

**Купрєєва О. І.**

*доктор психологічних наук, доцент,  
провідний науковий співробітник лабораторії психодіагностики  
та науково-психологічної інформації  
Інституту психології імені Г. С. Костюка  
Національної академії педагогічних наук України*

## ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ СТІЙКОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

### PSYCHOLOGICAL RESOURCES FOR YOUTH'S RESISTANCE DURING THE WAR

У статті викладено результати емпіричного дослідження психологічних ресурсів стресостійкості молоді в умовах війни. Метою дослідження є визначення особливостей психологічних ресурсів молоді та предиктори, що мають найбільший вплив на рівень їх психологічної стійкості. Теоретичною основою роботи стали сучасні уявлення зарубіжних та вітчизняних науковців про феномен психологічних (особистісних ресурсів) та їх базових особистісних характеристик, зокрема теорія збереження ресурсів С. Хобфолла. Вибірку склали учні 10-11 класів та студенти, які навчаються у закладах вищої освіти в Україні. Збір даних відбувся онлайн. Статистична обробка даних відбувалася за допомогою пакету статистичних програм SPSS 21.0 for Windows. Факторним аналізом визначено параметри стресостійкості досліджуваної молоді з різним рівнем її вираженості. У вибірці досліджуваних з низьким рівнем індивідуальної стресостійкості було виділено два фактори, внесок яких у загальну дисперсію даних становить 60,6%. У вибірці досліджуваних з вище середнього та високим рівнем вираженості стресостійкості було виділено один фактор внесок якого у загальну дисперсію даних становить 57,8%. За результатами регресійного аналізу спрогнозовано показники стресостійкості досліджуваної молоді з низьким-нижче середнього та середньо-високим рівнями її вираженості. Встановлено, що ключовими предикторами досліджуваної молоді з низьким та вище середнього рівнями стресостійкості є – стійкі переконання в доброзичливості світу та людей, в цінності власного Я та активно-дієвий копінг; вище середнього та високий рівень вираженості стресостійкості досліджуваної молоді забезпечується орієнтацією на майбутнє та позитивним самосприйняття, яке виражається в стійкому переконанні в цінності власного Я. Отримані дані будуть використані при побудові програми психологічного сприяння розвитку ресурсів стресостійкості молоді.

**Ключові слова:** психологічні ресурси, індивідуальна стресостійкість, молодь, базові переконання, копінг-стратегії, ціннісні орієнтації, суб'єктивне сприйняття підтримки.

The article presents an empirical study examining psychological resources of youth's stress resistance during the war. The study purpose was to determine the features of youth's psychological resources and the predictors having the greatest impact on their psychological resilience. Modern ideas of foreign and national scientists about the phenomenon of psychological (personal) resources and corresponding basic personal traits laid the theoretical basis for our work, in particular Hobfoll's conservation of resources theory. The sample consisted of pupils from 10-11-school-grades and students from higher education institutions in Ukraine. Data were collected online. Statistical data were processed with SPSS 21.0 for Windows statistical program package. The performed factor analysis determined parameters stipulating stress resistance of the studied youth depending on levels of their stress resistance. In the sample of subjects with low individual stress resistance, two factors were identified, whose contribution to the total variance of the data is 60.6%. In the sample of subjects with above-average and high levels of stress resistance, one factor was identified, whose contribution to the total variance of the data is 57.8%. With regression analysis, the indicators predicting stress resistance in the youth groups with low or below average (group 1) and average or high (group 2) stress resistance were determined. The key predictors for the studied youth with low or below average stress resistance were: stable beliefs in benevolence of the world and people, in the value of one's own self and active coping; the key predictors for the studied youth with above average or high stress resistance were: orientation to the future and positive self-perception, which is expressed in a stable belief in the value of one's own self. The obtained results can be used for development of a psychological assistant program to build-up youth stress resistance resources.

**Key words:** psychological resources, individual stress resistance, youth, basic beliefs, coping strategies, value orientations, subjective perception of support.

**Постановка проблеми.** Війна та військові конфлікти є найсильнішими руйнівними чинниками які негативно впливають на благополуччя людей та суспільства в цілому. Психологічна травма війни руйнує основи здоров'я та життєдіяльності людини, що призводить до розвитку симптомів посттравматичного стресового розладу, тривоги, депресії, порушення сну, загальних порушень емоційної регуляції [14; 17; 20; 22].

