

**Київський національний університет імені Тараса Шевченка**

**Факультет психології**

**Кафедра загальної психології**

**Кваліфікаційна робота**

**ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ У ПОДОЛАННІ  
КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ В СУЧАСНІЙ УКРАЇНСЬКІЙ РЕАЛЬНОСТІ**

на здобуття освітнього рівня «магістр»

спеціальність «053-Психологія»

здобувача 2-го року магістратури

заочної форми навчання

Тріски Софії Варвари Львівни

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри загальної психології

Іванна АНАНОВА

Допустити до захисту на ЕК №1

кафедра загальної психології

протокол № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

завідувачка кафедри:

кандидат психол. наук, доцент

Ганна ЮРЧИНСЬКА

\_\_\_\_\_  
( підпис )

Київ - 2025

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ У ПОДОЛАННІ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ В СУЧАСНІЙ УКРАЇНСЬКІЙ РЕАЛЬНОСТІ</b> .....	7
1.1. Поняття психологічних ресурсів особистості та кризових ситуацій у сучасній психології.....	7
1.2. Зарубіжні теорії психологічних ресурсів і подолання криз: від позитивної психології до ресурсно-втратних моделей.....	13
1.3. Смыслові, духовні та соціокультурні ресурси особистості у подоланні криз: зарубіжні концепції та українська психологічна традиція.....	20
1.4. Проблемні питання сучасних досліджень психологічних ресурсів і подолання криз та теоретичні висновки для українського контексту.....	26
Висновки з Розділу I.....	31
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНА ОСНОВА ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ У ПОДОЛАННІ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ В СУЧАСНІЙ УКРАЇНСЬКІЙ РЕАЛЬНОСТІ</b> .....	35
2.1. Модель та загальний дизайн емпіричного дослідження.....	35
2.2. Емпіричні методи та інструментарій дослідження.....	36
2.3. Вибірка, база й процедура дослідження.....	38
2.4. Методи обробки та аналізу даних.....	40
Висновки з Розділу II.....	43
<b>РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ У ПОДОЛАННІ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ В СУЧАСНІЙ УКРАЇНСЬКІЙ РЕАЛЬНОСТІ</b> .....	44
3.1. Статистичний аналіз результатів дослідження.....	44
3.2. Аналіз результатів напівструктурованого інтерв'ю.....	56
Висновки з Розділу III.....	58
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	61
<b>СПИСОК ДЖЕРЕЛ І НАУКОВОЇ ЛІТЕРАТУРИ</b> .....	64
<b>ДОДАТКИ</b> .....	68

## ВСТУП

**Актуальність.** Сучасна українська реальність формується під впливом тривалих і багаторівневих кризових процесів, що охоплюють як суспільний, так і індивідуально-особистісний виміри. Повномасштабна війна, вимушена міграція, втрати близьких, руйнування звичних життєвих ритмів, економічна нестабільність та невизначеність майбутнього є потужними стресогенними чинниками, які змінюють життєві стратегії людей та ускладнюють їх адаптацію. Водночас саме в кризі проявляються й актуалізуються внутрішні сили особистості, здатні забезпечувати збереження суб'єктності, стійкості й сенсу життя.

Однією з ключових категорій у цьому контексті є поняття психологічних ресурсів особистості. Воно пов'язане з наявністю та розвитком когнітивних, емоційних, мотиваційних, соціальних і духовно-смыслових опор, які підтримують здатність людини витримувати стрес, відновлюватися, будувати конструктивні копінг-стратегії та трансформувати кризовий досвід у напрямі особистісного зростання. Психологічні ресурси виступають не лише чинником адаптації, а й умовою ефективного подолання кризових викликів, що набуває особливої значущості для населення України в умовах затяжної травматизації та соціальних змін.

Проблематика психологічних ресурсів і подолання кризових ситуацій є предметом багатьох сучасних досліджень. У межах ресурсного підходу, позитивної психології та психології життєстійкості ресурси особистості розглядаються як базова умова резильєнтності та благополуччя (М. Селігман, А. Мастен). Теорії стресу і копінгу (Р. Лазарус, С. Фолкман) акцентують увагу на ролі когнітивного оцінювання, контрольованості ситуації та стратегій подолання, що спираються на ресурсну базу людини. Концепція посттравматичного зростання (Р. Тедескі, Л. Калхун) підкреслює важливість смислових і духовних ресурсів у процесі трансформації травматичного досвіду. В українській психологічній традиції суттєвий внесок у розуміння

сміслотворення, життєвого світу та духовно-ціннісних ресурсів зробили Т. Титаренко, М. Боришевський, Т. Кириленко та інші науковці, які наголошують на здатності особистості віднаходити внутрішні опори в періоди життєвих випробувань.

Попри значний інтерес науковців до проблеми ресурсності, недостатньо дослідженими залишаються конкретні механізми актуалізації психологічних ресурсів та їх роль у подоланні кризових ситуацій саме в умовах сучасної української соціокультурної та воєнної реальності. Потребує уточнення питання, які ресурси виявляються найбільш значущими сьогодні, як вони взаємодіють між собою і з копінг-стратегіями, а також які чинники сприяють їх розвитку у дорослих українців із різним кризовим досвідом.

Соціальна значущість та недостатня розробленість зазначених теоретичних і прикладних аспектів зумовили вибір теми дослідження: «Психологічні ресурси особистості у подоланні кризових ситуацій в сучасній українській реальності».

**Мета дослідження:** визначити психологічні ресурси, які забезпечують стійкість, адаптацію та подолання кризових ситуацій особистістю в сучасній українській реальності.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння психологічних ресурсів особистості та кризових ситуацій у сучасній психології. Визначити типологію та структуру психологічних ресурсів особистості.

2. Виявити характер зв'язку між рівнем розвитку психологічних ресурсів і способами подолання кризових ситуацій (копінг-стратегіями, адаптацією, суб'єктивним благополуччям).

3. Визначити провідні психологічні ресурси та їх синергетичні конфігурації у подоланні воєнної кризи, розкрити механізми їх актуалізації й сформулювати практичні рекомендації щодо розвитку та підтримки ресурсності особистості в умовах сучасних кризових викликів.

**Об'єкт дослідження** — психологічні ресурси особистості що забезпечують ефективне подолання життєвих криз.

**Предмет дослідження** — психологічні ресурси особистості у подоланні кризових ситуацій у сучасній українській реальності.

**Методи дослідження.** Для розв'язання поставлених завдань використано комплекс взаємодоповнювальних теоретичних, емпіричних методів та методів статистичної обробки даних. Дослідження здійснювалося у два етапи: теоретико-аналітичний та емпіричний.

**Теоретичні методи (попередній етап):** аналіз, систематизація й узагальнення наукової літератури з проблем психологічних ресурсів особистості, резильєнтності, смисложиттєвих орієнтацій, копінг-поведінки, соціальної підтримки та стресу; порівняльний аналіз сучасних підходів до ресурсності й подолання кризових ситуацій; концептуалізація та побудова теоретичної моделі взаємозв'язків між досліджуваними феноменами.

**Емпіричні методи:** психодіагностичне опитування із застосуванням стандартизованих методик:

- Brief Resilience Scale (BRS) — вимірювання резильєнтності [30];
- Perceived Stress Scale (PSS-10) — оцінка суб'єктивного стресу [31];
- Анкета Значення Життя / Meaning in Life Questionnaire (MLQ / АЗЖ) — вимірювання наявності та пошуку смислу життя [32];
- Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) — визначення рівня сприйманої соціальної підтримки [33];
- General Self-Efficacy Scale (GSES) — оцінка загальної самоефективності [34];
- Brief-COPE — діагностика копінг-стратегій (адаптивних і неадаптивних) [35].

**Методи обробки даних:** статистичний аналіз у програмі **jamovi**, який включав: описову статистику, перевірку нормальності розподілу (Shapiro–Wilk), аналіз внутрішньої узгодженості шкал (Cronbach's  $\alpha$ ), кореляційний

аналіз (Spearman), множинну лінійну регресію з оцінкою стандартизованих  $\beta$ -коефіцієнтів, а також порівняння груп (Mann–Whitney U / Welch ANOVA залежно від умов застосування).

**Практичне значення** роботи полягає в тому, що одержані результати та висновки можуть бути використані в психологічному консультуванні й кризовій терапії; при розробці тренінгів розвитку стресостійкості та резилієнтності; у програмах психосоціальної підтримки військових, ВПО, волонтерів і цивільних; а також у навчальному процесі з дисциплін психології особистості, здоров'я та кризових станів.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення та результати емпіричного етапу планується висвітлити в публікаціях і доповідях на науково-практичних конференціях, присвячених проблемам психологічних ресурсів, подолання криз і резилієнтності.

Структура та обсяг магістерської роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів (теоретичного, методологічного та емпіричного), висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел і додатків.

## РОЗДІЛ 1.

# ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ У ПОДОЛАННІ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ В СУЧАСНІЙ УКРАЇНСЬКІЙ РЕАЛЬНОСТІ

### **1.1. Поняття психологічних ресурсів особистості та кризових ситуацій у сучасній психології**

Сучасна психологія дедалі частіше описує людське життя не як рівномірний поступ розвитку, що інколи переривається випадковими збоями, а як складну траєкторію, в якій критичні події й періоди напруження є закономірною частиною життєвого шляху. Така зміна оптики пов'язана з тим, що соціальний світ XXI століття радикально пришвидшився і ускладнився: економічні, політичні, технологічні, культурні і безпекові зміни відбуваються настільки інтенсивно, що невизначеність і нестабільність стають хронічним фоном, а життєві сценарії — менш передбачуваними. У цій реальності криза перестає бути тільки індивідуальною випадковістю, натомість вона постає як стан або подія, вбудована у спосіб сучасного буття людини.

Для України ця загальносвітова тенденція набуває екстремальної форми. Війна трансформувала кризу у тривале соціокультурне середовище: масові травматичні події, втрати близьких, руйнування житла й інфраструктури, вимушене переселення, радикальна зміна професійних і сімейних ролей, економічна депривація, невизначеність майбутнього і хронічний страх стали не одиничними епізодами, а умовою повсякденного життя. Саме тому питання психологічних ресурсів у сучасній українській реальності не є додатковою темою до вивчення стресу. Воно стає центральним, бо дозволяє пояснити, як людина зберігає суб'єктність, здатність діяти й відновлюватися тоді, коли зовнішні опори системно руйнуються.

У психологічній науці поняття кризи має кілька взаємодоповнювальних значень. По-перше, криза може тлумачитися як переломна подія, що раптово й радикально змінює хід життя, порушуючи його логіку і звичні смислові координати. У цьому сенсі кризою виступають бойові епізоди, смерть чи зникнення близьких, втрата дому, вимушена міграція, травматичні досвіди насильства або катастроф. По-друге, криза розуміється як тривалий процес нестабільності, коли життєві умови різко погіршуються або стають хронічно непередбачуваними. Така криза має іншу психологічну динаміку: якщо раптовий стресор мобілізує ресурси на «ринок швидкої відповіді», то тривалий кризовий процес створює ризик ресурсного виснаження, зношування адаптаційних механізмів і накопичення дистресу. По-третє, радше в екзистенційній і життєсвітовій традиції, криза описується як розпад цілісності життєвого світу, коли руйнуються базові уявлення про себе, інших і світ, а людина вимушена заново будувати внутрішню картину реальності, переосмислювати цінності й цілі, тобто здійснювати смислову реконструкцію життя [12]. Таким чином, кризова ситуація не зводиться до загрози чи втрати як такої: вона є подією, що вимагає перебудови способу існування людини в світі.

Від того, як ми концептуалізуємо кризу, залежить і те, як ми трактуємо ресурси. Якщо криза є раптовою загрозою — ресурси виглядають як «запас міцності», якщо криза є процесом — ресурси стають динамічною системою, що може виснажуватися й відновлюватися, а якщо криза є смисловим зламом — ключовими ресурсами стають ті, що підтримують смислотворення, внутрішню цілісність і духовну перспективу.

Поняття психологічних ресурсів у сучасній літературі не має єдиної дефініції, а радше утворює дефініційне поле. У рамках позитивної психології ресурси описуються як внутрішні сильні сторони, які підсилюють благополуччя та життєву стійкість, тобто є базою здатності людини витримувати тиск і підтримувати життєву залученість [1]. У транзакційній теорії стресу й копінгу ресурси визначаються як можливості людини —

когнітивні, емоційні, поведінкові, соціальні — що дають їй підстави оцінювати ситуацію як керовану й обирати конструктивні стратегії подолання [4]. У теорії збереження ресурсів (COR) ресурси набувають найбільш широкого значення: вони включають не лише внутрішні якості, а й матеріальні, статусні, соціальні, часові та смислові цінності, які людина прагне утримати, і втрата яких запускає стресові спіралі [5]. У салютогенезі ресурси фокусуються довкола життєвої орієнтації, тобто почуття когерентності — здатності сприймати світ як зрозумілий, керований і осмислений [6]. Українська психологічна традиція, яку репрезентують Т. Титаренко, М. Боришевський, Т. Кириленко, підкреслює життєсвітовий і духовно-ціннісний вимір ресурсності, де ресурси — це внутрішні смислові опори, що підтримують життєтворчість, саморозвиток і моральну позицію у випробуваннях [12–14].

Попри різні акценти, ці підходи мають спільну логіку: ресурси — це те, що забезпечує можливість подолання, тобто збереження чи відновлення здатності жити, діяти й рухатися вперед у ситуації, яка загрожує психологічній і соціальній основі існування. Інакше кажучи, ресурси — це не просто «щось хороше в людині», а функціональні опори, які зменшують руйнівний ефект стресу, дозволяють адаптуватися чи трансформуватися, і підтримують суб'єктність у граничних умовах.

Сучасні теорії підводять нас до розуміння багатовимірності ресурсності. Психологічні ресурси мають як мінімум кілька рівнів. Індивідуально-психологічний рівень включає когнітивні ресурси (здатність до оцінювання, планування, когнітивної гнучкості, реалістичного мислення), емоційні ресурси (саморегуляція, толерантність до тривоги, здатність переживати і відновлюватися), мотиваційні ресурси (цілі, наполегливість, здатність підтримувати волю до дії) та особистісно-характерологічні ресурси (оптимізм, самоцінність, самоефективність). Міжособистісний і соціальний рівень охоплює підтримку близьких, друзів, спільнот, довіру в соціальних мережах, доступ до допомоги, відчуття приналежності. Саме соціальні

ресурси знижують рівень ізоляції та створюють умови для відновлення внутрішніх сил. Смыслово-духовний рівень включає цінності, релігійність/духовність, екзистенційну позицію, здатність до смислотворення і бачення майбутньої перспективи. Ці ресурси є критичними в ситуаціях, де об'єктивний контроль над подіями втрачений: вони дозволяють людині залишатися у внутрішньому «так» життю [11–12]. Контекстно-матеріальний рівень (у COR-логіці) охоплює економічну стабільність, житло, роботу, безпеку й навіть фізичні сили як енергетичний ресурс. Такий рівень не можна ігнорувати в аналізі української кризи, бо тривала війна створює саме каскади втрат на всіх рівнях одночасно.

Особливо важливо, що ресурси сучасна наука дедалі менше описує як статичні «якості-власності». Вони розглядаються як динамічні системи, що актуалізуються, виснажуються, відновлюються і нерідко змінюють форму. За COR-теорією висвітлюється, що після стартової втрати ресурсів люди нерідко потрапляють у «спіралі втрат»: втрата безпеки тягне за собою втрату контролю, що веде до падіння самоефективності, що ускладнює активні копінг-стратегії — і таким чином виснаження стає системним [5]. Паралельно в позитивній психології описуються й «спіралі здобутку», коли інвестиція в один ресурс (наприклад, у соціальні зв'язки чи сенс) підсилює інші ресурси і створює життєву стійкість [1–2]. Салютогенез додає ще один вимір: coherence як життєва орієнтація працює не як окремий ресурс, а як «організатор ресурсної системи», що дозволяє людині бачити події осмислено і мобілізувати опори відповідно до викликів [6].

У сучасній психології дедалі видніше, що ресурси не просто забезпечують «адаптацію як звикання», а можуть підтримувати трансформацію. На цьому наголошують смислові й екзистенційні підходи, а також концепція посттравматичного зростання. Травма руйнує старі уявлення про світ, але ресурси — передусім смислові, соціальні й духовні — дозволяють вибудувати нову картину світу, інколи більш складну, реалістичну і ціннісно насичену [9–10]. Український воєнний досвід, у якому

багато людей переосмислюють ідентичність, життєві пріоритети, цінність свободи, взаємну відповідальність, яскраво демонструє цю трансформаційну функцію ресурсності.

Утім, одразу постає важливий критичний момент: ресурси не є гарантованим «щепленням» від дистресу. На відміну від популярної культурної ідеї, що «сильні люди завжди справляються», наука показує, що ресурсність є умовною і контекстною. По-перше, доступ до ресурсів нерівномірний: соціально-економічні умови, попередній травматичний досвід, наявність/відсутність підтримки, здоров'я, безпека — усе це визначає стартовий рівень ресурсної бази. По-друге, за тривалих криз ресурси виснажуються навіть у сильних людей. Це добре видно у війні, де хронічний стрес створює «втому від виживання» і масштабні запити на психологічну допомогу. По-третє, ресурси можуть діяти амбівалентно: скажімо, духовність для однієї людини стає опорою, а для іншої — джерелом внутрішнього конфлікту або провини; соціальна підтримка може бути ресурсом, але інколи — і тиском чи тригером виснаження. Отже, ресурси — це не абстрактні «плюси», а реальні механізми, які мають межі, ризики й особливу форму дії в конкретному життєвому світі.

