

**Міністерство освіти і науки України
Луцький національний технічний університет
Факультет цифрових, освітніх та соціальних технологій
Кафедра соціогуманітарних технологій**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
ЗА СТУПЕНЕМ ВИЩОЇ ОСВІТИ «БАКАЛАВР»**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ
УКРАЇНЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Психологія»

Виконала: здобувач вищої освіти
групи ПС-41
Іванюк Вікторія Сергіївна

Керівник:
к. пед. н., доцент
Потапюк Лілія Миколаївна

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту
«___» _____ 2026 р.

Гарант освітньо-професійної програми:
к. психол. н., доцент
Савчук Надія Антонівна

Луцьк – 2026 року

АНОТАЦІЯ

Іванюк В.С. *Психологічні особливості резилієнтності українців під час війни. Рукопис.*

Кваліфікаційна робота бакалавра ОПП «Психологія» спеціальності 053 «Психологія». Луцький національний технічний університет. Луцьк, 2026.

Кваліфікаційна робота бакалавра складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел.

У першому розділі здійснений теоретичний аналіз дослідження резилієнтності особистості в умовах війни; визначено сутність поняття резилієнтності у психологічній науці; проаналізовані особливості прояву резилієнтності в умовах військових загроз та соціальної нестабільності.

У другому розділі здійснене емпіричне дослідження психологічних особливостей резилієнтності українців під час війни; визначені методологічні засади, етапи організації та аналіз результатів дослідження; представлені рекомендації щодо розвитку резилієнтності та психологічної підтримки населення в умовах війни.

Ключові слова: *резилієнтність, українці, чинники формування психологічної резилієнтності, військові загрози, соціальна нестабільність, внутрішня мотивація, позитивне мислення, духовність, життєві цілі.*

ANNOTATION

Ivanyuk V.S. *Psychological peculiarities of resilience of Ukrainians during the war. Manuscript.*

Qualifying work of the bachelor's of the OPP "Psychology" specialty 053 "Psychology". Lutsk National Technical University. Lutsk, 2026.

The bachelor's qualification work consists of an introduction, two chapters, conclusions, and a list of sources used.

The first chapter provides a theoretical analysis of the study of individual resilience in wartime; defines the essence of the concept of resilience in psychological science; analyzes the features of the manifestation of resilience in wartime threats and social instability.

The second chapter provides an empirical study of the psychological features of the resilience of Ukrainians during the war; defines the methodological principles, stages of organization, and analysis of the research results; presents recommendations for the development of resilience and psychological support for the population in wartime.

Keywords: *resilience, Ukrainians, factors of psychological resilience formation, war threats, social instability, internal motivation, positive thinking, spirituality, life goals.*

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ	10
1.1. Сутність поняття резилієнтності у психологічній науці	10
1.2. Особливості прояву резилієнтності в умовах військових загроз та соціальної нестабільності	17
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ УКРАЇНЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ	26
2.1. Методологічні засади, етапи організації та аналіз результатів дослідження	26
2.2. Рекомендації щодо розвитку резилієнтності та психологічної підтримки населення в умовах війни	37
ВИСНОВКИ	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	45

ВСТУП

Сучасний етап розвитку українського суспільства характеризується безпрецедентними викликами, пов'язаними з повномасштабною війною, яка суттєво впливає на всі сфери життєдіяльності людини. Постійна загроза життю та здоров'ю, вимушене переміщення населення, втрата близьких людей, руйнування соціальних зв'язків, економічна нестабільність та невизначеність майбутнього створюють значне психологічне навантаження на особистість. За таких умов особливої актуальності набуває проблема збереження психічного здоров'я населення та пошуку внутрішніх ресурсів, які дозволяють людині успішно адаптуватися до складних життєвих обставин.

Одним із ключових психологічних феноменів, що забезпечує ефективне подолання кризових ситуацій та сприяє підтриманню психологічного благополуччя, є резилієнтність. У сучасній психологічній науці резилієнтність розглядається як здатність особистості успішно долати труднощі, адаптуватися до несприятливих умов, відновлюватися після стресових подій та зберігати продуктивність діяльності в умовах підвищеної психоемоційної напруги. В умовах війни резилієнтність стає важливим фактором психологічної стійкості населення, оскільки допомагає людині не лише протистояти негативним впливам травматичних подій, а й знаходити нові можливості для особистісного розвитку та самореалізації.

Проблема резилієнтності привертає значну увагу вітчизняних та зарубіжних науковців. Теоретичні та практичні аспекти дослідження цього феномену висвітлено в роботах С. Грабовської, О. Злобіної, Л. Любіної, Н. Левицького, О. Медяної, А. Перепелиці, Т. Розової, Т. Ханецької, Т. Щербак та інших учених. Незважаючи на значну кількість наукових досліджень, проблема психологічних особливостей резилієнтності українців в умовах повномасштабної війни залишається недостатньо вивченою та потребує подальшого наукового осмислення.

Проблеми соціальної значущості, її недостатня розробленість у сучасних умовах та використання розробки практичних рекомендацій щодо психологічної стійкості населення зумовили вибір теми бакалаврської роботи: «Психологічні особливості резилієнтності українців під час війни».

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості резилієнтності українців під час війни.

Об’єкт дослідження – резилієнтність особистості в умовах кризових та травматичних подій.

Предмет дослідження – психологічні особливості прояву резилієнтності українців під час війни.

Для досягнення поставленої мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати наукові підходи до розуміння сутності поняття резилієнтності у психологічній науці.

2. Розкрити особливості прояву резилієнтності в умовах військових загроз та соціальної нестабільності.

3. Проаналізувати та інтерпретувати результати емпіричного дослідження психологічних особливостей резилієнтності українців під час війни.

4. Розробити практичні рекомендації щодо розвитку резилієнтності та психологічної підтримки населення в умовах війни.

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації завдань дослідження використано комплекс взаємодоповнювальних методів:

– теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблем дослідження;

– емпіричні – психодіагностичні методики, спрямовані на вивчення рівня резилієнтності особистості;

– методи математичної статистики для обробки та інтерпретації отриманих результатів.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів психологами, соціальними працівниками, педагогами та фахівцями сфери психічного здоров’я для розробки програм психологічної

підтримки населення, спрямованих на розвиток резилієнтності та підвищення адаптаційних можливостей особистості в умовах війни.

Під час виконання кваліфікаційної роботи бакалавра було використано інструменти штучного інтелекту для редагування та форматування тексту як допоміжний засіб для пошуку ідей, уточнення формулювань та опрацювання літератури. Усі твердження, висновки та результати дослідження належать автору та ґрунтуються на власному аналізі, а отримані результати від генеративного ШІ перевірені на достовірність та відповідність академічній доброчесності.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Сутність поняття резилієнтності у психологічній науці

У сучасній психологічній науці проблема резилієнтності набуває особливої актуальності в умовах соціальної нестабільності, воєнних конфліктів, кризових ситуацій та тривалого психоемоційного напруження. Для українського суспільства питання психологічної стійкості стало надзвичайно важливим після початку повномасштабної війни, оскільки значна частина населення зіткнулася з травматичними подіями, вимушеним переселенням, втратами, невизначеністю та постійною загрозою для життя.

Термін «резилієнтність» походить від англійського слова *resilience*, що означає «пружність», «здатність відновлюватися» або «стійкість». Спочатку це поняття використовувалося у фізичних та технічних науках для визначення здатності матеріалу повернутися до попереднього стану після зовнішнього впливу. Згодом термін був запозичений психологією та набув нового змісту, пов'язаного зі здатністю людини долати життєві труднощі, адаптуватися до стресових ситуацій та підтримувати психічне благополуччя навіть у несприятливих умовах. На відміну від звичайної стресостійкості, резилієнтність передбачає не лише опір негативним впливам, а й можливість особистісного розвитку після кризових подій.

У психологічній науці не існує єдиного універсального визначення резилієнтності, оскільки цей феномен є багатограним і розглядається з різних теоретичних позицій. Більшість сучасних дослідників визначають резилієнтність як здатність особистості успішно адаптуватися до складних життєвих обставин, відновлювати психологічну рівновагу після пережитого стресу та зберігати здатність до особистісного розвитку. Водночас резилієнтність не означає повної відсутності негативних емоцій або психологічних труднощів. Навпаки, людина може пережити страх, тривогу, втому чи емоційне виснаження, однак завдяки

внутрішнім і зовнішнім ресурсам поступово відновлює психологічну стабільність та знаходить способи ефективної адаптації до нових умов життя.

У науковій літературі резилієнтність розглядається як багатовимірний феномен, що охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні компоненти. Так, дослідники наголошують, що резилієнтність не є вродженою незмінною рисою, а формується у процесі життєвого досвіду, соціальної взаємодії та розвитку особистісних ресурсів. Вона виявляється через здатність людини контролювати власні емоції, підтримувати мотивацію, шукати конструктивні способи подолання труднощів та адаптуватися до нових умов життя [25].

Це інтегративна якість, яку Стівен М. Саутвік та Денніс С. Чарні визначають як «вміння проходити крізь життєві випробування, зберігаючи, відновлюючи та плекаючи при цьому своє психічне здоров'я, особистісну цілісність та зростання, соціальні зв'язки» [22]. В умовах війни резилієнтність виступає фундаментальним механізмом, що дозволяє людині не лише вистояти під тиском непомірних переживань, а й трансформувати травматичний досвід у ресурс для подальшого розвитку.

Сучасні українські дослідження визначають резилієнтність як один із ключових механізмів підтримання психічного здоров'я населення в умовах війни. У роботах, присвячених вивченню психологічної стійкості українців, наголошується, що резилієнтність допомагає людині зберігати відчуття сенсу життя, соціальні зв'язки та здатність до активної життєдіяльності навіть у ситуаціях тривалого стресу, тобто резилієнтність не є лише вродженою рисою характеру, а формується під впливом індивідуальних, соціальних і поведінкових чинників [18; 19].

Сучасні українські та зарубіжні дослідження також доводять, що посттравматичне зростання тісно пов'язане з рівнем резильєнтності особистості, тобто її здатністю адаптуватися до несприятливих умов і зберігати психологічну рівновагу. Резильєнтність допомагає людині не лише відновлюватись після стресу, а й використовувати складний досвід як ресурс для подальшого розвитку

та самовдосконалення. У результаті особистість поступово набуває нових способів реагування на труднощі, розширює власні адаптаційні можливості та формує більш зрілу життєву позицію [13].

