

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки
Кафедра практичної психології

Міжстатеві відмінності резильєнтності української молоді

кваліфікаційна робота
здобувачки вищої освіти
освітнього ступеня «бакалавр»
4 курсу заочної форми навчання
спеціальність 053 «Психологія»
Балушко Оксани Володимирівни

Науковий керівник:
доктор психологічних наук, доцент
Євген КАРПЕНКО

Рецензент:
доктор педагогічних наук, професор
Галина ЛЯЛЮК

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
« ____ » _____ 2025 р., протокол № ____
Т.в.о. завідувача кафедри практичної психології
доктор психологічних наук, доцент
_____ **Євген КАРПЕНКО**

**Львів
2025**

Анотація

Балушко О. Міжстатеві відмінності резильєнтності української молоді

У роботі представлено аналіз теоретичних підходів до розуміння резильєнтності у вітчизняній та зарубіжній науці, розкрито основні фактори, що впливають на її формування, та здійснено огляд сучасних досліджень статево-гендерних особливостей цього феномену.

Емпіричне дослідження, проведене серед української молоді, виявило статистично значущі міжстатеві відмінності у загальних показниках резильєнтності, використанні конкретних копінг-стратегій та особливостях металізації, а саме відмови від саморефлексії, емоційного усвідомлення та регуляції афекту. Кореляційний аналіз виявив відмінності у взаємозв'язку резильєнтності з різними психологічними конструктами у чоловічій та жіночій вибірках.

Ключові слова: резильєнтність, молодь, стрес, стійкість, стать, адаптація, копінг-стратегії, ресурси.

Abstract

Balushko O. Gender differences in resilience of Ukrainian youth

The research presents an analysis of theoretical approaches to understanding resilience in domestic and foreign science, reveals the main factors influencing its formation, and reviews modern studies of the sex-gender characteristics of this phenomenon.

An empirical study conducted among Ukrainian youth revealed statistically significant gender differences in general indicators of resilience, the use of specific coping strategies, and the characteristics of metallization, namely, the refusal of self-reflection, emotional awareness, and affect regulation. Correlation analysis revealed differences in the relationship of resilience with various psychological constructs in male and female samples.

Keywords: resilience, youth, stress, resilience, gender, adaptation, coping strategies, resources.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
Розділ 1. Теоретико-методологічні аспекти резильєнтності в наукових дослідженнях.....	6
1.1. Основні підходи до трактування резильєнтності у філософських та психологічних підходах.....	6
1.2. Особистісні та соціальні чинники резильєнтності особистості.	13
1.3. Статеві-гендерні відмінності у проявах резильєнтності	18
Висновки до Розділу 1.....	22
Розділ 2. Емпіричне дослідження особливостей резильєнтності у чоловіків та жінок.....	23
2.1. Характеристика вибірки та методологічної бази дослідження.....	23
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	26
2.2.1.Результати описової статистики емпіричного дослідження.....	26
2.2.2. Результати порівняльного аналізу вибірок (чоловіки-жінки).....	32
2.2.3.Результати кореляційного аналізу результатів дослідження.....	37
Висновки до Розділу 2	40
ВИСНОВКИ.....	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	44

Вступ

Актуальність теми. В умовах триваючого військового конфлікту в Україні актуалізуються дослідження міжстатевих особливостей резильєнтності серед української молоді як ключової категорії, що формує майбутнє суспільства. Резильєнтність, як здатність до адаптації та відновлення психологічної рівноваги в умовах хронічного стресу, набуває особливого значення для забезпечення психосоціального благополуччя

молодих людей та має довгострокові наслідки для соціальної структури та культурної динаміки країни. Війна, будучи потужним соціальним стресором, потенційно може посилювати існуючі гендерні стереотипи, впливаючи на рольові очікування та поведінку представників різних статей.

У цьому контексті, резильєнтність розглядається як фундаментальна компетентність сучасної особистості, що сприяє розвитку гнучких та адаптивних стратегій подолання стресових подій, забезпечуючи особистісну стійкість та зростання. Особливо важливим є дослідження цих процесів у молодіжному середовищі, а саме серед хлопців та дівчат, де відбувається формування світогляду та соціальних навичок молоді.

Крім того, резильєнтність базова характеристика сучасної людини в умовах війни, є вагомим фактором у процесах післявоєнного відновлення. Здатність молоді адаптуватися та зберігати емоційну стабільність у воєнний та постконфліктний періоди може суттєво впливати на стабілізацію соціальної ситуації, психологічне відновлення та формування більш гармонійного майбутнього.

Мета дослідження здійснити теоретичний аналіз та емпіричне дослідження особливостей резильєнтності у чоловіків та жінок.

Для досягнення мети поставлено наступні завдання:

1. Описати основні підходи у розумінні резильєнтності у вітчизняних та зарубіжних наукових дослідженнях;
2. Охарактеризувати основні фактори впливу на формування резильєнтності особистості;
3. Проаналізувати сучасні дослідження статево-гендерних особливостей прояву резильєнтності;
4. Провести емпіричне дослідження між статевих особливостей резильєнтності української молоді.

Об'єктом дослідження є резильєнтність особистості як психологічна характеристика .

Предметом дослідження є міжстатеві відмінності резильєнтності української молоді.

Теоретико-методологічна основа дослідження наукові праці зарубіжних дослідників К. Гіллган, Б. Депаул, Л. Карстенсен. Е. Мастен, М. Раттер, М. Унгар та вітчизняних науковців, серед яких О. Басенко, Т. Гурлева, Н. Журавльова, О. Кокун, С. Кравчук, О. Хамініч.

Методами та методиками дослідження є: теоретичні та емпіричні методики Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10, Тест BASIC Ph, Методика вимірювання здатності до менталізації MZQ (Hausberg M.), а також методи математичної статистики.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні знань щодо проявів резильєнтності відповідно до статевих та гендерних особливостей молодих людей.

Практичне значення полягає у врахуванні отриманих даних для розробки гендерно-чутливих програм психологічної підтримки та інтервенцій, спрямованих на зміцнення резильєнтності української молоді в умовах триваючої кризи та в період майбутнього відновлення.

Структура роботи складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел.

Розділ 1. Теоретико-методологічні аспекти резильєнтності в наукових дослідженнях

1.1. Основні підходи до трактування резильєнтності у філософських та психологічних підходах

Етимологічно термін «резильєнтність» бере свій початок з екологічних наук, де він позначає здатність екосистем зберігати стабільність та відновлювати свою функціональність після впливу деструктивних факторів, включаючи природні катаклізми та антропогенну діяльність .

Проте, концептуальні основи розуміння резильєнтності сягають значно глибше в історію наукової думки. У контексті давньогрецької філософії, поняття резильєнтності тісно перепліталось з ідеєю психічної стійкості – внутрішньої здатності індивіда витримувати та успішно долати складні та емоційно інтенсивні переживання. Ця ідея займала центральне місце у філософських системах таких видатних мислителів, як Аристотель та представники стоїчної школи [14;16].

Аристотель акцентував увагу на розвитку стійкості через систематичну практику та формування відповідних звичок. Він стверджував, що особистість здатна зміцнювати свою силу духу шляхом активної взаємодії з викликами та їх успішного подолання. Водночас філософ наголошував на необхідності інтеграції стійкості з іншими моральними чеснотами, такими як емпатія та скромність, задля запобігання емоційній черствості.

Стоїки, розвиваючи ідеї Аристотеля, розглядали стійкість як ключовий елемент чесноти. Вони підкреслювали важливість прийняття неминучого та адаптації до життєвих перипетій, на противагу опору чи спробам уникнути їх. Згідно з їхніми поглядами, індивід має здатність контролювати власні реакції на зовнішні події, а розвиток резильєнтності є важливим чинником досягнення внутрішнього спокою та емоційної незворушності [5].

Психологічні дослідження резильєнтності мають свої витоки на початку XX ст., коли науковці розпочали вивчення факторів, що сприяють позитивній адаптації в умовах несприятливих життєвих обставин.

Наведемо особливості трактування резильєнтності у чотирьох хвилях, які пов'язані з різноманітними підходами у її дослідженні (Таблиця 1.1.)

Таблиця 1.1.

Чотири хвилі дослідження резильєнтності

Хвиля дослідження	Основні представники	Особливості трактування резильєнтності
Перша хвиля	N. Garmezy, E. Werner	Фокус на визначенні статичних індивідуальних рис (факторів), що сприяють стійкості. Розгляд генетики, особистісних рис та соціальної підтримки як фіксованих детермінант резильєнтності.
Друга хвиля	S. Luthar, U. Bronfenbrenner, A. Masten, M. Rutter, C. Aldwin, H. Igarashi	Перехід до розуміння резильєнтності як динамічного процесу. Акцент на взаємодії між факторами ризику та захисними факторами, а також впливі контексту та середовища. Розвиток екологічної моделі.
Третя хвиля	M. Ungar	Зосередження на комплексній природі резильєнтності та ще більшому врахуванні ролі контексту і культури. Резильєнтність розглядається як системне явище, що залежить від взаємодії людини, її оточення та ресурсів.
Четверта хвиля	B. Fredrickson, M. Seligman, K. Reivich	Акцент на ролі позитивних психологічних ресурсів у зміцненні резильєнтності. Резильєнтність сті не лише як подолання негараздів, а й як здатність до процвітання.

Одним з перших систематичних досліджень у цій галузі стала робота N. Garmezy, проведена у 1970-х рр. Його дослідження було спрямоване на вивчення резильєнтності у дітей, які належали до групи ризику розвитку психопатологій внаслідок впливу негативних факторів навколишнього середовища, таких як бідність, жорстоке поводження та емоційна занедбаність [14;16].

Подальший розвиток досліджень, започаткованих N. Garmezy, характеризується розширенням фокусу на вивчення детермінант резильєнтності у різноманітних групах, включаючи дітей, осіб зрілого віку та

літніх людей. Особливий внесок у цю галузь зробила E. Werner, яка провела довготривале лонгітюдне дослідження когорти дітей на гавайському острові Кауаї, метою якого було дослідження їхньої здатності до стійкості в умовах різноманітних екологічних стресорів.

Перша хвиля досліджень резильєнтності характеризувалася фокусом на ідентифікації статичних індивідуальних рис (факторів), що корелювали зі стійкістю особистості. Однак, цей підхід піддавався критиці за спрощене розуміння складної природи резильєнтності. Дослідження, проведені в межах цієї парадигми, виявили ряд факторів, асоційованих із резильєнтністю, включаючи генетичну схильність, особистісні характеристики та рівень соціальної підтримки. Проте, зазначені фактори часто розглядалися як фіксовані та незмінні, а не як складові динамічного процесу адаптації та особистісного зростання. Типовими прикладами досліджень цієї хвилі є праці вже згаданих N. Garmezy та E. Werner [22;24]..

