

**КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА**

Факультет психології

Кафедра психодіагностики та клінічної психології

**Психологічні чинники резильєнтності в сім'ях, що пережили  
складні життєві обставини**

*Кваліфікаційна робота*

Студентки 2 року ОР Магістр

(спеціальність 053 «Психологія», освітня  
програма «Психологія», заочна форма навчання)

**Гордій Лесі Зіновіївни**

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент

**Васьківська Світлана Василівна**

Роботу рекомендовано до захисту ЕК №\_\_

Протокол №\_\_ від \_\_\_\_\_ року

Завідувачка кафедри психодіагностики та клінічної психології

\_\_\_\_\_ **Людмила КРУПЕЛЬНИЦЬКА**

**Київ – 2024**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ РЕЗИЛЬЄНОСТІ В СІМ'ЯХ ЩО ПЕРЕЖИЛИ СКЛАДНІ ЖИТТЄВІ ОБСТАВИНИ</b>	
1.1. Визначення поняття «резильєнтність».....	6
1.2. Історія дослідження резильєнтності.....	9
1.3. Етапи та напрямки вивчення резильєнтності в психології.....	12
1.4. Сучасні підходи до дослідження резильєнтності.....	16
1.5. Резильєнтність як психологічна характеристика сім'ї.....	19
1.6. Вплив складних життєвих обставин на розвиток резильєнтності в українських сім'ях.....	23
<b>Висновок до розділу 1</b> .....	26
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ</b>	
2.1. Опис процедури дослідження.....	28
2.2. Характеристика вибірки.....	32
2.3. Обґрунтування методик дослідження.....	35
<b>Висновок до розділу 2</b> .....	39
<b>РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ РЕЗИЛЬЄНОСТІ В СІМ'ЯХ ЩО ПЕРЕЖИЛИ СКЛАДНІ ЖИТТЄВІ ОБСТАВИНИ</b>	
3.1. Загальний аналіз результатів дослідження.....	41
3.2. Особливості прояву резильєнтності залежно від складності життєвих обставин.....	48
3.3. Рекомендації щодо підвищення резильєнтності та психологічного подолання складних життєвих обставин для сімей.....	64
<b>Висновок до розділу 3</b> .....	68
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	70
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	72

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Війна впливає на всі аспекти життя населення, особливо на психологічний стан сімей, що безпосередньо стикаються з втратою домівок, близьких людей, вимушеною міграцією та економічною нестабільністю. У цих умовах різко підвищується рівень стресу, тривожності, депресивних розладів, що значно знижує загальний рівень добробуту сімей. Військові дії створюють постійний тиск на психологічну стійкість людей, особливо тих, хто переживає травматичні події або опинився у ситуаціях, які потребують адаптації до нових життєвих умов.

Резильєнтність, як здатність до адаптації та подолання стресових обставин, стає ключовим фактором для збереження психологічного здоров'я в умовах війни. Вивчення цього феномену є особливо важливим в Україні, де мільйони сімей вимушено змінюють своє місце проживання, втрачають соціальну підтримку та стикаються з важкими життєвими обставинами. Наукові дослідження вказують на те, що здатність до резильєнтності допомагає людям не лише зберегти психічне здоров'я, а й відновлюватися після травм та стресових ситуацій. У контексті сучасної України ця здатність є життєво необхідною для підтримки функціонування сімей та суспільства загалом. Резильєнтність дозволяє сім'ям відновлювати почуття контролю над своїм життям, знаходити нові джерела підтримки та створювати стратегії для подолання труднощів.

В умовах війни та вимушеної міграції зростає важливість соціальної підтримки та солідарності як факторів, що впливають на рівень резильєнтності. Сім'ї, які залишили свої домівки через бойові дії або втратили близьких, часто опиняються у середовищі повної невизначеності, що підсилює рівень стресу. Однак саме в таких умовах багато українських сімей демонструють високу стійкість та здатність відновлювати своє психологічне здоров'я.

Значення дослідження резильєнтності полягає в тому, що його результати можуть сприяти розробці програм підтримки сімей, які зазнали серйозних психологічних травм. Розуміння того, які фактори підсилюють або, навпаки, ослаблюють резильєнтність, дозволить створити ефективні стратегії допомоги тим, хто перебуває в найскладніших життєвих обставинах. Такі програми можуть включати надання психологічної підтримки, створення ресурсів для розвитку стійкості та інтеграцію постраждалих у нові соціальні середовища.

**Мета дослідження:** виявити психологічні чинники прояву резильєнтності в сім'ях, що пережили складні життєві обставини.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати поняття «резильєнтність», визначити особливості прояву резильєнтності в складних життєвих обставинах.
2. Виявити сучасні особливості прояву резильєнтності в українських сім'ях.
3. Дослідити особливості залежності резильєнтності від складних життєвих обставин.
4. Розробити методичні рекомендації щодо підвищення резильєнтності та психологічного подолання складних життєвих обставин сімей.

**Об'єкт дослідження:** резильєнтність.

**Предмет дослідження:** сім'ї що пережили складні життєві обставини.

**Методи дослідження.** Для виявлення окреслених завдань було використано теоретичні, емпіричні та математико-статистичні методи наукового пошуку:

*теоретичні* – аналіз, синтез, узагальнення сучасних знань з проблематики дослідження;

*емпіричні* – психодіагностичні методики, а саме: анкета виявлення особливостей складних життєвих обставин, опитувальник «Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10» адаптація Н. Школіна, І. Шаповал, І.

Орлова, І. Кедик, М. Станіславчук, опитувальник «Шкала сприйнятого стресу» адаптація О. Вельдбрехт, Н. Тавровецька, опитувальник «Міжнародний опитувальник травм» адаптація В. Зливков, С. Лукомська, О. Котух, О. Мельник;

*математико-статистичні* – описова статистика, критерії порівняння, дисперсійний аналіз, кореляційний аналіз.

**Дослідницька вибірка** складається з 64 осіб, з яких 32 чоловіків та 32 жінок. Загальна кількість сімей заучених до дослідження складає 32. Середній вік учасників складає 34,48 (стандартне відхилення 4,71), віковий діапазон від 27 до 45 років. Всі учасники були ознайомлені з етичними засадами дослідження та дали згоду на участь та подальший аналіз результатів опитування.

**Наукова новизна одержаних результатів** дослідження полягає у встановленні взаємозв'язків між рівнем стресостійкості, сприйнятим стресом та впливом травматичних подій на психологічний стан родин у складних обставинах, а також у виявленні ролі освіти та кількості дітей у формуванні резильєнтності.

**Практичне значення роботи** полягає у розробці рекомендацій для психологічної підтримки родин, зокрема впровадження когнітивно-поведінкових підходів та майндфулнес, що сприятимуть зміцненню стресостійкості та покращенню сімейної динаміки.

**Структура та обсяг роботи.** Магістерське дослідження складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загального висновку, списку використаних джерел, що налічує 73 найменування. Дослідження містить 23 таблиці та 5 рисунків. Основний зміст викладено на 73 сторінках. Повний обсяг роботи становить 80 сторінок.

## **РОЗДІЛ 1.**

### **ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ РЕЗИЛЬЄНОСТІ В СІМ'ЯХ ЩО ПЕРЕЖИЛИ СКЛАДНІ ЖИТТЄВІ ОБСТАВИНИ**

#### **1.1. Визначення поняття «резильєнтність».**

З початком повномасштабної війни в Україні дуже гостро постала проблема збереження психологічного здоров'я українських сімей. Війна призвела до потужного психологічного навантаження. Постійні стрес-фактори призводять до виникнення у родині інтенсивних емоційних реакцій, зокрема деструктивних. Психіка кожного українця витримує колосальну напругу, у зв'язку з якою травматично переносяться різні емоційні стани. Родинам дуже складно адаптуватися до постійних бойових дій, смерті рідних та близьких, окупації, відсутності їжі, тепла та світла. Більшість українців втративши все виїхали за кордон або стали внутрішньо переміщеними особами, але не дивлячись на всі труднощі, сім'ям необхідно намагатися пристосуватися до всіх перелічених труднощів фізично та психологічно.

Резильєнтність – це динамічна риса особистості, яка охоплює комплекс когнітивних, емоційних, адаптивних та особистісних рис, що гарантують здатність особистості витримувати стрес і протистояти негативному впливу стресорів з метою збереження власного психічного здоров'я (Медянова, 2023).

За останні роки цікавість до феномену резильєнтності різко виріс, а з ним зросла кількість робіт українських науковців, серед яких дослідження П. Горностає, Т.Титаренко, Т.Ларіної, О.Хамініч, Г.Лазос.

Останні дослідження показують, що, незважаючи на широке використання терміна «резильєнтність», немає єдиного загальноприйнятого визначення.

В.Нечай, розглядає резильєнтність як складне поняття, що охоплює психологічний, семантичний та феноменологічний аспекти, який робить його

аналіз ускладненим, але водночас критично важливим для повного розуміння даного феномену (Нечай, 2024).

Дослідження також підкреслюють різноманітність підходів до визначення резильєнтності, залежно від контексту, у якому вона розглядається, наприклад, Т.Цюман, О.Нагула та З.Адамська акцентують увагу на важливості психологічних умов, що сприяють розвитку резильєнтності у педагогів під час воєнного стану, підкреслюючи роль стійкості до стресу та емоційного інтелекту (Цюман, Нагула, Адамська, 2022).

Дослідниця Л.П'янківська, зазначає, що прояви резильєнтності можуть значно відрізнятися в залежності від життєвих обставин, зокрема під час воєнного часу, коли студенти демонструють різний рівень адаптаційних можливостей (П'янківська, 2023).

О.Воронова та М.Барчій відзначають, що резильєнтність може бути оцінена з різних аспектів особистісного розвитку, включаючи здатність до емоційної регуляції та самоконтролю (Воронова, Барчій, 2024).

О.Лящ, О.Хуртенко та С.Марчук додають, що емоційний інтелект виступає важливим засобом розвитку резильєнтності, підкреслюючи значення цього поняття як у міжособистісних відносинах, так і в індивідуальному самовдосконаленні (Лящ, Хуртенко, Марчук, 2023).

Іноземні науковці трактують резильєнтність як здатність індивіда «відскочити назад» після пережитих труднощів, підкреслюючи її адаптивні можливості в умовах стресу або кризи (Vella, Pai, 2019). Інші вчені пропонують більш комплексний підхід, визначаючи резильєнтність як процес, який охоплює здатність до позитивної адаптації на багатьох рівнях: від індивідуального до колективного (сімейного) (Mastenetal, 2021).

Підходи до трактування резильєнтності, від індивідуальної до колективної, відображають її багатовимірність. Індивідуальна резильєнтність часто розглядається в контексті особистісних якостей та навичок, що дозволяють людині ефективно справлятися з життєвими викликами (Sistoetal,

2019). З іншого боку, колективна резильєнтність охоплює здатність сімей та спільнот підтримувати адаптивну функцію, незважаючи на стресові впливи, що значно розширює традиційні уявлення про цей концепт.

У сучасній літературі також робляться спроби порівняння резильєнтності з іншими схожими психологічними концептами, такими як стресостійкість, адаптивність та психологічна гнучкість. Наприклад, стресостійкість часто розглядається як складова резильєнтності, що фокусується на здатності індивіда витримувати стресові ситуації без значних негативних наслідків (Dencklaetal, 2020). Психологічна гнучкість, у свою чергу, є важливою складовою резильєнтності, оскільки вона передбачає здатність адаптуватися до змін та знаходити нові стратегії вирішення проблем (Choietal, 2019).

Основні компоненти та фактори резильєнтності є ключовими аспектами для розуміння цього феномену. Сучасні дослідження вказують на те, що резильєнтність формується під впливом багатьох взаємодіючих компонентів, серед яких когнітивні стратегії, емоційна регуляція та соціальна підтримка відіграють центральну роль. Когнітивні стратегії включають в себе здатність до гнучкості мислення, оптимізму та активного подолання проблем, що сприяють адаптації до стресових ситуацій та забезпечують успішне відновлення після травматичних подій (Iacoviello, Charney, 2020). Емоційна регуляція, як показують дослідження, також є важливим компонентом, що дозволяє особам ефективно керувати своїми емоціями під час стресу, запобігаючи розвитку дезадаптивних реакцій (Sætrenetal, 2019).

Роль внутрішніх та зовнішніх факторів у формуванні резильєнтності також є суттєвою. Внутрішні фактори включають особистісні характеристики, такі як самосвідомість, саморегуляція та особистісна гнучкість, які сприяють стійкості до стресу та адаптації до змін. Зовнішні фактори, такі як соціальна підтримка від сім'ї, друзів та громади, виступають як буфери, що пом'якшують негативні наслідки стресових подій та сприяють розвитку резильєнтності (Lee, 2019). Соціальна підтримка не лише надає

емоційну підтримку, але й допомагає особам отримувати необхідні ресурси для подолання труднощів, що підвищує їх здатність до адаптації.

Моделі, що пояснюють взаємодію цих компонентів та факторів, підкреслюють їхню динамічну природу. Наприклад, підхід динамічних систем фокусується на тому, як психологічні та фізіологічні структури взаємодіють під час розвитку резильєнтності, відзначаючи важливість контексту та часових масштабів у дослідженні цього процесу (Bergemanetal, 2020). Цей підхід показує, як короткострокові коливання у здатності до емоційної регуляції можуть призводити до довгострокових змін у розвитку резильєнтності, а також як різні фактори взаємодіють для підтримки або посилення цієї здатності.

Розуміння резильєнтності як складного та багатокомпонентного процесу є критичним для розробки ефективних стратегій втручання, що сприяють розвитку стійкості у різних груп населення.

## **1.2. Історія дослідження резильєнтності.**

Концепт резильєнтності має свої витоки в різних дисциплінах, таких як фізика, біологія та інженерія, і лише згодом був адаптований у психології. Спочатку резильєнтність трактувалася як здатність матеріалів або систем відновлюватися після зовнішнього впливу, зберігаючи свою функціональність. Такий підхід до резильєнтності був поширений в інженерних та біологічних науках, де він визначався як здатність системи повертатися до свого первинного стану після пережитих стресорів або змін. І.Мельничук зазначає, що цей концепт пізніше був запозичений психологією для опису аналогічної здатності людей і соціальних систем до адаптації в умовах стресу або кризи (Мельничук, 2024).

Поступово, психологічна наука почала застосовувати термін «резильєнтність» для опису здатності індивідів, особливо дітей, долати труднощі та відновлюватися після важких життєвих подій. Згодом дослідники, такі як Л.Адаменко, розширили це поняття, підкреслюючи

важливість не лише відновлення після стресу, але й здатності до подальшого розвитку та зростання в умовах викликів (Адаменко, 2020). Дослідження О.Воронова, М.Барчій показали, що резильєнтність включає в себе як індивідуальні, так і соціальні компоненти, що формуються під впливом різних зовнішніх та внутрішніх факторів (Воронова, Барчій, 2024).

О.Чиханцова у своїй роботі розглядає резильєнтність як ключовий фактор, що забезпечує адаптацію особистості в умовах невизначеності та постійних змін (Чиханцова, 2023). Вона зазначає, що цей концепт став основою для розробки нових підходів до психологічної підтримки в умовах кризових ситуацій. Також, О.Коновалова та С.Бикова у своїх дослідженнях підкреслюють важливість формування резильєнтності серед студентської молоді, особливо в контексті сучасних соціально-економічних викликів (Коновалова, Бикова, 2023).

З.Кіреєва та І.Турлаков вивчали взаємозв'язок між резильєнтністю та копінг-стратегіями в умовах війни, демонструючи, що розвиток цих стратегій є критичним для підтримки психологічної стійкості в екстремальних умовах (Кіреєва, Турлаков, 2024).

Аналогічно, Т.Цюман, О.Нагула та З.Адамська акцентують увагу на специфіці резильєнтності педагогів під час воєнного стану, підкреслюючи необхідність адаптаційних механізмів та підтримки для забезпечення їхньої професійної діяльності в складних умовах (Цюман, Нагула, Адамська, 2022).

У фізиці та інженерії цей термін використовувався для опису здатності матеріалів «відскакувати назад» або відновлюватися після деформації, тоді як у біології він означав здатність екосистем підтримувати свою стабільність після збурень (Nikinmaetal, 2020). Пізніше, у 1970-х роках, цей термін почали застосовувати в психології для опису процесів адаптації та виживання людей у складних умовах.

Перші застосування терміну «резильєнтність» у психології були пов'язані з дослідженнями стресу та адаптації, особливо у контексті дитячої психології. Зокрема, дослідження дітей, які виростили в умовах ризику, стали

фундаментальними для розуміння того, як деякі індивіди здатні успішно адаптуватися та розвиватися, незважаючи на негативні обставини (Mastenetal, 2021). Таким чином, резильєнтність почала розглядатися як не тільки здатність повернутися до попереднього стану, але й як процес активної адаптації та розвитку в умовах стресу.

