

Державна служба України з надзвичайних ситуацій
Львівський державний університет безпеки життєдіяльності
Факультет психології та соціального захисту
Кафедра практичної психології та педагогіки

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ
Начальник кафедри ППтаП
д. психол. наук, професор,
полковник служби ц.з

Роксолана СІРКО

« ____ » _____ 2025р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему:

«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ»

ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ 05 СОЦІАЛЬНІ ТА ПОВЕДІНКОВІ НАУКИ
СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 053 ПСИХОЛОГІЯ

Виконав(ла)
здобувач вищої освіти
студентка групи ПС-41з
Анна ДИКА

Керівник – Ольга АЛЕКСЄЄВА
Рецензент – Олена ВАВРИНІВ

ЛЬВІВ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ	
СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	8
1.1. Поняття та структура стресу та стресостійкості	8
1.2. Психологічні механізми адаптації до стресу: резильєнтність і посттравматичне зростання	14
1.3. Психологічні особливості юнацького віку як передумови формування стресостійкості та періоду формування особистості	17
Висновки до першого розділу	32
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ	
ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ	34
2.1. Характеристика методів дослідження та критеріїв, на основі яких досліджують групи обстежуваних.	34
2.2. Аналіз отриманих результатів проведеного емпіричного дослідження	40
2.2.1. Описова статистика	40
2.2.2. Кореляційний аналіз	50
2.2.3. Порівняльний аналіз даних	58
Висновки до другого розділу	69
ВИСНОВКИ	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	75
ДОДАТКИ	83

ВСТУП

Актуальність дослідження: стресостійкість та особливості її формування в кризових умовах життя, вимагає особистісних трансформацій та активації ресурсів.

Проблема формування стресостійкості привертає значну увагу в межах сучасної психології. Стресостійкість розглядається як ключова особистісна характеристика, що забезпечує адаптацію до критичних життєвих умов, зокрема в умовах війни. Її розвиток пов'язаний із резильєнтністю, копінг-стратегіями, ресурсністю та посттравматичним зростанням.

Серед провідних дослідників цього феномену — Г. Сельє, Р.Лазарус, С.Фолкман, А. Боднар, А. Біллінгс, Г. Бердник, Г. Дубчак, Н. Жигайло, Р. МакКрає, М. Кудінова, Т. Циганчук, С. Іванова, О.Степанов, В.Корольчук та інші. В умовах воєнного стану актуалізується потреба вивчення стресостійкості саме в юнацькому віці, оскільки цей період є критичним для формування здатності до саморегуляції, життєстійкості й особистісного зростання.

Війна, що триває в Україні, спричинена повномасштабним вторгненням росії у лютому 2022 року, кардинально змінила соціальний, емоційний та психологічний стан українського суспільства. Наслідки війни - постійна невизначеність, фізична небезпека, вимушене переміщення та втрати - створили тривалий стан колективної травми, який безпосередньо впливає на психологічне благополуччя, особливо серед молоді. Юнацький вік, як критичний етап розвитку, за своєю природою є чутливим до стресових факторів навколишнього середовища і характеризується активним формуванням ідентичності, зростаючою автономією та пошуком сенсу життя. У цьому контексті здатність розвивати психологічну стійкість стає не лише

питанням особистого виживання, а й важливим адаптивним механізмом, що підтримує емоційну регуляцію та соціальне функціонування.

Стресостійкість - або здатність ефективно справлятися з труднощами, відновлюватися після травм і зберігати психологічну рівновагу - стала ключовим конструктом у розумінні індивідуальних відмінностей у тому, як молоді люди реагують на кризу. Умови війни є екстремальним контекстом, в якому психологічні та емоційні здібності молоді піддаються випробуванню та потенційно зміцнюються. Розуміння того, як підлітки в Україні розвивають життєстійкість, на які внутрішні та зовнішні ресурси вони покладаються і як вони переживають зростання після травми, є важливим для розробки практичних стратегій психологічної підтримки.

Крім того, сучасні психологічні дослідження все частіше підкреслюють взаємозв'язок між життєстійкістю, посттравматичним зростанням, коупінг механізмами та суб'єктивним благополуччям. Все разом вони утворюють динамічну систему адаптації та відновлення, особливо в молодіжному середовищі, що зазнає хронічного стресу та екзистенційних загроз. Вивчення цієї взаємодії в умовах воєнних реалій може дати цінне розуміння того, як юнаки та юначки реорганізують свої переконання, змінюють пріоритети та формують нові коупінги у відповідь на травматичні події.

Тому дане дослідження є своєчасним і соціально значущим. Воно спрямоване на вивчення психологічних чинників, що сприяють стресостійкості юнаків та юначок, які живуть в умовах воєнного стану, з особливою увагою до рівня життєстійкості, орієнтації на ресурси, стратегій подолання, посттравматичного зростання та психологічного благополуччя.

Об'єкт дослідження - стресостійкість осіб юнацького віку

Предмет дослідження - Психологічні особливості формування стресостійкості осіб юнацького віку в умовах воєнного стану

База дослідження: Дослідження проводилось упродовж лютого – квітня 2025 року серед учнів середньо загально освітніх шкіл та закладів вищої освіти м.Львова. Загальна кількість респондентів - 50 осіб віковий діапазон від 15 до 21 року, серед них 3 особи - 15 років (6%), 4 особи - 16 років (8%), 5 осіб - 17 років (10%), 12 осіб - 18 років (24%), 6 осіб - 19 років (12%), 10 осіб - 20 років (20%), та 10 осіб - 21 рік (20%), у тому числі 32 особи жіночої статі(64%) та 18 осіб чоловічої статі (36%).

Гіпотези дослідження:

Гіпотеза №1:

Припустимо, що в умовах воєнного стану молодь юнацького віку характеризується достатньо високим рівнем стресостійкості, що проявляється у вираженій резильєнтності, адаптивності та орієнтації на особистісний розвиток.

Гіпотеза №2:

Припустимо, що існує позитивний зв'язок між рівнем стресостійкості та такими психологічними чинниками, як посттравматичне зростання, ресурсність особистості, а також загальне психологічне благополуччя.

Гіпотеза №3:

Припустимо, що особи віком 18–21 рік демонструють вищі показники стресостійкості, відповідальності, когнітивних копінг-стратегій і ресурсної саморегуляції порівняно з молодшою групою (15–17 років).

Гіпотеза №4:

Припустимо, що у жінок в юнацькому віці вищими є показники духовного зростання, альтруїзму, креативності, доброти та загальної ресурсності, тоді як чоловіки частіше демонструють опору на тілесні ресурси як засіб подолання стресу.

Мета: вивчення особливостей формування стресостійкості осіб юнацького віку в умовах воєнного стану.

Відповідно до поставленої мети нами було сформульовано наступні **завдання:**

1. Теоретично проаналізувати поняття стресу та особливості формування стресостійкості в юнацькому віці.
2. Визначити та дослідити психологічні механізми адаптації до стресу: резильєнтність і посттравматичне зростання.
3. Визначити та дослідити психологічні особливості юнацького віку як передумови формування стресостійкості та періоду формування особистості
4. Підібрати відповідний психодіагностичний інструментарій та провести емпіричне дослідження.
5. Проаналізувати отримані результати та виявити взаємозв'язки між стресостійкістю, резильєнтністю, ресурсністю, посттравматичним зростанням і психологічним благополуччям.

Методи дослідження:

Дане дослідження проведено за допомогою збору емпіричних даних, шляхом анонімного опитування на платформі Google Forms. У роботі використано форму закритих запитань з варіантами відповіді.

Було використано наступні методики:

- Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10);
- Опитувальник посттравматичного зростання - розширений (PTGI-X; Р. Тедеші та ін.);
- Ресурсоорієнтована модель стресодолавання BASIC Ph;

- Опитувальник психологічної ресурсності особистості (О. Штепа) ;
- Опитувальник «Психологічне благополуччя – посттравматичні зміни»

(PWB-PTCQ)

Практична значущість одержаних результатів: Результати дослідження та сформульовані на їх основі висновки можуть бути використані психологами, педагогами, науковцями та іншими фахівцями у практичній діяльності з підтримки юнаків в умовах воєнного стану. Матеріали роботи можуть слугувати підґрунтям для створення програм психологічної підтримки, профілактики дезадаптації, розвитку стресостійкості, а також у процесі надання психологічної допомоги молоді, яка переживає кризові життєві події.

Структура та обсяг роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що включає 65 найменувань, 3 додатків. Основний обсяг роботи складає 74 сторінки. Кваліфікаційна робота містить 8 таблиць та 8 рисунків. Повний обсяг роботи складає 108 сторінок, із них 25 сторінок – додатки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Поняття та структура стресу та стресостійкості

Поняття «стрес» запровадив Ганс Сельє у 1936 році. Він розглядав стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-який зовнішній чи внутрішній подразник – «стресор». У своїй концепції загального адаптаційного синдрому (також - ЗАС) Сельє описав три фази стресової відповіді:

1. Фаза тривоги,
2. Фаза опору,
3. Фаза виснаження.

Ця модель лягла в основу біологічного підходу до розуміння стресу та була надзвичайно впливовою, хоча й мала свої обмеження щодо психологічного змісту переживань [27]

Згідно з його теорією стрес являє собою стан фізіологічної або психологічної напруги, що викликаний різними факторами (соматичними, когнітивними, емоційними, зовнішніми або внутрішніми, зазвичай їх комбінацією), які намагаються порушити функції організму, яких він прагне уникнути. В залежності від інтенсивності або дози та тривалості впливу стресорів, стресова реакція може проходити або три послідовні стадії – тривоги, резистентності та виснаження, коли загальний адаптаційний синдром набуває руйнівного характеру (дистресу); або лише дві перші стадії (тривоги та резистентності), коли виникає так званий еустрес (позитивний стрес), який, за словами Г. Сельє [26; 27], сприяє підтримці та збереженню здоров'я.

Перша стадія стресової реакції називається стадією тривоги. Вона виникає приблизно через шість годин після впливу сильного стресора й

триває близько 48 годин. У цей період організм мобілізує свої ресурси для боротьби з потенційною загрозою.

Основні процеси, що відбуваються в цій стадії, контролюються гіпоталамо-гіпофізарно-наднирковою системою. Надниркові залози активно виділяють адреналін і глюкокортикоїдні гормони, які сприяють підвищенню рівня глюкози в крові за рахунок перетворення внутрішніх резервів організму в енергію (глюконеогенез). Це забезпечує тіло додатковою енергією для реакції «бий або біжи».

Поряд з цим відбуваються певні зміни в імунній системі. Зокрема, високий рівень глюкокортикоїдів пригнічує активність імунних клітин, таких як макрофаги і гранулоцити, що тимчасово знижує імунний захист. Також спостерігаються зміни в тимусі, зокрема — зменшення кількості активних імунних клітин (Т-лімфоцитів) і зміни в роботі клітин, що відповідають за імунну регуляцію.

Таким чином, стадія тривоги — це період швидкої мобілізації фізіологічних і психологічних ресурсів організму, необхідних для подолання загрози, але вона також пов'язана з тимчасовим ослабленням захисних механізмів, зокрема імунної системи. Під час фази тривоги функції залоз внутрішньої секреції, які безпосередньо не є критично важливими для боротьби зі стресовим чинником (комплексним адаптаційним фактором), зазнають пригнічення. Це, перш за все, стосується статевих і щитоподібної залоз, а також тимуса та органів імунної системи. Описані вище зміни в регуляторних системах призводять до виникнення крововиливів і виразок у шлунково-кишковому тракті, підвищення артеріального тиску, тахікардії, активізації процесів згортання крові, зменшення жирової тканини, затримки рідини та зниження м'язового тону. У периферичній крові, тобто тій, що циркулює поза органами (це саме та кров, яку у нас беруть на аналіз)

спостерігаються лейкоцитоз (збільшення загальної кількості лейкоцитів) та лімфопенія (стан аномально низької кількості лімфоцитів в периферичній крові). Зміни на етапі тривоги мають еволюційне та біологічне обґрунтування, оскільки надмірна реакція організму на сильний подразник могла б призвести до його загибелі. Тому спочатку організм не активізує, а навпаки, зменшує свою відповідь.

Після завершення початкової реакції тривоги організм переходить у стадію опору (резистентності). Якщо стресовий чинник зберігається, тіло починає активно адаптуватися до нових умов. На цьому етапі рівень стресових гормонів залишається підвищеним, але організм уже частково відновлює контроль над фізіологічними процесами. Якщо говорити як це виглядає практично, то функціонування більшості систем стабілізується: нормалізуються серцебиття, дихання, артеріальний тиск. Проте енергетичні ресурси ще продовжують активно витрачатися на підтримання адаптації. Імунна система частково відновлює активність, однак залишається вразливою до тривалого навантаження.

У цей період людина ззовні може виглядати врівноваженою і зібраною, але це часто супроводжується внутрішньою напругою й підвищеним ризиком емоційного вигорання. Тривале перебування на цьому етапі без належного відпочинку або зняття стресу веде до зниження працездатності та зменшення резервів адаптації. [26; 27].

Якщо дія стресора триває занадто довго, і ресурси організму вичерпуються, настає третя фаза - виснаження. Цей етап характеризується зниженням або повною втратою адаптаційних можливостей. Організм більше не здатний підтримувати ефективну боротьбу зі стресом.

На фізіологічному рівні це проявляється у виснаженні надниркових залоз, порушеннях у роботі нервової, ендокринної та імунної систем, розвитку

хронічної втоми, пригніченого настрою, тривожних і депресивних станів. Психологічно людина може відчувати апатію, безсилля, втрату сенсу діяльності, зниження мотивації, концентрації уваги. В юнацькому віці це нерідко поєднується з деструктивними способами зняття напруги — вживанням психоактивних речовин, соціальним відчуженням тощо. [33]

Тривале перебування у фазі виснаження без психологічної або медичної підтримки може призводити до психосоматичних захворювань, вигорання та інших негативних наслідків для психічного і фізичного здоров'я.

Як зазначав Ганс Сельє (1974) [27], реакція організму на дію зовнішніх або внутрішніх подразників не є єдиною чи універсальною, а розгортається як стадійний процес, що охоплює різні типи неспецифічних адаптаційних реакцій. Ці реакції входять до структури так званого загального адаптаційного синдрому та відображають ступінь напруження адаптаційних механізмів у відповідь на стресовий вплив. [56]

Значний і досить впливовий поворот у розумінні стресу здійснив Річард Лазарус, який у 1960–1980-х роках разом із Сьюзен Фолкман розробив когнітивну модель стресу. Згідно з їхньої моделлю, сам по собі стресор не викликає стресової реакції, а все залежить від того, як особистість інтерпретує чи оцінює ситуацію для себе. [18]

Ключові поняття моделі:

- Первинна оцінка. Наскільки дана ситуація є загрозливою для мене;
- Вторинна оцінка. Чи є у мене ресурси для подолання цієї ситуації;
- Копінг-стратегії. Поведінкові або емоційні механізми подолання стресу, які я можу використати в даній ситуації.

Розглянемо цю модель в умовах воєнного стану. Повітряна тривога у вашій області – елемент сьогодення, з яким ми стикаємось мало не щодня. Ми чуємо сигнал з вулиці, з різних медіа одразу приходять повідомлення про те

що є загроза, також одразу приходять повідомлення чи дзвінки від мами, бабусі та дядька з питаннями «де ти?», «чи ти в безпеці?», «йдеш в укриття?».

Первинна оцінка в цій ситуації - глянути де ще є тривога, який тип небезпеки (шахеди, ракети, балістика чи комбінована атака), відповісти на повідомлення та думати про те чи є тут десь поруч укриття.

Вторинна оцінка - отримання всієї інформації з первинної оцінки; дізнатись де є укриття та піти в тому напрямку (це безпосередньо є ресурсом для подолання стресу, бо це момент переміщення себе в умовно безпечне місце)

Коупінг - стратегії – опираються на індивідуальні особливості, ось кілька варіантів

- бути постійно з кимось на телефоні, щоб відчувати що ти не самотній/не самотня,
- мати в рюкзаку набір снєків та води, а також заряджений павербанк та книгу/журнал з судоку, будь-що, що запевнить ваш мозок в тому, що ви в безпеці,
- піти додому та бути з кимось з рідних,
- не реагувати ніяк, уникнення є також одним з коупінгів.

Ця модель стала основою для діагностики механізмів подолання стресу (копінгу), які використовуються і в сучасній практиці

Проблема стресостійкості особистості стає все більш актуальною в умовах сучасного світу, коли люди стикаються з численними викликами, особливо в період війни. Стресостійкість як феномен стала об'єктом вивчення багатьох вітчизняних і зарубіжних науковців, серед яких А. Боднар, А. Біллінгс, Г. Бердник, Г. Дубчак, Н. Жигайло, Р. МакКрає, М. Кудінова, Т. Циганчук та інші. [53]

Незважаючи на численні дослідження, єдиної точки зору на визначення поняття «стресостійкість» досі не існує.

У науковій літературі можна виокремити три основні підходи до розуміння феномену стресостійкості:

1. Особистісно-характерологічний підхід.

Цей підхід розглядає стресостійкість як інтегральну рису особистості, що визначає здатність ефективно функціонувати в умовах стресу. Наприклад, Т. Циганчук визначає стресостійкість як психологічну особливість індивідуальності, яка регулює внутрішню структуру особистості та впливає на переживання суб'єктом стресової ситуації. Стресостійкість, за цим підходом, реалізується через функції самоконтролю, саморегуляції, емоційної стійкості та пов'язана з розвитком емоційного інтелекту та емоційної компетентності [65]

Подібну думку висловлює і С. Іванова, яка описує стресостійкість як здатність до самореалізації, вміння вирішувати внутрішньоособистісні конфлікти, зберігати стабільність емоційної сфери та ефективно протистояти зовнішнім впливам [44]

2. Адаптаційний підхід.

У межах цього підходу стресостійкість трактується як процес адаптації до складних умов навколишнього середовища. Зокрема, О. Степанов визначає її як здатність людини пристосовуватися до зовнішніх обставин [61]. Г. Дубчак підкреслює активну природу стресостійкості, зазначаючи, що вона виявляється у здатності протистояти або перетворювати стресові ситуації без шкоди для здоров'я та ефективності діяльності [42]. Відповідно, ключовим елементом цього підходу є наявність копінг-стратегій – як активних, так і пасивних.

3. Інтегративний підхід.

Цей підхід поєднує риси особистісного і процесуального трактування. В. Корольчук трактує стресостійкість як структурно-функціональну, динамічну властивість особистості, що формується в процесі взаємодії індивіда зі стресогенними факторами. Вона охоплює когнітивну репрезентацію ситуації, саморегуляцію, об'єктивну оцінку умов та вимог до особистості [51]

Аналіз теоретичних підходів дозволяє стверджувати, що стресостійкість — це багатовимірний феномен, що охоплює як особистісні характеристики, так і адаптаційні процеси. Найбільш повне розуміння поняття дає інтегративний підхід, оскільки він враховує взаємодію біологічних, психологічних і соціальних чинників. Використання цього підходу в практичній психології сприяє ефективнішій роботі з клієнтами, підвищенню якості життя та розвитку особистісного потенціалу в умовах стресу.

1.2. Психологічні механізми адаптації до стресу: резильєнтність і посттравматичне зростання

Адаптація до стресу — складний психологічний процес, що забезпечує збереження внутрішньої рівноваги особистості в умовах психотравмуючих ситуацій. У контексті воєнного стану цей процес набуває особливої актуальності, оскільки особа змушена функціонувати в умовах постійної небезпеки, невизначеності та втрат. Одними з ключових механізмів психологічної адаптації в таких умовах виступають резильєнтність та посттравматичне зростання. [62]

У 2003 році К. Коннор і Д. Девідсон запропонували шкалу CD-RISC для оцінки резильєнтності — здатності швидко повертатися до функціонування після переживання стресу. Вони визначили резильєнтність як психологічну

гнучкість, що включає в себе емоційне саморегулювання, віру в себе, оптимізм та підтримку з боку оточення.[12]

Поняття резильєнтності та резилієнсу.

Поняття «резилієнс» (resilience) в англійській мові характеризує стійкість, за тривалий час його використання набуло досить різноманітних значень та вживається в різних контекстах[17]. Однак, в сфері психології цей термін почав набувати поширення лише з 70-х років 20 століття, зараз ж він широко використовується у психології, медицині, біології та соціальних науках в контексті впливу на людину певних екстремальних, загрозливих чи стресових умов, а також її здатності до збереження повноцінного функціонування під час та після такого впливу [3]

В україномовній літературі термін «resilience» перекладають як «стресостійкість», «життєстійкість», «життєздатність», «стійкість до травми», «психологічна пружність», «психологічна стійкість», що призводить до певної термінологічної плутанини, що стало для нас цікавим моментом для дослідження.

Відмінність у змісті понять резилієнсу («resilience») та резильєнтності («resiliency»), полягає в тому, що резилієнс є процесом, а резильєнтність – властивістю (або здатністю) особистості [35;36]

Відповідно до цього принципу надалі будемо розподіляти визначення резилієнсу та резильєнтності, що наводяться в різних джерелах. Тож тут та далі, резилієнс - процес, резильєнтність - властивість.

Американська психологічна асоціація визначає резилієнс як процес і результат успішної [13]

адаптації людини до важких або складних життєвих обставин, насамперед, через розумову, емоційну та поведінкову гнучкість, а також через пристосування до зовнішніх і внутрішніх вимог.

Загалом резилієнс може одночасно характеризуватися як:

- - стабільне психічне функціонування під час стресового впливу;
- - швидке повернення до норми після деструктивної дії психотравмуючих факторів;
- - здобуття якісно нових рис та більш успішне функціонування, як результат подолання психологічної травми [35;36]

Психофізіологічну стійкість (резильєнтність, *resiliency*) у найбільш загальному змісті можна розуміти як розумову, фізичну, емоційну та поведінкову здатність людини адаптуватися, відновлюватися та процвітати в ситуаціях ризику, викликів, небезпеки, складності та негараздів, а також вчитися та рости після невдач [47]. Ця якість також різними авторами визначається як: здатність успішно адаптуватися до негараздів, стресових життєвих подій, значної загрози або травми [15]; здатність вистояти перед обличчям змін, продовжувати розвиватися в умовах, що постійно змінюються [18]; здатність динамічної системи, такої як спільнота, передбачати виклики та успішно до них адаптуватися [46]; здатність людини або соціальної групи (спільноти) амортизувати вплив

надзвичайних ситуацій, тобто «пом'якшувати» дію їхніх соціальних та психологічних наслідків через актуалізацію ресурсів окремих людей, груп, організацій та громад, здатних запобігти загостренню психологічних проблем і розладів серед учасників і свідків важких подій [41].