Друга хвиля досліджень резильєнтності, що припала на 1990-ті та 2000-ні рр., стала реакцією на критику статичного підходу. Цей етап досліджень характеризувався акцентом на динамічному процесі резильєнтності, підкреслюючи важливість її аналізу як процесу, що охоплює як фактори ризику, так і захисні фактори, а також складну взаємодію між індивідуальними та середовищними детермінантами.

Представники другої хвилі, А. Masten та М. Rutter, зосередили свою увагу на ролі протективних факторів у формуванні резильєнтності. До таких факторів належать соціальна підтримка, адаптивні стратегії копіngu та позитивна Я-концепція. А. Masten особливо підкреслювала важливість концептуалізації резильєнтності як динамічного процесу, що охоплює множинні рівні аналізу, включаючи індивідуальні, сімейні та соціальні аспекти [11]..

Згідно з дефініцією А. Masten, резильєнтність визначається як динамічна здатність індивіда позитивно адаптуватися до значних негараздів

або стресових подій. Вона розглядає її як багатогранний процес, що включає як індивідуальні, так і контекстуальні детермінанти.

Роботи А. Masten у сфері резильєнтності підкреслюють важливість розуміння складності пов'язаних з нею процесів та необхідність одночасного врахування як факторів ризику, так і захисних факторів. Її дослідження продемонстрували, що резильєнтність не є виключно результатом індивідуальної сили, а формується під впливом низки контекстуальних чинників, таких як наявність соціальної підтримки, доступ до необхідних ресурсів та пануючі культурні цінності [25].

Слід зазначити, що концепція резильєнтності не є статичним набором аксіом чи принципів. Натомість, вона являє собою складний та динамічний процес, що передбачає інтерактивну взаємодію між індивідом та його оточенням. Вона акцентує увагу на необхідності розуміння численних факторів, що потенційно сприяють підвищенню резильєнтності, а також різноманітних шляхів, за допомогою яких індивіди можуть розвивати свою життєстійкість.

На відміну від концепцій, що можуть базуватися на обмеженому переліку змінних або апріорних припущень, теорія резильєнтності перебуває у стані постійного розвитку внаслідок накопичення нових емпіричних даних щодо її багатогранної природи. У психологічній науці загальноприйнятим є виокремлення чотирьох хвиль дослідження резильєнтності.

Згодом, як зазначає S. Luthar відбулася трансформація фокусу емпіричних досліджень від ідентифікації статичних захисних факторів до розуміння фундаментальних захисних процесів. Замість простого вивчення кореляцій між характеристиками дитини, сім'ї або середовища та рівнем резильєнтності, дослідники спрямували свої зусилля на розкриття механізмів, за допомогою яких ці фактори сприяють позитивним адаптивним результатам [42].

Однією з впливових теоретичних моделей, що з'явилася в цей період, стала «екологічна модель», розроблена U. Bronfenbrenner та його колегами.

Ця модель наголошує на необхідності розуміння резильєнтності як складної інтеракції між індивідом, його безпосереднім оточенням та ширшим культурним і соціальним контекстом. Згідно з цією моделлю, резильєнтність не є фіксованою особистісною рисою, а скоріше динамічним процесом, що розгортається в часі та зазнає впливу різноманітних чинників, включаючи ранній життєвий досвід, рівень соціальної підтримки, а також культурні та соціальні норми [17].

Ключовим аспектом екологічної моделі є її акцент на важливості контекстуалізації розуміння резильєнтності в межах конкретного культурного та соціального середовища. Такі фактори, як соціально-економічний статус, домінуючі культурні цінності та розгалуженість мереж соціальної підтримки, можуть суттєво модулювати прояви резильєнтності.

Сучасні дослідники, такі як С. Aldwin та Н. Igarashi, продовжуючи розвивати екологічну модель, підкреслюють важливість розуміння резильєнтності як динамічного та багатомірного процесу, на який впливає комплекс взаємопов'язаних факторів, включаючи індивідуальні особливості, наявність соціальної підтримки та доступність ресурсів навколишнього середовища [11].

У контексті своїх досліджень вони акцентують увагу на значенні соціальної підтримки та обговорюють роль матеріальних ресурсів середовища, таких як доступ до якісної охорони здоров'я, безпечних умов проживання та транспортної інфраструктури, у формуванні резильєнтності в осіб літнього віку. Автори також наголошують на важливості розгляду процесу старіння як динамічного та безперервного, що може мати значний вплив на рівень резильєнтності індивіда. Вони підкреслюють необхідність визнання гетерогенності досвіду старіння та розробки індивідуалізованих інтервенцій, що враховують унікальні потреби та виклики, з якими стикаються літні люди.

Дослідження резильєнтності як динамічного процесу зберігають свою актуальність та є предметом активного наукового інтересу й на сучасному

етапі. Показовим прикладом розвитку даної дослідницької парадигми є праця А. Stainton під назвою «Резильєнтність як мультимодальний динамічний процес». Автори розглядають резильєнтність як складний динамічний процес, що включає чотири взаємопов'язані виміри: нейробіологічний, когнітивний, емоційний та соціальний.

Третя хвиля досліджень резильєнтності в психології характеризується поглибленим розумінням комплексної природи даного конструкту та ще більшим акцентом на значенні контексту та культури у його формуванні. Ця хвиля, що розпочалася у ХХІ ст., спирається на результати попередніх статичних та динамічних моделей. Одним із ключових представників цієї хвилі є М. Ungar [45;46].

Він наголошує на необхідності застосування системного та контекстуального підходу, стверджуючи, що резильєнтність не може бути редукована до сукупності індивідуальних рис чи характеристик, а є результатом складної взаємодії між індивідом, його оточенням та наявними ресурсами. Дослідник розглядає резильєнтність як процес, що розгортається в часі та у відповідь на виклики, з якими стикається людина.

М. Ungar також підкреслює важливість визнання різноманітності та культурних відмінностей у дослідженнях резильєнтності, оскільки її формування відбувається під впливом культурних, соціальних та історичних факторів. З огляду на це, універсальний підхід до розуміння стійкості є недоречним [46].

Нарешті, четверта хвиля досліджень ґрунтується на ролі позитивних психологічних ресурсів у зміцненні резильєнтності. Ця парадигма визнає, що резильєнтність є не лише процесом подолання негараздів, але й здатністю до процвітання перед обличчям викликів. Серед видатних дослідників четвертої хвилі слід відзначити В. Fredrickson та М. Seligman.

Теорія «розширення і творення» (Broaden-and-Build Theory), розроблена В. Fredrickson, передбачає, що позитивні емоції, такі як радість, зацікавленість та задоволення, здатні розширювати репертуар мислення та

дій індивіда, сприяти розвитку фізичних, інтелектуальних та соціальних ресурсів і, як наслідок, підвищувати його стійкість до стресу та несприятливих обставин. Емпіричні дослідження В. Fredrickson продемонстрували, що особи, які частіше відчують позитивні емоції, ефективніше справляються зі стресом, демонструють кращі показники фізичного здоров'я та є більш резильєнтними у відповідь на негаразди. Її теорія підкреслює важливість культивування позитивних емоцій як ефективного засобу підвищення життєстійкості [12].

М. Seligman обґрунтовував положення про те, що резильєнтність є не статичною особистісною характеристикою, а скоріше комплексом набутих навичок, які піддаються розвитку шляхом систематичної практики та тренувань.

У своїй праці «Шлях до процвітання» М. Seligman детально розглядає значущість резильєнтності у процесі подолання життєвих труднощів та пропонує практично орієнтовані стратегії, спрямовані на її зміцнення. Завдяки формуванню позитивних переконань та установок, індивіди здатні долати феномен вивченої безпорадності (learned helplessness) – схильність до пасивності та відмови від активних дій перед обличчям негараздів після переживання серії невдач – та розвивати власний потенціал резильєнтності [19].

Підсумовуючи огляд чотирьох хвиль дослідження резильєнтності та інтегруючи підходи згаданих науковців, резильєнтність постає як багатовимірний конструкт, що відображає здатність індивіда до адаптації та відновлення психологічної рівноваги після впливу несприятливих обставин або значних стресорів. Це динамічний процес, що характеризується потенціалом позитивної адаптації та є складним, системним явищем, детермінованим інтеракцією індивідуальних, середовищних та культурних факторів.

Більш конкретно, резильєнтність може бути операціоналізована як здатність підтримувати або відновлювати психічне здоров'я та благополуччя

в умовах дії несприятливих чинників, таких як травматичний досвід, жорстоке поводження, соціально-економічна неблагополуччя, дискримінація та інші значущі життєві стресори. Ця здатність охоплює різні виміри функціонування особистості, включаючи когнітивні, емоційні, соціальні, фізичні та духовні аспекти. Важливо підкреслити, що резильєнтність не є статичною чи генетично детермінованою рисою, а являє собою динамічний процес, який може бути підтриманий та розвинений протягом життя за допомогою різноманітних протективних та стимулюючих факторів.

1.2. **Особистісні та соціальні чинники резильєнтності особистості**

На основі інтегрованого аналізу чотирьох хвиль досліджень резильєнтності, фактори, що її зумовлюють, можуть бути систематизовані за наступними категоріями, що стосуються впливу індивідуальних та соціальних факторів.

Група індивідуальних факторів охоплює біологічні, когнітивні, емоційні та соціальні атрибути індивіда, які сприяють його здатності адаптуватися та ефективно справлятися з труднощами. До ключових індивідуальних факторів належать навички вирішення проблем, що пов'язані із здатністю генерувати та реалізовувати ефективні стратегії для подолання перешкод. Дослідження зарубіжних науковців підтверджуються зв'язок рівня навичок вирішення проблем та резильєнтністю у студентів-медиків, які зазнавали академічного стресу.

Результати дослідження О. Friberg виявили статистично значущу позитивну кореляцію між рівнем резильєнтності та такими особистісними рисами, як екстраверсія, відкритість до нового досвіду та доброзичливість. Водночас, нейротизм продемонстрував негативний кореляційний зв'язок із резильєнтністю. Крім того, дослідження засвідчило позитивний зв'язок між рівнем інтелекту та здатністю до відновлення. Автори інтерпретують ці результати як емпіричне підтвердження концепції резильєнтності як

багатовимірний конструкт, що інтегрує як особистісні характеристики, так і когнітивні здібності індивіда [26].