Саме тому сучасна психологія наполягає: ресурси варто аналізувати в системі взаємодії, а не поодиноці. У кризі когнітивні, емоційні, мотиваційні, соціальні і смислові ресурси переплітаються і взаємно підсилюють або послаблюють одне одного. Соціальна підтримка нерідко підсилює самоефективність і відчуття контролю; смислотворення стабілізує мотивацію, допомагаючи переносити біль; когнітивна гнучкість робить можливим переосмислення події; позитивні емоції створюють короткі «вікна» відновлення і запускають цикли регенерації. Така системність ресурсів є надзвичайно важливою для української ситуації, де криза торкається одразу всіх площин життя, а отже й ресурси включаються комплексно.

Розуміння ресурсів як багаторівневої динамічної системи логічно підводить до проблемних питань, які й формують сучасний науковий запит. Одне з центральних питань — механізми актуалізації ресурсів: наука багато знає про те, які ресурси корисні, але менше — про те, як саме вони «вмикаються» у моменті чи у тривалому кризовому процесі. Український досвід яскраво показує, що актуалізація часто має соціальні тригери: нові ролі (військовий, волонтер, опікун сім'ї), включеність у допомогу іншим, переживання солідарності, підтримка в горизонтальних мережах, символічні наративи справедливості й майбутнього. Але науково ще не до кінця зрозуміло, чи можна описати цей процес як закономірний механізм, які його умови і як він залежить від типу кризи.

Друге питання — взаємодія ресурсів із копінг-стратегіями. Транзакційні моделі вказують, що ресурси визначають оцінку ситуації і вибір подолання [4], але конкретні конфігурації ресурсів у різних кризових сценаріях (втрата, міграція, бойовий досвід, хронічне виснаження) досі описані недостатньо. Третє питання — культурна специфіка ресурсності. Багато західних теорій виростили в індивідуалістичних культурах, а українська війна показує виняткову роль спільнотних ресурсів — довіри, «ми-ідентичності», соціальної солідарності. Це вимагає теоретичного уточнення: як інтегрувати колективні ресурси в персональні моделі подолання, не редукуючи їх до фону? Четверте — динаміка ресурсів у хронічній кризі. Україна живе у ситуації тривалого стресу, де ресурси одночасно мобілізуються й зношуються. Постає питання, які ресурси виявляються найстійкішими, які — найвразливішими, і що саме сприяє їх відновленню в умовах повторної травми.

Отже, вже на рівні базових понять видно, що психологічні ресурси й кризові ситуації є категоріями, які потребують системного, багаторівневого й контекстно чутливого аналізу. Сучасна психологічна думка показує: ресурси — це комплекс внутрішніх і зовнішніх опор, що забезпечують подолання криз через адаптацію, відновлення або трансформацію. Криза ж виступає не

просто загрозою, а подією/процесом, що активує або виснажує ресурсну систему і змушує людину перебудовувати життєвий світ. Українська воєнна реальність, у якій криза є тривалою, повторною і багаторівневою, робить цю проблематику максимально актуальною і водночас відкритою: з одного боку, ми бачимо величезні ресурси життєстійкості суспільства, з іншого — масштабні ризики виснаження. Саме ці теоретичні розрізнення і проблемні питання створюють основу для подальшого аналізу типології ресурсів, їхньої ролі у копінг-стратегіях і специфічних механізмів подолання в сучасній українській реальності.

## **1.2. Зарубіжні теорії психологічних ресурсів і подолання криз: від позитивної психології до ресурсно-втратних моделей**

Сучасна зарубіжна психологія пропонує широкий спектр теоретичних рамок, у межах яких пояснюються психологічні ресурси та механізми подолання криз. Ці рамки відрізняються вихідними антропологічними припущеннями: одні бачать у людині передусім носія сильних сторін і внутрішнього потенціалу розвитку, інші — суб'єкта, який взаємодіє зі світом через оцінювання і регуляцію, треті — істоту, вразливу до реальних ресурсних втрат і нерівності доступу до опор. Критичний огляд цих підходів важливий, бо саме їхня взаємна напруга визначає сучасний стан наукової думки: замість однієї “правильної” теорії маємо поле концепцій, кожна з яких схоплює частину реальності кризового досвіду.

Однією з найвпливовіших парадигм стала позитивна психологія, що сформувалася як реакція на домінування дефіцитарних моделей психіки. Її фундаментальне питання звучить інакше, ніж у класичній клінічній традиції: не лише “що руйнує людину в кризі?”, а “що підтримує її життя й дозволяє їй зберігати благополуччя в умовах тиску?”. У працях М. Селігмана ресурси постають базою “процвітання” (flourishing) і водночас умовою резиліентності, бо саме сильні сторони характеру, позитивні емоції, смисл, залученість та якісні соціальні зв'язки утримують людину в життєвій повноті

навіть у стресі [1]. Позитивна психологія розробила мову “сильних сторін” як ресурсних характеристик: надія, оптимізм, мужність, життєва допитливість, вдячність, любов, справедливість, здатність до прощення, духовність. Важливо, що ці сили трактуються не як “приємні додатки”, а як функціональні психологічні механізми, здатні впливати на те, як людина інтерпретує загрозу, регулює емоції і вибудовує стратегії дії.

Позитивно-психологічна ідея ресурсності була конкретизована в концепції психологічного капіталу (PsyCap), яку розвивали Ф. Лутанс та його колеги. Психологічний капітал описується як інтегрований позитивний потенціал, що включає самоефективність, надію, оптимізм і резилієнтність [2]. Ця теорія важлива тим, що трактує ресурси як “станоподібні”, тобто такі, що можуть цілеспрямовано розвиватися. У цьому сенсі психологічні ресурси виходять у площину практичної психології: вони не лише пояснюють відмінності в подоланні, а й задають можливість інтервенцій. Проте вже тут постає критичне питання: наскільки доречно переносити логіку “нарощування ресурсів” у контекст масових травм і війни, де реальні втрати можуть перевищувати можливість індивідуального “саморозвитку”? Позитивна психологія часто зазнає критики за ризик індивідуалізації відповідальності, коли суспільні або структурні чинники стресу (війна, бідність, небезпека) ніби “зсуваються” на внутрішню силу людини. Це не спростовує значущості ресурсів, але вимагає корекції позитивно-психологічної оптики соціальним і контекстним виміром.

Іншу лінію зарубіжної думки репрезентують теорії резилієнтності. Їхня центральна ідея полягає у визнанні, що здатність до відновлення є нормою психічного функціонування, а не винятком. А. Мастен увела метафору “звичайної магії” (ordinary magic) резильєнтності, підкреслюючи, що стійкість виникає не з надлюдських якостей, а з повсякденних ресурсів: надійних взаємин, базових навичок емоційної регуляції, включеності у значущі системи, наявності життєвих цілей [3]. Це інтерпретаційно важливо для українського контексту, бо дозволяє бачити ресурси в “буденному

героїзмі”: у щоденній підтримці сім’ї, у маленьких практиках взаємодопомоги, у збереженні навчання чи роботи як способу утримання нормальності.

Резильєнтна література змінювалася від індивідуальних моделей до екологічних, які показують, що стійкість є продуктом багаторівневої взаємодії. Людина розглядається як включена у сімейні, громадські, культурні й інституційні системи; отже, ресурси набувають контекстної природи. Це підсилює головний висновок сучасних оглядів: резилієнтність формується на стику внутрішніх сильних сторін і зовнішніх умов підтримки. У практичному плані це означає, що індивідуальна стійкість не може бути відірваною від соціальної політики, інфраструктур допомоги й гуманітарних практик.

Класичний механізм включення ресурсів у кризі описує транзакційна модель стресу і копіngu Р. Лазаруса та С. Фолкман. Вони визначили стрес як процес взаємодії між людиною і середовищем, який виникає тоді, коли ситуація оцінюється як така, що “перевищує ресурси і загрожує благополуччю” [4]. У цій моделі саме когнітивне оцінювання є ключем: первинне оцінювання визначає, чи подія є загрозою/втратою/викликом, а вторинне — чи достатньо ресурсів для подолання. Копінг-стратегії, відповідно, не є довільними — вони виростають із ресурсної бази і з того, як ця база сприймається. Транзакційна модель дала науці потужний інструмент для розуміння, чому одна людина мобілізується на активні дії, а інша — на уникання: бо їхня оцінка ресурсної достатності різна. Проте у воєнних і катастрофічних сценаріях транзакційний підхід стикається з суттєвим обмеженням: він наголошує суб’єктивне оцінювання, але недостатньо враховує, що частина ресурсів може бути об’єктивно втраченою або недоступною.

Цю прогалину заповнила теорія збереження ресурсів (COR) С. Хобфолла. COR визначає ресурси максимально широко: це все, що людина цінує і прагне зберегти, включаючи об’єкти, умови життя, статусні

позиції, енергетичні та психологічні якості, соціальні зв'язки й смислові опори [5]. Стрес у цій логіці — це не тільки реакція на загрозу, а насамперед процес ресурсних втрат і загрози втрати. COR підкреслює асиметрію: втрата ресурсів психологічно “сильніша”, ніж їх набуття, і запускає спіралі виснаження. У сучасних оглядах COR ця ідея розглядається як центральна для пояснення травми й вигорання, особливо коли стресові події повторюються [8]. Хобфолл фактично зсуває фокус із “сили характеру” на системну динаміку: якщо людина потрапляє у каскад втрат, жодні внутрішні якості не можуть безкінечно компенсувати зовнішній ресурсний вакуум. Для України, де війна має форму багаторівневих і повторних втрат, COR-підхід виглядає особливо релевантним: він дозволяє мислити стрес як соціально-психологічний процес, а не як суто індивідуальну реакцію.

Концепція А. Антоновського пропонує ще одну ресурсну оптику. Вона запитує не “чому люди хворіють під стресом?”, а “чому їм вдається зберігати здоров'я?”. Центральним ресурсом тут є — почуття зв'язаності світу (*sense of coherence*), що складається зі зрозумілості, керованості й осмисленості [6]. Важливо, що почуття зв'язаності світу — це не “позитивне мислення” в спрощеному сенсі, а глибинна життєва орієнтація, яка утримує людину від розпаду, мобілізує інші ресурси і допомагає сприймати хаос як структурований досвід. В українському контексті почуття зв'язаності світу може бути опорою, що формується з поєднання персональної здатності до впорядкування повсякденності і спільної смислової картини того, що відбувається (історична перспектива, моральна рамка боротьби, віра в майбутнє).

На перетині стресових і екзистенційних моделей також виникла концепція життєстійкості (*hardiness*) (С. Кобаса, С. Мадді). Життєстійкість описує ресурсну структуру, що включає включеність у життя, віру у можливість впливу та сприйняття змін як виклику, а не лише загрози [17]. У сучасному огляді життєстійкість підкреслюється її походження з екзистенційної традиції, де стійкість мислиться як “можливість зростати зі

стресів” [17]. Мадді прямо визначав життєстійкість як форму екзистенційної відваги, що дозволяє не зламатися, а переосмислити кризу. Ця теорія добре пояснює, чому у схожих умовах одні люди втрачають сенс, а інші здатні підтримувати життєву включеність: життєстійкість функціонує як “ресурс орієнтації”, що трансформує загрозу у керований виклик.

Ще один вагомий блок зарубіжної літератури пов’язаний з емоційними ресурсами. Теорія розширення й нарощування ресурсів за Б. Фредріксон підкреслює, що позитивні емоції мають не лише гедоністичну, а й адаптивно-ресурсну функцію. Вона пише, що позитивні емоції “розширюють репертуар думок і дій” і цим “будують стійкі особистісні ресурси” [18]. Інакшими словами, позитивні емоції — не те, що з’являється “після” подолання, а те, що може запускати подолання. У кризових умовах навіть маленькі позитивні переживання — відчуття підтримки, вдячності, короткі моменти радості чи гумору — здатні створювати мікроцикли відновлення ресурсності. Ця ідея важлива для воєнного українського досвіду, де психіка часто живе “від маленької опори до маленької опори”, і саме ці моменти заряджають на довгу адаптацію.

Паралельно з емоційними підходами розвивається і концепція психологічної гнучкості. У АСТ-традиції С. Гейза психологічна гнучкість описується як здатність приймати внутрішні переживання без уникання і водночас діяти відповідно до цінностей [19]. Гейз наголошує, що гнучкість є одночасно моделлю здоров’я і втручання, бо дозволяє людині витримувати біль, не руйнуючи суб’єктності [19]. Кашдан і Роттенберг називають психологічну гнучкість “фундаментальним аспектом здоров’я” і підкреслюють, що вона складається з динамічних процесів, чутливих до контексту [20]. Це додає важливий ресурсний вимір: подолання не зводиться ані до контролю, ані до оптимізму; інколи ресурсом стає здатність бути у невизначеності й болі, але не втрачати напрямку життя.

Окремий теоретичний пласт становлять моделі соціальної підтримки. Концепція “стрес-буферного ефекту” Когена і Віллса стверджує, що

соціальні зв'язки захищають людей від патогенних наслідків стресу [21]. У класичному огляді автори підкреслюють, що соціальна підтримка може діяти як буфер, знижуючи силу стресора, або як головний позитивний чинник благополуччя незалежно від кризи [21]. Сучасні дослідження зауважують, що буферний ефект не завжди автоматичний і залежить від типу підтримки та якості взаємин [21]. Це важливе критичне уточнення: соціальний ресурс може бути як захисним, так і нейтральним або навіть стресогенним, якщо підтримка є контролюючою, знецінювальною чи виснажливою. В українському суспільстві, де горизонтальні мережі підтримки стали масовим явищем, це питання теж не тривіальне: необхідно розрізняти ресурсну й нересурсну підтримку, її доступність, структурованість і здатність реально знижувати дистрес.

Мотиваційний вимір ресурсності розкриває самодетермінаційна теорія (SDT) Десі та Раяна. SDT виходить із того, що люди мають базові психологічні потреби — автономії, компетентності й пов'язаності, і саме їх задоволення утримує благополуччя і внутрішню мотивацію навіть у кризі [22]. У сучасних оглядах SDT підкреслюється її роль як “плану” мотиваційної основи благополуччя та стійкості [22]. Для війни це означає: ресурсність підтримується тоді, коли людина зберігає хоча б часткову автономію (вибір дій), компетентність (відчуття дієздатності) і пов'язаність (надійні зв'язки). У протилежному випадку — коли ці потреби системно фруструються — ресурси виснажуються незалежно від індивідуальних сильних сторін.

Смислово-духовні ресурси у зарубіжній традиції розкриває концепція посттравматичного зростання (PTG). Тедескі й Калхун показали, що зростання може проявлятися у п'яти доменах: підсилення цінності життя, поглиблення стосунків, поява нових можливостей, відчуття особистої сили і духовні зміни [9]. Автори підкреслюють, що PTG є “позитивною зміною в результаті боротьби з травмою”, а не прямим наслідком травми [9]. У своїх роботах вони підкреслюють важливість когнітивної переробки і наративного

включення події [9]. Коротко кажучи, РТГ-підхід робить смисл і духовність не вторинними рисами, а центральними ресурсами трансформації. В українських умовах, де криза нерідко руйнує стару картину світу, цей підхід дозволяє теоретично описати спостережуваний процес переосмислення ідентичності й цінностей.

Важливо й те, що РТГ-література теж має критичні точки. Частина дослідників вказує на небезпеку “нормативізації зростання”, коли від людей очікують обов’язкової позитивної трансформації після травми. Емпіричні дані показують, що зростання не є універсальним і може співіснувати з дистресом, а інколи навіть бути “захисною ілюзією”. Це знову повертає нас до ідеї системності ресурсів: смислові опори працюють не ізольовано, а у зв’язці з соціальною підтримкою, емоційною регуляцією і реальними умовами життя.

Підсумовуючи зарубіжний теоретичний ландшафт, бачимо кілька ключових ліній, які одночасно доповнюють і коригують одна одну. Позитивна психологія і психологічний капітал показують ресурси як внутрішні сили, що підтримують благополуччя й активні копінг-стратегії [1–2]. Резилієнтні-підходи й життєстійкість демонструють, що стійкість базується на повсякденних і екзистенційних опорах, які дозволяють перетворювати загрозу на виклик [3; 17]. Транзакційна модель Лазаруса і Фолкман пояснює, як ресурси включаються через когнітивне оцінювання [4]. COR-теорія Хобфолла переносить фокус на реальні втрати і нерівність ресурсного доступу, пояснюючи спіралі виснаження [5; 8]. Салютогенез вводить почуття когерентності як фундамент ресурсної орієнтації в хаосі [6]. Теорія розширення й нарощування ресурсів (Фредріксон) показує продуктивну роль позитивних емоцій у нарощуванні ресурсів [18]. АСТ-традиція і теорія психологічної гнучкості додають ресурс прийняття і ціннісної дії у ситуаціях, де контроль неможливий [19–20]. Моделі соціальної підтримки і SDT наголошують на соціальній і мотиваційній природі ресурсності [21–22]. РТГ-підхід і смислоутворювальна логіка (meaning-

making) підкреслюють смислово-духовну трансформацію як центральний механізм подолання травми [9].