Посттравматичного зростання

Після 1990-х років значну увагу почали приділяти не лише шкоді, яку завдає травма, а й можливості особистісного зростання після неї. Р. Тедеші та Л. Калгун сформували концепцію посттравматичного зростання (*Posttraumatic Growth, PTG*) — процесу, під час якого людина переосмислює

свої цінності, цілі, взаємини після пережитої психологічної кризи. Їхні ідеї стали основою для створення опитувальника PTGI, що сьогодні активно застосовується в дослідженнях наслідків війни, катастроф, втрат. [9; 58]

Оскільки війна сама по собі є ситуацією, що викликає психологічні травми, стрес та глибокі переживання. Молодь яка живе, зростає та формується в час військового конфлікту в своїй країні, стикається з численними викликами, такими як втрата близьких, руйнування звичного соціального середовища, фізичні та психологічні травми, постійний стрес та тривожність. Проте, як показують дослідження Р. Тедеші та Л. Калгуна, такі стресові події можуть стати джерелом не тільки болю та втрат, а й стимулом до глибших змін у внутрішньому світі людини. Посттравматичне зростання передбачає, що після пережитої травми особистість здатна переосмислити свої цінності, покращити взаємини, зміцнити духовну стійкість і знайти новий сенс у житті.[28;29]

1.3. Психологічні особливості юнацького віку як передумови формування стресостійкості та періоду формування особистості

Юнацький вік (від 15 до 21 року) є критичним етапом психічного розвитку, на якому відбувається становлення основних особистісних структур, розвиток автономії, моральних переконань, формування ідентичності та життєвих орієнтирів. Саме на цьому етапі людина стикається з новими вимогами суспільства, інтегрується у світ дорослих, самостійно ухвалює рішення, що потребує розвинених психологічних ресурсів, зокрема життєгнучкості.

- .Когнітивні особливості

У юнацькому віці завершується формування операційного інтелекту, з'являється здатність до абстрактного мислення, гіпотетико-дедуктивних

міркувань, логічного аналізу та рефлексії [24]. Молодь починає активно осмислювати не лише зовнішній світ, а й власну особистість, переживання, внутрішні конфлікти.

За словами Л.С. Виготського (1983), у цьому віці відбувається «перехід від наочно-образного до словесно-логічного мислення», що забезпечує формування особистісної позиції, моральних принципів та світогляду. [39]

Паралельно розвиваються метакогнітивні процеси: здатність до самоспостереження, самокорекції, передбачення наслідків дій, що є основою саморегуляції в умовах стресу [16]

- Емоційні особливості

Юнацький вік характеризується високою емоційною лабільністю, інтенсивними внутрішніми переживаннями, схильністю до афективних реакцій, а також розвитком емпатії та емоційної зрілості. Психологи вказують, що емоційні реакції молоді в цьому віці є глибшими, але ще не завжди керованими. Це те що ми можемо легко спостерігати живучи або постійно спостерігаючи за підлітками зараз. [38;45]

Розвивається здатність до емоційної рефлексії — усвідомлення і вербалізація власних почуттів, що є критично важливим для подолання стресових ситуацій. У той же час, у зв'язку з віковими кризами, юнаки та юначки можуть переживати кризи ідентичності, що супроводжуються підвищеною тривожністю, емоційною вразливістю та схильністю до сумнівів у власній цінності [14].

- Соціальні особливості

Соціалізація юнацтва відбувається в умовах активного розширення міжособистісних контактів: молодь вступає у професійні, дружні, романтичні стосунки, формує власну систему цінностей. Важливим соціальним

завданням є відокремлення від батьків і встановлення автономії — як емоційної, так і побутової [37].

У юнацькому віці зростає значущість референтної групи, тобто ровесників, думка яких може переважати над дорослими. У цьому віці молодь особливо чутлива до соціальної підтримки, а її відсутність або зниження значно послаблює життєпружність [10].

Окрім цього, юнаки та юначки активно шукають сенс життя, прагнуть до самореалізації, що створює як нові ресурси адаптації, так і додаткові зони вразливості у разі втрати віри в майбутнє [64].

Психологічні особливості юнацького віку, такі як когнітивна гнучкість, емоційна чутливість і соціальна динамічність, визначають як високу адаптаційну спроможність, так і ризики психоемоційного виснаження. Саме тому вивчення життєпружності в цьому віці є надзвичайно важливим, особливо в умовах воєнного стану, коли молодь стикається з екстремальними життєвими викликами.

- Формування захисних механізмів і психологічна адаптація до стресу.

У процесі взаємодії з навколишнім середовищем людина постійно стикається з різноманітними подразниками — як приємними, так і загрозливими. Коли ситуація перевищує адаптаційні ресурси індивіда, виникає стрес, який потребує внутрішнього перерозподілу психічних сил для збереження психологічної рівноваги. У таких випадках активізуються захисні механізми та процес адаптації, спрямовані на зниження внутрішнього напруження.

Наведемо приклад. Уявімо дівчинку, яку звати Квітка, їй 15 років. Через війну вона була змушена покинути рідне містечко в Харківській області та переїхати до Львова. Вона мусить залишити школу, друзів, перестати

відвідувати улюблений танцювальний гурток. Спочатку вона відчуває сильну тривогу, страх за майбутнє, почуття втрати і можливо навіть сенсу життя . Це ознаки первинної стресової реакції.

Для того щоб вона впоралась з емоційним перенавантаженням, її мозок починає “вмикати” та активувати захисні механізми (або ж вже відомі нам коупінг стратегії). Наприклад, раціоналізацію, яка може звучати так - “ну, нехай, Львів це велике місто, є шанс почати все життя з початку, з нового листа, як то кажуть. І танцювальних гуртків там в рази більше! І можливостей для зросту також.”. Або ж інший варіант коупінгу - ізоляція емоцій, коли Квітка поводить себе стримано, уникає розмов про переїзд, та каже що все “норм”, хоча внутрішньо дуже хвилюється.

Паралельно з цим усім починає формуватись адаптація, Квітка попри всі думки поступово починає будувати нові стосунки та встановлювати нові зв'язки, йде в нову школу, їде в поїздку з класом, знаходить спільноту де може волонтерити, а також нову танцювальну студію з якою вони готуються до виступу. В цьому випадку коупінг стратегії спрацювали позитивно і як результат, вони свідчать про поступове відновлення психологічної рівноваги і підвищення рівня життєпружності.

Цей приклад ілюструє як саме в умовах воєнного стану та постійного стресу працює наша система психологічного захисту і адаптації.

Захисні механізми психіки: суть і функції

Захисні механізми — це несвідомі психологічні процеси, які допомагають зменшити або виключити негативні емоції, викликані внутрішніми чи зовнішніми конфліктами. Вперше поняття психічного

захисту було введено Зигмундом Фрейдом, а пізніше деталізовано його донькою Анною Фрейд (1936), яка описала основні види захистів.

Згідно з К. Хорні, захисні механізми формуються у відповідь на відчуття небезпеки, тривоги чи фрустрації, і мають адаптивне значення в умовах короткотривалого або хронічного стресу [20].

До найтипівіших механізмів у юнацькому віці належать:

Рационалізація - логічне виправдання своїх вчинків;

Проекція - приписування власних почуттів іншим;

Регресія - повернення до більш примітивних форм поведінки;

Ізоляція - емоційне “відключення” від травматичного досвіду;

Сублімація - перетворення негативної енергії у соціально прийнятну діяльність (наприклад, творчість, спорт).

Згідно з дослідженнями Дж. Ваїлланта, ефективні захисні механізми допомагають зберігати психічне здоров'я навіть у критичних ситуаціях, однак надмірне чи хронічне використання примітивних захистів (наприклад, заперечення) може свідчити про дезадаптацію. [33]

Психологічна адаптація до стресу

Адаптація — це процес встановлення рівноваги між вимогами середовища та внутрішніми можливостями особистості. У стресових умовах адаптація включає як психофізіологічні, так і соціально-психологічні компоненти.

Згідно з Р. Лазарусом і С. Фолкман (1984), адаптація є результатом копінг-стратегій — свідомих або підсвідомих поведінкових або когнітивних

дій, спрямованих на подолання вимог середовища. Вони виділили два основні типи копіngu:

- Проблемно-орієнтований копінг — активне вирішення проблеми;
- Емоційно-орієнтований копінг — робота з власним емоційним станом.

Юнаки та юначки, які використовують гнучкі стратегії подолання, як правило, демонструють вищий рівень резильєнтності та життєгнучкості [10].

Значущу роль в адаптації відіграє також соціальна підтримка, яка виступає буфером проти негативного впливу стресу. Нам завжди легше проживати складнощі з людьми поруч. [7]

- Стресостійкість особистості в умовах суспільних криз (воєнний стан, пандемія COVID-19)

У періоди соціальних, політичних чи екологічних криз, наприклад, воєнних конфліктів, пандемії, масових катастроф, психіка людини зазнає надзвичайного навантаження. За таких умов особливо актуальним стає поняття життєгнучкості, як здатності особистості адаптуватися, зберігати функціональність, контролювати емоції та приймати конструктивні рішення у критичних ситуаціях.

- Стресостійкість у воєнних умовах

Воєнний стан створює системний, тривалий і непередбачуваний стрес-фактор, що впливає як на психофізіологічний, так і на емоційно-соціальний стан особистості. [2] У молоді це проявляється у вигляді:

- підвищеної тривожності,
- проблем зі сном,
- нестабільності настрою,

- порушень у навчальній та соціальній адаптації [49]

Дослідження, проведені в Україні під час повномасштабного вторгнення, показують, що ключовими чинниками стресостійкості молоді є:

- наявність внутрішніх ресурсів (резильєнтність, сенсо-життєві орієнтири),
- підтримка з боку близького оточення,
- доступ до інформації та психологічної допомоги [59;60]

О. М. Кокун наголошує, що у надзвичайних ситуаціях, зокрема під час війни, особистості з високою професійною та життєвою стійкістю демонструють кращі адаптаційні реакції навіть в умовах невизначеності та загроз [48].

Пандемія COVID-19 і стресостійкість

Пандемія COVID-19 також стала глобальним чинником, який поставив перед суспільством виклик не лише епідеміологічного, а й психологічного характеру. За дослідженнями World Health Organization (2022), рівень тривожних розладів серед молоді зріс на понад 25% у період 2020–2021 років. [34]

У таких умовах життєгнучкість виявлялася через здатність:

- зберігати психологічну стабільність на фоні невизначеності;
- опановувати нові форми взаємодії (онлайн-освіта, дистанційна робота);
- шукати підтримку та використовувати наявні ресурси. [22]

Американська психологічна асоціація визначає, що в основі життєгнучкості під час пандемії були:

- позитивне мислення,

- відчуття контролю над власним життям,
- смисложиттєва структура особистості [1]

Роль резильєнтності та посттравматичного зростання

Сучасні дослідження свідчать, що навіть у найтяжчих умовах людина здатна не лише відновлюватися після стресу, а й зростати, а саме переглядати життєві цінності, зміцнювати віру в себе, посилювати соціальні зв'язки.[8;11]

Така трансформація, як посттравматичне зростання спостерігалася серед підлітків та молоді, які:

- брали участь у волонтерських ініціативах;
- допомагали іншим під час війни;
- переосмислили свої життєві пріоритети.

Таким чином, життєгнучкість у кризових умовах — це не лише здатність “витримати” тиск, а й психологічна гнучкість, смислове переосмислення та залучення ресурсів. У юнацькому віці ці механізми формуються активно й можуть бути підтримані через спеціальні психологічні інтервенції, розвиток резильєнтності. [29]

Резильєнтність (від англ. *resilience*) у психологічному контексті розглядається як здатність особистості ефективно адаптуватися до складних життєвих обставин, зберігати або відновлювати психічне здоров'я після пережитого стресу або травми. [65] Це не лише опір труднощам, а й активне використання внутрішніх ресурсів для подолання кризи. На думку Р. Коннора та Дж. Девідсона, резильєнтність включає такі характеристики, як здатність до саморегуляції, наявність соціальної підтримки, гнучкість мислення, оптимізм і почуття контролю над власним життям [11]

Варто зазначити, що резильєнтність не є вродженою якістю, вона формується протягом життя під впливом середовища, досвіду та особистісних рис. У юнацькому віці, коли завершується формування базових особистісних структур, розвиток резильєнтності є важливою умовою адаптації до кризових ситуацій, зокрема пов'язаних з війною [43]

Іншим адаптаційним механізмом є **посттравматичне зростання** (*post-traumatic growth*) — позитивні зміни, що виникають у результаті подолання глибоко травматичного досвіду. Згідно з концепцією Т. Калгуна і Р. Тедеші, особистість може пережити не лише негативні наслідки травми, але й знайти нові життєві смисли, переосмислити цінності, поглибити міжособистісні зв'язки, усвідомити власну силу та духовність [29] Це свідчить про те, що наслідки травми можуть мати не лише деструктивний, а й трансформаційний характер.

Посттравматичне зростання, як і резильєнтність, залежить від індивідуально-психологічних характеристик, рівня підтримки з боку близьких і наявності ефективних стратегій копіngu. Юнаки, які в умовах війни навчаються переосмислювати досвід втрат і труднощів, демонструють вищу здатність до формування нової життєвої перспективи, що є свідченням їхньої психологічної стійкості.

Основні сфери посттравматичного зростання:

1. Поглиблення міжособистісних стосунків;
2. Нове бачення життєвих пріоритетів;
3. Зростання особистої сили та впевненості;
4. Підвищене відчуття духовності або філософського сенсу;
5. Розвиток нових можливостей у житті.

Таблиця 1. Порівняльна характеристика поняття резильєнтність та посттравматичне зростання

Параметр	Резильєнтність	Посттравматичне зростання
Тип реакції	Швидка адаптація	Глибинна трансформація
Рівень дистресу	Знижений	Високий на початковому етапі
Тимчасовий процес	Негайний або середньостроковий	Середньо-довготривалий або
Основний механізм	Збереження функціонування	Реконструкція ідентичності
Потреба в рефлексії	Менша	Висока

Таким чином, резильєнтність і посттравматичне зростання є ключовими механізмами психологічної адаптації до стресу. Їх розвиток сприяє збереженню психічного здоров'я, формуванню життєвої активності та стійкості до деструктивного впливу травматичних подій.

У контексті сучасних психолого-педагогічних досліджень, юнацький вік розглядається як один із ключових етапів онтогенезу, що характеризується інтенсивними процесами самопізнання, ідентифікації та становлення цілісної структури особистості [14]. Цей період є сенситивним для формування світогляду, ціннісних орієнтацій, морально-етичних норм та соціальних установок, які визначають подальший життєвий шлях індивіда. Аналіз наукової літератури засвідчує різноманітність теоретичних підходів до вивчення особливостей особистісного розвитку в юнацькому віці. Зокрема, психоаналітична теорія (Фройд З.), епігенетична теорія ідентичності (Еріксон Е.), когнітивно-розвивальна теорія (Піаже Ж., Кольберг Л.) та гуманістична

психологія (Роджерс К., Маслоу А.) пропонують різні, але взаємодоповнюючі погляди на детермінанти та механізми особистісного становлення в цей період. [14; 24]

Чинники, що впливають на формування особистості в юнацькому віці

- Біологічні зміни — гормональні зміни, які впливають на емоційність, імпульсивність та рівень саморегуляції [4]
- Когнітивний розвиток — розвиток абстрактного мислення, формальної логіки, здатності до морального судження [6; 24]
- Соціальне середовище — сім'я, однолітки, школа, медіа суттєво впливають на формування ролей, норм поведінки та цінностей [5]
- Психологічні особливості — прагнення до автономії, рефлексія, криза ідентичності, підвищена вразливість до соціальних оцінок [14; 22]
- Культурно-історичний контекст — домінуючі у суспільстві ідеали, трансформації в системі освіти та працевлаштування також впливають на траєкторію розвитку особистості [39]

Теоретичні підходи до розуміння особистісного становлення:

1. Психоаналітичний підхід (З. Фройд) — підкреслює важливість вирішення внутрішніх конфліктів між імпульсами та соціальними нормами.
2. Епігенетична концепція (Е. Еріксон) — зосереджується на вирішенні кризи ідентичності як центральної задачі юності. [14]
3. Когнітивно-розвивальна теорія (Ж. Піаже, Л. Кольберг) — визначає значення розвитку логічного мислення та морального судження. [13; 24]
4. Гуманістичний підхід (К. Роджерс, А. Маслоу) — акцентує увагу на потребі в самоактуалізації, позитивному самосприйнятті та емпатії.

У юнацькому віці відбувається активне засвоєння культурних норм, формування етичних уявлень та світогляду. Саме в цей період закладаються основи моральної відповідальності, громадянської позиції та суб'єктності [64]

Виділяють п'ять компонентів стійкості особистості::

1. Когнітивна гнучкість та переосмислення

Когнітивна гнучкість — це здатність особистості змінювати спосіб мислення у відповідь на змінені обставини, бачити ситуації під різними кутами та знаходити нові інтерпретації подій. Це ядро адаптивного мислення. Поняття пов'язане з теорією когнітивної оцінки з моделлю «reappraisal» у когнітивно-біхевіоральній терапії [18; 19; 54]

Ключовим механізмом є когнітивне переосмислення (reframing) — переоцінка негативної ситуації з пошуком позитивного або нейтрального значення. Дослідження вказують, що цей механізм є значним предиктором стресостійкості [31]

2. Ресурсні емоційні стани

Стійкість ґрунтується на позитивних емоційних переживаннях, які відіграють роль буфера стресу. Це включає такі стани, як оптимізм, надія, внутрішній спокій, впевненість. Теорія "розширення і побудови" (Broaden-and-Build Theory) Барбари Фредріксон (Fredrickson, 2001) доводить, що позитивні емоції розширюють когнітивні ресурси та сприяють кращій адаптації.

Дослідження показують, що емоційна регуляція — здатність керувати емоційними реакціями — є одним із найсильніших предикторів психологічної стійкості [32]

3. Зв'язок з цінностями, духовністю, сенсом життя

Сенс життя та ціннісні орієнтації формують екзистенційну опору в ситуаціях кризи. Теорія логотерапії підкреслює роль пошуку сенсу як

ключового захисного механізму. Люди з чітко окресленими цінностями демонструють кращу витривалість до стресу, меншу тривожність і вище суб'єктивне благополуччя. [64]

Духовність — незалежно від релігійної практики — часто пов'язується з почуттям підтримки, внутрішньої цілісності та глибокого зв'язку з життям, що також підвищує здатність до адаптації [23]

4. Ефективні стратегії подолання (coping strategies)

Стійкі особистості застосовують проблемно-орієнтовані, емоційно-регуляційні та оцінкові стратегії подолання. За класифікацією Folkman & Lazarus (1985), найефективнішими вважаються:

- активне вирішення проблеми;
- пошук соціальної підтримки;
- переоцінка значення події;
- самодистанціювання та гумор.

Інші конструктивні підходи включають майндфулнес, самоспівчуття (self-compassion) та техніки зниження тривожності.

5. Соціальна компетентність

Це здатність будувати й підтримувати ефективні взаємини, конструктивно комунікувати, емпатійно взаємодіяти з іншими людьми. Дослідження підкреслюють, що соціальний капітал і підтримка значущих інших (друзів, сім'ї, наставників) є провідними факторами підвищення стійкості [25; 55]

Соціально компетентні особи частіше залучають підтримку, уникають ізоляції та мають вищий рівень довіри до соціального середовища, що забезпечує адаптивну безпеку.

Ці компоненти діють у взаємозв'язку, формуючи динамічну систему внутрішньої сили, здатної витримувати тиск зовнішніх та внутрішніх викликів.

На основі теоретичних підходів до резильєнтності (Connor & Davidson, 2003; Bonanno, 2004), копінг-ресурсів (Lahad, 1997), психологічної ресурсності (Штепа, 2017), психологічного благополуччя (Ryff, 1989) та посттравматичного зростання (Tedeschi & Calhoun, 2004) можна виділити концептуальну модель формування стресостійкості юнацтва в умовах воєнного стану: [11; 21; 30; 50]

1. Базові ресурси особистості (внутрішній потенціал)

Ці ресурси забезпечують фундамент для ефективної саморегуляції в умовах стресу. До них належать мотиваційні, емоційні, когнітивні, вольові та поведінкові компоненти.

Для їх емпіричного вимірювання може бути використаний опитувальник психологічної ресурсності (О. Штепа), який дозволяє оцінити рівень внутрішньої готовності особистості до подолання труднощів.

2. Копінг-ресурси (механізми подолання стресу)

Представлені у моделі BASIC Ph, розробленій Мулі Хананом. Вона охоплює шість основних каналів подолання стресу:

- тілесний (через фізичну активність);
- емоційний (вираження емоцій);
- когнітивний (пошук сенсу, переосмислення ситуації);
- соціальний (залучення підтримки);
- духовний (цінності, віра);
- уявний (творчі форми переживання). [40]

Методика BASIC Ph дає змогу оцінити, якими копінг-ресурсами переважно користується особистість.

3. Прояви сформованої стресостійкості (результати адаптації)

Цей компонент відображає рівень адаптації до стресових умов і включає такі аспекти:

Резильєнтність — здатність швидко повертатися до психологічної рівноваги після впливу стресових подій. Досліджується за допомогою шкали резильєнтності CD-RISC-10 (Connor-Davidson Resilience Scale). [11]

Психологічне благополуччя — інтегральний показник особистісної зрілості та адаптивності, що включає емоційну стабільність, автономію, самоприйняття, наявність цілей та позитивних міжособистісних стосунків.

Оцінюється за допомогою шкали психологічного благополуччя К. Ріфф.

Посттравматичне зростання — глибокі позитивні особистісні трансформації після пережитої травматичної події. Досліджується за допомогою анкети PTGI-X (Post-Traumatic Growth Inventory – Expanded). [57]

Таким чином, запропонована модель дозволяє комплексно дослідити стресостійкість юнацтва як цілісне психологічне утворення, що формується на основі особистісних ресурсів і реалізується через адаптаційні механізми.



Висновки до першого розділу

Юнацький вік є критичним етапом у становленні особистості, коли відбувається не лише інтеграція життєвого досвіду, а й формування ключових цінностей, світоглядних орієнтацій та соціально прийнятної поведінки. Різноманітність наукових підходів до вивчення цього періоду свідчить про його складність і значущість для подальшого розвитку людини як особистості та члена суспільства. Аналіз наукових підходів до вивчення стресу засвідчує, що він є природною реакцією організму на внутрішні чи зовнішні загрози, що порушують рівновагу. Стресостійкість, у свою чергу, розглядається як інтегративна особистісна характеристика, що забезпечує здатність індивіда ефективно долати вплив стресових факторів без втрати продуктивності та психоемоційної стабільності. Структурно вона охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та мотиваційні компоненти, які тісно взаємодіють між собою.

Резильєнтність і посттравматичне зростання є ключовими механізмами адаптації особистості до дії стресогенних чинників. Резильєнтність визначається як здатність швидко відновлювати внутрішню рівновагу та підтримувати ефективне функціонування після травматичних подій. Посттравматичне зростання передбачає позитивні трансформації особистості внаслідок пережитої кризи — переосмислення цінностей, розвиток глибших міжособистісних зв'язків, зростання духовності та особистісної сили. Обидва механізми взаємодіють та сприяють зміцненню стресостійкості в умовах тривалого психоемоційного напруження.