Дослідження А. Luszczynska, С. Benight та R. Cieslak було спрямоване на встановлення ролі самоєфективності як предиктора наслідків для здоров'я, що виникають після переживання колективної травми. Результати проведеного мета-аналізу засвідчили наявність статистично значущого позитивного зв'язку між самоєфективністю та сприятливими наслідками для здоров'я, зокрема, з нижчим рівнем посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресивних та тривожних симптомів, а також з вищим рівнем суб'єктивного сприйняття якості життя. На основі отриманих даних дослідники дійшли висновку про те, що самоєфективність є критично важливим фактором у підвищенні резильєнтності та сприянні процесу відновлення після колективних травматичних подій [14].

До соціальних факторів, перш за все дослідники відносять сімейні фактори, що охоплюють аспекти сімейного середовища, які виступають протективними чинниками та сприяють розвитку резильєнтності у членів сім'ї. До них належать позитивні міжособистісні стосунки в сім'ї, ефективна та відкрита комунікація, а також послідовні підходи до виховання.

F. Walsh виокремлює шість ключових факторів сімейної системи, що сприяють резильєнтності:

- Цінності та погляди, що підтримують відчуття сенсу та мети життя в сім'ї.
- Структура та функціонування сім'ї, що сприяють адаптивності, гнучкості та ефективному розв'язанню проблем.
- Способи взаємодії, що забезпечують відкрите та чітке вираження думок і почуттів (комунікаційні процеси).
- Рівень емоційного зв'язку та взаємної підтримки між членами сім'ї, що формує почуття приналежності (згуртованість).
- Практики та стратегії, спрямовані на підтримку фізичного, емоційного та духовного благополуччя членів сім'ї.

- Доступ до соціальних, економічних та культурних ресурсів за межами сім'ї (зовнішня підтримка) [23].

Ця модель підкреслює важливість цілісного розуміння унікальних сильних сторін та проблем кожної сім'ї та необхідність адаптації інтервенцій з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей.

Е. Grotberg підкреслює, що для дітей важливим є зміцнення їхнього внутрішнього потенціалу, а резильєнтність опису не лише як здатність долати труднощі, але й здатністю до адаптації [18].

Формування резильєнтності значною мірою залежить від наявності позитивних та підтримуючих стосунків з батьками, вихователями та іншими значущими дорослими. Ці стосунки забезпечують дитині відчуття безпеки та надійну основу для дослідження навколишнього світу та розвитку власних механізмів подолання труднощів.

Важливим є надання дітям можливостей для самостійного прийняття рішень, розв'язання проблем та обґрунтованого ризику є важливим чинником розвитку резильєнтності. Заохочення незалежності та самодостатності сприяє формуванню у дітей почуття власної дієздатності та контролю над своїм життям.

Розвиток соціальної та емоційної компетентності демонструють кращу здатність до керування власними емоціями, ефективної комунікації та побудови позитивних міжособистісних стосунків. Навчання дітей навичкам емоційної регуляції, розв'язання соціальних конфліктів, розвитку емпатії та співчуття є важливим елементом підвищення їхньої резильєнтності.

У контексті сімейних факторів резильєнтності К. Black та М. Lobo особливо наголошують на наступних ключових аспектах як взаємодія між членами сім'ї, наявність емоційної підтримки та здатності підтримувати позитивну динаміку стосунків навіть в умовах стресу та життєвих труднощів.

Ефективна комунікація виступає суттєвим елементом сімейної резильєнтності. Вона охоплює здатність відкрито та конструктивно обговорювати проблеми, навички активного слухання та розуміння різних

точок зору, а також уміння вирішувати конфлікти у спосіб, що сприяє збереженню позитивних відносин.

Встановлення чітких меж і очікувань щодо поведінки, забезпечення послідовного застосування дисциплінарних заходів та створення безпечного і сприятливого середовища для розвитку дітей допомагає формувати резильєнтність у дітей, а потім у дорослому віці.

Важливим аспектом сімейної резильєнтності є також індивідуальна резильєнтність кожного члена сім'ї. Ця складова включає здатність окремої особистості ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, вміння звертатися за соціальною підтримкою, а також адаптивність до змін та невизначеності.

У своїй роботі А. Masten здійснює аналіз досліджень резильєнтності серед дітей та молоді в різних культурних та соціальних контекстах, підкреслюючи ключову роль підтримуючих спільнот та соціальних інституцій у сприянні розвитку резильєнтності, адже громади здатні надавати широкий спектр ресурсів та можливостей, які підтримують позитивний розвиток молоді та слугують захистом від негативних впливів. До цих ресурсів належать стабільні та емоційно підтримуючі міжособистісні стосунки, доступ до якісної освіти та медичного обслуговування, можливості для розвитку різноманітних навичок та змістовного залучення у суспільне життя, а також формування почуття приналежності до спільноти та позитивної соціальної ідентичності.

Отже, резильєнтність громади розглядається як сукупність адаптаційних можливостей, що дозволяють їй здійснювати ефективну підготовку до лиха, адекватно реагувати на його наслідки та успішно відновлюватися після нього.

Дослідниками запропоновано модель резильєнтності громади, яка включає чотири ключові компоненти:

- Ресурси та активи громади (матеріальні, людські, фінансові та природні ресурси, доступні громаді).

- Мережі та відносини в громаді (існуючі соціальні зв'язки, рівень соціальної інтеграції та взаємодопомоги).
- Лідерство та управління в громаді (ефективність місцевого самоврядування, наявність лідерів та їх здатність координувати дії).
- Комунікаційні та інформаційні системи (ефективність каналів комунікації, доступність інформації та обмін нею між членами громади) [23].

Важливим є вплив культурних факторів, що включають культурні переконання, цінності та практики, які сприяють формуванню та прояву стійкості, такі як відчуття культурної ідентичності, згуртованість спільноти.

М. Ungar вважає, що резильєнтність не є універсальним феноменом, а формується під впливом специфічних культурних переконань, цінностей та практик. Він акцентує на важливості таких чинників, як значущість мереж соціальної підтримки, культурні уявлення про способи подолання труднощів, а також роль духовності та релігії. Культурні фактори можуть взаємодіяти з іншими соціальними детермінантами, такими як соціально-економічний статус, що, в свою чергу, впливає на кінцеві результати, пов'язані з резильєнтністю.

Слід підкреслити, що представлені фактори резильєнтності не є ізольованими категоріями, а перебувають у складній взаємодії та чинять взаємний вплив, синергічно сприяючи підвищенню загального рівня стійкості індивіда.

Крім того, резильєнтність слід розглядати як динамічний та безперервний процес, що зазнає впливу як внутрішніх (індивідуальних), так і зовнішніх (середовищних, культурних) чинників. Рівень та прояви резильєнтності можуть варіюватися залежно від специфічного контексту та характеру труднощів, з якими стикається людина.

1.3. Статеві-гендерні відмінності у проявах резильєнтності

Дослідження резильєнтності як складної психологічної конструкції, що відображає здатність успішно адаптуватися до несприятливих життєвих обставин, виявляє певні гендерні особливості як у її успадкованості, так і в специфіці прояву.

Зарубіжні дослідники зазначають, що успадкованість резильєнтності є вищою у чоловіків (54%) порівняно з жінками (38%), тобто генетичні фактори можуть відігравати більш значущу роль у формуванні стійкості до стресу у чоловіків, тоді як на резильєнтність жінок більший вплив можуть мати фактори середовища та індивідуальний досвід [40].

Окрім генетичної детермінації, існують також відмінності у феноменологічному прояві резильєнтності між статями.

Мета-аналітичні дослідження (Özcan & Yılmaz, 2020) надають дещо результати, де вказують на тенденцію чоловіків демонструвати дещо вищі загальні рівні психологічної резильєнтності. Це може бути пов'язано з традиційними гендерними ролями, які заохочують чоловіків до більшої самостійності, наполегливості та орієнтації на вирішення проблем, що є важливими складовими резильєнтності [42].

З іншого боку, дослідження в контексті конкретних стресових ситуацій, наприклад, під час пандемії COVID-19 (Castelli et al., 2022), виявили, що жінки похилого віку можуть демонструвати нижчі загальні бали резильєнтності, а також нижчі рівні в окремих її аспектах. Це може бути пов'язано з більшою соціальною ізоляцією, вищим рівнем тривожності та іншими психосоціальними факторами, які часто є більш вираженими у жінок старшого віку.

Важливим аспектом, що впливає на резильєнтність обох статей, є самоприйняття є значущим предиктором психологічного благополуччя та, відповідно, резильєнтності. Розвинене почуття самоцінності та прийняття себе допомагає індивідам краще справлятися з труднощами незалежно від статі.

Інші дослідження (Tugade & Fredrickson, 2004; Fredrickson, 2001) підкреслюють роль позитивних емоцій у формуванні резильєнтності. Хоча конкретні гендерні відмінності у здатності переживати та використовувати позитивні емоції для подолання стресу потребують подальшого вивчення, загалом вважається, що здатність підтримувати позитивний емоційний стан є важливим ресурсом для обох статей [44].

Дослідження української молоді, а саме студентів виявили такі особливості у факторах, що впливають на резильєнтність та у їхніх проявах і факторів, що впливають на неї. Так, рівень тривожності є майже однаковим та оптимальним як у юнаків, так і у дівчат. Це може свідчити про схожий рівень базової емоційної збудливості або здатності підтримувати її в межах норми, що є важливим аспектом адаптивності та, потенційно, резильєнтності.

Обидві статі (юнаки та дівчата) демонструють середній рівень схильності до фрустрації. Це вказує на схожу реакцію на перешкоди або неможливість досягти бажаного, що може впливати на здатність до наполегливості та відновлення після невдач – важливих компонентів резильєнтності.

Існують помітні гендерні відмінності у вираженні агресії. Юнаки схильні проявляти агресію на середньому рівні, включаючи фізичні форми, дратівливість та вербальну агресію. Натомість, у дівчат агресивність виражена на нижчому рівні та переважно у непрямих формах, таких як негативізм та непряма агресія. Ці відмінності у способах реагування на стресові ситуації можуть по-різному впливати на соціальну адаптацію та формування резильєнтності. Більш прямі форми агресії у юнаків можуть мати як мобілізуючий ефект у певних ситуаціях, так і призводити до конфліктів, тоді як менш прямі форми агресії у дівчат можуть бути пов'язані з іншими механізмами подолання стресу.

Автори роблять висновок, що у юнаків соціально-психологічна та емоційна адаптивність досягається завдяки середньому рівню агресивності та тривожності, які розглядаються як мобілізуючі фактори. У дівчат

оптимальний рівень тривожності є важливою умовою для емоційної адаптивності, а певний рівень ригідності (ймовірно, у поведінці або мисленні) може сприяти цьому процесу. Це підкреслює, що різні психологічні характеристики можуть сприяти адаптації та, ймовірно, резильєнтності у чоловіків та жінок [23].