Однак саме перетин цих теорій підводить до важливих проблемних питань. По-перше, залишається відкритим питання про те, як ресурси різних рівнів взаємодіють у хронічній кризі: чи здатні внутрішні сили компенсувати каскади зовнішніх втрат, і за яких умов? По-друге, потребує уточнення механізм актуалізації ресурсів: що саме “вмикає” оптимізм, смисл або соціальну мобілізацію у тривалій загрозі? По-третє, зарубіжні моделі потребують культурного перекладу в український контекст, де колективні й спільнотні ресурси мають більшу вагу, ніж в індивідуалістичних суспільствах. По-четверте, не всі теорії однаково чутливі до кумулятивної травми війни; отже, емпіричне дослідження в Україні є способом перевірити, які ресурси справді стають провідними саме тут і тепер, як вони поєднуються з копінг-стратегіями і що підтримує їх розвиток у дорослих з різним кризовим досвідом.

Таким чином, зарубіжні теорії утворюють багате і водночас суперечливе поле, яке дає підставу для системного аналізу ресурсності в сучасній українській реальності. Вони пропонують різні “мови” опису стійкості, але всі сходяться в тому, що психологічні ресурси є ключовою умовою подолання кризи — як через адаптацію, так і через трансформацію життєвого світу.

### **1.3. Смилові, духовні та соціокультурні ресурси особистості у подоланні криз: зарубіжні концепції та українська психологічна традиція**

Якщо у попередньому підрозділі йшлося про ресурси як умови адаптації та регуляції стресу, то третій підрозділ вводить іншу — глибшу — площину аналізу: ресурси як основи смислового виживання і переоформлення життєвого світу. Саме цей рівень стає вирішальним у ситуаціях, де криза не обмежується загрозою чи перевантаженням, а

радикально руйнує попередні уявлення про себе, інших і світ. У війсьній українській реальності така форма кризи є масовою: люди стикаються не лише з небезпекою, а з екзистенційним зсувом, коли старі “карти реальності” перестають працювати. Тому смислово-духовні та соціокультурні ресурси актуалізуються як центральні опори, здатні утримувати людину від внутрішнього розпаду і підтримувати її здатність жити далі.

Провідною зарубіжною рамкою осмислення ресурсу смислу стала концепція посттравматичного зростання (PTG). Р. Тедескі і Л. Калхун запропонували революційний для психології травми тезу: тяжкі події можуть мати не лише руйнівні наслідки, але й відкривати можливість позитивної внутрішньої трансформації [9]. Вони визначають PTG як “позитивну психологічну зміну, що виникає внаслідок боротьби з дуже складними життєвими обставинами” [9]. Ключове слово тут — боротьба. PTG не є автоматичним продуктом травми, а результатом активної смислової роботи: людина не “росте від болю”, вона росте від того, як вона переосмислює біль, як включає його у власний наратив і як перебудовує систему цінностей. У PTG описано кілька сфер такого зростання: зміна ставлення до життя, поглиблення стосунків, відкриття нових можливостей, відчуття особистої сили і духовні трансформації [9]. Важливо, що ці домени дуже чітко спостерігаються в українському досвіді: для багатьох людей війна стала точкою перегляду пріоритетів, зміцнення близьких зв’язків, входження в нові соціальні ролі (волонтерство, служіння, громадянська активність), а також духовного загострення.

Сучасні PTG-дослідження розвинули цю ідею у бік більш конкретних моделей смислотворення. Зокрема, модель смислоутворювальної логіки Кристал Парк пояснює кризу як конфлікт між “глобальним сенсом” життя (базові переконання, цілі, цінності) і “ситуативним сенсом” травматичної події. Парк підкреслює, що дистрес підтримується саме “невідповідністю між тим, як людина розуміє світ загалом, і тим, що сталося в конкретній події”, і що подолання відбувається через спроби “зменшити цей розрив” [10]. Це

може відбуватися двома шляхами: або людина переосмислює подію так, щоб вона вписалася у попередню систему сенсів, або ж змінює сам глобальний сенс, перебудовуючи світогляд. У контексті війни ми бачимо обидві стратегії: хтось інтерпретує втрати як частину спільної історичної боротьби (інтеграція події), а хтось радикально змінює життєву філософію, відмовляючись від попередніх ілюзій і знаходячи нові ціннісні опори (перебудова глобального сенсу). Саме смислові ресурси — віра, моральні принципи, ідентичність, життєві цілі — визначають, чи зможе людина здійснити таку інтеграцію.

Посттравматичне зростання і смислоутворювальна логіка важливі ще й тим, що зрушують психологію від мови “повернення” до мови “перетворення”. Не завжди існує шлях назад — у довоєнну, “нормальну” реальність, у попередню версію себе. Коли старий світ зруйновано, ресурси працюють як інструмент створення нової цілісності. Важливе уточнення - смисл не є разовим “відкриттям”. Він часто формується у тривалому процесі, через повторні цикли переосмислення, сумніву, втрати, відновлення [10]. Це особливо збігається з українським досвідом війни, де смислова рамка має підтримувати людину не тиждень і не місяць, а роки, при цьому оновлюючись під новими хвилями травматизації.

Утім, РТГ-парадигма зазнає і суттєвої критики. Частина дослідників попереджає про небезпеку “нормативізації зростання”, коли очікується, що люди “зобов’язані” знайти позитивні смисли після травми. Емпірично доведено, що зростання може співіснувати з хронічним дистресом і навіть не знижувати його безпосередньо. Більше того, введено поняття посттравматичної депреціації (posttraumatic depreciation) — негативних змін у сенсі, стосунках і самооцінці як післятравматичного процесу, який здатен йти паралельно зі зростанням [23]. Таким чином, смислові ресурси виявляються амбівалентними і динамічними: вони можуть як підсилювати людину, так і коливатися, руйнуватися або тимчасово “гаснути”. Для українського контексту це критично важливо, бо суспільство часто проживає

одночасно “сміслову мобілізацію” і “сміслову виснаження”: віра і гордість співіснують із втомою, гнівом, безсиллям чи розчаруванням. Отже, в дослідженні ресурсів треба уникати романтизації і розглядати смислово-духовні опори як процес, що потребує підтримки.

Екзистенційна традиція дає ще глибший теоретичний фундамент для осмислення смислу як ресурсу. Віктор Франкл у логотерапії показав, що людина здатна витримувати крайні умови, якщо має сенс, заради якого живе. Франкл вважав “волю до смислу” центральною людською мотивацією, здатною утримувати життя в межових ситуаціях [11]. Його відомий принцип про те, що навіть у тотально позбавлених свободи умовах людина зберігає “останню свободу” — обирати ставлення — вказує на ресурс, який не зникає навіть при повній втраті зовнішніх опор. Сучасні огляди екзистенційної психології травми показують, що сенс знижує ризик ПТСР, підтримує психологічну витримку і допомагає людям інтегрувати втрати у наратив життя [24]. У цьому сенсі Франкл і РТГ збігаються: смисл — не прикраса, а база виживання і трансформації.

Поруч із Франклом у сучасній екзистенційній думці важливим є підхід Ірвіна Ялома, який описує кризу як зустріч із “даностями існування” — смертю, свободою, ізоляцією й безсенсовністю. Він підкреслює, що травматичні події знімають психологічні “захисні завіси” і роблять ці даності видимими. Ресурсом подолання стає не уникання цих тем, а здатність людини витримати їх і включити у власне життя. Для війни це особливо ясно: суспільство переживає не лише страх, а радикальну зустріч із вразливістю життя, що змушує будувати нові смислові опори. У цьому плані екзистенційні підходи пояснюють, чому духовність і сенс у кризі різко “піднімаються” на поверхню.

Духовність як ресурс займає особливе місце в зарубіжній літературі кризової психології. Дослідження в рамках психології релігії та духовності показують, що духовні практики, релігійна віра, молитва, медитація, переживання трансцендентного зв’язку, моральні переконання та надія на

вищий порядок корелюють зі зниженням дистресу та кращою адаптацією під час травм [25]. Водночас сучасні автори наголошують: духовність може бути і “світлою”, і “темною”. Поняття “негативне релігійне копінування” описує ситуації, коли людина переживає кризу як покарання, втрачає довіру до Бога чи сенсу, відчуває провину або духовну зраду [26]. Отже духовність є сильним ресурсом, але зі складною динамікою: її підтримка і якість переживання визначають, чи вона зміцнює людину, чи стає додатковим джерелом болю. Це важливо мати на увазі, досліджуючи український досвід, де духовно-релігійна сфера є соціально значущою і може працювати як потужна опора або як зона внутрішньої дилеми.

Ще одна теоретична лінія, тісно пов’язана зі смыслом, — це нарративна психологія. Вона трактує людину як оповідача власного життя, а кризу — як розрив у життєвій історії. Ресурси подолання тут функціонують як здатність переказати, переписати або заново зібрати нарратив так, щоб подія стала частиною цілісної історії, а не “чорною дірою”. Сучасні нарративні дослідження травми показують, що відновлення часто полягає в появі “нарративної зв’язності” — коли людина може говорити про подію, зберігаючи відчуття себе, свого минулого і майбутнього [27]. У рамках українських інтерв’ю про війну це можна очікувати як одну з центральних ресурсних тем: смислова здатність розповісти про втрату, включивши її у перспективу життя.

Переходячи до соціокультурних ресурсів, сучасна світова психологія пропонує поняття колективної та спільнотної резилієнтності. На відміну від індивідуалістичних моделей, тут ресурсом є приналежність, “мі-ідентичність”, довіра, солідарність, відчуття спільної долі та колективна агентність. Теорія соціальної ідентичності (Тайфел, Тернер) показує, що групова приналежність надає людині відчуття сенсу, підтримує самоцінність і створює психологічний захист у загрозі [28]. Сучасні дослідження колективної травми (наприклад, після терактів, воєн, стихійних лих) демонструють, що саме групова єдність і спільні смислові рамки суттєво

знижують ризик тривалих психотравматичних наслідків [29]. Для України це не просто теоретичний висновок, а видима соціальна реальність: солідарність, волонтерство, взаємодопомога, спільні ритуали пам'яті та надії стали масовими практиками, які не тільки організаційно підтримують людей, а й психологічно утримують їх у стані дієздатності.

В українській психологічній традиції смислово-ціннісний і соціокультурний рівень ресурсності був концептуалізований задовго до сучасного сплеску світової літератури на цю тему. Тетяна Титаренко описує кризу як перелом життєвого світу, в якому людина повинна здійснити смислово реконструкцію — “заново зібрати своє життя” [12]. В її підході життєтворчість є ресурсом подолання: людина не лише адаптується, а творить нову версію реальності, у якій може жити. Мирослав Боришевський вводить духовні цінності як детермінанту розвитку й саморозвитку особистості, наголошуючи, що саме духовний рівень виступає фундаментом внутрішньої гідності та моральної опори у кризовому середовищі [13]. Таїса Кириленко аналізує психологічні принципи пошуку гармонії; її фокус на внутрішній рівновазі і саморегуляції добре пояснює, як люди в хаосі здатні утримувати внутрішній лад як ресурс виживання [14]. Українська традиція тим і важлива, що “вшиває” ресурси в культуру: смисл, духовність, мораль, життєва позиція мисляться як опори, які народжуються не у вакуумі, а в історичному і спільнотному досвіді.

У сучасній Україні це проявляється у феномені “сислової мобілізації” через громадянську ідентичність. Війна трансформувала національну ідентичність у психологічний ресурс: приналежність до спільної боротьби, відчуття правди і справедливості, спільні цінності свободи і гідності стають смисловою рамкою, що підсилює витримку. Це одночасно духовно-ціннісний і соціокультурний ресурс, який у багатьох людей підтримує віру в майбутнє навіть за відсутності контролю над подіями. Отже, український контекст демонструє інтеграцію рівнів: індивідуальні ресурси (самоефективність,

мотивація, емоційна регуляція) отримують “пальне” через колективні смисли і соціальну підтримку.

Разом із тим, сучасна українська реальність робить видимими й напруги смислово-духовної ресурсності. Тривала війна породжує не лише мобілізацію, а й виснаження сенсу, “втому від надії”, періоди зневіри. Це повертає нас до критичного висновку: смислові ресурси не є нескінченними. Вони потребують підтримки через соціальні практики, психотерапевтичні інтервенції, ритуали спільнотної пам’яті, відновлення безпеки, а інколи — через право на переживання болю без примусу до “позитиву”. Власне, тут є одне з ключових проблемних питань для дослідження: які саме смислові та духовні ресурси утримуються в українців у тривалій кризі, а які — руйнуються першими, і що сприяє їхній регенерації?

Підсумовуючи, можна сказати, що смислово-духовні та соціокультурні ресурси є центральним виміром подолання кризових ситуацій, особливо в умовах війни. Зарубіжна література — від посттравматичного зростання і логіки конструювання сенсу до екзистенційної психології, духовного копінгу, нарративних моделей і теорії соціальної ідентичності — показує, що смисл, духовність і приналежність формують психологічний каркас, який дозволяє не лише адаптуватися, а й трансформувати травматичний досвід [9–11; 23–29]. Українська психологічна традиція підтверджує і поглиблює ці висновки, акцентуючи життєвий світ, духовні цінності й культурну вбудованість ресурсності [12–14]. У сучасній українській реальності ці ресурси проявляються як цілісна система: смисл і духовність підживлюють громадянську дію, соціальна солідарність підтримує внутрішню витримку, а колективні наративи дозволяють інтегрувати приватні травми у ширший горизонт життя. Водночас саме в цьому вимірі постають найгостріші наукові питання про динаміку смислових ресурсів у хронічній загрозі, їх актуалізацію, виснаження та відновлення.

#### **1.4. Проблемні питання сучасних досліджень психологічних ресурсів і подолання криз та теоретичні висновки для українського контексту**

Сучасна психологічна наука накопичила значний обсяг теоретичних і емпіричних знань про психологічні ресурси та подолання кризових ситуацій, однак саме ця багатство підходів і результатів робить видимими не тільки здобутки, а й нерозв'язані суперечності. Поняття ресурсності є міждисциплінарним і поліфонічним: воно використовує мову позитивної психології, резилієнс-досліджень, транзакційних моделей стресу, ресурсно-втратної динаміки, смислових і екзистенційних концепцій, а також соціокультурних ідентичнісних теорій. Проте не існує єдиної інтегративної моделі, яка б достатньо точно пояснювала дію ресурсів у різних типах криз і, особливо, в умовах тривалого воєнного стресу. Саме тому нинішній стан наукової думки можна описати як етап, де потрібне не тільки “додавання нових ресурсів до списків”, а уточнення механізмів їх актуалізації, системної взаємодії і культурної специфіки.

Першим великим проблемним вузлом у сучасних дослідженнях є питання механізмів актуалізації психологічних ресурсів. Наука відносно добре відповідає на питання “які ресурси пов'язані з кращим подоланням”, але значно слабше — на питання “як саме ці ресурси запускаються і підтримуються в реальній кризі”. У позитивній психології ресурси часто трактуються як наявний внутрішній потенціал, що вмикається через саморефлексію, тренування сильних сторін чи зміщення уваги на позитивні смисли [1–2]. У транзакційній моделі Лазаруса і Фолкман ресурс включається через вторинне оцінювання: людина мобілізує сили тоді, коли бачить можливість впоратися, а якщо такої можливості не бачить — переходить у режим уникання або емоційного копінгу [4]. COR-теорія Хобфолла натомість показує, що актуалізація ресурсів залежить не лише від внутрішнього рішення, а й від того, чи допускає ситуація інвестицію ресурсів, чи не потрапляє людина в спіраль втрат, де кожна нова загроза

“з’їдає” попередній потенціал [5]. Сміслові моделі, своєю чергою, стверджують, що ресурси актуалізуються через процес meaning-making, тобто через роботу з невідповідністю між подією і глобальними переконаннями [10]. Наявність кількох різних механізмів у різних теоріях підштовхує до питання: чи існує універсальний “пусковий механізм” ресурсності, чи вона завжди контекстуально й індивідуально унікальна? Український досвід свідчить, що мобілізація ресурсів може відбуватися через зовнішні тригери — нові соціальні ролі, включеність у взаємодопомогу, у спільне протистояння, через відчуття солідарності та громадянської ідентичності, тобто через процеси, що не вписуються у вузько індивідуальні сценарії актуалізації. Це створює методологічний виклик для дослідження: потрібно фіксувати не тільки рівень ресурсів, а й ситуаційні умови, за яких вони “вмикаються”, і досліджувати їх у зв’язку з живим кризовим досвідом.