У подальшому розвитку концепції резильєнтності важливу роль відіграли дослідження з різних галузей, таких як екологія, соціальні науки та психологія. Ці дослідження підкреслювали важливість інтеграції знань з різних дисциплін для повнішого розуміння резильєнтності як багаторівневого процесу, що охоплює біологічні, психологічні та соціальні системи (Ungar, Theron, 2019). Це дозволило визначити резильєнтність як здатність системи (будь то індивід, родина або спільнота) адаптуватися до викликів і успішно функціонувати, незважаючи на вплив стресових факторів.

Розуміння резильєнтності стало основою для подальших досліджень і розробки моделей, що пояснюють, як різні фактори та компоненти взаємодіють у процесі розвитку цієї здатності. Термін «резильєнтність» перейшов від опису фізичних властивостей до складного міждисциплінарного поняття, що використовується для опису здатності не лише виживати, але й розвиватися в умовах постійних змін і викликів.

Розвиток теорії резильєнтності в психології пройшов через декілька ключових етапів, кожен з яких вніс значний вклад у формування сучасного розуміння цього концепту. Початкові дослідження в цій галузі були зосереджені на дітях, що виростили в умовах ризику, таких як бідність, жорстоке поводження або психічні захворювання батьків. Ці дослідження показали, що деякі діти, незважаючи на негативні обставини, виявляли здатність до адаптації та розвитку, що спонукало до глибшого вивчення резильєнтності як психологічного феномену (Masten, 2021).

Різні психологічні школи та теорії також зробили свій внесок у розуміння резильєнтності. Психоаналіз підкреслював важливість ранніх емоційних зв'язків та їх вплив на здатність індивіда протистояти стресу в

майбутньому. Відповідно до цього підходу, резильєнтність розглядається як результат стабільних і підтримуючих відносин у ранньому дитинстві, які сприяють розвитку здатності до адаптації в умовах стресу (Yu, 2021).

З іншого боку, когнітивна психологія зробила акцент на ролі когнітивних процесів, таких як мислення та переконання, у формуванні резильєнтності. Зокрема, когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) показала, що зміна негативних мислительних патернів може значно підвищити здатність до подолання труднощів і зниження ризику розвитку психічних розладів (Sapmaz, 2023).

Позитивна психологія, що виникла на рубежі XXI століття, також зробила вагомий внесок у розвиток теорії резильєнтності, акцентуючи увагу на розвитку позитивних емоцій, чеснот і сили характеру як основи для побудови стійкості. Даний підхід розширив уявлення про резильєнтність, включивши в нього не лише здатність протистояти негативним обставинам, але й активно розвиватися і процвітати в умовах стресу (Lutharetal, 2019).

### **1.3. Етапи та напрямки вивчення резильєнтності в психології.**

Формування та розвиток теоретичних моделей резильєнтності відображає складність і багатогранність цього поняття в психології. Однією з перших моделей, що описували резильєнтність, була модель компенсації, яка зосереджувалася на механізмах, за допомогою яких індивіди компенсують негативний вплив стресорів через наявність захисних факторів. Ця модель підкреслювала важливість позитивних впливів, таких як підтримка з боку родини або спільноти, що можуть пом'якшувати негативні наслідки стресових ситуацій (Mastenetal, 2021).

О.Швець зазначає, що еволюція уявлень про резильєнтність відображає перехід від механістичних підходів до більш комплексних моделей, які враховують взаємодію біологічних, психологічних та соціальних факторів у розвитку цієї якості (Швець, 2023).

Згодом теорії резильєнтності почали включати ідеї про активну адаптацію, що виходить за рамки простого відновлення після стресу. А.Бусол наголошує на важливості психологічних засобів, які сприяють розвитку резильєнтних якостей, таких як емоційна регуляція та стресостійкість, підкреслюючи, що ці навички можна розвивати протягом життя (Бусол, 2023). Е.Грішин додає, що складні життєві ситуації можуть слугувати передумовами для формування резильєнтності, коли індивід вчиться адаптуватися до нових викликів, що, в свою чергу, зміцнює його здатність до протистояння майбутнім труднощам (Грішин, 2022).

С.Солодчук у своїй роботі підкреслює психологічні аспекти розвитку резильєнтності особистості, зазначаючи, що розвиток цієї якості вимагає врахування не лише внутрішніх психологічних ресурсів, але й зовнішніх умов, що можуть сприяти або перешкоджати цьому процесу (Солодчук, 2022).

Водночас А.Пінтяк досліджує специфічні аспекти резильєнтності у менеджерів, вказуючи на те, що ефективне управління стресом та розвиток адаптивних стратегій є ключовими для успішної професійної діяльності (Пінтяк, 2022).

В.Галузяк та В.Бойко досліджують зарубіжний досвід у розвитку резильєнтності педагогів, підкреслюючи, що різні техніки, такі як когнітивно-поведінкові стратегії та емоційна підтримка, можуть значно підвищити здатність педагогів справлятися зі стресом і зберігати психологічне благополуччя (Галузяк, Бойко, 2024).

В.Турбан розглядає соціокультурні детермінанти розвитку психології особистості в Україні, наголошуючи на важливості культурних і соціальних факторів, що впливають на формування резильєнтності в умовах національних викликів (Турбан, 2023).

Нарешті, А.Саїдахмедова акцентує увагу на особистісних чинниках, що впливають на розвиток резильєнтності у юнаків, підкреслюючи важливість

індивідуальних відмінностей у процесі адаптації до стресових ситуацій (Саїдахмедова, 2023).

Наступним кроком у розвитку теорій резильєнтності стала модель захисту, яка пропонувала більш динамічний підхід до розуміння резильєнтності. Ця модель зосереджувалася на ролі захисних факторів у запобіганні або зменшенні впливу негативних подій. У цьому контексті захисні фактори виступали як бар'єри, що запобігають впливу стресорів на особистість і допомагають зберігати психологічну рівновагу (Polusny, Erbes, 2023).

Модель викликів запропонувала новий погляд на резильєнтність, підкреслюючи важливість активної участі особистості у подоланні труднощів. У рамках цієї моделі стресори розглядаються не лише як загроза, але й як можливість для особистісного зростання та розвитку. Цей підхід особливо актуальний для розуміння того, як деякі індивіди здатні використовувати негативний досвід як поштовх до позитивних змін та підвищення своєї стійкості (Zhou et al., 2020).

Згодом у науковій літературі з'явилися інтегративні підходи, які прагнули об'єднати різні теорії резильєнтності в єдину концептуальну рамку. Такі підходи враховують багатовимірність резильєнтності, поєднуючи індивідуальні, сімейні, соціальні та екологічні фактори у цілісну систему. Наприклад, модель індивідуальної та екологічної резильєнтності пропонує розглядати резильєнтність як результат взаємодії внутрішніх здібностей індивіда та зовнішніх умов, що можуть впливати на його здатність адаптуватися до викликів (Llistosella et al., 2022).

Розвиток теорій резильєнтності відбувався через поступове ускладнення моделей, що враховують різні аспекти цього феномену та поєднують їх у єдину концептуальну рамку, здатну пояснити, як індивіди та спільноти можуть адаптуватися до складних життєвих обставин.

Напрямки емпіричних досліджень резильєнтності охоплюють широкий спектр підходів, що дозволяють глибше зрозуміти різні аспекти цього

складного феномену. Дослідження факторів ризику та захисту є одним із ключових напрямків у вивченні резильєнтності. Наприклад, численні дослідження показують, що внутрішні фактори, такі як саморегуляція та позитивне мислення, а також зовнішні фактори, такі як підтримка з боку сім'ї та друзів, можуть відігравати важливу роль у пом'якшенні негативних наслідків стресових ситуацій і сприяти розвитку резильєнтності у дітей, що зазнали насильства (Yuleetal, 2019).

Важливим напрямком є також дослідження адаптаційних стратегій, які використовують індивіди для подолання стресу. Дослідження показали, що позитивне сприйняття стресових подій і здатність до гнучкого мислення можуть сприяти розвитку резильєнтності та зменшувати ризик рецидиву депресії у людей, що пережили депресивний епізод (Hoorelbeke, 2019). Дослідження також вказують на значущість соціальної підтримки як захисного фактору, що може впливати на нейробиологічні механізми, пов'язані з регуляцією стресу, зокрема через вплив на функціонування амігдали та вентрального стріатума (Holzetal, 2019).

Генетичні аспекти резильєнтності також набувають дедалі більшого значення у дослідженнях. Геномні дослідження демонструють, що генетичні фактори можуть значно впливати на здатність індивіда до адаптації та відновлення після стресу. Встановлено, що певні генетичні варіації можуть сприяти розвитку резильєнтності, що відкриває нові перспективи для розробки індивідуалізованих втручань, спрямованих на покращення психічного здоров'я та профілактику психічних розладів у людей з високим генетичним ризиком (Choietal, 2019).

Дослідження резильєнтності в різних контекстах також є важливим аспектом сучасних емпіричних досліджень. Наприклад, дослідження серед викладачів виявили, що професійна резильєнтність формується під впливом як особистих, так і середовищних факторів, таких як підтримка з боку колег та організаційна підтримка, що дозволяє знизити ризик професійного

вигорання та підвищити здатність до адаптації в складних умовах роботи (Daniilidou, 2023).

Емпіричні дослідження резильєнтності охоплюють широкий спектр напрямків, від вивчення факторів ризику та захисту до дослідження резильєнтності в різних соціальних і культурних контекстах, що дозволяє краще зрозуміти складність цього феномену і його вплив на різні аспекти життя людини.

#### **1.4. Сучасні підходи до дослідження резильєнтності.**

Мультисистемний підхід до дослідження резильєнтності став одним з провідних напрямків сучасної психологічної науки, що дозволяє глибше зрозуміти, як різні системи взаємодіють для формування та підтримки резильєнтності у людей, зокрема у сім'ях, які переживають складні життєві обставини. Цей підхід включає вивчення індивідуальних, сімейних, соціальних та екологічних рівнів, які впливають на здатність адаптуватися до стресових ситуацій. С.Солодчук у своїй роботі підкреслює важливість інтеграції різних підходів до розуміння резильєнтності, включаючи психологічні, соціальні та біологічні аспекти, що сприяють формуванню стійкості особистості. Він зазначає, що сучасні підходи дозволяють більш глибоко розкрити динаміку резильєнтності як складного і багатоваріаційного процесу, що включає в себе взаємодію різних систем (Солодчук, 2022).

Л.Адаменко також звертає увагу на актуальність мультисистемного підходу, підкреслюючи, що резильєнтність не може бути зрозуміла в ізоляції від соціальних і культурних контекстів, в яких вона формується. Це відповідає ідеї про те, що резильєнтність залежить не лише від внутрішніх ресурсів особистості, але й від зовнішніх підтримуючих факторів, таких як сім'я, громада та соціальні інститути (Адаменко, 2020).

І.Гоян відзначає, що сучасні підходи до визначення резильєнтності також включають оцінку впливу екологічних факторів та суспільних змін на здатність особистості до адаптації. Вони підкреслюють, що резильєнтність є

не лише індивідуальним феноменом, але й соціальним, що відображає здатність цілих спільнот підтримувати стабільність в умовах стресу та криз (Гоян, 2023).

З іншого боку, Bolton та його колеги у своєму огляді методів вимірювання резильєнтності підкреслюють важливість стандартизованих підходів до оцінки цього феномену, що дозволяє не лише краще зрозуміти резильєнтність, але й розробляти ефективні програми для її зміцнення. Вони зазначають, що сучасні інструменти вимірювання повинні враховувати різноманітність проявів резильєнтності, що може варіюватися в залежності від культурного та соціального контексту (Bolton & et al., 2024).

Ф.Бассін та Ф.Василюк розглядають теоретичні аспекти розвитку резильєнтності особистості у сучасних умовах, наголошуючи на необхідності врахування як індивідуальних, так і колективних факторів, що впливають на цей проце, підкреслюють, що розвиток резильєнтності у сучасному світі вимагає комплексного підходу, що поєднує індивідуальні особливості з соціальними умовами в яких живе та розвивається особистість (Бассін, Василюк, 2020).

Зокрема, мультисистемний підхід підкреслює важливість комплексного аналізу факторів на різних рівнях. Наприклад, дослідження виявили, що індивідуальні ресурси, такі як фізичне здоров'я та психологічна стійкість, взаємодіють із соціальними ресурсами, такими як підтримка з боку сім'ї та друзів, створюючи таким чином умови для кращої адаптації до життєвих викликів. Дослідження, проведене Ungar та його колегами, показало, що вміння управляти стресом та підтримувати позитивні соціальні зв'язки є ключовими факторами, що сприяють розвитку резильєнтності серед молоді в стресових умовах (Ungar, 2021).

Дослідження показують, що взаємозв'язок між різними рівнями резильєнтності може мати критичний вплив на здатність сімей адаптуватися до стресових ситуацій. Наприклад, соціально-екологічна модель мультисистемної резильєнтності акцентує увагу на тому, що сім'ї, які

отримують підтримку з боку громади та мають доступ до необхідних ресурсів, мають вищу здатність долати складні життєві обставини. Це особливо важливо в контексті досліджень, що стосуються сімей у кризових ситуаціях, таких як війна або економічні труднощі, де успішна адаптація залежить від взаємодії багатьох факторів на різних рівнях (Panter-Brick, 2023).

Таким чином, мультисистемний підхід дозволяє дослідникам більш комплексно підходити до вивчення резильєнтності, враховуючи як індивідуальні, так і колективні аспекти адаптації до стресу. Це підхід, який підкреслює взаємодію різних систем і пропонує більш глибоке розуміння того, як різні рівні впливають на здатність сімей успішно функціонувати в умовах складних життєвих обставин.

Психобіологічний підхід до дослідження резильєнтності передбачає вивчення взаємодії між психологічними та біологічними факторами, які впливають на розвиток здатності адаптуватися до стресових ситуацій. Сучасні дослідження показують, що резильєнтність є складним феноменом, який формується через інтеграцію генетичних, нейробіологічних та гормональних чинників, що взаємодіють з психологічними процесами.

Наприклад, дослідження, проведені в рамках проєкту RAISE, показали, що адаптивна психологічна функція після пережитих дитячих травм може бути пов'язана з низькими рівнями кортизолу та цитокінів вранці, а також з покращеними нейронними реакціями на стрес та збільшенням об'єму сірої речовини у гіпокампі та префронтальній корі (Moreno-López, 2021). Це свідчить про те, що біологічні процеси, такі як регуляція гормонів стресу та зміни у функціонуванні мозку, відіграють ключову роль у формуванні резильєнтності.

Сучасні дослідження підтверджують значення генетичних факторів у розвитку резильєнтності, підкреслюють важливість генетичних варіацій, які можуть сприяти розвитку стійкості до стресу, а також необхідність розробки

індивідуалізованих втручань, спрямованих на покращення психічного здоров'я осіб з високим генетичним ризиком (Choi, 2019).

Нейробиологічні дослідження також вказують на важливість взаємодії між психологічними та біологічними системами у формуванні резильєнтності. Наприклад, вивчення нейронних механізмів стійкості до стресу вказує на те, що адаптація до стресу вимагає інтеграції багатьох центральних і периферичних систем, включаючи зміни в роботі мозку, функції імунної системи та взаємодію між мозком і периферичними органами (Cathomas, 2019). Ці знахідки підкреслюють складність біопсихосоціальної природи резильєнтності та відкривають нові перспективи для розробки терапевтичних підходів, що базуються на природних механізмах стійкості організму.

Отже, психобіологічний підхід до вивчення резильєнтності підкреслює важливість інтеграції психологічних і біологічних чинників, які взаємодіють між собою і впливають на здатність індивідів і сімей адаптуватися до складних життєвих обставин.

### **1.5. Резильєнтність як психологічна характеристика сім'ї.**

Сімейна резильєнтність, як психологічна характеристика, включає в себе кілька ключових структурних та динамічних аспектів, які визначають здатність сім'ї адаптуватися до стресових ситуацій та підтримувати психологічне благополуччя. Важливими компонентами резильєнтності є гнучкість, координація, ефективна комунікація та чіткі рольові структури всередині сім'ї. Стражник (2023) підкреслює, що резильєнтність сім'ї відображає здатність членів родини адаптуватися до змінних обставин, підтримуючи емоційну стабільність і взаємопідтримку. Гнучкість дозволяє сім'ям змінювати свої ролі та стратегії поведінки в умовах стресу, що забезпечує ефективну адаптацію до нових викликів (Стражник, 2023).

О.Мерзлякова акцентує увагу на важливості координації та ефективної комунікації в процесі підтримки сімейної резильєнтності. Вона зазначає, що

чітка взаємодія між членами родини допомагає уникати конфліктів і сприяє швидкому вирішенню проблем, що виникають у складних життєвих ситуаціях. Координація дій та відкритість у спілкуванні є критичними елементами, що дозволяють сім'ї підтримувати єдність і злагоду (Мерзлякова, 2023).