Юнацький вік є періодом інтенсивного психічного та особистісного розвитку, у якому формуються базові засади саморегуляції, ціннісні орієнтації,

життєві смисли й стратегія подолання труднощів. У цьому віці відбувається активне становлення ідентичності, розвиток автономності, а також зростає здатність до усвідомлення власних емоцій і дій. Ці психологічні особливості створюють природне підґрунтя для формування стресостійкості, особливо за умов кризових впливів, таких як війна, соціальні потрясіння або життєві втрати.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

2.1. Характеристика методів дослідження та критеріїв, на основі яких досліджують групи обстежуваних.

У емпіричному дослідженні взяло участь 50 осіб віковий діапазон від 15 до 21 року, серед них 3 особи - 15 років (6%), 4 особи - 16 років (8%), 5 осіб - 17 років (10%), 12 осіб - 18 років (24%), 6 осіб - 19 років (12%), 10 осіб - 20 років (20%), та 10 осіб - 21 рік (20%). (див. рис. 2.1)

Ваш вік
50 відповідей

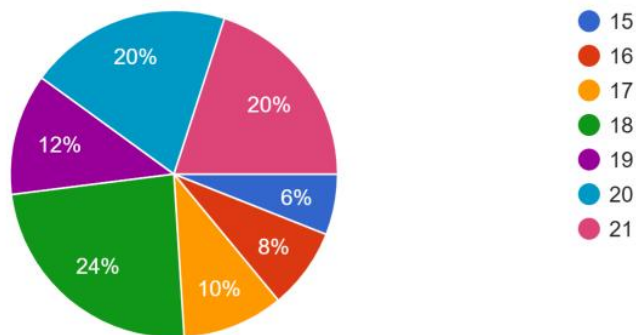


Рис. 2.1. Вік респондентів

Також щодо вибірки по статі маємо наступні результати 32 (64%) осіб жіночої статі та 18 (36%) – чоловічої статі (див.рис 2.2). Можна стверджувати, що у вибірки респондентів за віковою категорією дослідження є валідне та надійне.

Ваша стать:
50 відповідей

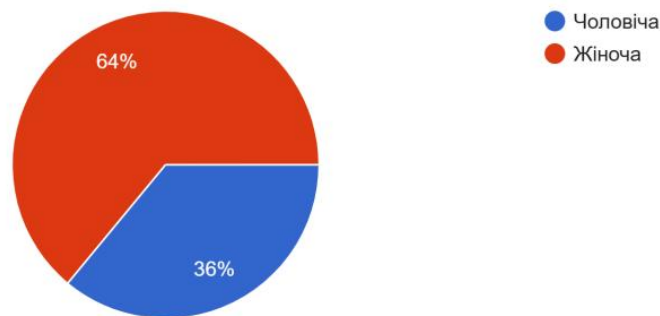


Рис. 2.2. Стать респондентів

У психологічному дослідженні було використано такі психодіагностичні методики, як: Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10); Опитувальник посттравматичного зростання - розширений (PTGI-X; Р. Тедеші та ін.); Ресурсорієнтована модель стресодолання BASIC Ph; Опитувальник психологічної ресурсності особистості (О. Штепа) ; Опитувальник «Психологічне благополуччя – посттравматичні зміни» (PWB-PTCQ); Питання, які ми внесли в створену онлайн-анкету (Google Forms: <https://forms.gle/b9oq2X37PfH5P1Ce9>) та запросили молодь зі шкіл та закладів вищої освіти взяти участь.

Для вивчення здатності особистості протистояти життєвим труднощам і адаптуватися до змін, було використано шкалу резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-10), адаптовану версію оригінального опитувальника, що містить 10 тверджень. Методика є стислою та валідною формою вимірювання резильєнтності – здатності зберігати психологічну стійкість, швидко відновлюватися після стресових подій і підтримувати ефективно

функціонування в умовах тиску.

Респонденти оцінювали кожне твердження за 5-бальною шкалою, де 0 – зовсім не згоден, а 4 – повністю згоден. Таким чином, загальний бал за методикою може коливатись від 0 до 40, де вищі значення свідчать про вищий рівень психологічної стійкості.

Опитування дозволило оцінити загальний рівень резильєнтності досліджуваних, тобто їхню здатність адаптуватися до стресових ситуацій, справлятися з життєвими труднощами та підтримувати внутрішню рівновагу. Після збору даних отримані результати було оброблено за допомогою електронної таблиці Excel та визначено рівень резильєнтності для кожного респондента.

Для вивчення змін, які відбуваються з особистістю після пережитих критичних чи травматичних подій, було використано розширений опитувальник посттравматичного зростання (PTGI-X), авторства Р. Тедеші та співавт. Методика є доповненою версією класичного інструменту PTGI та охоплює ширший спектр проявів посттравматичного зростання, включаючи як традиційні, так і екзистенційні аспекти змін.

Опитувальник складається з 25 тверджень щодо яких досліджуваним пропонується вказати, в якій мірі та чи інша зміна відбулася в їхньому житті після певної події (в нашій ситуації - 24 лютого 2022 р.). Оцінювання здійснюється за шестибальною шкалою Лайкерта (від «я не відчув цієї зміни» = 0 до «я пережив цю зміну в дуже великому ступені» = 5). Ці 25 тверджень відповідають п'ятьом шкалам (по 5 на кожную): стосунки з оточуючими, нові можливості, особистісне зміцнення, духовні та екзистенційні зміни, поцінування життя. Сума балів за всіма твердженнями складає загальний показник зростання.

Методика дозволяє оцінити, наскільки глибоко респонденти трансформували власні уявлення про себе, життя, взаємини, цінності та перспективи після пережитих складних подій. Після збору даних результати було переведено в електронну таблицю, згруповано за шкалами та обраховано результати. Таким чином, опитувальник PTGI-X дозволив дослідити не лише рівень подолання травматичного досвіду, а й ступінь позитивних змін, які могли виникнути як результат внутрішньої переробки та особистісного зростання після психологічно складних життєвих ситуацій.

Для виявлення існуючих способів та актуалізації ресурсів у проходженні кризових умов життя, нами було запропоновано тестову методику BASIC-Ph, розроблена професором Мулі Лаадом. Опитувальник складений з шести основних поведінкових патернів, копінг стратегій, котрі активізовує й до яких дається людина у несприятливих обставинах (кожна літера в назві моделі BASIC Pn означає особистісний ресурс).

1. Belif (віра): спосіб світобачення, сталі переконання, духовно-моральні цінності. Особистість характерно у проходженні складних етапів покладатися на себе, рідних, друзів, Бога. Надання матеріальним чи не матеріальним речам сакрального значення. Можемо спостерігати, що опираючись на щось людина може відчувати безпеку, опору, захист, це допомагає бути більш впевненим. У час війни багато людей досвідчують втрату безпеки та життя набирає більшої цінності, люди які спираються на віру здатні продовжувати залишатися у часі тут і тепер, та діяти в міру можливості, проявляти звичну поведінку.

2. Affect (афект): почуття, емоції. Проявлення афективної сфери є дуже важливою стратегією подолання стресових ситуацій. Емоція сама по собі є результатом на подразника й можуть провести людину до пізнання самого себе.

В час війни люди можуть переживати таку емоцію як злість та гнів, котра може свідчити про порушення особистісних, фізичних, духовних кордонів. Сильні стресові події впливають на психіку людини, відключаючи в неї критичне мислення та запускаючи інстинктивні (автоматичні) дії, тому то дуже важливо звернути увагу на все що оточує сфокусуватися на тут і тепер та на які емоції відчувається. При цьому усвідомлення емоційної сфери дозволяє не тільки зниження рівня напруги, ай швидшій стабілізації. Не меш цілющими та важливими для особистості є вищі емоції, як любов, радість. Людям характерно вести щоденник емоцій, які слугують великим ресурсом допомагають простежувати емоційну шкалу й краще усвідомлювати та називати проявлену емоцію.

3. Social (контакти, суспільство): сюди можемо віднести всі сфери де задіяні люди й відбувається взаємодія. При цій стратегії подолання кризи спрямованість до контактів з друзями, родиною, спільнотою, колективом, коханою людиною. Людина схильна шукати підтримку як в близькому оточенні так і звертатися до психологів. Бути активним у соціальних мережах. Проявляти допомогу тим особистостям котрі, зазнали матеріальних та нематеріальної шкоди спричиненої російсько-українською війною.

4. Imagination (уява): творчий спосіб подолання надзвичайних ситуацій. Таким особистостям характерно планувати щасливе майбутнє те як і що можна змінювати, занурюватися в глибину душі, створювати імпровізовані місця в яких добре, і безпосередньо творча діяльність, як малювання, ліплення, гончарство, вишивання.

5.Cognition (проникливість, знання, думка, свідомість, ментальність, когніція). Вид психологічного копінгу в проходженні кризи через проявлення

ментальних здібностей, що може проявитися в рефлексіях, плануванні, організованості, складанні.

6. Physiology (фізична активність). Вправи, спорт, йога, медитація, прогулянки, зменшують чутливість до реакції організму на тривогу, знизують гормони стресу, відволікають від негативних думок та емоцій, сприяють впевненості, створюють «захисну оболонку» від стресогенних чинників. На проходження цієї методики дається 10-15 хвилин. Опитувальник містить 36 тверджень, відповіді надаються за семибальною шкалою від 0 (не користуюсь цим способом, щоб впоратися ситуацією) до 6 (завжди користуюсь цим способом, щоб впоратися з ситуацією).

Для дослідження рівня психологічної ресурсності респондентам був запропонований опитувальник психологічної ресурсності особистості О. Штепи, що складається з 67 тверджень. Методика спрямована на виявлення основних характеристик, які забезпечують людині здатність ефективно адаптуватися до життєвих змін, долати труднощі та реалізовувати власні потенціали. Опитувальник розрахований на респондентів віком від 15 років і передбачає відповіді на закриті питання у форматі «так» або «ні», що дозволяє виявити вираженість ресурсних компонентів особистості. Дослідження проводилось за п'ятнадцятьма шкалами, серед яких: впевненість в собі, доброта до людей, допомога іншим, успіх, любов, творчість, віра в добро, прагнення до мудрості, робота над собою, самореалізація в професії, відповідальність, знання власних ресурсів, уміння оновлювати власні ресурси, уміння використовувати власні ресурси, а також загальний рівень психологічної ресурсності. Після збору даних, ми перенесли результати в Excel таблицю, та за допомогою ключа методики перевели відповідь «так» і «ні» у бали при співпаданні з ключем нараховували 1 бал,

при неспівпадінні 0 балів, далі сирі бали перевели у стени групуючи з шкалами рівня психологічної ресурсності.

У межах вивчення позитивних змін, що виникають унаслідок пережиття травматичного досвіду, було використано опитувальник “Психологічне благополуччя – посттравматичні зміни” (PWB-PTCQ), що складається з 18 тверджень. Методика спрямована на оцінку рівня психологічного благополуччя, яке формується після подолання життєвих криз або психологічно складних подій.

Респонденти оцінювали кожне твердження за 5-бальною шкалою: від 1 – «зовсім не згоден» до 5 – «повністю згоден». У результаті відповідей було обраховано сумарний бал за всіма твердженнями, що дозволяє оцінити загальний рівень позитивних змін у сприйнятті себе, інших та життя загалом. Чим вищий сумарний показник, тим вищий рівень психологічного благополуччя, який сформувався після пережитого досвіду.

Таким чином, результати за цим опитувальником дали змогу виявити ступінь інтеграції травматичного досвіду у структуру особистості та оцінити загальну тенденцію до зростання, внутрішнього розвитку й покращення самосприйняття в учасників дослідження. Обробка результатів проводилась в електронній таблиці Excel шляхом обрахування загальної суми балів для кожного респондента.

2.2. Аналіз отриманих результатів проведеного емпіричного дослідження

2.2.1. Описова статистика

Результати описової статистики дозволяють нам робити висновки про середнє значення рівня резильєнтності (див. табл. 2.1.).

Таблиця 2.1.*Описова статистика прояву рівня резильєнтності*

Показник	К-сть осіб (N)	Мінімальне значення	Максимальне значення	Середнє значення	Стандартне відхилення
Резильєнтність	50	6.00	40.00	24.0400	6.78823

Результати дослідження за шкалою резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-10) показали, що середній рівень психологічної стійкості серед опитаних склав $M = 24.04$ при стандартному відхиленні $SD = 6.79$.

Мінімальне значення за шкалою становило 6 балів, а максимальне — 40 балів, що свідчить про значну варіативність рівня стресостійкості серед респондентів.

Отримані результати вказують на помірний рівень резильєнтності, який характеризується здатністю респондентів пристосовуватись до змін, долати труднощі, зберігати внутрішню рівновагу у кризових ситуаціях. Такий рівень психологічної стійкості дозволяє більшості учасників дослідження ефективно справлятися з життєвими викликами, зберігаючи продуктивність та функціональність в умовах емоційного навантаження.

Разом з тим, наявність як низьких, так і високих індивідуальних показників свідчить про різний ступінь сформованості цієї особистісної якості. У деяких респондентів спостерігається знижена здатність до швидкої адаптації, можлива вразливість до стресових факторів та труднощі у відновленні після психологічних травм. Натомість особи з високими показниками демонструють гнучкість мислення, саморегуляцію, впевненість у подоланні перешкод та внутрішній локус контролю.

Отже, резильєнтність як особистісна характеристика має важливе значення у контексті психологічного благополуччя та адаптивності, а її рівень серед досліджуваних вказує на наявність ресурсного потенціалу до подолання труднощів, хоча й потребує подальшого розвитку в частини осіб.

Також, нами було проаналізовано середні значення прояву посттравматичного зростання за допомогою 5 факторів: стосунки з оточуючими, нові можливості, особистісне зростання, духовні та екзистенційні зміни, поцінування життя, а також загальний показник зростання (див. Табл. 2.2.)

Таблиця 2.2.

Описова статистика прояву посттравматичного зростання

Показник	К-сть осіб (N)	Мінімальне значення	Максимальне значення	Середнє значення	Стандартне відхилення
Стосунки з оточуючими	50	.00	25.00	15.5000	5.02748
Нові можливості	50	4.00	22.00	16.0400	4.41223
Особистісне зміцнення	50	.00	23.00	14.9400	5.47130
Духовні та екзистенційні зміни	50	1.00	23.00	15.8800	5.20063
Поцінування життя	50	3.00	25.00	15.8000	5.25279
Загальний показник	50	22.00	117.00	78.1600	22.43936

Результати дослідження за опитувальником посттравматичного зростання (PTGI-X) демонструють наявність позитивних змін у різних сферах внутрішнього світу респондентів після пережиття травматичних подій.

Найвищі середні значення виявлено за шкалами «Нові можливості» ($M = 16.04$) та «Духовні та екзистенційні зміни» ($M = 15.88$), що свідчить про здатність респондентів переосмислювати події свого життя, відкривати для себе нові життєві цілі, бачити перспективи розвитку, а також заглиблюватися в духовні сенси існування, ставити фундаментальні питання та знаходити

нові ціннісні орієнтири. Це вказує на активне внутрішнє зростання та реорганізацію особистісної системи поглядів.

Високі показники також спостерігаються за шкалами «Поцінування життя» ($M = 15.80$) та «Стосунки з оточуючими» ($M = 15.50$), що підтверджує тенденцію до глибшого усвідомлення цінності життя, моментів повсякденного існування, а також зміцнення міжособистісних зв'язків. У респондентів формуються нові підходи до взаємин, збільшується довіра до інших та емпатія, вони більше цінують емоційне спілкування та підтримку з боку оточення.

Дещо нижчі, проте також помітні зміни спостерігаються у сфері «Особистісного зміцнення» ($M = 14.94$). Це вказує на впевненість у власних силах, витривалість, формування відчуття сили, здобутої в результаті подолання складних життєвих ситуацій.

Загальний показник посттравматичного зростання становить $M = 78.16$ при $SD = 22.44$, що вказує на виражений рівень посттравматичного розвитку в цілому. Розкид значень — від 22 до 117 балів — демонструє варіативність у глибині та силі пережитих змін серед досліджуваних.

Отже, результати дослідження підтверджують наявність позитивних трансформацій у психологічному функціонуванні респондентів, які виникають як результат адаптації до травматичного досвіду. Найбільш виразними є духовні переоцінки, розширення перспектив, нові смисли, а також зміцнення людських стосунків і цінності життя.

Також, нам було цікаво дослідити копінг стратегії, які застосовують респонденти у кризових умовах життя (див. Табл. 2.3)

Таблиця 2.3.

Описова статистика копінг стратегій

Показник	К-сть осіб (N)	Мінімальне значення	Максимальне значення	Середнє значення	Стандартне відхилення
B – віра, переконавання, цінності;	50	2.00	34.00	19.7600	6.34247
A – емоції, почуття;	50	5.00	29.00	19.6600	5.38937
S – соціальні зв'язки, соціальна підтримка;	50	.00	35.00	19.3800	8.23356
I – уява, мрії, спогади;	50	2.00	30.00	18.8400	6.16229
C – когнітивні стратегії;	50	.00	36.00	22.1000	7.16069
Ph – тілесні ресурси, фізична активність	50	8.00	33.00	21.2600	6.14721

Результати дослідження за методикою ресурсорієнтованої моделі стресодолання BASIC Ph, розробленої Мулі Лаадом. дозволяють виявити рівень сформованості різних типів внутрішніх ресурсів та копінг стратегій, що забезпечують ефективне функціонування особистості та її адаптаційні можливості в умовах життєвих викликів.

Найвищий середній показник було зафіксовано за шкалою «когнітивні стратегії» (C) ($M = 22.10$, $SD = 7.16$), що свідчить про високий рівень здатності до раціонального осмислення подій, рефлексії, планування та використання мисленнєвих механізмів для подолання труднощів.

Респонденти вміють аналізувати власний стан, оцінювати ситуацію з різних боків і знаходити оптимальні рішення.

Досить високий рівень виявлено також за шкалами «тілесні ресурси, фізична активність» (Ph) ($M = 21.26$, $SD = 6.15$) та «віра, переконання, цінності» (B) ($M = 19.76$, $SD = 6.34$). Це вказує на сформованість навичок піклування про своє тіло, збереження енергетичного потенціалу, а також внутрішню опору на власні цінності, що виступають як джерело стабільності та цілеспрямованості. Такий ресурс допомагає зберігати сенс у складних ситуаціях та приймати важливі життєві рішення.

Шкали «емоції, почуття» (A) ($M = 19.66$, $SD = 5.39$) та «соціальні зв'язки, підтримка» (S) ($M = 19.38$, $SD = 8.23$) демонструють середній рівень розвитку емоційної сфери та здатності до взаємодії з іншими людьми. Досліджувані вміють регулювати свої емоційні стани, шукати підтримку, звертатися за допомогою, проте варіативність результатів у цих шкалах вказує на наявність індивідуальних відмінностей — від високої включеності до соціальної ізоляції в частини осіб.

Найнижчий середній результат спостерігається за шкалою «уява, мрії, спогади» (I) ($M = 18.84$, $SD = 6.16$), що може свідчити про дещо меншу активність у сфері ментальних образів, креативного осмислення досвіду, естетичного переживання чи фантазування. Тим не менш, цей ресурс також залишається на середньому рівні, що говорить про здатність до внутрішнього натхнення та інтуїтивного вирішення проблем, хоча й менш виражену порівняно з іншими ресурсами.

Отже, загальна структура ресурсного потенціалу досліджуваних осіб є досить збалансованою, з вираженим раціонально-діяльнісним, тілесним та

духовно-ціннісним компонентами, що сприяє ефективній адаптації до життєвих обставин і реалізації внутрішніх можливостей.

Разом з цим, нам було цікаво дослідити питання сформованості психологічної ресурсності у респондентів (див. Табл. 2.4.)

Таблиця 2.4.

Описова статистика сформованості психологічних ресурсів

Показник	К-сть осіб (N)	Мінімальне значення	Максимальне значення	Середнє значення	Стандартне відхилення
Впевненість в собі	50	1.00	8.00	5.1200	1.98607
Доброта до людей	50	.00	8.00	5.8600	2.19471
Допомога іншим	50	1.00	8.00	6.1000	2.09226
Успіх	50	1.00	8.00	5.6000	1.56492
Любов	50	1.00	8.00	5.4600	1.75208
Творчість	50	.00	8.00	5.5000	1.88712
Віра в добро	50	1.00	8.00	5.2600	1.91461
Прагнення до мудрості	50	1.00	8.00	5.4400	1.56701
Робота над собою	50	2.00	8.00	5.9400	1.65874
Самореалізація в професії	50	1.00	8.00	4.7600	1.79068
Відповідальність	50	1.00	8.00	5.4200	1.69139
Знання власних ресурсів	50	1.00	8.00	5.9400	2.15151
Уміння оновлювати власні ресурси	50	1.00	8.00	5.7200	2.02071
Уміння використовувати власні ресурси	50	.00	8.00	5.6400	2.15482
Загальний показник	50	27.00	104.00	77.7600	20.34254

Результати дослідження за методикою О. Штепи дають можливість оцінити рівень сформованості психологічних ресурсів, які забезпечують адаптацію, саморозвиток та ефективне функціонування особистості в умовах життєвих викликів.

Найвищий середній показник спостерігається за шкалою «Допомога іншим» ($M = 6.10$, $SD = 2.09$), що свідчить про високий рівень соціальної залученості, емпатії та готовності до підтримки інших людей. У респондентів чітко виражене прагнення бути корисними, брати участь у житті інших та робити внесок у добробут оточення.

Високі середні значення також отримано за шкалами: «Знання власних ресурсів» ($M = 5.94$, $SD = 2.15$), «Робота над собою» ($M = 5.94$, $SD = 1.66$), «Доброта до людей» ($M = 5.86$, $SD = 2.19$), «Уміння оновлювати власні ресурси» ($M = 5.72$, $SD = 2.02$). Це свідчить про розвинену здатність до самоспостереження, особистісного зростання та етичного ставлення до інших, а також про наявність механізмів самопідтримки, оновлення внутрішніх сил та адаптації до змін.

Середній рівень прояву мають показники: «Уміння використовувати власні ресурси» ($M = 5.64$, $SD = 2.15$), «Успіх» ($M = 5.60$, $SD = 1.56$), «Творчість» ($M = 5.50$, $SD = 1.89$), «Любов» ($M = 5.46$, $SD = 1.75$), «Прагнення до мудрості» ($M = 5.44$, $SD = 1.57$), «Відповідальність» ($M = 5.42$, $SD = 1.69$), «Віра в добро» ($M = 5.26$, $SD = 1.91$), «Впевненість у собі» ($M = 5.12$, $SD = 1.99$). Ці результати вказують на збалансовану ресурсну систему, де поруч із прагненням до особистого зростання наявні такі якості, як відкритість,

моральна рефлексія, віра у позитивне, а також здатність відповідати за власне життя.

Найнижчий середній показник зафіксовано за шкалою «Самореалізація в професії» ($M = 4.76$, $SD = 1.79$), що може свідчити про менш виражене відчуття реалізованості у професійній діяльності або потребу у більш чіткому розумінні свого професійного шляху.