Посткризовий розвиток є швидким психологічним феноменом, який демонструє, що навіть надзвичайно складні та травматичні події можуть стати підґрунтям для позитивних особистісних змін. Пережитий досвід здатних сприяти розвитку внутрішньої сили, переосмисленню життєвих цінностей, формуванню нових думок та підвищенню психологічної зрілості особистості [3].

У науковій літературі виокремлюють кілька основних підходів до розуміння її сутності, кожен із яких акцентує увагу на різних аспектах цього явища. Одним із найпоширеніших є особистісний підхід, в межах якого резиліентність розглядається як сукупність індивідуально-психологічних характеристик особистості, що допомагають людині ефективно подолати труднощі та зберегти внутрішню стабільність у кризових ситуаціях. Представники цього підходу наголошують, що важливу роль відіграють такі риси, як оптимізм, емоційна врівноваженість, самоконтроль, упевненість у власних силах, гнучкість мислення та здатність до саморегуляції. Люди з високим рівнем резиліентності здатні краще контролювати власні емоції, не втрачати здатності до раціонального мислення під впливом стресу та швидше знаходити конструктивні способи вирішення проблем. Дослідження також свідчать, що найважливішими компонентами особистісної резиліентності є позитивне ставлення до життя, наявність внутрішньої мотивації та здатність підтримувати віру у можливість подолання труднощів навіть у складних умовах.

У межах соціально-психологічного підходу основна увага приділяється впливу соціальної середовища на здатність людини долати кризові ситуації. Науковці підкреслюють, що психологічна стійкість формується не лише завдяки внутрішнім ресурсам особистості, але й значною мірою залежить від підтримки з боку сім'ї, друзів, професійного оточення та суспільства в цілому. Особливо важливою є наявність емоційно безпечних міжособистісних стосунків, які допомагають людині знизити рівень тривожності, подолати почуття самотності

та відчутти підтримку у складних життєвих обставинах. Соціальна підтримка позитивно впливає на психологічне благополуччя, сприяє швидшому відновленню після травматичних подій та знижує ризик розвитку депресивних та тривожних станів. Значну роль у формуванні резилієнтності також відіграють соціальні інституції – освітні заклади, громадські організації, медичні та психологічні служби, які забезпечують людині доступ до необхідної допомоги та ресурсів [8].

Окреме місце у сучасних дослідженнях займає діяльнісний або дієвий підхід, відповідно до якого резилієнтність розглядається не як статична риса особистості, а як активний та динамічний процес адаптації до нових умов життя. У межах цього підходу акцент робиться на поведінкових стратегіях людини, її здатності змінювати способи реагування залежно від ситуації та шукати нові моделі поведінки для подолання труднощів. Резилієнтна особистість не лише витримує негативний вплив стресу, а й активно використовує наявні ресурси для досягнення психологічної рівноваги та особистісного розвитку. Важливими складовими цього процесу є здатність до прийняття рішень, гнучкість у поведінці, вміння планувати подальші дії та готовність навчатися новому досвіду.

Як бачимо, сучасні наукові концепції дедалі частіше поєднують зазначені підходи, розглядаючи резилієнтність як результат взаємодії внутрішніх особистісних ресурсів, соціальної підтримки та активної діяльності людини у процесі подолання життєвих труднощів. Такий інтегративний підхід дозволяє більш повно пояснити механізми психологічної стійкості та визначити фактори, що сприяють ефективній адаптації в умовах кризи, війни, соціальної нестабільності чи інших стресогенних ситуацій. Особливо актуальним це є в сучасних умовах, коли проблема збереження психічного здоров'я та розвитку резилієнтності набуває важливого значення як на індивідуальному, так і на громадському рівнях.

Важливими складовими психологічної резилієнтності є позитивне мислення, наявність життєвих цілей, внутрішня мотивація та здатність людини

адаптуватися до змінних умов життя. У сучасних психологічних дослідженнях ці характеристики розглядаються як внутрішні ресурси особистості, які допомагають зберігати емоційне рівновагу, підтримувати активність у складних обставинах та ефективно подолати наслідки стресових чи кризових ситуацій. Саме поєднання когнітивних, емоційних та мотиваційних факторів створює основу для формування стійкості до психологічних навантажень та здатності до відновлення після несприятливих подій.

Так, позитивне мислення полягає не в ігноруванні труднощів чи запереченні негативних емоцій, а у здатності людини зберігати віру у можливість подолання проблем та знаходити конструктивні шляхи виходу зі складних ситуацій. Оптимістичне сприйняття подій сприяє зниженню рівня тривожності, допомагає ефективніше регулювати емоції та підтримує психологічне благополуччя навіть у кризових умовах. Люди з позитивним стилем мислення частіше сприймають труднощі як тимчасові та такі, що можуть бути подолані, а не як нездоланні перешкоди. Це підвищує рівень їхньої впевненості у власних силах і стимулює активний пошук рішень.

Не менш важливе значення має наявність життєвих цілей та усвідомлення сенсу власної діяльності. У сучасній психології доведено, що люди, які мають чіткі життєві орієнтири та бачать перспективу майбутнього, легше долають стресові ситуації та демонструють вищий рівень психологічної стійкості. Наявність цілей допомагає особистості зберігати внутрішню організованість, підтримує мотивацію до активних дій та формує відчуття контролю за власною життям. Особливо важливим є це в кризових обставинах, коли людина стикається з невизначеністю, втратами чи необхідністю адаптуватися до нових умов існування. У таких ситуаціях усвідомлення особистісних цінностей і життєвих пріоритетів сприяє збереженню психологічної стабільності та підтримує прагнення до самореалізації. Психологи підкреслюють, що саме осмислення пережитих подій дозволяє людям інтегрувати негативний досвід у власну життєву історію та перетворити його на джерело особистісного розвитку. У результаті особистість можна не лише відновити психологічну рівновагу, а й

сформувати нові життєві цінності, посилити внутрішню стійкість та розширити власні адаптаційні можливості.

Внутрішня мотивація також розглядається як важливий ресурс розвитку резиліентності. Вона виявляється у прагненні людини діяти відповідно до власних переконань, інтересів і потреб, навіть за наявності значних труднощів чи зовнішніх обмежень.

Окрему увагу сучасні психологи приділяють ролі духовності, релігії та особистісних цінностей у формуванні резильєнтності. В умовах війни, соціальної нестабільності та постійного емоційного напруження саме внутрішні переконання людини часто стають важливим джерелом психологічної підтримки. Віра, моральні принципи, символічні ритуали, традиції та усвідомлення сенсу життя допомагають людині зберігати внутрішню рівновагу, долати страх, невизначеність і почуття безсилля. Дослідження свідчать, що релігійні та духовні практики можуть виконувати функцію психологічного захисту та сприяти подоланню стресу [1].

Духовність сприяє формуванню відчуття надії та впевненості у можливості подолання труднощів навіть у критичних обставинах. Для багатьох людей релігійні практики – молитва, медитація, участь у богослужіннях чи звернення до духовних наставників – виконують функцію емоційної підтримки та психологічного захисту. Вони допомагають знизити рівень тривожності, стабілізувати емоційний стан та відновити відчуття контролю над власним життям.

Крім того, особистісні цінності та моральні переконання сприяють формуванню стійкості до стресу, оскільки дозволяють людині побачити у пережитих труднощах певний сенс і зберігати мотивацію до подальших дій. Усвідомлення власної місії, відповідальності перед батьківщиною, суспільством чи державою часто стає важливим фактором мобілізації внутрішніх ресурсів. Саме тому у сучасній психології духовність розглядається не лише як релігійний феномен, а й як важливий компонент психологічного благополуччя та адаптації особистості до кризових умов.

Духовні та релігійні практики можуть позитивно впливати на психоемоційний стан людини, сприяти зниженню рівня стресу, розвитку оптимізму та підвищенню здатності до психологічного відновлення після травматичних подій. Водночас ефективність такого впливу значною мірою залежить від індивідуальних особливостей особистості, її життєвого досвіду та рівня внутрішньої усвідомленості.

Отже, внутрішньо мотивовані особистості частіше виявляють наполегливість, активніше шукають способи подолання проблем і краще адаптуються до стресових ситуацій. Крім того, внутрішня мотивація сприяє формуванню відповідальності за власне життя, розвитку самостійності та готовності до особистісних змін.

Важливим компонентом психологічної стійкості є також здатність до адаптації, тобто вміння змінювати власну поведінку, емоційні реакції та способи діяльності відповідно до нових життєвих умов. Сучасний світ характеризується високим рівнем невизначеності, соціальних змін та стресогенних факторів, тому адаптивність стає необхідною умовою збереження психічного здоров'я. Люди з високим рівнем стійкості здатні більше гнучко реагувати на труднощі, швидше пристосуватися до змін та ефективніше використовувати доступні ресурси для вирішення проблеми. Вони частіше обирають конструктивні копінг-стратегії, тобто способи подолання стресу, які спрямовані не на уникнення проблеми, а на її вирішення чи пристосування до нових обставин. До таких стратегій належать аналіз ситуації, планування дій, звернення до соціальної підтримки, емоційна саморегуляція та переосмислення пережитого досвіду. Конструктивні копінг-стратегії допомагають людині знижувати рівень психологічного напруження, підтримувати контроль над власним станом та поступово адаптуватися до складних життєвих подій.

Таким чином, позитивне мислення, внутрішня мотивація, наявність життєвих цілей і здатність до конструктивного подолання труднощів виступають у числі чинників формування психологічної резиліентності в сучасних умовах.

Отже, в сучасній психологічній науці резилентність розглядається як складний багатовимірний феномен, що компенсує внутрішні ресурси особистості, соціальну підтримку та адаптаційні механізми. Вона проявляється у здатності людини ефективно долати труднощі, підтримувати психічне здоров'я, адаптуватися до кризових обставин та зберігати благополучний потенціал до особистісного розвитку навіть у ситуаціях тривалого стресу та невизначеності. В умовах війни проблема резилієнтності українців набуває особливого значення, оскільки саме психологічна стійкість стає важливим фактором подолання наслідків воєнної травматизації та збереження психоемоційного благополуччя населення.