Л.Жданюк розглядає роль чітких рольових структур у забезпеченні стійкості сім'ї. Вона підкреслює, що чітко визначені ролі та обов'язки кожного члена родини дозволяють уникати непорозумінь і забезпечують стабільність у взаємодії. Такі структури сприяють збереженню психологічного благополуччя в умовах стресу, оскільки кожен член сім'ї знає свої обов'язки та має підтримку від інших (Жданюк, 2023).

А.Міловідова у своєму дослідженні, що стосується резильєнтності молоді в умовах триваючої травми війни, підкреслює важливість сімейної підтримки як ключового фактора у розвитку стійкості до стресу. Вона зазначає, що молодь, яка має підтримку від родини, демонструє вищий рівень адаптації та здатність до подолання складних життєвих обставин (Міловідова, 2023). Згідно з дослідженням О.Федорової, К.Волох (2021), вплив сім'ї на розвиток резильєнтності особистості у кризові періоди життя є вирішальним. Вони підкреслюють, що сімейні зв'язки та підтримка відіграють центральну роль у формуванні стійкості до стресу, особливо у періоди значних життєвих змін або криз (Федорової, Волох, 2021).

М.Миронова досліджує психологічну резильєнтність українців, які виїхали за кордон під час війни, і зазначає, що сімейні зв'язки, навіть на відстані, залишаються ключовим фактором у підтримці психологічної стійкості (Миронова, 2023). Вона вказує на те, що постійний контакт із сім'єю та почуття підтримки від близьких сприяють зниженню рівня стресу і підвищують здатність до адаптації в нових умовах.

П.Клітна розглядає психологічні особливості готовності молоді до шлюбу, акцентуючи на тому, що резильєнтність, розвинена в сім'ї, є важливим передумовою для створення стійких шлюбних відносин. Вона

підкреслює, що молодь, яка виросла в резильєнтних сім'ях, краще підготовлена до подолання труднощів у шлюбі (Клітна, 2024).

К.Зелінська підкреслює, що резильєнтність як потенціал особистості особливо проявляється у тривалій травматичній ситуації, такій як війна. Вона зазначає, що сімейні зв'язки та спільні цінності стають основою для підтримки психологічного благополуччя і здатності до подолання травматичних переживань (Зелінська, 2024).

Гнучкість передбачає здатність сім'ї змінювати свої стратегії та підходи до вирішення проблем у відповідь на змінні обставини. Це означає, що сім'ї, які демонструють високу гнучкість, здатні швидше пристосовуватися до нових умов та знаходити ефективні шляхи для подолання труднощів (Фассіо, 2019).

Координація в сім'ї пов'язана з гармонійною взаємодією між її членами, що забезпечує ефективний розподіл обов'язків та ресурсів у стресових ситуаціях. Дослідження показують, що сім'ї, які підтримують високий рівень координації, краще справляються з викликами, оскільки вони здатні більш ефективно використовувати свої внутрішні та зовнішні ресурси для підтримки загального добробуту сім'ї (Kuang, 2022).

Ефективна комунікація є ще одним важливим аспектом сімейної резильєнтності, що впливає на здатність сім'ї адаптуватися до стресу. Відкритий і прозорий обмін інформацією допомагає членам сім'ї краще розуміти один одного та швидше знаходити рішення для вирішення проблем. Згідно з дослідженнями, сім'ї, які активно підтримують комунікацію, здатні краще долати конфлікти та забезпечувати психологічне благополуччя всіх членів сім'ї (Kukihara, 2020).

Рольові структури в сім'ї також грають важливу роль у розвитку та підтримці резильєнтності. Чітке визначення ролей допомагає уникати конфліктів і забезпечує стабільність у взаєминах між членами сім'ї. Коли кожен член сім'ї чітко розуміє свої обов'язки і знає, на кого можна

покластися в критичній ситуації, це сприяє більш ефективному вирішенню проблем і підтримці психологічного благополуччя сім'ї.

Структурні та динамічні аспекти сімейної резильєнтності, такі як гнучкість, координація, комунікація та рольові структури, є ключовими компонентами, що визначають здатність сім'ї адаптуватися до стресових ситуацій та підтримувати психологічне благополуччя.

Механізми розвитку та підтримки резильєнтності в сімейних системах включають комплекс взаємодіючих факторів, які сприяють здатності сім'ї адаптуватися до життєвих викликів та підтримувати своє функціонування в умовах стресу. Одним із ключових факторів, що сприяють розвитку резильєнтності в сім'ї, є внутрішня підтримка серед членів родини, яка відіграє важливу роль у створенні почуття безпеки та взаємної підтримки. Дослідження показують, що сім'ї, які мають високий рівень внутрішньої підтримки, здатні ефективніше вирішувати проблеми і долати труднощі, що, в свою чергу, сприяє зміцненню їхньої резильєнтності (Мао, 2021).

Важливим механізмом є спільне вирішення проблем, яке передбачає залучення всіх членів сім'ї до процесу прийняття рішень та вирішення конфліктів. Таке спільне вирішення проблем допомагає розвивати колективну адаптацію, коли кожен член сім'ї відчуває свою значимість і участь у подоланні складних життєвих ситуацій. Дослідження свідчать, що сім'ї, які активно залучають всіх своїх членів до вирішення проблем, демонструють вищу стійкість до стресу і мають кращі довгострокові результати в підтримці свого психологічного благополуччя (Braga, 2021).

Колективна адаптація, як процес, що об'єднує зусилля всієї сім'ї, також відіграє важливу роль у зміцненні резильєнтності. Це включає здатність сім'ї змінювати свої стратегії у відповідь на зовнішні зміни та підтримувати гнучкість у підходах до вирішення проблем. Колективна адаптація допомагає сім'ї зберігати цілісність і функціонувати як єдиний організм у стресових ситуаціях, що позитивно впливає на їхнє довгострокове функціонування (Kuang et, 2022).

Таким чином, механізми розвитку та підтримки резильєнтності в сімейних системах включають такі важливі фактори, як внутрішня підтримка, спільне вирішення проблем та колективна адаптація. Ці процеси допомагають сім'ям ефективно справлятися з життєвими викликами та забезпечують стабільність і психологічне благополуччя в довгостроковій перспективі.

### **1.6. Вплив складних життєвих обставин на розвиток резильєнтності в українських сім'ях.**

Складні життєві обставини в Україні, зокрема економічні кризи, військові конфлікти та міграція, мають суттєвий вплив на розвиток резильєнтності в українських сім'ях. Війна, що триває на території України, створює безпрецедентні виклики для психічного здоров'я громадян, зокрема студентів, які повинні адаптуватися до нових умов життя та навчання. В.Москалець та О.Федик зазначають, що психологічна стійкість студентів є критично важливою в умовах злочинної війни, оскільки вона дозволяє їм справлятися з екстремальними стресовими ситуаціями та зберігати психічне здоров'я (Москалець, Федик, 2024).

Д.Кузьменко досліджує фактори, що сприяють розвитку резильєнтності у молодих українських сімей під час військових дій, підкреслюючи важливість підтримки з боку родини та соціальних мереж, що допомагає зберегти емоційну стабільність і здатність до адаптації (Кузьменко, 2023).

Водночас, Д.Ковтун звертає увагу на вплив самооцінки на розвиток резильєнтності у студентів в умовах воєнного стану, показуючи, що висока самооцінка сприяє більш ефективному подоланню життєвих викликів та зниженню рівня тривожності (Ковтун, 2024).

О.Костіна та Ю.Силиверст акцентують на етнопедагогічних засобах як важливих інструментах для розвитку резильєнтності підлітків в умовах прийомних сімей. Вони підкреслюють, що використання традиційних культурних практик може сприяти зміцненню сімейних зв'язків і

формуванню стійкості до стресів у молоді, що опинилася у складних життєвих умовах (Костіна, Силиверст, 2024).

О.Іванова у своїй роботі розглядає проєкт «Психологічні сили України», який спрямований на підтримку психічного здоров'я та розвиток резильєнтності у населення під час війни. Вона підкреслює важливість психологічної підтримки для збереження психічного благополуччя в умовах тривалого стресу та невизначеності (Іванова, 2022).

О.Столярчук та С.Жорова досліджують психологічне благополуччя внутрішньо переміщених підлітків, відзначаючи, що соціальна підтримка та сімейна стійкість є ключовими факторами, що допомагають молоді адаптуватися до нових умов життя та зберігати психологічне здоров'я (Столярчук, Жорова, 2023).

Б.Остапчук акцентує увагу на феномені невизначеної втрати батьківщини у українських біженців, що зазнали втрат у зв'язку з війною. Він підкреслює, що ця втрата має значний вплив на їхню психологічну стійкість і потребує спеціальних заходів підтримки для збереження їхнього психологічного благополуччя (Остапчук, 2024). Складні життєві обставини, викликані війною, економічними кризами та міграцією, мають суттєвий вплив на розвиток резильєнтності в українських сім'ях, підкреслюючи важливість підтримки, самооцінки, етнопедагогічних засобів та психологічних інтервенцій для збереження психологічного благополуччя в умовах постійного стресу.

Економічні кризи, що тривають в Україні з 2008 року і загострилися під час пандемії COVID-19, а також через військові дії, значно ускладнили можливості сімей забезпечувати свої базові потреби та підтримувати стабільність. Зокрема, війна на сході України, що триває з 2014 року, та повномасштабне вторгнення росії у 2022 році призвели до серйозного економічного спаду, втрати робочих місць та зниження доходів, що ставить під загрозу психологічне благополуччя сімей (Giannakis, Papadas, 2021).

Військові конфлікти стали ще одним суттєвим викликом для українських сімей, створюючи значні труднощі, включаючи втрату житла, розпад сімейних структур та загрозу фізичній безпеці. Вимушена міграція всередині країни та за її межами стала однією з головних причин дестабілізації соціальної структури, що суттєво впливає на здатність сімей адаптуватися до нових умов. Масова міграція з України через конфлікт призвела до значних соціальних викликів, таких як інтеграція в нові спільноти та збереження родинних зв'язків на відстані. Цей процес додатково ускладнює соціальні адаптаційні механізми сімей, змушених пристосовуватися до нових умов життя (Боронбаєва, 2022).

Соціальні виклики, такі як зростання нерівності, бідності та соціальної ізоляції, також значно ускладнюють розвиток резильєнтності в українських сім'ях. Дослідження показують, що в умовах економічних криз та соціальної нестабільності сім'ї стикаються з підвищеним ризиком розвитку психосоціальних проблем, що суттєво знижує їх здатність до адаптації. Вплив цих факторів підкреслює необхідність розробки спеціальних заходів для підтримки сімей в умовах складних життєвих обставин, зокрема шляхом зміцнення соціальної підтримки та зниження соціальних ризиків (Ніколаєць, 2023).

Складні життєві обставини, такі як економічні кризи, військові конфлікти та міграція, суттєво впливають на здатність українських сімей розвивати резильєнтність. Ці виклики підривають соціальну та економічну стабільність сімей, що вимагає цілеспрямованих зусиль для їх підтримки в умовах постійної нестабільності та адаптації до нових реалій.

Механізми адаптації та підтримки резильєнтності в українських сім'ях у контексті складних життєвих обставин, таких як війна, економічні труднощі та соціальні виклики, включають різні стратегії, спрямовані на забезпечення стабільності та благополуччя сім'ї. Соціальна підтримка є одним із ключових факторів, що допомагають сім'ям долати стресові ситуації. Дослідження, проведені серед українських біженців, показують, що

підтримка з боку родини, друзів та місцевих громад відіграє вирішальну роль у зміцненні резильєнтності, сприяючи збереженню психологічного благополуччя в умовах кризових ситуацій (Oviedo, 2022).

Спільне вирішення проблем є ще одним важливим механізмом, який дозволяє сім'ям розвивати резильєнтність. Коли всі члени сім'ї залучені до процесу прийняття рішень і вирішення конфліктів, це сприяє зміцненню родинних зв'язків і покращенню їх здатності протистояти зовнішнім загрозам. Колективна адаптація, зокрема в умовах війни, є важливою складовою цього процесу, оскільки дозволяє сім'ям ефективніше реагувати на зміни і зберігати єдність у складних умовах (Трубавіна, 2021).

Культурні традиції та родинні зв'язки також грають важливу роль у підтримці резильєнтності. В умовах кризи українські сім'ї часто звертаються до своїх культурних коренів і традицій, що допомагає їм зберігати почуття спільності та зміцнювати моральний дух. Наприклад, у дослідженнях біженців з України, які прибули до Італії, було виявлено, що віра, спільна історія та культурні практики допомагають підтримувати психологічну стійкість і покращують адаптацію до нових умов життя (Paoletti, 2023).

Українські сім'ї використовують різні механізми для підтримки резильєнтності в умовах складних життєвих обставин. Соціальна підтримка, спільне вирішення проблем, колективна адаптація, а також звернення до культурних традицій є основними стратегіями, що сприяють зміцненню стійкості сімей та їхньому довгостроковому благополуччю в умовах кризових ситуацій.

### **Висновок до розділу 1**

У ході теоретичного аналізу було встановлено, що резильєнтність є багатогранним і комплексним феноменом, що охоплює різні рівні адаптації до стресових ситуацій, як на індивідуальному, так і на колективному (сімейному) рівні. Визначення резильєнтності в психологічній літературі залишається неоднозначним, з численними підходами, що відображають

різноманітні аспекти цього явища, включаючи психологічний, семантичний і феноменологічний аналізи. Окрім того, було виявлено, що поняття резильєнтності, початково запозичене з інших наук, таких як фізика і біологія, поступово набуло важливого значення у психології, де його використовують для опису здатності людей та соціальних систем адаптуватися до стресу і кризи.

Отже, розгляд історичних етапів розвитку теорії резильєнтності вказує на еволюцію цього концепту від простих моделей компенсації до більш складних інтегративних підходів, що враховують взаємодію біологічних, психологічних і соціальних факторів. Сучасні дослідження підкреслюють важливість мультисистемного і психобіологічного підходів, які дозволяють розглядати резильєнтність як результат інтеграції впливів різних систем – від генетичних та нейробіологічних до соціальних і культурних. Особливу увагу було приділено резильєнтності як психологічній характеристиці сім'ї, де ключовими аспектами виступають гнучкість, координація, ефективна комунікація та чіткі рольові структури.

Окремо було розглянуто вплив складних життєвих обставин, таких як економічні кризи, війни і міграція, на розвиток резильєнтності в українських сім'ях. Встановлено, що ці фактори суттєво впливають на психологічну стійкість і адаптаційні можливості сімей, підкреслюючи важливість соціальної підтримки, культурних традицій та спільного вирішення проблем для збереження та зміцнення резильєнтності у складних життєвих умовах.

## РОЗДІЛ 2.

### МЕТОДОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Опис процедури дослідження.

Процедура емпіричного дослідження є важливим етапом, що забезпечує надійність та валідність отриманих результатів. З огляду на складність проблематики дослідження, необхідним було всебічне опрацювання сучасних наукових джерел, що дало змогу глибше зрозуміти сутність резильєнтності в умовах складних життєвих обставин. Це слугувало теоретичним підґрунтям для організації та проведення емпіричного дослідження, яке полягало у використанні надійних та валідних методів збору й аналізу даних. Важливим аспектом цього етапу було чітке дотримання вимог до обробки даних і їхньої подальшої інтерпретації, що дало можливість розробити практичні рекомендації для покращення резильєнтності сімей.

*Етап аналізу сучасних наукових джерел.* Вивчення літератури дозволило окреслити основні підходи до поняття резильєнтності, її розвитку та проявів у сім'ях, що перебувають у складних життєвих обставинах. Особлива увага була приділена роботам, присвяченим вивченню стресостійкості та психологічної стійкості, які в останні десятиліття набули широкого розповсюдження в контексті досліджень сімейної психології.

Вивчення наукових праць дозволило виявити, що резильєнтність є багатовимірним феноменом, що поєднує психологічні, соціальні та поведінкові аспекти. Це поняття розглядається в багатьох дослідженнях як ключова характеристика, що сприяє успішному подоланню стресових і кризових ситуацій. Вагоме місце в теоретичному аналізі займали праці зарубіжних та вітчизняних авторів, які досліджували вплив складних життєвих обставин на розвиток резильєнтності в контексті індивідуальної та колективної психології. У контексті цього дослідження були опрацьовані

джерела, що стосуються адаптації сімей до стресових подій, механізмів психологічного захисту, а також досліджень про вплив травматичних подій на психологічну стійкість членів родини.