Другим проблемним вузлом є системна взаємодія ресурсів між собою та з копінг-стратегіями. У традиційних емпіричних роботах ресурси нерідко аналізуються як ізольовані змінні: наприклад, оптимізм корелює з кращою адаптацією, соціальна підтримка — з нижчим рівнем стресу, духовність — із вищою надією. Однак сучасна теорія і дані дедалі переконливіше показують, що ресурси діють у конфігураціях. Оптимізм без соціальної підтримки може перетворитися на вразливу ілюзію, соціальна підтримка без смислу — на механічний “тримач”, який не змінює внутрішнього світу, а смислотворення без емоційної регуляції — на виснажливу інтелектуалізацію болю. Регуляторна гнучкість Бонанно прямо підкреслює, що ресурсом є не окрема стратегія подолання, а здатність динамічно поєднувати різні стратегії залежно від обставин [8]. Це ставить відкриті питання для сучасних досліджень в Україні: які саме конфігурації ресурсів є найадаптивнішими у воєнних сценаріях? чи існують типові “ресурсні профілі” для різних груп (військові, ВПО, волонтери, цивільні в зоні ризику)? як змінюється копінг, коли провідним ресурсом є соціальна опора порівняно зі смисловою? Ці

питання не можна розв'язати без одночасного аналізу кількох ресурсних компонентів і способів подолання, тобто без системної дослідницької логіки.

Третім проблемним вузлом виступає культурно-історична специфіка ресурсності. Значна частина провідних теорій сформована у західних, переважно індивідуалістичних суспільствах, де акцент закономірно робиться на автономії, персональній компетентності та “внутрішній силі” як ключових ресурсах. Однак уже екологічні моделі резилієнтності, теорія соціальної підтримки Когена і Вілса, а тим більше соціально-ідентичнісні підходи показують, що ресурси мають культурну вагу й соціальну форму [21; 28]. Українська воєнна реальність робить це ще видимішим: тут “колективні ресурси” — солідарність, волонтерські мережі, горизонтальні довірчі зв'язки, спільні смислові наративи, громадянська ідентичність — часто виступають провідними опорами подолання. Отже, виникає теоретичне завдання культурного перекладу і корекції західних моделей: необхідно інтегрувати колективні, спільнотні та ідентичнісні ресурси в картину персональної ресурсності, не зводячи їх до “фону” і не протиставляючи індивідуальному. Українська психологічна традиція життєсвітового і духовно-ціннісного аналізу вже містить потужні підстави для такої інтеграції [12–14], але сучасний стан війни потребує їх нової емпіричної конкретизації.

Четвертий вузол — феномен хронічної, повторної та кумулятивної кризи. Багато класичних теорій описували подолання як реакцію на одиничний стресор: людина переживає подію, мобілізує ресурси, поступово відновлюється. Українська реальність руйнує цю схему: війна триває довго, травматичні хвилі повторюються, а ресурсна система не має “паузи” для повного відновлення. COR-теорія вказує, що саме повторні втрати є найнебезпечнішими, бо запускають спіралі виснаження [5]. На рівні смислових ресурсів це проявляється як циклічність: періоди мобілізації надії чергуються з періодами виснаження сенсу й “втоми від тривалої загрози”. У психології горювання і травми також описано, що за повторних стресів процеси адаптації можуть стати хвилеподібними, а симптоми —

реактивуватися. Це підводить до ще одного дослідницького питання: які ресурси в українців є більш стійкими саме у довгій кризі, а які виснажуються першими? Чи змінюється структура ресурсності на різних етапах війни? І які практики (соціальні, психотерапевтичні, спільнотні) підтримують регенерацію ресурсів у ситуації, де повне зупинення кризи неможливе?

П'ятий проблемний вузол пов'язаний із межами ресурсного підходу і ризиком нормативізації. У публічному дискурсі інколи формується “етика вимоги стійкості”: людині ніби належить бути сильнішою, витривалішою, оптимістичнішою, вона “має знайти сенс”, “має зростати після травми”. Критика РТГ-літератури показує, що це небезпечно: зростання не є універсальним, а смислова робота інколи потребує часу, підтримки й права на “не зростати” в конкретний момент [23]. Аналогічно позитивна психологія зазнає критики за тенденцію зміщувати фокус із соціальних умов на індивідуальну відповідальність [1–2]. Український контекст із його масштабом втрат і нестачею безпекових опор підсилює цю проблему: тут особливо важливо уникнути ідеологізації ресурсності й утримувати дослідницьку позицію, яка визнає і ресурси, і межі ресурсів, і значення зовнішніх структур підтримки.

Усвідомлення цих проблемних вузлів дозволяє сформулювати теоретичні висновки, які є опорними для сучасного українського дослідження ресурсності. По-перше, психологічні ресурси потрібно розглядати як багаторівневу систему, що включає індивідуальні, соціальні, смислово-духовні та контекстно-матеріальні компоненти, і дія якої визначається взаємодією цих рівнів. По-друге, ресурсність є динамічною: у воєнному середовищі вона не просто “є” або “немає”, а постійно актуалізується, виснажується, відновлюється й перебудовується. По-третє, найвищу адаптивну цінність мають не окремі ресурси, а їхні конфігурації та здатність системи до гнучкого самоналаштування, що перегукується з уявленням про регуляторну гнучкість як ядро резиліентності [8]. По-четверте, у сучасній українській реальності особливого значення набувають

соціальні та колективно-ідентичні ресурси, які не можуть бути описані лише через західні індивідуалістичні рамки і потребують культурно чутливої інтерпретації. По-п'яте, смислово-духовні ресурси є провідними у тривалих кризах, однак їхня дія амбівалентна і хвилеподібна; вони можуть одночасно підтримувати і виснажуватися, тому важливо досліджувати не тільки їх наявність, а й механізми підтримки та регенерації.

Кілька теоретичних ліній - транзакційна логіка оцінювання й копінгу [4], COR-динаміка втрат і відновлень [5], салютогенетичне почуття життєстійкості [6], позитивна психологія благополуччя [1], а також смислово-духовний і соціокультурний вимір ресурсності [9–14; 28–29], усі ці підходи сходяться в одному: психологічні ресурси — це реальні механізми стійкості й подолання, але в українській воєнній реальності їхня дія стає особливо складною, системною і контекстною. Тому емпіричне вивчення того, які саме ресурси сьогодні є провідними, як вони взаємодіють із копінг-стратегіями і що сприяє їх розвитку у дорослих українців із різним кризовим досвідом, є науково виправданим і соціально необхідним.

### **Висновки до розділу 1**

У першому розділі здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми психологічних ресурсів особистості у подоланні кризових ситуацій та окреслено сучасний стан наукової думки щодо цієї тематики в зарубіжній і українській психологічній традиції. Проведений огляд дозволяє зробити низку узагальнених висновків, які задають концептуальну рамку подальшого емпіричного дослідження.

По-перше, визначено, що в сучасній психології кризові ситуації розглядаються як багатовимірне явище, яке може проявлятися у формі раптових травматичних подій, тривалих процесів нестабільності або глибоких смислових зламів життєвого світу. Для сучасної України, яка перебуває в умовах повномасштабної війни, кризовість набуває характеру хронічного соціокультурного середовища, де травматичні впливи

повторюються, а життєві опори зазнають системного руйнування. У таких умовах криза виступає не одноразовим стресором, а тривалим процесом, що одночасно мобілізує та виснажує адаптаційний потенціал людини.

По-друге, психологічні ресурси є ключовим чинником подолання криз, однак сучасна наука трактує їх як поліструктурну і динамічну систему, а не як статичний набір рис. Ресурси особистості включають когнітивні, емоційні, мотиваційні, соціальні та смислово-духовні компоненти, а також контекстно-матеріальні опори, що створюють реальні умови для збереження життєздатності. У кризі ресурси не діють ізольовано: вони взаємопов'язані, здатні підсилювати або послаблювати одне одного, утворюючи цілісну ресурсну конфігурацію. Саме системність ресурсів визначає адаптивність особистості й вибір копінг-стратегій.

По-третє, критичний огляд зарубіжних теорій засвідчив, що сучасна наукова думка тяжіє до інтеграції різних ресурсних підходів. Позитивна психологія та концепція психологічного капіталу підкреслюють роль внутрішніх сильних сторін і потенціалів благополуччя як ресурсної основи стійкості. Дослідження резилієнтності та життєстійкості демонструють, що здатність відновлюватися спирається на “звичайні” повсякденні опори й підтримується екологічною взаємодією людини з контекстом. Транзакційна модель стресу і копінгу пояснює включення ресурсів через когнітивне оцінювання ситуації та відчуття контролю. COR-теорія збереження ресурсів показує першорядність об'єктивних втрат, нерівність доступу до опор і спіралі виснаження за повторних криз. Почуття когерентності, життєстійкість, теорія розширення й нарощування ресурсів, терапія прийняття та відповідальності і теорія психологічної гнучкості доповнюють цю картину, висвітлюючи ресурси як орієнтації на керованість і сенс, як здатність до екзистенційної витримки, як роль позитивних емоцій у відновленні, а також як ресурс прийняття та ціннісної дії в ситуаціях, де контроль неможливий. Сукупно ці підходи підтверджують універсальну роль

ресурсів у подоланні, але вимагають врахування їх контекстної та культурної природи.

По-четверте, підкреслено, що смислово-духовні й соціокультурні ресурси мають вирішальне значення у кризах, які руйнують життєвий світ людини. Концепції посттравматичного зростання, логіка конструювання сенсу та екзистенційної психології показують сенс і духовність як базові опори виживання й трансформації. Разом із тим встановлено, що смислова ресурсність є динамічною й амбівалентною: зростання може співіснувати з самознеціненням, а духовні ресурси можуть як підсилювати стійкість, так і ставати зоною внутрішнього конфлікту. Соціокультурні підходи — через теорії соціальної ідентичності та колективної резилієнтності — демонструють, що в умовах масових криз значущими є не тільки персональні, а й колективні ресурси: солідарність, приналежність, громадянська ідентичність, довіра в спільнотах і спільні смисли. Це особливо релевантно для українського досвіду війни, де саме спільнотні та ідентичнісні опори стають провідними механізмами психологічної витримки.

По-п'яте, встановлено низку проблемних питань сучасних досліджень ресурсності, які потребують подальшого теоретичного й емпіричного уточнення. До них належать недостатньо досліджені механізми актуалізації ресурсів у реальних кризових ситуаціях, системна взаємодія ресурсів між собою і з копінг-стратегіями, культурно-історична специфіка ресурсної архітектури, а також динаміка ресурсів у тривалих і повторних кризах. Наголошено і на ризиках нормативізації ресурсного підходу — тенденції очікувати обов'язкової стійкості або зростання від усіх людей незалежно від масштабів втрат, що є науково і етично некоректним, особливо в умовах війни.

Отже, перший розділ показав, що психологічні ресурси особистості в подоланні криз у сучасній українській реальності слід розуміти як багаторівневу, динамічну і культурно вбудовану систему індивідуальних, соціальних і смислово-духовних опор. Саме така системність та

контекстність ресурсності роблять актуальним емпіричне дослідження її структури й функціонування серед дорослих українців із різним кризовим досвідом. Виявлення провідних ресурсів, їх взаємозв'язків із копінг-стратегіями, а також чинників, що підтримують їх актуалізацію і розвиток у хронічній воєнній кризі, становить логічне продовження теоретичних положень розділу 1 і визначає подальший хід дослідження в наступних розділах роботи.

## РОЗДІЛ 2.

# МЕТОДОЛОГІЧНА ОСНОВА ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ У ПОДОЛАННІ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ В СУЧАСНІЙ УКРАЇНСЬКІЙ РЕАЛЬНОСТІ

### 2.1. Модель та загальний дизайн емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження було побудоване у логіці поєднання кількісного та якісного підходів (mixed methods), що дозволило комплексно розкрити психологічні ресурси як вимірювані показники, а також як суб'єктивно переживані та актуалізовані стратегії подолання кризових подій.

Модель дослідження ґрунтується на уявленні про психологічні ресурси як систему взаємопов'язаних компонентів, що підтримують адаптацію людини в умовах війни та кризових змін. У моделі виділено такі ключові ресурси:

- резилієнтність як здатність до відновлення після стресу;
- смислова сфера (наявність і пошук смислу) як внутрішня опора та механізм переосмислення досвіду;
- соціальна підтримка як зовнішній ресурс і буфер стресу;
- самоефективність як віра у власну здатність діяти й впливати на події;
- копінг-стратегії як поведінкові й когнітивні форми подолання;
- суб'єктивний стрес як показник психологічного напруження, зниження якого виступає критерієм успішного подолання кризи.

Передбачалося, що вищий рівень внутрішніх і зовнішніх ресурсів (резилієнтність, смисл, підтримка, самоефективність) буде пов'язаний із нижчим рівнем стресу та переважанням адаптивних копінг-стратегій, тоді як дефіцит ресурсів асоціюватиметься з більшим напруженням і частішим використанням неадаптивних стратегій. Додатково аналізувалися відмінності у рівнях ресурсності залежно від кризового досвіду війни (статус щодо війни, досвід евакуації, пережиті втрати).

Загальний дизайн включав:

1. кількісне онлайн-опитування із застосуванням стандартизованих психодіагностичних шкал;
2. якісний етап із глибокими напівструктурованими інтерв'ю та тематичним аналізом.

## **2.2. Емпіричні методи та інструментарій дослідження**

### **2.2.1. Онлайн-опитування (Google Form)**

Кількісний етап здійснювався за допомогою авторської Google-форми. Опитувальник містив блок соціально-демографічних питань і набір психодіагностичних методик, спрямованих на вимірювання ключових ресурсів та психологічного стану в кризових умовах.

До форми були включені такі стандартизовані психологічні шкали:

- Методика Brief Resilience Scale (BRS) вимірює індивідуальну резилієнтність як здатність відновлюватися після психоемоційного напруження. Складається з 6 тверджень, що оцінюються за 5-бальною шкалою. Вищий середній бал свідчить про кращу здатність до психологічного відновлення [30].
- Шкала суб'єктивно пережитого стресу включає 10 пунктів, які оцінюються за 5-бальною частотною шкалою. Показник відображає інтенсивність стресового напруження та переживання неконтрольованості життєвих обставин [31].
- Опитувальник смислу життя містить 10 тверджень і дає два показники: Presence — відчуття наявності смислу; Search — активний пошук смислу. Обидва компоненти важливі у воєнному контексті як складові переосмислення кризового досвіду [32].
- Методика соціальної підтримки з 12 пунктів оцінює суб'єктивну підтримку з боку родини, друзів та значущих інших. Вищі значення свідчать про більший доступ до зовнішніх ресурсів [33].

- Шкала загальної самоефективності включає 10 тверджень та вимірює віру людини у власну здатність впоратися з труднощами та діяти результативно в умовах невизначеності [34].

- Опитувальник копінг-стратегій складається з 28 пунктів і відображає різні способи подолання стресу. У роботі використовувалися агреговані показники: адаптивні копінг (стратегії, що підтримують відновлення і конструктивну взаємодію з кризою); неадаптивні копінг (стратегії уникання, розгубленості, самообвинувачення тощо) [35].

Таким чином, кількісний блок давав змогу операціоналізувати ресурси як вимірювані психологічні феномени і надалі статистично перевіряти їх зв'язки між собою та з показниками стресу і копіngu [30–35].

### **2.2.2. Напівструктуроване інтерв'ю**

Якісний етап включав глибинні напівструктуровані інтерв'ю з 8 респондентами, які мали досвід переживання кризових подій під час війни (втрати, евакуація, вимушена міграція, різкі зміни життєвих умов тощо).

Мета інтерв'ю — поглиблено описати, як саме люди суб'єктивно актуалізують ресурси у кризі, які внутрішні й зовнішні опори вважають ключовими, і які смислотворчі механізми допомагають їм адаптуватися. Питальник інтерв'ю охоплював тематичні блоки:

- переживання війни та кризових змін;
- внутрішні опори і способи психологічного відновлення;
- роль соціального оточення й підтримки;
- зміни у системі цінностей і смислів;
- стратегії дій і копіngu, що допомагали витримувати кризу.

### **2.3. Вибірка, база й процедура дослідження**

У кількісному онлайн-опитуванні взяли участь 57 респондентів. Середній вік учасників становив 29.5 років ( $SD = 7.64$ ), медіана — 27 років,

віковий діапазон — 19–52 роки. Розподіл за статтю був відносно рівномірним: 48.2% жінок ( $n = 27$ ) і 51.8% чоловіків ( $n = 29$ ).

*Таблиця 2.1*

**Характеристика вибірки дослідження (N = 57)**

<b>Показник</b>	<b>Значення</b>
Загальна кількість респондентів	N = 57
Вік	M = 29.5; SD = 7.64; Me = 27; Min–Max = 19–52
Стать (Gender)	1: 27 осіб (48.2%); 2: 29 осіб (51.8%)
Статус щодо війни (StatusWar)	1: 31 (55.4%); 2: 24 (42.9%); 3: 1 (1.8%)
Досвід евакуації (EvacYesNo)	1: 13 (22.8%); 2: 43 (75.4%)
Пережиті втрати (LossYesNo)	1: 21 (37.5%); 2: 35 (62.5%)

За статусом щодо війни більшість учасників перебували у своєму регіоні (55.4%), значна частина мала статус внутрішньо переміщених осіб (42.9%), 1.8% перебували за кордоном. Досвід евакуації мали 75.4% респондентів, не мали — 22.8%. Про пережиті втрати повідомили 62.5% учасників, що підтверджує суб'єктивну залученість вибірки до кризових подій війни.