1.2. Особливості прояву резилієнтності в умовах військових загроз та соціальної нестабільності

В умовах війни проблема резилієнтності набуває особливої актуальності, оскільки тривалий вплив небезпеки, невизначеності, втрат і постійного психоемоційного напруження суттєво впливає на психічний стан особистості, що проявляється у підвищеному рівні тривожності, страху, емоційного виснаження, депресивних станів, порушеннях сну, втраті почуття безпеки та розвитку посттравматичних стресових реакцій. Воєнні дії створюють умови хронічного стресу, що супроводжується переживанням страху за власне життя та життя близьких, вимушеною міграцією, порушенням звичного способу життя, економічною нестабільністю та інформаційним перенавантаженням.

Значна частина населення переживає емоційну нестабільність, підвищену тривожність, психологічне виснаження та почуття невизначеності. Особливо вразливими є особи, які втратили близьких, були змушені покинути дім або перебували в зоні бойових дій. Водночас війна стала фактором мобілізації внутрішніх та колективних ресурсів українського суспільства. За таких умов багато українців демонструють високий рівень психологічної адаптації, здатність до самоорганізації, взаємопідтримки та мобілізації внутрішніх ресурсів

У багатьох громадян спостерігається зростання громадянської активності, взаємопідтримки, волонтерства, відповідальності та національної єдності. Саме ці соціально-психологічні ресурси сприяють формуванню колективної резиліентності – здатності суспільства об'єднуватися перед загрозою та спільно долати труднощі [5; 24].

А отже, у таких обставинах резиліентність виступає важливим психологічним ресурсом, який забезпечує здатність людини адаптуватися до кризових ситуацій, підтримувати психологічну рівновагу та зберігати здатність до ефективного функціонування.

Особливістю прояву резиліентності в умовах військових загроз є поєднання емоційної напруги та здатності до мобілізації внутрішніх ресурсів. Люди, які демонструють високий рівень резиліентності, здатні зберігати контроль над власними емоціями, підтримувати віру у можливість подолання труднощів, швидше адаптуватися до змін та знаходити нові життєві смисли навіть у несприятливих обставинах. Водночас резиліентність не означає повної відсутності негативних переживань чи стресових реакцій. Навпаки, психологічно стійкі особистості також переживають страх, тривогу, втому та емоційне виснаження, однак здатні поступово відновлювати внутрішню рівновагу та продовжувати виконувати соціальні ролі.

В умовах війни резиліентність формується під впливом особистісних характеристик, соціального середовища, рівня підтримки, життєвого досвіду та здатності людини використовувати адаптаційні механізми для подолання стресу. Війна змінює характер прояву психологічної стійкості, оскільки людина змушена адаптуватися до постійної загрози, а не до короткочасної кризової події.

Війна суттєво впливає на всі сфери життя людини, що спричиняє трансформацію механізмів психологічної адаптації. Одним із ключових проявів резиліентності є здатність до гнучкої адаптації, яка полягає у зміні поведінкових стратегій відповідно до нових умов життя. Люди змушені пристосовуватися до нових соціальних реалій, змінювати звичні моделі поведінки, переоцінювати життєві цінності та формувати нові способи взаємодії із соціальним

середовищем. У багатьох випадках адаптація супроводжується розвитком нових навичок саморегуляції, підвищенням відповідальності, посиленням громадянської активності та прагненням допомагати іншим [5].

Особливого значення в умовах війни набуває колективна резиліентність, яка виявляється через здатність суспільства до взаємодопомоги, соціальної згуртованості та спільного подолання кризових викликів. В українському суспільстві після початку повномасштабного вторгнення спостерігається активізація волонтерського руху, посилення громадянської відповідальності та розвиток соціальної солідарності. Такі явища сприяють формуванню відчуття єдності, спільної мети та підтримки, що позитивно впливає на психологічний стан населення. Дослідження показують, що залучення до волонтерської діяльності та соціально значущої активності сприяє зростанню рівня резиліентності, формує відчуття контролю за ситуацією та підвищує самооцінку особистості [5].

Важливе місце в забезпеченні психологічної стійкості особистості займають адаптаційні механізми, які допомагають людині пристосовуватися до несприятливих життєвих обставин, подолати стресу та підтримувати внутрішню рівновагу. У сучасній психологічній науці адаптаційні механізми розглядаються як сукупність когнітивних, емоційних та поведінкових способів реагування, що забезпечують ефективну взаємодію людини з навколишнім середовищем у ситуаціях невизначеності, небезпеки чи психологічного напруження. Саме здатність до адаптації значною мірою визначає рівень резиліентності особистості та її можливість зберігати психічне здоров'я в умовах тривалого стресу.

До основних адаптаційних механізмів належать емоційна саморегуляція, когнітивне переосмислення ситуації, пошук соціальної підтримки, формування позитивного бачення майбутнього, розвиток навичок стресостійкості та використання конструктивних копінг-стратегій.

Так, одним із найважливіших адаптаційних механізмів є емоційна саморегуляція. Вона полягає у здатності людини усвідомлювати власні емоції, контролювати їх прояви, знижувати інтенсивність негативних емоцій та

підтримувати внутрішню рівновагу навіть у кризових умовах, обирати конструктивні способи реагування на стресові події. У кризових ситуаціях люди часто переживають страх, тривогу, безпорадність чи емоційне виснаження, однак навички емоційної саморегуляції допомагають знижувати інтенсивність негативних переживань та підтримувати психологічну стабільність.

Науковці підкреслюють, що люди, які володіють навичками емоційного контролю, здатні швидше відновлюватися після психотравматичних подій, краще адаптуються до змін та ефективніше приймають рішення у складних умовах. Здатність до регуляції емоцій погіршує зниження рівня тривожності, панічних реакцій та психоемоційного визнання, що особливо актуально в умовах тривалого воєнного стресу. До ефективних способів емоційної саморегуляції належать свідоме дихання, розвиток емоційного інтелекту, рефлексія власних переживань та використання технік психологічного розвантаження [23].

Не менш важливим механізмом адаптації є когнітивне переосмислення ситуації. Цей процес передбачає здатність людини змінювати власне сприйняття складної події, аналізувати її з різних позицій та знаходити нові смисли навіть у негативному досвіді. У сучасній психології когнітивне переосмислення розглядається як одна з найефективніших стратегій психологічної адаптації, оскільки воно допомагає зменшити рівень емоційного напруження та сформуванню більш конструктивного ставлення до проблеми. Людина, яка здатна переосмислювати складні обставини, частіше сприймає труднощі як досвід, що сприяє особистісному розвитку, розвитку відповідальності, емпатії та здатності до співпереживання, а не як виключно негативну подію. Це дозволяє зберігати психологічну гнучкість і підтримувати віру у можливість позитивних змін у майбутньому [4].

Важливе значення у підтриманні психологічної стійкості має також пошук соціальної підтримки. Багато сучасних досліджень підтверджують, що наявність близьких міжособистісних зв'язків, зокрема підтримка родини, друзів, колег та суспільства, значно знижує негативний вплив стресу, психологічного

напруження, відчуття ізоляції та сприяє швидшому психологічному відновленню після кризових подій. Соціальна підтримка може виявлятися у формі емоційної допомоги, співпереживання, практичної підтримки або просто відчуття того, що людина не залишається наодинці зі своїми труднощами. Особливо важливу роль підтримка відіграє в умовах тривалих криз, воєнних подій чи соціальної нестабільності, коли людина потребує почуття безпеки та приналежності до певної спільноти. Підтримка з боку батьківщини, друзів, колег та соціальних інституцій є одним із ключових факторів формування резиліентності [20]. Отже, відчуття належності до спільноти, довіри до інших людей та усвідомлення соціальної підтримки позитивно впливають на процес психологічного відновлення після травматичних подій.

Важливим адаптаційним ресурсом є формування позитивного бачення майбутнього. Люди, які здатні зберігати надію, життєвий оптимізм та віру у можливість позитивних змін, демонструють вищий рівень психологічної стійкості навіть у складних життєвих умовах. Позитивне бачення майбутнього допомагає підтримувати мотивацію до активних дій, сприяє емоційній стабільності та знижує ризик розвитку депресивних станів. У наукових працях зазначається, що орієнтація на майбутнє є важливим фактором психологічної адаптації, оскільки дозволяє людині зберігати сенс життя та бачити перспективу навіть в умовах невизначеності.

Суттєве значення у формуванні резиліентності має розвиток навичок стресостійкості. Вони включають здатність людини ефективно діяти під впливом стресу, контролювати власний психоемоційний стан, зберігати працездатність та адаптуватися до змін. Формування стресостійкості передбачає розвиток навичок саморегуляції, тайм-менеджменту, емоційної гнучкості та здатності підтримувати баланс між роботою, відпочинком та соціальним життям.

Так, особливого значення у розвитку саморегуляції набуває здатність контролювати емоційні реакції у складних життєвих ситуаціях. Емоційна саморегуляція допомагає людині не лише знижувати інтенсивність негативних переживань, а й підтримувати здатність до раціонального мислення та прийняття

рішень в умовах стресу. До ефективних способів емоційної саморегуляції належать усвідомлене дихання, техніка релаксації, рефлексія власних емоцій, розвиток емоційного інтелекту та навички усвідомленості. Такі практики сприяють стабілізації психоемоційного стану та зменшення негативного впливу стресу на психіку людини.

Важливим фактором формування стресостійкості є тайм-менеджмент, тобто здатність людини ефективно організовувати власний час, визначати пріоритети та підтримувати баланс між різними сферами життя. У сучасному світі надмірне інформаційне навантаження, висока інтенсивність діяльності та постійний дефіцит часу часто стають джерелом хронічного стресу. Саме тому навички планування діяльності та раціонального розподілу часу розглядаються як важливий ресурс психологічного благополуччя. Дослідження доводять, що люди, які володіють навичками тайм-менеджменту, мають нижчий рівень тривожності, краще контролюють психоемоційний стан та демонструють вищу задоволеність життям. Ефективне управління часом дозволяє зменшити перевантаження, уникати емоційного вигорання та підтримувати продуктивність навіть у складних умовах.