Загальний інтегральний показник психологічної ресурсності ($M = 77.76$, $SD = 20.34$) при можливому діапазоні 27–104 вказує на достатньо високий рівень сформованості ресурсного потенціалу особистості. У цілому, результати свідчать про переважання гуманістичних цінностей, орієнтацію на розвиток, підтримку інших та здатність до самовідновлення, що є важливими чинниками психологічного благополуччя.

Також, нам було цікаво дослідити психологічного благополуччя, яке формується після подолання життєвих криз або психологічно складних подій. (див. Табл.2.5.)

Таблиця 2.5.

Описова статистика психологічного благополуччя

Показник	К-сть осіб (N)	Мінімальне значення	Максимальне значення	Середнє значення	Стандартне відхилення
Психологічне благополуччя	50	29.00	80.00	63.3800	10.57315

Методика PWB-PTCQ (Psychological Well-Being – Post-Traumatic Changes Questionnaire) спрямована на оцінку рівня психологічного благополуччя як результату внутрішніх змін особистості після пережитих психотравмуючих подій. Даний інструмент дозволяє виявити, наскільки глибоко відбулися

позитивні зрушення у внутрішньому світі людини, що виникли внаслідок подолання складних життєвих ситуацій.

За результатами дослідження, середній рівень психологічного благополуччя у вибірці з 50 осіб становить $M = 63.38$, $SD = 10.57$ при можливому діапазоні значень від 29 до 80. Це свідчить про виражену наявність посттравматичних позитивних змін, таких як: глибше усвідомлення власних життєвих цінностей, посилення внутрішньої стійкості, покращення якості стосунків з іншими людьми, зростання здатності до вдячності, прийняття й трансформації досвіду.

Високий середній бал може вказувати на успішну інтеграцію травматичного досвіду, здатність особистості знаходити нові сенси після кризових ситуацій, а також на загальну адаптованість, відкритість до життя і внутрішній ріст.

При цьому достатньо широкий розмах значень (від 29 до 80) та стандартне відхилення свідчать про варіативність рівнів благополуччя у респондентів, що може бути зумовлено відмінностями у пережитому досвіді, наявністю підтримки, ресурсами подолання та індивідуальними особливостями.

Таким чином, результати демонструють, що в цілому досліджувана група має високий рівень психологічної адаптованості та схильність до посттравматичного зростання, що є важливим ресурсом для подолання життєвих труднощів та подальшого розвитку особистості.

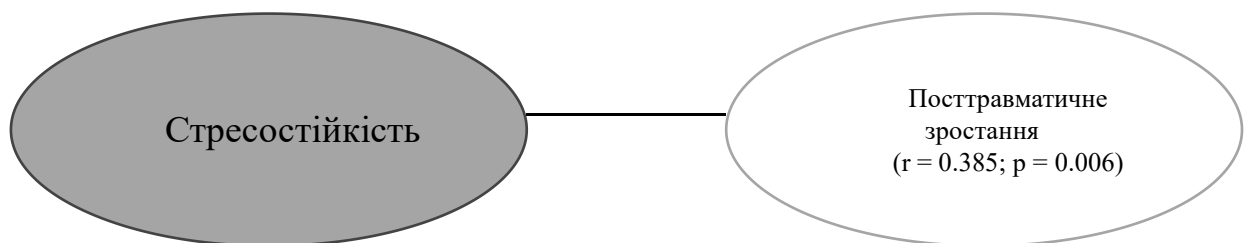
Узагальнюючи результати описової статистики за всіма методиками, можна

зробити висновок, що досліджувана група загалом характеризується достатньо високим рівнем психологічного ресурсу, адаптивності та внутрішньої стійкості. У респондентів спостерігається виражена орієнтація на особистісний розвиток, самовідновлення, підтримку інших та переосмислення життєвого досвіду. Рівень резильєнтності та посттравматичного зростання вказує на здатність ефективно долати труднощі, трансформуючи кризи у нові смисли, цінності та перспективи. Загальна ресурсна структура є збалансованою, з домінуванням гуманістичних і діяльнісних орієнтирів, що створює надійне підґрунтя для подальшого розвитку психологічного благополуччя

2.2.2. Кореляційний аналіз

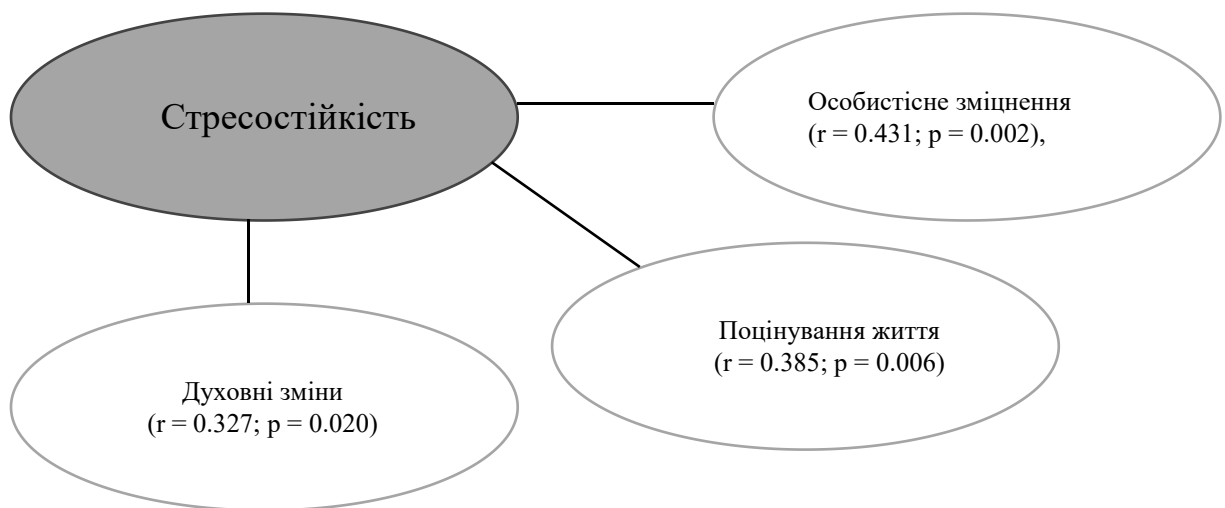
З метою дослідження взаємозв'язків між показниками стресостійкості, посттравматичного зростання (ПТЗ) та психологічного благополуччя (ПБ) було проведено кореляційний аналіз за критерієм Пірсона.

Результати аналізу показали наявність статистично значущого позитивного зв'язку між стресостійкістю та посттравматичним зростанням ($r = 0.385$; $p = 0.006$), що свідчить про те, що вищий рівень здатності особи протистояти стресу асоціюється з вищим рівнем особистісного зростання після пережитої травматичної події (див. мал.1).



Малюнок 1. Кореляція між стресостійкістю та посттравматичним зростанням.

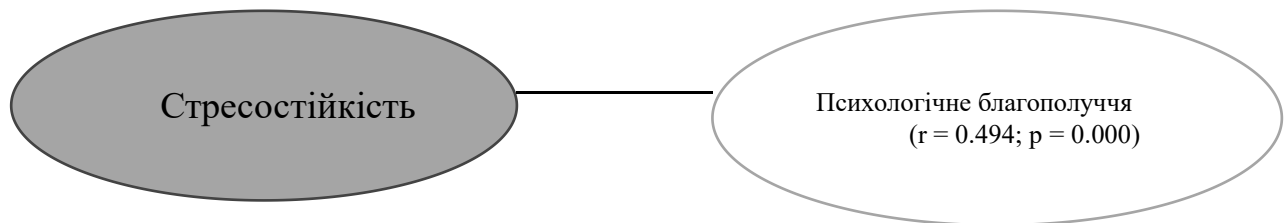
Найбільш виражений зв'язок спостерігається між стресостійкістю та такими компонентами ПТЗ, як особистісне зміцнення ($r = 0.431$; $p = 0.002$), поцінування життя ($r = 0.385$; $p = 0.006$) та духовні зміни ($r = 0.327$; $p = 0.020$) (див. мал.2). Ці результати узгоджуються з теоретичними положеннями Т. Тедеші та Л. Калгуна які вказують на роль внутрішніх ресурсів у трансформації травматичного досвіду в позитивні особистісні зміни. [29]



Малюнок 2. Кореляційна плеяда між стресостійкістю та компонентами посттравматичним зростанням.

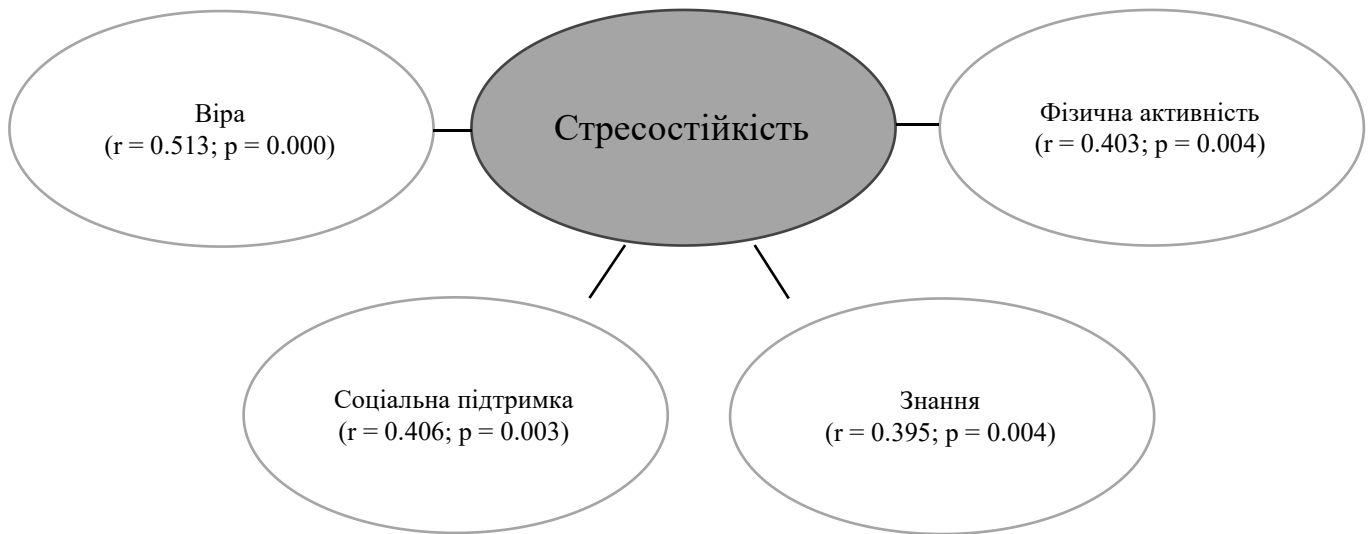
В умовах війни юнаки стикаються з підвищеним рівнем небезпеки, невизначеності, втрат, розлуки з близькими, переміщенням, зруйнованими життєвими планами. Це створює тривалий психотравмувальний фон. Проте, відповідно до концепції посттравматичного зростання (ПТЗ), травма може стати каталізатором особистісного розвитку, що і підтверджено позитивними кореляціями між стресостійкістю та ПТЗ у дослідженні. Війна змушує юнаків переглядати життєві цінності, шукати нові смисли, вчитися бути стійкими, відповідальними й дорослими раніше, ніж це було би в умовах миру.

Стресостійкість також має статистично значущий зв'язок із психологічним благополуччям ($r = 0.494$; $p = 0.000$) (див. мал.3). Таким чином, більш стресостійкі особистості схильні демонструвати вищий рівень життєвого задоволення, суб'єктивного щастя та емоційної рівноваги. Це підтверджує уявлення про стресостійкість як фактор психологічної адаптації, що знижує ймовірність розвитку дистресу в умовах кризи [21]



Малюнок 3. Кореляція між стресостійкістю та психологічним благополуччям.

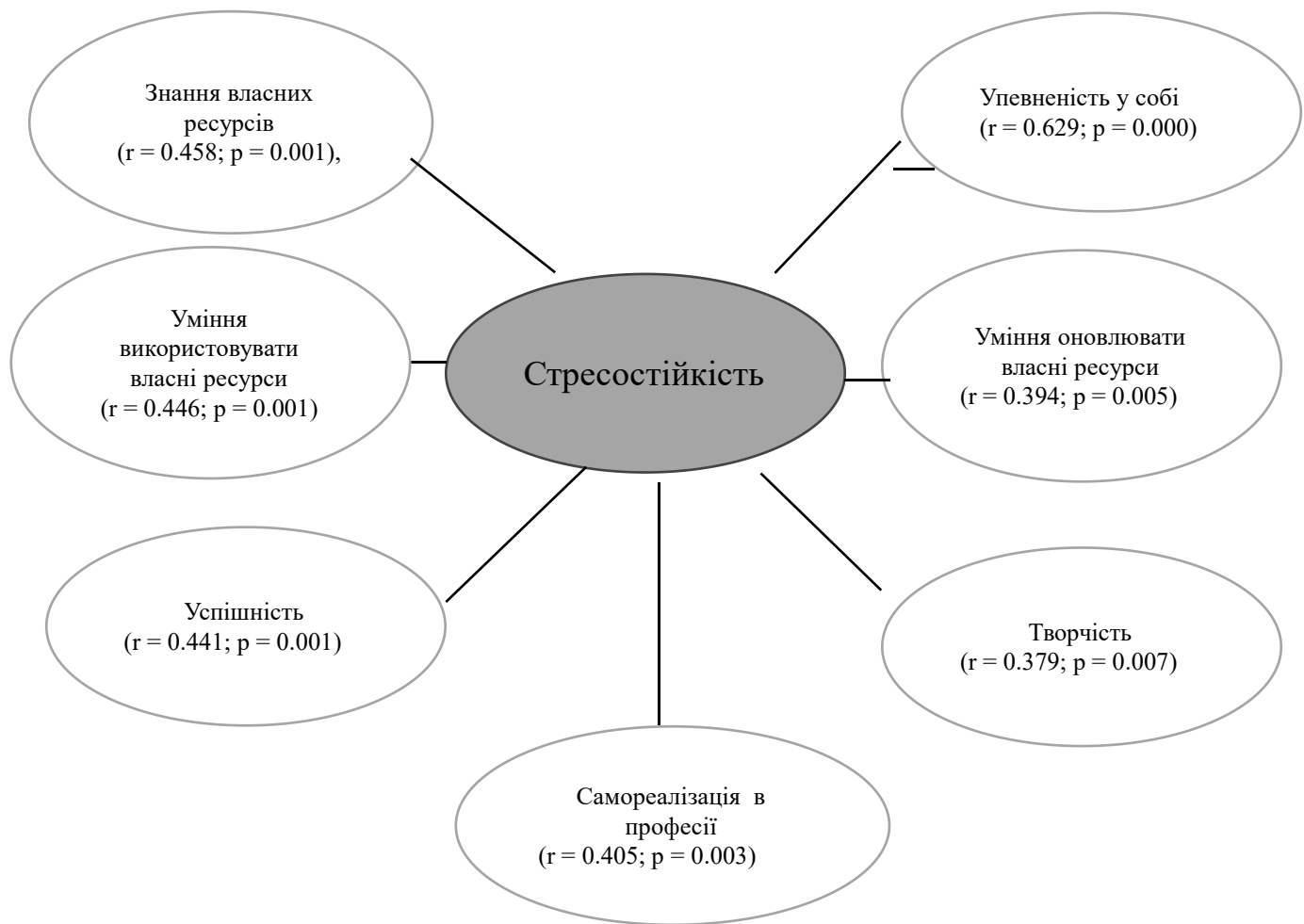
Аналіз структури ресурсів, які сприяють підвищенню стресостійкості відповідно до моделі BASIC Ph [21,40] засвідчив, що найвищу кореляцію зі стресостійкістю має духовний компонент – «віра» ($r = 0.513$; $p = 0.000$). Також були виявлені значущі зв'язки з соціальною підтримкою ($r = 0.406$; $p = 0.003$), когнітивними ресурсами («знання») ($r = 0.395$; $p = 0.004$) та фізичною активністю ($r = 0.403$; $p = 0.004$) (див. мал.4). Отримані результати свідчить про багатовимірність процесу подолання стресу коупінг стратегіями.



Малюнок 4. Кореляційна плеяда між стресостійкістю та коупінг стратегіями.

В умовах війни підвищується потреба в екзистенційних смислах, тому не дивно, що найвищу кореляцію зі стресостійкістю має духовний компонент — віра. Це узгоджується з реальністю українського суспільства, в якому віра, національна ідентичність, підтримка ЗСУ та взаємодопомога стали опорними точками для багатьох.

У межах вивчення психологічної ресурсності особистості, що включала низку особистісних характеристик, виявлено високі позитивні кореляції між стресостійкістю та такими змінними, як: упевненість у собі ($r = 0.629$; $p = 0.000$), успішність ($r = 0.441$; $p = 0.001$), творчість ($r = 0.379$; $p = 0.007$), самореалізація в професійній сфері ($r = 0.405$; $p = 0.003$), знання власних ресурсів ($r = 0.458$; $p = 0.001$), уміння оновлювати власні ресурси ($r = 0.394$; $p = 0.005$) та уміння їх використовувати ($r = 0.446$; $p = 0.001$) (див. мал.5). Отже, можна зробити висновок, що стресостійкість є тісно пов'язаною з високим рівнем рефлексії щодо власного потенціалу та здатності його реалізовувати.

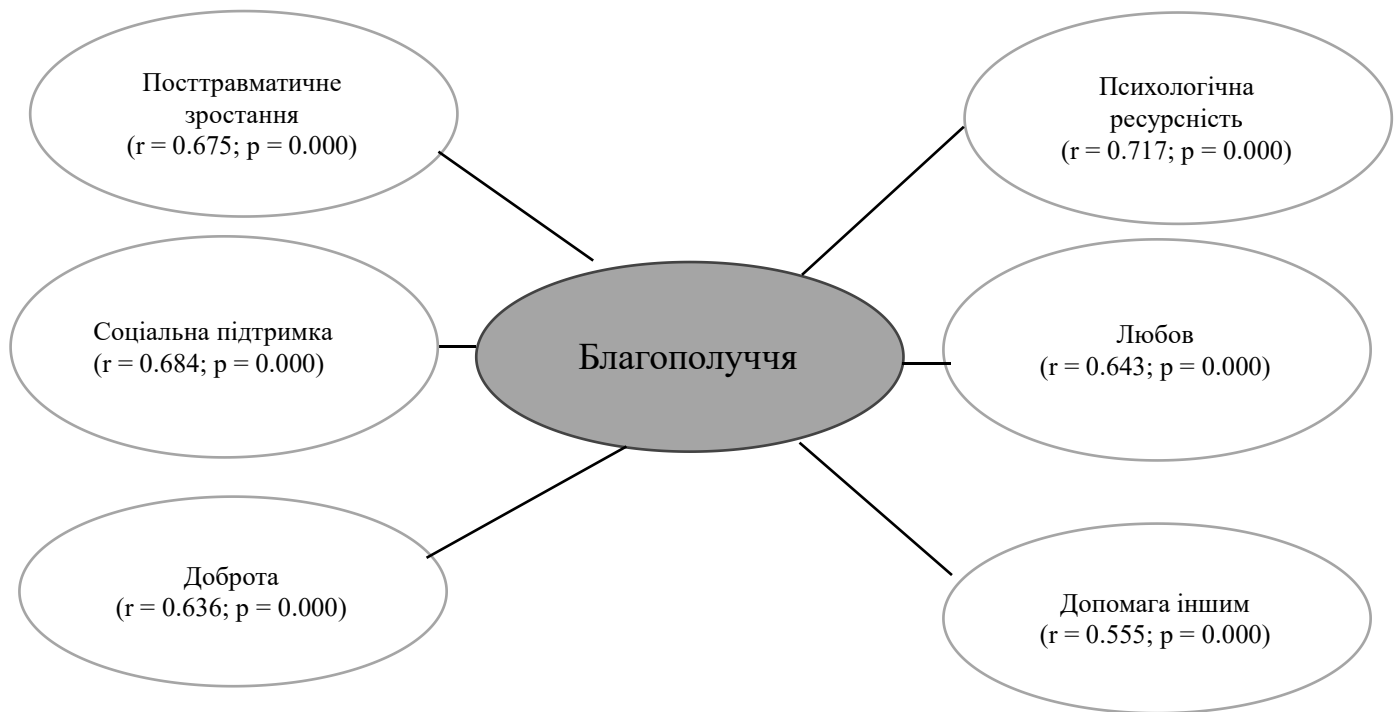


Малюнок 5. Кореляційна плеяда між стресостійкістю та особистісними характеристиками.

Юнацький період — це час активного формування ідентичності та особистісної автономії. Позитивні зв'язки між стресостійкістю і такими змінними, як впевненість у собі, знання власних ресурсів, уміння їх використовувати, є свідченням того, що молодь починає бачити себе як дієвих агентів свого життя навіть у складних обставинах.

У воєнний час, коли звичні зовнішні опори руйнуються, особливу роль відіграють внутрішні ресурси (рефлексія, віра, цілеспрямованість) та підтримка з боку близьких. Саме вони ідентифіковані у дослідженні як фактори, що підвищують стресостійкість.

Водночас, психологічне благополуччя також виявило високі позитивні кореляції з посттравматичним зростанням ($r = 0.675$; $p = 0.000$), психологічною ресурсністю ($r = 0.717$; $p = 0.000$) та соціальною підтримкою ($r = 0.684$; $p = 0.000$). Найвищі показники зв'язку з благополуччям продемонстрували компоненти, пов'язані з любов'ю, добротою, прагненням допомагати іншим (усі $r > 0.5$), що свідчить про значущу роль міжособистісних стосунків у збереженні психологічного здоров'я (див. мал.6).



Малюнок 6. Кореляційна плеяда між психологічним благополуччям досліджуваними зміними.

У дослідженні встановлено сильний зв'язок між психологічним благополуччям і міжособистісними цінностями — любов'ю, добротою, прагненням допомагати іншим. Це особливо актуально у воєнний час, коли соціальна згуртованість і взаємодопомога стають не лише моральними орієнтирами, а й реальними джерелами психоемоційного захисту. Молодь, яка має змогу бути корисною, відчуває власну цінність і значущість, що прямо впливає на її благополуччя.

Юність — це період пошуку сенсу, формування світогляду та закладання основ психологічної зрілості. Війна, хоч і є травматичним досвідом, може виступати потужним стимулом для формування стійкішої ідентичності, відповідальності, емпатії та мотивації до самореалізації. Це узгоджується з результатами, які показують тісний зв'язок між стресостійкістю та самореалізацією, успішністю та впевненістю в собі.

Отримані дані свідчать, що в умовах війни юнацький вік може бути не лише вразливим, а й ресурсним періодом для розвитку адаптивних механізмів, формування життєстійкості та здатності до зростання через кризу. Стресостійкість виступає як медіатор між особистісними ресурсами, соціальним контекстом та психологічним благополуччям, сприяючи збереженню психічного здоров'я молоді в умовах воєнного стану. [52]

Отримані результати кореляційного аналізу варто розглядати з урахуванням соціального контексту, в якому перебувають учасники дослідження, зокрема — умов повномасштабної війни в Україні, що створює тривалий психотравмувальний вплив на населення. Для юнацтва — вікового періоду, що характеризується інтенсивним формуванням ідентичності, автономії та ціннісних орієнтирів — така ситуація стає як викликом, так і потенційним поштовхом до внутрішнього зростання.