Крім того, було проведено порівняльний аналіз різних підходів до вивчення резильєнтності, зокрема таких як когнітивно-поведінковий, системно-орієнтований та ресурсний підходи. Кожен із цих підходів висвітлює певний аспект формування та підтримки резильєнтності, що дозволило глибше зрозуміти її механізми. Особливо корисними стали роботи, що висвітлюють сучасні методики вимірювання рівня резильєнтності, які пізніше використовувалися в емпіричній частині дослідження.

*Етап організації та проведення онлайн-опитування.* Для забезпечення зручності та доступності для респондентів було обрано онлайн-формат за допомогою платформи Google Forms. Такий формат дозволяє не тільки спростити процес збору даних, але й забезпечити анонімність, що є важливим фактором для отримання об'єктивних результатів, особливо у дослідженнях, пов'язаних із чутливими темами, такими як переживання складних життєвих обставин.

Анкета була розроблена з урахуванням специфіки досліджуваної теми та включала кілька психодіагностичних методик, що дозволяли виміряти рівень резильєнтності, стресостійкості та сприйняття стресу. Всі інструменти були адаптовані до української вибірки, що забезпечувало їхню валідність і надійність у контексті цього дослідження. Основний акцент був зроблений на використанні стандартизованих шкал, таких як «Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона» та «Шкала сприйнятого стресу», що широко використовуються в міжнародній практиці для оцінки рівня психологічної стійкості.

Процес опитування був організований таким чином, щоб учасники могли легко долучитися до нього з будь-якого пристрою, підключеного до інтернету. Це сприяло залученню ширшої аудиторії, що, своєю чергою,

підвищило репрезентативність вибірки. Учасники добровільно погоджувалися на участь в опитуванні після ознайомлення з інформацією про мету та умови дослідження, а також гарантії конфіденційності.

**Етап обробки даних.** Після завершення опитування всі зібрані відповіді були переведені в сирі бали відповідно до інструкцій, передбачених кожною психодіагностичною методикою. Кожен інструмент, який використовувався в дослідженні, мав чітко визначені ключі для підрахунку балів, що гарантувало коректність інтерпретації даних.

Процес переведення відповідей у сирі бали здійснювався шляхом обчислення підсумкових показників для кожної окремої шкали за допомогою методів, які були вказані в адаптаціях психодіагностичних методик. Наприклад, для «Шкали стресостійкості Коннора-Девідсона» використовувався алгоритм, що дозволяє оцінити рівень резильєнтності на основі кількості балів, отриманих респондентом за кожне запитання. Аналогічним чином розраховувалися результати за іншими шкалами, такими як «Шкала сприйнятого стресу», де респонденти оцінювали рівень свого суб'єктивного стресу.

**Етап математико-статистичний аналіз.** Після збирання даних, з метою перевірки гіпотез дослідження та визначення особливостей прояву резильєнтності, було використано різні статистичні методи. Одним із основних методів був описовий статистичний аналіз, що дозволив охарактеризувати вибірку за ключовими параметрами, такими як середнє значення, стандартне відхилення, медіана тощо. Це забезпечило детальне уявлення про розподіл відповідей респондентів і загальні тенденції в даних.

Для порівняння груп респондентів з різними рівнями складних життєвих обставин було застосовано дисперсійний аналіз (ANOVA), який дозволив виявити наявність статистично значущих відмінностей між групами за рівнем резильєнтності. Такий підхід забезпечив можливість більш глибокого розуміння того, як різні фактори впливають на розвиток психологічної стійкості в сім'ях.

Крім того, важливим елементом аналізу стало використання кореляційного аналізу для вивчення взаємозв'язків між змінними. Це дало змогу визначити ступінь впливу складних життєвих обставин на рівень резильєнтності, а також з'ясувати, як інші психологічні характеристики, такі як стресостійкість або рівень суб'єктивного стресу, взаємопов'язані між собою. Використання цих методів дозволило отримати об'єктивні результати та зробити важливі висновки щодо особливостей психологічної стійкості сімей в умовах кризи.

**Етап висновків та рекомендацій.** Виявлені закономірності дозволили глибше зрозуміти, як різні фактори впливають на розвиток психологічної стійкості в сімейному середовищі. Зокрема, було встановлено, що рівень резильєнтності залежить від характеру та інтенсивності життєвих труднощів, а також від наявності підтримки з боку соціального оточення та сімейних ресурсів. На підставі цього було розроблено низку практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення рівня психологічної стійкості в сім'ях.

Зокрема, рекомендації передбачають розробку програм психологічної підтримки для сімей, що стикаються з кризовими ситуаціями, а також заходи, спрямовані на покращення сімейної комунікації та зміцнення внутрішніх ресурсів. Психологічна просвіта щодо механізмів подолання стресу і травми була визначена як важливий компонент для формування стійкості. Крім того, особлива увага була приділена необхідності розвитку соціальних ініціатив, спрямованих на створення мережі підтримки для сімей, що знаходяться у складних обставинах.

Отже, описані етапи процедури дослідження забезпечили комплексний та систематичний підхід до вивчення особливостей резильєнтності в сім'ях, що пережили складні життєві обставини. Математико-статистичний аналіз дозволив отримати об'єктивні результати, які стали основою для подальшого формування рекомендацій щодо підвищення психологічної стійкості.

## 2.2. Характеристика вибірки.

Було досліджено 32 родини, що включали загалом 64 респонденти, порівну розподілені за статтю — 32 чоловіків і 32 жінок.

Таблиця 2.1

### Вікова характеристика учасників

Змінна	Медіана	Середнє	Стандартне відхилення	Розмах
Вік	34,48	34,5	4,71	27-45

Вікова характеристика учасників показала, що середній вік становив 34,48 роки, а медіана — 34,5 роки. Розмах вікових значень був відносно вузьким і коливався від 27 до 45 років, що свідчить про відносну однорідність вікового складу вибірки. Стандартне відхилення, що становило 4,71, підтверджує відсутність значних розбіжностей у вікових характеристиках між респондентами.

Таблиця 2.2

### Особливості освітнього рівня учасників.

Рівень	Фактична кількість	Відсоткове співвідношення
Середня повна освіта	17	26,6%
Професійно-технічна	12	18,8%
Неповна вища освіта	13	20,3%
Вища освіта	22	34,4%



**Рис. 2.1. Розподіл учасників за рівнем освіти.**

Значна частина респондентів, а саме 34,4%, мала вищу освіту, що може вказувати на високий рівень загальної освіченості вибірки. 20,3% учасників мали неповну вищу освіту, що свідчить про прагнення більшості до отримання академічних знань. Також 26,6% респондентів мали середню повну освіту, а ще 18,8% отримали професійно-технічну освіту, що демонструє різноманітність соціально-освітнього фону учасників дослідження.

Таблиця 2.3

**Наявність дітей в сім'ях.**

Рівень	Фактична кількість	Відсоткове співвідношення
Є діти	23	71,9%
Немає дітей	9	28,1%



**Рис. 2.2. Розподіл учасників за наявністю дітей.**

Було також вивчено наявність дітей у сім'ях, що брали участь у дослідженні. Встановлено, що 71,9% родин мали дітей, що є показником того, що більшість учасників дослідження представляли сім'ї з досвідом батьківства. Лише 28,1% сімей не мали дітей.

Таблиця 2.4

**Наявність дітей в сім'ях.**

Рівень	Фактична кількість	Відсоткове співвідношення
Немає дітей	9	28,1%
Одна дитина	7	21,9%
Дві дитини	8	25%
Три та більше	8	25%



**Рис. 2.3. Розподіл учасників за кількістю дітей.**

Додатковий аналіз показав, що серед родин з дітьми спостерігався рівномірний розподіл: 21,9% мали одну дитину, 25% мали двох дітей, а ще 25% виховували трьох або більше дітей. Це вказує на значну варіативність у структурі сімейного складу серед респондентів. Таким чином, характеристика вибірки відображає достатньо репрезентативну групу, що складається з респондентів різного віку, рівня освіти та сімейної структури. Така різноманітність дозволяє забезпечити ширший погляд на особливості резильєнтності, оскільки вона може проявлятися по-різному в залежності від життєвих обставин, освітнього рівня та досвіду батьківства.

### **2.3. Обґрунтування методик дослідження.**

У процесі емпіричного дослідження було обрано кілька валідних та надійних психодіагностичних методик, що дозволили всебічно дослідити рівень резильєнтності в сім'ях, які пережили складні життєві обставини. Для вимірювання стресостійкості було використано адаптовану версію «Шкали стресостійкості Коннора-Девідсона-10», яка дозволяє визначити рівень стресостійкості респондентів у контексті їхньої здатності справлятися з життєвими труднощами. Щоб оцінити рівень сприйнятого стресу, була

використана «Шкала сприйнятого стресу», яка дає змогу проаналізувати суб'єктивне відчуття напруги та стресових переживань у респондентів. Крім того, для глибшого вивчення психологічних наслідків травматичних подій застосовувалась адаптована версія «Міжнародного опитувальника травм», що включає кілька шкал для оцінки інтрузій, уникнення, гіперпильності та інших аспектів посттравматичних симптомів.

На основі цих методик було змодельовано операційну модель дослідження, яка дозволила здійснити комплексну оцінку психологічних характеристик респондентів та виявити взаємозв'язки між різними аспектами резильєнтності, стресостійкості та наслідками пережитих травмуючих подій. Ця модель закладена у табл. 2.5, де детально описані інструменти дослідження, а також відповідні шкали, що використовувалися для оцінки психологічних параметрів.

Таблиця 2.5

#### Інструменти дослідження.

№	Назва інструменту	Шкали
1	«Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10» адаптація Н.В. Школіна, І. І. Шаповал, І. Орлова, І. Кедик, М. Станіславчук	Стресостійкість Рівень стресостійкості
2	«Шкала сприйнятого стресу» адаптація О. Вельдбрехт, Н. Тавровецька	Сприйнятий стрес Рівень сприйнятого стресу
3	«Міжнародний опитувальник травм» адаптація В. Зливков, С. Лукомська, О. Котух, О. Мельник	Інтрузія Уникнення Гіперпильність Порушення емоційної саморегуляції Негативна Я-концепція Порушення стосунків Вплив травмуючої події

**«Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10»** (адаптація Н.Школіна, І. І. Шаповал, І. Орлова, І. Кедик, М. Станіславчук) є одним із широко застосовуваних інструментів для оцінки стресостійкості в різних

популяціях, зокрема серед осіб, що переживають складні життєві обставини. Методика була розроблена для оцінки загальної здатності індивідуума справлятися з труднощами, реагувати на стресові ситуації та зберігати психічну стійкість в умовах кризових чи травматичних подій. Ця адаптована версія дозволяє ефективно використовувати методику на українській вибірці, забезпечуючи валідність та надійність результатів, що відповідають місцевому контексту.

Шкала складається з десяти тверджень, які оцінюють рівень стресостійкості респондентів. Показники цієї шкали визначають здатність людини відновлюватися після травматичних подій, адаптуватися до змін та долати життєві кризи. Методика має широкий спектр застосування, що охоплює як клінічні дослідження, так і соціальні та психологічні дослідження. Вона допомагає виявити індивідуальні особливості сприйняття стресу та рівня психологічної стійкості до негативних факторів.

*«Шкала сприйнятого стресу»* в адаптації О. Вельдбрехт та Н. Тавровецької є дієвим інструментом для вимірювання рівня суб'єктивного стресу, який респонденти відчувають у своєму повсякденному житті. Ця шкала спрямована на оцінку того, наскільки індивіди відчувають себе напруженими, перевантаженими або нездатними контролювати події навколо них. Методика дає можливість вивчити об'єктивні стресові фактори та як їх сприймають, що є критично важливим для розуміння загальної картини стресу в їхньому житті.

Шкала складається з низки запитань, які оцінюють рівень стресу через суб'єктивні переживання респондента протягом певного періоду часу. Використання цього інструменту дозволяє не просто визначити наявність стресу, а й виявити інтенсивність і частоту стресових переживань. Це робить методику ефективною для досліджень, спрямованих на виявлення психологічних ресурсів та механізмів адаптації до стресу. Особливу увагу було приділено адаптації шкали для української вибірки, що забезпечує

релевантність отриманих результатів у культурному та соціальному контексті України.

*«Міжнародний опитувальник травм»* (адаптація В. Зливкова, С. Лукомська, О. Котух, О. Мельник) є комплексним психодіагностичним інструментом, призначеним для оцінки наслідків травматичних подій у житті респондентів. Ця методика дозволяє виміряти різні аспекти посттравматичних симптомів, що виникають у результаті пережитих стресових або травмуючих ситуацій. Опитувальник включає кілька ключових шкал, таких як інтрузія, уникнення, гіперпильність, порушення емоційної саморегуляції, негативна Я-концепція та порушення стосунків, що охоплюють широкий спектр психологічних реакцій на травматичні події.

Шкала інтрузії вимірює інтенсивність і частоту неочікуваних та небажаних спогадів про травму, що можуть перешкоджати нормальному функціонуванню респондентів. Шкала уникнення визначає ступінь, до якого особи намагаються уникати думок, почуттів або ситуацій, пов'язаних із травмою. Гіперпильність стосується підвищеного рівня настороженості та напруги, що є характерними для осіб, які пережили травматичний досвід. Також досліджуються порушення емоційної саморегуляції, що відображає труднощі в контролюванні емоційних реакцій, і негативна Я-концепція, що характеризує зміни у сприйнятті себе після травматичної події. Порушення стосунків, своєю чергою, визначає, наскільки пережита травма вплинула на взаємини респондента з оточенням.

Цей інструмент був адаптований для використання в українському контексті, що забезпечує його релевантність для оцінки психологічних наслідків травм у різних соціокультурних умовах. У рамках дослідження, застосування «Міжнародного опитувальника травм» дозволило детально дослідити вплив травмуючих подій на сім'ї, які перебували у складних життєвих обставинах, і виявити, які психологічні механізми сприяють розвитку або навпаки послаблюють резильєнтність у таких умовах. Це допомогло сформулювати уявлення про те, як травма впливає на психічну

стійкість і які аспекти посттравматичного досвіду потребують уваги для підвищення рівня резильєнтності.

Обрані психодіагностичні методики дозволили всебічно дослідити резильєнтність, стресостійкість та сприйняття стресу в умовах складних життєвих обставин. Використання стандартизованих інструментів сприяло отриманню надійних та валідних даних, які лягли в основу подальшого аналізу та інтерпретації результатів дослідження.

## **Висновок до розділу 2.**

Для забезпечення надійності та валідності дослідження було обрано три психодіагностичні інструменти.

«Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10» адаптована для української вибірки, що дозволило виміряти рівень стресостійкості респондентів. Ця методика дала змогу оцінити здатність учасників дослідження долати життєві труднощі та відновлюватися після кризових подій, що є ключовими характеристиками резильєнтності.

«Шкала сприйнятого стресу» була використана для аналізу суб'єктивного сприйняття стресу респондентами. Вона забезпечила оцінку того, як респонденти відчують напругу, перевантаженість та контроль над подіями, що дозволило краще зрозуміти вплив стресових факторів на психологічну стійкість.

«Міжнародний опитувальник травм» застосовувався для оцінки посттравматичних симптомів, таких як інтрузія, уникнення, гіперпильність та інші. Це дало можливість глибше дослідити вплив травматичних подій на психологічну стійкість респондентів, зокрема, як травма впливає на їх емоційний стан, самовідчуття та стосунки з оточенням.

Отже, використання визначених інструментів емпіричного дослідження дозволило здійснити комплексну оцінку рівня стресостійкості, сприйнятого стресу та впливу травмуючих подій на респондентів. Методики були адаптовані до української вибірки, що сприяло отриманню надійних даних,

які стали основою для подальшого математико-статистичного аналізу та розробки рекомендацій щодо підвищення резильєнтності в сім'ях.

### РОЗДІЛ 3.

## ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ РЕЗИЛЬЄНОСТІ В СІМ'ЯХ ЗІ СКЛАДНИМИ ЖИТТЄВИМИ ОБСТАВИНАМИ

### 3.1. Загальний аналіз результатів дослідження.

Було проведено детальний аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей резильєнтності в сім'ях, що перебували в складних життєвих обставинах. В рамках цього дослідження розглядалися різні аспекти оцінки складності життєвих обставин, з якими стикалися родини, а також їх вплив на загальний рівень резильєнтності.

Таблиця 3.1

**Результати оцінки складності життєвих обставин.**

<b>Змінна</b>	<b>Медіана</b>	<b>Середнє</b>	<b>Стандартне відхилення</b>	<b>Розмах</b>
Складності життєвих обставин	48	50,73	13,55	28-78
Середній оцінка складності життєвих обставин для сім'ї	48	50,69	13,48	29-76

Згідно з отриманими результатами, медіана оцінки складності життєвих обставин становила 48, а середнє значення — 50,73. Це свідчить про те, що більшість респондентів оцінювали складність своїх життєвих умов на середньому рівні, проте варто зазначити, що розподіл оцінок має певні відхилення, оскільки стандартне відхилення склало 13,55. Це означає, що деякі родини стикалися з набагато більш критичними або менш важкими життєвими ситуаціями, ніж інші. Розмах значень, який коливався від 28 до 78, підтверджує різноманітність рівня труднощів, з якими стикалися родини. Це вказує на те, що досліджувані сім'ї перебували в дуже різних життєвих обставинах, що варіювалися від відносно легких до надзвичайно складних.