Особливо це стосується найбільш вразливої категорії населення – молоді. Підлітки та особи

юнацького віку включають аспекти травми у власне повсякденне життя. Вони частіше, ніж діти проявляють імпульсивну та агресивну поведінку, для них характерні прояви симптомів інтрузії та гіперактивності [29]. Для підлітків та молоді, які пережили військові події, характерні проблеми в навчанні, спілкуванні та стосунках; поведінкові порушення (від депресії до агресії); соматичні скарги без органічної природи [22]; зміни когнітивної моделі світу, високий рівень тривожності, соматизації, негативне самосприйняття, порушення ідентичності [16];

загальні порушення емоційної регуляції [24]; суїцидальні думки або планування самогубства [20].

Однак, як засвідчують наукові дослідження, ефективність подолання особистістю стресу значною мірою зумовлюється не лише характером стресогенної ситуації, а й внутрішніми особистісними ресурсами, що забезпечують їй адаптацію до психо-емоційного навантаження. Тому одним з актуальних завдань сьогодення – є дослідження феноменів які опосередковують вплив травматичного досвіду війни на людину. В якості таких феноменів сучасні дослідники визначають психологічні ресурси як детермінанти психологічної стійкості, подолання наслідків стресових подій особистістю та її психологічного благополуччя.

Дослідження психологічних ресурсів які визначають індивідуальну траєкторію подолання особистістю наслідків стресових травматичних подій надають можливість практичним психологам запроваджувати ефективну психологічну допомогу та підтримку особистості.

#### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

У психологічній науці за останні декілька десятиліть фокус уваги дослідників, зокрема гуманістичного та позитивного підходу до функціонування особистості, ресурс-орієнтованого підходу в психологічному консультуванні та психотерапії, спрямований на виявлення тих особистісних властивостей, які є задіяними під впливом стресових життєвих ситуацій, дозволяють суб'єкту ефективно долати труднощі, відновлюватися після стресових ситуацій, досягати психологічного благополуччя.

У психології під психологічними (особистісними) ресурсами розглядають сукупність індивідуальних властивостей (емоційних, мотиваційно-вольових, когнітивних та поведінкових конструктів) що сприяють психологічній стійкості особистості в стресових ситуаціях, які людина активізує для адаптації до цих ситуацій й подолання життєвих труднощів. Розуміння значущості ресурсів, якими володіє людина, психологічних механізмів їх впливу на подолання стресових, складних життєвих ситуацій та регуляцію життєдіяльності є ключовим в ресурсній концепції стресу С. Хоббфола [18].

Основа для наукового дослідження феномену психологічних ресурсів особистості закладено в зарубіжних теоріях: салютогенезу (Antonovsky, 1985) [10]; самоефективності (Bandura, 1997) [11]; внутрішнього контролю та вивченої безпорадності (Seligman, 2002) [26]; диспозиційного оптимізму (Carver & Scheier, 1998) [15]; соціальної підтримки (I. G. Sarason, Sarason, & Shearin, 1986) [25]; особистісної стійкості (personality hardiness) (Khoshaba & Maddi, 1999) [21]; резильєнтності (Bonanno, 2004) [13]; стресу та копінг-стратегій його подолання (Lazarus & Folkman, 1984) [23]; посттравматичного зростання (Tedeschi & Calhoun, 2004) [30]; психологічних ресурсів стресу (Hobfoll, 2011) [18]; осмисленого досягнення задоволення в контексті суб'єктивного благополуччя (Hunecke, 2013) [19].

Значна кількість досліджень, здійснених вітчизняними науковцями, присвячена різним аспектам психологічних ресурсів особистості: ресурсності особистості, що допомагає людині долати стрес [9]; психологічним ресурсам як інтегральному показнику особистісної зрілості, який відображається в самодетермінованій поведінці, що забезпечує автономність, відповідальність, свободу від зовнішніх впливів [5]; як індивідуальній системі специфічним чином побудованих зовнішніх та внутрішніх ресурсів особистості, які забезпечують людині різноманіття її розвитку, особистісної трансформації в процесі її життєдіяльності [4]; як системі індивідуальних властивостей особистості які вона ефективно використовує для реалізації поставлених цілей, подолання складних ситуацій та у динамічній взаємодії з іншими чинниками зумовлюють спрямованість саморозвитку, або навпаки, є бар'єрами на шляху особистісної зрілості [5]; посттравматичному зростанню як процесу і результату позитивних змін особистості після травматичної події або складних життєвих обставин [1].

Аналіз наукових джерел дозволив встановити, що психологічні ресурси можуть виконувати роль регуляторів різних процесів: буферну функцію між стресом та реакцією на нього; оцінки (дозволяють оцінити стресогену ситуацію й наявні достатні можливості її подолання); контролю та управління поведінкою (від їх рівня залежить реакція на стрес та особливості подолання, активних копінг-стратегій); захисту від стресу, підтримання благополуччя особистості.

