

## ОСОБИСТІСНІ ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

**Коструба Наталія**

Волинський національний університет імені Лесі Українки,

м. Луцьк, Україна,

[nataliia.kostruba@vnu.edu.ua](mailto:nataliia.kostruba@vnu.edu.ua)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3852-4729>

**Ляшко Лілія**

Волинський національний університет імені Лесі Українки,

м. Луцьк, Україна,

[liashko.liliia2022@vnu.edu.ua](mailto:liashko.liliia2022@vnu.edu.ua)

**Мета.** Стаття присвячена теоретичному вивченню та емпіричному дослідженню проявів психологічної стійкості молоді в умовах війни.

**Методи.** Для дослідження резильєнтності було використано 5 методик дослідження: Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях Н. Ендлер, Дж. Паркер, методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» О. Савченко, О. Калюк, опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (К. Кіз) адаптація Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак, Шкала резильєнтності (CD-RISC-10) та п'ятифакторний опитувальник особистості тірі (TIPI-UKR). Для статистичної обробки даних вираховано коефіцієнт кореляції Пірсона.

**Результати.** За результатами теоретичного аналізу, ми розглядаємо резильєнтність як здатність особистості зберігати внутрішню стійкість в кризових обставинах. У результаті емпіричних розвідок виявлено позитивні кореляційні взаємозв'язки психологічної стійкості із копінг-стратегією орієнтації на вирішення завдання, задоволеності власним життям, задоволеності відносинами з іншими, загальним рівнем задоволеності життям; із загальним показником стабільності психічного здоров'я, гедонічним, соціальним та психологічним благополуччя особистості, існує зв'язок із такими рисами особистості як дружелюбність, добросовісність, емоційна стабільність та відкритість новому досвіду. Виявлено обернену кореляцію із копінг-стратегією спрямованості на емоції.

**Висновки.** Емпіричні результати підтвердили думку про резильєнтність як багаторівневу структуру особистісних характеристик, що проявляються на поведінковому (конструктивні копінг-стратегії), афективному (здатність до регуляції емоцій, емоційної стабільності) та когнітивному рівні (відкритість

новому дозвіду). Перспективи дослідження вбачаємо у розробці тренінгова програма розвитку психологічної стійкості молоді в умовах війни на основі виявлених кореляційних зв'язків.

**Ключові слова:** резильєнтність, копінг-стратегії, психічне здоров'я, психологічне благополуччя, особистість.

**Natalia Kostruba, Liliya Liashko. Personal characteristics of youth psychological resilience in war conditions.**

**Purpose.** The article contains a theoretical study and empirical research of youth psychological stability manifestations in war conditions.

**Methods.** Five research methods were used to study resilience: Methodology for studying coping behavior in stressful situations N. Endler, J. Parker, the method "Cognitive features of subjective well-being (KOSB-3)" O. Savchenko, O. Kalyuk, questionnaire "Stability of mental health - short form" (K. Keys) adaptation of E.L. Nosenko, A.G. Chetverik-Burchak, Resilience Scale (CD-RISC-10) and five-factor tipi personality questionnaire (TIPI-UKR). For statistical data processing, the Pearson correlation coefficient was calculated.

**Results.** According to the theoretical analysis results, we consider resilience as the individual ability to maintain internal stability in crisis circumstances. As an empirical investigations result, positive correlations of psychological stability with the coping strategy of task-solving orientation, satisfaction with one's own life, satisfaction with relationships with others, and the general level of life satisfaction were revealed. Directly proportional correlations of psychological stability with the general indicator of individual's mental health stability, hedonic, social and psychological well-being were also revealed. There is a connection of resilience with such personality traits as friendliness, conscientiousness, emotional stability and openness to new experiences. An inverse correlation with the emotion-oriented coping strategy was revealed.

**Conclusions.** Empirical results confirmed the idea of resilience as a multi-level structure of personal characteristics manifested at the behavioral (constructive coping strategies), affective (ability to regulate emotions, emotional stability) and cognitive (openness to new experiences) level. The research prospects are the training program creation for the young people psychological resilience development in the war conditions based on the identified correlations.

**Key words:** resilience, coping strategies, mental health, psychological well-being, personality.

**Вступ.** Після початку повномасштабної війни в Україні надзвичайної актуальності набули питання психічного здоров'я та відновлення психологічного благополуччя населення нашої країни. Зважаючи на це, акцент уваги теоретичних та емпіричних досліджень українських науковців опинився на індивідуально-психологічних особливостях та стратегіях поведінки особистості, які здатні

активізувати механізми саморегуляції та самоцілення осіб, які потребують психологічної допомоги в умовах війни. Саме до таких феноменів і належить, зокрема, резильєнтність особистості.