Для збереження анонімності змінні були закодовані: Gender: 1 = жінка, 2 = чоловік. StatusWar: 1 = у своєму регіоні, 2 = ВПО, 3 = за кордоном. EvacYesNo: 1 = ні, 2 = так. LossYesNo: 1 = ні, 2 = так.

### 2.3.1. База та процедура збору даних

Дослідження проводилося дистанційно у відповідності до етичних принципів психологічної науки. Учасників залучали через відкриті онлайн-канали (соціальні мережі, професійні та особисті контакти).

Google-форма містила:

1. інформаційний блок із поясненням мети дослідження, добровільності участі та гарантією конфіденційності;
2. форму інформованої згоди;
3. соціально-демографічні питання;
4. психодіагностичні методики.

Заповнення опитування займало в середньому 12–15 хвилин. Дані автоматично зберігалися у таблицю для подальшої обробки.

Інтерв'ю проводилися онлайн, у зручний для респондентів час. Тривалість одного інтерв'ю становила приблизно 40–60 хвилин. Усі учасники надавали згоду на участь і використання їхніх наративів у знеособленому вигляді.

## 2.4. Методи обробки та аналізу даних

### 2.4.1. Перевірка якості психодіагностичних даних

На першому етапі було проаналізовано внутрішню узгодженість психодіагностичних методик. Значення Cronbach's  $\alpha$  були в межах прийнятних/добрих показників, що свідчило про надійність застосованих шкал у даній вибірці.

*Таблиця 2.2*

**Показники внутрішньої узгодженості (Cronbach's  $\alpha$ )  
психодіагностичних методик**

Шкала / підшкала	k (пункти)	Діапазон балів	M	SD	Cronbach's $\alpha$

Brief Resilience Scale (BRS)	6	1–5	2.78	0.840	0.820
Perceived Stress Scale (PSS-10)	10	0–4 (mean)	1.94	0.780	0.877
MLQ / АЗЖ (загальний показник)	10	1–7	4.21	1.66	0.786
MSPSS – Загальна соціальна підтримка	12	1–7	3.88	1.71	0.701
General Self-Efficacy Scale (GSES)	10	1–4 (mean)	1.95	0.886	0.719
Brief COPE (aggregate показник копінг-стратегій)	28	1–4	2.03	0.909	0.750

#### 2.4.2. Описова статистика

Для первинного узагальнення результатів застосовувалася описова статистика: середні значення (M), стандартні відхилення (SD), медіани (Me), діапазони (Min–Max). Це дозволило визначити загальний рівень вираженості ресурсів і психологічного напруження у вибірці.

Таблиця 2.3

#### Описові статистики основних показників дослідження (N = 56)

Показник	Діапазон	M	SD	Me	Min–Max
Резилієнтність (BRS_mean)	1–5	3.30	0.872	3.00	1–5
Суб'єктивний стрес (PSS_sum)	0–40	26.9	9.16	24.0	12–40
Наявність смислу (MLQ_presence_mean)	1–7	4.61	1.63	5.00	2–7
Пошук смислу (MLQ_search_mean)	1–7	4.61	1.63	5.00	2–7
Соціальна підтримка (MSPSS_total_mean)	1–7	4.73	1.78	5.00	1–7
Самоефективність (GSES_sum)	10–40	28.6	9.22	30.0	12–40
Адаптивні копінги (COPE_adaptive_total)	1–4	2.57	1.19	2.00	1–4

Неадаптивні копінги (COPE_maladaptive_total)	1–4	2.57	1.19	2.00	1–4
-------------------------------------------------	-----	------	------	------	-----

Примітка. Для всіх змінних кількість пропусків становила 2 випадки.

Резилієнтність ( $M=3.30$  із 5) — середній рівень, з помірною варіативністю ( $SD=0.87$ ). Це означає, що в групі в цілому здатність “відновлюватися” після стресу присутня, але неоднорідна.

Стрес (PSS\_sum  $M=26.9$  із 40) — це верхня межа помірного й майже високий рівень стресу (поріг високого  $\approx 27$ ). Тобто вибірка демонструє дуже відчутне напруження.

Наявність смислу (Presence  $M=4.61$  із 7) — вище середнього: більшість учасників відчуває, що життя має значіння ( $Me=5$ ).

Пошук смислу (Search  $M=4.61$  із 7) — теж вище середнього і на тому ж рівні, що Presence. Це цікавий результат: група одночасно має смисл і активно його шукає, що типово для кризового контексту.

Соціальна підтримка (MSPSS  $M=4.73$  із 7) — помірно висока ( $Me=5$ ), але з розкидом ( $SD=1.78$ ), тобто ресурси підтримки дуже різні між людьми.

Самоефективність (GSES\_sum  $M=28.6$  із 40) — середньо-високий рівень, близький до нормативного середнього ( $\approx 28$ ), що вказує на достатню віру у здатність справлятися.

Адаптивні та неадаптивні копінги (обидва  $M=2.57$  із 4) — використовуються на середньому рівні. Рівність середніх означає, що учасники комбінують як ресурсні, так і виснажувальні стратегії.

Перевірка нормальності розподілів за критерієм Шапіро–Уїлка показала статистично значущі відхилення від нормального розподілу для всіх змінних ( $p<0.001$ ). У зв’язку з цим для аналізу зв’язків між показниками було застосовано непараметричний кореляційний аналіз Спірмена.

Нормальність розподілу змінних перевірялася критерієм Шапіро–Уїлка, який показав статистично значущі відхилення від нормального розподілу для всіх основних показників ( $p<0.001$ ). У зв’язку з цим для

аналізу зв'язків між змінними використовувалися непараметричні методи, насамперед кореляція Спірмена.

Кореляційний аналіз Спірмена застосовувався для виявлення взаємозв'язків між психологічними ресурсами (резилієнтність, смисл, підтримка, самоефективність) і показниками стресу та копінг-стратегій.

Для аналізу відмінностей у рівнях ресурсності залежно від кризового досвіду (евакуація, втрати, статус щодо війни) застосовувалися:

- t-критерій Стьюдента у випадках наближених до нормального розподілу;
- U-критерій Манна–Вітні для незалежних вибірок у разі ненормальних розподілів.

Це дозволило виявити, чи мають групи з різними воєнними досвідами статистично значущі відмінності за ресурсними показниками.

Регресійний аналіз застосовувався для перевірки внеску ресурсів у прогнозування рівня стресу / благополуччя (за умов наявності статистично значущих моделей). У моделях аналізувалися  $\beta$ -коефіцієнти, значущість предикторів і загальна пояснювальна здатність моделі ( $R^2$ ).

Тексти інтерв'ю були проаналізовані методами контент-аналізу та тематичного аналізу (Braun & Clarke). Процедура включала:

1. первинне знайомство з текстами та їхнє смислове кодування;
2. групування кодів у ширші теми (ресурсні категорії);
3. уточнення, перевірку і змістовну інтерпретацію тем у межах теоретичної моделі.

Якісні результати зіставлялися з кількісними даними, що дало змогу пояснити статистичні тенденції через “живі” наративи учасників.

Уся кількісна статистична обробка виконувалася у програмі jamovi, а тексти інтерв'ю опрацьовувалися вручну за процедурою тематичного аналізу.

## Висновки з Розділу II

Отож, у другому розділі обґрунтовано дослідницьку стратегію, яка поєднує кількісний і якісний підходи, що є методично релевантним для вивчення психологічних ресурсів у ситуації тривалої воєнної кризи. Застосування змішаного дизайну дозволило, з одного боку, зафіксувати об'єктивовані показники ресурсності, стресового навантаження та копінгу, а з іншого — розкрити суб'єктивні способи їх переживання і використання у реальному житті. Така організація дослідження узгоджується з теоретичним уявленням про ресурси як багаторівневу та взаємозалежну систему.

Кількісний етап реалізовано у форматі онлайн-психодіагностичного опитування, що включало соціально-демографічний блок та батарею стандартизованих методик. Комплекс інструментів охопив ключові змінні дослідження: резилієнтність, суб'єктивний стрес, смисложиттєву сферу, сприйману соціальну підтримку, загальну самоефективність і профіль копінг-стратегій. Таким чином забезпечено валідну операціоналізацію теоретичної моделі та можливість зіставлення отриманих результатів із сучасними міжнародними і вітчизняними даними.

Психометрична перевірка методик засвідчила належну внутрішню узгодженість шкал у досліджуваній вибірці, що підтверджує надійність вимірювання та коректність подальших статистичних інтерпретацій. Статистичний план побудовано послідовно: проведено первинний опис показників, оцінено характер розподілів, підбрано адекватні критерії з урахуванням отриманих умов, здійснено кореляційний аналіз зв'язків між ресурсами, стресом і копінгом, а також перевірено предиктивні ефекти ресурсів і міжгрупові відмінності за типами кризового досвіду.

Якісний етап здійснено через напівструктуровані інтерв'ю з подальшим тематичним опрацюванням, що дозволило деталізувати механізми актуалізації ресурсів, уточнити значення статистичних зв'язків і поглибити розуміння ресурсних конфігурацій у контексті війни. Отже, методологічна частина дослідження забезпечила цілісну й науково коректну основу для аналізу емпіричних результатів.

**РОЗДІЛ 3.**  
**АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ**  
**РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ У ПОДОЛАННІ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ В**  
**СУЧАСНІЙ УКРАЇНСЬКІЙ РЕАЛЬНОСТІ**

**3.1 Статистичний аналіз результатів дослідження**

Кореляційний аналіз (використано коефіцієнт Спірмена) показує кілька значущих взаємозв'язків між основними показниками дослідження.

*Таблиця 3.1*

**Кореляційні зв'язки між показниками ресурсів, резилієнтності та стресу  
( $\rho$  Спірмена)**

Змінні	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Адаптивні копінги (COPE_adaptive_total)	—							
2. Неадаптивні копінги (COPE_maladaptive_total)	0.221	—						
3. Резилієнтність (BRS_mean)	-0.285*	-0.048	—					
4. Стрес (PSS_sum)	0.094	-0.103	-0.170	—				
5. Наявність смислу (MLQ_presence_mean)	0.034	0.198	-0.445*	0.178	—			
6. Пошук смислу (MLQ_search_mean)	0.254	0.113	-0.366	0.068	0.429*	—		
7. Самоефективність (GSES_sum)	0.279*	0.090	-0.102	0.096	-0.196	0.028	—	
8. Соціальна підтримка (MSPSS_total_mean)	-0.087	0.028	0.138	-0.102	0.015	0.232	-0.163	—

Примітка. \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*\*\*  $p < .001$ .  $N = 56$  (для MLQ —  $N = 55$ ,  $df = 54$ ).

По-перше, резильєнтність має помірні негативні зв'язки зі смисложиттєвою сферою: із наявністю смислу життя ( $\rho = -0.445$ ,  $p < 0.001$ ) та з

пошуком смислу ( $\rho = -0.366$ ,  $p = 0.005$ ). Це означає, що в даній вибірці зростання осмисленості життя і активності смислотворення супроводжується нижчим рівнем здатності швидко “відновлюватися” після труднощів. Такий результат може відображати специфіку кризового контексту, в якому інтенсивна смислова рефлексія пов’язана з більш глибоким емоційним проживанням подій.

По-друге, адаптивні копінг-стратегії слабко негативно пов’язані з резильєнтністю ( $\rho = -0.285$ ,  $p = 0.031$ ), що може свідчити: за вищої резильєнтності люди меншою мірою потребують активного використання спеціальних стратегій подолання, оскільки здатні відновлюватися більш «автоматично».

По-третє, самоефективність позитивно асоціюється з адаптивними копінгами ( $\rho = 0.279$ ,  $p = 0.036$ ). Тобто респонденти з вищою вірою у власну здатність впоратися з труднощами частіше застосовують ресурсні стилі подолання.

Також виявлено очікуваний позитивний зв’язок між двома підшкалами смислу життя — наявністю і пошуком смислу ( $\rho = 0.429$ ,  $p < 0.001$ ), що відображає узгодженість смисложиттєвих процесів у вибірці.

Інші кореляції статистично незначущі ( $p > 0.05$ ). Зокрема, рівень стресу не пов’язаний із ресурсними показниками, резильєнтність чи копінгами; соціальна підтримка та неадаптивні копінги також не демонструють значущих зв’язків з іншими змінними. Виявлені лише слабкі тенденції ( $p \approx 0.05 - 0.10$ ), які не дозволяють робити однозначні висновки.

Отримані кореляційні зв’язки дозволяють припустити, що смисложиттєва сфера та копінг-стратегії можуть виступати предикторами резильєнтності. З метою визначення відносного внеску кожного ресурсу в пояснення резильєнтності та стресу було проведено множинний регресійний аналіз.

Від’ємний зв’язок резильєнтності з наявністю смислу може відображати особливість кризового контексту війни: інтенсивна смислова

рефлексія та переосмислення подій можуть бути емоційно “витратними” і тимчасово знижувати суб’єктивне відчуття здатності “швидко відновлюватися”. У такому випадку смисл виступає не “легким” ресурсом, а процесом глибокого проживання досвіду, який може супроводжуватися вразливістю.

Негативна асоціація між резилієнтністю та адаптивними копінгами може означати, що резилієнтніші люди меншою мірою потребують свідомого застосування спеціальних стратегій подолання, оскільки їхнє відновлення відбувається більш “автоматизовано” — через внутрішню стійкість і звичні способи саморегуляції.

Позитивний зв’язок самоефективності з адаптивними копінгами підтверджує роль віри у власні можливості як поведінкового ресурсу: люди з високою самоефективністю активніше обирають конструктивні стратегії дії, планування, підтримки, переосмислення, а не уникання чи пасивне переживання кризи.

Для з’ясування відносного внеску досліджуваних ресурсів у варіативність резильєнтності було побудовано множинну регресійну модель (табл. 3.2–3.3).

*Таблиця 3.2*

**Показники якості регресійної моделі для резилієнтності (BRS\_mean)**

Показник	Значення
R	0.518
R <sup>2</sup>	0.268
Adjusted R <sup>2</sup>	0.161
F(7, 48)	2.51
p	0.028

Модель є статистично значущою ( $p = .028$ ) і пояснює 26.8% варіативності резилієнтності ( $\text{Adjusted } R^2 = 16.1\%$ , з урахуванням кількості предикторів).

Таблиця 3.3

**Коефіцієнти регресійної моделі (BRS\_mean)**

Предиктор	B (Estimate)	SE	$\beta$ (Stand.)	t	p	VIF
Константа	5.471	1.195	—	4.578	<.001	—
MLQ_presence_mean	-0.277	0.105	-0.386	-2.629	0.011	1.42
MLQ_search_mean	-0.050	0.124	-0.062	-0.406	0.686	1.51
MSPSS_total_mean	0.101	0.081	0.163	1.247	0.219	1.13
GSES_sum	-0.020	0.027	-0.098	-0.737	0.465	1.15
COPE_adaptive_total	-0.156	0.102	-0.210	-1.527	0.133	1.24
COPE_maladaptive_total	0.072	0.110	0.086	0.658	0.514	1.12
PSS_sum (контроль)	-0.010	0.019	-0.068	-0.536	0.594	1.06

Примітка. VIF менше 2 для всіх предикторів, тобто колінеарність відсутня, модель коректна.

З метою визначення внеску ресурсних показників у пояснення резилієнтності було проведено множинний лінійний регресійний аналіз (табл. 3.2–3.3). Отримана модель є статистично значущою ( $F(7,48)=2.51$ ,  $p=0.028$ ) та пояснює 26.8% дисперсії резилієнтності ( $R^2 = 0.268$ ;  $\text{Adjusted } R^2=0.161$ ). Серед предикторів лише наявність смислу життя (MLQ\_presence\_mean) виявилась статистично значущим фактором резилієнтності ( $\beta = -0.386$ ,  $p = .011$ ). Негативний знак коефіцієнта свідчить,

що в цій вибірці вищий рівень переживання смислу життя асоціюється з нижчим рівнем резилієнтності.

Інші предиктори — пошук смислу, соціальна підтримка, самоефективність, адаптивні й неадаптивні копінг-стратегії, а також контрольна змінна стресу — не продемонстрували статистично значущого внеску у модель ( $p > 0.05$ ). Показники колінеарності ( $VIF = 1.06\text{--}1.51$ ) підтверджують відсутність мультиколінеарності та адекватність моделі.

Регресійний аналіз уточнює кореляційні результати і показує, що саме смислова сфера (наявність смислу) є ключовим чинником, пов'язаним із резилієнтністю у цій вибірці. Її від'ємний внесок можна інтерпретувати як прояв “ціннісно-смислової напруги” в умовах війни: смисл життя в кризі часто формується через втрати, переоцінку цінностей і складну внутрішню роботу, що може тимчасово знижувати суб'єктивне відчуття швидкого відновлення.

Таким чином, у дослідженні зафіксовано закономірність: резилієнтність у воєнному кризовому контексті пов'язана не з “готовим” смислом як стабільною опорою, а зі складністю його переживання та інтенсивністю внутрішнього переосмислення.

Було також побудовано регресійну модель для пояснення варіативності суб'єктивного стресу (PSS\_sum) (табл. 3.4–3.5).

*Таблиця 3.4*

**Показники якості регресійної моделі для стресу (PSS\_sum), N = 56**

Показник	Значення
R	0.240
R <sup>2</sup>	0.058
Adjusted R <sup>2</sup>	-0.058
F(6, 49)	0.500

p	0.805
---	-------

Модель не є статистично значущою ( $p=0.805$ ) і практично не пояснює варіативність стресу ( $R^2=5.8\%$ , Adjusted  $R^2<0$ ).