Не менш важливою складовою резилієнтності є емоційна гнучкість. У психології емоційна гнучкість визначається як здатність людини адаптивно реагувати на зміну життєвих обставин, змінювати способи емоційного реагування відповідно до ситуації та не зациклюватися на негативних переживаннях. Науковці зазначають, що люди з високим рівнем емоційної гнучкості легше пристосовуються до кризових умов, краще справляються з невизначеністю та демонструють вищий рівень психологічної резилієнтності. Водночас ригідність мислення та емоційних реакцій значно ускладнює процес адаптації та підвищує ризик розвитку тривожних та депресивних станів. Сучасні дослідження підтверджують, що когнітивна та емоційна гнучкість є одним із найважливіших механізмів ефективного подолання стресу та психологічного відновлення після травматичних подій.

Суттєву роль у формуванні резилієнтності відіграє також здатність людини підтримувати баланс між роботою, відпочинком та соціальним життям. У сучасних умовах постійної зайнятості та високого рівня навантаження люди часто ігнорують потребу у відновленні психічних та фізичних ресурсів, що призводить до емоційного виснаження та зниження адаптаційних можливостей організму. Науковці наголошують, що повноцінний відпочинок, достатній сон, фізична активність, підтримання соціальних контактів та наявність часу для особистої життя є важливими факторами збереження психічного здоров'я.

Крім того, кризовий досвід може позитивно впливати на міжособистісну сферу. Люди, які пережили складні події, часто стають більш чутливими до переживань інших, виявляють вищий рівень емпатії, співчуття та готовності підтримувати тих, хто перебуває в кризовому стані. Подібний досвід сприяє розвитку відповідальності, терпимості, здатності до взаємодопомоги та побудови більш глибоких соціальних зв'язків. Це особливо актуально в умовах воєнних подій, коли підтримка з боку суспільства та близького оточення відіграє важливу роль у психологічному відновленні людини [9].

Отож соціальна взаємодія допомагає людині отримувати емоційну підтримку, знижувати рівень тривожності та підтримувати відчуття безпеки та приналежності до спільноти.

Окрему увагу сучасні науковці приділяють конструктивним копінг-стратегіям, які виступають важливим механізмом подолання життєвих труднощів. Копінг-стратегії – це свідомі способи реагування на стресові ситуації, спрямовані на зниження психологічного напруження чи вирішення проблеми. Люди з високим рівнем резилієнтності частіше використовують активні форми копіngu, зокрема аналіз ситуації, планування дій, пошук підтримки, самоконтроль та позитивне переосмислення досвіду. На відміну від уникнення або пасивного реагування, конструктивні копінг-стратегії сприяють більш ефективній адаптації та допомагають людині зберігати відчуття контролю за власною життям.

Варто зазначити, що тривалий вплив воєнного стресу може призводити до виснаження адаптаційних ресурсів людини. Постійне перебування у стані тривоги, інформаційне перенавантаження, втрата близьких, економічні труднощі та невизначеність майбутнього негативно впливають на психічне здоров'я населення. У таких умовах зростає ризик розвитку тривожних розладів, депресивних станів, емоційного вигорання та посттравматичних реакцій. Саме тому важливим напрямом підтримки населення є розвиток програм психологічної допомоги, соціально-психологічної реабілітації та формування навичок психологічної самопомоги [20].

Крім індивідуальних психологічних ресурсів, важливе значення в процесі подолання життєвих труднощів має здатність особистості до посткризового або посттравматичного розвитку. Сьогодні більше уваги приділяється не лише негативним наслідкам травматичних подій, але й можливості позитивних внутрішніх змін, які можуть виникнути після пережитого стресу. Переживання кризових подій може сприяти формуванню нових життєвих смислів, розвитку емпатії, відповідальності та внутрішньої сили особистості [15]. Такий феномен отримав назву «посттравматичне зростання» і розглядається як процес глибокої особистісної трансформації, що виникає внаслідок осмислення складного життєвого досвіду [3].

У сучасних дослідженнях підкреслюється, що посттравматичне зростання проявляється в кількох основних напрямках. Одним із них є підвищення рівня психологічної стійкості та здатності ефективніше справлятися з майбутніми труднощами. Людина, яка успішно подолала кризу, часто набуває впевненості у власних силах, краще контролює емоційні реакції та демонструє вищий рівень адаптивності до стресових ситуацій. Це сприяє формуванню внутрішньої сили, витривалості та готовності до подолання нових життєвих викликів [13].

Важливим наслідком посткризового розвитку є також формування нових життєвих смислів. Після пережитих втрат чи сильних потрясінь людина нерідко починає шукати відповіді на екзистенційні питання, переоцінює власний життєвий шлях та прагне знайти нову мету чи напрям самореалізації. Науковці

наголошують, що саме процес осмислення пережитого досвіду допомагає інтегрувати травматичні події у власну життєву історію та перетворити їх із джерела страждання на джерело особистісного розвитку [26].

Переживання кризових подій здатне змінювати систему життєвих цінностей людини, її ставлення до себе, інших людей та навколишнього світу. У багатьох випадках після травматичного досвіду особистість починає глибше усвідомлювати значущість життя, міжособистісних стосунків, підтримуваних близьких і власного психологічного благополуччя. Людина може переосмислювати попередні життєві установки, відмовлятися від другорядних цілей та концентрувати увагу на тому, що справді має цінність і сенс. Саме тому кризові ситуації нерідко стає поштовхом до духовного, морального та емоційного розвитку особистості.

А отже, ефективне формування резилієнтності в умовах війни потребує комплексного підходу, який поєднує індивідуальні та соціальні ресурси. Важливими умовами збереження психологічної стійкості є підтримання міжособистісних контактів, доступ до психологічної допомоги, стабільне інформаційне середовище, підтримка держави і громади, а також розвиток навичок емоційної саморегуляції. Значну роль у цьому процесі відіграють освітні заклади, громадські організації, психологічні служби та волонтерські ініціативи, які сприяють соціальній адаптації населення та відновленню психологічного благополуччя [20; 27].

Таким чином, резилієнтність в умовах військових загроз та соціальної нестабільності є складним багатьом компонентним явищем, яке забезпечує здатність особистості адаптуватися до кризових умов, підтримувати психологічну рівновагу та зберігати активну життєву позицію. Важливими чинниками формування психологічної стійкості виступають соціальна підтримка, ефективні адаптаційні механізми, позитивні соціальні зв'язки та здатність людини до переосмислення травматичного досвіду. Саме поєднання ресурсів особистості та підтримання соціального психічного середовища створює умови для збереження здоров'я та подолання наслідків війни.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ УКРАЇНЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1. Методологічні засади, етапи організації та аналіз результатів дослідження

Для досягнення мети було визначено такі завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття «резилієнтність» та визначити загальні характеристики стійкості особистості.

2. Виявити сутнісні особливості резилієнтності осіб, які пережили травматичні події воєнного характеру.

3. Провести емпіричне дослідження рівнів резилієнтності та показників посттравматичного зростання у сучасних українців.

4. Розробити методичні рекомендації щодо зміцнення та розвитку особистісної резилієнтності.

Сучасні дослідники виділяють кілька ключових рівнів резилієнтності:

Когнітивний рівень:

– оптимізм та віра в перемогу (здатність бачити перспективу навіть у деструктивних умовах);

– когнітивна гнучкість (швидке перемикання між різними сценаріями поведінки залежно від безпекової ситуації);

– осмисленість (Sense of Coherence) (розуміння того, що події мають сенс), а соціальний капітал – ресурси для боротьби існують.

Емоційно-вольовий рівень:

– саморегуляція (навички опанування тривоги, паніки та гніву);

– прийняття (визнання нової реальності війни без ігнорування небезпеки).

Соціальний рівень:

– наявність мережі підтримки (родина, друзі, побратими);

– альтруїзм та волонтерство: Дослідження 2024–2025 рр. показують, що допомога іншим є потужним чинником підтримки власної стійкості (феномен «допомоги як копінгу»).

– український досвід резильєнтності є унікальним через масштабність та тривалість воєнного стану. Зокрема, дослідники [15] виокремлюють такі специфічні риси:

– колективна резильєнтність та ідентичність. В умовах загрози національному виживанню індивідуальна стійкість українців тісно сплелася з національною ідентичністю. «Ми-образ» стає ресурсом для «Я-образу». Резильєнтність тут виступає не як пасивна витривалість, а як активний супротив.

– феномен посттравматичного зростання (ПТЗ). Багато українців демонструють ознаки ПТЗ: переоцінку життєвих пріоритетів, зміцнення стосунків та відкриття нових можливостей особистого розвитку, незважаючи на травматизацію.

Процес емпіричного вивчення психологічних особливостей резильєнтності українців під час війни було вибудовано відповідно до класичних канонів психологічної науки. В основу організаційної структури було покладено підхід В. Бочелюка, який розглядає наукове дослідження як цілісну систему послідовних кроків, що забезпечують об'єктивність та валідність отриманих результатів. Відповідно до цієї концепції, наше дослідження пройшло чотири ключові етапи.

Підготовчий етап. На цьому етапі було здійснено теоретичний аналіз наукового дискурсу щодо феномену резильєнтності та особливостей посттравматичного зростання. Було сформульовано гіпотезу про наявність відмінностей у стратегіях стійкості між громадянами, які залишаються в зонах безпосереднього ризику, та внутрішньо переміщеними особами. Ключовим завданням став підбір діагностичного інструментарію, який був би не лише надійним, але й адекватним сучасним умовам (дистанційність, чутливість до травматичного контенту).

Дослідницький етап. Протягом 2024–2025 років було проведено безпосереднє збирання первинних даних. З огляду на безпекову ситуацію та географічну розпорошеність респондентів було обрано дистанційний формат опитування. Це дозволило охопити представників найбільш постраждалих регіонів та тих, хто змушений був покинути свої домівки.

Етап обробки та інтерпретації даних. Здійснювався кількісний підрахунок балів за обраними методиками та якісний аналіз отриманих профілів. Особлива увага приділялася порівнянню показників двох груп респондентів для виявлення специфіки адаптаційних механізмів.

Етап формулювання висновків. Заключний етап передбачав синтез теоретичних знань та отриманих емпіричних фактів, що дало змогу сформулювати узагальнену модель резиліентності українців у кризовий період.

Заключний етап дослідження передбачав узагальнення та систематизацію отриманих результатів на основі поєднання теоретичних положень та емпіричних даних. На цьому етапі здійснювався комплексний аналіз виявлених закономірностей, взаємозв'язків та тенденцій, що були встановлені в процесі дослідження. Особливу увагу приділено інтерпретації результатів у контексті сучасних соціальних та кризових викликів, що впливають на психологічний стан та поведінкові стратегії населення.