За роки війни в Україні вітчизняні науковці активно досліджують питання психічного, психологічного здоров'я населення України, можливостей його підтримання та відновлення [2; 3; 8]; способи реагування людини на військові події, ресурси відновлення та подолання [1]; вивчаються питання психоемоційних станів, стресостійкості дітей, резильєнтності підлітків, студентської молоді та шляхи її підвищення під час війни [6; 7; 22; 28].

В якості базових особистісних характеристик психологічних ресурсів науковці розглядають та описують змінні: «життєстійкість» (С. Мадді, Д. Кошаба; О. Чиханцова), «резильєнтність» (Bonanno, 2004), «почуття когерентності» (А. Антоновскі), «само-ефективність» (А. Бандура), «базові переконання» (Janoff-Bulman, 2004), «локус контролю» (Роттер), «оптимізм» (С. Карвер, М. Шаер, М. Селігман), «надія» (Snyder et al, 2000), «психологічна ресурсність» (Штепа, 2018), «копінг-стратегії» (Lazarus & Folkman, 1984; Reuman, Mitamura, & Tugade, 2013); «посттравматичне зростання» (Зубовський, 2018; Климчук, 2021; Титаренко, 2019; Janoff-Bulman, 2004; Tedeschi, Shakespeare-Finch, Taku, & Calhoun, 2018; Joseph, 2009); «ресурсність» (Штепа, 2018).

Мова йде про системну організацію та динамічну взаємодію ресурсів. Особистісні ресурси не є фіксованими утвореннями, вони не існують ізольовано, а об'єднуються, взаємодоповнюють один одного. У випадку втрати ресурсів, інші ресурси виконують

буферну функцію впливу стресової ситуації на психіку людини. Втрата ресурсів, особливо, внутрішніх, обумовлює втрату суб'єктивного благополуччя та впливає на стан психічного та фізичного здоров'я індивіда [18].

Здійснений теоретичний аналіз літератури дозволив нам віднести до психологічних ресурсів індивідуальної стресостійкості наступні змінні: ціннісно-сміслові ресурси (ціннісні орієнтації); ресурси стійкості (стресостійкість, базові переконання); ресурси саморегуляції (часова перспектива, самоефективність); психологічні інструментальні ресурси (копінг-стратегії, соціальна підтримка). Ми передбачаємо, що система психологічних ресурсів та кожний ресурс окремо, можуть бути предикторами стійкості особистості та виконувати певну функцію в структурі взаємопов'язаних змінних.

**Метою статті** є визначення психологічних особливостей ресурсів стійкості молоді в умовах війни. Для реалізації поставленої мети необхідно визначити особливості психологічних ресурсів молоді та предиктори, що мають найбільший вплив на рівень їх психологічної стійкості

**Виклад основного матеріалу.** У дослідженні було застосовано наступний методичний інструментарій: шкала стресостійкості Коннора – Девідсона (The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC-10) (Connor & Davidson, 2003), (адаптована Н.В. Школіною, І.І. Шаповал, І.В. Орлова, І.О. Кедик & М.А. Станіславчук) – для вивчення рівня індивідуальної стресостійкості; опитувальник цінностей М. Рокича (Rokeach Value Survey – RVS) (Rokeach, 1973), дозволяє виділити життєві цінності, яким досліджувані надають перевагу та які можуть обумовлювати їхню психологічну стійкість; шкала «Базові переконання особистості» «World Assumptions Scale» (R. Janoff-Bulman, 1992) – для визначення системи базових переконань молоді до світу, оточуючих, власного Я, контрольованості подій; «Опитувальник копінг-стратегій» (Folkman & Lazarus, 1988) для визначення копінг-стратегій досліджуваних; шкала самоефективності Р. Шварцера, М. Єрусалема (адаптована О. Кокун,) для вивчення самоефективності як продуктивного процесу інтеграції когнітивних, соціальних та поведінкових компонентів для використання оптимальної стратегії в різноманітних ситуаціях; багатовимірний шкала сприйняття соціальної підтримки (Multidimensional Scale of Perceived Social Support, MSPSS), (Zimet, 1988) досліджує суб'єктивне сприйняття підтримки з боку сім'ї, друзів та значущої людини.

В дослідження взяло участь 225 респондентів віком від 16 до 21 року, з них учні старших класів 32,7%, студенти – 67,3%; юнаки – 34,3%, дівчата – 65,6%. Середній вік досліджуваних 18,5 років. Емпіричне дослідження проводилося онлайн за допомогою Google Forms. Для статистичного аналізу отриманих даних використовувались методи математичної статистики: описові статистики, t-критерій Стьюдента, факторний, регресійний аналіз. Обробка отриманих емпіричних результатів здійснювалася за

допомогою пакету статистичних програм SPSS 21.0 for Windows.

