життєстійкості / Н.І.Меленчук, О.І.Синенко // Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського. Серія: Психологія, 2023.34(73). С.6-12.
49. Мельничук Д. Зміст та особливості впровадження нової комплексної соціальної послуги з формування життєстійкості / Д.Мельничук // European perspective: міждисциплінарний дискурс у контексті сучасних викликів і можливостей: збірник тез доповідей VI Міжнародної науково-практичної конференції (Луцьк, 29 лютого 2024 р.). Луцьк: Вежа-Друк. 2024. С. 276-280.
50. Мигаль Г. Стресостійкість людини-оператора. Методи підвищення стресостійкості / Г.Мигаль, О.Протасенко // Вісник Національного аерокосмічного університету ім. Н. Жуковського. 2023. №3. С. 153-159.
51. Мороз Л. Психологічні чинники стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах війни / Л.Мороз, М.Березюк // Psychology Travelogs, 2024.(1). С.115-125.
52. Мороз Л.І. Формування психологічної стійкості здобувачів вищої

освіти в період воєнного стану: теоретичний аспект / Л.І.Мороз, О.Д. Сафін // Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки. 2022. Вип. 41. С. 55–63

53. Моткова А.С. Психологічні особливості життєстійкості особистості в кризовій ситуації / А.С. Моткова // Рекомендовано Вченою радою Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя (НДУ імені Миколи Гоголя) Протокол № 4 від 27.09. 2023 р. Протокол засідання кафедри № 3 від 25.09. 2023 р., 61.

54. Мушкевич М.І. Основи психотерапії: навч. посіб / М. І. Мушкевич , С. Є. Чагарна // Вид. 3-тє. Луцьк Вежа-Друк, 2017. 420 с

55. Несправа М.В. Особливості прояву життєстійкості студентів-психологів у зв'язку з рівнем їх соціальної відповідальності / М.В. Несправа // Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2025. Том 36 (75) № 1. С. 97-103.

56. Нечерда В.Б. Життєстійкість зростаючої особистості як чинник її успішності у повоєнній реальності / В.Б. Нечерда // Виклики та перспективи формування зростаючої особистості у повоєнній реальності: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Київ – Біла Церква, 26 травня 2023 р.), 2023. С.96-99.

57. Нівінська В.С. Вивчення впливу допомоги та підтримки на збереження життєздатності осіб юнацького віку під час війни / В.С. Нівінська // In The 2 nd International scientific and practical conference “Modern research in science and education”(October 12-14, 2023) BoScience Publisher, Chicago, USA. 2023. 498 p. (p. 331).

58. Овчаренко О.Ю. Формування стресостійкості здобувачів освіти в умовах війни / О.Ю.Овчаренко // Освіта України в умовах воєнного стану: управління, цифровізація, євроінтеграційні аспекти, 2022. С. 239-243.

59. Ольховецький В. Особливості використання тренінгів резильєнтності та життєстійкості для психологічної адаптації до нових умов життя / В.Ольховецький // Психологічний журнал,2024. (12). С.137-145.

60. Омелян С.М. Психологічні особливості стресостійкості особистості в екстремальних умовах / С.М.Омелян, Д.М.Чижма // Редакційна колегія: Головний редактор, 2022. С. 38-42.
61. Пасічніченко А.В. Стресостійкість як професійно значуща риса особистості педагога / А.В.Пасічніченко // Актуальні питання сучасної педагогіки: творчість, майстерність, професіоналізм.Кременчук, 2021 С. 55-59.
62. Пашинська В. Складові формування та розвитку стресостійкості та резильєнтності /В. Пашинська // Особистість і суспільство: психосоціальні виміри ковітальної взаємодії: матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції,(м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 30 квітня 2025 р.). Тернопіль: ЗУНУ, 2025. 421 с., 70.
63. Перелигіна Л.А., Балабанова К.В. Професійна життєздатність як психологічний предиктор становлення й розвитку фахівця /Л.А.Перелигіна, К.В. Балабанова // Теорія і практика сучасної психології. 2019.5. Т. 2. С. 204–209.
64. Перепелиця А.В. Роль життєстійкості особистості під час подолання кризи /А.В.Перепелиця, О.В. Ковальова, О.О.Прокоф'єва, О.В.Вдовіченко, Н.В.Гузь // Наукові перспективи, 2024.(4 (46)), С.1343-1352.
65. Поліщук О. Психологічні компоненти стресостійкості особистості / О. Поліщук // Науковий вісник Чернівецького університету: зб. наук. праць. Чернівці, 2022. С. 50-53.
66. Предко В.В. Складна життєва ситуація як провідна умова формування життєстійкості особистості / В.В.Предко // Теоретичні і прикладні проблеми психології, 2021. №1, С.54-58.
67. Радіонова М.С. Життєстійкість здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу / М.С. Радіонова // In The 13 th International scientific and practical conference “Science, innovations and education: problems and prospects”(July 28-30, 2022) CPN Publishing Group, Tokyo, Japan. 2022. 595 p. (p. 348).
68. Решетник О.А. Екзистенційний та екопсихологічний підходи до дослідження життєстійкості як необхідної якості особистості / О.А.Решетник

// III Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах трансформації освіти. Київ, 2018, С. 90–93.