Дослідження Б. С. Грейвс та колег виявило, що дівчата-студентки відчують вищий рівень сприйнятого стресу порівняно з чоловіками-студентами. Це може свідчити про різницю у вразливості до стресогенних факторів університетського середовища або у способах їхньої інтерпретації.

Існують значні гендерні відмінності у способах справляння зі стресом. Жінки частіше використовують емоційно-орієнтовані стратегії, до яких належать спроби відволіктися від стресової ситуації, пошук емоційної та інструментальної підтримки, звернення до інших за емоційною розрадою, порадою або практичною допомогою, емоційне реагування на стрес. Це контрастує з можливими стратегіями, які частіше використовують чоловіки (хоча в тексті прямо про це не йдеться, але це є поширеною тенденцією в дослідженнях стресу), такими як проблемно-орієнтоване справляння (активні дії для вирішення проблеми) або уникнення.

Дослідження доводять, що вищий рівень сприйнятого стресу у жінок може свідчити про потенційно більшу потребу у розвитку ефективних механізмів резильєнтності для запобігання негативним наслідкам стресу.

Переважаання емоційно-орієнтованих копінг-стратегій у жінок може бути як ресурсом для емоційної підтримки та відновлення, так і, у деяких випадках, менш ефективним способом безпосереднього подолання стресової ситуації. Ефективність цих стратегій для формування резильєнтності може залежати від конкретного контексту.

Вищий емоційний інтелект у жінок, особливо в аспекті розуміння емоцій, може сприяти кращій саморегуляції та усвідомленому вибору стратегій подолання, що є важливим для резильєнтності [19].

Більша адаптивність та здатність до впорядкування міжособистісних зв'язків у чоловіків може забезпечувати кращу соціальну підтримку та сприяти ефективнішому розв'язанню проблем, що також є важливими факторами резильєнтності.

Отже, гендерні відмінності існують не лише у сприйнятті стресу, але й у способах реагування на нього та у певних аспектах емоційного функціонування, які є важливими для розуміння резильєнтності у молоді.

Висновки до Розділу 1

Філософський погляд на проблему резильєнтності акцентує на внутрішній здатності долати емоційні труднощі і спрямовує особистість до практик зміцнення духу або прийнятті неминучого та контролі над власними емоційними реакціями.

Психологічні дослідження резильєнтності розпочалися у XX столітті з вивчення факторів позитивної адаптації в несприятливих умовах. Перша хвиля фокусувалася на статичних індивідуальних рисах, друга – на динамічних процесах взаємодії ризиків та захисних факторів у контексті. Третя хвиля досліджень резильєнтності підкреслила комплексність феномену, значущість контексту та культури, розглядаючи її як системне явище взаємодії індивіда, оточення та ресурсів. Четверта хвиля акцентувала на ролі позитивних психологічних ресурсів не лише в подоланні, а й у процвітанні.

Резильєнтність операціоналізується як здатність підтримувати психічне здоров'я в умовах несприятливих факторів, охоплюючи когнітивні, емоційні, соціальні, фізичні та духовні аспекти. Це динамічний процес, що може бути підтриманий та розвинений протягом життя.

Індивідуальні фактори резильєнтності включають біологічні, когнітивні, емоційні та соціальні атрибути, що сприяють адаптації. Серед соціальних факторів важливе місце відіграють цінності, комунікація, підтримка та підтримку, позитивна динаміка стосунків у сім'ї. Встановлення чітких меж та послідовне застосування дисципліни сприяють формуванню резильєнтності з дитинства. Роль підтримуючих спільнот та соціальних інституцій у розвитку резильєнтності молоді, надаючи ресурси, можливості та формуючи почуття приналежності.

Основні індивідуальні фактори впливу на резильєнтність мають свої специфічні прояви в чоловіків та жінок, а саме тривожність, фрустрація, агресивність, емоційний інтелект, стресостійкість та застосовувані копінг-стратегії.

Розділ 2. Емпіричне дослідження особливостей резильєнтності у чоловіків та жінок

2.1. Характеристика вибірки та методологічної бази дослідження

Емпіричне дослідження проводилося у грудні 2024 – січні 2025 р. У ньому взяли участь молоді особи віком від 18 до 25 років. Усі досліджувані проживають в Україні (Львівська область, Тернопільська область, м. Київ та Київська область).

Загальна кількість досліджуваних 75 осіб, з них 35 чоловіків та 40 жінок. Усі досліджувані мають професійну зайнятість

Для проведення емпіричного дослідження було використано такі психодіагностичні методики:

- Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 [10, с.16];
- Тест BASIC Ph [19];
- Методика вимірювання здатності до менталізації MZQ (Hausberg M.) (Кунікевич Б.Р., Турецька Х.І., 2020) [29, с.33].

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (Campbell-Sills & Stein, 2007; Школіна та ін., 2020) включає 10 пунктів з повної шкали, що містить 25 тверджень. Відповіді на твердження оцінюються за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від «повністю невірно» = 0 до «вірно майже у всіх випадках» = 4). Відповідно визначають такі рівні резильєнтності: низький 0 – 15 балів; нижче за середній 16 – 20 балів; 21 – 40 балів – середній; 21 – 25 балів вище середнього – 26 – 30 балів, високий 31 – 40 балів.

Тест BASIC Ph розроблений М/ Лахадом на основі інтегративної багатовимірної моделі BASIC Ph для оцінки копінг-стратегій та резильєнтності особистості у стресових та кризових ситуаціях.

Тест BASIC Ph складається з серії запитань або тверджень, спрямованих на оцінку схильності людини використовувати кожен з шести каналів подолання стресу:

1. В - Belief (Віра та цінності) – оцінює ступінь, до якого людина використовує свої переконання, цінності, духовність або філософські погляди як джерело сили та підтримки у важких ситуаціях. Це може включати віру в Бога, дотримання певних моральних принципів, відчуття сенсу життя або приналежність до певної ідеології. Люди з високими показниками за цією шкалою знаходять розраду та мотивацію у своїх внутрішніх переконаннях.
2. А - Affect (Емоції) – вимірює здатність людини виражати свої емоції як спосіб подолання стресу. Це включає можливість відкрито говорити про свої почуття (радість, гнів, страх, смуток), плакати, сміятися або знаходити інші прийнятні способи емоційної розрядки. Люди з високими показниками використовують емоційну експресію для отримання підтримки, розуміння та полегшення.
3. S - Social (Соціалізація) – оцінює ступінь, до якого людина звертається за соціальною підтримкою до свого оточення у стресових ситуаціях. Це може включати пошук допомоги у сім'ї, друзів, колег, членів громади або професійних організацій. Люди з високими показниками цінують соціальні зв'язки та використовують їх як ресурс для отримання поради, емоційної підтримки та практичної допомоги.
4. І - Imagination (Уява та креативність) – вимірює здатність людини використовувати уяву, фантазію, гумор та творчість як спосіб впоратися зі стресом. Це може включати мрії, роздуми, створення чогось нового (малювання, писання, музика), використання метафор або знаходження комічних аспектів у складних ситуаціях. Люди з високими показниками здатні відволіктися від стресу, знайти нові перспективи та виразити свої переживання через творчість.
5. С - Cognition (Когнітивні стратегії) – оцінює використання розумових процесів, аналізу, планування та пошуку рішень для подолання стресу. Це включає здатність об'єктивно оцінювати ситуацію, розробляти стратегії, шукати інформацію та приймати обґрунтовані рішення. Люди з високими

показниками схильні до раціонального підходу у вирішенні проблем та контролю над ситуацією.

6. Ph - Physical (Фізична активність) – вимірює використання фізичної активності та тілесних відчуттів як способу впоратися зі стресом. Це може включати заняття спортом, прогулянки, танці, релаксаційні техніки або будь-яку іншу діяльність, що дозволяє зняти напругу через тіло. Люди з високими показниками використовують фізичну активність для вивільнення емоцій, зниження стресу та покращення самопочуття [43].

Чим більша сума балів, тим більш розвинутою є відповідна стратегія: В – віра, переконання, цінності; А – емоції, почуття; S – соціальні зв'язки, соціальна підтримка; І – уява, мрії, спогади; С – когнітивні стратегії; Ph – тілесні ресурси, фізична активність.

Методика вимірювання здатності до менталізації MZQ (Hausberg M.) (Кунікевич Б.Р., Турецька Х.І., 2020) містить 15 питань. Кожне з питань оцінюється за шкалою від 1 до 5, де 1 бал – абсолютно не згоден; 2 бали – скоріше не згоден; 3 бали – ні те, ні інше; 4 бали – скоріше згоден; 5 балів – абсолютно згоден). Діапазон отриманих балів коливається від 15 до 75 балів.

Основні шкали цієї методики:

- Відмова від саморефлексії – показує, наскільки людина схильна уникати роздумів про себе, ігнорувати власні почуття та внутрішні переживання, а також емоції інших людей. Високі бали свідчать про тенденцію відкидати внутрішній світ свій та оточуючих.
- Емоційне усвідомлення – оцінює здатність людини розпізнавати та розрізняти свої внутрішні стани та емоції, а також розуміти емоційний стан інших людей. Високі бали вказують на розвинену здатність до ідентифікації та диференціації емоцій.
- Режим психічної еквівалентності – вимірює схильність людини сприймати уявні ситуації так само емоційно сильно, як і реальні події. Іншими словами, вона показує, наскільки внутрішні образи та думки можуть викликати такий самий емоційний відгук, як і фактичний досвід.

- Регуляція афекту – оцінює здатність людини контролювати та змінювати інтенсивність своїх емоцій та емоцій інших людей. Високі бали за цією шкалою можуть свідчити про страх перед власними емоціями та відчуття безсилля у їхньому керуванні.

2.2. Інтерпретація результатів емпіричного дослідження

2.2.1. Результати описової статистики емпіричного дослідження

Результати методики «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона» показують наступний розподіл за рівнями резильєнтності у вибірці (Рис.2.1.):

- Низький рівень 12% досліджуваних;
- Нижче середнього: 24% досліджуваних;
- Середній рівень: 38% досліджуваних;
- Вище середнього: 17% досліджуваних;
- Високий рівень: 9% досліджуваних.