Резильєнтність, як психологічна конструкція, широко вивчалася в контексті травматичного досвіду (Hatta et al., 2023; Mancini & Bonanno, 2006). Дослідження показали, що люди, які пережили травму, можуть проявляти широкий спектр реакцій, від серйозного психологічного стресу до стійкості або здатності підтримувати відносно стабільний, здоровий рівень психологічного та фізичного функціонування (Bonanno et al., 2007). Проте механізми, за допомогою яких травматичний досвід впливає на стійкість, є складними та багатограними, включаючи динамічну взаємодію індивідуальних, соціальних факторів і факторів середовища (Admadeli & Embu-Warho, 2021; Hatta, Yati, & Indra, 2023; Mancini & Bonanno, 2006; Serpa-Barrientos et al., 2023; Şimşir Gökalp, 2023).

Останніми роками з'являються все нові теорії резильєнтності, які розглядають дане поняття як складний процес, що складається з ряду компонентів. Так, Е. Morel виділяє такі компоненти резильєнтності особистості: оптимізм (який передбачає взяти відповідальність за своє життя у кризових, стресових ситуаціях); орієнтація на вирішення проблеми (уникнення ситуацій, які посилюють стрес); почуття відповідальності (тобто, готовність особистості брати на себе відповідальність); орієнтація на майбутнє (здатність залишатися дієздатним в особливо складних життєвих ситуаціях); орієнтація на мережу контактів (позитивне ставлення до взаємозв'язків з іншими людьми); самоусвідомлення (усвідомлення своєї гідності, яке допомагає взяти на себе відповідальність); прийняття (зменшення негативних емоцій, що дозволяє досягти свідомого зосередження на нових розв'язань проблеми) (Morel, 2021).

Д. Hellerstein, визначаючи феномен резильєнтності з позицій конструктивістського підходу, наголошує лише на двох його основних складових: вроджений компонент резильєнтності, представлений фізіологічними особливостями нервової системи як здатність толерувати стрес та зберігати самоефективність попри негативні модифікуючі фактори. В той же час, виділяє і психологічний компонент резильєнтності, що включає у собі соціальний капітал особистості, її здатність як будувати якісні соціальні зв'язки, так і можливість скористатись з допомоги та

підтримки оточення; екзистенційний пошук та віднайдення змістів у складних та травматичних життєвих обставинах; підвищення рівня обізнаності щодо сучасних підходів психологічної допомоги та відновлення після переживання стресогенних або травматичних подій (Hellerstein, 2011; Sisto et al., 2019).

Ще однією моделлю резильєнтності, яка варта нашої уваги є модель імунітету та психологічної еластичності (PI-PE). Вона розглядає резильєнтність, як динамічний процес, що охоплює низку тимчасово пов'язаних елементів, пояснює те як процес психологічної стійкості працює по-різному для різних людей і як підтримувати людей у їх процесі успішної та різної адаптації до стресорів (Intema et al., 2021).

Основна роль в даній моделі відводиться двом послідовним механізмам, умовам та результатам негативної адаптації після дії стресових чинників. Характерною рисою моделі PI-PE є те, що вона розрізняє два шляхи психологічної стійкості – психологічний імунітет і психологічну еластичність – з чотирма адаптивними результатами, а саме: стійкість, відновлення, трансформація та процвітання. Щоб пояснити, як люди досягають цих різних результатів, автори стверджують, що два послідовні механізми є критично важливими в цих шляхах. Перший з механізмів – це толерантність до певних стресових факторів, як ступінь, до якого людина утримується від захисної реакції на певний стресор. Саме цей механізм є критичним у динамічному процесі психологічної стійкості, оскільки пояснює чому на деяких людей не впливає конкретний стресор і вони звично функціонують, а на інші навпаки. Важливим аспектом механізму толерантності є те, що толерантність залежить від конкретного стресора, тобто, людина може бути толерантною до одного стресового чинника, шляхом боротьби з ним, але не до іншого. Саме цей досвід зміцнює психологічну стійкість людини до подібних майбутніх стресових факторів у різних обставинах.