Виявлений позитивний зв'язок між стресостійкістю та посттравматичним зростанням вказує на те, що особи з вищим рівнем внутрішніх адаптаційних ресурсів схильні не лише ефективніше долати складні обставини, але й переосмислювати свій досвід, виявляючи зростання в таких сферах, як особистісна сила, поцінування життя та духовні зміни. Це підтверджує ідеї Т. Тедеші та Л. Калгуна щодо можливості конструктивної трансформації травматичного досвіду за наявності відповідних ресурсів. В умовах війни, коли традиційні джерела безпеки можуть бути втрачені, актуалізуються внутрішні механізми подолання, зокрема віра, смислотворення, соціальна підтримка.

Юнацький вік є сензитивним періодом для засвоєння моделей подолання стресу, що ілюструють позитивні зв'язки стресостійкості з впевненістю у собі, знанням і використанням власних ресурсів, а також самореалізацією. Це може свідчити про те, що складні соціальні умови спонукають молодь до передчасного дорослішання, активізації рефлексії, розвитку відповідальності, професійної і громадянської ідентичності.

Окремої уваги заслуговує виявлена важливість духовного компоненту (віри) як ресурсу, що має найвищу кореляцію зі стресостійкістю. В умовах війни, коли раціональні опори можуть бути недостатніми, саме віра (в Бога, в добро, у перемогу, в справедливість) виступає як значущий регулятор психологічного стану, що допомагає долати тривожність та зберігати внутрішню рівновагу.

Отже, війна, попри свій деструктивний потенціал, створює умови для актуалізації психологічних ресурсів особистості. Юнацький вік, як період становлення життєвих стратегій, виявляється чутливим до цих процесів. Стресостійкість постає як центральна інтегративна характеристика, що

забезпечує взаємозв'язок між особистісною ресурсністю, здатністю до зростання після травми та збереженням психологічного благополуччя.

2.2.3. Порівняльний аналіз даних

1) Для порівняння показників резильєнтності, посттравматичного зростання, копінг стратегій, сформованості психологічних ресурсів та психологічного благополуччя при різній віковій категорії застосовано порівняльний аналіз t – критерієм респондента, ми виокремили дві

вікові групи: перша – від 15 до 17 років, друга – від 18 до 21 років (див. табл. 2.6.)

Таблиця 2.6.

Результати порівняльного аналізу отриманих даних на основі виокремлених груп перша – 15 – 17 років, друга – 18 – 21 років

Показники	Номер групи	К-сть учасників	Середнє значення	Стандартне відхилення	Стандартна помилка середнього значення
Резильєнтність	1.00	12	21.6667	5.82055	1.68025
	2.00	38	24.7895	6.96772	1.13031
Стосунки з оточуючими	1.00	12	14.6667	4.83046	1.39443
	2.00	38	15.7632	5.12247	.83097
Нові можливості	1.00	12	17.2500	4.43386	1.27994
	2.00	38	15.6579	4.39457	.71289
Особистісне зміцнення	1.00	12	14.2500	4.55522	1.31498
	2.00	38	15.1579	5.76816	.93572
Духовні та екзистенційні зміни	1.00	12	15.4167	6.06717	1.75144
	2.00	38	16.0263	4.97826	.80758
Поцінування життя	1.00	12	15.5000	4.48229	1.29393
	2.00	38	15.8947	5.52532	.89633
Загальний показник	1.00	12	77.0833	20.81284	6.00815
	2.00	38	78.5000	23.18521	3.76114
В – віра, переконання, цінності;	1.00	12	17.6667	5.26279	1.51924
	2.00	38	20.4211	6.57033	1.06585

А – емоції, почуття;	1.00	12	19.1667	4.42787	1.27822
	2.00	38	19.8158	5.70375	.92527
S – соціальні зв'язки, соціальна підтримка;	1.00	12	19.9167	5.75971	1.66268
	2.00	38	19.2105	8.93265	1.44907
І – уява, мрії, спогади;	1.00	12	18.5833	2.96827	.85686
	2.00	38	18.9211	6.90234	1.11971
С – когнітивні стратегії;	1.00	12	18.9167	7.79812	2.25112
	2.00	38	23.1053	6.74553	1.09427
Ph – тілесні ресурси, фізична активність	1.00	12	19.9167	4.35803	1.25805
	2.00	38	21.6842	6.60510	1.07149
Впевненість в собі	1.00	12	5.0833	2.23437	.64501
	2.00	38	5.1316	1.93364	.31368
Доброта до людей	1.00	12	5.0833	2.39159	.69039
	2.00	38	6.1053	2.10263	.34109
Допомога іншим	1.00	12	5.7500	2.09436	.60459
	2.00	38	6.2105	2.10736	.34186
Успіх	1.00	12	5.3333	1.77525	.51247
	2.00	38	5.6842	1.50863	.24473
Любов	1.00	12	5.2500	1.48477	.42862
	2.00	38	5.5263	1.84152	.29873
Творчість	1.00	12	5.2000	2.33550	.67420
	2.00	38	5.6579	1.72856	.28041
Віра в добро	1.00	12	4.7500	2.26134	.65279
	2.00	38	5.4211	1.79536	.29125
Прагнення до мудрості	1.00	12	5.2500	1.76455	.50938
	2.00	38	5.5000	1.52014	.24660
Робота над собою	1.00	12	5.3333	1.82574	.52705
	2.00	38	6.1316	1.57979	.25628
Самореалізація в професії	1.00	12	4.4167	2.02073	.58333
	2.00	38	4.8684	1.72691	.28014
Відповідальність	1.00	12	4.9167	1.62135	.46804
	2.00	38	5.5789	1.70265	.27621

Знання власних ресурсів	1.00	12	5.9167	2.39159	.69039
	2.00	38	5.9474	2.10466	.34142
Уміння оновлювати власні ресурси	1.00	12	5.4167	2.06522	.59618
	2.00	38	5.8158	2.02492	.32848
Уміння використовувати власні ресурси	1.00	12	5.4167	2.35327	.67933
	2.00	38	5.7105	2.11696	.34342
Загальний показник	1.00	12	72.9167	19.92011	5.75044
	2.00	38	79.2895	20.49510	3.32474
Психологічне благополуччя	1.00	12	62.4167	9.59601	2.77013
	2.00	38	63.6842	10.96704	1.77909

Порівняльний аналіз між віковими групами: 15–17 років (група 1) та 18–21 рік (група 2). Аналіз середніх значень за різними шкалами психологічних ресурсів, благополуччя та посттравматичних змін засвідчує загальну тенденцію до вищих показників у старшій віковій групі (18–21 рік) у більшості сфер, що може свідчити про природне особистісне зростання та нагромадження ресурсного досвіду з віком.

У ході порівняння двох вікових груп виявлено ряд помітних відмінностей у рівнях психологічних ресурсів, посттравматичних змін, ціннісних орієнтацій і загального благополуччя, які вказують на етапний розвиток особистості у перехідний період від підліткового до молодого дорослого віку.

- Резильєнтність

Група 1 (15–17 років): $M = 21.67$; Група 2 (18–21 рік): $M = 24.79$

У старшої групи спостерігається виражено вищий рівень резильєнтності, що свідчить про кращу здатність до адаптації, стійкості до стресу, мобілізації ресурсів у складних ситуаціях. Цей показник може зростати з віком завдяки накопиченню досвіду подолання труднощів.

- Посттравматичне зростання

За більшістю шкал (стосунки, особистісне зміцнення, духовні зміни, поцінування життя), група 2 має вищі або подібні результати, однак особливо виділяються:

- Духовні та екзистенційні зміни

Група 1: $M = 15.42$; Група 2: $M = 16.03$

Хоч різниця незначна, але саме в цій сфері старші учасники демонструють тенденцію до глибшого осмислення життєвих подій, що може свідчити про перехід до ціннісної переоцінки травматичного досвіду.

- Нові можливості

Група 1: $M = 17.25$; Група 2: $M = 15.66$

Цікаво, що молодша група має вищі показники, що може пояснюватися оптимізмом, більш відкритим сприйняттям майбутнього або мріями про перспективи, притаманними цьому віку.

Ресурсність особистості (методика О. Штепи)

- Когнітивні стратегії (С)

Група 1: $M = 18.92$; Група 2: $M = 23.11$

Це найбільша відмінність серед усіх показників. Старші учасники значно частіше використовують раціональне мислення, самоаналіз, планування, що характерно для зрілішого етапу мисленнєвого розвитку.

- Віра, переконання, цінності (В)

Група 1: $M = 17.67$; Група 2: $M = 20.42$

Цей ресурс також виразно розвиненіший у старшій групі, що вказує на більш усталену систему переконань та внутрішню опору на життєві цінності.

- Тілесні ресурси, фізична активність (Ph)

Група 1: $M = 19.92$; Група 2: $M = 21.68$

Вища фізична активність та краща турбота про тіло у молодих дорослих можуть бути пов'язані з усвідомленим ставленням до здоров'я.

Ціннісні орієнтації та особистісні риси

- Робота над собою

Група 1: $M = 5.33$; Група 2: $M = 6.13$

- Відповідальність

Група 1: $M = 4.92$; Група 2: $M = 5.58$

- Доброта до людей

Група 1: $M = 5.08$; Група 2: $M = 6.11$

У групі 2 чітко простежується вищий рівень зрілості, соціальної відповідальності, готовності до самовдосконалення та емпатії, що узгоджується з віковими закономірностями особистісного розвитку.

Загальний ресурсний потенціал та благополуччя

Загальний показник ресурсності (Штепа)

Група 1: $M = 72.92$; Група 2: $M = 79.29$

- Психологічне благополуччя (PWB-PTCQ)

Група 1: $M = 62.42$; Група 2: $M = 63.68$

Різниця тут незначна, але все ж старша група демонструє вищий інтегральний рівень ресурсного потенціалу, що є важливою умовою збереження благополуччя.

Отже, старша вікова група (18–21 рік) демонструє виразно вищий розвиток у таких сферах, як когнітивна ресурсність, ціннісна орієнтація, відповідальність, доброта, робота над собою та загальна резильєнтність. Це свідчить про перехід від етапу формування базових особистісних структур до більш усвідомленого використання внутрішніх ресурсів і стратегій саморозвитку. [63]

Водночас молодша група (15–17 років) має вже сформоване підґрунтя для майбутнього зростання, демонструючи високий рівень відкритості до нового, прагнення до змін і початкову стабільність психологічного благополуччя.

Також нами був проведений порівняльний аналіз щодо впливу статі особи на показників резильєнтності, посттравматичного зростання, копінг стратегій, сформованості психологічних ресурсів та психологічного благополуччя. Застосовано порівняльний аналіз t – критерієм респондента, ми виокремили дві групи: перша – жінки, друга – чоловіки (див. табл. 2.7.)

Таблиця 2.7.

Результати порівняльного аналізу отриманих даних на основі виокремлених груп; перша група - жінки, друга група - чоловіки

Показники	Номер групи	К-сть учасників	Середнє значення	Стандартне відхилення	Стандартна помилка середнього значення
Резильєнтність	1	32	24.0938	6.24944	1.10475
	2	18	23.9444	7.84761	1.84970
Стосунки з оточуючими	1	32	16.1563	5.01681	.88685
	2	18	14.3333	4.97050	1.17156
Нові можливості	1	32	16.1250	4.07787	.72087
	2	18	15.8889	5.07461	1.19610
Особистісне зміцнення	1	32	14.2188	5.07196	.89660
	2	18	16.2222	6.05422	1.42699
Духовні та екзистенційні зміни	1	32	14.9688	5.69371	1.00652
	2	18	17.5000	3.80789	.89753
Поцінування життя	1	32	15.8750	5.12269	.90557
	2	18	15.6667	5.62557	1.32596
Загальний показник	1	32	77.3438	22.22700	3.92921
	2	18	79.6111	23.38712	5.51240
В – віра, переконання, цінності;	1	32	20.0000	5.75858	1.01798
	2	18	19.3333	7.42809	1.75082
А – емоції, почуття;	1	32	20.0000	5.65685	1.00000

	2	18	19.0556	4.97609	1.17287
S – соціальні зв'язки, соціальна підтримка;	1	32	19.8438	7.59928	1.34337
	2	18	18.5556	9.43225	2.22320
I – уява, мрії, спогади;	1	32	18.9375	6.32424	1.11798
	2	18	18.6667	6.03909	1.42343
C – когнітивні стратегії;	1	32	22.4063	7.24618	1.28095
	2	18	21.5556	7.18022	1.69239
Ph – тілесні ресурси, фізична активність	1	32	20.6250	6.17879	1.09227
	2	18	22.3889	6.09859	1.43745
Впевненість в собі	1	32	5.2813	1.74567	.30859
	2	18	4.8333	2.38253	.56157
Доброта до людей	1	32	6.2813	1.95488	.34558
	2	18	5.1111	2.44682	.57672
Допомога іншим	1	32	6.4688	1.99975	.35351
	2	18	5.4444	2.14811	.50631
Успіх	1	32	5.7813	1.53947	.27214
	2	18	5.2778	1.60167	.37752
Любов	1	32	5.8125	1.35450	.23944
	2	18	4.8333	2.20294	.51924
Творчість	1	32	5.9375	1.54372	.27289
	2	18	4.7222	2.21772	.52272
Віра в добро	1	32	5.2500	1.93441	.34196
	2	18	5.2778	1.93438	.45594
Прагнення до мудрості	1	32	5.8125	1.71215	.30267
	2	18	4.7778	1.00326	.23647
Робота над собою	1	32	6.3438	1.59858	.28259
	2	18	5.2222	1.55509	.36654
Самореалізація в професії	1	32	5.2188	1.62112	.28658
	2	18	3.9444	1.83021	.43138
Відповідальність	1	32	5.5938	1.60361	.28348
	2	18	5.1111	1.84355	.43453
Знання власних ресурсів	1	32	6.5000	1.86651	.32996

	2	18	4.9444	2.31294	.54516
Уміння оновлювати власні ресурси	1	32	6.2188	1.80919	.31982
	2	18	4.8333	2.12132	.50000
Уміння використовувати власні ресурси	1	32	6.1875	1.94169	.34325
	2	18	4.6667	2.22288	.52394
Загальний показник	1	32	82.6875	18.08481	3.19697
	2	18	69.0000	21.66591	5.10670
Психологічне благополуччя	1	32	63.3125	10.75666	1.90153
	2	18	63.5000	10.54542	2.48558

Порівняльний аналіз психологічних показників між жінками та чоловіками

У ході дослідження було здійснено порівняння низки психологічних показників між двома групами респондентів: жінками (група 1, $n = 32$) та чоловіками (група 2, $n = 18$). Нижче подаємо аналіз основних відмінностей між групами з акцентом на ті характеристики, де спостерігаються помітні розбіжності.

Рівень резильєнтності

Середні значення резильєнтності у жінок ($M = 24.09$; $SD = 6.25$) та чоловіків ($M = 23.94$; $SD = 7.85$) практично не відрізняються, що свідчить про подібний рівень стресостійкості у представників обох статей.

Показники посттравматичного зростання

Стосунки з оточуючими вищі у жінок ($M = 16.16$) порівняно з чоловіками ($M = 14.33$). Це може свідчити про те, що жінки краще адаптуються до змін через міжособистісні зв'язки, схильні до відкритішого спілкування і використання соціальної підтримки як ресурсу.

Особистісне зміцнення, навпаки, вище виражене серед чоловіків ($M = 16.22$) порівняно з жінками ($M = 14.22$), що може свідчити про схильність чоловіків до внутрішньої мобілізації та посилення внутрішнього «Я» після пережитих труднощів.

Особливо виражена різниця спостерігається у шкалі духовних та екзистенційних змін: чоловіки ($M = 17.50$) мають значно вищі показники порівняно з жінками ($M = 14.97$). Це може вказувати на глибше переосмислення сенсу життя, цінностей та віри у чоловічій групі після переживання екстремальних подій.

Інші показники посттравматичного зростання (наприклад, поцінування життя, нові можливості) не демонструють суттєвих розбіжностей між статями.

Ресурсний потенціал особистості (за О. Штепою)

Найбільш виражені статеві відмінності простежуються у загальному рівні ресурсності: жінки демонструють значно вищі показники ($M = 82.69$; $SD = 18.08$) порівняно з чоловіками ($M = 69.00$; $SD = 21.67$). Це свідчить про те, що жінки в цілому оцінюють свій ресурсний потенціал більш позитивно.

На рівні окремих компонентів також фіксуються суттєві розбіжності. Зокрема, Ph – тілесні ресурси у чоловіків ($M = 22.39$) вищі, ніж у жінок ($M = 20.63$), що можна пов'язати з кращим фізичним самопочуттям, активністю чоловіків, або ж потребою у фізичній діяльності.

Натомість жінки значно вище оцінюють власні ціннісно-особистісні ресурси, серед яких: Доброта до людей (жінки: $M = 6.28$; чоловіки: $M = 5.11$); Допомога іншим (жінки: $M = 6.47$; чоловіки: $M = 5.44$); Любов (жінки: $M = 5.81$; чоловіки: $M = 4.83$); Творчість (жінки: $M = 5.94$; чоловіки: $M = 4.72$); Прагнення до мудрості (жінки: $M = 5.81$; чоловіки: $M = 4.78$); Робота над собою (жінки: $M = 6.34$; чоловіки: $M = 5.22$); Самореалізація в професії

(жінки: $M = 5.22$; чоловіки: $M = 3.94$); Знання власних ресурсів (жінки: $M = 6.50$; чоловіки: $M = 4.94$); Уміння оновлювати власні ресурси (жінки: $M = 6.22$; чоловіки: $M = 4.83$); Уміння використовувати власні ресурси (жінки: $M = 6.19$; чоловіки: $M = 4.67$)

Ці дані вказують на те, що жінки, загалом, краще усвідомлюють свої внутрішні ресурси, активніше прагнуть до особистісного розвитку та самореалізації, мають вищий рівень емоційної відкритості та соціальної спрямованості.

Психологічне благополуччя.

Незважаючи на вищий рівень ресурсності у жінок, загальний показник психологічного благополуччя майже не відрізняється: жінки – $M = 63.31$; чоловіки – $M = 63.50$. Це свідчить про приблизно однакову суб'єктивну оцінку психологічного стану в обох групах, попри різну структуру внутрішніх ресурсів.

Отже, отримані результати засвідчують виразні статеві відмінності у сприйнятті та мобілізації психологічних ресурсів. Жінки мають більш розвинену ресурсну структуру, орієнтовану на внутрішній потенціал, емоційну відкритість, цінності, соціальні зв'язки та особистісний розвиток. У той час як чоловіки демонструють більш виражене особистісне зміцнення та екзистенційні зміни, що, ймовірно, свідчить про глибше переосмислення життєвих ситуацій, зокрема травматичного досвіду.

Порівняльний аналіз за віковими та статевими критеріями виявив певні відмінності у рівнях психологічної ресурсності, компонентів посттравматичного зростання та психологічного благополуччя.

Щодо вікових відмінностей (групи 15–17 років та 18–21 рік), результати свідчать про дещо вищі середні показники у старшій групі (18–21 рік) за такими шкалами, як резильєнтність, стосунки з оточуючими, когнітивні стратегії, робота над собою, відповідальність, а також загальний рівень ресурсного потенціалу. Це може свідчити про зростання особистісної зрілості та більш сформовані навички саморегуляції, самопізнання і подолання стресових ситуацій у старшому віці. Водночас молодші респонденти (15–17 років) дещо вище оцінили наявність нових можливостей, що може бути пов'язано з більш вираженою відкритістю до нового досвіду в юнацькому віці.

Щодо статевих відмінностей (жінки та чоловіки), найбільш виражені різниці спостерігаються у рівнях особистісного зростання, духовно-екзистенційних змін, доброти до людей, допомоги іншим, а також творчості, прагнення до мудрості і самореалізації в професії — всі ці показники були вищими у жінок. Окрім цього, жінки продемонстрували значно вищий загальний рівень психологічного ресурсу, що відображає ширший спектр внутрішніх механізмів самопідтримки та адаптації. У чоловіків натомість спостерігається дещо вищий рівень тілесного ресурсу, що може вказувати на опору на фізичну активність як засіб подолання стресу.

Загалом результати аналізу свідчать, що як вік, так і стать можуть виступати значущими чинниками у формуванні та прояві психологічної ресурсності й посттравматичних змін, зумовлюючи відмінності у доступних внутрішніх ресурсах, ціннісних орієнтаціях та адаптаційних стратегіях.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей формування стресостійкості осіб юнацького віку в умовах воєнного стану. Дослідження здійснювалось з використанням комплексу психодіагностичних методик: шкали резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-10), опитувальника посттравматичного зростання (PTGI-X), ресурсорієнтованої моделі стресодолаання BASIC Ph, опитувальника психологічної ресурсності особистості (О. Штепа), а також опитувальника психологічного благополуччя – посттравматичних змін (PWB-PTCQ). У дослідженні взяли участь 50 осіб віком від 15 до 21 року, з різним статевим розподілом (64% жінок, 36% чоловіків).

Аналіз результатів описової статистики засвідчив, що респонденти загалом демонструють достатньо високий рівень психологічної ресурсності, стресостійкості та адаптивності. У вибірці переважає орієнтація на самопізнання, особистісне зростання, рефлексивність та переосмислення життєвого досвіду. Рівень резильєнтності та показники посттравматичного зростання підтверджують здатність молоді ефективно трансформувати кризові обставини у джерело внутрішнього розвитку, знаходити у викликах нові смисли й перспективи. Структура особистісних ресурсів виявилась збалансованою, з домінуванням гуманістичних цінностей та діяльнісної орієнтації.

Порівняльний аналіз продемонстрував вікові та статеві відмінності у рівнях окремих показників. Старша група (18–21 рік) виявила вищі значення за шкалами резильєнтності, когнітивних стратегій, відповідальності,

саморозвитку та стосунків з оточуючими, що свідчить про зростання особистісної зрілості, сформованість навичок саморегуляції та опори на власні внутрішні ресурси. У молодшій групі (15–17 років) дещо вищими були показники за шкалою «нові можливості», що може свідчити про відкритість до змін та надію на майбутнє. Статевий аналіз показав, що жінки демонструють вищі показники духовних змін, доброти, творчості, альтруїзму, а також загальної ресурсності, тоді як чоловіки більше покладаються на тілесні ресурси, зокрема фізичну активність.

Кореляційний аналіз виявив тісні позитивні взаємозв'язки між стресостійкістю, посттравматичним зростанням та психологічним благополуччям. Стресостійкість достовірно пов'язана з особистісним зміцненням, поцінуванням життя, духовністю, а також загальним благополуччям. Найвищий рівень асоціації виявлено між стресостійкістю та духовним компонентом ресурсу – вірою, а також з когнітивними, соціальними й фізичними ресурсами, що вказує на багатовимірність адаптивних стратегій подолання стресу. Також встановлено, що впевненість у собі, креативність, професійна самореалізація та рефлексивність є важливими особистісними чинниками, які сприяють формуванню стресостійкості.