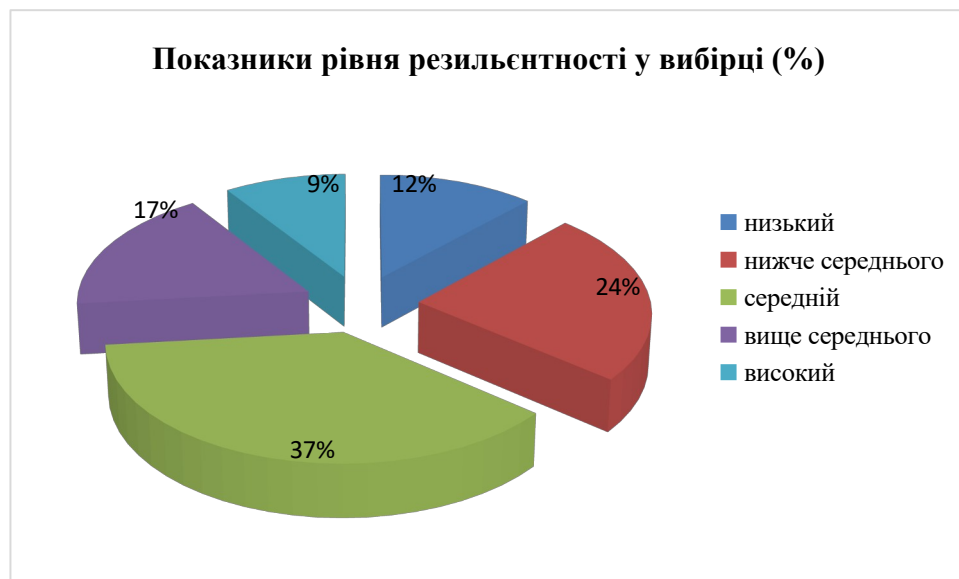


Рис.2.1. Рівні резильєнтності у вибірці

Найбільша частка досліджуваної вибірки (38%) демонструє середній рівень резильєнтності. З наукової точки зору, це може свідчити про те, що більшість української молоді володіє базовими копінг-механізмами та здатністю справлятися з типовими життєвими труднощами. Однак, їхній потенціал до відновлення після серйозних криз може бути не завжди достатнім без додаткової підтримки.

Значна частка низького та нижче середнього рівнів (Сумарно 36% (12% + 24%) молоді мають рівень резильєнтності, що є нижчим за середній. Це є важливим показником, який вказує на значну групу молодих людей, які можуть бути більш вразливими до негативного впливу стресових факторів, мати труднощі з адаптацією та відновленням після травматичних подій.

Менша частка високого та вище середнього рівнів лише 26% (17% + 9%) вибірки характеризуються високим або вище середнього рівнем резильєнтності. Це свідчить про те, що менша частина української молоді має потужні внутрішні ресурси, розвинені копінг-стратегії та високу здатність до відновлення навіть після значних потрясінь.

Значний відсоток молоді з низьким та нижче середнього рівнями резильєнтності (36%) може відчувати більшу емоційну вразливість, мати труднощі з регуляцією емоцій, низьку самооцінку та обмежені соціальні ресурси для подолання стресу. З психологічної точки зору, ця група може потребувати психологічної підтримки, спрямованої на розвиток копінг-стратегій, підвищення самосвідомості та зміцнення соціальних зв'язків.

Отримані дані свідчать про неоднорідність рівня резильєнтності серед української молоді. З одного боку, значна частина демонструє середній рівень адаптивності, що є позитивним показником. З іншого боку, вагома частка молодих людей потребує уваги та підтримки для підвищення їхньої здатності справлятися зі стресом та кризами.

За результатами опрацювання тесту BasicPH отримано наступні середні показники (Рис.2.2.):

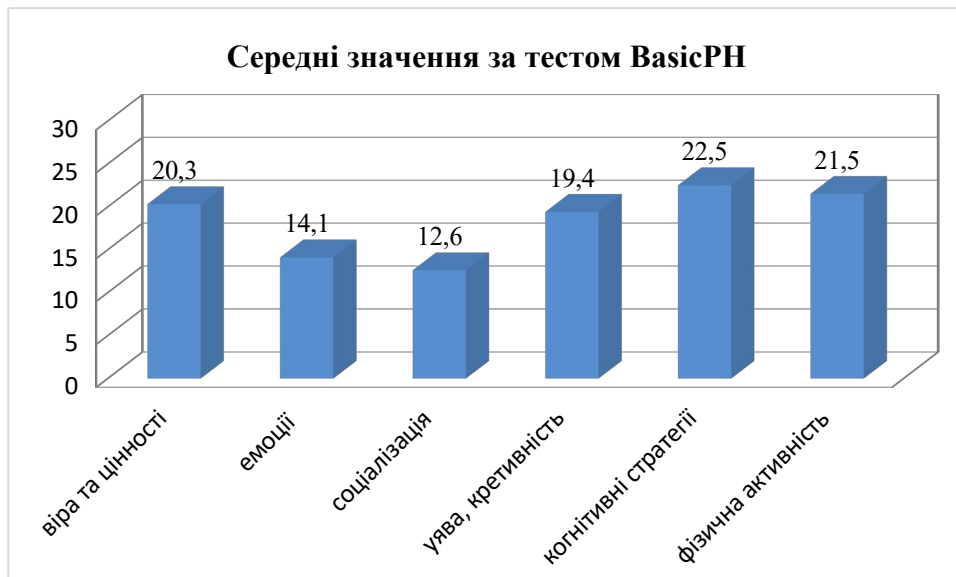


Рис.2.2. Середні значення за тестом BasicPH

Найвищий середній бал спостерігається за шкалою «Когнітивні стратегії» ($M=22,5$) і вказує на тенденцію досліджуваних осіб до використання раціонального аналізу, планування та проблемно-орієнтованого підходу у ситуаціях стресу. Це може відображати розвинену здатність до об'єктивної оцінки труднощів, пошуку інформації та прийняття обґрунтованих рішень як механізму подолання.

Другий за величиною середній показник зафіксовано за шкалою «Фізична активність» ($M=21,5$). Це вказує на значну роль фізичної активності та тілесних відчуттів як стратегії регуляції емоційного стану та зниження психофізіологічної напруги у досліджуваній групі. Заняття спортом, релаксаційні практики або інші форми рухової активності можуть виступати важливим ресурсом для відновлення психологічної рівноваги.

Шкала «Віра та цінності» демонструє середнє значення $M=20,3$, що свідчить про помірну значущість внутрішніх переконань, моральних принципів або духовної складової як джерела підтримки та сенсу у складних життєвих обставинах.

Середній показник за шкалою «Уява, креативність» ($M=19,4$) вказує на середній рівень використання уяви, фантазії, гумору та творчих виявів як інструментів для відволікання від стресу, пошуку нових перспектив та емоційної експресії.

Значно нижчі середні значення отримано за шкалами «Емоції» ($M=14,1$) та «Соціалізація» ($M=12,6$).

Показник за шкалою «Емоції» свідчить про меншу схильність досліджуваних осіб до відкритого вираження своїх емоційних станів як стратегії подолання стресу. Найнижчий середній бал за шкалою «Соціалізація» вказує на меншу перевагу звернення за соціальною підтримкою до оточення у важких ситуаціях. Це може свідчити про тенденцію до самостійного подолання труднощів або недостатню сформованість навичок пошуку та прийняття соціальної допомоги.

Узагальнюючи, отримані середні значення за тестом BASIC Ph у досліджуваній вибірці демонструють перевагу когнітивних та фізичних стратегій подолання стресу. Водночас, емоційна експресія та пошук соціальної підтримки є менш задіяними копінг-ресурсами. Ці дані можуть бути важливими для розробки психологічних інтервенцій, спрямованих на розширення репертуару копінг-стратегій та зміцнення резильєнтності, зокрема через розвиток навичок емоційної регуляції та активізацію соціальних ресурсів.

Результати за шкалою металізації дають підстави робити наступні висновки (Рис.2.3.)



Рис.2.3. Показники за методикою вимірювання здатності до металізації

MZQ

Аналіз отриманих даних дозволяє здійснити оцінку особливостей розуміння внутрішнього світу себе та інших, а також здатності до регуляції емоційних станів.

Найвищий середній бал спостерігається за шкалою «Відмова від саморефлексії» ($M=15,3$ при максимальному балі 20), що свідчить про тенденцію досліджуваних осіб до уникнення глибокого аналізу власних думок, почуттів та внутрішніх станів, а також емоційного світу інших людей. Високий показник за цією шкалою може корелювати з меншою схильністю до інтроспекції та рефлексії над мотивами власної поведінки та поведінки оточуючих.

Другий за величиною середній показник зафіксовано за шкалою «Емоційне усвідомлення» ($M=14,6$ при максимальному балі 20). Це вказує на достатньо сформовану здатність досліджуваних ідентифікувати та диференціювати власні внутрішні стани та емоції, а також розпізнавати емоційні прояви інших людей. Однак, зважаючи на наявність значного показника відмови від саморефлексії, емоційне усвідомлення може бути дещо поверховим або не супроводжуватися глибоким розумінням причин та наслідків емоційних переживань.

Середнє значення за шкалою «Режим психічної еквівалентності» ($M=10,4$ при максимальному балі 20) є помірним, що вказує на тенденцію досліджуваних осіб до ототожнення внутрішніх уявлень та емоційних реакцій із зовнішньою реальністю. Іншими словами, уявні критичні ситуації можуть мати певний емоційний вплив, проте він може не бути абсолютно ідентичним впливу фактично пережитих подій.

Найнижчий середній бал отримано за шкалою «Регуляція афекту» ($M=7,9$ при максимальному балі 15). Низький показник за цією шкалою може вказувати на труднощі досліджуваних осіб у модуляції та контролі власних емоційних реакцій, а також у впливі на емоційний стан інших людей., що може викликати страх перед власними інтенсивними емоціями та переживанням безпорадності у їхньому регулюванні.

Узагальнюючи, отримані середні значення за шкалами менталізації свідчать про певну неоднорідність у розвитку здатності до розуміння внутрішнього світу. Відносно висока відмова від саморефлексії може обмежувати глибину емоційного усвідомлення та ускладнювати процеси ефективної регуляції афекту. Низький рівень регуляції афекту, у свою чергу, може впливати на міжособистісні стосунки та адаптивність у стресових ситуаціях.

2.2.2. Результати порівняльного аналізу вибірок (чоловіки-жінки)

Наведемо порівняльні показники у вибірках жінок та чоловіків. Показники рівні резильєнтності зображено на Рис.2.4.