Другий механізм в даній моделі - це нарративна конструкція, яка розглядається як ступінь, до якого людина здатна осмислити свій досвід і прийняти його (Meichenbaum, 2017). Це важливий механізм у динамічному процесі психологічної стійкості, оскільки він пояснює, чому одні люди, зазнавши впливу стресора, здатні відновитися, а інші ні. Таким чином, якщо резильєнтність не була представлена на

першій фазі через нетолерантну реакцію, побудова нарративної конструкції означатиме другу фазу, на якій можна продемонструвати психологічну стійкість.

Модель представляє умови таким чином:

1) перед стресор, який функціонує як орієнтир, щоб визначити міру адаптації особистості до самого стресора до його впливу на неї;

2) стрес (конкретний стресор) як критична умова для запуску процесу психологічної стійкості;

3) особистісні властивості та фактори навколишнього середовища як змінні моделі, що впливають на зв'язок між стресором, механізмами резильєнтності та його результатами. Адже модель описує психологічний процес, через який проходить людина не як ізольований, а вбудований в конуретну людину та в певний контекст. Тож, на нього впливають як особистісні фактори, так і середовища. Внутрішні фактори представлені сильними та вразливими сторонами особистості людини, а зовнішні фактори – ризики та ресурси, інші стресори та відсутність підтримки, оточення.

Таким чином, результатом психологічної стійкості має бути певний тип позитивної адаптації, як видимий прояв резильєнтності особистості. У рамках даної моделі резильєнтності існує три типи позитивної адаптації такі як відновлення, трансформація і процвітання та два наслідки дезадаптації – ригідність та вразливість.

Ми розглядаємо резильєнтність як здатність особистості зберігати внутрішню стійкість в кризових обставинах. В структурі психологічної стійкості пропонуємо розглядати три компоненти: когнітивний (як здатність до розумової оцінки ситуації), афективний (як здатність регулювати емоційні реакції і бути емоційно-стабільною особистістю) та поведінковий (як використання конструктивних копінг-стратегій подолання стресу). Усі ці компоненти відображені частково у розглянутих нами моделях резильєнтності особистості (Hellerstein, 2011; Morel, 2021; Heshmat, 2020).

Війна завжди була і є найпотужнішим фактором, що потребує колосальної мобілізації всіх сил та психологічних ресурсів. Наразі це наша реальність. Переживання війни є одним з найбільш руйнівних переживань, з якими можуть зіткнутися люди. Досвід війни супроводжується багатьма труднощами, які часто доводять людей до межі своїх можливостей. Війни часто супроводжуються різноманітними вразливістю, які кидають виклик різним сферам

життя, від життя сім'ї та родичів до довгострокових труднощів і небезпек травм і навіть смерті. Руйнування будинків та майна, значні економічні та соціальні витрати та додаткові довгострокові негативні наслідки як фізичного так і психологічного характеру – це лише деякі аспекти життя, яких торкаються перебіг та наслідки конфліктів та воєн (Hang et al., 2021; Kimhi et al., 2023; Aydın, Şiriner, & Koç, 2022).

Відповідно, *метою* дослідження – емпірично вивчити прояв психологічної стійкості молоді в умовах війни.

Відповідно було сформульовано такі *завдання дослідження*:

1. Розробити, підготувати та провести емпіричне дослідження прояву резильєнтності молоді в умовах війни.

2. Здійснити аналіз взаємозв'язку психологічної стійкості з особливостями особистості (на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях).

**Методи та процедура дослідження.** Відповідно до запропонованої структури резильєнтності були підібрані методики дослідження. Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях Н. Ендлер, Дж. Паркер (поведінковий компонент), методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» О. Савченко, О. Калюк, (когнітивний компонент) (Карамушка, 2023), опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (К. Кіз) адаптація Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак (афективний компонент) (Носенко, Четверик-Бурчак, 2014). А також ми використали Шкалу резильєнтності (CD-RISC-10) (Кіреєва та ін., 2020) та п'ятифакторний опитувальник особистості тіпі (TIPI-UKR) (Кліманська, Галецька, 2019) для узагальнених результатів показників стійкості та рис особистості.

Експериментальну базу дослідження склали студенти закладів вищої освіти Волинської області. В опитуванні загалом взяло участь 50 осіб, студентів 1-6 курсів, Волинського національного університету імені Лесі Українки, Луцького національного технічного університету, Фахового коледжу технологій, бізнесу та права ВНУ імені Лесі Українки та Волинського фахового коледжу Національного університету харчових технологій, віком 18-24 роки.