**Отримані результати.** Нами було проаналізовано рівень стресостійкості досліджуваних за методикою (CD-RISC-10). Дані подано в Таблиці 1.

Таблиця 1

| Показник        | Можливий кількісний діапазон | Вік   | M     | SD   |
|-----------------|------------------------------|-------|-------|------|
| Стресостійкість | 0–40 балів                   | 16–18 | 23,29 | 8,12 |
|                 |                              | 19–21 | 22,74 | 6,75 |

Середні показники отримані за цією методикою свідчать, що досліджувані на твердження шкали стресостійкості найчастіше обирали варіант відповіді «часто вірно». Однак, вищий за середній рівень стресостійкості (більше 30 балів), що відповідає відповідям від «часто вірно» до «майже завжди вірно», характерно лише 23,4% досліджуваним. Низький рівень стресостійкості (M = 14,9) виявлено у 11,1% респондентів; нижчий за середній (M = 19,3) рівень стресостійкості виявлено у 26,9% досліджуваних, середній рівень стресостійкості (M = 23,6) виявлено у 38,6% досліджуваних.

Як бачимо, що у більшості досліджуваних виявлено середній рівень стресостійкості, що можна пояснити набуттям психологічної опірності, здатності справлятися зі стресом, адаптуватися до умов життя під час війни та зберігати внутрішню рівновагу. Низький та нижчий за середній рівень стресостійкості досліджуваних може свідчити про їхню недостатню здатність адаптуватися, ефективно протидіяти психологічним проблемам під впливом зовнішніх стресорів або змін життєвих обставин. Статистично значущої різниці за показником віку нами не виявлено.

Для подальшого емпіричного дослідження ми поділили вибірку досліджуваних за показником індивідуальної стресостійкості: досліджувані (38%) з низьким та нижчим за середній рівнями вираженості стресостійкості (показники нижче середніх нормативних) та досліджувані (62%) з середньо-високим рівнем вираженості стресостійкості (показники вище середніх нормативних).

В Таблиці 2 подано відмінності встановлені між двома вибірками, за допомогою t-критерія Стьюдента для незалежних вибірок. Наведено результати тільки тих психологічних характеристик в яких виявлено достовірні відмінності.

Отримані дані свідчать про те, що респонденти з низьким рівнем індивідуальної стресостійкості достовірно відрізняються від респондентів з середньо-високим рівнем, за наступними параметрами: базові переконання, часова перспектива, стратегії долаючої поведінки (копінг-стратегії), ціннісні орієнтації, самоефективність, суб'єктивне сприйняття допомоги. Зазначені параметри особистості у досліджуваних низьким рівнем індивідуальної стресостійкості виражені слабше, ніж у респондентів з середньо-високим рівнем стресостійкості.

Таблиця 2

**Порівняння показників вибірки молоді з низьким та середньо-високим рівнем вираженості індивідуальної стресостійкості**

| Параметри особистості            | t критерій рівності середніх |       |       |       |                       |             |
|----------------------------------|------------------------------|-------|-------|-------|-----------------------|-------------|
|                                  | F                            | α     | t     | P     | 95% довірчий інтервал |             |
|                                  |                              |       |       |       | нижня межа            | верхня межа |
| Базові переконання               |                              |       |       |       |                       |             |
| Прихильність світу               | 0,004                        | 0,002 | 0,02  | 0,000 | -0,48                 | 0,49        |
| Цінність власного Я              | 0,003                        | 0,025 | 2,4   | 0,001 | 0,93                  | 9,68        |
| Самоконтроль                     | 6,76                         | 0,002 | 1,7   | 0,005 | -0,44                 | 7,81        |
| Копінг-стратегії                 |                              |       |       |       |                       |             |
| «Конфронтаційний копінг»         | 18,93                        | 0,000 | 5,63  | 0,000 | 1,72                  | 3,58        |
| «Пошук соціальної підтримки»     | 10,22                        | 0,002 | 4,30  | 0,000 | 7,55                  | 20,41       |
| «Прийняття відповідальності»     | 51,64                        | 0,000 | 3,43  | 0,001 | 5,72                  | 21,34       |
| Часова перспектива               |                              |       |       |       |                       |             |
| «Гедоністичне теперішнє»         | 36,58                        | 0,000 | -4,84 | 0,000 | -4,78                 | -2,00       |
| «Майбутнє»                       | 11,04                        | 0,001 | -4,85 | 0,000 | -3,43                 | -1,44       |
| «Позитивне минуле»               | 24,86                        | 0,000 | -5,14 | 0,000 | -1,87                 | -0,83       |
| Суб'єктивне сприйняття підтримки |                              |       |       |       |                       |             |
| «Сім'я»                          | 27,00                        | 0,000 | -7,84 | 0,000 | -3,889                | -2,328      |
| «Друзі»                          | 27,00                        | 0,000 | -7,84 | 0,000 | -3,889                | -2,328      |
| «Особлива людина»                | 50,07                        | 0,000 | -3,97 | 0,000 | -1,031                | -0,347      |
| Ціннісні орієнтації              |                              |       |       |       |                       |             |
| Здоров'я                         | 9,12                         | 0,000 | -6,74 | 0,000 | -13,09                | -7,14       |
| Наявність хороших друзів         | 3,29                         | 0,001 | 2,82  | 0,005 | 1,13                  | 4,50        |
| Активне, діяльнісне життя        | 3,21                         | 0,001 | 3,17  | 0,000 | 1,23                  | 5,11        |
| Матеріальне забезпечення         | 2,63                         | 0,000 | ,007  | 0,005 | 1,31                  | 2,21        |