Отримані результати підтверджують положення теорії посттравматичного зростання (Т. Тедеші, Л. Калгун) та ресурсоцентричної моделі (М. Лагад), згідно з якими внутрішні ресурси — віра, соціальна підтримка, рефлексія, ціннісна орієнтація — виступають ключовими механізмами ефективної адаптації до стресу. Попри вік як вразливий період, юність демонструє високий потенціал до психологічного зростання навіть у складних обставинах воєнного стану.

ВИСНОВКИ

Проведено теоретичний аналіз особливостей формування стресостійкості осіб юнацького віку в умовах воєнного стану, що підкреслює багатогранний характер цього процесу. Стресостійкість розглядається як комплексна характеристика, яка включає когнітивні, емоційні, поведінкові та мотиваційні компоненти. На основі аналізу літератури та праць вчених - Г. Сельє, Р.Лазарус, С.Фолкман, А. Боднар, А. Біллінгс, Г. Бердник, Г. Дубчак, Н. Жигайло, Р. МакКрає, М. Кудінова, Т. Циганчук, С. Іванова, О.Степанов, В.Корольчук та інші. - визначено ключові механізми адаптації до стресу, зокрема резильєнтність і посттравматичне зростання, які сприяють підтримці психоемоційної рівноваги навіть в умовах тривалого психічного навантаження.

Теоретичне опрацювання понятійного апарату, зокрема дослідження стресу, резильєнтності, ресурсності, посттравматичного зростання та психологічного благополуччя, дозволило визначити ключові чинники, які забезпечують формування стресостійкості в юнацькому віці. Опора на роботи таких дослідників, як Г. Сельє, Р. Лазарус, С. Фолкман, Г. Бердник, А. Боднар, М. Кудінова, Т. Циганчук, О. Штепа та інших, дала змогу визначити концептуальні засади дослідження, зокрема уявлення про стрес як складний біо-психо-соціальний феномен, а також про важливість розвитку внутрішніх і зовнішніх ресурсів у процесі адаптації.

У ході дослідження було висунуто низку гіпотез, які отримали підтвердження або часткове підтвердження в емпіричному аналізі. Зокрема:

Гіпотеза №1 полягала в припущенні, що молодь юнацького віку в умовах воєнного стану демонструє високий рівень стресостійкості, що виражається в

резильєнтності, адаптивності та орієнтації на особистісний розвиток. За результатами опитування учасники дослідження продемонстрували загалом високі показники за шкалами резильєнтності (CD-RISC-10), посттравматичного зростання (PTGI-X), а також психологічної ресурсності (опитувальник О. Штепи), що підтверджує здатність молоді адаптуватися до стресових умов та зберігати психоемоційну рівновагу.

Гіпотеза №2 стосувалася передбачуваного позитивного зв'язку між стресостійкістю та такими чинниками, як посттравматичне зростання, ресурсність особистості та психологічне благополуччя. Здійснений кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих зв'язків між зазначеними змінними, що свідчить про багатовимірний характер стресостійкості як системного утворення, інтегрованого в загальну структуру психологічного функціонування особистості.

Гіпотеза №3 передбачала, що особи віком 18–21 рік демонструють вищі показники стресостійкості, відповідальності, когнітивних копінг-стратегій і ресурсної саморегуляції, ніж представники молодшої вікової групи (15–17 років). За результатами дослідження ця гіпотеза була підтверджена: старші учасники продемонстрували вищі рівні саморегуляції, сформовані механізми особистісної відповідальності, зрілі адаптаційні стратегії, зокрема здатність до планування, рефлексії та пошуку сенсу.

Гіпотеза №4 була спрямована на виявлення гендерних відмінностей у структурі стресостійкості. Було припущено, що у жінок вищими є показники духовного зростання, альтруїзму, креативності, доброти та загальної ресурсності, тоді як чоловіки частіше опираються на тілесні ресурси. Результати дослідження засвідчили, що жінки дійсно мають виразніші показники за шкалами духовної ресурсності, емпатії та альтруїстичної спрямованості, тоді як чоловіки більше покладаються на тілесні ресурси,

зокрема фізичну активність. Таким чином, гіпотеза отримала часткове підтвердження.

Визначено психологічні особливості юнацького віку як критичного періоду особистісного становлення, що характеризується активним формуванням ідентичності, здатності до саморегуляції та рефлексії. Ці фактори виступають базою для розвитку стресостійкості, особливо в контексті кризових подій, таких як війна, соціальні потрясіння чи втрати. Підкреслено важливість розвитку особистісних ресурсів, які підтримують адаптацію та збереження психологічного благополуччя.

В емпіричному дослідженні, проведеному за допомогою комплексу психодіагностичних методик (CD-RISC-10, PTGI-X, BASIC Ph, опитувальник О. Штепи, PWB-PTCQ), взяли участь 50 осіб юнацького віку. Отримані результати свідчать про високий рівень психологічної ресурсності, стресостійкості та здатності до посттравматичного зростання серед молоді, що демонструє їхню готовність трансформувати кризові обставини у можливості для особистісного розвитку.

Виявлено, що з віком зростає рівень сформованості навичок саморегуляції, відповідальності та стресостійкості, тоді як молодші учасники дослідження більш відкриті до нових можливостей і змін. Статевий аналіз показав, що жінки характеризуються більшою духовною орієнтацією та загальною ресурсністю, тоді як чоловіки переважно покладаються на фізичні ресурси.

Кореляційний аналіз підтвердив тісний зв'язок між стресостійкістю, посттравматичним зростанням та психологічним благополуччям, що підкреслює багатовимірність адаптивних стратегій. Зокрема, важливими факторами є віра, соціальна підтримка, рефлексія та ціннісні орієнтації, які

формують основу ефективної психоемоційної адаптації в умовах воєнного стану.

Практична значущість результатів полягає в їх використанні для розробки психологічних програм підтримки, профілактики дезадаптації та розвитку стресостійкості серед юнаків, що переживають кризові події. Отримані дані можуть бути корисними для психологів, педагогів і фахівців, які працюють із молоддю в складних соціальних умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. American Psychological Association (2020). Building your resilience.
<https://www.apa.org>
2. Boehm-Tabib, E. (2016). Acute stress disorder among civilians during a war and posttraumatic growth six years later: The impact of personal and social resources. *Anxiety, Stress, & Coping*, 29(3), 318–333.
<https://doi.org/10.1080/10615806.2015.1053806>
3. Bonanno GA, Diminich ED. Annual Research Review: Positive adjustment to adversity--trajectories of minimal-impact resilience and emergent resilience. *J Child Psychol Psychiatry*. 2013 Apr;54(4):378-401. doi: 10.1111/jcpp.12021. Epub 2012 Dec 7. PMID: 23215790; PMCID: PMC3606676
4. Blakemore, S.-J. (2012). Imaging brain development: The adolescent brain. *Neuropsychologia*, 50(3), 116-121.
<https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2011.09.008>
5. Bronfenbrenner, U. (1979). The ecology of human development: Experiments by nature and design. Harvard University Press.
6. Caldeira S, Timmins F. Resilience: synthesis of concept analyses and contribution to nursing classifications. *Int Nurs Rev*. 2016;63(2):191-9. DOI: <https://doi.org/10.1111/inr.12268> PMID: 27029400
7. Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
8. Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (1999). Facilitating posttraumatic growth: A clinician's guide. Mahwah, NJ: Erlbaum.
9. Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2006). The Foundations of Posttraumatic Growth: An Expanded Framework. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.),

- Handbook of posttraumatic growth: Research & practice (pp. 3–23). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
10. Compas, B. E., Davis, G. E., Forsythe, C. J., & Wagner, B. M. (1995). Assessment of Major and Daily Life Events During Adolescence: The Adolescent Perceived Events Scale. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**.
 11. Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82.
 12. Connor KM, Davidson JR. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depress Anxiety*. 2003;18(2):76-82. doi: 10.1002/da.10113. PMID: 12964174.
 13. Cordar, M. (2023, November 28). Practice what you profess: Faculty mental health, compassion fatigue, and cultivating a resilience practice.
<https://www.apa.org/ed/precollege/psychology-teacher-network/introductory-psychology/resilience-in-practice>
 14. Erikson, E. H. (1968). **Identity: Youth and Crisis**. New York: W. W. Norton & Company.
 15. Feder, A., Fred-Torres, S., Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2019). The biology of human resilience: Opportunities for enhancing resilience across the life span. *Biological Psychiatry*, 86(6), 443–453.
<https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2019.07.012>
 16. Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive–developmental inquiry. *American Psychologist*, 34(10), 906–911.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.34.10.906>

17. Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12–23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
18. Folke, C. (2016). Resilience. *Ecology and Society*, 21(4):44. <https://doi.org/10.5751/ES-09088-210444>
19. Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
20. Horney, K. (1950). *Neurosis and Human Growth: The Struggle towards Self-Realization*. New York: W. W. Norton & Co., Inc.
21. Lahad, M. (2005). *Creative Supervision: The Use of Expressive Arts Methods in Supervision and Self-Supervision*. Jessica Kingsley Publishers.20-34.
22. Masten, A. S. (2021). Resilience of children in disasters: Progress and challenges in research and practice. **Development and Psychopathology**, 33(2), 516–532.
23. Pargament, K. I. (2007). *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. The Guilford Press.
24. Piaget’s Theory of Cognitive Development by Paris, Ricardo, Raymond, & Johnson is licensed CC BY 4.0. Original source: <https://open.umn.edu/opentextbooks/textbooks/child-growth-and-development>.
25. Sanderson B, Brewer M. What do we know about student resilience in health professional education? A scoping review of the literature. *Nurse Educ Today*. 2017;58:65-71. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2017.07.018> PMID: 28898767
26. Selye, H. (1950). Stress and the General Adaptation Syndrome. *British Medical Journal*, 1, 1383-1392. <https://doi.org/10.1136/bmj.1.4667.1383>

27. Selye, H. (1974). *Stress without Distress*. Philadelphia: Lippincott.
28. Tedeschi RG, Calhoun LG. The Posttraumatic Growth Inventory: measuring the positive legacy of trauma. *J Trauma Stress*. 1996 Jul;9(3):455-71. doi: 10.1007/BF02103658. PMID: 8827649.
29. Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18.
30. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1995). *Trauma and Transformation: Growing in the Aftermath of Suffering*. Thousand Oaks, CA: Sage.
<http://dx.doi.org/10.4135/9781483326931>
31. Troy, A. S., Wilhelm, F. H., Shallcross, A. J., & Mauss, I. B. (2010). Seeing the silver lining: Cognitive reappraisal ability moderates the relationship between stress and depressive symptoms. *Emotion*, 10(6), 783–795.
<https://doi.org/10.1037/a0019010>
32. Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
33. Vaillant, G. E. (1992). *Ego Mechanisms of Defense*. Washington, DC: American Psychiatric Press.
34. World Health Organization (2022). COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide.
<https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>
35. Асонов Д, Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *PMGP [інтернет]*. 25, Грудень 2019

[цит.за 21, Квітень 2025];4(4):e0404219. доступний у: <https://uk.emedjournal.com/index.php/psp/article/view/219>

36. Асонов, Д., Хаустова, О. (2019). Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. Психосоматична медицина та загальна практика, 4(4), e0404219.
<https://uk.emedjournal.com/index.php/psp/article/view/219>
37. Бернс, Р. Розвиток Я-концепції і виховання / Р. Бернс ; пер. з англ. – Київ: Освіта, 2003. – 480 с.
38. Божович, Л. І. Особистість і її формування в дитячому віці / Л. І. Божович. – Київ: Радянська школа, 1976. – 328 с.
39. Виготський, Л. С. Психологія розвитку дитини / Л. С. Виготський. – Київ: Радянська школа, 1983. – 432 с.
40. Гавриловська К.П. Модель BASIC Pn у роботі психолога. / Розвиток обдарованої особистості в освітньому просторі: ціннісний вимір: тези доповідей X наук.-практ. семінару., 23 квіт. 2020. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2020. 92 с.
41. Гусак, Н., Чернобровкіна, В., Чернобровкін, В., Максименко, А., Богданов, С., Бойко, О. (2017). Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: навч.-метод. посіб. [за заг. ред. Н. Гусак]. К.: НаУКМА.
42. Дубчак Г. М. Психологічна стресостійкість особистості: сутність та шляхи формування / Г. М. Дубчак // *Психологія і суспільство*. 2019. № 4. С. 103–108.
43. Іванова С. В. Психологічні особливості формування стресостійкості у студентської молоді // *Науковий вісник ХДУ. Серія: Психологічні науки*. 2018. Вип. 2(3). С. 127–132.]

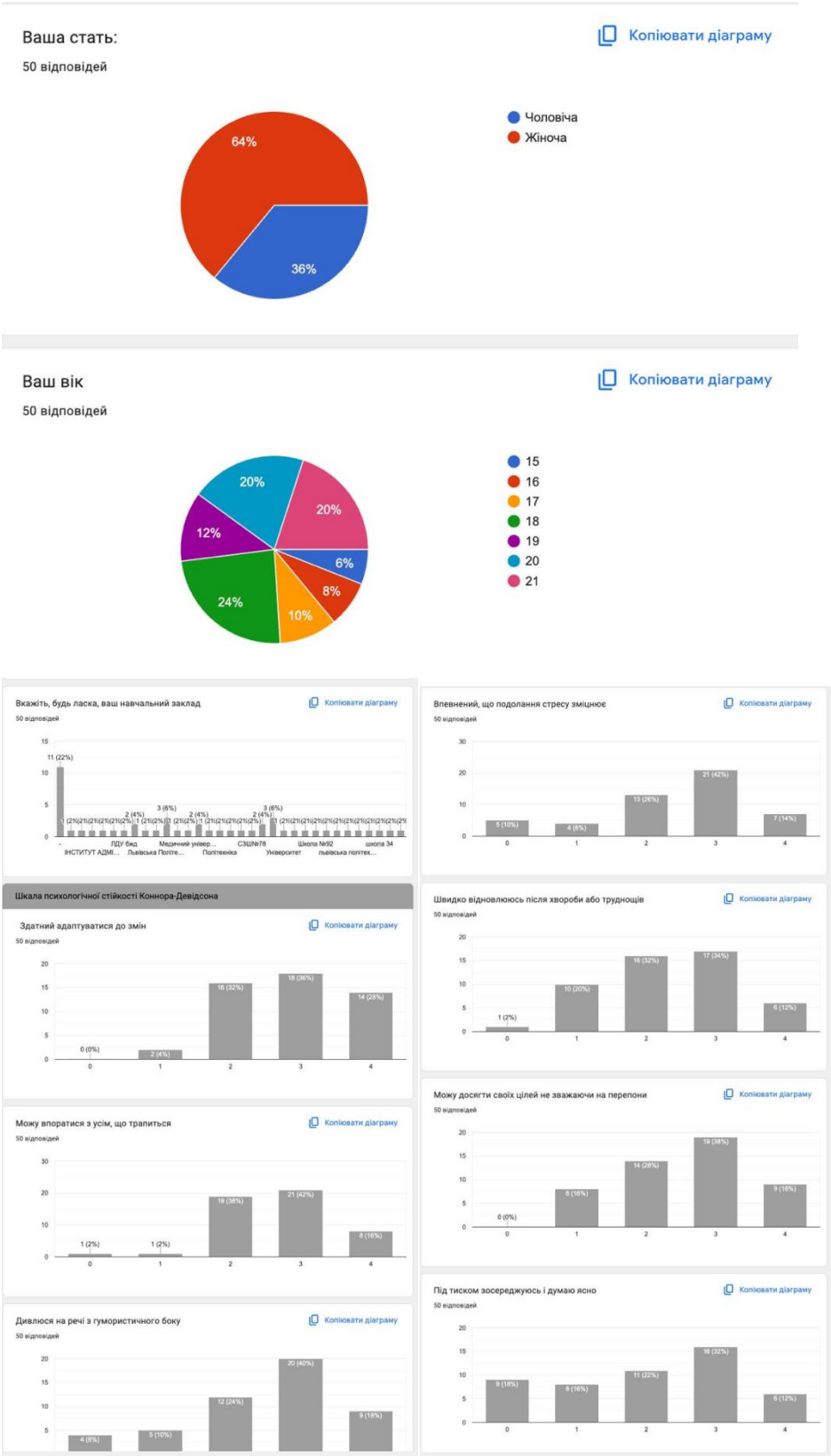
44. Іванова С. В. Психологічні особливості формування стресостійкості у студентської молоді / С. В. Іванова // *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2018. Вип. 2(3). С. 127–132.].
45. Іванюк, І. Д. Психологія особистості: навч. посіб. / І. Д. Іванюк. – Київ: Центр навчальної літератури, 2009. – 240 с.
46. Караніна Т. І. (2023). Адаптаційні реакції молоді в умовах військових дій. *Психологічна підтримка в умовах війни*.
47. Кокун О. М. (2022). Психологічні аспекти життєстійкості в умовах воєнного стану. *Психологія і суспільство*, №1, 23–30.
48. Кокун, О. М. (2004). Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності. Київ: Міленіум.
49. Кокун, О. М., & Мельничук, Т.І. (2023). Резилієнс-довідник : практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. <https://lib.iitta.gov.ua/734632>
50. Кокун, О.М. (2021). Опитувальник професійної життєстійкості (українська версія). Проблеми екстремальної та кризової психології, 1(1), 89-103. <https://doi.org/10.52363/dcphp-2021.1.8>
51. Корольчук В. М. Психологічна стресостійкість: теоретико-методологічний аналіз / В. М. Корольчук // *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2021. Вип. 69. С. 70–79.
52. Кравчук, С. Л. (2014). Психологічні особливості життєстійкості особистості зв'язку з її цінностями самоактуалізації. Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 25, 152–167.

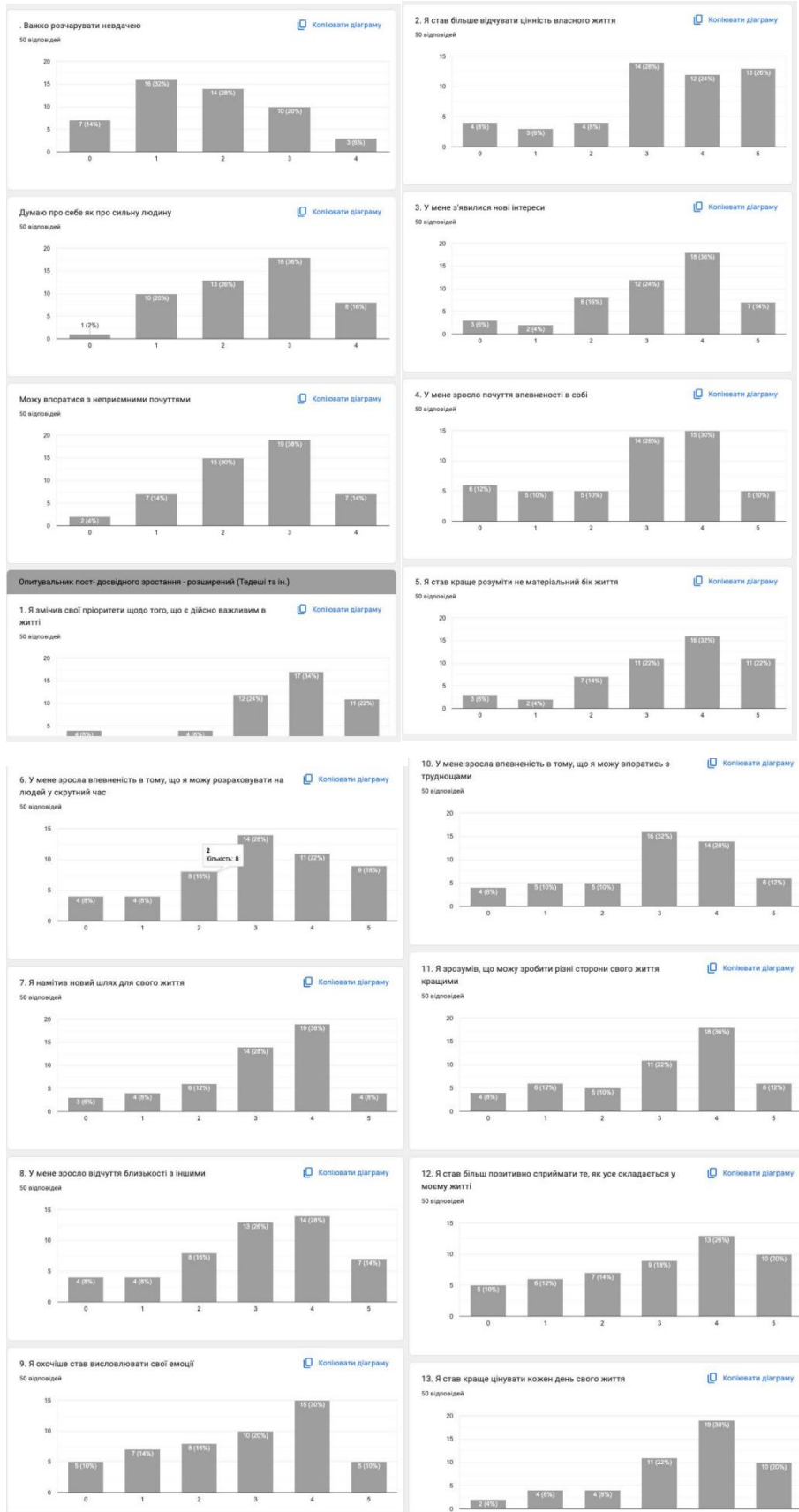
53. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. К. : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
54. Лазос, Г. П. (2018). Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія, Вип. 14, 26–64.
55. Лук'янова, Т. (2012). Дослідження зв'язку життєстійкості, її компонентів та моделей поведінки в стресовій ситуації у студентів. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 42(1), 151–162.
56. Медична газета «Здоров'я України 21 сторіччя» № 15-16 (532-533), 2022 р. Теорія стресу та філософські погляди Ганса Сельє: значення для сучасної медицини. Автори: О.М. Радченко, д.м.н., професор, Львівський національний медичний університет ім. Данила Галицького
57. Олефір, В. О. (2011) Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія, 981(47), 168–172.
58. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / [Н. О. Гончарова, Ю. Л. Горбенко, Ю. І. Калюжна, В. А. Лавріненко, М. М. Мельничук, О. Г. Мирошник, Н. М. Мишко, В. Ф. Моргун, Л. Г. Перетятко, М. М. Рева, К. В. Седих, М. М. Тесленко, І. Г. Тітов, Т. Є. Тітова, А. С. Харченко, Н. О. Чайкіна, Т. А. Яновська] ; за ред. К. В. Седих. – Полтава : Астрія, 2018. – 342 с.
59. Пустовойт, І. (2023). Чинники стресостійкості молоді в умовах повномасштабного вторгнення в Україні. Психологічний журнал України, 15(2), 45-59.