Аналізуючи середні оцінки складності життєвих обставин на рівні сімей, варто зазначити, що середнє значення майже збігається з попереднім показником і становить 50,69, а медіана — 48. Це підтверджує той факт, що

загалом респонденти оцінювали складність обставин, в яких опинилися їхні сім'ї, на схожому рівні. Стандартне відхилення у 13,48 свідчить про подібну варіативність у відповідях, а розмах від 29 до 76 вказує на те, що навіть у межах однієї сім'ї складність життєвих обставин могла бути сприйнята неоднаково її членами.

Таблиця 3.2

**Результати методики «Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10».**

<b>Змінна</b>	<b>Медіана</b>	<b>Середнє</b>	<b>Стандартне відхилення</b>	<b>Розмах</b>
Стресостійкість	28	27,06	5,78	14-36
Середній оцінка стресостійкості для сім'ї	27,5	26,63	5,74	14-35

Було проведено аналіз результатів дослідження рівня стресостійкості учасників за методикою «Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10», що дозволило оцінити здатність респондентів адаптуватися до стресових ситуацій. Медіана індивідуальних оцінок стресостійкості становила 28, а середнє значення — 27,06, що вказує на тенденцію до помірному рівня стресостійкості серед більшості учасників. Проте варіативність результатів була досить значною, про що свідчить стандартне відхилення 5,78. Це свідчить про те, що частина респондентів демонструє як вищий, так і нижчий рівень стійкості до стресу, що підтверджується розмахом значень від 14 до 36. Аналізуючи середні оцінки для сімей, встановлено, що вони були близькими до індивідуальних результатів: медіана склала 27,5, а середнє значення — 26,63. Це вказує на певну узгодженість між сприйняттям стресових факторів членами родини, хоча розмах значень (14–35) та стандартне відхилення 5,74 підтверджують, що стійкість до стресу може відрізнятися навіть у межах однієї сім'ї.

Таблиця 3.3

**Розподіл учасників за рівнем стресостійкості.**

<b>Рівень</b>	<b>Фактична кількість</b>	<b>Відсоткове співвідношення</b>
Низький	21	32,8%
Середній	31	48,4%

Високий	12	18,8%
---------	----	-------



**Рис. 3.1. Розподіл учасників за рівнем стресостійкості.**

Розподіл учасників за рівнем стресостійкості продемонстрував, що більшість респондентів мали середній рівень стійкості до стресу (48,4%), що вказує на здатність частково ефективно справлятися з труднощами та адаптуватися до змін. Водночас 32,8% респондентів продемонстрували низький рівень стресостійкості, що може свідчити про підвищену вразливість цих учасників до складних життєвих обставин та труднощі у подоланні стресу. Лише 18,8% учасників мали високий рівень стресостійкості, що свідчить про наявність у цієї групи більш розвинених механізмів психологічної адаптації та здатності ефективно протистояти негативним впливам зовнішнього середовища.

Отримані результати свідчать про різний рівень стресостійкості серед респондентів, що може впливати на загальну резильєнтність родин. Більшість сімей демонструють середню здатність адаптуватися до труднощів, однак значна частка учасників із низьким рівнем стресостійкості вказує на потребу у додаткових інтервенціях, спрямованих на розвиток навичок управління стресом та підвищення психологічної стійкості.

Таблиця 3.4

**Результати методики «Шкала сприйнятого стресу».**

<b>Змінна</b>	<b>Медіана</b>	<b>Середнє</b>	<b>Стандартне відхилення</b>	<b>Розмах</b>
Сприйнятий стрес	24	24,48	7,35	11-38
Середній оцінка сприйнятого стресу для сім'ї	23,5	24,06	7,37	11-37

Було проведено аналіз рівня сприйнятого стресу учасників за допомогою методики «Шкала сприйнятого стресу», що дозволило оцінити суб'єктивне відчуття стресу в умовах складних життєвих обставин. Медіана індивідуальних оцінок сприйнятого стресу становила 24, а середнє значення — 24,48, що вказує на помірний рівень стресового навантаження серед більшості учасників. Стандартне відхилення в 7,35 свідчить про значну варіативність у рівні сприйнятого стресу між різними респондентами. Розмах значень у межах від 11 до 38 свідчить про те, що деякі учасники відчували мінімальний стрес, тоді як інші перебували у стані високого напруження.

Середні оцінки сприйнятого стресу на рівні сімей показали близькі результати: медіана становила 23,5, а середнє значення — 24,06, що свідчить про те, що загальна оцінка стресу на рівні родин корелює з індивідуальними показниками. Стандартне відхилення у 7,37 підтверджує наявність варіацій у сприйнятті стресу не лише між окремими респондентами, але й серед членів родин. Розмах значень для сімей (від 11 до 37) також підтверджує наявність як низьких, так і високих показників сприйнятого стресу, що свідчить про різну інтенсивність переживання життєвих труднощів.

Таблиця 3.5

**Розподіл учасників за рівнем сприйнятого стресу.**

<b>Рівень</b>	<b>Фактична кількість</b>	<b>Відсоткове співвідношення</b>
Низький	21	32,8%
Середній	30	46,9%
Високий	13	20,3%



**Рис. 3.2. Розподіл учасників за рівнем сприйнятого стресу.**

Розподіл учасників за рівнем сприйнятого стресу демонструє, що найбільша частка респондентів (46,9%) мала середній рівень стресу, що вказує на те, що більшість учасників стикалися зі значним, але не критичним стресовим навантаженням. Водночас 32,8% респондентів продемонстрували низький рівень сприйнятого стресу, що може свідчити про їхню здатність адаптуватися до життєвих труднощів або про менший вплив стресових чинників на їхній психоемоційний стан. Високий рівень сприйнятого стресу зафіксовано у 20,3% учасників, що свідчить про підвищену вразливість цієї групи до негативних впливів складних життєвих ситуацій.

Отримані результати вказують на те, що суб'єктивне сприйняття стресу серед учасників дослідження варіюється, що може впливати на рівень їхньої резильєнтності. Різні рівні сприйнятого стресу свідчать про те, що учасники мають різну здатність справлятися зі стресовими ситуаціями, що може бути зумовлено як особистими особливостями, так і соціальними факторами в їхніх родинях. Високий рівень стресу в частини респондентів підкреслює важливість розробки психологічних інтервенцій, спрямованих на покращення механізмів адаптації та зниження впливу стресових факторів на родинні стосунки.

Таблиця 3.6

**Результати методики «Міжнародний опитувальник травм».**

<b>Змінна</b>	<b>Медіана</b>	<b>Середнє</b>	<b>Стандартне відхилення</b>	<b>Розмах</b>
Інтрузія	4,5	4,45	2,09	1-8
Уникнення	3,5	3,73	1,87	1-7
Гіперпильність	5	4,52	2,11	1-8
Порушення емоційної саморегуляції	4	3,61	2,01	1-7
Негативна Я-концепція	3,5	3,53	1,98	1-7
Порушення стосунків	4	3,81	2,19	1-7
Вплив травмуючої події	3,5	3,53	1,98	1-7
Середня оцінка впливу травмуючої події для сім'ї	3	3,41	2	1-7

Було проведено аналіз результатів за методикою «Міжнародний опитувальник травм», що дозволило оцінити різні аспекти психоемоційного впливу травматичних подій на учасників дослідження. Результати показують, що інтенсивність інтрузій (неконтрольовані спогади про травматичні події) характеризувалася середнім значенням 4,45 та медіаною 4,5, що свідчить про доволі часте переживання учасниками повторних спогадів або емоцій, пов'язаних із травматичними подіями. Стандартне відхилення 2,09 вказує на значні індивідуальні відмінності, що підтверджується розмахом від 1 до 8, тобто деякі учасники майже не мали інтрузивних спогадів, тоді як інші переживали їх інтенсивно.

Показники уникнення, тобто поведінки, спрямованої на уникнення нагадувань про травматичну подію, виявили середнє значення 3,73 та медіану 3,5. Це свідчить про те, що більшість учасників періодично намагалися уникати ситуацій чи думок, пов'язаних із травмою, хоча в цій групі також були респонденти з як дуже низьким, так і відносно високим рівнем уникнення (розмах 1-7).

Рівень гіперпильності, який характеризує підвищену тривожність та готовність реагувати на загрози, виявився досить високим, із середнім значенням 4,52 та медіаною 5. Це свідчить про підвищений стан тривоги та напруження серед респондентів. Стандартне відхилення 2,11 свідчить про наявність суттєвих індивідуальних коливань цього показника, що вказує на те, що травматичні події не однаково вплинули на всіх учасників.

Порушення емоційної саморегуляції, яке виражається у труднощах з контролем власних емоцій, показало середнє значення 3,61 із медіаною 4. Це вказує на те, що багато учасників відчували проблеми у регуляції емоційного стану, що є типовим наслідком пережитих травматичних подій. Подібні труднощі підтверджуються розмахом значень від 1 до 7, що свідчить про варіативність індивідуальних реакцій на травму.

Негативна Я-концепція, тобто сприйняття себе у негативному світлі, мала середнє значення 3,53, що демонструє помірний рівень негативних переконань про себе серед учасників. Порушення стосунків із середнім значенням 3,81 вказує на те, що травматичний досвід вплинув на взаємини учасників із оточенням. У деяких випадках цей вплив був мінімальним, проте в інших він досягав значних рівнів (розмах 1-7).

Вплив травмуючої події на загальний стан учасників у середньому склав 3,53, що свідчить про те, що травма мала довготривалий вплив на емоційний стан респондентів. Середня оцінка впливу травматичної події на рівні сімей становила 3,41, із медіаною 3, що підтверджує, що травматичний досвід був значущим для багатьох родин, хоча ступінь його впливу варіювався між різними сім'ями. Ці дані свідчать про те, що більшість сімей продовжували відчувати вплив травматичних подій навіть після їх закінчення, і ці події могли впливати як на внутрішні сімейні стосунки, так і на загальний психологічний стан їхніх членів.

Отже, отримані результати підкреслюють різноплановий вплив травматичних подій на психоемоційний стан учасників дослідження та їхніх родин. Цей вплив проявляється в інтрузивних спогадах, гіперпильності,

проблемах із регуляцією емоцій, а також у негативному ставленні до себе та порушенні стосунків з оточенням.

### 3.2. Особливості прояву резильєнтності залежно від складності життєвих обставин.

Було проведено аналіз впливу рівня освіти на складність життєвих обставин та різні аспекти резильєнтності й психоемоційного стану учасників.

Таблиця 3.7

#### Порівняння життєвих обставин та впливу травматичної події залежно від рівня освіти.

Змінна	р-начушість	Середнє у групі з середньою освітою	Середнє у групі з професійно-технічною освітою	Середнє у групі з неповною вищою	Середнє у групі з вищою освітою
Складності життєвих обставин	0,001	62,18	52,25	44,54	44,73
Стресостійкість	0,001	22	26,5	29,85	29,64
Сприйнятий стрес	0,002	30,24	25,67	21,08	21,41
Інтрюзія	0,001	6,29	4,83	3,38	3,45
Уникнення	0,001	5,29	4	2,92	2,86
Гіперпильність	0,001	6,35	4,92	3,38	3,55
Порушення емоційної саморегуляції	0,001	5,41	4,01	2,46	2,68
Негативна Я-концепція	0,001	5,29	3,92	2,56	2,59
Порушення стосунків	0,001	5,76	4,17	2,69	2,77
Вплив травматичної події	0,001	5,35	3,4	2,61	2,66

Встановлено, що між рівнем освіти та показниками складності життєвих обставин існують значущі відмінності ( $p=0,001$ ). Учасники з середньою освітою продемонстрували найвищий рівень складності життєвих

обставин (62,18), тоді як у групах з професійно-технічною, неповною вищою та вищою освітою середні значення цього показника були нижчими — 52,25, 44,54 та 44,73 відповідно. Це може свідчити про те, що вищий рівень освіти надає певні переваги у подоланні складних ситуацій, знижуючи їхній негативний вплив.

Аналіз рівня стресостійкості також виявив значні відмінності ( $p=0,001$ ) між групами. Учасники з середньою освітою мали найнижчі показники стресостійкості (22), тоді як у групах з професійно-технічною та вищою освітою ці показники були помітно вищими (26,5 та 29,64 відповідно). Це свідчить про те, що освітній рівень може впливати на здатність особи ефективно протистояти стресовим чинникам. Середній рівень сприйнятого стресу також зменшувався зі збільшенням рівня освіти: найвищий рівень сприйнятого стресу виявлено у групі з середньою освітою (30,24), тоді як у групах з вищою освітою він був значно нижчим (21,41). Це підтверджує припущення, що вищий рівень освіти сприяє зменшенню впливу стресових ситуацій.

Аналіз симптомів інтрузії, уникнення та гіперпильності також показав значущі відмінності між групами. Учасники з середньою освітою мали найвищі показники інтрузії (6,29) та гіперпильності (6,35), що свідчить про підвищений рівень тривожності та нав'язливих спогадів про травматичні події. Натомість учасники з неповною та вищою освітою продемонстрували значно нижчі показники цих симптомів, що вказує на краще опанування стресових станів у цих групах. Подібна тенденція спостерігалася і у показниках порушення емоційної саморегуляції, негативної Я-концепції та порушень стосунків, де респонденти з вищим рівнем освіти демонстрували більш стабільний психоемоційний стан.

Окрім цього, встановлено, що вплив травматичних подій також зменшується зі збільшенням рівня освіти. Учасники з середньою освітою мали найвищі показники впливу травматичних подій (5,35), тоді як у групах з професійно-технічною, неповною та вищою освітою ці показники були

помітно нижчими (3,4, 2,61 та 2,66 відповідно). Це свідчить про те, що вищий рівень освіти допомагає учасникам краще адаптуватися до травматичних ситуацій та знижує їхній негативний вплив.

Загалом результати демонструють чіткий зв'язок між рівнем освіти та здатністю справлятися зі складними життєвими обставинами. Вищий рівень освіти корелює з меншою складністю життєвих обставин, нижчим рівнем сприйнятого стресу та більшою стресостійкістю, що свідчить про важливу роль освіти у розвитку резильєнтності та психологічної стійкості.

Таблиця 3.8

**Порівняння життєвих обставин та впливу травматичної події залежно від наявності та кількості дітей.**

<b>Змінна</b>	<b>р-начуість</b>	<b>Середнє у групі без дітей</b>	<b>Середнє у групі з одною дитиною</b>	<b>Середнє у групі з двома дітьми</b>	<b>Середнє у групі з трьома та більше дітей</b>
Складності життєвих обставин	0,001	36,5	46,29	53,88	67,5
Стресостійкість	0,001	32,72	29,07	26	20
Сприйнятий стрес	0,001	16,78	22,64	26,44	32,81
Інтрюзія	0,001	2,28	3,93	5	6,81
Уникнення	0,001	1,78	3,21	4,25	5,88
Гіперпильність	0,001	2,30	4	5,13	6,77
Порушення емоційної саморегуляції	0,001	1,56	3	4,15	5,94
Негативна Я-концепція	0,001	1,61	2,93	4	5,81
Порушення стосунків	0,001	1,70	3,07	4,5	6,31
Вплив травматичної події	0,001	1,56	3,11	4,02	5,92

Було проведено детальний аналіз впливу наявності та кількості дітей на складність життєвих обставин і прояви різних аспектів психологічного

стану та резильєнтності учасників. Результати вказують на те, що складність життєвих обставин зростає зі збільшенням кількості дітей у родині. Середнє значення цього показника в групі без дітей становило 36,5, тоді як у родинях з однією дитиною — 46,29, з двома дітьми — 53,88, а у сім'ях з трьома та більше дітьми — 67,5. Це свідчить про те, що наявність більшої кількості дітей асоціюється з вищим рівнем складності життєвих обставин, що, ймовірно, пов'язано зі збільшенням відповідальності та психологічного навантаження в багатодітних сім'ях.

Аналіз рівня стресостійкості також виявив чітку тенденцію до зниження цього показника з ростом кількості дітей. Найвищий рівень стресостійкості було зафіксовано в учасників без дітей (32,72), тоді як у родинях з однією дитиною середній показник становив 29,07, з двома дітьми — 26, а у багатодітних сім'ях — лише 20. Ці результати свідчать про те, що зростання кількості дітей посилює навантаження на членів родини, знижуючи їхню здатність протистояти стресу. Водночас, рівень сприйнятого стресу зростає із кількістю дітей у родині: у групі без дітей середній показник становив 16,78, у родинях з однією дитиною — 22,64, з двома дітьми — 26,44, а у багатодітних сім'ях — 32,81. Це підтверджує, що збільшення кількості дітей асоціюється з підвищеним суб'єктивним відчуттям стресу.