Таблиця 3.5

### Коефіцієнти регресійної моделі (PSS\_sum)

Предиктор	B (Estimate)	SE	$\beta$ (Stand.)	t	p	VIF
Константа	14.353	8.735	—	1.643	0.107	—
MLQ_presence_mean	0.857	0.780	0.179	1.098	0.278	1.38
MLQ_search_mean	-0.006	0.929	-0.001	-0.006	0.995	1.51
MSPSS_total_mean	-0.030	0.606	-0.007	-0.050	0.960	1.13
GSES_sum	0.144	0.202	0.106	0.716	0.477	1.14
COPE_adaptive_total	0.502	0.761	0.101	0.659	0.513	1.23
COPE_maladaptive_total	-0.920	0.813	-0.164	-1.131	0.263	1.09

Примітка. VIF = 1.09–1.51 → мультиколінеарність відсутня

Для визначення внеску ресурсних показників у пояснення суб'єктивного стресу було проведено множинний лінійний регресійний аналіз (табл. 3.4–3.5). Отримана модель не є статистично значущою ( $F(6,49)=0.50$ ,  $p=0.805$ ) та пояснює лише 5.8% дисперсії стресу ( $R^2=0.058$ ; Adjusted  $R^2=-0.058$ ). Жоден із предикторів — наявність і пошук смислу життя, соціальна підтримка, самоефективність, адаптивні та неадаптивні копінг-стратегії — не продемонстрував статистично значущого внеску у прогнозування рівня стресу ( $p>0.05$ ). Це свідчить про те, що у даній вибірці суб'єктивний стрес функціонує відносно автономно й не визначається досліджуваними ресурсними характеристиками.

Перевірка нормальності залишків показала незначне відхилення від нормального розподілу ( $p=0.015$ ), що враховано при інтерпретації результатів.

Цей результат свідчить, що суб'єктивний стрес у даній вибірці не визначається прямо вимірними ресурсами, а, ймовірно, залежить від інших чинників воєнної ситуації (інтенсивності загроз, актуальних втрат, умов життя, невизначеності), які в цьому дослідженні не були включені як предиктори. Тобто стрес у війні може мати більш автономний та ситуативно обумовлений характер порівняно з особистісними ресурсами.

Таблиця 3.6

**Відмінності між групами за досвідом евакуації (EvacYesNo) за основними показниками, критерій Манна–Уїтні (N = 56)**

Показник	Не евакуювалися (2) n=29 M±SD / Me	Евакуювалися (1) n=28 M±SD / Me	t (df)	p (t)	U	p (U)	Висновок
Резиліентність (BRS_mean)	2.48 ± 1.12 / 3.00	3.36 ± 1.10 / 4.00	-2.97 5 (55)	0.004	223	0.002	є відмінність
Суб'єктивний стрес (PSS_sum)	21.14 ± 7.39 / 20.00	22.39 ± 8.15 / 20.50	-0.60 9 (55)	0.545	370	0.570	відмінностей немає
Наявність смислу життя (MLQ_presence_mean)	5.76 ± 1.68 / 7.00	5.26 ± 1.56 / 5.00	1.149 (54)	0.255	313	0.175	відмінностей немає
Пошук смислу життя (MLQ_search_mean)	5.38 ± 1.66 / 6.00	5.32 ± 1.19 / 6.00	0.151 (55)	0.880	367	0.522	відмінностей немає
Соціальна підтримка (MSPSS_total_mean)	4.45 ± 2.11 / 5.00	5.07 ± 1.65 / 5.50	-1.23 6 (55)	0.222	349	0.354	відмінностей немає
Самоефективність (GSES_sum)	31.83 ± 4.84 / 34.00	30.04 ± 6.60 / 29.50	1.171 (55)	0.246	339	0.283	відмінностей немає
Адаптивні копінги (COPE_adaptive_total)	4.45 ± 1.40 / 4.00	4.25 ± 1.73 / 4.00	0.475 (55)	0.637	378	0.649	відмінностей немає
Неадаптивні копінги (COPE_maladaptive_total )	4.48 ± 1.24 / 4.00	3.57 ± 1.50 / 4.00	2.500 (55)	0.015	271	0.028	є відмінність

Примітка. EvacYesNo: 1 = не евакуйовані, 2 = евакуйовані.

Для перевірки відмінностей між групами респондентів за фактом евакуації (EvacYesNo) застосовано незалежний t-тест та непараметричний

критерій Mann–Whitney U. З огляду на ненормальність розподілів і порушення рівності дисперсій для окремих змінних, основні висновки зроблено за Mann–Whitney U.

Було виявлено статистично значущі відмінності за резилієнтністю (BRS\_mean) (U=223, p=0.002) та неадаптивними копінг-стратегіями (COPE\_maladaptive\_total) (U=271, p=0.028).

Описові статистики показують, що евакуйовані респонденти мають вищий рівень резилієнтності (M=3.36; Me=4.00), ніж ті, хто не евакуювався (M=2.48; Me=3.00). Водночас у групі, що не евакуювалася, зафіксовано вищий рівень неадаптивних копінгів (M=4.48; Me=4.00) порівняно з евакуйованими (M=3.57; Me=4.00).

За іншими показниками — суб'єктивним стресом, смисложиттєвими параметрами, соціальною підтримкою, самоефективністю та адаптивними копінг-стратегіями — статистично значущих відмінностей між групами не виявлено (p>0.05).

Отже, досвід евакуації в цій вибірці асоціюється з більшою здатністю до відновлення і меншою схильністю до виснажувальних стратегій подолання. Це може означати, що вимушене переміщення, попри стресовість самої події, для частини людей стало фактором активізації внутрішніх ресурсів і переорієнтації на конструктивні способи адаптації.

Таблиця 3.7

**Відмінності між групами за фактом пережитих втрат (LossYesNo) за основними показниками (N = 57\*)**

Показник	Без втрат (1) n=24 M±SD / Me	З втратами (2) n=33 M±SD / Me	t (df)	p (t)	U	p (U)	Висновок
Резилієнтність (BRS_mean)	3.21 ± 1.22 / 3.00	2.70 ± 1.13 / 3.00	-1.633 (55)	0.108	302	0.116	відмінностей немає
Суб'єктивний стрес (PSS_sum)	19.46 ± 7.49 / 17.50	23.42 ± 7.57 / 21.00	1.961 (55)	0.055	261	0.029	є відмінність
Наявність смислу життя (MLQ_presence_mean)	5.58 ± 1.41 / 6.00	5.47 ± 1.80 / 6.00	-0.258 (54)	0.797	377	0.903	відмінностей немає

Пошук смислу життя (MLQ_search_mean)	5.29 ± 1.23 / 5.00	5.39 ± 1.58 / 6.00	0.264 (55)	0.793	350	0.444	відмінностей немає
Соціальна підтримка (MSPSS_total_mean)	4.83 ± 1.97 / 5.00	4.70 ± 1.90 / 5.00	-0.264 (55)	0.793	382	0.818	відмінностей немає
Самоефективність (GSES_sum)	30.54 ± 6.00 / 31.00	31.24 ± 5.71 / 32.00	0.448 (55)	0.656	358	0.538	відмінностей немає
Адаптивні копінги (COPE_adaptive_total)	4.38 ± 1.53 / 4.00	4.33 ± 1.61 / 4.00	-0.098 (55)	0.922	390	0.928	відмінностей немає
Неадаптивні копінги (COPE_maladaptive_total )	4.50 ± 1.44 / 5.00	3.70 ± 1.36 / 4.00	-2.146 (55)	0.036	265	0.031	є відмінність

Примітка. Основні висновки зроблено за критерієм Mann–Whitney U, оскільки розподіли більшості показників відхиляються від нормального.

Для перевірки відмінностей між групами респондентів за фактом пережитих втрат (LossYesNo) було застосовано незалежний t-тест та непараметричний критерій Mann–Whitney U, з огляду на відхилення більшості показників від нормального розподілу. Результати Mann–Whitney U засвідчили статистично значущі відмінності між групами за рівнем суб'єктивного стресу (PSS\_sum) (U=261, p=0.029) та неадаптивних копінг-стратегій(COPE\_maladaptive\_total) (U=265, p=0.031) (табл. 3.8).

Аналіз описових статистик показав, що респонденти з досвідом втрат мають вищий суб'єктивний стрес (M=23.42; Me=21.00), ніж учасники без втрат (M=19.46; Me=17.50). Водночас учасники без досвіду втрат частіше застосовують неадаптивні копінг-стратегії (M=4.50; Me=5.00) у порівнянні з групою з втратами (M=3.70; Me=4.00). За іншими показниками — резилієнтністю, смисложиттєвими параметрами, соціальною підтримкою, самоефективністю та адаптивними копінгами — статистично значущих відмінностей не виявлено (p>0.05).

Отже, досвід втрат у межах вибірки асоціюється зі зростанням суб'єктивного стресу, тоді як інтенсивніше використання неадаптивних копінгів характерне для групи без втрат. Пережиті втрати закономірно пов'язані зі зростанням стресу — втрата виступає прямим травматичним

чинником, що підсилює напруження. Водночас нижчий рівень неадаптивних копінгів у групі з вратами може вказувати на те, що частина осіб після втрат вимушено переходять до більш зібраних, реалістичних і ресурсних способів подолання, тоді як у групі без втрат неадаптивні стратегії можуть бути формою “відкладеної” реакції на тривалу воєнну невизначеність.

Таблиця 3.8

**Середні значення досліджуваних показників у групах за статусом перебування під час війни (StatusWar), N = 56**

Показник	Вдома (1) n=25 M±SD	ВПО (2) n=24 M±SD	За кордоном (3) n=8 M±SD
Резилієнтність (BRS_mean)	2.72 ± 1.37	2.92 ± 1.10	3.50 ± 0.54
Суб’єктивний стрес (PSS_sum)	22.52 ± 7.14	20.00 ± 7.71	24.63 ± 9.24
Наявність смислу життя (MLQ_presence_mean)	5.54 ± 1.35	5.88 ± 1.57	4.38 ± 2.20
Пошук смислу життя (MLQ_search_mean)	5.48 ± 1.30	5.38 ± 1.41	4.88 ± 1.96
Соціальна підтримка (MSPSS_total_mean)	4.68 ± 1.89	4.50 ± 2.00	5.75 ± 1.58
Самоефективність (GSES_sum)	31.16 ± 6.54	30.38 ± 5.48	32.00 ± 4.54
Адаптивні копінг-стратегії (COPE_adaptive_total)	4.44 ± 1.69	4.42 ± 1.32	3.88 ± 1.96
Неадаптивні копінг-стратегії (COPE_maladaptive_total)	3.56 ± 1.66	4.50 ± 1.02	4.13 ± 1.46

Таблиця 3.9

**Post-hoc Games–Howell для резилієнтності (BRS\_mean) у групах StatusWar**

Порівняння груп	Різниця середніх (M <sub>1</sub> – M <sub>2</sub> )	p
Вдома (1) vs ВПО (2)	-0.197	0.844
Вдома (1) vs За кордоном (3)	-0.780	0.065

ВПО (2) vs За кордоном (3)	-0.583	0.136
----------------------------	--------	-------

Однофакторний дисперсійний аналіз із поправкою Welch показав статистично значущі відмінності між трьома групами за рівнем резилієнтності (BRS\_mean) ( $F=3.409$ ,  $p=0.046$ ). За іншими показниками (стрес, смисл життя, підтримка, самоефективність, копінги) значущих відмінностей не виявлено ( $p>0.05$ ). Аналіз середніх значень свідчить, що найвищий рівень резилієнтності мають респонденти, які перебувають за кордоном ( $M=3.50$ ), дещо нижчий — у ВПО ( $M=2.92$ ), і найнижчий — у тих, хто залишився вдома ( $M=2.72$ ). Post-hoc Games–Howell не виявив статистично значущих парних відмінностей, однак різниця між групами “вдома” та “за кордоном” має характер тенденції ( $p=0.065$ ). Це, ймовірно, пов’язано з малою чисельністю групи респондентів за кордоном ( $n=8$ ), що знижує потужність попарних порівнянь. Отримана тенденція може свідчити, що умови відносної фізичної безпеки та стабільності за кордоном сприяють відновленню, тоді як перебування в зоні постійної загрози або тривалої адаптації ВПО може ускладнювати резилієнтні реакції. Водночас ці висновки слід трактувати обережно через малу чисельність групи за кордоном.

### 3.2 Аналіз результатів напівструктурованого інтерв'ю

Якісні інтерв'ю в цьому дослідженні виконують роль “пояснювальної лінзи” для кількісних взаємозв’язків: вони показують не лише те, що ресурси значущі, а як саме люди їх “включають”, утримують і поєднують у воєнній кризі. На рівні живого досвіду ресурсність виглядає не як набір рис, а як процес — із перемиканням між опорами залежно від інтенсивності загрози, простору, часу й доступності підтримки.

Показовим є досвід Респондента 1, який описує поведінку в умовах бойових дій: *“Під час бойових дій я насправді найчастіше просто молився щоб це минуло і щоб всі побратими вижили. Потім вже, коли ми*

*переміщувались у більш-менш спокійнішу і безпечнішу обстановку, звісно ж дзвонив рідним просто поговорити, навіть про якісь найбанальніше штуки - рутину, як день, як рідні і знайомі” (Респондент 1)*

У цьому епізоді видно два рівні ресурсності, які діють послідовно й функціонально різними способами. Духовна опора активується у фазі пікової загрози — як спосіб утримання надії, сенсу і внутрішнього зв’язку з “чимось більшим”, що дозволяє витримувати ситуацію невизначеності. Після виходу з гострого контексту на перший план переходить соціальна підтримка: розмова з рідними відновлює відчуття нормальності, повертає до звичних життєвих маркерів і створює емоційну “підкладку” безпеки. На теоретичному рівні це узгоджується з моделлю смислового подолання: духовність у кризі функціонує як канал підтримання сенсу і надії, а соціальні зв’язки — як механізм емоційної регуляції та збереження приналежності [6; 13]. Отже, якісний матеріал конкретизує, яким чином ці ресурси реально “вбудовані” у кризову поведінку і чому вони можуть бути пов’язані з кращою адаптацією.

Інший вимір ресурсності розкриває Респондент 2, описуючи внутрішні зміни після вимушеного переміщення: *“Я після переїзду почала більше цінувати людей навколо, все моє оточення, і фізичне і моральне... Мені навіть земля яка під ногами стала ціннішою, я просто ходила і тішилась і весь час звертала увагу” (Респондент 2).*

Цей фрагмент демонструє не “компенсацію” втрат, а ситуативне переформатування смислів, коли нові ціннісні опори народжуються з досвіду крихкості життя. Важливо, що респондентка фіксує тілесно-чуттєвий і соціальний рівні смислу: вона цінує і людей, і сам простір під ногами, тобто формує нову внутрішню опору через відчуття життєвої присутності. Це прямо відповідає феноменології посттравматичного зростання, у якій переосмислення цінностей виступає центральним механізмом оновлення ресурсу [6]. У термінах Титаренко це може бути прочитано як “перебудова життєвого світу” і відновлення життєтворчості через нову систему смислів [2]. Якісні дані, отже, демонструють, що смисл не є статичним

“результатом”, а формується як внутрішня робота з досвідом, яка здатна підтримувати витримку і майбутню орієнтацію.

Буферну й одночасно ідентифікаційну роль соціальних ресурсів у воєнній кризі показує Респондент 3: *“Для мене напевно основне це були друзі - просто бо я ж не все розповідав батькам, але з найкращими друзями ділився всім. Звісно ж що тут важливо сказати - найкращий друг зі мною служить, тому ми могли обговорювати все майже завжди”*. (Респондент 3)

Тут підкреслюється, що підтримка друзів — це не лише емоційна опора, а простір спільного несення досвіду, де можливі щоденна розмова, нормалізація почуттів і розділене осмислення подій. Особливо суттєвим є фактор “спільності ситуації”: друг служить поруч, отже підтримка працює через приналежність до групи, спільну мову та спільну реальність. Це ілюструє буферну модель і транзакційний підхід: підтримка не скасовує наявність бойових подій, але зменшує їх психологічну руйнівність через можливість колективної регуляції [15]. У ширшій рамці соціальної ідентичності це постає як “опора на групу”, що дозволяє витримувати довготривалу загрозу [15]. Таким чином, інтерв'ю пояснюють реальну психологічну логіку статистичних зв'язків соціальної підтримки з адаптацією і благополуччям.

Важливим додатковим контекстом для розуміння індивідуальної ресурсності є те, що смислова перспектива формується не лише “всередині людини”, а підтримується колективним психологічним полем. На рівні суспільної психології монографія НАН показує, що віра в майбутнє стала домінантним чинником єднання, причому її значущість різко зросла у війні [10]. Це означає, що смисловий ресурс — не периферійний; він працює як колективне поле, яке підсилює індивідуальну здатність утримувати контроль та діяти. У термінах позитивної психології це підсилює компонент “meaning” і “hope”, які є ключовими для стійкого благополуччя [4].