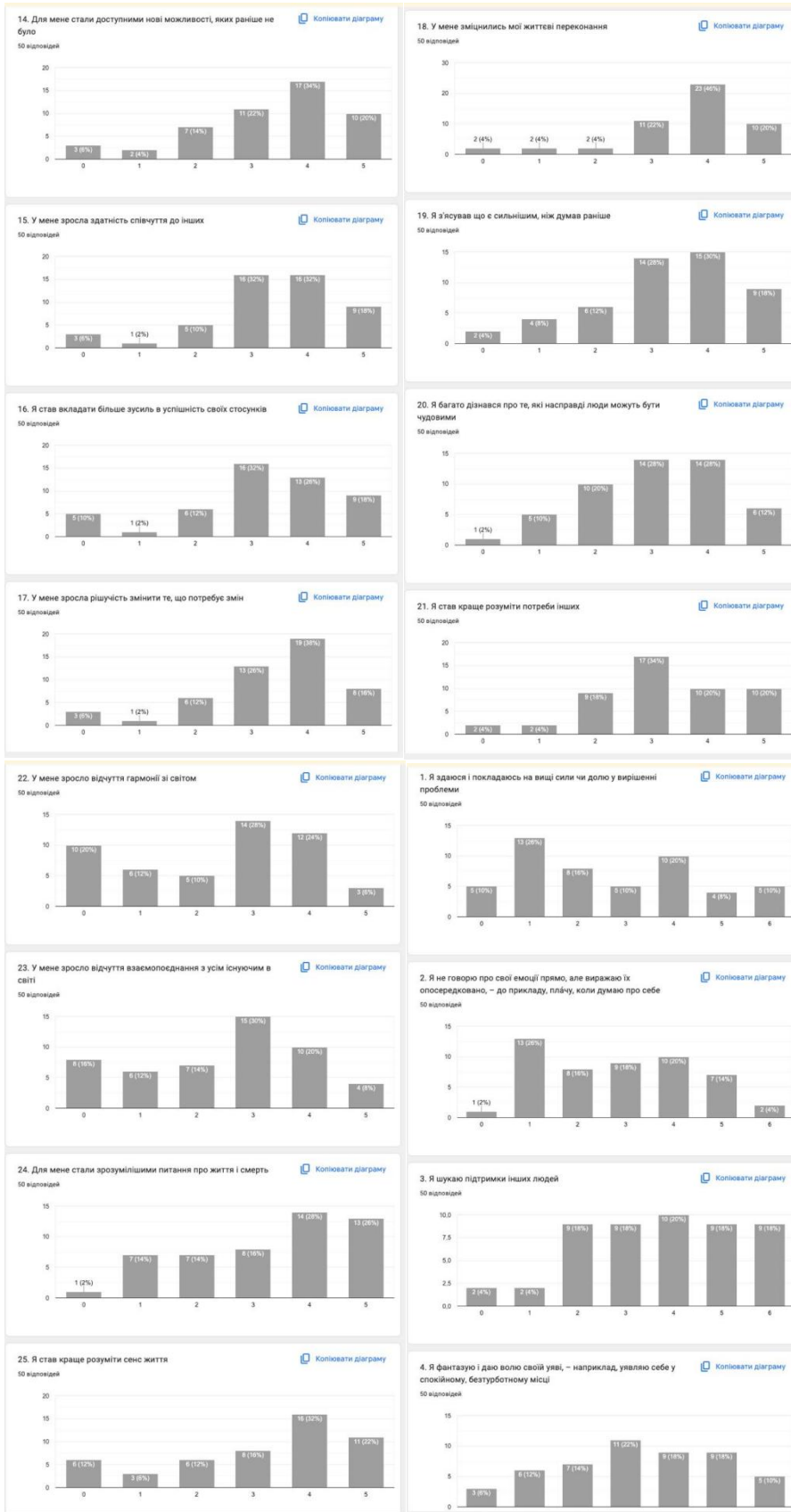
60. Стаття на тему - "Теоретико-феноменологічні підходи до вивчення поняття трансформації особистості військовослужбовців внаслідок бойової травми" 2023 М.М. Пустовойт, О.С. Юрценюк, Н.М. Іванова, В.М. Пашковський <https://doi.org/10.24061/1727-4338.XXII.3.85.2023.10>
61. Степанов О. М. Адаптаційний підхід у вивченні стресостійкості / О. М. Степанов // *Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Серія: Психологія*. 2017. № 5. С. 112–117.
62. Стресостійкість: навчальний посібник / Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І., Когут Я. М., Пряхіна Н. О.; за ред. Я. М. Когута. - Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 105 с.
63. Тептюк Ю.О. Психологічні умови розвитку стресостійкості псоціальних працівників різних вікових категорій: дис. канд. психол. н. / Ю.О. Тептюк. - К., НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2021. 272 с.
64. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / пер. з анг О. Замойська. Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2020. С 56-68.
65. Циганчук Т. М. Формування стресостійкості особистості як фактору соціального розвитку / Т. М. Циганчук // *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологія*. 2018. № 3. С. 1–7.].

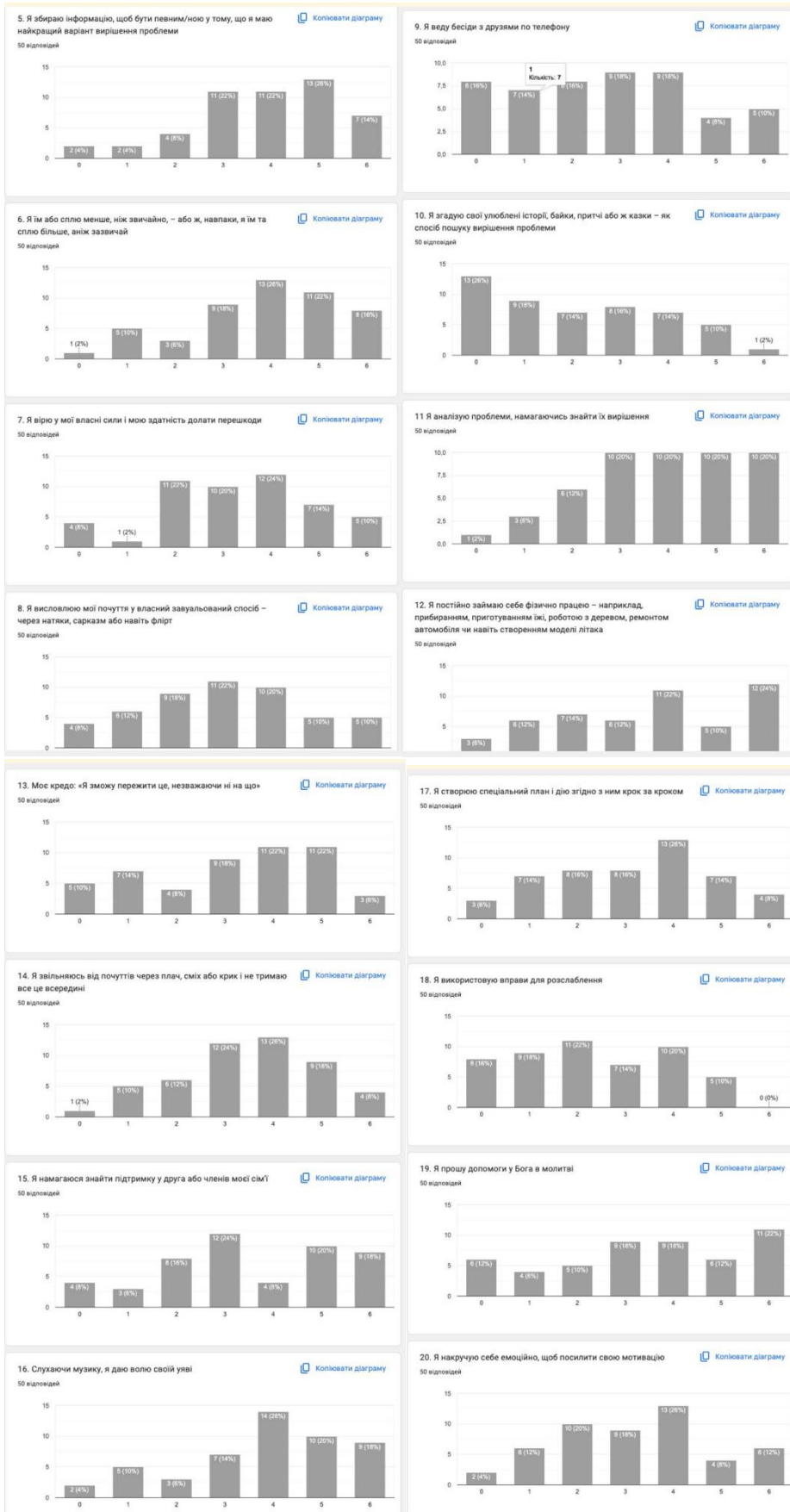
ДОДАТКИ

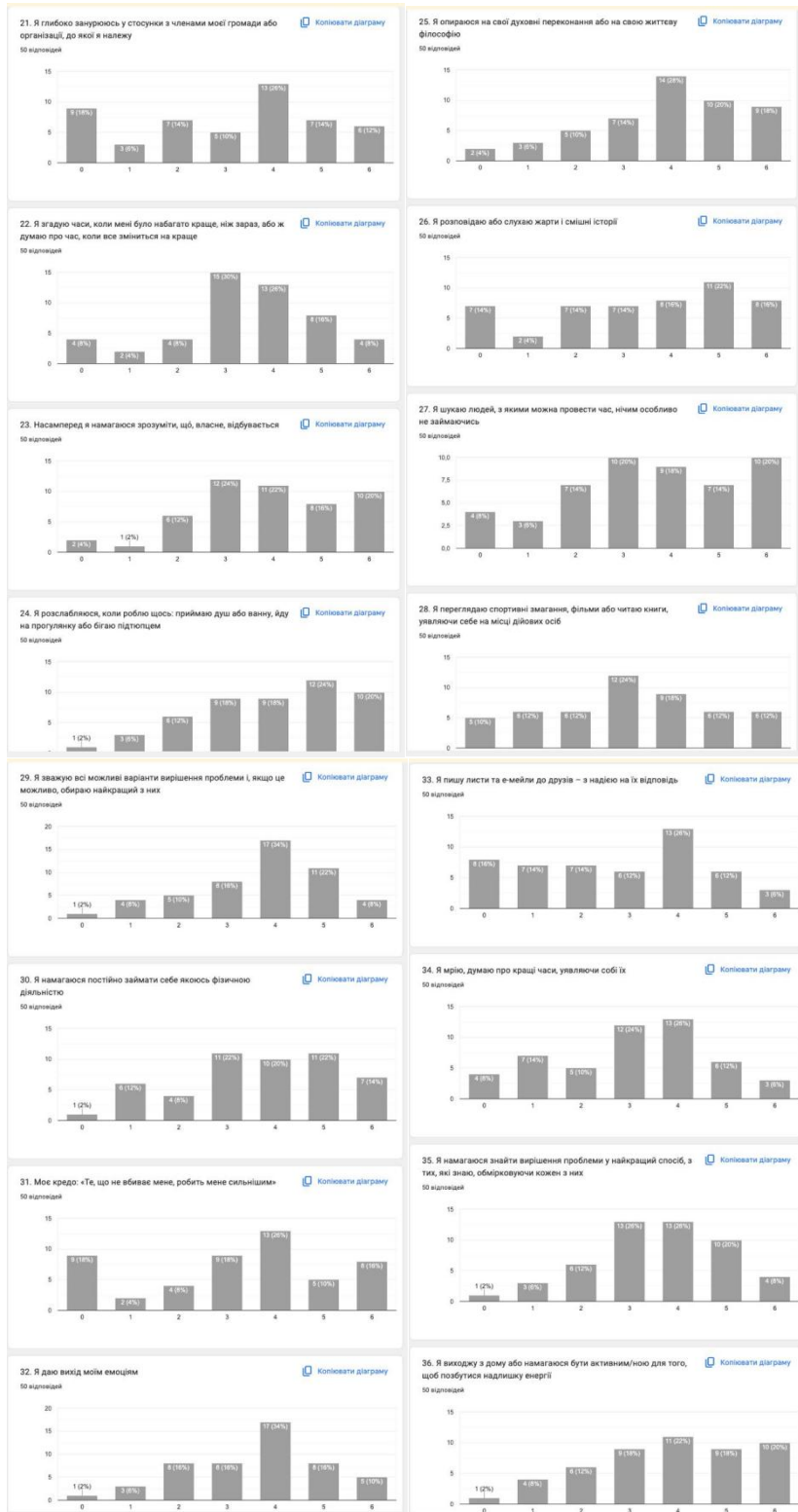
Додаток А.
Відповіді респондентів з опитування в Google Forms









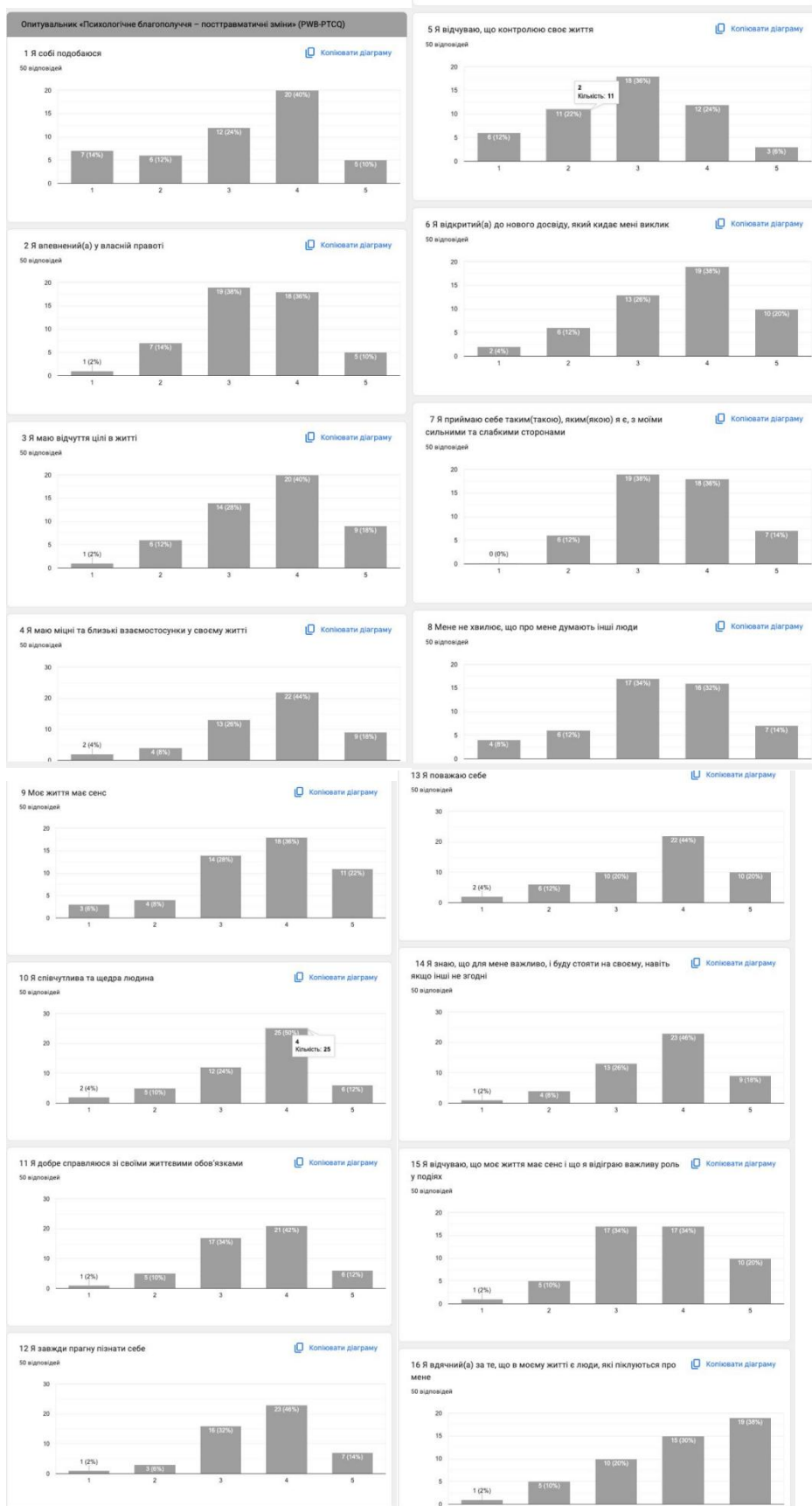


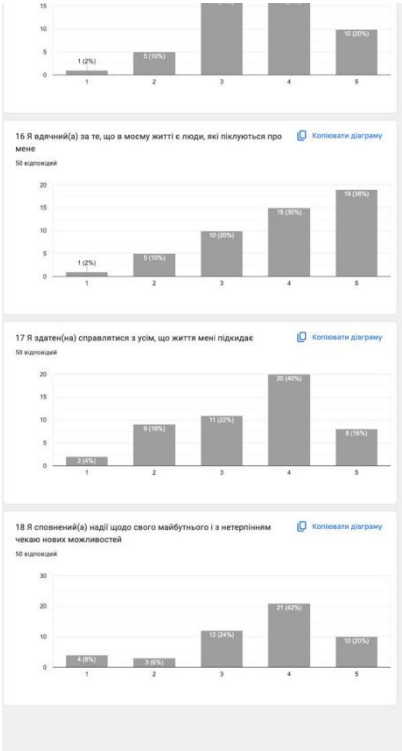












Додаток Б.
Описовий аналіз

Описовий аналіз					
Показник	К-сть осіб (N)	Мінімальне значення	Максимальне значення	Середнє значення	Стандартне відхилення
Резильєнтність	50	6.00	40.00	24.0400	6.78823
Стосунки з оточуючими	50	.00	25.00	15.5000	5.02748
Нові можливості	50	4.00	22.00	16.0400	4.41223
Особистісне зміцнення	50	.00	23.00	14.9400	5.47130
Духовні та екзистенційні зміни	50	1.00	23.00	15.8800	5.20063
Поцінування життя	50	3.00	25.00	15.8000	5.25279
Загальний показник	50	22.00	117.00	78.1600	22.43936
В – віра, переконання, цінності;	50	2.00	34.00	19.7600	6.34247
А – емоції, почуття;	50	5.00	29.00	19.6600	5.38937
S – соціальні зв'язки, соціальна підтримка;	50	.00	35.00	19.3800	8.23356
I – уява, мрії, спогади;	50	2.00	30.00	18.8400	6.16229
C – когнітивні стратегії;	50	.00	36.00	22.1000	7.16069
Ph – тілесні ресурси, фізична активність	50	8.00	33.00	21.2600	6.14721
Впевненість в собі	50	1.00	8.00	5.1200	1.98607
Доброта до людей	50	.00	8.00	5.8600	2.19471
Допомога іншим	50	1.00	8.00	6.1000	2.09226
Успіх	50	1.00	8.00	5.6000	1.56492
Любов	50	1.00	8.00	5.4600	1.75208
Творчість	50	.00	8.00	5.5000	1.88712
Віра в добро	50	1.00	8.00	5.2600	1.91461

Прагнення до мудрості	50	1.00	8.00	5.4400	1.56701
Робота над собою	50	2.00	8.00	5.9400	1.65874
Самореалізація в професії	50	1.00	8.00	4.7600	1.79068
Відповідальність	50	1.00	8.00	5.4200	1.69139
Знання власних ресурсів	50	1.00	8.00	5.9400	2.15151
Уміння оновлювати власні ресурси	50	1.00	8.00	5.7200	2.02071
Уміння використовувати власні ресурси	50	.00	8.00	5.6400	2.15482
Загальний показник	50	27.00	104.00	77.7600	20.34254
Психологічне благополуччя	50	29.00	80.00	63.3800	10.57315

Додаток В.
Кореляційна матриця даних

	Нові можливості			Двос- тороннє значення	Кореляція Пірсона	Двос- тороннє значення	Кореляція Пірсона	Стосунки з оточуючими			Резильєнтність	
N	Двостороннє значення	Кореляція Пірсона	N						N	Двостороннє значення	Кореляція Пірсона	
			50						50		1	Резильєнтність оточуючими
50	<.001	.675**	50	1	.037	1	.295*		50	.037	.295*	Нові можливості
50		1	50	1			.675**		50	.086	.245	зміцнення
50	<.001	.754**	50	1			.727**		50	.002	.431**	екзистенційні зміни
50	<.001	.673**	50	1			.659**		50	.020	.327*	Попитування життя
50	<.001	.697**	50	1			.698**		50	.006	.385**	ПЗД
50	<.001	.851**	50	1			.850**		50	.006	.385**	B
50	.003	.407**	50	1			.547**		50	<.001	.513**	A
50	.192	.188	50	.001			.443**		50	.696	.057	S
50	<.001	.502**	50	1			.609**		50	.003	.406**	I
50	.199	.185	50	.122			.221		50	.132	.216	C
50	.011	.357*	50	1			.572**		50	.004	.395**	Ph
50	.004	.398**	50	1			.525**		50	.004	.403**	Впевненість в собі
50	.001	.447**	50	.035			.298*		50	<.001	.629**	Доброта до людей
50	.004	.401**	50	1			.495**		50	.095	.239	Допомога іншим
50	.023	.320*	50	1			.480**		50	.346	.136	Успіх
50	.002	.434**	50	.013			.350*		50	.001	.441**	Любов
50	<.001	.465**	50	1			.495**		50	.011	.359*	Творчість
50	.015	.343*	50	.090			.242		50	.007	.379**	Віра в добро
50	.004	.400**	50	1			.499**		50	.160	.202	мудрості
50	.286	.154	50	.543			.088		50	.134	.215	Робота над собою
50	.002	.430**	50	.014			.346*		50	.028	.310*	професії
50	<.001	.461**	50	.013			.349*		50	.003	.405**	Відповідальність
50	.141	.211	50	.005			.395**		50	.031	.306*	ресурсів
50	.057	.271	50	.112			.227		50	<.001	.458**	власні ресурси
50	.119	.223	50	.095			.239		50	.005	.394**	ресурси
50	.011	.358*	50	.041			.290*		50	.001	.446**	Загальний показник
50	<.001	.456**	50	.001			.448**		50	<.001	.458**	благополуччя
50	<.001	.603**	50	1			.535**		50	<.001	.494**	