На основі проведеного аналізу було сформовано узагальнену модель резиліентності українців у кризовий період, яка відображає ключові фактори адаптації, психологічної стійкості та здатності до відновлення в умовах невизначеності. Запропонована модель враховує як індивідуальні ресурси особистості, так і соціальні, емоційні та зовнішні фактори підтримки, що сприяють подоланню кризових ситуацій. Це дало змогу не лише узагальнити результати дослідження, а й окреслити перспективи подальшого наукового аналізу проблематики резиліентності в умовах тривалих громадських трансформацій.

Характеристика вибірки та процедура дослідження. Вибірка дослідження формувалася за принципом репрезентативності щодо специфічного воєнного

досвіду. Загальна кількість учасників склала 20 осіб, що є достатнім для проведення якісного порівняльного аналізу на етапі пілотажного дослідження.

Демографічний профіль групи характеризується переважанням жінок (15 осіб), що корелює із загальною тенденцією соціальної активності та готовності до психологічного самоспостереження в умовах війни. Чоловіча субвибірка склала 5 осіб. Віковий діапазон (від 20 до 52 років із середнім показником 34 роки) охоплює найбільш активний та працездатний сегмент населення, який стикається з необхідністю не лише забезпечувати власне виживання, а й нести відповідальність за родини та країну.

Географічний та ситуативний розподіл вибірки. Для проведення порівняльного аналізу респонденти були розділені на дві рівні групи:

Група «Фронтир» (10 осіб). Респонденти з міст Харків, Миколаїв, Запоріжжя та відповідних областей. Ці особи перебувають під постійним тиском загрози обстрілів та безпосередньої близькості до лінії бойового зіткнення. Їхня резильєнтність досліджувалася крізь призму виживання в умовах хронічної небезпеки.

Група «ВПО» (10 осіб). Внутрішньо переміщені особи, які на момент дослідження проживали в західних регіонах України (Львівська, Тернопільська, Закарпатська обл.). Для цієї групи характерним є досвід втрати звичного середовища та необхідність адаптації до нових соціально-економічних умов.

Обґрунтування та характеристика діагностичного інструментарію. Для вивчення багатогранного конструкту резильєнтності було обрано дві взаємодоповнюючі методики, які дозволяють оцінити як поточний рівень стійкості, так і потенціал для трансформації особистості після пережитої травми.

А. Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10). Ця методика була обрана як найбільш лаконічний та водночас інформативний інструмент оцінки адаптаційного потенціалу. В адаптації Н.В. Школіної та колег шкала фокусується на трьох базових векторах:

1. *Адаптивність та наполегливість.* Здатність особистості гнучко реагувати на зміни середовища та не відмовлятися від намічених цілей навіть за

умови серйозних перешкод. Твердження на кшталт «Я можу впоратися з будь-якими перепонами» дозволяють оцінити рівень внутрішнього локус-контролю.

2. *Стресостійкість як джерело сили.* Оцінюється здатність людини трансформувати стресовий досвід у ресурс («Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим»).

3. *Відновлюваність.* Швидкість повернення до нормального психофізичного стану після негативних подій.

Система оцінювання (від 0 до 4 балів) дозволяє отримати сумарний показник, який інтерпретується через кватильний розподіл. Максимальний бал (40) вказує на надзвичайно високу психологічну пружність, тоді як показники нижче 26 балів сигналізують про вразливість особистості та потребу в додатковій психологічній підтримці.

Б. Опитувальник посттравматичного зростання (PTGI). Використання методики Р. Тадеші та Л. Калхауна (в адаптації М.Ш. Магомед-Емінова) обумовлене необхідністю дослідити не лише те, як українці «тримаються», а й те, як вони змінюються під впливом війни. Опитувальник включає 21 твердження, що розподілені за п'ятьма стратегічно важливими шкалами.

Для наочності нормативні межі показників за кожною шкалою представлено у таблиці 1.

Таблиця 1

Нормативні показники шкал опитувальника PTGI

Назва шкали	Низькі значення	Середні значення	Високі значення
Ставлення до інших (СІ)	0-14	15-24	25-35
Нові можливості (НМ)	0-9	10-15	16-25
Сила особистості (СО)	0-7	8-15	16-20
Духовні зміни (ДЗ)	0-3	4-6	7-10
Підвищення цінності життя (ПЦ)	0-6	7-11	12-15
Індекс посттравматичного зростання	0-32	33-63	64-105

Глибокий аналіз змістовних параметрів шкал PTGI. При інтерпретації високих значень за вказаними шкалами ми спираємося на якісний аналіз змін в особистісній структурі респондентів:

Шкала «Нові можливості» відображає появу нових життєвих траєкторій. В умовах війни це часто виявляється через зміну професії, початок волонтерської діяльності або розвиток навичок, які раніше вважалися другорядними. Високий бал тут свідчить про активну суб'єктність особистості.

Шкала «Сила особистості» демонструє рівень самоусвідомлення своєї витривалості. Респонденти, що мають високі показники, часто зазначають, що війна «зняла маски», відкривши в них приховані резерви мужності, про які вони не здогадувалися в мирний час.

Шкала «Духовні зміни» фокусується на глибинних екзистенційних трансформаціях. Це не завжди стосується релігійності в класичному розумінні, а радше пошуку відповіді на питання про сенс життя, страждання та справедливості.

Шкала «Підвищення цінності життя» є однією з найважливіших у воєнний період. Вона фіксує зміну пріоритетів: відхід від матеріального споживацтва до цінування моменту «тут і зараз», стосунків з близькими та самого факту існування.

Шкала «Ставлення до інших» ілюструє соціальний аспект резильєнтності. Високі бали вказують на зростання емпатії, розвиток здатності просити про допомогу та надавати її, що є критично важливим для формування колективної стійкості українського суспільства.

1. Загальний профіль резилієнтності українців в умовах війни.

Результати діагностики за методикою Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) свідчать про те, що переважна більшість досліджуваних (80%) володіє помірним або високим рівнем резилієнтності. Це підтверджує тезу про те, що тривалий воєнний стан не призвів до ментальної деструкції вибірки, а навпаки – активував внутрішні адаптаційні ресурси. Помірний рівень (55%) є показником «динамічної стійкості»: респонденти відчують навантаження стресорів, проте зберігають здатність до функціонування. Високий рівень (25%) демонструє групу «адаптивних лідерів», які здатні не лише виживати, а й знаходити сенси та ресурси в кризі. Низький показник (20%) окреслює зону

ризиком – осіб, у яких психологічна пружність є виснаженою, що потребує цілеспрямованого психологічного втручання (рис. 2.1).

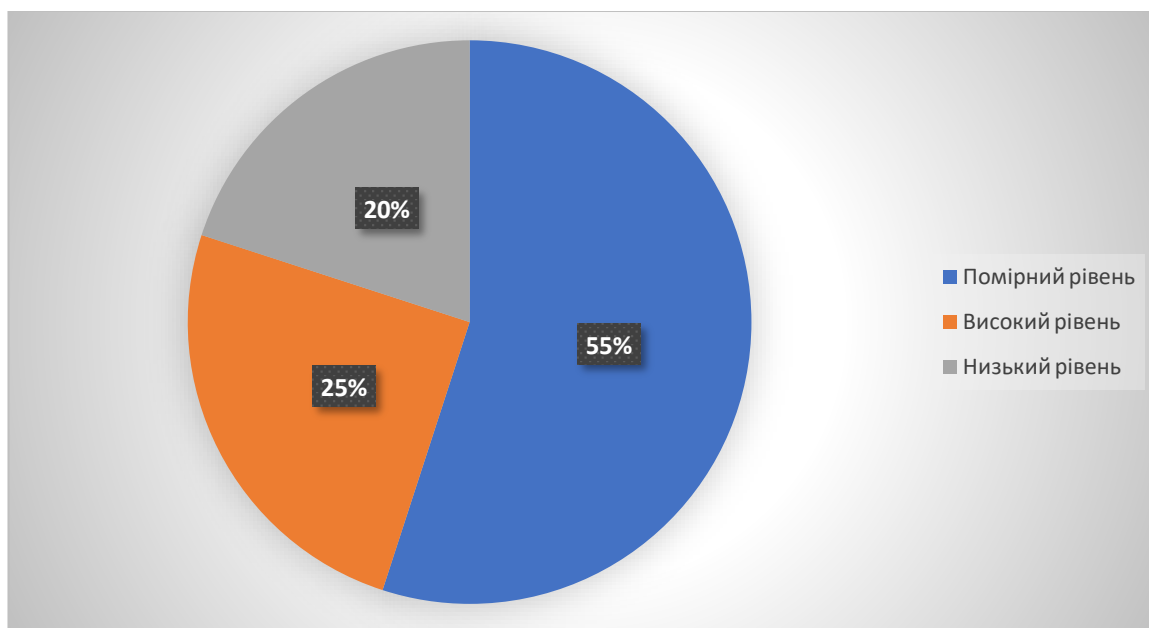


Рис. 2.1. Розподіл рівнів резилієнтності за методикою CD-RISC-10

2. Компаративний аналіз: фактор географічної безпеки та зміни життєвого простору.

Порівняння двох груп респондентів виявило парадоксальну на перший погляд закономірність. Особи, які пройшли через вимушене переміщення (Категорія 1 – ВПО), продемонстрували вищі показники резилієнтності порівняно з тими, хто залишився в зонах підвищеної небезпеки (Категорія 2 – прифронтові регіони) (рис. 2.2). Це явище можна пояснити через призму «активної адаптації». Необхідність розбудови життя з нуля, пошук житла та роботи змушували ВПО активно задіювати когнітивні та емоційні ресурси. Натомість у респондентів, що залишаються під постійними обстрілами, може спостерігатися ефект «психологічного заціпеніння» або втрати ментальних ресурсів. Постійна загроза життю в рідній домівці виснажує адаптаційний потенціал, тоді як зміна місця проживання, попри початковий стрес, дає змогу вийти зі стану хронічного очікування небезпеки та перейти до стратегій відновлення.