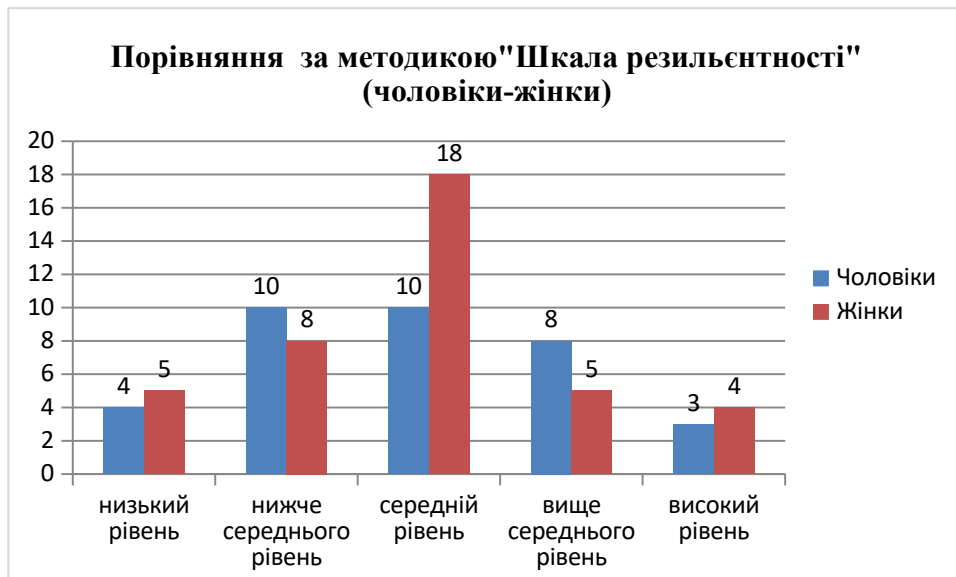


Рис.2.4. Порівняльна характеристика рівнів резильєнтності у чоловіків та жінок

Порівняльний аналіз розподілу рівнів резильєнтності між чоловічою ($n=35$) та жіночою ($n=40$) вибірками дозволив виявити певні міжстатеві відмінності у вираженості даної психологічної характеристики.

Низький рівень резильєнтності спостерігається у незначній кількості перевага жіночої вибірки (5 осіб) порівняно з чоловічою (4 особи). Дещо більша частку жінок демонструють низьку здатність до адаптації та відновлення після стресових подій, хоча абсолютна різниця є невеликою.

У діапазоні нижче середнього рівня резильєнтності кількість осіб у чоловічій вибірці (10 осіб) перевищує кількість осіб у жіночій (8 осіб), що може вказувати на тенденцію серед чоловіків до дещо частішого виявлення рівня резильєнтності.

Найбільш виражені відмінності між статевими групами спостерігаються на середньому рівні резильєнтності. Кількість жінок, які потрапили до цієї категорії (18 осіб), майже вдвічі перевищує кількість чоловіків (10 осіб). Значно більша частка жіночої вибірки демонструє середній рівень здатності до подолання стресу та адаптації до життєвих труднощів.

Щодо вище середнього рівня резильєнтності знову спостерігається кількісна перевага чоловічої вибірки (8 осіб) над жіночою (5 осіб), що може

вказувати на те, що серед чоловіків дещо більша частка осіб володіє розвиненими копінг-механізмами та підвищеною здатністю до відновлення.

Високий рівень резильєнтності характеризує 3 чоловіків та 4 жінок, що вказує на порівняно низьку представленість осіб з дуже високим рівнем резильєнтності в обох статевих групах досліджуваної вибірки.

Таким чином, жіноча вибірка характеризується більшою представленістю осіб із середнім та високим рівнями резильєнтності, тоді як чоловіча вибірка демонструє більшу кількість осіб із рівнями резильєнтності нижче середнього та вище середнього.

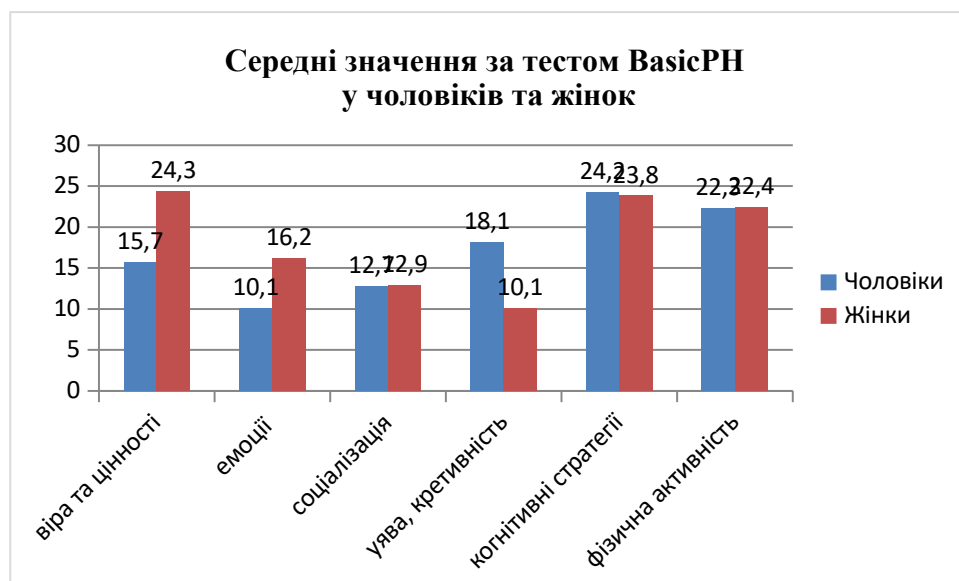


Рис.2.5. Середні значення за тестом BasicPH (чоловіки-жінки)

Аналіз отриманих даних дозволяє виявити міжстатеві відмінності у вираженості різних копінг-стратегій та ресурсів резильєнтності.

За шкалою «Віра та цінності» спостерігається статистично значуща перевага жіночої вибірки ($M = 24,3$) над чоловічою ($M = 15,7$), що підкреслює факт, що жінки у досліджуваній групі в більшій мірі схильні використовувати свої внутрішні переконання, духовні цінності або філософські погляди як джерело підтримки та сенсу у стресових ситуаціях. Даний факт може бути зумовлений гендерними особливостями соціалізації, які можуть заохочувати жінок до більш активного використання духовних та етичних ресурсів у процесі подолання труднощів.

У сфері «Емоції» середнє значення у чоловічій вибірці ($M=10,1$) є нижчим, ніж у жіночій ($M=16,2$) і вказує, що жінки в даній вибірці демонструють більшу схильність до вираження своїх емоцій як способу копіngu зі стресом. Чоловіки, відповідно, можуть проявляти більшу стриманість у вербалізації та зовнішньому вираженні своїх емоційних станів, що може бути пов'язано з традиційними гендерними ролями, які часто обмежують прояв вразливості у чоловіків.

За шкалою «Соціалізація» середні значення для чоловіків $M=12,2$ та жінок $M=12,9$ є відносно близькими та не демонструють статистично значущих відмінностей, що вказує про схожий рівень схильності представників обох статей звертатися за соціальною підтримкою у складних ситуаціях у даній вибірці.

У контексті показника «Уява, креативність» середнє значення у чоловічій вибірці ($M=18,1$) є вищим, ніж у жіночій ($M=10,1$) і ймовірно може вказувати на те, що чоловіки в даній групі частіше використовують уяву, фантазію, гумор та творчість як механізми подолання стресу, відволікання від проблем та пошуку нестандартних рішень.

За шкалою «Когнітивні стратегії» середні значення для чоловіків ($M=24,2$) та жінок ($M=23,8$) є високими та практично ідентичними. Представники обох статей у досліджуваній вибірці однаковою мірою схильні використовувати раціональний аналіз, планування та проблемно-орієнтований підхід для розв'язання стресових ситуацій.

У сфері «Фізична активність» різниця середніх значень є незначною, тобто фізична активність є важливим копінг-механізмом для представників обох статей у даній вибірці

Узагальнюючи, результати порівняльного аналізу середніх значень за тестом BASIC Ph виявляють значущі міжстатеві відмінності у використанні стратегій «Віра та цінності» та «Емоції», де жінки демонструють вищі показники, а також у стратегії «Уява, креативність», де вищі показники спостерігаються у чоловіків.

Стратегії «Соціалізація», «Когнітивні стратегії» та «Фізична активність» виявляють відносну схожість у середніх значеннях між чоловічою та жіночою вибірками.

щодо показників металізації «Методикою вимірювання здатності до металізації MZQ»

отримані наступні результати (Рис.2.6.)

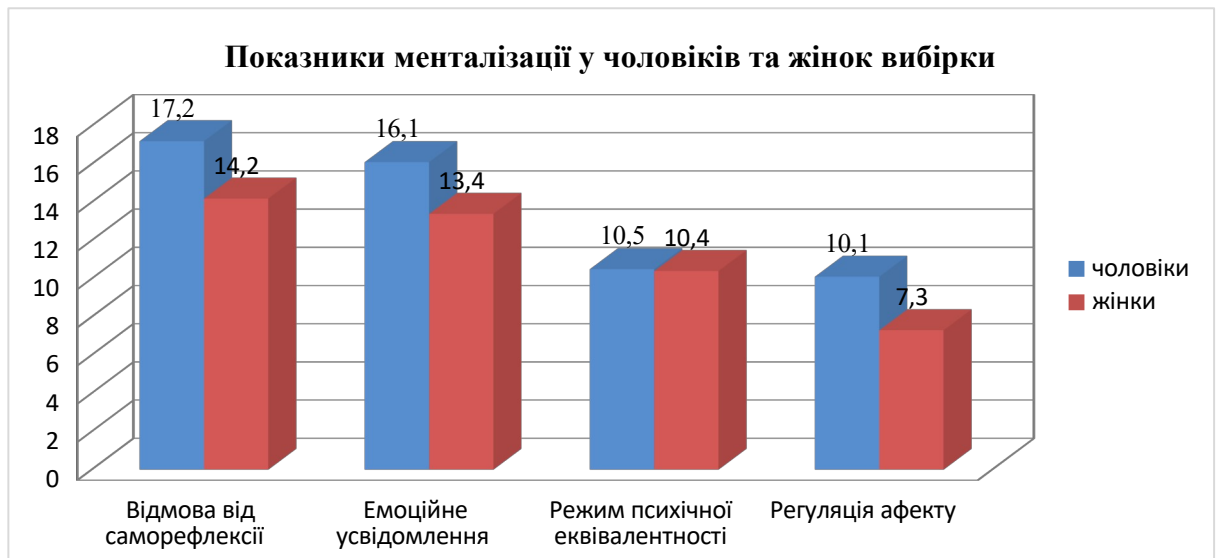


Рис.2.3. Показники за методикою вимірювання здатності до металізації MZQ

За шкалою «Відмова від саморефлексії», чоловіча вибірка демонструє вище середнє значення ($M=17,2$) порівняно з жіночою ($M=14,2$), тобто у чоловіків спостерігається тенденція частіше уникати глибокого аналізу власних думок, почуттів та внутрішніх переживань, а також емоційного стану оточуючих. Дана особливість може бути пов'язана з гендерними стереотипами, що обмежують прояв інтроспективності та емоційної відкритості у чоловіків.