Вибірка дослідження включає в себе 50 % осіб жіночої статі та 50 % чоловічої. Щодо вікового розподілу респондентів дослідження, у ньому взяли участь 66 % осіб віком 18 років, 10 % - 19 років, студентів віком 20 років – 8 %, 21 років – 2 %, а віком 22 роки 8 %,

2% віком 23 роки та 4% - 24 роки. З них у Волинському національному університеті імені Лесі Українки навчається 86 % опитуваних, 10 % - у Луцькому національному технічному університеті та по 2% респондентів навчаються у Фаховому коледжі технологій, бізнесу та права ВНУ імені Лесі Українки та Волинському фаховому коледжі Національного університету харчових технологій.

### **Обговорення результатів.**

Так, для аналізу взаємозв'язку психологічної стійкості молоді та копінг поведінки у стресовій ситуації нами був застосований метод обрахунку кореляційних зв'язків Пірсона. Таким чином, було виявлено статистично значимі взаємозв'язки психологічної стійкості та копінг-стратегій молоді (див. табл. 1).

Таблиця 1

#### **Аналіз взаємозв'язку психологічної стійкості та копінг-стратегій**

	Психологічна стійкість
Орієнтація на вирішення завдань	<b>0,548**</b>
Спрямованість на емоції	<b>-0,385**</b>
Уникнення	0,107
Відволікання	-0,119
Соціальне відволікання	0,224

Примітка: \*\* рівень статистичної значущості ( $p < 0,01$ ).

Аналізуючи отримані статистично значущі коефіцієнти кореляції психологічної стійкості та копінг-стратегій молоді, бачимо, що статистично значимий позитивний взаємозв'язок психологічної стійкості існує із копінг-стратегією орієнтація на вирішення завдань ( $r = 0,548$ ;  $p < 0,01$ ) та обернений статистично значущий зв'язок із копінг-стратегією спрямованість на емоції ( $r = -0,385$ ;  $p < 0,01$ ).

Отримані результати свідчать про те, що молоді люди із високим рівнем психологічної стійкості у стресових ситуаціях схильні обирати копінг-стратегію орієнтовану на вирішення завдань. Тобто, вони використовують активну поведінкову стратегію, прагнучи використовувати особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми, які допомагають індивіду пережити стресову для нього ситуацію зі збереженням психологічного благополуччя та безпеки особистості. Тобто, психологічна стійкість допомагає людям краще справлятися із викликами та завданнями у стресових ситуаціях. І навпаки, молодь із низьким показником психологічної стійкості не схильні

використовувати конструктивну поведінку орієнтовану на вирішення завдань, що знижує позитивний потенціал, сприяє формуванню невпевненості у своїх силах. Також, із отриманих статистично значущих показників оберненої кореляції із копінг-стратегією спрямованості на емоції, можемо зробити висновок, що студенти із високим показником психологічної стійкості можуть менше використовувати копінг-стратегію спрямованості на емоції у випадку стресових ситуацій. Тобто, молодь із високими показниками психологічної стійкості у ситуації стресу не оцінює її як незмінну, не схильна занурюватись у свій біль та страждання, звинувачувати себе за те, що опинились в такій ситуації, за нерішучість, за те, що не знають як правильно вчинити. Навпаки, схильні більше покладатися на стратегії раціонального розв'язання проблем, ніж вираження емоцій.

Також нами було досліджено взаємозв'язок когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя молоді та психологічної стійкості. Отримані статистично значущі результати представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

**Аналіз взаємозв'язку когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя та психологічної стійкості**

	Психологічна стійкість
Задоволеність власним життям	<b>0,628**</b>
Невдоволеність собою та розчарування в житті	0,090
Задоволеність відносинами з іншими	<b>0,613**</b>
Загальний рівень задоволеності життям	<b>0,565**</b>

Примітка: \*\* рівень статистичної значущості ( $p < 0,01$ ).

З отриманих статистично значущих показників бачимо рівень статистичної значущості психологічної стійкості існує із задоволеністю власним життям ( $r = 0,628$ ;  $p < 0,01$ ), задоволеністю відносинами з іншими ( $r = 0,613$ ;  $p < 0,01$ ) та загальним рівнем задоволеності життям ( $r = 0,565$ ;  $p < 0,01$ ).