Наступним кроком нашого дослідження було виявлення факторів індивідуальної стресостійкості. Для цього ми використали метод головних компонент та метод Облімін-обертання. Відповідність даних для факторного аналізу ми визначали за допомогою критерію Кайзера-Мейера-Олкіна. Статистична достовірність результатів факторного аналізу перевірялась з використанням критерію сферичності Барлетта.

У вибірці досліджуваної молоді з низьким рівнем індивідуальної стресостійкості було виділено два фактори, внесок яких у загальну дисперсію даних становить 60,6%.

Результати факторного аналізу досліджуваних з низьким рівнем індивідуальної стресостійкості подано в Таблиці 3.

Поєднання у двох факторах зазначених параметрів може свідчити, що сформованість компонентів індивідуальної стресостійкості досліджуваних взаємопов'язана з цінністю життя, його смисловим наповненням, власною життєвою активністю; здатністю оцінювати минуле як позитивний досвід та

використовувати його як корисний, дієвий в майбутньому; цінністю власного Я, здатністю бути в контакті з сім'єю, друзями, приймати та надавати соціальну підтримку, як можливість використання зовнішніх ресурсів для вирішення проблемної ситуації; здатністю долати стрес й невизначеність через усвідомлення зв'язків між власними діями та їх наслідками, готовністю аналізувати свою поведінку.

За допомогою множинного лінійного регресійного аналізу для показників індивідуальної стресостійкості досліджуваних з низьким рівнем її вираженості було визначено які з незалежних змінних найбільш суттєві для передбачення показника «стресостійкість» (Табл. 4).

Спрогнозувати показник індивідуальної стресостійкості можна за допомогою трьох моделей. До першої моделі включено показник «цінність власного Я», 26% дисперсії пояснюється з його допомогою. У другу модель включено два показники – «цінність власного Я» та «пошук соціальної підтримки» (активний копінг), за якою пояснюється 56% диспер-

Таблиця 3

**Фактори індивідуальної стресостійкості досліджуваної молоді з низьким рівнем стресостійкості (N=86)**

| Факторне навантаження | Параметри, що утворюють фактори   |
|-----------------------|---|
| 30,6%                 | Прийняття відповідальності (0,77); активне діяльнісне життя (0,70), пошук соціальної підтримки (копінг-стратегія) (0,84), позитивне минуле (0,56), підтримка сім'ї (0,49) |
| 30,0%                 | Цінність власного Я (0,83), майбутнє (0,77), прихильність світу (0,57), наявність хороших друзів (0,47)   |

Таблиця 4

**Прогностичні моделі індивідуальної стресостійкості досліджуваних (низький рівень стійкості)**

| Модель | R                 | R-квадрат | Скоригований R-квадрат | Стандартна похибка оцінки |
|--------|-------------------|-----------|------------------------|---------------------------|
| 1      | ,513 <sup>a</sup> | ,263      | ,243                   | 7,595                     |
| 2      | ,750 <sup>b</sup> | ,563      | ,539                   | 5,928                     |
| 3      | ,804 <sup>c</sup> | ,646      | ,616                   | 5,411                     |

<sup>a</sup> Предиктори: (конст) цінність власного Я

<sup>b</sup> Предиктори: (конст) цінність власного Я, пошук соціальної підтримки

<sup>c</sup> Предиктори: (конст) цінність власного Я, пошук соціальної підтримки, прихильність світу

<sup>d</sup> Залежна змінна: стресостійкість.