Також було виявлено зростання симптомів інтрузії, уникнення та гіперпильності залежно від кількості дітей. Учасники без дітей продемонстрували найнижчий рівень інтрузії (2,28), тоді як у родинях з однією дитиною цей показник становив 3,93, з двома дітьми — 5, а у багатодітних сім'ях — 6,81. Подібна тенденція спостерігалася у рівнях уникнення та гіперпильності, де найбільш високі значення також були зафіксовані у багатодітних сім'ях (5,88 та 6,77 відповідно). Це свідчить про те, що наявність дітей, особливо у великій кількості, підсилює схильність до нав'язливих думок про травму, уникнення стресових ситуацій та підвищеної тривожності.

Порушення емоційної саморегуляції також мали чітку тенденцію до посилення зі збільшенням кількості дітей: серед учасників без дітей цей показник становив 1,56, тоді як у багатодітних родинах він зріс до 5,94. Аналогічна тенденція спостерігалася у рівнях негативної Я-концепції та порушення стосунків, що свідчить про погіршення емоційного благополуччя та взаємин у родинах із більшою кількістю дітей. Вплив травматичної події також був найнижчим серед учасників без дітей (1,56) і поступово зростав до 5,92 у багатодітних сім'ях, що підкреслює, що травматичний досвід має більш виражений негативний вплив на членів великих родин.

Отримані результати демонструють, що наявність дітей та їхня кількість вказує на залежність з рівнем складності життєвих обставин, психоемоційний стан і прояви резильєнтності. Родини з більшою кількістю дітей зазнають більших труднощів та емоційного навантаження, що знижує їхню стійкість до стресу та погіршує здатність справлятися з травматичними подіями.

Таблиця 3.9

**Порівняння життєвих обставин та впливу травматичної події залежно від рівня стресостійкості.**

<b>Змінна</b>	<b>р-начуність</b>	<b>Середнє у групі з низьким рівнем</b>	<b>Середнє у групі з середнім рівнем</b>	<b>Середнє у групі з високим рівнем</b>
Складності життєвих обставин	0,001	67,05	46,65	32,75
Сприйнятий стрес	0,001	32,86	22,90	13,92
Інтрузія	0,001	6,86	3,94	1,58
Уникнення	0,001	5,86	3,23	1,33
Гіперпильність	0,001	6,90	4,03	1,58
Порушення емоційної саморегуляції	0,001	5,95	3,03	1,23
Негативна Я-концепція	0,001	5,86	2,94	1,13
Порушення стосунків	0,001	6,33	3,19	1,33
Вплив травматичної події	0,001	5,86	2,94	1,20

Результати дослідження вказують на те, що чим нижчий рівень стресостійкості, тим більша складність життєвих обставин, з якими стикалися учасники. У групі з низьким рівнем стресостійкості середнє значення складності життєвих обставин склало 67,05, що є найвищим показником серед усіх груп. Учасники з середнім рівнем стресостійкості мали цей показник на рівні 46,65, тоді як у групі з високим рівнем стресостійкості він був найнижчим і становив 32,75. Дані свідчать про те, що підвищена стійкість до стресу значно зменшує суб'єктивне сприйняття труднощів та полегшує адаптацію до життєвих викликів.

Схожа тенденція простежувалася і в рівнях сприйнятого стресу. Найвищий показник було зафіксовано у групі з низьким рівнем стресостійкості — 32,86, тоді як у групі з середнім рівнем цей показник становив 22,90, а у групі з високим рівнем — лише 13,92. Це підтверджує, що низька стресостійкість супроводжується вищим емоційним навантаженням і підвищеним суб'єктивним відчуттям стресу. Показники інтрузії також виявили суттєві відмінності: у групі з низьким рівнем стресостійкості інтрузія досягала середнього значення 6,86, тоді як у групі з середнім рівнем цей показник був 3,94, а у групі з високим рівнем — лише 1,58. Це свідчить про те, що особи з нижчою стійкістю до стресу частіше стикалися з нав'язливими думками та спогадами про травматичні події.

Аналіз уникнення та гіперпильності показав аналогічні результати. У групі з низьким рівнем стресостійкості середні значення уникнення становили 5,86, а гіперпильності — 6,90, що свідчить про значну схильність уникати стресових ситуацій та підвищену тривожність. У групах з середнім та високим рівнем стресостійкості ці показники були помітно нижчими: уникнення становило 3,23 та 1,33 відповідно, а гіперпильність — 4,03 та 1,58. Це вказує на те, що особи з вищим рівнем стресостійкості краще контролюють тривогу та менш схильні уникати проблемних ситуацій, що є ознакою розвинених механізмів психологічної адаптації.

Порушення емоційної саморегуляції, негативна Я-концепція та порушення стосунків також проявлялися найсильніше в групі з низьким рівнем стресостійкості. Зокрема, середні показники порушення емоційної саморегуляції в цій групі склали 5,95, а у групах із середнім та високим рівнем — 3,03 та 1,23 відповідно. Негативна Я-концепція досягла середнього значення 5,86 у групі з низьким рівнем стресостійкості, тоді як у групах із середнім та високим рівнем цей показник становив 2,94 та 1,13 відповідно. Подібна тенденція спостерігалася і у рівнях порушення стосунків: у групі з низьким рівнем стресостійкості цей показник склав 6,33, тоді як у групах із середнім та високим рівнем — 3,19 та 1,33 відповідно. Це свідчить про те, що низька стресостійкість значно впливає на внутрішні конфлікти та здатність підтримувати здорові стосунки.

Вплив травматичної події також був найсильнішим у групі з низьким рівнем стресостійкості — 5,86. У групі з середнім рівнем цей показник зменшився до 2,94, а у групі з високим рівнем становив лише 1,20. Це свідчить про те, що особи з високою стресостійкістю менш схильні до тривалого впливу травми та мають кращі механізми психологічного відновлення.

Загалом отримані результати демонструють, що рівень стресостійкості відіграє важливу роль у зниженні складності життєвих обставин та впливу травматичних подій на психоемоційний стан. Особи з високою стресостійкістю краще справляються з труднощами, мають нижчі рівні тривоги та інтрузій і здатні підтримувати здорові стосунки, незважаючи на життєві виклики.

Таблиця 3.10

**Порівняння життєвих обставин та впливу травматичної події залежно від рівня сприйнятого стресу.**

<b>Змінна</b>	<b>р-начуність</b>	<b>Середнє у групі з низьким рівнем</b>	<b>Середнє у групі з середнім рівнем</b>	<b>Середнє у групі з високим рівнем</b>
---------------	--------------------	---	--	---

Складності життєвих обставин	0,001	36,52	52,13	70,46
Стресостійкість	0,001	33,05	26,63	18,38
Інтрузія	0,001	2,10	4,83	7,38
Уникнення	0,001	1,67	4,03	6,38
Гіперпильність	0,001	2,14	4,93	7,38
Порушення емоційної саморегуляції	0,001	1,38	3,93	6,46
Негативна Я-концепція	0,001	1,33	3,83	6,38
Порушення стосунків	0,001	2,10	4,17	6,92
Вплив травматичної події	0,001	1,21	3,83	6,50

Результати свідчать про те, що підвищений рівень сприйнятого стресу тісно пов'язаний із більшою складністю життєвих обставин. Учасники з низьким рівнем сприйнятого стресу мали найнижчі середні значення складності життєвих обставин — 36,52, тоді як у групі з середнім рівнем цей показник становив 52,13, а у групі з високим рівнем стресу — 70,46. Це вказує на те, що суб'єктивне сприйняття стресу значною мірою визначає, наскільки складними видаються життєві обставини, та підкреслює, що високий рівень стресу посилює сприйняття труднощів.

Стресостійкість, навпаки, мала зворотну динаміку: чим вищий рівень сприйнятого стресу, тим нижча здатність протистояти стресу. У групі з низьким рівнем сприйнятого стресу середній показник стресостійкості становив 33,05, тоді як у групі з середнім рівнем він зменшився до 26,63, а у групі з високим рівнем — до 18,38. Це підтверджує, що особи, які відчувають більше стресу, мають значно слабші механізми подолання складних ситуацій, що ускладнює їхню здатність до адаптації.

Симптоми інтрузії, уникнення та гіперпильності також проявлялися найсильніше у групі з високим рівнем сприйнятого стресу. Зокрема, рівень інтрузії у цій групі становив 7,38, тоді як у групі з середнім рівнем — 4,83, а у групі з низьким рівнем — лише 2,10. Показники уникнення та гіперпильності демонстрували подібну тенденцію: у групі з високим рівнем стресу ці показники становили 6,38 та 7,38 відповідно, що свідчить про підвищену тривожність і схильність уникати травматичних тригерів у цій

групі. Це підкреслює, що високий рівень стресу негативно впливає на психоемоційний стан, зумовлюючи нав'язливі думки та гіпертрофовану реакцію на загрози.

Порушення емоційної саморегуляції також виявляли суттєві відмінності залежно від рівня сприйнятого стресу. У групі з низьким рівнем цей показник становив 1,38, тоді як у групі з середнім рівнем він збільшився до 3,93, а у групі з високим рівнем досяг 6,46. Подібна динаміка спостерігалася у рівнях негативної Я-концепції, де середні показники коливалися від 1,33 у групі з низьким рівнем стресу до 6,38 у групі з високим рівнем. Це свідчить про те, що високий рівень стресу пов'язаний із посиленням відчуттям негативного ставлення до себе та труднощами в регуляції емоцій, що погіршує загальний психоемоційний стан учасників.

Порушення стосунків також було більш вираженим у групі з високим рівнем стресу, де середній показник становив 6,92. У групі з середнім рівнем він зменшувався до 4,17, а у групі з низьким рівнем — до 2,10. Це підкреслює, що підвищений рівень стресу не лише впливає на внутрішній стан учасників, але й значно ускладнює їхні соціальні взаємини та здатність підтримувати здорові стосунки з оточенням. Вплив травматичної події також був найбільш вираженим у групі з високим рівнем стресу (6,50), тоді як у групах з середнім та низьким рівнем цей показник становив 3,83 та 1,21 відповідно. Це підтверджує, що високий рівень стресу посилює довготривалі наслідки травматичних подій, ускладнюючи процес відновлення.

Загалом результати дослідження свідчать про те, що рівень сприйнятого стресу є важливим чинником, який визначає як суб'єктивне сприйняття складності життєвих обставин, так і загальний психоемоційний стан. Високий рівень сприйнятого стресу супроводжується зниженням стресостійкості, погіршенням емоційної саморегуляції та підвищенням рівня тривожності, інтрузій і соціальних труднощів.

Таблиця 3.11

**Кореляційний аналіз стресостійкості з складністю життєвих обставин та впливу травматичної події.**

<b>Змінна</b>	<b>Стресостійкість</b>
Складності життєвих обставин	-0,758*
Інтрузія	-0,521*
Уникнення	-0,529*
Гіперпильність	-0,691*
Порушення емоційної саморегуляції	-0,577*
Негативна Я-концепція	-0,414*
Порушення стосунків	-0,571*
Вплив травматичної події	-0,514*

Кореляційний аналіз виявив суттєві негативні взаємозв'язки між рівнем стресостійкості та складністю життєвих обставин, а також з іншими показниками впливу травматичних подій. Найсильніша кореляція спостерігалася між стресостійкістю та складністю життєвих обставин ( $r = -0,758$ ), що вказує на те, що з підвищенням стресостійкості зменшується сприйняття життєвих обставин як складних, що підкреслює важливість стресостійкості як ключового механізму, який допомагає ефективно справлятися з труднощами та адаптуватися до несприятливих умов.

Серед інших показників також виявлено значні негативні кореляції. Наприклад, інтрузії, тобто нав'язливі думки та спогади про травматичні події, мали кореляцію зі стресостійкістю на рівні  $-0,521$ , що свідчить про те, що учасники з вищою стресостійкістю рідше відчують такі симптоми. Схожий зв'язок спостерігається між стресостійкістю та уникненням ( $r = -0,529$ ), що вказує на те, що особи з низькою стресостійкістю частіше схильні уникати ситуацій, які можуть нагадувати про травму, і водночас демонструють нижчу здатність конструктивно справлятися зі стресом.

Гіперпильність також показала високу негативну кореляцію зі стресостійкістю ( $r = -0,691$ ), що підкреслює, що особи з низьким рівнем стресостійкості частіше перебувають у стані підвищеної тривожності та настороженості, що може погіршувати їхній психоемоційний стан. Порушення емоційної саморегуляції мало кореляцію зі стресостійкістю на рівні  $-0,577$ , що вказує на те, що особи з вищим рівнем стресостійкості краще контролюють власні емоції та менше схильні до емоційних зривів у стресових ситуаціях.

Негативна Я-концепція виявилася менш пов'язаною зі стресостійкістю порівняно з іншими показниками ( $r = -0,414$ ), але все ж підтверджує, що особи з низькою стресостійкістю частіше сприймають себе в негативному світлі. Порушення стосунків також виявили значну негативну кореляцію ( $r = -0,571$ ), що вказує на те, що підвищена стресостійкість сприяє підтримці здорових соціальних зв'язків, навіть у складних життєвих обставинах. Вплив травматичної події корелював із стресостійкістю на рівні  $-0,514$ , що підтверджує, що учасники з вищою стресостійкістю менш схильні до тривалих негативних наслідків після пережитих травматичних подій.

Особам із вищим рівнем стресостійкості вдається краще контролювати свої емоції, уникати надмірної тривожності, підтримувати позитивне сприйняття себе та зберігати стабільні соціальні стосунки.

Таблиця 3.12

**Кореляційний аналіз сприйнятого стресу з складністю життєвих обставин та впливу травматичної події.**

<b>Змінна</b>	<b>Сприйнятий стрес</b>
Складності життєвих обставин	0,763*
Інтрузія	0,427*
Уникнення	0,427*
Гіперпильність	0,505*
Порушення емоційної саморегуляції	0,696*

Негативна Я-концепція	0,423*
Порушення стосунків	0,485*
Вплив травматичної події	0,523*

Кореляційний аналіз показав, що сприйнятий стрес має сильний позитивний зв'язок із складністю життєвих обставин та низкою показників, що відображають вплив травматичних подій на психоемоційний стан учасників. Найвищу кореляцію було виявлено між сприйнятим стресом і складністю життєвих обставин ( $r = 0,763$ ), що вказує на те, що з підвищенням рівня сприйнятого стресу учасники відчують життєві обставини як складніші та важчі для подолання. Це підтверджує, що суб'єктивне відчуття стресу відіграє вирішальну роль у формуванні сприйняття ситуацій як кризових.

Аналіз також виявив помірні позитивні кореляції між сприйнятим стресом і симптомами інтрузії та уникнення ( $r = 0,427$  для обох показників). Це свідчить про те, що в умовах підвищеного стресу учасники частіше зіштовхуються з нав'язливими думками про травматичні події та прагнуть уникати ситуацій, що можуть нагадувати про ці події. Виявлений зв'язок із гіперпильністю ( $r = 0,505$ ) свідчить про те, що високий рівень сприйнятого стресу також підсилює тривожність і постійну настороженість учасників, що є типовими реакціями на тривалий стрес.

Значущу кореляцію було виявлено між сприйнятим стресом і порушенням емоційної саморегуляції ( $r = 0,696$ ). Це підкреслює, що високий рівень стресу значно ускладнює здатність учасників контролювати свої емоції, що може призводити до частих емоційних зривів і нестабільного настрою. Негативна Я-концепція також мала значущий зв'язок зі сприйнятим стресом ( $r = 0,423$ ), що вказує на те, що підвищений рівень стресу сприяє формуванню негативного уявлення про себе та зниженню самооцінки.

Взаємозв'язок між сприйнятим стресом і порушенням стосунків ( $r = 0,485$ ) демонструє, що високий рівень стресу негативно впливає на міжособистісні стосунки, що може ускладнювати підтримку здорових

взаємин у родині та соціальному оточенні. Також виявлено кореляцію між сприйнятим стресом і впливом травматичної події ( $r = 0,523$ ), що підтверджує, що підвищений рівень стресу підсилює тривалі наслідки пережитих травм і ускладнює процес відновлення. Підвищений рівень стресу асоціюється з більш інтенсивними симптомами інтрузії, уникнення та гіперпильності, порушеннями емоційної саморегуляції та негативними змінами у взаєминах і самооцінці.

Кореляційний аналіз виявив значущі взаємозв'язки між складністю життєвих обставин, сприйнятим стресом та впливом травматичних подій у сім'ях із різним рівнем стресостійкості, що дозволяє зробити висновки про те, як психологічна стійкість впливає на сприйняття та подолання життєвих труднощів.