Отримані результати демонструють, що високі показники психологічної стійкості у молоді пов'язуються із задоволеністю власним життям. Тобто, психологічно стійкі люди задоволені тим, що відбувається в їхньому житті, емоційно позитивно ставляться до життя та для них характерне превалювання різних за інтенсивністю та тривалістю позитивних емоцій, що і формує переживання



суб'єктивного благополуччя. Також, статистично значущі позитивні коефіцієнти кореляції демонструють, що психологічно стійкі люди є більш задоволеними відносинами з іншими. Таким чином, індивіди із високими показниками психологічної стійкості задоволені своїм колом спілкування, мають поряд людей, з якими можуть розділити як власні проблеми, так і досягнення, а у відносинах з іншими є достатньо відвертими та щирими, схильні довіряти іншим, розраховують на підтримку оточуючих, оцінюють своє коло спілкування як безпечне та надійне. Також, позитивна кореляція психологічної стійкості існує із загальним рівнем задоволеності життям молоді, тобто вони отримують задоволення від різних аспектів свого життя, сприймають життєві умови як комфортні та безпечні для реалізації своїх цілей та намірів, високо оцінюють свої досягнення, адекватно порівнюючи їх з результатами інших. Також схильні будувати підтримуючі, довірливі та довготривалі стосунки з іншими, а більшість подій, що трапляються у їхньому житті, трактуються ними позитивно, вони впевнені в своїх силах, в можливості отримати допомогу та підтримку від інших. Таким чином, психологічна стійкість може мати позитивний вплив на задоволеність власним життям, відносинами з іншими та загальним рівнем задоволеності життям.

Також, в ході дослідження, нами було виявлено статистично значимі взаємозв'язки психологічної стійкості молоді та стабільності психічного здоров'я (див. табл. 3).

Таблиця 3

**Аналіз взаємозв'язку психологічної стійкості молоді та стабільності психічного здоров'я**

	Психологічна стійкість
Загальний показник стабільності психічного здоров'я	<b>0,654**</b>
Гедонічне благополуччя	<b>0,476**</b>
Соціальне благополуччя	<b>0,447**</b>
Психологічне благополуччя	<b>0,730**</b>

Примітка: \*\* рівень статистичної значущості ( $p < 0,01$ ).

Таким чином, виявлено статистично значимі взаємозв'язки психологічної стійкості та загального показника стабільності психічного здоров'я ( $r = 0,654$ ;  $p < 0,01$ ), гедонічного благополуччя ( $r = 0,476$ ;  $p < 0,01$ ), соціального благополуччя ( $r = 0,447$ ;  $p < 0,01$ ) та психологічного благополуччя ( $r = 0,730$ ;  $p < 0,01$ ).

З отриманих результатів бачимо, що люди із високим показником психологічної стійкості демонструють високий рівень стабільності психічного здоров'я. Тобто, молоді люди із високою психологічною стійкістю здатні залишатись певною мірою незалежними від зовнішніх впливів, підтримувати баланс між силою особистісного впливу та чутливістю до впливу навколишнього середовища, зокрема стресових ситуацій в умовах війни, а також переважання позитивних емоцій над негативними. Так, психологічна стійкість має важливе значення для збереження загального рівня психічного здоров'я.

Також бачимо, що існує зв'язок психологічної стійкості із переживанням гедонічного благополуччя, тобто, психологічна стійкість пов'язується із відчуттям щастя у житті, інтересом до життя та задоволеності ним. Так, психологічна стійкість може допомагати людям краще справлятися із переживанням негативних подій, особливо в умовах війни, а також зберігати позитивний емоційний стан. Такий же значущий позитивний зв'язок психологічної стійкості бачимо із соціальним благополуччям, це пов'язано із відкритістю соціальному досвіду, готовністю до соціалізації, побудови довірливих та підтримуючих стосунків з іншими, сприйняття свого кола оточення та відчуття себе його частиною, що дає можливість зробити власний соціальний внесок у це середовище, успішно протидіяти соціальним викликам, що є важливо в аспекті психічного здоров'я людини. Також, як бачимо, психологічна стійкість пов'язана із переживанням психологічного благополуччя, що вказує на те, що люди із вищим показником психологічної стійкості можуть відчувати більше задоволення власним життям, краще себе почувати психологічно, відчувати самоцінність та внутрішню гармонію.

І навпаки, низькі показники психологічної стійкості пов'язуються із значно нижчими рівнями стабільності психічного здоров'я, а відповідно і гедонічного, соціального та психологічного благополуччя.

Також нами було виявлено кореляційний зв'язок психологічної стійкості та психологічних рис особистості. Результати представлені в таблиці 4.

Таблиця 4

**Аналіз взаємозв'язку психологічних рис особистості та психологічної стійкості**

	Психологічна стійкість
Екстраверсія	0,183
Дружелюбність	<b>0,355**</b>
Добросовісність	<b>0,431**</b>
Емоційна стабільність	<b>0,392**</b>
Відкритість новому досвіду	<b>0,659**</b>

Примітка: \*\* рівень статистичної значущості ( $p < 0,01$ ).