сії. До третьої моделі включено три показники – «цінність власного Я», «пошук соціальної підтримки» та «прихильність світу» (базове переконання), яка пояснює 65% дисперсії.

Найбільш точно прогнозує значення залежної змінної «стресостійкість» третя модель.

Результуючі коефіцієнти лінійного зв'язку показника індивідуальної стресостійкості досліджуваних з низьким рівнем стійкості із особистісними параметрами – предикторами наведено в Табл. 5.

За допомогою лінійного регресійного аналізу виявлено, що найбільш точно прогнозує показник індивідуальної стресостійкості модель яка включає три показники, що пояснюють 64% дисперсії стійкості: «прихильність світу» (базові переконання) як найбільш інформативний показник, пошук соціальної підтримки (копінг-стратегія) та переконання в цінності власного Я. Отже, можемо говорити, що рівень індивідуальної стресостійкості молоді зумовлюють: система стійких позитивних уявлень людини про оточуючий світ які дозволяють їй прогнозувати події власного життя, приймати рішення, бути стійкою, вибудовувати стратегії взаємодії зі світом та самим собою; використання активної діяльності копінгу «пошук соціальної підтримки», який в ситуації війни виконує конструктивну функцію, оскільки інформаційна, емоційна, дієва підтримки можуть бути використані в плануванні вирішення проблемних ситуацій; переконання про себе, як про людину, яка гідна поваги, любові та прийняття; переконаність в тому, що вона здатна впоратися з подіями, які з нею відбуваються та здатна проявляти надію, навіть, якщо людина не може контролювати події, таким чином підтримувати почуття власної цінності.

У вибірці досліджуваної молоді з вищим за середній та високим рівнем індивідуальної стресостійкості було виділено один фактор, внесок якого у загальну дисперсію даних становить 57,8%. Параметри, що утворюють цей фактор – часова орієнтація на майбутнє (0,88); базове переконання «самоконтроль» (0,79), «цінність власного Я» (0,69), копінг-стратегія «прийняття відповідальності» (0,60). Поєднання зазначених параметрів, на нашу думку, може свідчити, що високий рівень індивідуальної стресостійкості досліджуваної молоді, взаємопов'язаний із здатністю наділяти сенсами та цілями власне майбутнє, позитивним уявленням про власне Я, переконаності у здатності керувати подіями власного життя; із здатністю молоді людини визнавати себе суб'єктом власного життя, приймати відповідальність за вирішення складних життєвих ситуацій.

Спрогнозувати показник індивідуальної стресостійкості можна за допомогою трьох моделей. До першої моделі увійшов показник «майбутнє» (46% дисперсії); до другої моделі включено показники «майбутнє» та «цінність власного Я» (74% дисперсії); третю модель утворюють показники «майбутнє», «цінність власного Я» та «самоконтроль» (80,5% дисперсії).

В Таблиці 6 подано результати лінійного регресійного аналізу.

Отже, предикторами які визначають високий рівень індивідуальної стресостійкості є суб'єктивна цінність сенсовно-наповненого майбутнього як особистісного ресурсу та цінність власного Я, як ресурс який дозволяє бути включеним у події власного життя, приймати виклики сьогодення та здатність трансформувати власний травматичний досвід.

Таблиця 5

**Коефіцієнти регресійної моделі <sup>a</sup>**

| Модель                     | Нестандартизовані коефіцієнти |                    | Стандартизовані коефіцієнти | t      | Значимість |
|----------------------------|-------------------------------|--------------------|-----------------------------|--------|------------|
|                            | B                             | Стандартна похибка | Бета                        |        |            |
| 3 (Константа)              | 53,039                        | 2,223              |                             | 23,854 | ,000       |
| Прихильність світу         | ,575                          | ,128               | ,600                        | 4,497  | ,000       |
| Пошук соціальної підтримки | ,252                          | ,081               | ,277                        | 3,100  | ,004       |
| Цінність власного Я        | ,173                          | ,026               | ,406                        | 6,657  | ,000       |

<sup>a</sup> залежна змінна: стресостійкість

Таблиця 6

Коефіцієнти регресійної моделі<sup>a</sup>

| Модель | Нестандартизовані коефіцієнти |                    | Стандартизовані коефіцієнти | t    | Значимість |      |
|--------|-------------------------------|--------------------|-----------------------------|------|------------|------|
|        | B                             | Стандартна похибка | Бета                        |      |            |      |
| 2      | (Константа)                   | 14,223             | 8,213                       |      | 1,732      | ,001 |
|        | Майбутнє                      | ,966               | ,128                        | ,709 | 7,541      | ,000 |
|        | Цінність власного Я           | ,449               | ,073                        | ,581 | 6,179      | ,000 |

<sup>a</sup> залежна змінна: стресостійкість

**Висновки.** 1. Теоретично визначено, що психологічні (особистісні) ресурси людини це індивідуально-психологічні особливості, які допомагають їй зберігати психологічну стійкість в складних ситуаціях життєдіяльності й пов'язані з успішним виконанням різних видів діяльності, якістю життя, рівнем психологічного благополуччя. В психології описано значну кількість змінних, які можуть бути віднесені до психологічних ресурсів.