Таблиця 3.13

**Кореляційний аналіз складності життєвих обставин, сприйнятого стресу та впливу травматичної події у сімей з низьким рівнем стресостійкості.**

<b>Змінна</b>	<b>Середній оцінка складності життєвих обставин для сім'ї</b>	<b>Середній оцінка сприйнятого стресу для сім'ї</b>	<b>Середня оцінка впливу травмуючої події для сім'ї</b>
Середній оцінка складності життєвих обставин для сім'ї	-	0,596	0,619
Середній оцінка сприйнятого стресу для сім'ї	0,596	-	0,548
Середня оцінка впливу травмуючої події для сім'ї	0,619	0,548	-

У сім'ях з низьким рівнем стресостійкості були зафіксовані найсильніші кореляції. Зокрема, між складністю життєвих обставин і сприйнятим стресом спостерігався високий позитивний зв'язок ( $r = 0,596$ ). Це свідчить про те, що в таких родинах життєві труднощі посилюють суб'єктивне відчуття стресу, що ускладнює їх подолання. Кореляція між складністю життєвих обставин і впливом травматичних подій була ще сильнішою ( $r = 0,619$ ), що вказує на те, що в умовах низької стресостійкості

травматичний досвід значно погіршує здатність родини справлятися з поточними життєвими викликами. Водночас кореляція між сприйнятим стресом та впливом травматичної події ( $r = 0,548$ ) підтверджує, що підвищений рівень стресу ускладнює процес емоційного відновлення після травми.

Таблиця 3.14

**Кореляційний аналіз складності життєвих обставин, сприйнятого стресу та впливу травматичної події у сімей з середнім рівнем стресостійкості**

<b>Змінна</b>	<b>Середній оцінка складності життєвих обставин для сім'ї</b>	<b>Середній оцінка сприйнятого стресу для сім'ї</b>	<b>Середня оцінка впливу травмуючої події для сім'ї</b>
Середній оцінка складності життєвих обставин для сім'ї	-	0,546	0,556
Середній оцінка сприйнятого стресу для сім'ї	0,546	-	0,516
Середня оцінка впливу травмуючої події для сім'ї	0,556	0,516	-

У сім'ях із середнім рівнем стресостійкості кореляційні зв'язки також були значущими, хоча й дещо слабшими, ніж у родинях із низькою стресостійкістю. Зокрема, кореляція між складністю життєвих обставин і сприйнятим стресом становила  $r = 0,546$ , що свідчить про те, що навіть за умов середньої стресостійкості життєві труднощі продовжують тісно впливати на емоційний стан учасників. Зв'язок між складністю обставин і впливом травматичних подій ( $r = 0,556$ ) свідчить про те, що в цій групі травматичний досвід також ускладнює подолання життєвих викликів, хоч і меншою мірою, ніж у групах із низьким рівнем стресостійкості. Кореляція між сприйнятим стресом та впливом травматичних подій у цій групі склала  $r = 0,516$ , що вказує на наявність стабільного впливу стресу на здатність родини адаптуватися після травматичних подій.

Таблиця 3.15

**Кореляційний аналіз складності життєвих обставин, сприйнятого стресу та впливу травматичної події у сімей з високим рівнем стресостійкості.**

<b>Змінна</b>	<b>Середній оцінка складності життєвих обставин для сім'ї</b>	<b>Середній оцінка сприйнятого стресу для сім'ї</b>	<b>Середня оцінка впливу травмуючої події для сім'ї</b>
Середній оцінка складності життєвих обставин для сім'ї	-	0,524	0,425
Середній оцінка сприйнятого стресу для сім'ї	0,524	-	0,425
Середня оцінка впливу травмуючої події для сім'ї	0,425	0,425	-

У сім'ях з високим рівнем стресостійкості кореляції були найслабшими серед усіх груп, що свідчить про те, що висока стресостійкість знижує вплив життєвих труднощів та травм на психологічний стан родини. Кореляція між складністю життєвих обставин і сприйнятим стресом становила  $r = 0,524$ , що вказує на зниження суб'єктивного відчуття стресу навіть за умов складних життєвих обставин. Аналогічно, зв'язок між складністю обставин і впливом травматичних подій був відносно слабким ( $r = 0,425$ ), що свідчить про те, що в умовах високої стресостійкості травматичний досвід меншою мірою ускладнює адаптацію родини до життєвих викликів. Кореляція між сприйнятим стресом та впливом травматичних подій також була найменшою серед усіх груп ( $r = 0,425$ ), що підкреслює здатність родин із високою стресостійкістю краще справлятися з наслідками травми та зберігати емоційну рівновагу.

Результати аналізу свідчать про те, що рівень стресостійкості є важливим фактором, який визначає, наскільки тісно складність життєвих обставин і травматичний досвід впливають на психологічний стан родини. У сім'ях з низьким рівнем стресостійкості спостерігається сильніший вплив життєвих труднощів і травм на рівень стресу та емоційну стабільність, тоді як у родинах із високим рівнем стресостійкості ці зв'язки значно слабші.

Таблиця 3.16

**Модель чинників впливу на формування вищої оцінки складності  
життєвих обставин у сім'ях.**

Змінна	R	R <sup>2</sup>
Складності життєвих обставин у сім'ях	0,991	0,881

Аналіз моделі чинників впливу на формування вищої оцінки складності життєвих обставин у сім'ях показав, що ця модель має високий рівень пояснювальної сили. Значення коефіцієнта множинної кореляції ( $R = 0,991$ ) свідчить про дуже тісний зв'язок між незалежними змінними та залежною змінною, що вказує на високу точність передбачення складності життєвих обставин на основі обраних чинників. Коефіцієнт детермінації ( $R^2 = 0,881$ ) показує, що 88,1% варіацій у складності життєвих обставин можуть бути пояснені цією моделлю, що підкреслює її значну прогностичну цінність.

Таблиця 3.17

**Чинники впливу на формування вищої оцінки складності життєвих  
обставин у сім'ях.**

Змінна	Коефіцієнт регресії
Складності життєвих обставин у сім'ях (константа)	10,46
Сприйнятий стрес	1,38
Уникнення	1,19
Порушення емоційної саморегуляції	0,50
Порушення стосунків	0,05

Детальний аналіз коефіцієнтів регресії для окремих чинників виявив, що найбільший вплив на формування вищої оцінки складності життєвих обставин має сприйнятий стрес із коефіцієнтом 1,38. Це свідчить про те, що підвищення рівня суб'єктивного сприйняття стресу безпосередньо підвищує відчуття складності життєвих обставин у сім'ях, роблячи їх більш важкими для подолання. Другим за силою впливу чинником є уникнення, коефіцієнт регресії якого становить 1,19. Це підкреслює, що схильність уникати проблемних ситуацій та емоційних тригерів також сприяє підвищенню

оцінки життєвих обставин як складних, оскільки уникнення не дозволяє ефективно вирішувати труднощі.

Порушення емоційної саморегуляції також виявилось значущим чинником із коефіцієнтом регресії 0,50, що свідчить про те, що нездатність контролювати емоції ускладнює процес подолання життєвих труднощів, посилюючи їхній суб'єктивний вплив. Хоча порушення стосунків мало найменший коефіцієнт регресії (0,05), його наявність у моделі все ж підтверджує, що проблеми у взаєминах можуть додатково ускладнювати сприйняття життєвих обставин, хоча цей вплив є менш значущим порівняно з іншими чинниками.

Отже, отримані результати вказують на те, що підвищений рівень сприйнятого стресу та емоційне уникнення є основними чинниками, які підсилюють суб'єктивне сприйняття життєвих труднощів. Водночас нездатність до ефективної емоційної регуляції та проблеми у стосунках виступають додатковими чинниками, які погіршують здатність сімей справлятися з труднощами.

### **3.3. Рекомендації щодо підвищення резильєнтності та психологічного подолання складних життєвих обставин для сімей.**

Розвиток емоційної регуляції та стресостійкості є ключовими складовими підвищення резильєнтності сімей, що перебувають у складних життєвих обставинах. Високий рівень стресостійкості сприяє зниженню сприйняття життєвих труднощів, зменшує вплив травматичних подій та покращує психологічний стан родин. З огляду на результати дослідження, в якому було виявлено, що низька емоційна регуляція та висока схильність до уникнення пов'язані з підвищеним рівнем стресу та інтрузій, необхідно рекомендувати впровадження практик, спрямованих на тренування самоконтролю та розвиток навичок управління емоціями. Особливу увагу слід приділяти когнітивно-поведінковим стратегіям, які допомагають

перебудувати мислення учасників і зменшити негативний вплив автоматичних думок про стресові ситуації.

З огляду на варіативність рівня стресостійкості серед досліджуваних сімей, особливо важливим є розвиток індивідуальних технік опанування стресу, таких як майндфулнес. Дані техніки допомагають зосередитися на теперішньому моменті та знижують рівень тривожності й гіперпильності, які часто супроводжують родини в умовах життєвих труднощів. Також застосування когнітивно-поведінкових підходів дозволить не лише зменшити рівень інтрузій, але й допоможе уникнути надмірної поведінки уникнення, яка була виявлена як значущий чинник, що ускладнює адаптацію.

Практики з розвитку емоційної регуляції сприятимуть підвищенню здатності учасників контролювати власні реакції та уникати емоційних зривів у складних ситуаціях. Це особливо важливо для родин із низьким рівнем стресостійкості, оскільки було встановлено, що такі сім'ї частіше стикаються з труднощами у регуляції емоцій та підтриманні внутрішньої рівноваги. Розвиток стресостійкості через навчання управління емоціями зменшить суб'єктивне сприйняття стресу та посилить відчуття контролю над життєвими обставинами.

Формування здорових сімейних стосунків та зміцнення соціальної підтримки є важливими ресурсами для підвищення резильєнтності родин, що перебувають у складних життєвих обставинах. Згідно з результатами дослідження, проблеми у взаєминах та низький рівень підтримки в родині погіршують здатність адаптуватися до життєвих викликів і підсилюють негативні наслідки травматичних подій. У родинях, де зафіксовані конфлікти та відсутність співпраці між членами, спостерігається підвищений рівень сприйнятого стресу, емоційних порушень і тривожності. Тому важливо розробляти стратегії для покращення сімейної динаміки та комунікації.

Однією з ефективних стратегій є впровадження психоедукаційних програм, спрямованих на розвиток співпраці та емпатії в родині. Такі програми допомагають членам сімей краще розуміти емоційні потреби одне

одного, що сприяє зменшенню напруги та підвищенню рівня підтримки. Це особливо важливо для родин, які стикаються з труднощами у підтримці стабільних стосунків через стресові обставини.

Психоедукація також дозволяє розвинути навички ефективної комунікації, що знижує ймовірність виникнення конфліктів та сприяє більшій згуртованості родини під час вирішення проблем.

Соціальна підтримка з боку зовнішнього оточення також відіграє важливу роль у зміцненні резильєнтності. Включення сімей у соціальні мережі підтримки, такі як громадські організації, групи взаємодопомоги чи релігійні спільноти, може значно знизити вплив стресу. Такі мережі забезпечують не лише емоційну підтримку, але й практичну допомогу в подоланні труднощів. У родинях, що отримують зовнішню підтримку, спостерігається вищий рівень адаптивності та здатності до психологічного відновлення після стресових подій. Це підкреслює важливість участі у соціальних ініціативах та налагодження зв'язків з іншими сім'ями, що допомагає зменшити почуття ізоляції та підвищує впевненість у власних силах. Покращення сімейної динаміки та залучення до мереж соціальної підтримки є важливими складовими формування резильєнтності, оскільки вони створюють безпечне середовище для подолання стресу та знижують негативний вплив життєвих труднощів на родинні стосунки.

Зниження впливу травматичних подій та підвищення адаптаційного потенціалу родин є важливими аспектами підвищення загального рівня резильєнтності сімей, що перебувають у складних життєвих обставинах. Результати дослідження свідчать про те, що травматичний досвід негативно впливає на психоемоційний стан родин, зумовлюючи підвищену гіперпильність, інтрузії та розвиток негативної Я-концепції. В умовах підвищеної тривожності та нав'язливих думок про пережиті події сім'ї часто втрачають здатність ефективно адаптуватися до нових викликів. Це підкреслює необхідність впровадження психологічних інтервенцій,

спрямованих на опрацювання травматичного досвіду та відновлення психологічної рівноваги.

Ефективне опрацювання травматичних подій має включати застосування психотерапевтичних підходів, таких як когнітивно-поведінкова терапія, спрямована на роботу з інтрузіями та зниження гіперпильності. Завдяки корекції негативних автоматичних думок та формуванню більш адаптивних патернів мислення зменшується інтенсивність тривожних реакцій та покращується здатність родин управляти стресом. Крім того, важливою частиною таких втручань є робота з негативною Я-концепцією, яка часто формує відчуття безсилля та невпевненості у власних можливостях. Зміна цієї концепції дозволяє підвищити самооцінку та відновити почуття контролю над життєвими обставинами.

Психологічні методичні рекомендаційні підтримки, спрямовані на підвищення адаптаційного потенціалу сімей, мають включати елементи навчання навичок емоційної регуляції та підвищення здатності до конструктивного розв'язання конфліктів. Це дозволяє не лише зменшити напругу у взаєминах, але й зміцнити довіру та співпрацю між членами родини, що є важливими ресурсами для подолання життєвих труднощів. Окрім цього, такі програми сприяють розвитку гнучкості у ставленні до змін та формують позитивне ставлення до нових викликів, що підвищує загальну адаптивність родини.

Отже, зниження впливу травматичних подій також вимагає уваги до профілактичних заходів, що допомагають зменшити ризик рецидивів стресових реакцій у майбутньому. Це може включати роботу з визначенням та усуненням тригерів, які провокують нав'язливі думки або підсилюють тривожність. Завдяки поєднанню психологічної підтримки та розвитку навичок адаптації родини отримують можливість ефективніше долати стресові ситуації та будувати більш стійкі стосунки, що в кінцевому результаті підвищує їхній загальний рівень резильєнтності.

### **Висновок до розділу 3.**

У ході емпіричного дослідження було встановлено, що рівень резильєнтності в сім'ях, які перебувають у складних життєвих обставинах, тісно пов'язаний із низкою чинників, серед яких виділяються стресостійкість, емоційна регуляція та підтримка як з боку членів родини, так і соціального оточення. Аналіз отриманих результатів показав, що родини з вищим рівнем стресостійкості легше адаптуються до життєвих труднощів, демонструють нижчий рівень інтрузій і уникнення, краще регулюють емоції та підтримують позитивну Я-концепцію. Натомість сім'ї з низьким рівнем стресостійкості та високим рівнем сприйнятого стресу стикаються з більш інтенсивним впливом травматичних подій, що призводить до погіршення внутрішньої сімейної динаміки та збільшення конфліктів.

Висунуті рекомендації спрямовані на розвиток ключових компонентів резильєнтності, зокрема емоційної регуляції та стресостійкості. Рекомендовано впровадження когнітивно-поведінкових стратегій та майндфулнес-практик для зміцнення психологічної стійкості, зниження тривожності та інтрузій, а також подолання поведінки уникнення. Такі практики допомагають учасникам навчитися краще управляти своїми емоціями та знижують суб'єктивне відчуття стресу.

Особливу увагу також слід приділити психоедукаційним програмам для членів родин, спрямованим на розвиток співпраці, емпатії та ефективної комунікації, що зменшує внутрішні конфлікти та зміцнює підтримку всередині сім'ї.

Отже, психологічна підтримка з боку зовнішнього соціального середовища, зокрема участь у соціальних мережах підтримки, має вирішальне значення для подолання впливу стресу та травматичних подій. Включення родин до таких мереж сприяє покращенню адаптаційного потенціалу та зменшенню ізольованості, що допомагає краще долати життєві труднощі. Окрім цього, було встановлено, що робота з корекцією негативної

Я-концепції та розвиток навичок емоційної регуляції знижують відчуття безсилля та підвищують рівень психологічного комфорту в родині.

## ВИСНОВКИ

Узагальнення результатів дослідження засвідчило досягнення мети, розв'язання поставлених завдань і дало змогу дійти таких науково-теоретичних висновків:

1. Проаналізували поняття «резильєнтність», визначили, що резильєнтність - це біо-психо-соціальне явище, яке охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні переживання і є природнім результатом різних процесів розвитку протягом певного часу; резильєнтність загалом пов'язана зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов; залежно від фокусу та предмету дослідження; резильєнтність розглядається як певна характеристика особистості, сім'ї, родини, а також як динамічний процес; резильєнтність залежить від багатьох внутрішніх і зовнішніх факторів сімей, які пережили складні життєві обставини, достеменно вивченими нами є такі: емоційний інтелект, наявність позитивних стосунків з оточенням, адекватна самооцінка, впевненість у своїй ефективності; характер ранніх дитячо-батьківських стосунків і тип прив'язаності; резильєнтність відіграє важливу роль у здатності та формуванні посттравматичного зростання особистості, сім'ї.