У сфері «Емоційне усвідомлення» чоловіча вибірка ($M=16,1$) також демонструє дещо вище середнє значення порівняно з жіночою ($M=13,4$), що може вказувати на більшу здатність чоловіків у даній групі до ідентифікації та диференціації власних емоційних станів та емоцій інших людей. Проте, зважаючи на вищі показники відмови від саморефлексії, це емоційне

усвідомлення може носити більш когнітивний, аніж глибоко пережитий характер.

За шкалою «Режим психічної еквівалентності» середні значення чоловіків та жінок є практично ідентичними та демонструють помірний рівень схильності до ототожнення внутрішніх уявлень з зовнішньою реальністю в обох статевих групах.

У контексті показника «Регуляція афекту» чоловіча вибірка демонструє значно вище середнє значення ($M=10,1$) порівняно з жіночою ($M=7,3$), тобто чоловіки у досліджуваній групі відчують більшу здатність до контролю власних емоційних реакцій, а також можуть вважати себе більш компетентними у впливі на емоційний стан інших людей. Натомість, нижчі показники у жінок можуть вказувати на більшу емоційну реактивність або відчуття меншого контролю над власними емоціями.

Результати порівняльного аналізу середніх показників менталізації виявляють певні міжстатеві відмінності. Чоловіча вибірка характеризується вищими показниками відмови від саморефлексії, емоційного усвідомлення та регуляції афекту, тоді як за шкалою режиму психічної еквівалентності значущих відмінностей не виявлено.

2.2.3. Результати кореляційного аналізу вибірок (чоловіки-жінки)

Нами був проведений кореляційний аналіз у вибірці чоловіків та жінок для виявлення зв'язків між резильєнтністю, ресурсами та металізацією.

зобразимо тримані кореляційні зв'язки за допомогою кореляційних плеяд, що відображатимуть специфіку цих зв'язків.

Так, у чоловічій вибірці спостерігаються наступні кореляційні зв'язки: прямі з вірою, цінностями та регуляцією афекту, а непрямий – з соціалізацією.

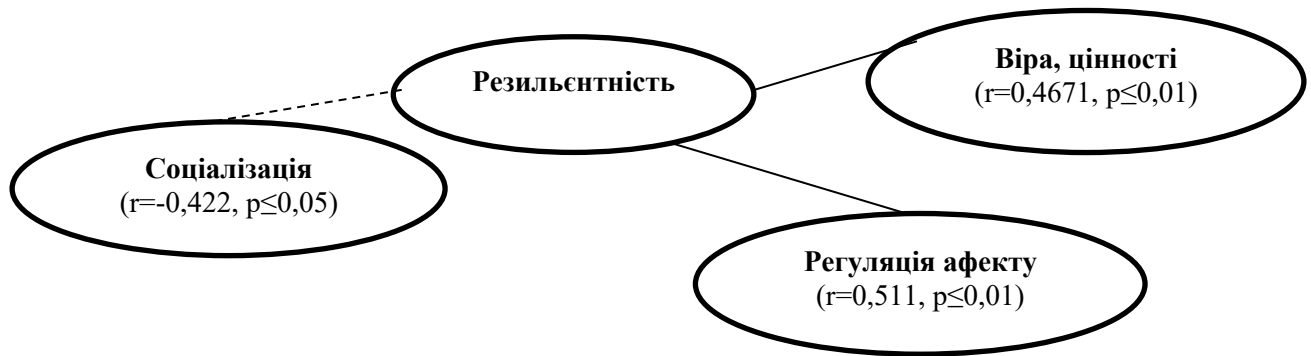


Рис.2.7. Кореляційна плеяда «Резильєнтність» для чоловічої вибірки

Спостерігається обернений (непрямий) статистично значущий зв'язок помірної сили між резильєнтністю та соціалізацією ($r = -0.422$, $p < 0.05$). Цей обернений зв'язок може вказувати, що чоловіки з високим рівнем резильєнтності можуть бути більш орієнтовані на самостійне подолання труднощів та менш схильні звертатися за допомогою до інших. Їхня впевненість у власних силах та здатність до саморегуляції можуть зменшувати потребу в зовнішній підтримці. Також чоловіки з високою резильєнтністю можуть віддавати перевагу індивідуальним стратегіям копіngu, таким як проблемне вирішення, когнітивна реструктуризація або фізична активність, які не передбачають активного залучення соціального оточення. Традиційні уявлення про маскулінність можуть стримувати чоловіків від відкритого прохання про допомогу, оскільки це може сприйматися як прояв слабкості. Чоловіки з високою резильєнтністю можуть особливо сильно відчувати цей соціальний тиск. Можливо, для чоловіків з високою резильєнтністю внутрішні ресурси (віра, цінності, когнітивні навички) є настільки достатніми, що вони менше потребують зовнішньої соціальної підтримки для успішного подолання стресу.

Виявлено прямий статистично значущий зв'язок середньої сили між резильєнтністю та вірою та цінностями ($r = 0.467$, $p < 0.01$). Психологічно це означає, що чоловіки, які мають більш сформовану систему особистих переконань, цінностей або духовних орієнтацій, характеризуються вищим рівнем резильєнтності. Віра та цінності можуть слугувати важливим внутрішнім ресурсом, що надає сенсу життю, підтримує мотивацію у складних ситуаціях та допомагає зберігати оптимізм перед лицем труднощів. Вони можуть виступати своєрідним психологічним «якорем», що забезпечує стабільність та внутрішню силу.

Зафіксовано прямий статистично значущий зв'язок помірної сили між резильєнтністю та регуляцією афекту ($r = 0.511$, $p < 0.01$). З психологічної точки зору, це свідчить про те, що чоловіки, які краще здатні контролювати та модулювати свої емоційні реакції, а також впливати на емоційний стан інших, демонструють вищий рівень резильєнтності. Ефективна регуляція афекту дозволяє уникати деструктивних емоційних спалахів, зберігати емоційну стабільність у стресових ситуаціях та більш конструктивно реагувати на виклики. Здатність керувати своїми емоціями також може сприяти кращій адаптації та більш ефективному вирішенню проблем.

Щодо вибірки жінок то у кореляційній плеяді наявний прямий зв'язок з емоційним усвідомленням і непрямий з відмовою від саморефлексії (Рис.2.8.).



Рис.2.8. Кореляційна плеяда «Резильєнтність» для жіночої вибірки

Спостерігається прямий статистично значущий зв'язок помірної сили між резильєнтністю та емоційним усвідомленням ($r = 0.552$, $p < 0.01$). Психологічно це можна інтерпретувати наступним чином: жінки, які краще

усвідомлюють та розрізняють власні емоційні стани та емоції інших людей, демонструють вищий рівень резильєнтності. Здатність до емоційного усвідомлення може відігравати важливу роль у здатності жінок розуміти свої потреби під час стресу, ефективно регулювати власні емоційні реакції та адекватно інтерпретувати емоційний стан оточуючих, що може сприяти отриманню необхідної соціальної підтримки та вибору адаптивних копінг-стратегій.

Виявлено обернений (негативний) статистично значущий зв'язок помірної сили між резильєнтністю та відмовою від саморефлексії ($r = -0.511$, $p < 0.01$). Психологічно це означає, що вищий рівень резильєнтності у жіночій вибірці асоціюється з нижчою схильністю до уникнення роздумів про себе, заперечення власних почуттів та внутрішніх станів, а також ігнорування емоцій інших людей. І навпаки, жінки з низьким рівнем резильєнтності можуть частіше використовувати стратегії уникнення самоаналізу та емоційного усвідомлення.

Цей негативний зв'язок є психологічно зрозумілим і для жіночої вибірки. Відмова від саморефлексії може ускладнювати розуміння власних емоційних потреб та реакцій на стресори, що може призводити до використання менш ефективних копінг-механізмів. Здатність до самоаналізу та усвідомлення власних емоцій та емоцій оточуючих є важливим компонентом емоційного інтелекту, який, як показують дослідження, позитивно корелює з резильєнтністю. Жінки, які не уникають саморефлексії, ймовірно, краще розуміють свої сильні та слабкі сторони, що допомагає їм ефективніше справлятися з труднощами та відновлюватися після них.

Висновки до Розділу 2

Щодо загальних показників резильєнтності у досліджуваній вибірці її жіноча частина характеризується більшою представленістю осіб із середнім та високим рівнями резильєнтності, тоді як чоловіча вибірка демонструє більшу кількість осіб із рівнями резильєнтності нижче середнього та вище середнього.

За результатами тесту BASIC Ph виявляють значущі міжстатеві відмінності у використанні стратегій «Віра та цінності» та «Емоції», де жінки демонструють вищі показники, а у стратегії «Уява, креативність» вищі показники спостерігаються у чоловіків.

Стратегії «Соціалізація», «Когнітивні стратегії» та «Фізична активність» виявляють відносну схожість у середніх значеннях між чоловічою та жіночою вибірками.

Результати порівняльного аналізу середніх показників менталізації виявляють певні міжстатеві відмінності. Чоловіча вибірка характеризується вищими показниками відмови від саморефлексії, емоційного усвідомлення та регуляції афекту, тоді як за шкалою режиму психічної еквівалентності значущих відмінностей не виявлено.

У чоловічій вибірці спостерігаються наступні кореляційні зв'язки: прямі з вірою, цінностями та регуляцією афекту, а непрямий – з соціалізацією; для жіночої вибірки характерно наявність прямого зв'язку з емоційним усвідомленням і непрямого – з відмовою від саморефлексії.

Висновки

За результатами проведеного теоретичного та емпіричного дослідження можемо зробити наступні висновки:

1. Розуміння резильєнтності еволюціонувало від філософських концепцій стійкості до сучасних багатовимірних психологічних моделей, що відображають здатність до адаптації та відновлення після стресу. Зарубіжні дослідження резильєнтності пройшли чотири основні хвилі: від фокусу на статичних індивідуальних рисах до динамічних процесів взаємодії ризиків та захисних факторів, а потім до системного врахування контексту та культури і нарешті до ролі позитивних психологічних ресурсів.

Вітчизняні науковці активно досліджують резильєнтність у контексті психологічного благополуччя, подолання травматичних подій та адаптації до стресових ситуацій, особливо в умовах сучасних криз.

Перші хвилі зарубіжних досліджень ідентифікували ключові статичні фактори резильєнтності, такі як генетична схильність, особистісні характеристики (наприклад, екстраверсія) та рівень соціальної підтримки.

Друга хвиля досліджень перенесла акцент на резильєнтність як динамічний процес, що включає взаємодію факторів ризику та захисту, а також вплив контексту, що знайшло відображення в екологічній моделі, яка визначала резильєнтність як позитивну адаптацію до значних негараздів.