2. Визначено, що в забезпеченні індивідуальної стресостійкості досліджуваних з низьким рівнем її вираженості значущими є параметри: часова перспектива; копінги орієнтовані на проблему; цінність активного життя; базові переконання в цінності власного Я та прихильності світу; суб'єктивне прийняття важливості підтримки сім'ї.

Встановлено, що ключовими предикторами індивідуальної стресостійкості в групі досліджуваних з низьким рівнем її вираженості є:

- позитивна взаємодія з оточуючим світом, яка забезпечується стійкими переконаннями в доброзичливості оточуючого світу, позитивним та оптимістичним ставленням до нього, що є джерелом їхньої активності, здатності взаємодіяти з оточуючим світом й в невизначеному сьогоденні, сприяє здатності встановлювати та підтримувати близькі стосунки з іншими;
- пошук соціальної підтримки, як стратегія активного діяльнісного подолання труднощів;

– самоприйняття, як переконаність в цінності власного Я, усвідомлене прийняття різних сторін власної особистості, цілеспрямований розвиток особистісних ресурсів стійкості та саморозвитку.

Зазначені предиктори можна вважати психологічними ресурсами індивідуальної стресостійкості досліджуваних, цілеспрямоване формування яких буде сприяти стійкості особистості, трансформації стресових ситуацій в джерело розвитку та росту.

3. Доведено, що факторна структура показників у групі досліджуваних (з вищим за середній та високим) рівнем індивідуальної стресостійкості характеризується поєднанням параметрів: часової орієнтації на майбутнє, переконаннями в цінності власного Я, здатності керувати подіями власного життя, та копінгом орієнтованим на вирішення проблем. Розвиток їхньої стресостійкості полягає в актуалізації психологічних ресурсів суб'єктивних характеристик, які сприяють не дивлячись на складність, невизначеність сьогодення, можливості будувати наповнене смислами майбутнє, спираючись на позитивне самоприйняття, силу власного Я, зумовлюють особистісний розвиток і прийняття виклику життя.

Подальші дослідження вбачаємо у розробці психологічних програм підтримки та сприяння психологічних ресурсів стресостійкості молоді в умовах війни та у після воєнний період.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бочелюк В., Панов М., Турубарова А. Особливості посттравматичного зростання, життєстійкості, резильєнтності і психологічного благополуччя учасників бойових дій. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 1(19). С. 436–448.
2. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
3. Кокур О.М. Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»: препринт. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2022. 46 с.
4. Кривцова Н.В. Психологічні особливості потенціалу самореалізації особистості. (Автореф. дис. канд. психол. наук). Одеський національний медичний університет. Одеса. 2018.
5. Купреева О. І. Психологічні основи самореалізації студентів в інтегрованому освітньому середовищі: монографія. Київ: Талком, 2021. 416 с. URL : <https://lib.iitta.gov.ua/727960/>
6. Лазорко О., Шевцова Т. Дослідження психоемоційних станів підлітків з різним рівнем резильєнтності в умовах війни. *Психологічні перспективи*. Вип. 40, 2022, С. 87–103. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-40-laz>
7. Михайлішин У.Б., Сухан В.С., Анталовці О.В. Психологічний стан здобувачів вищої освіти в період воєнного стану. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2023. Серія Психологія. Вип.2. С. 27–33 <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.2.5>
8. Пророк Н.В., Тиндик Я.М., Полякова В.І. Війна і діти: деякі психологічні особливості молодших школярів, які відвідують школу в умовах воєнного стану. *Габітус*. 2023. Вип. 47. С. 78–83. <https://doi.org/10.32782/2663-5208>
9. Штепа О. С. Емпіричне вивчення психологічних ресурсів особистості. *Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*, 2011. 11, 4(2). С. 335–361.
10. Antonovsky A. The Life Cycle, Mental Health and the Sense of Coherence. *Israeli Journal Psychiatry and Related Science*. 1985. № 22, 4. P. 273-280.
11. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*. 1997. № 84. P. 191–215.