2. Виявили сучасні особливості прояву резильєнтності в українських сім'ях на основі висновків наукового дослідження, який показав, що вищий рівень освіти корелює з меншою складністю життєвих обставин, вищою стресостійкістю та нижчим рівнем сприйнятого стресу. Сім'ї з вищою освітою демонстрували кращу емоційну саморегуляцію, меншу схильність до інтрузій, уникнення та гіперпильності, що свідчить про їхню здатність ефективніше справлятися з травматичними подіями.

3. Дослідили особливості залежності резильєнтності сімей від складних життєвих обставин та встановили, що отримані результати вказують на підвищений рівень сприйнятого стресу та його емоційне уникнення, що є основними чинниками, які підсилюють суб'єктивне сприйняття життєвих труднощів. Водночас нездатність до ефективної

емоційної регуляції та проблеми у стосунках виступають додатковими чинниками, які погіршують здатність сімей справлятися з труднощами. Зниження впливу травматичних подій також вимагає уваги до профілактичних заходів, що допомагають зменшити ризик рецидивів стресових реакцій у майбутньому, що може включати роботу з визначенням та усуненням тригерів, які провокують нав'язливі думки або підсилюють тривожність. Завдяки поєднанню психологічної підтримки та розвитку навичок адаптації родини отримують можливість ефективніше долати стресові ситуації та будувати більш стійкі стосунки, що в кінцевому результаті підвищує їхній загальний рівень резильєнтності.

4. Розробили методичні рекомендації щодо підвищення резильєнтності та психологічного подолання складних життєвих обставин сімей, методика яких спрямована на підвищення адаптаційного потенціалу родин, та включають елементи навчання, навичок емоційної регуляції та підвищення здатності до конструктивного розв'язання конфліктів, дозволяє не лише зменшити напругу у взаєминах, але й зміцнити довіру та співпрацю між представниками родини, які стали важливим ресурсом для подолання життєвих труднощів. Методичні рекомендації сприяють розвитку гнучкості до змін та формують позитивне ставлення до нових життєвих викликів.

Отже, підсумовуючи результати емпіричного дослідження, можемо стверджувати, що резильєнтність сімей, які пережили складні життєві обставини, є комплексним феноменом, зумовленим взаємодією особистісних та соціальних чинників. Вищий рівень освіти, стресостійкості та ефективні стратегії подолання стресу сприяють підвищенню резильєнтності. Натомість підвищений сприйнятий стрес, емоційне уникнення та проблеми у стосунках знижують здатність сімей які перебували у складних життєвих обставинах, адаптуватися до неочікуваних труднощів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаменко, Л. (2020). Актуальні підходи до проблеми дослідження психічної резильєнтності. Вісник Національного університету оборони України, 5-13.
2. Бассін, Ф., Василюк, Ф. (2020). Теоретичні аспекти розвитку резильєнтності особистості у сучасних умовах. Адамов Руслан, 89.
3. Бусол, А. (2023). Психологічні засоби розвитку резильєнтних якостей особистості.
4. Воронова, О., Барчій, М. (2024). Окремі аспекти дослідження резильєнтності особистості.
5. Галузяк, В., Бойко, В. (2024). Психологічні підходи і техніки розвитку резильєнтності педагогів: зарубіжний досвід. Scientific Issues of Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University. Section: Pedagogics and Psychology, 78-92.
6. Гоян, І., Бончук, Р., Коробко, Ю., Прокоф'єва, О., Костенко, Д. (2023). Сутність феномену «резильєнтності» та основні підходи до його визначення. Перспективи та інновації науки, (15 (33)).
7. Грішин, Е. (2022). Складна життєва ситуація як передумова формування резильєнтності особистості. Вісник ХНПУ імені ГС Сковороди» Психологія», (65), 25-41.
8. Жданюк, Л. (2023). Резильєнтність як психологічний інструмент відновлення і розвитку особистості. Scientific Collection «InterConf», (168), 90-92.
9. Зелінська, К. (2024). Резильєнтність як потенціал особистості у тривалій травматичній ситуації.
10. Іванова, О. (2022). Проєкт «Психологічні сили України»: сприяння розвитку резильєнтності в умовах війни. UNESCO Chair Journal Lifelong Professional Education in the XXI Century, 2(6), 62-73.

11. Кіресєва, З., Турлаков, І. (2024). Взаємозв'язок резильєнтності та копінг-стратегій осіб під час війни. Наукові перспективи (Naukovі perspektivi), (2 (44)).
12. Клітна, П. (2024). Психологічні особливості готовності молоді до шлюбу. Ковтун, Д. (2024). Вплив самооцінки на розвиток резильєнтності студентів в умовах воєнного стану.
13. Коновалова, О., Бикова, С. (2023). Формування резильєнтності у студентської молоді. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (3), 13-17.
14. Костіна, В., Силиверст, Ю. (2024). Етнопедagogічні засоби в роботі соціального педагога з розвитку резильєнтності підлітків в умовах прийомної сім'ї.
15. Кузьменко, Д. (2023). Фактори резильєнтності молоді української сім'ї в період військових дій.
16. Лящ, О., Хуртенко, О., Марчук, С. (2023). Емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості. Вісник Національного університету оборони України, 79-86.
17. Мельничук, І. Я. (2024). Теоретико-методологічні основи розвитку та корекції резильєнтності. Наукові записки. Серія: Психологія, (2), 82-87.
18. Мерзлякова, О. (2023). Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд). Аналітичний вісник у сфері освіти й науки, (18), 96-120.
19. Миронова, М. (2023). Психологічна резильєнтність українців, які виїхали за кордон під час війни.
20. Міловідова, А. (2023). Резильєнтність молоді в умовах триваючої травми війни. Актуальні проблеми охорони психічного здоров'я українського народу у воєнний і повоєнний час: Матеріали методологічного семінару НАПН України, 16, 89-92.

21. Москалець, В., Федик, О. (2024). Психологічна стійкість студентів в умовах злочинної війни московії проти України. Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія, (1), 116-125.
22. Нечай, В. (2024). Психологічний, семантичний та феноменологічний аналіз поняття резильєнтності. Світ наукових досліджень. Випуск 26: матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції (м. Тернопіль, Україна, м. Ополе, Польща, 24-25 січня 2024 р.)/за ред.: О. Патряк та ін. ГО «Наукова спільнота», WSZIA w Opolu. Тернопіль: ФО-П Шпак ВБ 2024. 343 с. Збірник наукових публікацій укладено за матеріалами доповідей наукової, 152.
23. Федорова, О., Волох, К. (2021). Вплив сім'ї на резильєнтність особистості у кризові періоди життя. Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи, 404.
24. Остапчук, Б. (2024). Феномен невизначеної втрати батьківщини в українських біженців в період російсько-української війни.
25. П'янківська, Л. (2023). Особливості прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного часу. Перспективи та інновації науки, (10 (28)).
26. Пінтяк, А. (2022). Психологічні особливості резильєнтності менеджерів (Doctoral dissertation).
27. Саїдахмедова, А. (2023). Особистісні чинники розвитку резильєнтності у юнаків.
28. Солодчук, С. (2022). Психологічні аспекти розвитку резильєнтності особистості. Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, 64.
29. Столярчук, О., Жорова, С. (2023). Психологічне благополуччя внутрішньо переміщених підлітків. науковий журнал «Габітус», (52), 94-98.
30. Стражник, Ю. (2023). Аналіз сутності і генеза поняття «резильєнтність» у науковій літературі. Наукові інновації та передові технології, (14 (28)).

31. Турбан, В., Сердюк, Л., Москаленко, В., Бушанський, В., Бугайова, Н., Поклад, І., Скальська, Л. (2023). Соціокультурні детермінанти розвитку психології особистості в Україні: монографія.
32. Цюман, Т., Нагула, О., Адамська, З. (2022). Психологічні умови резильєнтності педагога в період воєнного стану. Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка., (38 (2)), 83-89.
33. Чиханцова, О. (2023). Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського. Серія: Психологія, 34(73), 35-40.
34. Швець, О. (2023). Еволюція уявлень і концептуальних підходів у розумінні феномену резильєнтності.
35. Bergeman, C., Blaxton, J., & Joiner, R. (2020). Dynamic Systems, Contextual Influences, and Multiple Timescales: Emotion Regulation as a Resilience Resource.. *The Gerontologist*.
36. Bolton, K., Masten, A., Connor, K. M., Davidson, J. R., Newman, R., & Richardson, G. (2024). Огляд методів вимірювання резильєнтності. Рекомендовано до друку вченою радою Житомирського державного університету ім. Івана Франка (протокол № 15 від 30.08. 2024 року), 41.
37. Boronbaeva, A. (2022). Refugee Movements from Turkey to the European Union after 2015 – the Assessment of Impact. *International Journal of Social Science Research and Review*.
38. Braga, P., Silva, J., Guimarães, B., Riper, M., & Duarte, E. (2021). Problem-solving and coping in family adaptation of children with Down Syndrome.. *Revista da Escola de Enfermagem da U S P*, 55, e03708 .
39. Cathomas, F., Murrough, J., Nestler, E., Han, M., & Russo, S. (2019). Neurobiology of Resilience: Interface Between Mind and Body. *Biological Psychiatry*, 86, 410-420.
40. Choi, K., Stein, M., Dunn, E., Koenen, K., & Smoller, J. (2019). Genomics and Psychological Resilience: A Research Agenda. *Molecular psychiatry*, 24, 1770 - 1778.

41. Choi, K., Stein, M., Dunn, E., Koenen, K., & Smoller, J. (2019). Genomics and Psychological Resilience: A Research Agenda. *Molecular psychiatry*, 24, 1770 - 1778.
42. Daniilidou, A. (2023). Risk and protective factors and coping strategies for building resilience in Greek general and special education teachers. *Journal of School and Educational Psychology*.
43. Denckla, C., Cicchetti, D., Kubzansky, L., Seedat, S., Teicher, M., Williams, D., & Koenen, K. (2020). Psychological resilience: an update on definitions, a critical appraisal, and research recommendations. *European Journal of Psychotraumatology*, 11.
44. Faccio, F., Gandini, S., Renzi, C., Fioretti, C., Crico, C., & Pravettoni, G. (2019). Development and validation of the Family Resilience (FaRE) Questionnaire: an observational study in Italy. *BMJ Open*, 9.
45. Giannakis, E., & Papadas, C. (2021). Spatial Connectivity and Regional Economic Resilience in Turbulent Times. *Sustainability*.
46. Holz, N., Tost, H., & Meyer-Lindenberg, A. (2019). Resilience and the brain: a key role for regulatory circuits linked to social stress and support. *Molecular Psychiatry*, 25, 379-396.
47. Hoorelbeke, K., Bergh, N., Wichers, M., & Koster, E. (2019). Between vulnerability and resilience: A network analysis of fluctuations in cognitive risk and protective factors following remission from depression.. *Behaviour research and therapy*, 116, 1-9 .
48. Iacoviello, B., & Charney, D. (2020). Cognitive and behavioral components of resilience to stress. , 23-31.
49. Kuang, Y., Wang, M., Yu, N., Jia, S., Guan, T., Zhang, X., Zhang, Y., Lu, J., & Wang, A. (2022). Family resilience of patients requiring long-term care: A meta-synthesis of qualitative studies.. *Journal of clinical nursing*.
50. Kukihara, H., Yamawaki, N., Ando, M., Nishio, M., Kimura, H., & Tamura, Y. (2020). The mediating effect of resilience between family functioning and

- mental well-being in hemodialysis patients in Japan: a cross-sectional design. *Health and Quality of Life Outcomes*, 18.
- 51.Lee, J. (2019). Perceived social support functions as a resilience in buffering the impact of trauma exposure on PTSD symptoms via intrusive rumination and entrapment in firefighters. *PLoS ONE*, 14.
- 52.Llistosella, M., Castellví, P., Limonero, J., Ortiz, C., Baeza-Velasco, C., & Gutiérrez-Rosado, T. (2022). Development of the Individual and Environmental Resilience Model among children, adolescents and young adults using the empirical evidence: An integrative systematic review.. *Health & social care in the community*.
- 53.Luthar, S., Lyman, E., & Crossman, E. (2019). Resilience and Positive Psychology. *The SAGE Encyclopedia of Criminal Psychology*.
- 54.Mao, S., Lu, H., Zhang, Y., Yu, J., Li, X., Peng, J., & Liang, Y. (2021). Evaluation of Psychosocial Pathways to Family Adaptation of Chinese Patients With Liver Cancer Using the McCubbin's Family Resilience Model. *Frontiers in Psychiatry*, 12.
- 55.Masten, A., Lucke, C., Nelson, K., & Stallworthy, I. (2021). Resilience in Development and Psychopathology: Multisystem Perspectives.. *Annual review of clinical psychology*.
- 56.Moreno-López, L., Sallie, S., Ioannidis, K., Kaser, M., Schueler, K., Askelund, A., Turner, L., & Harmelen, A. (2021). RAISE study protocol: a cross-sectional, multilevel, neurobiological study of resilience after individual stress exposure. *BMJ Open*, 11.
- 57.Nikinmaa, L., Lindner, M., Cantarello, E., Jump, A., Seidl, R., Winkel, G., & Muys, B. (2020). Reviewing the Use of Resilience Concepts in Forest Sciences. *Current Forestry Reports*, 6, 61-80.
- 58.Nikolaiets, K., Shkuropadska, D., & Lebedeva, L. (2023). Ensuring the demographic resilience of the EU countries. *Foreign trade: economics, finance, law*.

- 59.Oviedo, L., Seryczyńska, B., Torralba, J., Roszak, P., Angel, J., Vyshynska, O., Muzychuk, I., & Churpita, S. (2022). Coping and Resilience Strategies among Ukraine War Refugees. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19.
- 60.Panter-Brick, C. (2023). Pathways to resilience and pathways to flourishing: Examining the added-value of multisystem research and intervention in contexts of war and forced displacement.. *Development and psychopathology*, 1-12 .
- 61.Paoletti, P., Perasso, G., Lillo, C., Serantoni, G., Maculan, A., Vianello, F., & Giuseppe, T. (2023). Envisioning the future for families running away from war: Challenges and resources of Ukrainian parents in Italy. *Frontiers in Psychology*, 14.
- 62.Polusny, M., Erbes, C. (2023). A dynamic, multilevel approach to conceptualising and designing resilience research in the context of military stress.. *Stress and health : journal of the International Society for the Investigation of Stress*.
- 63.Sætren, S., Sütterlin, S., Lugo, R., Prince-Embury, S., & Makransky, G. (2019). A Multilevel Investigation of Resiliency Scales for Children and Adolescents: The Relationships Between Self-Perceived Emotion Regulation, Vagally Mediated Heart Rate Variability, and Personal Factors Associated With Resilience. *Frontiers in Psychology*, 10.
- 64.Sapmaz, F. (2023). Relationships between Cognitive Distortions and Adolescent Well-Being: The Mediating Role of Psychological Resilience and Moderating Role of Gender. *International Journal of Psychology and Educational Studies*.
- 65.Sisto, A., Vicinanza, F., Campanozzi, L., Ricci, G., Tartaglini, D., & Tambone, V. (2019). Towards a Transversal Definition of Psychological Resilience: A Literature Review. *Medicina*, 55.
- 66.Trubavina, I., Karaman, O., Kamenova, D., Stepanenko, V., & Yurkiv, Y. (2021). The response strategy of social work with displaced families and the

receiving community (within the context of sustainable development). E3S Web of Conferences.

67. Ungar, M., & Theron, L. (2019). Resilience and mental health: how multisystemic processes contribute to positive outcomes.. *The lancet. Psychiatry*.
68. Ungar, M., Theron, L., Murphy, K., Jefferies, P. (2021). Researching Multisystemic Resilience: A Sample Methodology. *Frontiers in Psychology*, 11.
69. Vella, S., & Pai, N. (2019). A theoretical review of psychological resilience: Defining resilience and resilience research over the decades. *Archives of Medicine and Health Sciences*, 7, 233 - 239.
70. Yu, F. (2021). A Study on Four-in-One Training Scheme of Children's Mental Resiliency Under the Perspective of Positive Psychology. *International Journal of Frontiers in Sociology*.
71. Yule, K., Houston, J., & Grych, J. (2019). Resilience in Children Exposed to Violence: A Meta-analysis of Protective Factors Across Ecological Contexts. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 22, 406 - 431.
72. Zhou, Y., Ishado, E., O'Hara, A., Borson, S., & Sadak, T. (2020). Developing a Unifying Model of Resilience in Dementia Caregiving: A Scoping Review and Content Analysis. *Journal of Applied Gerontology*, 40, 1377 - 1388.