Аналізуючи отримані статистично значущі позитивні коефіцієнти кореляції психологічної стійкості та психологічних рис особистості демонструють, що статистично значущий взаємозв'язок психологічної стійкості існує із такими рисами особистості, як дружелюбність ( $r = 0,355$ ;  $p < 0,01$ ), добросовісність ( $r = 0,431$ ;  $p < 0,01$ ), емоційна стабільність ( $r = 0,392$ ;  $p < 0,01$ ) та відкритість новому досвіду ( $r = 0,659$ ;  $p < 0,01$ ). Таким чином, психологічна стійкість пов'язується із дружелюбністю, що свідчить про вираженість у молоді чутливості та зацікавленості щодо інших, альтруїстичних, дружніх та емпатійних якостей на противагу відсутності довіри та прагнення співпраці, нездатності до співчуття і схильності до конкурентного ставлення. Також існує зв'язок із такою рисою як добросовісність, що стосується мотивації та наполегливості у ставленні людини до цілей та дій, про відповідальність, розсудливість та надійність. Отримані показники демонструють наявність зв'язку психологічної стійкості із емоційною стабільністю, що означає здатність контролювати і долати стрес, не відчуваючи напруги, дратівливості чи страху, здатності до емоційної адаптації, долання труднощів, врівноваженості та саморегуляції у разі переживання негативних емоцій, зокрема страху, гніву, провини, незадоволення, що є оптимальним для збереження психічного здоров'я в умовах війни. Також, бачимо значущі показники психологічної стійкості та відкритості новому досвіду, що свідчить про наявність жвавого інтересу до усього, креативність, розвиненість уяви, нетрадиційність, водночас незалежність суджень у прийнятті рішень.

Отже, в ході емпіричного дослідження, нами було досліджено домінуючі копінг-стратегії молоді в умовах стресових ситуаціях. Так, виявлено, що найбільш вираженою копінг - поведінкою є «орієнтація на вирішення завдання», а найменш притаманною їм виступає

«соціальне відволікання». За отриманими результатами дослідження когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя молоді, було виявлено, що серед вибіркової сукупності дослідження домінує середній рівень виявлення суб'єктивного благополуччя. На рівень когнітивного компонента суб'єктивного благополуччя значний вплив має війна в країні. Респонденти прагнуть змінити умови власного життя. Водночас навчилися реалістично оцінювати власні ресурси та відчувають задоволення від власних досягнень. Нами було досліджено, що у більшості студентів стабільне психічне здоров'я, визначене, в термінах динаміки проживання особистістю відповідних психічних станів, що відображають рівень задоволеності /незадоволеності людини життям, а також психологічним і соціальним благополуччям. Переважаючий середній рівень стабільності психічного здоров'я молоді проявляється у цілісному, реалістичному погляді на життя, відкритості до нового досвіду, безпосередності і природності переживань. Також отримані результати за методикою оцінки рівня резильєнтності молоді, засвідчили те, що серед більшості респондентів переважає високий рівень резильєнтності, а саме 52%, 40% - демонструють середній рівень. Це підкреслює здатність молоді адаптуватися до змін, продовжувати розвиватися і навчатися в складних життєвих ситуаціях, актуалізувати власні ресурси та відновлюватися після несприятливих умов. Нами було встановлено, що з п'ятифакторної моделі рис особистості найбільш вираженою у студентської молоді є «дружелюбність», що свідчить про готовність до співчуття, лагідність, скромність та прихильність до інших і готовність допомогти. Найменш вираженою є «емоційна стабільність», що стосується здатності молоді до емоційної адаптації, додання стресу, врівноваженості та саморегуляції у разі переживання негативних емоцій. Так, низький показник свідчить про меншу здатність емоційної саморегуляції, схильність до занепокоєння, сором'язливості та розгубленості у присутності інших, переживання страху і напруги, що є характерними рисами для сучасного стану молоді, враховуючи умови повномасштабної війни.

Також, нами було виявлено позитивні кореляційні взаємозв'язки психологічної стійкості із копінг-стратегією орієнтації на вирішення завдання, задоволеності власним життям, задоволеності відносинами з іншими, загальним рівнем задоволеності життям. Отримані

кореляційні показники демонструють зв'язок психологічної стійкості із загальним показником стабільності психічного здоров'я, гедонічним, соціальним та психологічним благополуччя особистості, існує зв'язок із такими рисами особистості як дружелюбність, добросовісність, емоційна стабільність та відкритість новому досвіду та виявлено обернену кореляцію із копінг-стратегією спрямованості на емоції.