12. Besse, A., Zeigler-Hill V., Weinberg M., Pincus A. L., & Neria, Y. Intrapersonal resilience moderates the association between exposure-severity and PTSD symptoms among civilians exposed to the 2014 Israel–Gaza conflict. *Self and Identity*. 2015. № 14(1). P. 1–15. <https://doi.org/10.1080/15298868.2014.966143>
13. Bonnano G.A. Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American psychologist*, 2004. № 59. P. 21.
14. Carpinello B. The Mental Health Costs of Armed Conflicts-A Review of Systematic Reviews Conducted on Refugees, Asylum-Seekers and People Living in War Zones. *Int J Environ Res Public Health*. 2023 Feb 6;20(4):2840. doi: 10.3390/ijerph20042840. PMID: 36833537; PMCID: PMC9957523.
15. Carver C.S., Scheier M.F. Optimism. In C.R. Snyder, S.J. Lopez (eds.) *Handbook of Positive Psychology* (221-244). Oxford University Press. 2002
16. Çekiç A. Psychological symptoms in children who are victims of war and migration: Comparison of Turkish and Syrian students. *Global Journal of Guidance and Counseling in Schools: Current Perspectives*. 2022. №12, 1. P. 15–157. DOI:10.18844/gjgc.v12i1.7457
17. Eshel Y., Kimhi, S., Marciano H., & Adini B. (2023). Predictors of PTSD and psychological distress symptoms of Ukraine civilians during war. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*. 2023. № 17, e429. <https://doi.org/10.1017/dmp.2023.69>
18. Hobfoll S.E. Conservation of resource caravans and engaged settings. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. 2011. № 84. P. 116–122.
19. Hunecke M. Psychological resources for sustainable lifestyles. A report from Denkwerk Zukunft – Foundation for cultural renewal. Bonn: Denkwerk Zukunft. 2013.
20. Itani Taha, Kathryn H. Jacobsen, A. Kraemer. Suicidal ideation and planning among Palestinian middle school students living in Gaza Strip, West Bank, and United Nations Relief and Works Agency (UNRWA) camps. *International Journal of Pediatrics and Adolescent Medicine*. 2017.Vol.4, Is.2. P. 54–60. <https://doi.org/10.1016/j.ijpam.2017.03.003>
21. Khoshaba D., & Maddi S. Early antecedents of hardiness. *Consulting Psychology Journal* 1999. 51(2). P.106-117.
22. Kurapov A., Pavlenko V., Drozdov A., Bezliudna V., Reznik A., & Isralowitz R. Toward an understanding of the Russian-Ukrainian war impact on university students and personnel. *Journal of Loss and Trauma*. 2023. № 28(2). P. 167–174. <https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2084838>
23. Lazarus R. S., & Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer. 1984
24. Manzanero A.L., Crespo M., Barón S., Scott T., El-Astal S., Hemaïd F. Traumatic Events Exposure and Psychological Trauma in Children Victims of War in the Gaza Strip. *Journal of Interpersonal Violence*. 2021. 36, № 3-4, 1568-1587. DOI:10.1177/0886260517742911
25. Sarason, I.G., Sarason, B.R., & Pierce, G.R. Social Support: Global and Relationship-Based Levels of Analysis. *Journal Social and Personal Relationships*. 1994, 11(2). P. 295-312. <https://doi.org/10.1177/0265407594112008>
26. Seligman M. Positive psychology, positive prevention, and positivetherapy. In C.R. Snyder, S. Lopez (Eds) *Handbook of positive psychology* (3-9). Oxford University Press. 2002
27. Shields G. S., Fassett-Carman A., Gray Z. J., Gonzales J. E., Snyde, H. R., & Slavich G. M. Why is subjective stress severity a stronger predictor of health than stressor exposure? A preregistered two-study test of two hypotheses. *Stress and Health*. 2023. № 39(1). P. 87–102. <https://doi.org/10.1002/smi.3165>
28. Sodolevska V. Вплив війни на психічне здоров'я молоді: роль резилієнсу та психологічних інтервенцій. *PMGP [інтернет]*. 30, Вересень 2024 [цит. за 14, Серпень 2025]; 9(3). доступний у: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/532>
29. Stupar D., Stevanovic D., Vostanis P. et al. Posttraumatic stress disorder symptoms among trauma-exposed adolescents from low-and middle-income countries. *Child and adolescent psychiatry and mental health*. 2012. № 15, article ID 26. 10 p. DOI:10.1186/s13034-021-00378-2
30. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*, 2004. № 15, P. 1–18. [http://dx.doi.org/10.1207/s15327965pli1501\\_01](http://dx.doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01)

Дата першого надходження рукопису до видання: 05.08.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 22.08.2025

Дата публікації: 30.09.2025