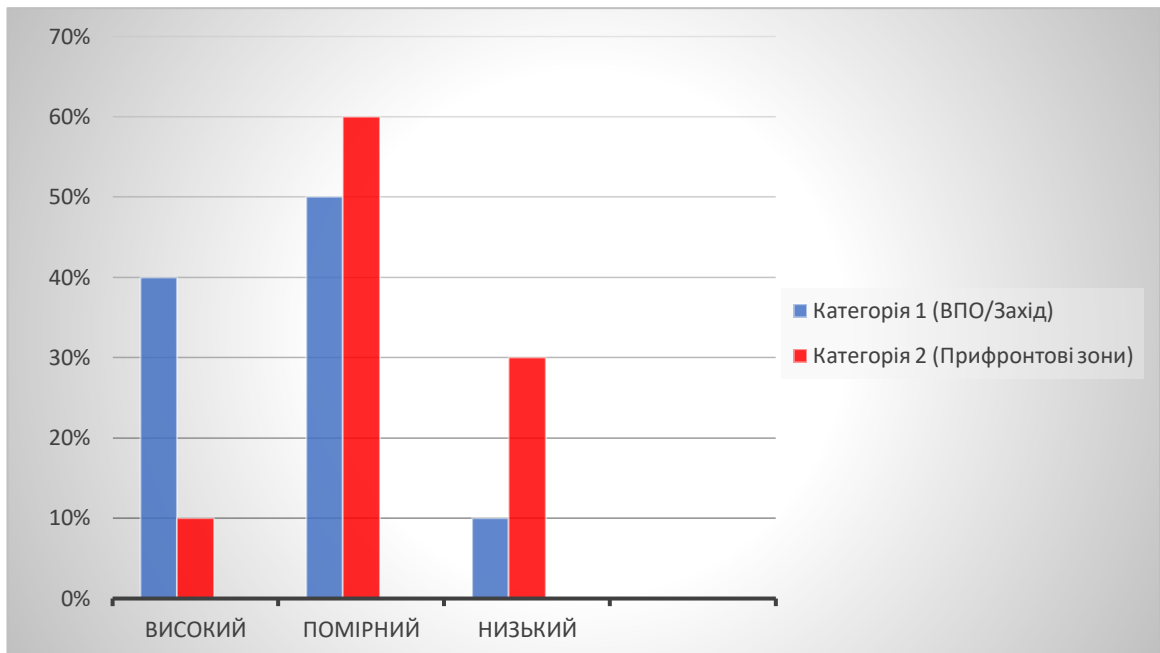


Рис. 2.2. Порівняння рівнів резильєнтності за категоріями (%)

3. Аналіз структури посттравматичного зростання (PTGI)

Вивчення компонентів посттравматичного зростання дозволяє глибше зрозуміти, які саме сфери особистості зазнали трансформації. Найбільш вираженим виявився показник «Підвищення цінності життя» (40% високих значень). Це свідчить про глибоку екзистенційну переоцінку серед українців: у ситуації щоденної загрози смерті відбувається кристалізація життєвих пріоритетів, зростає цінність кожного дня та стосунків із близькими.

Шкали «Сила особистості» (70% середніх значень) та «Нові можливості» (60% середніх значень) демонструють поступове формування нової ідентичності. Люди починають усвідомлювати себе сильнішими, ніж вони вважали до війни, хоча цей процес ще не завершений (низький відсоток високих значень - 5% та 10% відповідно). Це вказує на те, що особистість перебуває в процесі «визрівання» своєї нової сили.

Особливої уваги заслуговують результати за шкалами «Ставлення до інших» та «Духовні зміни». Низькі показники за першою шкалою у 45% респондентів вказують на тенденцію до емоційної автономізації або розчарування в соціальній підтримці. Відсутність високих значень у духовній

сфері (50% низьких, 50% середніх) контрастує з загальнонаціональною статистикою релігійності, що може бути пов'язано зі специфікою вікової групи або переживанням кризи віри під впливом травматичних подій війни.

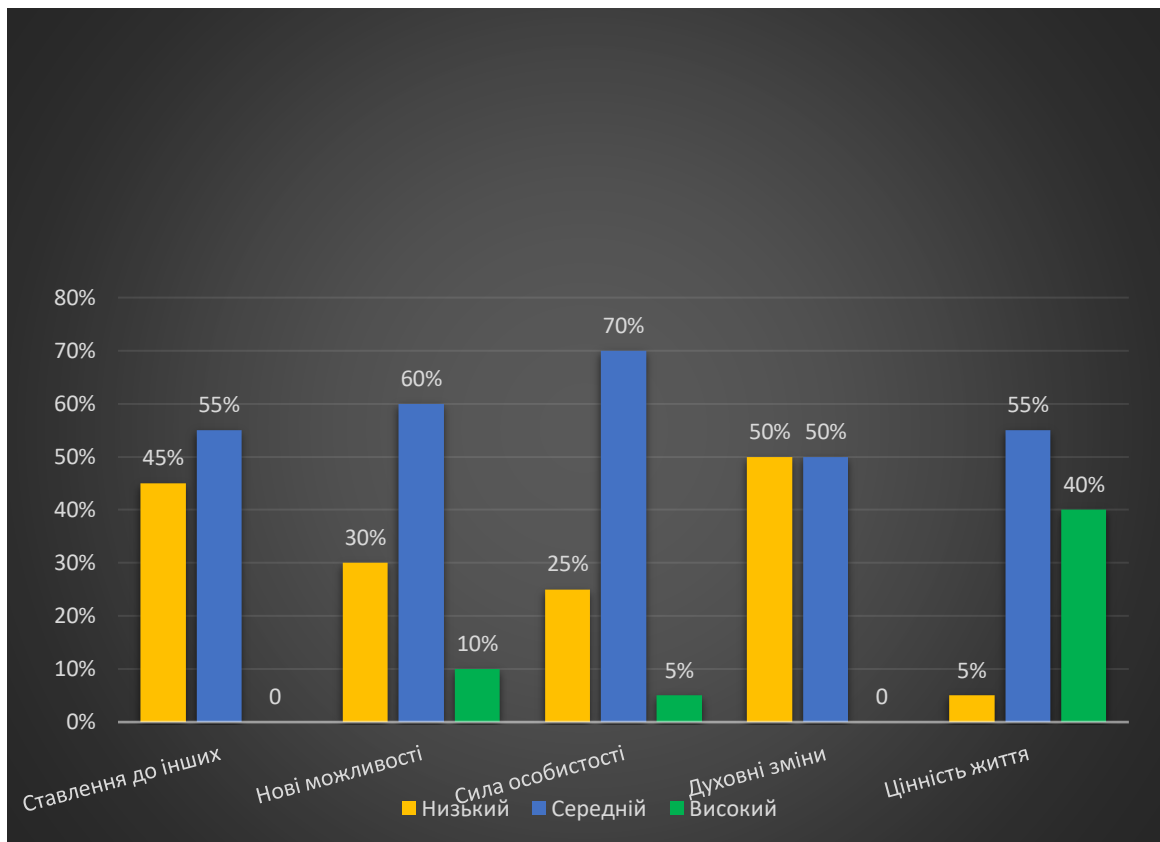


Рис. 2.3. Профіль посттравматичного зростання за окремими шкалами

4. Порівняльний аналіз індексу посттравматичного зростання (рис. 2.4).

Фінальне порівняння загального індексу ПТЗ між групами підтвердило виявлену раніше тенденцію: у групі Категорії 2 (небезпечні регіони) повністю відсутній високий рівень посттравматичного зростання (рис. 2.4).

Для виникнення посттравматичного зростання необхідний певний рівень психологічної дистанції від травми та відчуття відносної безпеки. Респонденти, які залишаються під обстрілами, знаходяться в стані «триваючої травми». Їхні психічні сили спрямовані на елементарне виживання та збереження цілісності, що блокує можливість посттравматичної трансформації та зростання. Натомість ВПО, опинившись у відносній безпеці, отримують «простір» для рефлексії, осмислення досвіду та перетворення його на нові життєві стратегії.

Проведене дослідження дозволяє стверджувати, що резильєнтність українців в умовах війни не є статичною величиною. Вона напряму корелює із суб'єктивним відчуттям контролю над власним життям.

Адаптаційний парадокс. Вимушена зміна місця проживання та соціального статусу (ВПО), попри високу стресогенність, стає каталізатором особистісного зростання, оскільки змушує людину активно шукати нові сенси та можливості.

Бар'єр триваючої травми. Перебування в зонах безпосереднього ризику обстрілів консервує психіку на середніх рівнях адаптації. Люди в цих регіонах демонструють дивовижну стійкість, але водночас мають заблокований потенціал до позитивних особистісних змін до моменту настання безпеки.

Ресурсна база. Основним «паливом» для української стійкості сьогодні є переоцінка цінності життя та зростання внутрішньої сили особистості. Соціальні та духовні ресурси на даному етапі війни виконують менш виражену роль, що може вказувати на певну втому від соціальної взаємодії та кризи традиційних інститутів підтримки.

Нижче наведено порівняльну діаграму індексу ПТЗ, яка наочно ілюструє цей розрив між групами.



Рис. 2.4. Розподіл за індексом посттравматичного зростання

1. Специфіка резильєнтності. Результати дослідження засвідчили, що резилієнтність не є сталою або вродженою характеристикою особистості, а формується та змінюється залежно від життєвих умов, стратегій поведінки та рівня активності людини. Вона проявляється як динамічний процес адаптації до кризових умов, що включає здатність мобілізувати внутрішні ресурси, змінювати способи реагування на стрес та зберігати нові форми взаємодії із соціальним середовищем. Для внутрішньо переміщених осіб переїзд, зміна звичного способу життя та необхідність адаптації до нового середовища стали не лише джерелом стресу, а й причиною розвитку психологічної стійкості, відповідальності та навичок самостійного подолання труднощів. У багатьох випадках саме необхідність швидкої адаптації до нових умов сприяла формуванню більшої гнучкості мислення та підвищенню рівня особистісної зла.

2. У ході дослідження встановлено, що посттравматичне зростання не відбувається автоматично після переживання травматичних подій. Навпаки, в умовах постійної небезпеки, хронічного стресу та невизначеності процес внутрішньої трансформації суттєво ускладнюються. Для появи позитивних особистісних змін необхідним є хоча б часткове відновлення відчуття безпеки, стабільності та контролю над власним життям. За відсутності таких умов психологічні ресурси людини переважно спрямовані на базове виживання та емоційне самозбереження, що зменшує можливості для глибокого осмислення пережитого досвіду. Це досвід про те, що підтримка населення має бути орієнтована не тільки на кризове реагування, а й на створення умов для збільшення психологічного відновлення.