**Висновки і перспективи.** Резильєнтність передбачає суб'єктивну готовність особистості до будь-яких непередбачуваних зовнішніх змін, що можуть мати несприятливий характер, при цьому її головною функцією є можливість будувати ефективну взаємодію та знаходити оптимальні шляхи саморозвитку особистості у складних життєвих обставинах.

В результаті емпіричного дослідження виявлено позитивні кореляційні взаємозв'язки психологічної стійкості із копінг-стратегією орієнтації на вирішення завдання, задоволеності власним життям, задоволеності відносинами з іншими, загальним рівнем задоволеності життям. Отримані кореляційні показники демонструють зв'язок психологічної стійкості із загальним показником стабільності психічного здоров'я, гедонічним, соціальним та психологічним благополуччя особистості, існує зв'язок із такими рисами особистості як дружелюбність, добросовісність, емоційна стабільність та відкритість новому досвіду та виявлено обернену кореляцію із копінг-стратегією спрямованості на емоції.

#### **Література**

1. Карамушка, Л. М. (Ред.). (2023). *Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум*. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України.
2. Кіресва, З.О., Односталко, О.С., Бірон, Б.В. (2020). Психометричний аналіз адаптованої версії шкали резильєнтності (CD-RISC-10). *ГАБІТУС*, 14, 110-116. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.14.17>
3. Кліманська, М., Галецька, І. (2019). Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPI-UKR). *Психологічний часопис*, 5(9), 57–76. <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.9.4>
4. Носенко, Е. Л., Четверик-Бурчак, А. Г. (2014). Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма»: опис, адаптація, застосування. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія педагогіка і психологія*, 20, 89–97. <http://dx.doi.org/10.15421/101412>
5. Hatta, K., Yati, A. M., Indra, S., Azhari, A., & Muslima, M. (2023). Impact of Resilience and Coping Strategy on Post-Traumatic Symptoms Among Muslim University Students. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 6(1), 18–27. <https://doi.org/10.25217/igcj.v6i1.313>
6. Mancini, A. D., & Bonanno, G. A. (2006). Resilience in the face of potential trauma:

Clinical practices and illustrations. *Journal of clinical psychology*, 62(8), 971-985. <http://dx.doi.org/10.1002/jclp.20283>

7. Bonanno, G. A., Galea, S., Bucciarelli, A., & Vlahov, D. (2007). What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. *Journal of consulting and clinical psychology*, 75(5), 671. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-006x.75.5.671>

8. Admadel, Y. P., Embu-Worho, P. M. (2021). Family and social environmental factors in the effects on family resilience: a systematic literature review. In *International Conference on Psychological Studies (ICPSYCHE 2020)* (pp. 223-227). Atlantis Press. <http://dx.doi.org/10.2991/assehr.k.210423.032>

9. Morel, E. (2021). *Die 7 Säulen der Resilienz*. Stefan Mähleke, 212.

10. Hellerstein, D. (2011). How I can become resilient. *Heal Your Brain*. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/heal-your-brain/201108/how-can-i-become-more-resilient>

11. Sisto, A., Vicinanza, F., Campanozzi, L. L., Ricci, G., Tartaglioni, D., & Tambone, V. (2019). Towards a Transversal Definition of Psychological Resilience: A Literature Review. *Medicina (Kaunas, Lithuania)*, 55(11), 745. <https://doi.org/10.3390/medicina55110745>

12. IJntema, R. C., Schaufeli, W. B., & Burger, Y. D. (2021). Resilience mechanisms at work: The psychological immunity-psychological elasticity (PI-PE) model of psychological resilience. *Current Psychology*, 1-13. <http://dx.doi.org/10.1007/s12144-021-01813-5>

13. Meichenbaum, D. (2017). Resilience and posttraumatic growth: A constructive narrative perspective. In *The Evolution of Cognitive Behavior Therapy* (pp. 157-171). Routledge. <http://dx.doi.org/10.4324/9781315748931-14>

14. Serpa-Barrientos, A., Calvet, M.L.M., Acosta, A.G.D. et al. (2023). The relationship between positive and negative stress and posttraumatic growth in university students: the mediating role of resilience. *BMC Psychol*, 11, 348 <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01400-2>

15. Şimşir Gökalp, Z. (2023). Examining the association between self-control and mental health among adolescents: The mediating role of resilience. *School Psychology International*, 44(6), 649-667. <https://doi.org/10.1177/01430343231182392>

## References

1. Karamushka, L. M. (Red.). (2023). *Metodyky doslidzhennia psykhichnoho zdorovia ta blahopoluchchia personalu orhanizatsii : psykholohichniy praktykum [Research methods of mental health and well-being of the personnel of organizations: psychological workshop]*. Kyiv : Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. [in Ukrainian].