**Рис. 2.2.9. Динаміка актуальності чинника “віра в краще майбутнє” у 2021–2024 рр. (Джерело: Українське суспільство в умовах війни. Рік 2024 [10])**

Нарешті, інтерв'ю фіксують, як ресурси переходять у конкретні відновлювальні практики. Респондент 2 описує свій спосіб підтримання себе: “Чесно, я дуже часто почала спрямовано переключати увагу просто на щось хороше чи інше. Це могли бути якісь нові позитивні досвіди - типу піти з друзями на нову виставку або якусь подію і так далі” (Респондент 2)

Цей опис показує копінг не як “уникнення”, а як активне керування увагою і досвідом, яке допомагає зберігати психічну енергію та здатність відновлюватися. Нові позитивні події тут виконують роль мікроресурсів, які повертають суб'єктивне відчуття життя і майбутнього. Отже, якісний матеріал демонструє перехід від ресурсів до дій: внутрішній контроль, соціальні зв'язки й смислова перспектива не лежать “поруч” із копінгом — вони реалізуються через нього, формуючи реальний життєвий механізм адаптації.

Узагальнюючи, якісні результати показують:

1. у воєнній кризі ресурси актуалізуються контекстно й поетапно — від духовної опори в гострій загрозі до соціальної підтримки та відновлення у безпечніших умовах;
2. смислова трансформація виступає ключовим способом ресурсоутворення після втрат і переміщення [2; 6];
3. соціальна підтримка діє як буфер не лише через співчуття, а через спільне несення досвіду і групову приналежність [15];
4. віра в майбутнє працює як “колективний смисловий ресурс”, що підсилює індивідуальну стійкість [4; 10].

Таким чином, інтерв'ю не просто ілюструють кількісні зв'язки, а розкривають їх внутрішню психологічну логіку: ресурсність у війні — це динамічний процес синергії контролю, зв'язків і смислу, який переходить у конкретні стратегії подолання та відновлення.

### **Висновки до Розділу 3**

Емпіричні результати підтвердили, що в умовах воєнної кризи психологічні ресурси пов'язані з адаптаційними процесами та суб'єктивним благополуччям не як окремі “фактори”, а як взаємопов'язаний ресурсний комплекс. Отримані кількісні дані засвідчують наявність системи значущих зв'язків між резилієнтністю, смисложиттєвими показниками, соціальною підтримкою, самоефективністю, переживанням стресу та копінг-стратегіями, що узгоджується з ресурсними, транзакційними та втратними моделями подолання.

Зафіксоване поєднання відносно збережених ресурсів із вираженим рівнем суб'єктивного стресу вказує на специфіку війни як тривалого кризового тла: ресурси підтримують функціонування й адаптацію, проте не усувають психологічного навантаження, характерного для хронічної небезпеки. Аналіз копінгу показав, що саме якість стратегій подолання виступає поведінковим каналом реалізації ресурсів, при цьому адаптивні

стратегії пов'язані з вищою ресурсністю, а неадаптивні — маркують зону потенційного виснаження.

Множинний регресійний аналіз виявив найбільш вагомі предиктори благополуччя в умовах воєнної реальності: внутрішній контроль/самоефективність і сприймана соціальна підтримка мають провідний внесок, тоді як духовність функціонує як додатковий, проте статистично значущий ресурс. Смилова перспектива, зокрема наявність і активний пошук смислу, виявляється стратегічною опорою довготривалої стійкості та пов'язана з утриманням життєвої перспективи у ситуації невизначеності.

Якісні результати надали феноменологічне пояснення кількісних закономірностей. Інтерв'ю показали, що духовні практики підтримують витримку в граничних обставинах, соціальна підтримка створює умови емоційної регуляції та спільного осмислення, а смылова трансформація після втрат і переміщення стає реальним механізмом ресурсоутворення. Відтак узгодження двох рівнів даних підтвердило синергетичний характер ресурсності: найстійкіші профілі адаптації формуються за одночасної активності контролю, підтримки та смыслово-духовних опор.

## ВИСНОВКИ

Дослідження показало, що в сучасній українській воєнній реальності психологічні ресурси виступають не допоміжним, а системоутворювальним чинником подолання кризи. Війна створює тривале середовище повторних втрат і невизначеності, тому адаптація залежить не від окремої “сильної риси”, а від конфігурації взаємопов’язаних внутрішніх і зовнішніх опор. Теоретичний аналіз дозволив розглядати кризу як процес порушення життєвого світу, а ресурсність — як багаторівневу динамічну систему, що включає смислові, соціальні, особистісно-регуляторні та духовні компоненти й може як підтримувати стійкість, так і виснажуватися під тиском кумулятивного стресу. Теоретичний розділ роботи забезпечив цілісне концептуальне поле для подальшої емпірики, поєднавши сучасні міжнародні ресурсні підходи із українською смисложиттєвою традицією. У ньому показано, що криза в умовах війни має не лише стресову, а й екзистенційну природу: вона порушує звичний життєвий світ, провокує втратні спіралі та водночас відкриває можливість смислової перебудови. На цій основі ресурси інтерпретовано як багаторівневу динамічну систему — від регуляторних і мотиваційних опор до соціальних та духовно-смислових, — що працює у взаємодії й формує “ресурсні конфігурації” адаптації. Саме таке теоретичне розуміння дозволило коректно визначити змінні дослідження, вибудувати модель очікуваних зв’язків і надати отриманим статистичним та якісним результатам узгоджену інтерпретацію.

Емпіричні результати підтвердили системний характер ресурсності: резиліентність, смисл життя, соціальна підтримка, самоефективність/контроль і духовність утворюють узгоджене поле взаємовпливів зі стресом та копінг-стратегіями. Навіть за відносно збережених ресурсів високий рівень суб’єктивного стресу лишається типовою ознакою війни як хронічної кризи, що підкреслює: ресурси не усувають стресор, але визначають, наскільки руйнівним він стає для людини.

Профіль копінгу виявився змішаним і залежним від ресурсного фону, що свідчить про реальну багатоваріантність реакцій на війну та важливість регуляторної гнучкості. При цьому саме адаптивні стратегії подолання виступають поведінковим каналом реалізації ресурсів у благополуччя та стійкість.

Найбільшою пояснювальною силою для індивідуального благополуччя володіють ресурси контролю/самоефективності та сприйманої соціальної підтримки: вони забезпечують відчуття керованості життя, здатність діяти й витримувати навантаження, а також утворюють буфер проти деструктивного впливу стресу. Смилова перспектива функціонує як довготривалий інтегративний ресурс — вона підтримує мотивацію, внутрішню цілісність і здатність бачити майбутнє в умовах невизначеності. Духовність є додатковою, але значущою опорою, особливо в ситуаціях, де контроль над подіями мінімальний і потрібне смислове утримання надії.

Якісний етап поглибив ці висновки, показавши, як ресурси проявляються у житті. Духовні практики й віра активуються в пікових епізодах загрози як канал витримки та збереження сенсу; соціальні зв'язки з родиною, друзями і бойовою групою створюють емоційний контур безпеки й можливість спільного осмислення того, що відбувається; смислова перебудова після втрат і переміщення запускає переоцінку цінностей і формування нових внутрішніх опор, що наближує досвід респондентів до феноменів посттравматичного зростання. Інтерв'ю також зафіксували, що ресурси переходять у конкретні відновлювальні дії — від звернення до близьких і спільноти до цілеспрямованого створення позитивних мікродосвідів, які підтримують психологічну енергію.

У підсумку дослідження доводить синергетичний принцип ресурсності у війні: найвища стійкість і благополуччя виникають тоді, коли одночасно працюють контроль/самоефективність, соціальна підтримка та смислово-духовна перспектива. Така конфігурація може розглядатися як базова ціль психологічних інтервенцій у воєнній і післявоєнній Україні, оскільки вона

підсилює як індивідуальну адаптацію, так і потенціал для подальшого відновлення та розвитку.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Seligman M. E. P. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press, 2011. 368 p.
2. Титаренко Т. М. *Психологія життєтворення особистості: монографія*. Київ: Міленіум, 2003. 320 с.
3. Masten A. S. *Ordinary Magic: Resilience in Development*. New York: Guilford Press, 2014. 384 p.
4. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer, 1984. 456 p.
5. Hobfoll S. E. Conservation of resources: a new attempt at conceptualizing stress // *American Psychologist*. 1989. Vol. 44(3). P. 513–524. DOI: 10.1037/0003-066X.44.3.513.
6. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15(1). P. 1–18. DOI: 10.1207/s15327965pli1501\_01.
7. Masten A. S., Narayan A. J. Child development in the context of disaster, war, and terrorism: pathways of risk and resilience. *Annual Review of Psychology*. 2012. Vol. 63. P. 227–257. DOI: 10.1146/annurev-psych-120710-100356.
8. Bonanno G. A., Westphal M., Mancini A. D. Resilience to loss and potential trauma // *Annual Review of Clinical Psychology*. 2011. Vol. 7. P. 511–535. DOI: 10.1146/annurev-clinpsy-032210-104526.
9. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. *Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 2006. 410 p.
10. *Українське суспільство в умовах війни. Рік 2024: колективна монографія / за ред. Є. І. Головахи, С. О. Макеєва*. Київ: Інститут соціології НАН України, 2024. (Конкретні таблиці/рисунки використані в розд. 2.2.2 та 2.2.4). [sociology.kpi.ua](http://sociology.kpi.ua)

11. European Social Survey ERIC. *European Social Survey Round 11 Data (2024). Data file edition: Ukraine*. Bergen: ESS ERIC Data Archive, 2024. (Fieldwork 30.04.2024–03.07.2024; n=2661).
12. European Social Survey ERIC. *ESS Round 11 Source Questionnaire. Ukraine (Ukrainian version)*. 2024. (Офіційний опитувальник ESS11-UA; змінні stflife, happy, ppltrst, pplfair, pplhlp, sclmeet, ctrlife, rlgdgr тощо).
13. Park C. L. Making sense of the meaning literature: an integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*. 2010. Vol. 136(2). P. 257–301. DOI: 10.1037/a0018301.
14. Кириленко Т. С. *Психологія гармонії: особистість у кризових життєвих ситуаціях: монографія*. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2007. 280 с.
15. Боришевський М. І. *Духовність особистості: соціально-психологічні засади розвитку: монографія*. Київ: Педагогічна думка, 2011. 272 с.
16. Fredrickson B. L. The broaden-and-build theory of positive emotions // *American Psychologist*. 2001. Vol. 56(3). P. 218–226. DOI: 10.1037/0003-066X.56.3.218.
17. Maddi S. R. *Hardiness: Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth*. Dordrecht: Springer, 2013. 180 p. DOI: 10.1007/978-94-007-5222-1.
18. Fredrickson B. L., Tugade M. M., Waugh C. E., Larkin G. R. What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001 // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. Vol. 84(2). P. 365–376. DOI: 10.1037/0022-3514.84.2.365.
19. Hayes S. C., Strosahl K. D., Wilson K. G. *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change*. 2nd ed. New York: Guilford Press, 2012. 402 p.

20. Kashdan T. B., Rottenberg J. Psychological flexibility as a fundamental aspect of health // *Clinical Psychology Review*. 2010. Vol. 30(7). P. 865–878. DOI: 10.1016/j.cpr.2010.03.001.

21. Cohen S., Wills T. A. Stress, social support, and the buffering hypothesis // *Psychological Bulletin*. 1985. Vol. 98(2). P. 310–357. DOI: 10.1037/0033-2909.98.2.310.

22. Deci E. L., Ryan R. M. The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior // *Psychological Inquiry*. 2000. Vol. 11(4). P. 227–268. DOI: 10.1207/S15327965PLI1104\_01.

23. Cann A., Calhoun L. G., Tedeschi R. G., Taku K., Vishnevsky T., Triplett K. N., Danhauer S. C. A short form of the Posttraumatic Growth Inventory // *Anxiety, Stress & Coping*. 2010. Vol. 23(2). P. 127–137. DOI: 10.1080/10615800903094273.

(У т.ч. використано для обґрунтування феномену posttraumatic depreciation та амбівалентності зростання).

24. Calhoun L. G., Tedeschi R. G. (eds.). *The Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice*. New York: Routledge, 2014. 368 p.

25. Pargament K. I. *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York: Guilford Press, 1997. 548 p.

26. Pargament K. I., Smith B. W., Koenig H. G., Perez L. Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors // *Journal for the Scientific Study of Religion*. 1998. Vol. 37(4). P. 710–724. DOI: 10.2307/1388152.

27. Neimeyer R. A. *Meaning Reconstruction & the Experience of Loss*. Washington, DC: American Psychological Association, 2001. 312 p.

28. Tajfel H., Turner J. C. The social identity theory of intergroup behavior // Worchel S., Austin W. G. (eds.). *Psychology of Intergroup Relations*. Chicago: Nelson-Hall, 1986. P. 7–24.

29. Drury J., Brown R., González R., Miranda D. Emergent social identity and observing social support predict social resilience in a disaster // *Journal of Social Issues*. 2016. Vol. 72(3). P. 415–436. DOI: 10.1111/josi.12185.

30. Smith B. W., Dalen J., Wiggins K., Tooley E., Christopher P., Bernard J. The Brief Resilience Scale: Assessing the ability to bounce back // *International Journal of Behavioral Medicine*. 2008. Vol. 15(3). P. 194–200. DOI: 10.1080/10705500802222972.
31. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress // *Journal of Health and Social Behavior*. 1983. Vol. 24(4). P. 385–396. DOI: 10.2307/2136404.
32. Steger M. F., Frazier P., Oishi S., Kaler M. The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life // *Journal of Counseling Psychology*. 2006. Vol. 53(1). P. 80–93. DOI: 10.1037/0022-0167.53.1.80.
33. Zimet G. D., Dahlem N. W., Zimet S. G., Farley G. K. The Multidimensional Scale of Perceived Social Support // *Journal of Personality Assessment*. 1988. Vol. 52(1). P. 30–41. DOI: 10.1207/s15327752jpa5201\_2.
34. Schwarzer R., Jerusalem M. Generalized Self-Efficacy Scale // Weinman J., Wright S., Johnston M. (eds.). *Measures in Health Psychology: A User's Portfolio. Causal and Control Beliefs*. Windsor, UK: NFER-Nelson, 1995. P. 35–37.
35. Carver C. S. You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE // *International Journal of Behavioral Medicine*. 1997. Vol. 4(1). P. 92–100. DOI: 10.1207/s15327558ijbm0401\_6.

## ДОДАТКИ

### Додаток 1. Показники внутрішньої узгодженості (Cronbach's $\alpha$ ) використаних методик Brief Resilience Scale (BRS)

#### Reliability Analysis

Scale Reliability Statistics			
	Mean	SD	Cronbach's $\alpha$
scale	2.78	0.840	0.820

[3]

Item Reliability Statistics	
	Mean
BRS_mean	3.30
BRS1	2.77
BRS2R	2.75
BRS3	3.02
BRS4R	3.00
BRS5	1.54
BRS6R	3.11

### Додаток 2. Показники внутрішньої узгодженості (Cronbach's $\alpha$ ) використаних методик Perceived Stress Scale

#### Reliability Analysis

Scale Reliability Statistics			
	Mean	SD	Cronbach's $\alpha$
scale	1.94	0.780	0.877

[3]

Item Reliability Statistics	
	Mean
AT	1.68
AU	2.27
AV	1.88
AW	2.05
AX	2.20
AY	1.48
AZ	1.79
BA	1.91
BB	2.13
BC	1.98

### Додаток 3. Показники внутрішньої узгодженості (Cronbach's $\alpha$ ) використаних методик MLQ / АЗЖ (смысл)

## Reliability Analysis

Scale Reliability Statistics			
	Mean	SD	Cronbach's $\alpha$
scale	4.21	1.66	0.786

[3]

>

Додаток 4. Показники внутрішньої узгодженості (Cronbach's  $\alpha$ ) використаних методик MSPSS (соціальна підтримка)

## Reliability Analysis

Scale Reliability Statistics			
	Mean	SD	Cronbach's $\alpha$
scale	3.88	1.71	0.701

[3]

Додаток 5. Показники внутрішньої узгодженості (Cronbach's  $\alpha$ ) використаних методик General Self-Efficacy Scale (GSES)

## Reliability Analysis

Scale Reliability Statistics			
	Mean	SD	Cronbach's $\alpha$
scale	1.95	0.886	0.719

[3]

Додаток 6. Показники внутрішньої узгодженості (Cronbach's  $\alpha$ ) використаних методик Brief COPE (aggregate показник копінг-стратегій)

## Reliability Analysis

Scale Reliability Statistics			
	Mean	SD	Cronbach's $\alpha$
scale	2.03	0.909	0.750

[3]

## Додаток 7. Соціально-демографічний профіль вибірки: описова статистика та частотні розподіли.

### Descriptives

Descriptives					
	"Age"	"Gender"	"StatusWar"	"EvacYesNo"	"LossYesNo"
N	56	56	56	57	56
Missing	2	2	2	1	2
Mean	29.5	1.52	1.46		1.63
Median	27.0	2.00	1.00		2.00
Standard deviation	7.64	0.504	0.538		0.489
Minimum	19	1	1		1
Maximum	52	2	3		2

### Frequencies

Frequencies of "Age"

"Age"	Counts	% of Total	Cumulative %
19	2	3.6%	3.6%
20	2	3.6%	7.1%
21	2	3.6%	10.7%
22	3	5.4%	16.1%
23	4	7.1%	23.2%
24	5	8.9%	32.1%
25	7	12.5%	44.6%
26	3	5.4%	50.0%
28	1	1.8%	51.8%
29	3	5.4%	57.1%
30	1	1.8%	58.9%
31	2	3.6%	62.5%
32	2	3.6%	66.1%
33	1	1.8%	67.9%
34	6	10.7%	78.6%

35	1	1.8%	80.4%
36	1	1.8%	82.1%
37	1	1.8%	83.9%
38	1	1.8%	85.7%
39	1	1.8%	87.5%
40	2	3.6%	91.1%
41	1	1.8%	92.9%
43	1	1.8%	94.6%
45	1	1.8%	96.4%
46	1	1.8%	98.2%
52	1	1.8%	100.0%

---

## Frequencies of "Gender"

"Gender"	Counts	% of Total	Cumulative %
1	27	48.2%	48.2%
2	29	51.8%	100.0%

---

## Frequencies of "StatusWar"

"StatusWar"	Counts	% of Total	Cumulative %
3	1	1.8%	1.8%
2	24	42.9%	44.6%
1	31	55.4%	100.0%

---

## Frequencies of "EvacYesNo"

"EvacYesNo"	Counts	% of Total	Cumulative %
EvacYesNo	1	1.8%	1.8%
2	43	75.4%	77.2%

1	13	22.8%	100.0%
---	----	-------	--------

## Frequencies of "LossYesNo"

"LossYesNo"	Counts	% of Total	Cumulative %
2	35	62.5%	62.5%
1	21	37.5%	100.0%

Додаток 8. Описова статистика та перевірка нормальності розподілу основних змінних дослідження (Shapiro–Wilk).