3. Екзистенційний вектор. Дослідження показало, що війна значною мірою вплинула на систему життєвих цінностей українців. У більшості респондентів посилюється усвідомлення цінності життя, важливості сімейних зв'язків, міжособистісної підтримки та особистої свободи. Водночас пережитий кризовий досвід не супроводжувався автоматичним зростанням релігійності чи безумовної довіри до соціального оточення та суспільних інституцій. Навпаки, у частини населення спостерігається підвищений рівень настороженості, недовіри та

емоційного виснаження, що є закономірною реакцією на тривале перебування в умовах небезпеки. Це підтверджує, що екзистенційні зміни, спричинені війною, мають складний і неоднозначний характер та потребують подальшого психологічного вивчення.

4. Практичне значення. Особливу увагу у межах дослідження приділено категорії громадян, які продовжують проживати у регіонах підвищеної небезпеки. Встановлено, що ця група населення є найбільш уразливою не лише через фізичні ризики, а через високий рівень психоемоційного навантаження. Для багатьох з них характерним є стан так званого «адаптивного плато», коли людина демонструє здатність функціонувати у складних умовах, однак не має достатніх ресурсів для особистісного розвитку чи психологічного відновлення. Тривале перебування в режимі постійної загрози сприяє накопиченню емоційного виснаження, зниження мотивації та звуженню перспектив бачення майбутнього. Отримані результати підкреслюють необхідність розроблення диференційованих програм психологічної підтримки для різних категорій населення з урахуванням особливостей їхнього воєнного досвіду, умов проживання та рівня психоемоційного навантаження.

Таким чином, результати дослідження стали основою для формування узагальненої моделі резиліентності українців у кризовий період, яка враховує психологічні, соціальні та поведінкові аспекти адаптації особистості до умов тривалого стресу та розроблення рекомендацій, які можуть бути використані для удосконалення системи психологічної допомоги, розвитку програм підтримки ментального здоров'я населення та формування ефективних механізмів підвищення психологічної стійкості в умовах суспільних криз.

2.2. Рекомендації щодо розвитку резиліентності та психологічної підтримки населення в умовах війни

В умовах повномасштабної війни проблема збереження психічного здоров'я населення набуває особливого значення, оскільки тривалий вплив

стресогенних факторів призводить до емоційного виснаження, тривожності, дезадаптації та розвитку посттравматичних реакцій. Саме тому одним із ключових завдань сучасної психологічної науки та практики є розроблення узагальненої моделі резилієнтності українців та рекомендацій щодо формування резилієнтності й організації психологічної підтримки населення.

Узагальнена модель резилієнтності українців у кризовий період комплексно відображає механізми адаптації населення до умов нестабільності, невизначеності та тривалого психологічного напруження. У межах моделі визначено основні фактори, що впливають на формування психологічної стійкості особистості, її здатності ефективно реагувати на кризові виклики, зберігати емоційну рівновагу та відновлювати внутрішні ресурси після пережитих стресових подій.

Запропонований підхід ґрунтується на врахуванні не лише індивідуальних характеристик людини, таких як рівень самоорганізації, мотивація, адаптивність, здатність до саморегуляції та позитивного мислення, а й впливу зовнішнього середовища. Зокрема, важливу роль у забезпеченні резилієнтності відіграють соціальна підтримка, міжособистісні зв'язки, сімейні цінності, довіра до громадських інституцій, доступ до інформаційних та психологічних ресурсів, а також відчуття безпеки та соціальної згуртованості.

Крім того, модель враховує *емоційні фактори*, що визначають особливості реагування людини на кризові обставини, зокрема рівень тривожності, стресостійкість, здатність контролювати емоції та підтримувати психологічне благополуччя в умовах тривалих викликів. Сукупність цих компонентів дозволяє розглядати резилієнтність як багаторівневу систему взаємопов'язаних ресурсів та механізмів, що забезпечують ефективне подолання кризових ситуацій та сприяють адаптації особистості до нових умов життя.

Практичні рекомендації щодо розвитку резилієнтності населення в умовах війни повинні реалізовуватися комплексно та охоплювати когнітивний, емоційний, поведінковий та соціальний рівні функціонування особистості. Резилієнтність розглядається нами як здатність людини адаптуватися до

складних життєвих обставин, зберігати психологічну рівновагу, відновлювати внутрішні ресурси та продовжувати життєдіяльність навіть за умов постійної небезпеки.

Так, важливим передусім є *формування навичок емоційної саморегуляції*. Людина, яка здатна усвідомлювати власні емоції, контролювати інтенсивність негативних переживань та конструктивно реагувати на стресові події, значно легше адаптується до кризових умов. Для цього необхідно використовувати техніки дихальної релаксації, м'язового розслаблення, вправи на стабілізацію психоемоційного стану, методи усвідомленості (mindfulness). Регулярне застосування технік саморегуляції сприяє зниженню рівня тривожності та підвищує психологічну стійкість особистості [14].

Важливою умовою розвитку резиліентності є *підтримання позитивних соціальних зв'язків*. Соціальна підтримка виступає одним із провідних факторів подолання наслідків травматичних подій. У період війни значну роль відіграють сім'я, друзі, волонтерські спільноти, професійні колективи та громадські організації. Відчуття приналежності до спільноти допомагає людині зменшити переживання самотності та безпорадності. Науковці зазначають, що колективна резиліентність українського суспільства виявляється через взаємодопомогу, громадянську активність та соціальну згуртованість [5].

Одним із практичних напрямів психологічної підтримки населення є *психоедукація*. Розширення знань про особливості стресових реакцій, механізми адаптації та способи самопомоги дає можливість людям краще розуміти власний психічний стан і своєчасно звертатися за допомогою. Доцільним є проведення тренінгів, вебінарів, просвітницьких лекцій, створення інформаційних матеріалів щодо способів зниження стресу та профілактики емоційного горіння. Особливо актуальними такі заходи є для внутрішньо переміщених осіб, студентської молоді, військовослужбовців та членів їхніх сімей [2].

Суттєве значення для розвитку резиліентності має *формування позитивного мислення та життєвих перспектив*. У кризових умовах людина

часто концентрується на негативних подіях, що сприяє розвитку безнадійності та песимізму. Тому психологічна допомога повинна бути спрямована на актуалізацію внутрішніх ресурсів особистості, розвиток оптимізму, підтримку віри у власні можливості та здатність впливати на власне життя. Ефективними в цьому контексті є методи когнітивно-поведінкової терапії, які допомагають змінити деструктивні установки та формувати адаптивні моделі поведінки [15].

Особливої актуальності в умовах воєнного стану набуває формування стресостійкості у дітей та молоді як важливої складової збереження психічного здоров'я та соціальної адаптації. Тривале перебування у ситуації небезпеки, вимушене переміщення, порушення звичного способу життя, втрата соціальних контактів і постійний інформаційний тиск негативно позначаються на емоційному стані молодого покоління. У дітей та студентської молоді можуть спостерігатися прояви підвищеної тривожності, емоційної нестабільності, страху, зниження мотивації до навчання, труднощі концентрації уваги та ознаки психологічного виснаження. Науковці наголошують, що тривалий вплив психотравмувальних факторів війни здатний призводити до порушень емоційної сфери, погіршення міжособистісної взаємодії та зниження загального рівня психологічного благополуччя [11].

У зв'язку з цим важливого значення набуває *створення психологічно безпечного освітнього середовища*, яке забезпечує не лише навчальний процес, а й емоційну підтримку здобувачів освіти. Сучасні дослідження підкреслюють, що освітній простір має бути орієнтований на принципи психологічної безпеки, підтримки, толерантності та розвитку довірливих взаємовідносин між учасниками освітнього процесу. Саме атмосфера підтримки та прийняття сприяє зниженню рівня стресу, підвищує відчуття стабільності та допомагає молоді адаптуватися до кризових умов.

Ефективним напрямком психологічної підтримки є *організація системного психолого-педагогічного супроводу в закладах освіти*. Йдеться про проведення індивідуальних консультацій, групової психологічної підтримки, тренінгів із розвитку навичок емоційної саморегуляції, подолання тривожності

та формування адаптивних моделей поведінки. Важливу роль також відіграє впровадження програм розвитку емоційного інтелекту, оскільки здатність усвідомлювати власні емоції, контролювати їх та конструктивно взаємодіяти з іншими людьми позитивно впливає на психоемоційну стійкість особистості. За результатами сучасних досліджень, розвиток емоційної компетентності сприяє формуванню навичок самоконтролю, підвищує адаптивні можливості молоді та зменшує ризик виникнення деструктивних реакцій на стрес.

Важливим аспектом є також *залучення сім'ї та педагогічних працівників до процесу формування стресостійкості молодого покоління*. Позитивна емоційна підтримка з боку батьків, педагогів і психологів сприяє створенню відчуття безпеки та стабільності, що є необхідним умовою гармонійного психічного розвитку дітей та молоді в умовах війни. Таким чином, комплексна система психологічної підтримки, що поєднує освітні, соціально-психологічні та виховні заходи, є джерелом збереження психічного здоров'я та забезпечення успішної адаптації молодого покоління до сучасних викликів.

Важливим напрямом психологічної підтримки є *розвиток навичок кризового реагування та самопомоги*. Населення має володіти базовими знаннями щодо дій у кризових ситуаціях, методів стабілізації психоемоційного стану після пережитих травматичних подій, а також способів надання первинної психологічної допомоги іншим людям. У сучасних умовах особливого значення набуває психологічна перша допомога (Psychological First Aid), яка спрямована на підтримку людини відразу після пережитого стресу та зменшення ризику розвитку тяжких психологічних наслідків [14].

Ефективною умовою підтримки резилієнтності є *залучення населення до активної соціальної діяльності*. Волонтерська діяльність, участь в громадських ініціативах, допомога іншим людям сприяють формуванню відчуття значущості, підвищують самооцінку та знижують рівень безпорадності. Дослідження резилієнтності волонтерів в умовах воєнного стану демонструють, що активна соціальна позиція позитивно впливає на психологічну стійкість особистості та сприяє формуванню ефективних копінг-стратегій [25].