69. Решетник О.А. Порівняльний аналіз підходів до вивчення життєстійкості особистості як психологічного феномену / О.А.Решетник // Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки», 2019. вип. 9(38). С. 73–90.

70. Романовська Л. Психологічні умови розвитку життєстійкості особистості в умовах війни / Л.Романовська, М.Новак // Наукові записки Національного університету «Острозька академія», серія «Психологія». 2024. № 17. С. 62-66.

71. Сердюк Л.З. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості / Л.З.Сердюк, О.І.Купреєва // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 15. Київ, 2017. С. 481-491.

72. Сингаївська І. Чинники життєстійкості жінок під час війни / І.Сингаївська, І.Страмоусова // Вчені записки Університету «КРОК», 2024.(3 (75)), С.231-245.

73. Синюк В.Ю. Проблеми соціально-психологічної адаптації дітей молодшого шкільного віку в умовах війни (український досвід) / В.Ю.Синюк, В.Ю.Синюк // In The 7th International scientific and practical conference “Global problems of improving scientific inventions”(October 31–November 03, 2023) Copenhagen, Denmark. International Science Group. 2023. 316 p. (p. 251).

74. Ситнік С.В. Життєстійкість як фактор соціально-психологічної адаптації особистості / С.В.Ситнік, О.В.Ковальова, Т.В.Борозенцева, О.Д. Гришко // Теоретичні і прикладні проблеми психології, 2024.(2 (64)), С.62-73.

75. Соляник М. Емоційна життєстійкість молоді в умовах сьогодення / М.Соляник, І.Погоржельський // Educological discourse, 2025.49(2), С.109-

117.

76. Співак Л. Аналіз феномену життєстійкості в парадигмі сучасної науки / Л.Співак // Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки, 2024.С.62-71.

77. Спіріна І.Д. Психологічні механізми подолання стресу: роль резильєнтності, копінг-стратегій та соціальної підтримки /І.Д.Спіріна, А.В.Слаква // In The 7 th International scientific and practical conference “Scientific achievements of contemporary society”(February 6-8, 2025) Cognum Publishing House, London, United Kingdom. 2025. 551 p. (p. 341).

78. Степаненко Л. В. Життєстійкість як ресурс копінг-захисних механізмів емоційної саморегуляції особистості / Л.В. Степаненко // Габітус. 2022. Вип. 34. С. 58-63.

79. Степаненко Л.В. Особливості взаємозв'язку життєстійкості та складників емоційної саморегуляції переселенців / Л.В. Степаненко // Габітус. 2021. Вип. 23. С. 68-72.

80. Стьопін М.Г. Визначення поняття стресу та стресостійкості в сучасній психології / М.Г.Стьопін, М.М.Нетребя // Соціально-психологічний супровід особистості в умовах інтеграції України в Європейський простір: збірник матеріалів IV Інтернет-конференції, 22 травня 2024 року. 2024, С.93-96

81. Тарасова В.В. Теоретичний аналіз дослідження стресостійкості у підлітковому віці / В.В.Тарасова // In The 7th International scientific and practical conference “Global problems of improving scientific inventions”(October 31–November 03, 2023) Copenhagen, Denmark. International Science Group. 2023. 316 p. (p. 260).

82. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія / Т. М. Титаренко // Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

83. Титаренко Т. Соціально-психологічний супровід постраждалих

унаслідок травматизації: євроінтеграційні перспективи /Т. Титаренко // Проблеми політичної психології, 2022.11(25),С.7-23

84. Ткаченко І. Методи роботи практичного психолога для отримувачів комплексних послуг в центрі життєстійкості / І.Ткаченко // Збірник укладено на основі матеріалів доповідей учасників ІІІ. Всеукраїнської науково-практичної конференції «Особистість і суспільство». 2025.С.217.

85. Ткачук О.О. Етапи психологічної адаптації військовослужбовців до умов бойових дій / О.О. Ткачук // Військова психологія: сучасні виклики та шляхи розвитку: зб. наук. пр. Київ : НУОУ, 2020. С. 42–48.