	Дво стороннє значення	ПЗД			Поцінуван ня життя			Двосто роннє значення	Кореляц ія Пірсона	N	Двосто роннє значення	Кореляція Пірсона	N	Двосто роннє значення	Особистіс не змінення
50	.006	.385**	Корре ляція Пірсона	N	Двосто роннє значення	Кореляц ія Пірсона	N	Двосто роннє значення	Кореляція Пірсона	50	.020	.327*	50	.002	.431**
50	1	.850**		50	<.001	.698**	50	<.001	.659**	50	<.001	.673**	50	<.001	.727**
50	1	.851**		50	<.001	.697**	50	<.001	.673**	50	<.001	.827**	50	<.001	.754**
50	1	.937**		50	<.001	.814**	50	<.001	.827**	50	<.001	1	50		1
50	1	.883**		50	<.001	.724**	50	<.001	1	50	<.001	.724**	50	<.001	.827**
50	1	.894**		50	<.001	1	50	<.001	.894**	50	<.001	.883**	50	<.001	.814**
50	1	1		50	<.001	.894**	50	<.001	.894**	50	<.001	.480**	50	<.001	.937**
50	1	.574**		50	<.001	.541**	50	<.001	.541**	50	<.001	.186	50	<.001	.548**
50	.022	.323*		50	.020	.327*	50	.195	.327*	50	.195	.186	50	.055	.273
50	1	.581**		50	<.001	.528**	50	.002	.528**	50	.002	.421**	50	<.001	.511**
50	.104	.232		50	.194	.187	50	.196	.186	50	.196	.186	50	.087	.244
50	1	.524**		50	.001	.448**	50	<.001	.508**	50	<.001	.508**	50	.002	.422**
50	1	.477**		50	.002	.426**	50	.009	.367**	50	.009	.367**	50	.004	.395**
50	.004	.398**		50	.015	.343*	50	.038	.294*	50	.038	.294*	50	.005	.391**
50	1	.509**		50	<.001	.481**	50	.003	.417**	50	.003	.417**	50	<.001	.453**
50	.002	.420**		50	.003	.414**	50	.020	.329*	50	.020	.329*	50	.027	.313*
50	.002	.425**		50	.005	.392**	50	.016	.340*	50	.016	.340*	50	.008	.371**
50	1	.510**		50	<.001	.520**	50	.004	.400**	50	.004	.400**	50	.006	.384**
50	.034	.300*		50	.027	.313*	50	.260	.162	50	.260	.162	50	.051	.278
50	1	.537**		50	<.001	.502**	50	<.001	.483**	50	<.001	.483**	50	<.001	.481**
50	.474	.104		50	.212	.180	50	.991	.002	50	.991	.002	50	.751	.046
50	.011	.356*		50	.017	.336*	50	.168	.198	50	.168	.198	50	.046	.283*
50	.003	.413**		50	.002	.424**	50	.047	.282*	50	.047	.282*	50	.021	.326*
50	.017	.337*		50	.004	.402**	50	.152	.205	50	.152	.205	50	.058	.270
50	.061	.267		50	.025	.317*	50	.197	.185	50	.197	.185	50	.198	.185
50	.111	.228		50	.045	.285*	50	.395	.123	50	.395	.123	50	.311	.146
50	.010	.362**		50	.002	.433**	50	.091	.242	50	.091	.242	50	.046	.284*
50	1	.483**		50	<.001	.499**	50	.014	.344*	50	.014	.344*	50	.005	.394**
50	1	.675**		50	<.001	.632**	50	<.001	.578**	50	<.001	.578**	50	<.001	.635**

		I		S			A		B	
N	Двосторонние значения	Корреляция Пирсона	N	Двосторонние значения	Корреляция Пирсона	N	Двосторонние значения	Корреляция Пирсона	Двосторонние значения	Корреляция Пирсона
50	.132	.216	50	.003	.406**	50	.696	.057	50	.513**
50	.122	.221	50	<.001	.609**	50	.001	.443**	50	.547**
50	.199	.185	50	<.001	.502**	50	.192	.188	50	.407**
50	.087	.244	50	<.001	.511**	50	.055	.273	50	.548**
50	.196	.186	50	.002	.421**	50	.195	.186	50	.480**
50	.194	.187	50	<.001	.528**	50	.020	.327*	50	.541**
50	.104	.232	50	<.001	.581**	50	.022	.323*	50	.574**
50	<.001	**	50	<.001	.610**	50	<.001	.501**	50	1
50	.051	.278	50	<.001	.486**	50		1	50	.501**
50	<.001	**	50		1	50	<.001	.486**	50	.610**
50		1	50	<.001	.521**	50	.051	.278	50	.484**
50	.326	.142	50	<.001	.489**	50	.014	.345*	50	.445**
50	.029	*	50	<.001	.672**	50	<.001	.523**	50	.400**
50	.565	.083	50	.014	.344*	50	.608	-.074	50	.172
50	.034	*	50	.005	.387**	50	.977	-.004	50	.256
50	.076	.253	50	.012	.354*	50	.611	.074	50	.206
50	.513	.095	50	.019	.332*	50	.350	-.135	50	.134
50	.030	*	50	<.001	.498**	50	.103	.233	50	.363**
50	.290	.153	50	.012	.351*	50	.393	-.123	50	.055
50	.325	.142	50	.051	.277	50	.844	.029	50	.185
50	.256	.164	50	.216	.178	50	.901	.018	50	.064
50	.225	.175	50	.001	.447**	50	.863	.025	50	.175
50	.780	-.041	50	.144	.210	50	.429	-.114	50	.015
50	.055	.273	50	<.001	.498**	50	.138	.213	50	.343*
50	.621	.072	50	.010	.361*	50	.618	-.072	50	.057
50	.912	.016	50	.063	.265	50	.372	-.129	50	-.002
50	.223	.175	50	.006	.386**	50	.568	-.083	50	.152
50	.160	.202	50	<.001	.454**	50	.905	-.017	50	.201
50	.003	**	50	<.001	.684**	50	.587	.079	50	.426**

Двост оронне значення	Доброга до людей	N	Двосто ронне значення	Кореля ція Пірсона	Впевненість в собі	N	Двосто ронне значення	Кореляц ія Пірсона	N	Двост оронне значення	Корреля ція Пірсона	C
.095	.239	50	<.001	.629**		50	.004	.403**	50	.004	.395**	
<.001	.495**	50	.035	.298*		50	<.001	.525**	50	<.001	.572**	
.004	.401**	50	.001	.447**		50	.004	.398**	50	.011	.357*	
<.001	.453**	50	.005	.391**		50	.004	.395**	50	.002	.422**	
.003	.417**	50	.038	.294*		50	.009	.367**	50	<.001	.508**	
<.001	.481**	50	.015	.343*		50	.002	.426**	50	.001	.448**	
<.001	.509**	50	.004	.398**		50	<.001	.477**	50	<.001	.524**	
.073	.256	50	.231	.172		50	.004	.400**	50	.001	.445**	
.977	-.004	50	.608	-.074		50	<.001	.523**	50	.014	.345*	
.005	.387**	50	.014	.344*		50	<.001	.672**	50	<.001	.489**	
.034	.300*	50	.565	.083		50	.029	.309*	50	.326	.142	
.002	.429**	50	.007	.378**		50	<.001	.643**	50		1	
.567	.083	50	.011	.357*		50		1	50	<.001	.643**	
.067	.261	50		1		50	.011	.357*	50	.007	.378**	
	1	50	.067	.261		50	.567	.083	50	.002	.429**	
<.001	.870**	50	.128	.218		50	.358	.133	50	.002	.424**	
<.001	.679**	50	<.001	.554**		50	.155	.204	50	.003	.413**	
<.001	.723**	50	.030	.306*		50	.012	.354*	50	.002	.427**	
<.001	.673**	50	<.001	.528**		50	.146	.208	50	.013	.350*	
<.001	.786**	50	.364	.131		50	.321	.143	50	.052	.276	
.003	.410**	50	.007	.376**		50	.566	.083	50	.013	.349*	
<.001	.620**	50	.010	.362**		50	.075	.254	50	.004	.397**	
<.001	.573**	50	<.001	.565**		50	.201	.184	50	.010	.360*	
<.001	.676**	50	.389	.124		50	.123	.221	50	.007	.379**	
<.001	.478**	50	<.001	.589**		50	.144	.210	50	.016	.338*	
<.001	.479**	50	<.001	.512**		50	.324	.142	50	.027	.312*	
<.001	.589**	50	<.001	.568**		50	.117	.224	50	.003	.410**	
<.001	.823**	50	<.001	.571**		50	.070	.258	50	<.001	.487**	
<.001	.636**	50	<.001	.495**		50	<.001	.462**	50	<.001	.482**	

	Самореалізація в професії			Робота над собою			Прагнення до мудрості		Двостороннє значення	Кореляція Пірсона	N	Двостороннє значення	Кореляція Пірсона	N	Віра в добро	
Двостороннє значення	Кореляція Пірсона	N	Двостороннє значення	Кореляція Пірсона	N	Двостороннє значення	Кореляція Пірсона	N	Двостороннє значення	Кореляція Пірсона	N	Двостороннє значення	Кореляція Пірсона	N	Віра в добро	
.003	.405**	50	.028	*	50	.134	.215	50	.160	.202	50	.160	.202	50		
.013	.349*	50	.014	*	50	.543	.088	50	<.001	.499**	50	<.001	.499**	50		
<.001	.461**	50	.002	**	50	.286	.154	50	.004	.400**	50	.004	.400**	50		
.021	.326*	50	.046	*	50	.751	.046	50	<.001	.481**	50	<.001	.481**	50		
.047	.282*	50	.168	.198	50	.991	.002	50	<.001	.483**	50	<.001	.483**	50		
.002	.424**	50	.017	*	50	.212	.180	50	<.001	.502**	50	<.001	.502**	50		
.003	.413**	50	.011	*	50	.474	.104	50	<.001	.537**	50	<.001	.537**	50		
.920	.015	50	.224	.175	50	.658	.064	50	.198	.185	50	.198	.185	50		
.429	-.114	50	.863	.025	50	.901	.018	50	.844	.029	50	.844	.029	50		
.144	.210	50	.001	**	50	.216	.178	50	.051	.277	50	.051	.277	50		
.780	-.041	50	.225	.175	50	.256	.164	50	.325	.142	50	.325	.142	50		
.010	.360*	50	.004	**	50	.013	.349*	50	.052	.276	50	.052	.276	50		
.201	.184	50	.075	.254	50	.566	.083	50	.321	.143	50	.321	.143	50		
<.001	.565**	50	.010	**	50	.007	.376**	50	.364	.131	50	.364	.131	50		
<.001	.573**	50	1	**	50	.003	.410**	50	<.001	.786**	50	<.001	.786**	50		
.001	.442**	50	1	**	50	<.001	.459**	50	<.001	.676**	50	<.001	.676**	50		
<.001	.766**	50	1	**	50	<.001	.531**	50	<.001	.587**	50	<.001	.587**	50		
<.001	.608**	50	1	**	50	.008	.371**	50	<.001	.645**	50	<.001	.645**	50		
<.001	.707**	50	1	**	50	<.001	.476**	50	<.001	.472**	50	<.001	.472**	50		
<.001	.495**	50	.003	**	50	.390	.124	50	1	1	50	1	1	50		
<.001	.489**	50	1	**	50		1	50	.390	.124	50	.390	.124	50		
<.001	.558**	50		1	50	<.001	.686**	50	.003	.410**	50	.003	.410**	50		
.003	1	50	1	**	50	<.001	.489**	50	<.001	.495**	50	<.001	.495**	50		
	.418**	50	1	**	50	.017	.337*	50	<.001	.539**	50	<.001	.539**	50		
<.001	.680**	50	1	**	50	<.001	.559**	50	.014	.346*	50	.014	.346*	50		
<.001	.680**	50	1	**	50	<.001	.555**	50	.012	.352*	50	.012	.352*	50		
<.001	.749**	50	1	**	50	<.001	.610**	50	.003	.409**	50	.003	.409**	50		
<.001	.811**	50	1	**	50	<.001	.640**	50	<.001	.652**	50	<.001	.652**	50		
<.001	.503**	50	1	**	50	.004	.400**	50	<.001	.515**	50	<.001	.515**	50		

Уміння використовувати власні ресурси	N	Двостороннє значення	Кореляція Пірсона	Уміння оновлювати власні ресурси	N	Двостороннє значення	Кореляція Пірсона	Знання власних ресурсів	N	Двостороннє значення	Відповідна льність
Кореляція Пірсона											
.446**	50	.005	.394**		50	<.001	.458**		50	.031	.306*
.290*	50	.095	.239		50	.112	.227		50	.005	.395**
.358*	50	.119	.223		50	.057	.271		50	.141	.211
.284*	50	.311	.146		50	.198	.185		50	.058	.270
.242	50	.395	.123		50	.197	.185		50	.152	.205
.433**	50	.045	.285*		50	.025	.317*		50	.004	.402**
.362**	50	.111	.228		50	.061	.267		50	.017	.337*
.152	50	.988	-.002		50	.693	.057		50	.015	.343*
-.083	50	.372	-.129		50	.618	-.072		50	.138	.213
.386**	50	.063	.265		50	.010	.361*		50	<.001	.498**
.175	50	.912	.016		50	.621	.072		50	.055	.273
.410**	50	.027	.312*		50	.016	.338*		50	.007	.379**
.224	50	.324	.142		50	.144	.210		50	.123	.221
.568**	50	<.001	.512**		50	<.001	.589**		50	.389	.124
.589**	50	<.001	.479**		50	<.001	.478**		50	<.001	.676**
.511**	50	.002	.427**		50	.001	.441**		50	<.001	.645**
.701**	50	<.001	.590**		50	<.001	.629**		50	<.001	.558**
.612**	50	<.001	.544**		50	<.001	.554**		50	<.001	.670**
.662**	50	<.001	.615**		50	<.001	.616**		50	<.001	.476**
.409**	50	.012	.352*		50	.014	.346*		50	<.001	.539**
.610**	50	<.001	.555**		50	<.001	.559**		50	.017	.337*
.679**	50	<.001	.646**		50	<.001	.611**		50	<.001	.584**
.749**	50	<.001	.680**		50	<.001	.680**		50	.003	.418**
.585**	50	<.001	.543**		50	<.001	.501**		50		1
.906**	50	<.001	.907**		50		1		50	<.001	.501**
.895**	50		1		50	<.001	.907**		50	<.001	.543**
1	50	<.001	.895**		50	<.001	.906**		50	<.001	.585**
.886**	50	<.001	.819**		50	<.001	.826**		50	<.001	.709**
.620**	50	<.001	.487**		50	<.001	.520**		50	<.001	.577**

		Психологічне благополуччя		Загальний показник			
N	Двостороннє значення	Кореляція Пірсона	N	Двостороннє значення	Кореляція Пірсона	N	Двостороннє значення
50	<.001	.494**	50	<.001	.458**	50	.001
50	<.001	.535**	50	.001	.448**	50	.041
50	<.001	.603**	50	<.001	.456**	50	.011
50	<.001	.635**	50	.005	.394**	50	.046
50	<.001	.578**	50	.014	.344*	50	.091
50	<.001	.632**	50	<.001	.499**	50	.002
50	<.001	.675**	50	<.001	.483**	50	.010
50	.002	.426**	50	.162	.201	50	.293
50	.587	.079	50	.905	-.017	50	.568
50	<.001	.684**	50	<.001	.454**	50	.006
50	.003	.409**	50	.160	.202	50	.223
50	<.001	.482**	50	<.001	.487**	50	.003
50	<.001	.462**	50	.070	.258	50	.117
50	<.001	.495**	50	<.001	.571**	50	<.001
50	<.001	.636**	50	<.001	.823**	50	<.001
50	<.001	.555**	50	<.001	.759**	50	<.001
50	<.001	.613**	50	<.001	.836**	50	<.001
50	<.001	.643**	50	<.001	.793**	50	<.001
50	<.001	.539**	50	<.001	.826**	50	<.001
50	<.001	.515**	50	<.001	.652**	50	.003
50	.004	.400**	50	<.001	.640**	50	<.001
50	<.001	.618**	50	<.001	.792**	50	<.001
50	<.001	.503**	50	<.001	.811**	50	<.001
50	<.001	.577**	50	<.001	.709**	50	<.001
50	<.001	.520**	50	<.001	.826**	50	<.001
50	<.001	.487**	50	<.001	.819**	50	<.001
50	<.001	.620**	50	<.001	.886**	50	
50	<.001	.717**	50		1	50	<.001
50		1	50	<.001	.717**	50	<.001

*, Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**, Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Додаток Г.

Порівняльний аналіз

Порівняльний аналіз 1(15-17 років), 2(18-21 років)					
Показники	Номер групи	К-сть учасників	Середнє значення	Стандартне відхилення	Стандартна помилка середнього значення
Резильєнтність	1.00	12	21.6667	5.82055	1.68025
	2.00	38	24.7895	6.96772	1.13031
Стосунки з оточуючими	1.00	12	14.6667	4.83046	1.39443
	2.00	38	15.7632	5.12247	.83097
Нові можливості	1.00	12	17.2500	4.43386	1.27994
	2.00	38	15.6579	4.39457	.71289
Особистісне зміцнення	1.00	12	14.2500	4.55522	1.31498
	2.00	38	15.1579	5.76816	.93572
Духовні та екзистенційні зміни	1.00	12	15.4167	6.06717	1.75144
	2.00	38	16.0263	4.97826	.80758
Поцінування життя	1.00	12	15.5000	4.48229	1.29393
	2.00	38	15.8947	5.52532	.89633
Загальний показник	1.00	12	77.0833	20.81284	6.00815
	2.00	38	78.5000	23.18521	3.76114
В – віра, переконання, цінності;	1.00	12	17.6667	5.26279	1.51924
	2.00	38	20.4211	6.57033	1.06585
А – емоції, почуття;	1.00	12	19.1667	4.42787	1.27822
	2.00	38	19.8158	5.70375	.92527
S – соціальні зв'язки, соціальна підтримка;	1.00	12	19.9167	5.75971	1.66268
	2.00	38	19.2105	8.93265	1.44907
I – уява, мрії, спогади;	1.00	12	18.5833	2.96827	.85686
	2.00	38	18.9211	6.90234	1.11971
C – когнітивні стратегії;	1.00	12	18.9167	7.79812	2.25112
	2.00	38	23.1053	6.74553	1.09427
Ph – тілесні ресурси, фізична активність	1.00	12	19.9167	4.35803	1.25805
	2.00	38	21.6842	6.60510	1.07149

Впевненість в собі	1.00	12	5.0833	2.23437	.64501
	2.00	38	5.1316	1.93364	.31368
Доброта до людей	1.00	12	5.0833	2.39159	.69039
	2.00	38	6.1053	2.10263	.34109
Допомога іншим	1.00	12	5.7500	2.09436	.60459
	2.00	38	6.2105	2.10736	.34186
Успіх	1.00	12	5.3333	1.77525	.51247
	2.00	38	5.6842	1.50863	.24473
Любов	1.00	12	5.2500	1.48477	.42862
	2.00	38	5.5263	1.84152	.29873
Творчість	1.00	12	5.2000	2.33550	.67420
	2.00	38	5.6579	1.72856	.28041
Віра в добро	1.00	12	4.7500	2.26134	.65279
	2.00	38	5.4211	1.79536	.29125
Прагнення до мудрості	1.00	12	5.2500	1.76455	.50938
	2.00	38	5.5000	1.52014	.24660
Робота над собою	1.00	12	5.3333	1.82574	.52705
	2.00	38	6.1316	1.57979	.25628
Самореалізація в професії	1.00	12	4.4167	2.02073	.58333
	2.00	38	4.8684	1.72691	.28014
Відповідальність	1.00	12	4.9167	1.62135	.46804
	2.00	38	5.5789	1.70265	.27621
Знання власних ресурсів	1.00	12	5.9167	2.39159	.69039
	2.00	38	5.9474	2.10466	.34142
Уміння оновлювати власні ресурси	1.00	12	5.4167	2.06522	.59618
	2.00	38	5.8158	2.02492	.32848
Уміння використовувати власні ресурси	1.00	12	5.4167	2.35327	.67933
	2.00	38	5.7105	2.11696	.34342
Загальний показник	1.00	12	72.9167	19.92011	5.75044
	2.00	38	79.2895	20.49510	3.32474
Психологічне благополуччя	1.00	12	62.4167	9.59601	2.77013
	2.00	38	63.6842	10.96704	1.77909

Порівняльний аналіз 1 (жінки) 2 (чоловіки)					
Показники	Номер групи	К-сть учасників	Середнє значення	Стандартне відхилення	Стандартна помилка середнього значення
Резильєнтність	1	32	24.0938	6.24944	1.10475
	2	18	23.9444	7.84761	1.84970
Стосунки з оточуючими	1	32	16.1563	5.01681	.88685
	2	18	14.3333	4.97050	1.17156
Нові можливості	1	32	16.1250	4.07787	.72087
	2	18	15.8889	5.07461	1.19610
Особистісне зміцнення	1	32	14.2188	5.07196	.89660
	2	18	16.2222	6.05422	1.42699
Духовні та екзистенційні зміни	1	32	14.9688	5.69371	1.00652
	2	18	17.5000	3.80789	.89753
Поцінування життя	1	32	15.8750	5.12269	.90557
	2	18	15.6667	5.62557	1.32596
Загальний показник	1	32	77.3438	22.22700	3.92921
	2	18	79.6111	23.38712	5.51240
В – віра, переконання, цінності;	1	32	20.0000	5.75858	1.01798
	2	18	19.3333	7.42809	1.75082
А – емоції, почуття;	1	32	20.0000	5.65685	1.00000
	2	18	19.0556	4.97609	1.17287
S – соціальні зв'язки, соціальна підтримка;	1	32	19.8438	7.59928	1.34337
	2	18	18.5556	9.43225	2.22320
I – уява, мрії, спогади;	1	32	18.9375	6.32424	1.11798
	2	18	18.6667	6.03909	1.42343
C – когнітивні стратегії;	1	32	22.4063	7.24618	1.28095
	2	18	21.5556	7.18022	1.69239
Ph – тілесні ресурси, фізична активність	1	32	20.6250	6.17879	1.09227
	2	18	22.3889	6.09859	1.43745
Впевненість в собі	1	32	5.2813	1.74567	.30859

	2	18	4.8333	2.38253	.56157
Доброта до людей	1	32	6.2813	1.95488	.34558
	2	18	5.1111	2.44682	.57672
Допомога іншим	1	32	6.4688	1.99975	.35351
	2	18	5.4444	2.14811	.50631
Успіх	1	32	5.7813	1.53947	.27214
	2	18	5.2778	1.60167	.37752
Любов	1	32	5.8125	1.35450	.23944
	2	18	4.8333	2.20294	.51924
Творчість	1	32	5.9375	1.54372	.27289
	2	18	4.7222	2.21772	.52272
Віра в добро	1	32	5.2500	1.93441	.34196
	2	18	5.2778	1.93438	.45594
Прагнення до мудрості	1	32	5.8125	1.71215	.30267
	2	18	4.7778	1.00326	.23647
Робота над собою	1	32	6.3438	1.59858	.28259
	2	18	5.2222	1.55509	.36654
Самореалізація в професії	1	32	5.2188	1.62112	.28658
	2	18	3.9444	1.83021	.43138
Відповідальність	1	32	5.5938	1.60361	.28348
	2	18	5.1111	1.84355	.43453
Знання власних ресурсів	1	32	6.5000	1.86651	.32996
	2	18	4.9444	2.31294	.54516
Уміння оновлювати власні ресурси	1	32	6.2188	1.80919	.31982
	2	18	4.8333	2.12132	.50000
Уміння використовувати власні ресурси	1	32	6.1875	1.94169	.34325
	2	18	4.6667	2.22288	.52394
Загальний показник	1	32	82.6875	18.08481	3.19697
	2	18	69.0000	21.66591	5.10670
Психологічне благополуччя	1	32	63.3125	10.75666	1.90153
	2	18	63.5000	10.54542	2.48558