Для підвищення ефективності психологічної підтримки населення необхідно забезпечити *доступність психологічних послуг*. У сучасних умовах важливу роль відіграють онлайн-консультування, телефонні довіри, дистанційні психологічні консультації та мобільні служби психологічної допомоги. Такий формат підтримки дає можливість охопити значну кількість людей, у тому числі тих, які перебувають у зоні бойових дій або були змушені змінити місце проживання.

Не менш важливим є *диференційований підхід* до психологічної підтримки різних категорій населення. Військовослужбовці, цивільні особи, внутрішньо переміщені особи, діти, люди похилого віку та особи, які втратили близьких, мають різні психологічні потреби та особливості переживання травматичного досвіду. Тому програми психологічної допомоги повинні враховувати специфіку кожної групи та передбачати індивідуалізований підхід до надання підтримки.

Отже, розроблення узагальненої моделі резильєнтності українців має важливе наукове та практичне значення в умовах сучасних кризових викликів. Така модель дозволяє комплексно визначити чинники, що впливають на психологічну стійкість населення, адаптацію до стресових ситуацій та здатність до відновлення після пережитих труднощів. Водночас формування ефективних рекомендацій щодо розвитку резильєнтності сприятиме зміцненню психологічного благополуччя населення, підвищенню рівня соціальної адаптації та зниженню негативних наслідків тривалого стресу.

Практична реалізація запропонованих підходів може стати основою для вдосконалення системи психологічної підтримки населення, розроблення програм психоемоційної допомоги та впровадження профілактичних заходів, спрямованих на збереження ментального здоров'я українців у кризових умовах.

ВИСНОВКИ

Встановлено, що у сучасній психологічній науці резилієнтність трактується як багатогранне явище, що поєднує внутрішні ресурси особистості, механізми адаптації та вплив соціальної середовища. Вона характеризується здатністю людини протистояти труднощам, зберігати психоемоційне рівновагу, пристосовуватися до кризових ситуацій та підтримувати потенціал до особистісного розвитку навіть в умовах тривалого стресу та невизначеності.

Резилієнтність в умовах воєнних загроз та соціальної нестабільності слід розглядати як складне багатокomпонентне явище, що визначає здатність людини ефективно пристосовуватися до кризових обставин, зберігати емоційну стійкість та підтримувати активність у повсякденній житті. Формуванню психологічної стійкості сприяють соціальна підтримка, наявність дієвих механізмів адаптації, конструктивні міжособистісні взаємодії та здатність особистості осмислювати та переоцінювати пережитий травматичний досвід. Поєднання внутрішніх ресурсів людини із сприятливим соціально-психологічним середовищем створює основу для збереження психічного здоров'я та ефективного подолання наслідків війни.

Результати дослідження засвідчили, що резистентність є динамічним процесом, який формується під впливом життєвих умов, особистісної активності та способів адаптації до кризових ситуацій. Для внутрішньо переміщених осіб зміна умов життя стала не лише джерелом стресу, а й чинником розвитку психологічної стійкості, гнучкості мислення та здатності до самостійного подолання труднощів. Посттравматичне зростання ускладнюється в умовах поточної небезпеки та невизначеності, оскільки психологічні ресурси людини переважно спрямовуються на базове виживання. Це необхідно для створення умов для психологічного відновлення та забезпечення почуття безпеки як основи позитивних особистісних змін.

Війна суттєво вплинула також на систему життєвих цінностей українців, посиливши значущість життя, сімейних взаємин та соціальної підтримки. Водночас тривале перебування в умовах небезпеки супроводжується емоційним

виснаженням, настороженістю та зниженням рівня довіри. Особливо вразливою категорією залишаються громадяни, які проживають у регіонах підвищеної небезпеки, оскільки вони зазнають значного психоемоційного навантаження та мають обмежені можливості для психологічного відновлення. Отримані результати підтверджують необхідність розроблення диференційованих програм психологічної підтримки населення з урахуванням особливостей воєнного досвіду та умов проживання.

Розроблення узагальненої моделі резиліентності українців дозволило систематизувати ключові фактори, що визначають здатність особистості ефективно подолати кризові ситуації, підтримувати психологічне благополуччя та відновлювати внутрішні ресурси після пережитих стресових подій. Встановлено, що резиліентність формується під впливом комплексу взаємопов'язаних факторів, серед яких важливе місце займають індивідуальні особливості людини, рівень емоційної саморегуляції, мотивація, адаптивність, соціальна підтримка, міжособистісні зв'язки та відчуття безпеки. Водночас важливу роль відіграють зовнішні умови, зокрема доступ до психологічної допомоги, рівень суспільної згуртованості та ефективність соціальних механізмів підтримки населення.

У результаті дослідження обґрунтовано необхідність створення системи психологічної підтримки, яка має бути орієнтована не лише на подолання наслідків кризових ситуацій, а й на розвиток профілактичних механізмів зміцнення психологічної стійкості населення. Практична реалізація рекомендацій щодо формування резиліентності може сприяти підвищенню адаптаційного потенціалу українців, покращенню емоційного стану, зниження рівня тривожності та ефективнішому подоланню наслідків тривалого стресу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Веберова А. Релігія та ритуали як копінг-стратегії під час війни. Том 2 № 20 (2024): *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2024. С. 31–35.
2. Волошин В.М. Диференційований підхід до психологічної підтримки різних категорій населення в умовах повномасштабної війни. *Ментальне здоров'я*. № 2. 2026. С. 75–80.
3. Готич В.О. Посттравматичне зростання: концептуалізація поняття, огляд теоретичних моделей. *Психологічні студії*. № 1, 2023. С. 21–28.
4. Грабовська С., Партико Т., Стельмащук Х. Адаптивність до стресу в студентської молоді на різних етапах російсько-українського воєнного конфлікту. Науковий журнал *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. № 12. 2024. С. 115–136.
5. Злобіна О. Динаміка соціально-психологічної резильєнтності населення України під час війни. *Демографія та соціальна економіка*. 2024, № 4 (58). С. 148–164.
6. Кічук А. В. Деякі аспекти проблеми резильєнтності особистості зрілого юнацького віку. *Journal of Psychology Research*, 29 (12), 2023. С. 26–32.
7. Кузнецов О., Платковська О., Савченко І. Психологічні ресурси особистісного саморозвитку особистості. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди «Психологія»*. 2020. № 62. С. 214–228.
8. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Том 3. *Консультативна психологія і психотерапія*, 2018. Вип. 14, С. 26–64. URL: https://lib.iitta.gov.ua/716873/1/Lazos_APP_V3N14_2018.pdf (дата звернення: 15.05.2026).
9. Левицький Н., Потапчук Є. Теоретико-методологічний аналіз проблеми посттравматичного зростання членів сім'ї в умовах війни. *Науковий журнал «Психологічні травелогі»*, № 2. 2024. С. 184–196.

10. Медянова О.В., Дворніченко Л.Л., Любіна Л.А., Шкраб'юк В.С., & Кононенко О.І. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. *Перспективи та інновації науки. (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*, 10 (28). С. 601–611.

11. Москалець В.П., Федик О.В. Психологічна стійкість студентів в умовах злочинної війни московії проти України. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. № 1. 2024. С. 116–125.

12. Музичко Л. Психологічна ресурсність особистості та її резильєнтність *Журнал соціальної та практичної психології*. 2023. № 1. С. 28–34.

13. Музичко Л. Резильєнтність і посттравматичне зростання особистості внаслідок стресу. *Журнал соціальної та практичної психології*. № 3. 2024. С. 44–49.

14. Нянько Л.Ю., Нянько В.В. Психологічна підтримка в умовах війни. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: збірник наукових праць / головний редактор З.Я. Ковальчук*. Львів: ЛьВДУВС, 2024. Вип. 1. С. 40–46.

15. Панок В.Г., Предко В.В. Психологічні особливості посткризового розвитку українців в період війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. № 2. 2024. С. 137–142.

16. Перепелиця А.В., Опанасюк О.Ю. Психологічні травми та труднощі адаптації як соціально-психологічні проблеми внутрішньо переміщених осіб. № 1. 2024. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. С. 148–151.

17. Петреченко С.А. Роль психологічної підтримки у процесі адаптації важкопоранених комбатантів. *Психологічні студії*. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2024. № 2. С. 94–99.

18. Потапюк Л.М. Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. Вип. 2. Видавничий дім «Гельветика». С. 34–38.

19. Розова Т., Ханецька Т. Резильєнтність як чинник подолання посттравматичного стресового розладу в умовах війни. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. Випуск 28 (73). 2025. С. 147–156.

20. Руднєва А.О., Мальована Ю.Г. Групи соціально-психологічної підтримки як ефективний інструмент соціальної роботи в умовах війни. *Психологія та соціальна робота*. Вип. 1 (59). 2024. С. 252–263.

21. Савелюк Н. М. Психосемантичні виміри переживання психоемоційних станів українцями в умовах війни. *Наукові записки. Серія: Психологія*, Вип. 1 (3). 2024. С. 139–147.

22. Стівен М. Саутвік, Денніс С. Чарні, Джонатан М. ДеП'єрро. Резилієнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя /переклад з англійської І. Куришко, О. Антонишин; Український католицький університет, Інститут психічного здоров'я; Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. Видання 3-тє . Львів : Манускрипт, 2024 . 384 с.

23. Ткачишина О.Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Видавничий дім «Гельветика», 2021. Т. 32 (71). № 3. С. 93–98.

24. Хараджи М.В. Дослідження особливостей емоційно-психологічного стану вимушено переміщених жінок під час війни. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. № 2. 2024. С. 97–101.

25. Щербак Т. Дослідження резильєнтності волонтерів під час воєнного стану. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. Вип. 1. Видавничий дім «Гельветика». 2024. С. 200–205.

26. Яценко В., Дарвішов Н. Посттравматичне зростання з перспективи нарративного підходу до вивчення особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. Том 1. № 17. 2023. С. 96–100.

27. Zhylin M., Malysh V., Mendelo V., Potapiuk L., Halahan V. The impact of emotional intelligence on coping strategies for psychological trauma. *Environment and Social Psychology*. Volume 9. Issue 7. 2024. 1–12.

28. Rizzi D., Ciuffo G., Landoni M., Mangiagalli M., Ionio Ch. Psychological and environmental factors influencing resilience among Ukrainian refugees and internally displaced persons: a systematic review of coping strategies and risk and protective factors. Systematic review article *Frontiers. Psychol.*, 09 October 2023. *Sec. Health Psychology*. Volume 14. 2023. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1266125>.