86. Циганчук Т.В. Емоційний інтелект в структурі стресостійкості студентів / Т.В.Циганчук // Науковий вісник Миколаївського національного університету імені ВО Сухомлинського. Психологічні науки, 2017.(2), С.200-204.

87. Хамініч О.М. Резильєнтність: життєстійкість, стресостійкість чи життєздатність? / О.М. Хамініч // Науковий вісник Херсонського державного університету. Херсон, 2019. Вип. 6. Том 2. С. 160-165.

88. Чаплак Я.В. Психологічні особливості життєстійкості студентів у кризових життєвих ситуаціях / Я.В.Чаплак, Г.В. Чуйко // Технології розвитку інтелекту. 2024. Vol. 8, No 1(35). С. 91-95.

89. Чиханцова О.А. Особливості прояву компонентів життєстійкості особистості / О.А.Чиханцова // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018.5, С.267–273.

90. Чиханцова О.А. Деякі аспекти вивчення проблеми життєстійкості особистості / О.А.Чиханцова // Актуальні проблеми психології, 2016.2(6), С.227–234.

91. Чиханцова О.А. Життєстійкість як фактор збереження психічного здоров'я / О.А.Чиханцова // Особистість в умовах кризових викликів сучасності, 2016. С. 214-221.

92. Чиханцова О.А. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями

особистості / О.А.Чиханцова // Проблеми сучасної психології.2018. Вип. 42. С. 211-231.

93. Чиханцова О.А. Соціокультурне середовище як чинник розвитку життєстійкості особистості / О.А.Чиханцова // Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості: матеріали Всеукраїнської (із міжнародною участю) науково-практичної конференції (5-6 жовтня 2017 року, м. Херсон). Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2017. 168 с.

94. Шатирко Л.О. Стресостійкість-психологічний феномен: сутність поняття у сучасних підручниках / Л.О.Шатирко, Л.В.Дзюбо, В.В.Бучма, О.В.Гурова // Актуальні проблеми психології навчання в умовах війни : збірник матеріалів наукових доповідей круглого столу, присвяченого пам'яті доктора психологічних наук, професора, академіка НАПН України Сергія Дмитровича Максименка (м. Київ, 9 жовтня 2025 року). 2024.С. 69-75.

95. Шинкарьова Л.В. Психологічна стійкість особистості у кризових умовах розвитку суспільства / Л.В.Шинкарьова // Українська Хартія вільної людини: від смислових конструктів до формування системи цінностей» (УХВЛ в системі цінностей українського суспільства в умовах війни. Освітнянський контекст): збірник наукових статей, тез доповідей та інших матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції, 25 жовтня 2024 р. 2024. С.309-312.

96. Юр'єва Н.В. Семантичний та феноменологічний аналіз поняття психологічні ресурси стресостійкості фахівця ризиконебезпечних професій / Н.В.Юр'єва // Вісник Національного університету оборони України, 2015.(1), С.265-269.

97. Яковенко В.Г. Вплив соціально-психологічних чинників на управління людськими ресурсами в умовах кризових явищ / В.Г.Яковенко, О.В.Громова // Вісник економіки транспорту і промисловості. 2024. № 85.С. 125-135.

98. Яковець М.В. Стресостійкість: наукові підходи до поняття / М.В.Яковець, Н.В.Харченко // Виклики для науки та освіти в добу нових

технологій: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. Міжнародний гуманітарний дослідницький центр (Чернігів, 26 серпня 2025 р.). Research Europe, 2025. С. 54-56.

99. Crosson J.B. Moderating Effect of Psychological Hardiness on the Relationship Between Occupational Stress and Self-Efficacy Among Georgia School Psychologists: candidate's thesis. Minnesota.S. Maddi, Hardiness: Turning Stressful Circumstances Into Resilient Growth. New York, USA: Springer, 2015.

ДОДАТКИ

Додаток А

Первинні дані опитаних за методикою «Тесту життєстійкості С. Мадді»

№ респондента	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Життєстійкість
1	24	22	12	58
2	40	38	24	102
3	31	39	14	84
4	16	22	7	45
5	18	12	8	38
6	20	21	14	55
7	14	20	10	44
8	13	15	7	35
9	17	19	7	43
10	32	31	21	84
11	54	41	24	119
12	23	25	9	57
13	36	36	23	95
14	45	26	17	88
15	20	25	13	58
16	32	33	30	95
17	29	24	11	64
18	43	38	21	102
19	27	38	12	77
20	39	42	27	108
21	35	29	17	81
22	32	23	15	70
23	28	18	15	61
24	54	42	27	123
25	32	14	17	63
26	14	17	9	40
27	31	27	11	69