Третя хвиля наголошувала на системному підході, де резильєнтність є результатом складної взаємодії індивіда, його оточення та наявних ресурсів, а також підкреслювала важливість культурних відмінностей у розумінні стійкості.

Четверта хвиля акцентувала на розвитку набутих навичок резильєнтності, на ролі позитивних емоцій та когнітивних стратегій у зміцненні здатності долати труднощі та процвітати.

Формування резильєнтності є складним процесом, на який впливає інтеракція індивідуальних та соціальних факторів. Індивідуальні фактори включають когнітивні навички, емоційну регуляцію, особистісні риси (наприклад, самоефективність, екстраверсія) та біологічні особливості.

Когнітивні навички, зокрема навички вирішення проблем, є ключовим індивідуальним фактором, що дозволяє генерувати та реалізовувати ефективні стратегії подолання труднощів.

Емоційна регуляція, тобто здатність керувати власними емоціями та реагувати на стрес адаптивним чином, є важливим компонентом резильєнтності, що допомагає підтримувати психологічну рівновагу в складних ситуаціях.

Соціальні фактори резильєнтності включають сімейні аспекти, такі як позитивні стосунки, ефективна комунікація та підтримка, що забезпечують безпечне середовище для розвитку стійкості, особливо у дітей.

Підтримувальні стосунки зі значущими дорослими, надання можливостей для самостійності та розвитку соціально-емоційної компетентності є важливими соціальними факторами, що сприяють формуванню резильєнтності з раннього віку.

Резильєнтність громади, що включає наявність ресурсів, розвинені соціальні мережі, ефективне лідерство та комунікаційні системи, також відіграє значну роль у підтримці індивідуальної стійкості її членів. Культурні фактори, такі як культурні переконання, цінності впливають на розуміння та прояв резильєнтності, визначаючи способи подолання труднощів та роль соціальної підтримки в конкретному культурному контексті.

Емпіричне дослідження загальних показників резильєнтності серед української молоді виявило тенденцію до більшої представленості жінок із середнім та високим рівнями резильєнтності, тоді як чоловіки частіше демонстрували рівні нижче та вище середнього.

Аналіз використання стратегій подолання стресу показав значущі міжстатеві відмінності у стратегіях «Віра та цінності» та «Емоції», де жінки отримали вищі бали, що свідчить про більшу орієнтацію на духовні та емоційні ресурси.

У стратегії «Уява, креативність» чоловіча вибірка продемонструвала вищі показники, що може вказувати на більшу схильність до використання творчого мислення та уяви як способу подолання труднощів.

Стратегії «Соціалізація», «Когнітивні стратегії» та «Фізична активність» виявили відносну схожість у середніх значеннях між чоловіками та жінками, що може свідчити про універсальність цих підходів до стресостійкості.

Порівняльний аналіз менталізації виявив, що чоловіча вибірка характеризується вищими показниками відмови від саморефлексії, емоційного усвідомлення та регуляції афекту, що може вказувати на певні особливості у процесах самопізнання та управління емоціями.

За шкалою режиму психічної еквівалентності значущих міжстатевих відмінностей у менталізації виявлено не було, що може свідчити про схожість у здатності розрізняти внутрішній та зовнішній світи.

Кореляційний аналіз у чоловічій вибірці виявив прямі зв'язки резильєнтності з вірою, цінностями та регуляцією афекту, а непрямий – із соціалізацією. Для жіночої вибірки характерний прямий зв'язок резильєнтності з емоційним усвідомленням та непрямий – з відмовою від саморефлексії, що вказує на значущість розуміння власних емоцій для жіночої резильєнтності.

Отримані результати підтверджують наявність міжстатевих відмінностей у проявах резильєнтності та стратегіях її підтримки серед української молоді, що необхідно враховувати при розробці психологічних інтервенцій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резильєнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Psychosomatic Medicine And General Practice*. 2019. Vol. 4(4). e0404219
2. Афузова Г.В., Найдьонова Г. О., Кротенко В. І. Резильєнтність як чинник збереження психічного здоров'я в умовах воєнного стану. *Габітус*. Випуск 53. 2023. С. 100-104.
3. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій : *Теорія та практика*. Київ : КНУ імені Тараса Шевченка, 2020. 186 с.
4. Гавриловська К. П., Дем'янчук Ю. Ю. Формування життєстійкості особистості: арт-коучинговий підхід. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2019. Вип. 16. С. 83-90.
5. Грішин Е. Резилієнтність особистості: Сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди*. 2021. Вип. 64. С. 62–81.
6. Громова В. Поняття «резильєнтність» у психолінгвістиці. *InterConf*. 2021. № 77. С.25-28.
7. Гусак Н. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс. Київ: НаУКМА, 2017. 92 с.
8. Єгорова В. Особливості життєстійкості студентів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Вип. 15. С. 58–66.
9. Кіреєва З.О., Мечникова І.І., Бірон Б.В. Психометричний аналіз адаптованої версії шкали резильєнтності (CD-RISC-10). *Габітус*. 2020. Вип. 14. С. 110–116.

10. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
11. Коструба Н., Ляшко Л. Особистісні особливості психологічної стійкості молоді в умовах війни. *Psychological Prospects Journal*. 2023. Вип. 42. С. 82-96.
12. Кутєпова-Бредун В. Ю. Концептуалізація поняття «резильєнтність» і його розмежування зі схожими термінами. *Реалізація компетентнісного підходу у підготовці кваліфікованих фахівців: проблеми, досвід, перспективи* : матеріали V Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції. Херсон : Бізнес Д, 2021. С.16-20.
13. Лазос Г. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Вип. 14, С. 26–64.
14. Лозова О. М., Дроботун О. С. Психологічні особливості резильєнтності студентської молоді в умовах дистанційного навчання. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2022. № 3. С. 51-58.
15. Лящ О. Емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. Вип. 74(4). С. 79–86.
16. Медянова О. В., Дворніченко Л. Л., Любіна Л. А. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. *Перспективи та інновації науки. Серія : Психологія*. 2023. № 10 (28). С. 601 – 611.
17. Мерзлякова О. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд). *Аналітичний вісник у сфері освіти й науки: довідковий бюлетень. ДНПБ України ім. В.О. Сухомлинського*. Випуск 18. 2023. С. 96-120.
18. Односталко О. Ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя: дис. кандидата психологічних наук: 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» (галузь знань 053 «Психологія»).

Волинський національний університет імені Лесі Українки. м. Луцьк, 2020. 183с.

19. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. Заг. ред. Л. Царенко. Київ, 2018. 40 с.

20. Паскевська Ю.А. Резильєнтність як психологічний ресурс персоналу пенітенціарних установ. *Psychological journal*. 2022. Vol. 8(1). Р. 110–119.

21. Пирожков С.І., Божок Є.В., Хамітов Н.В. Національна стійкість (резильєнтність) країни: стратегія і тактика випередження гібридних загроз. Вісник Національної академії наук України. 2021. № 8. С. 74–82.

22. Прокоф'єва Л. Аналіз феномену «резильєнтність»: вивчення та перспективи. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи*. 2021. Вип. 2. С. 122–127.

23. П'янківська Л. Особливості прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного часу. *Перспективи та інновації науки*. 2023. Вип. 10. С. 623–633.

24. Савченко О., Калюк О. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. *Організаційна психологія*. 2022. Вип. 1(25). С. 89–101.

25. Савчин М. В., Федорчук В. М., Зимянський А. Р. Психологічні засоби та техніки розвитку резильєнтності особистості. *Moderní aspekty vědy: XXXII. Díl mezinárodní kolektivní monografie. Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.* 2023. С. 333–345.

26. Саутвік С., Чарні Д. Резилієнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя. Львів : Галицька видавнича спілка. 2022. 384 с.

27. Сергієнко Д. Резильєнтність як чинник суб'єктивного благополуччя психологів в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2024. № 2(32). С. 85-92.

28. Синюк В. Ю. Робота з когніціями як ключовий механізм плекання резильєнтності у осіб, що зазнали впливу війни (український досвід). 2023. С. 20-23.
29. Турецька Х.І., Кунікевич Б.І. Україномовна адаптація опитувальника менталізації на неклінічній вибірці. Габітус. Випуск 17.2020. С. 132-136.
30. Формування стресостійкості студентів в умовах війни URL: <http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua>
31. Хамініч О. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2016. Т. 2. № 6. С. 160-165.
32. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19: практичний посібник. Київ: Національна академія педагогічних наук України, 2022. 128 с.
33. Школіна Н. В., Шаповал, І. І. Адаптація та психометрична перевірка скороченої версії шкали резилієнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-10) для використання в Україні. *Український журнал психології та медицини*. 2019. 8 (2). С. 20-27.
34. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. 2022. Вип. 39. С. 199– 203.
35. Якимець О. Побудова резильєнтності учнів та студентів під час навчального процесу. *Реалізація освітніх ініціатив в умовах воєнного часу: вітчизняний та зарубіжний досвід*. 2022. Вип. 1. С. 17–27.
36. Як плекати у собі резильєнтність та чому це важливо? URL: <https://fizis.net/psychologichna-gramotnist/iak-plekaty-u-sobi-rezylientnist-ta-chomu-tse-vazhlyvo/> (дата звернення: 18.09.2023).
37. Arı F. A., Çarkıt E. Investigation of resilience in terms of gender: A meta-analysis study. *Research on Education and Psychology (REP)*, 4(Special Issue) 2020. P. 34-52.

38. Bonanno G. A., Galea S., Bucciarel A., Vlahov D. What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2007. № 75 (5). P. 671–682.
39. Boardman JD, Blaylock KL, Button TMM, Sex differences in the heritability of resistance. *Twin studies and human genetics*. 2008.11(1) P. 12-27.
40. Clarke J., Nicholson J. Resilience: Bounce Back from Whatever Life Throws at You. UK: Crimson Publishing, 2010.
41. Connor K. M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18(2). P. 76-82.
42. Dunkel C. S., van der Linden D., Kawamoto T., Oshio A. The General Factor of Personality as Ego-Resiliency. *Frontiers in psychology*. 2021 12. P. 34-40.
43. Lahad, M., Leykin, D. The Integrative Model of Resiliency. The «BASIC Ph» Model, or What Do We Know about Survival? The «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency Theory, Research and Cross-Cultural. London, UK and Philadelphia, USA: Jessica Kingsley, 2013. P. 11-32/
44. Tugade M. M., & Fredrickson B. L. Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2004. 86(2). P. 320-333.
45. Ungar M. Resilience across cultures. *British Journal of Social Work*, 2008. 38(2). P. 218-235.
46. Ungar M. (2013). Resilience, trauma, context, and culture. *Trauma, violence, & abuse*. 14(3). 2013. P. 255-266.