2. Kireieva, Z.O., Odnostalko, O.S., Biron, B.V. (2020). Psykhometrychnyi analiz adaptovanoi versii shkaly rezylientnosti (CD-RISC-10) [Psychometric analysis of the adapted version of the resilience scale (CD-RISC-10)]. *HABITUS*, 14, 110-116. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.14.17> [in Ukrainian].

3. Klimanska, M., Haletska, I. (2019). Ukrainaska adaptatsiia korotkoho piatyfaktornoho opytuvalnyka osobystosti TIPI (TIPI-UKR) [Ukrainian adaptation of the short five-factor TIPI personality questionnaire (TIPI-UKR)]. *Psykhologichnyi chasopys – Psychological journal*, 5(9), 57–76. <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.9.4> [in Ukrainian].

4. Nosenko, E. L., Chetveryk-Burchak, A. H. (2014). Opytuvalnyk «Stabilnist psykhichnoho zdorovia – korotka forma»: opys, adaptatsiia, zastosuvannia [The questionnaire "Mental health stability - short form": description, adaptation, application]. *Bulletin of Dnipropetrovsk University. Pedagogy and psychology series – Visnyk Dnipropetrovskoho universytetu. Seriiia pedahohika i psykholohiia*, 20, 89–97. <http://dx.doi.org/10.15421/101412> [in Ukrainian].

5. Hatta, K., Yati, A. M., Indra, S., Azhari, A., & Muslima, M. (2023). Impact of Resilience and Coping Strategy on Post-Traumatic Symptoms Among Muslim University Students. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 6(1), 18–27. <https://doi.org/10.25217/igcj.v6i1.313>

6. Mancini, A. D., & Bonanno, G. A. (2006). Resilience in the face of potential trauma: Clinical practices and illustrations. *Journal of clinical psychology*, 62(8), 971-985. <http://dx.doi.org/10.1002/jclp.20283>
7. Bonanno, G. A., Galea, S., Bucciarelli, A., & Vlahov, D. (2007). What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. *Journal of consulting and clinical psychology*, 75(5), 671. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-006x.75.5.671>
8. Admadeli, Y. P., Embu-Worho, P. M. (2021). Family and social environmental factors in the effects on family resilience: a systematic literature review. *In International Conference on Psychological Studies (ICPSYCHE 2020)* (pp. 223-227). Atlantis Press. <http://dx.doi.org/10.2991/assehr.k.210423.032>
9. Morel, E. (2021). *Die 7 Säulen der Resilienz*. Stefan Mähleke, 212.
10. Hellerstein, D. (2011). *How I can become resilient. Heal Your Brain*. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/heal-your-brain/201108/how-can-i-become-more-resilient>
11. Sisto, A., Vicinanza, F., Campanozzi, L. L., Ricci, G., Tartaglini, D., & Tambone, V. (2019). Towards a Transversal Definition of Psychological Resilience: A Literature Review. *Medicina (Kaunas, Lithuania)*, 55(11), 745. <https://doi.org/10.3390/medicina55110745>
12. IJntema, R. C., Schaufeli, W. B., & Burger, Y. D. (2021). Resilience mechanisms at work: The psychological immunity-psychological elasticity (PI-PE) model of psychological resilience. *Current Psychology*, 1-13. <http://dx.doi.org/10.1007/s12144-021-01813-5>
13. Meichenbaum, D. (2017). Resilience and posttraumatic growth: A constructive narrative perspective. In *The Evolution of Cognitive Behavior Therapy* (pp. 157-171). Routledge. <http://dx.doi.org/10.4324/9781315748931-14>
14. Serpa-Barrientos, A., Calvet, M.L.M., Acosta, A.G.D. et al. (2023). The relationship between positive and negative stress and posttraumatic growth in university students: the mediating role of resilience. *BMC Psychol*, 11, 348 <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01400-2>
15. Şimşir Gökalp, Z. (2023). Examining the association between self-control and mental health among adolescents: The mediating role of resilience. *School Psychology International*, 44(6), 649-667. <https://doi.org/10.1177/01430343231182392>

Received: 17.08.2023

Accepted: 20.09.2023