28	45	25	15	85
29	24	24	16	64
30	38	34	22	94
31	31	27	19	77
32	30	26	13	69
33	35	29	16	80
34	33	33	16	82
35	38	30	19	87
36	16	24	14	54
37	27	26	16	69
38	36	26	17	79
39	21	19	8	48
40	39	35	19	93
41	41	33	22	96
42	27	27	15	69
43	49	46	20	115
44	28	20	10	58
45	27	28	19	74
46	54	45	30	129
47	43	36	20	99
48	36	16	11	63
49	30	25	15	70
50	31	26	10	67
51	34	30	17	81
52	42	29	19	90
53	21	23	9	53
54	25	24	20	69
55	48	39	27	114
56	24	35	20	79
57	32	28	14	74
58	36	36	20	92

59	22	16	15	53
60	32	28	18	78
61	42	26	24	92
62	24	22	15	61

Додаток Б

Первинні дані опитаних за методикою «Шкала труднощів емоційної регуляції (DERS) для дорослих та підлітків» n=62

Неприйняття	Цілі	Імпульс	Усвідомлення	Стратегії	Чіткість
25	25	17	15	34	15
6	6	10	19	10	12
6	6	13	20	19	16
14	14	10	14	24	14
6	6	9	16	19	14
7	7	10	19	25	16
30	30	18	26	38	19
27	27	24	23	37	14
23	23	19	16	22	16
11	11	12	21	18	14
9	9	12	16	13	14
27	27	25	22	38	18
6	6	9	19	16	12
8	8	13	21	21	11
12	12	19	21	18	17
10	10	11	21	15	13
12	12	13	20	21	13
8	8	13	22	19	14
28	28	15	17	27	15
12	12	8	16	18	12
9	9	11	16	17	10
7	7	10	24	17	13
30	30	17	14	18	13
10	10	10	13	13	13
7	7	10	19	19	13
18	18	15	12	24	16
15	15	21	21	19	14

17	17	12	22	16	14
12	12	24	20	25	16
8	8	9	16	14	12
17	17	19	17	17	14
7	7	12	20	18	13
6	6	11	17	13	13
12	12	12	18	16	13
8	8	15	22	16	14
14	14	15	14	30	16
19	19	19	19	25	15
7	7	11	18	20	13
25	25	15	24	31	16
8	8	10	16	13	13
10	10	15	9	10	14
23	23	22	22	31	20
9	9	11	20	15	13
12	12	9	14	15	15
11	11	14	19	18	16
6	6	10	26	12	13
7	7	11	21	14	13
14	14	16	27	28	22
9	9	13	17	15	13
21	21	11	24	21	14
16	16	9	18	15	10
7	7	11	23	16	14
19	19	22	20	26	13
13	13	20	16	17	14
6	6	10	26	18	17
9	9	12	24	17	13
16	16	20	17	22	16
11	11	12	23	19	15

20	20	12	18	14	15
13	13	15	22	16	13
9	9	10	17	20	11
12	12	18	23	25	14

Додаток В

Первинні дані опитаних за методикою «Стійкість до стресу»
(С. Д. Максименко, Л. М. Карамушка, Т. В. Зайчикова) n=62

	Стійкість до стресу
1	38
2	43
3	38
4	30
5	43
6	29
7	30
8	36
9	40
10	35
11	38
12	32
13	31
14	52
15	39
16	36
17	38
18	41
19	50
20	31
21	47
22	33
23	26
24	34
25	42
26	33
27	42
28	37
29	35
30	47
31	31

32	41
33	39
34	27
35	30
36	36
37	28
38	29
39	38
40	39
41	41
42	41
43	43
44	34
45	25
46	28
47	32
48	35
49	28
50	33
51	33
52	31
53	42
54	36
55	29
56	40
57	36
58	31
59	32
60	40
61	40
62	36

Додаток Г

Первинні дані опитаних за методикою «Україномовна версія Шкали стресостійкості Коннора - Девідсона-10 (CD-RISC-10 (адаптація Н.В. Школіна, І.І. Шаповал, І.В. Орлова, І.О. Кедик, М.А. Станіславчук)

	Рівень стресостійкості
1	36
2	32
3	23
4	36
5	28
6	31
7	32
8	25
9	16
10	39
11	18
12	29
13	26
14	38
15	40
16	29
17	19
18	19
19	16
20	25
21	13
22	26
23	29
24	31
25	27
26	33

27	30
28	32
29	29
30	31
31	23
32	19
33	24
34	38
35	27
36	15
37	22
38	31
39	30
40	31
41	20
42	33
43	23
44	25
45	38
46	25
47	20
48	23
49	40
50	34
51	27
52	28
53	33
54	24
55	27
56	24
57	28
58	37

59	25
60	29
61	20
62	28