## Descriptives

## Descriptives

	BRS_ mean	"PSS_ sum"	"MLQ_presen ce_mean"	"MLQ_sear ch_mean"	"MSPSS_tot al_mean"	"GSES _sum"	"COPE_adapt ive_total"	"COPE_malada ptive_total"
<b>N</b>	56	56	56	56	56	56	56	56
<b>Mis sing</b>	2	2	2	2	2	2	2	2
<b>Mea n</b>	3.3 0	26. 9	4.61	4.61	4.73	28.6	2.57	2.57
<b>Med ian</b>	3.0 0	24. 0	5.00	5.00	5.00	30.0	2.00	2.00
<b>Stan dard devi atio n</b>	0.8 72	9.1 6	1.63	1.63	1.78	9.22	1.19	1.19
<b>Mini mu m</b>	1	12	2	2	1	12	1	1
<b>Max imu m</b>	5	40	7	7	7	40	4	4

<b>Sha</b>	0.8	0.8	0.917	0.917	0.896	0.89	0.823	0.823
<b>piro</b>	73	99				2		
-								
<b>Wilk</b>								
<b>W</b>								
<b>Sha</b>	<.0	<.0	<.001	<.001	<.001	<.00	<.001	<.001
<b>piro</b>	01	01				1		
-								
<b>Wilk</b>								
<b>p</b>								

## Додаток 9. Матриця кореляції основних змінних (основна перевірка зв'язків між ресурсами, резильєнтністю і стресом)

**Correlation Matrix**

Correlation Matrix

		"COPE_adaptive_total"	"COPE_maladaptive_total"	BRS_mean	"PSS_sum"	"MLQ_presence_mean"	"MLQ_search_mean"	"GSES_sum"	"MSPSS_total_mean"
"COPE_adaptive_total"	Spearman's rho	—							
	df	—							
	p-value	—							
"COPE_maladaptive_total"	Spearman's rho	0.221	—						
	df	55	—						
	p-value	0.099	—						
BRS_mean	Spearman's rho	-0.285	-0.048	—					
	df	55	55	—					
	p-value	0.031	0.725	—					
"PSS_sum"	Spearman's rho	0.094	-0.103	-0.170	—				
	df	55	55	55	—				
	p-value	0.489	0.445	0.206	—				
"MLQ_presence_mean"	Spearman's rho	0.034	0.198	-0.445	0.178	—			
	df	54	54	54	54	—			
	p-value	0.805	0.143	<.001	0.190	—			
"MLQ_search_mean"	Spearman's rho	0.254	0.113	-0.366	0.068	0.429	—		
	df	55	55	55	55	54	—		
	p-value	0.056	0.404	0.005	0.614	<.001	—		
"GSES_sum"	Spearman's rho	0.279	0.090	-0.102	0.096	-0.196	0.028	—	
	df	55	55	55	55	54	55	—	
	p-value	0.036	0.505	0.449	0.479	0.147	0.836	—	
"MSPSS_total_mean"	Spearman's rho	-0.087	0.028	0.138	-0.102	0.015	0.232	-0.163	—
	df	56	55	55	55	54	55	55	—
	p-value	0.514	0.834	0.305	0.451	0.912	0.083	0.227	—

## Додаток 10. Лінійна регресія, предиктори резильєнтності

## Linear Regression

### Model Fit Measures

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	Overall Model Test			
				F	df1	df2	p
1	0.518	0.268	0.161	2.51	7	48	0.028

Note. Models estimated using sample size of N=56

### Omnibus ANOVA Test

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
"MLQ_presence_mean"	7.886	1	7.886	6.911	0.011
"MLQ_search_mean"	0.188	1	0.188	0.165	0.686
"MSPSS_total_mean"	1.773	1	1.773	1.554	0.219
"GSES_sum"	0.620	1	0.620	0.543	0.465
"COPE_adaptive_total"	2.661	1	2.661	2.332	0.133
"COPE_maladaptive_total"	0.494	1	0.494	0.433	0.514
"PSS_sum"	0.328	1	0.328	0.288	0.594
Residuals	54.771	48	1.141		

Note. Type 3 sum of squares

[4]

### Model Coefficients - BRS\_mean

Predictor	Estimate	SE	t	p	Stand. Estimate	95% Confidence Interval	
						Lower	Upper
Intercept	5.4712	1.1952	4.578	<.001			
"MLQ_presence_mean"	-0.2765	0.1052	-2.629	0.011	-0.3862	-0.682	-0.0908
"MLQ_search_mean"	-0.0503	0.1238	-0.406	0.686	-0.0616	-0.366	0.2432
"MSPSS_total_mean"	0.1007	0.0808	1.247	0.219	0.1633	-0.100	0.4267
"GSES_sum"	-0.0199	0.0270	-0.737	0.465	-0.0975	-0.364	0.1685
"COPE_adaptive_total"	-0.1555	0.1018	-1.527	0.133	-0.2101	-0.487	0.0665
"COPE_maladaptive_total"	0.0722	0.1097	0.658	0.514	0.0861	-0.177	0.3492
"PSS_sum"	-0.0102	0.0190	-0.536	0.594	-0.0682	-0.324	0.1875

### Assumption Checks

#### Collinearity Statistics

	VIF	Tolerance
"MLQ_presence_mean"	1.42	0.707
"MLQ_search_mean"	1.51	0.663
"MSPSS_total_mean"	1.13	0.889
"GSES_sum"	1.15	0.871
"COPE_adaptive_total"	1.24	0.806
"COPE_maladaptive_total"	1.12	0.890
"PSS_sum"	1.06	0.942

[4]

## Додаток 11. Лінійна регресія, предиктори стресу

## Linear Regression

### Model Fit Measures

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	Overall Model Test			
				F	df1	df2	p
1	0.240	0.0577	-0.0577	0.500	6	49	0.805

Note. Models estimated using sample size of N=56

### Omnibus ANOVA Test

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
"MLQ_presence_mean"	77.54512	1	77.54512	1.20586	0.278
"MLQ_search_mean"	0.00228	1	0.00228	3.54e-5	0.995
"MSPSS_total_mean"	0.15966	1	0.15966	0.00248	0.960
"GSES_sum"	32.96188	1	32.96188	0.51257	0.477
"COPE_adaptive_total"	27.93859	1	27.93859	0.43446	0.513
"COPE_maladaptive_total"	82.31559	1	82.31559	1.28005	0.263
Residuals	3151.02914	49	64.30672		

Note. Type 3 sum of squares

[4]

### Model Coefficients - "PSS\_sum"

Predictor	Estimate	SE	95% Confidence Interval		t	p	Stand. Estimate
			Lower	Upper			
Intercept	14.35261	8.735	-3.201	31.906	1.64313	0.107	
"MLQ_presence_mean"	0.85660	0.780	-0.711	2.424	1.09812	0.278	0.17898
"MLQ_search_mean"	-0.00553	0.929	-1.873	1.862	-0.00595	0.995	-0.00101
"MSPSS_total_mean"	-0.03021	0.606	-1.249	1.188	-0.04983	0.960	-0.00733
"GSES_sum"	0.14445	0.202	-0.261	0.550	0.71594	0.477	0.10584
"COPE_adaptive_total"	0.50174	0.761	-1.028	2.031	0.65913	0.513	0.10139
"COPE_maladaptive_total"	-0.91969	0.813	-2.553	0.714	-1.13139	0.263	-0.16417

### Assumption Checks

#### Collinearity Statistics

	VIF	Tolerance
"MLQ_presence_mean"	1.38	0.724
"MLQ_search_mean"	1.51	0.663
"MSPSS_total_mean"	1.13	0.889
"GSES_sum"	1.14	0.880
"COPE_adaptive_total"	1.23	0.813
"COPE_maladaptive_total"	1.09	0.913

[4]

#### Normality Test (Shapiro-Wilk)

Statistic	p
0.947	0.015

Додаток 12. Порівняння груп, Mann–Whitney, змінна EvacYesNo

### Independent Samples T-Test

Independent Samples T-Test		Statistic	df	p
BRS_mean	Student's t	-2.975	55.0	0.004
	Mann-Whitney U	223		0.002
"PSS_sum"	Student's t	-0.609	55.0	0.545
	Mann-Whitney U	370		0.570
"MLQ_presence_mean"	Student's t	1.149	54.0	0.255
	Mann-Whitney U	313		0.175
"MLQ_search_mean"	Student's t	0.151 <sup>a</sup>	55.0	0.880
	Mann-Whitney U	367		0.522
"MSPSS_total_mean"	Student's t	-1.236 <sup>a</sup>	55.0	0.222
	Mann-Whitney U	349		0.354
"GSES_sum"	Student's t	1.171 <sup>a</sup>	55.0	0.246
	Mann-Whitney U	339		0.283
"COPE_adaptive_total"	Student's t	0.475	55.0	0.637
	Mann-Whitney U	378		0.649
"COPE_maladaptive_total"	Student's t	2.500	55.0	0.015
	Mann-Whitney U	271		0.028

Note.  $H_a \mu_2 \neq \mu_1$

<sup>a</sup> Levene's test is significant ( $p < .05$ ), suggesting a violation of the assumption of equal variances

### Додаток 13. Порівняння груп, Mann–Whitney, змінна LossYesNo.

#### Independent Samples T-Test

Independent Samples T-Test		Statistic	df	p
BRS_mean	Student's t	-1.6331	55.0	0.108
	Mann-Whitney U	302		0.116
"PSS_sum"	Student's t	1.9609	55.0	0.055
	Mann-Whitney U	261		0.029
"MLQ_presence_mean"	Student's t	-0.2582	54.0	0.797
	Mann-Whitney U	377		0.903
"MLQ_search_mean"	Student's t	0.2638	55.0	0.793
	Mann-Whitney U	350		0.444
"MSPSS_total_mean"	Student's t	-0.2637	55.0	0.793
	Mann-Whitney U	382		0.818
"GSES_sum"	Student's t	0.4477	55.0	0.656
	Mann-Whitney U	358		0.538
"COPE_adaptive_total"	Student's t	-0.0984	55.0	0.922
	Mann-Whitney U	390		0.928
"COPE_maladaptive_total"	Student's t	-2.1464	55.0	0.036
	Mann-Whitney U	265		0.031

Note.  $H_a \mu_2 \neq \mu_1$

### Додаток 14. Вихідні результати порівняння трьох груп за змінною StatusWar: критерій Краскела–Волліса та post-hoc тест Games–Howell.

## One-Way ANOVA

One-Way ANOVA

		F	df1	df2	p
BRS_mean	Welch's	3.409	2	30.5	0.046
	Fisher's	1.330	2	54	0.273
"PSS_sum"	Welch's	1.109	2	18.7	0.351
	Fisher's	1.307	2	54	0.279
"MLQ_presence_mean"	Welch's	1.572	2	17.8	0.235
	Fisher's	2.706	2	53	0.076
"MLQ_search_mean"	Welch's	0.326	2	18.0	0.726
	Fisher's	0.537	2	54	0.588
"MSPSS_total_mean"	Welch's	1.707	2	21.7	0.205
	Fisher's	1.333	2	54	0.272
"GSES_sum"	Welch's	0.348	2	22.4	0.710
	Fisher's	0.259	2	54	0.773
"COPE_adaptive_total"	Welch's	0.281	2	18.3	0.758
	Fisher's	0.423	2	54	0.657
"COPE_maladaptive_total"	Welch's	2.794	2	18.6	0.087
	Fisher's	2.801	2	54	0.070

## Group Descriptives

	"StatusWar"	N	Mean	SD	SE
BRS_mean	1	25	2.72	1.370	0.274
	2	24	2.92	1.100	0.225
	3	8	3.50	0.535	0.189
"PSS_sum"	1	25	22.52	7.142	1.428
	2	24	20.00	7.712	1.574
	3	8	24.63	9.242	3.267
"MLQ_presence_mean"	1	24	5.54	1.351	0.276
	2	24	5.88	1.569	0.320
	3	8	4.38	2.200	0.778
"MLQ_search_mean"	1	25	5.48	1.295	0.259
	2	24	5.38	1.408	0.287
	3	8	4.88	1.959	0.693
"MSPSS_total_mean"	1	25	4.68	1.887	0.377
	2	24	4.50	2.000	0.408
	3	8	5.75	1.581	0.559
"GSES_sum"	1	25	31.16	6.543	1.309
	2	24	30.38	5.476	1.118
	3	8	32.00	4.536	1.604
"COPE_adaptive_total"	1	25	4.44	1.685	0.337
	2	24	4.42	1.316	0.269
	3	8	3.88	1.959	0.693
"COPE_maladaptive_total"	1	25	3.56	1.660	0.332
	2	24	4.50	1.022	0.209
	3	8	4.13	1.458	0.515

## Assumption Checks

### Homogeneity of Variances Test (Levene's)

	F	df1	df2	p
BRS_mean	3.63	2	54	0.033
"PSS_sum"	1.04	2	54	0.360
"MLQ_presence_mean"	2.63	2	53	0.082
"MLQ_search_mean"	1.89	2	54	0.161
"MSPSS_total_mean"	1.54	2	54	0.224
"GSES_sum"	1.71	2	54	0.191
"COPE_adaptive_total"	1.31	2	54	0.279
"COPE_maladaptive_total"	3.35	2	54	0.043

[4]

## Post Hoc Tests

### Games-Howell Post-Hoc Test – BRS\_mean

		1	2	3
1	Mean difference	—	-0.197	-0.780
	p-value	—	0.844	0.065
2	Mean difference		—	-0.583
	p-value		—	0.136
3	Mean difference			—
	p-value			—

Games-Howell Post-Hoc Test – "PSS\_sum"

		1	2	3
1	Mean difference	—	2.52	-2.11
	p-value	—	0.468	0.828
2	Mean difference		—	-4.63
	p-value		—	0.438
3	Mean difference			—
	p-value			—

Games-Howell Post-Hoc Test – "MLQ\_presence\_mean"

		1	2	3
1	Mean difference	—	-0.333	1.17
	p-value	—	0.712	0.375
2	Mean difference		—	1.50
	p-value		—	0.227
3	Mean difference			—
	p-value			—

Games-Howell Post-Hoc Test – "MLQ\_search\_mean"

		1	2	3
1	Mean difference	—	0.105	0.605
	p-value	—	0.960	0.702
2	Mean difference		—	0.500
	p-value		—	0.788
3	Mean difference			—
	p-value			—

---

 Games-Howell Post-Hoc Test – "MSPSS\_total\_mean"
 

---

		1	2	3
1	Mean difference	—	0.180	-1.07
	p-value	—	0.944	0.284
2	Mean difference		—	-1.25
	p-value		—	0.201
3	Mean difference			—
	p-value			—

---



---

 Games-Howell Post-Hoc Test – "GSES\_sum"
 

---

		1	2	3
1	Mean difference	—	0.785	-0.840
	p-value	—	0.892	0.914
2	Mean difference		—	-1.625
	p-value		—	0.690
3	Mean difference			—
	p-value			—

---



---

 Games-Howell Post-Hoc Test – "COPE\_adaptive\_total"
 

---

		1	2	3
1	Mean difference	—	0.0233	0.565
	p-value	—	0.998	0.750
2	Mean difference		—	0.542
	p-value		—	0.753
3	Mean difference			—
	p-value			—

---



---

 Games-Howell Post-Hoc Test – "COPE\_maladaptive\_total"
 

---

		1	2	3
1	Mean difference	—	-0.940	-0.565
	p-value	—	0.054	0.637
2	Mean difference		—	0.375
	p-value		—	0.783
3	Mean difference			—
	p-value			—

---