

Іванова Євгенія¹, Невмержицька Марія¹

¹Київський інститут сучасної психології та психотерапії

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ЧИННИК ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСІБ МОЛОДОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Анотація

У статті представлено результати дослідження взаємозв'язку між стресостійкістю та життєстійкістю особистості молоді в умовах воєнного стану. Особливу увагу приділено аналізу цих психологічних феноменів як ресурсів адаптації до тривалого стресу, невизначеності та соціальних змін. Розглянуто їхню роль у збереженні психічного здоров'я, підтриманні емоційної рівноваги та ефективному функціонуванні молодого людини в умовах кризових впливів.

Актуальність теми зумовлена необхідністю збереження психічного здоров'я та здатності до адаптації молоді в ситуації тривалого стресу, невизначеності та соціальних змін.

Результати дослідження вказують, що високий рівень стресостійкості позитивно пов'язаний із високими показниками життєстійкості та її основних компонентів – контролю, залученості й прийняття виклику, що підтверджує гіпотезу про взаємозалежність цих особистісних ресурсів.

Ключові слова: стресостійкість, життєстійкість, резильєнтність, молодь, адаптація, воєнний стан.

STRESS RESISTANCE AS A FACTOR OF RESILIENCE IN YOUNG ADULTS UNDER MARTIAL LAW

Abstract

The article presents the results of a study of the relationship between stress resistance and resilience of young people under martial law. Special attention is paid to the analysis of these psychological phenomena as resources for adaptation to prolonged stress, uncertainty, and social change. Their role in maintaining mental health, preserving emotional balance, and ensuring effective functioning of young individuals under crisis conditions is examined.

The relevance of the topic is due to the need to preserve the mental health and ability of young people to adapt in the situations of prolonged stress, uncertainty, and social changes.

The results of the empirical study indicate that a high level of stress tolerance is positively associated with high indicators of resilience and its main components – control, involvement, and acceptance of challenges – which confirms the hypothesis about the interdependence of these personal resources.

Keywords: stress tolerance, resilience, youth, adaptation, martial law.

Вступ

У сучасних умовах воєнного стану українське суспільство переживає тривалі кризи, які створюють значні психологічні навантаження. Молодь, як соціально активна група, опиняється перед численними викликами – невизначеністю майбутнього, втратою безпеки, змінами звичного способу життя. У таких умовах особливої ваги набувають стресостійкість і життєстійкість як внутрішні ресурси особистості, що забезпечують здатність до адаптації, саморегуляції та подолання труднощів без втрати цілісності. Проблема стресостійкості й життєстійкості активно досліджується у сучасній психології, зокрема у працях С. Мадді, С. Кобейси, С. Гобфолла, К. Коннор і Дж. Девідсона. Ці феномени розглядаються як взаємопов'язані складові психологічної стійкості, що впливають на ефективність поведінки, емоційний баланс і рівень суб'єктивного благополуччя. У контексті війни питання розвитку цих ресурсів стає ключовим для підтримання ментального здоров'я та соціальної стабільності молоді, що й визначає актуальність даного дослідження.

Феномен життєстійкості досліджується в різних напрямках сучасної психології, що зумовлює багатоманітність його трактувань і концептуальних підходів. Залежно від теоретичних засад, життєстійкість розглядають як особистісну рису, як систему переконань, як процес адаптації або як інтегральний психологічний ресурс. У більшості наукових підходів спільним є визнання життєстійкості внутрішнім потенціалом особистості, який визначає її здатність ефективно функціонувати в умовах стресу, невизначеності та змін.

Поняття життєстійкості, введене С. Кобейсою (1979) і С. Мадді (2006а), сформувалося на перетині екзистенційної психології та прикладної психології стресу. Життєстійкість, за їх визначенням, – це особлива система переконань, установок і навичок, яка дає змогу людині сприймати життєві зміни не як загрозу, а як можливість розвитку. Вона відображає психологічну живучість і підвищену ефективність функціонування особистості, що ґрунтується на її внутрішній мотивації до подолання труднощів і стресових ситуацій.

У сучасному світі, який відкриває безліч можливостей для розвитку й самореалізації, людину водночас постійно випробовують життєві труднощі. Тому надзвичайно важливо вміти витримувати удари долі й рухатися вперед попри обставини. Оскільки повна ізоляція від проблем у суспільстві неможлива, особливо у часи нестабільності, одним із головних завдань стає збереження

власної рівноваги та психічного здоров'я. Для цього необхідно свідомо застосовувати різні методи самопідтримки, зокрема розвивати й зміцнювати власну стресостійкість.

У контексті війни у психологічних дослідженнях відзначають кілька характерних рис стресостійкості. Учасники, які знаходяться під прямим впливом бойових дій або мають втрати, демонструють вищі рівні тривожності та симптоми травми, але ті, хто зберігає внутрішні ресурси (соціальне коло, смисл, контроль), мають кращі результати психологічної адаптації (Kurapov et al., 2023). У дослідженні серед ментальних працівників в Україні 55,6% визнані стресостійкими, причому значущими предикторами виступають близькі стосунки, наявність сенсу життя та оптимізм (Kang et al., 2024). У дослідженнях серед молоді в Україні виявлено, що використання адаптивних стратегій копінгу (активний підхід, переоцінка) асоціюється з кращим рівнем функціонування, навіть за високого стресу (Giordano et al., 2024).

Мета дослідження: визначити взаємозв'язок між рівнем стресостійкості та життєстійкості особистості молоді в умовах воєнного стану.

Завдання дослідження: дослідити рівень стресостійкості (резильєнтності) серед вибірки молоді; визначити рівень життєстійкості та її структурних компонентів (контроль, залученість, прийняття виклику); встановити кореляційний взаємозв'язок між показниками стресостійкості та життєстійкості.

Методи та організація дослідження: Авторська анкета; *Шкала резильєнтності Коннор-Девідсона (CD-RISC-10)* – для визначення рівня стресостійкості (Кокун&Мельничук, 2023) та *Hardiness Test* (Методика «Тесту життєстійкості» Кобейса, Мадді) – для вимірювання рівня життєстійкості; статистико-математичні: описова статистика та дисперсійний аналіз (ANOVA) виконано за допомогою програмного забезпечення Jamovi.

Вибір саме цих інструментів зумовлений їхньою відповідністю дослідницьким завданням, лаконічністю, адаптованістю до українського контексту та підтвердженою емпіричною валідністю в сучасних зарубіжних і вітчизняних дослідженнях.

Вибірка

У дослідженні взяли участь молоді люди віком від 18 до 25 років, які представляють типову вибірку раннього дорослого віку – періоду, що вважається особливо чутливим до впливу воєнного стресу та формування адаптаційних механізмів. Усі учасники брали участь добровільно та надали поінформовану згоду. Опитування проводилося онлайн, що забезпечило анонімність та комфортні умови заповнення анкет, а також дозволило залучити респондентів із різними соціальними та навчальними статусами.

Розподіл за статтю вибірки був навмисно збалансований з метою забезпечення коректності подальших статистичних порівнянь і мінімізації потенційного перекосу у даних. Із загального масиву отриманих відповідей було проведено рандомний відбір за допомогою функцій Excel, у результаті чого сформовано підвибірку з 40 учасників – 20 жінок та 20 чоловіків.

Результати дослідження

Отримані дані дозволяють проаналізувати особливості переживання стресу, наявні адаптаційні ресурси та характер взаємозв'язку між досліджуваними показниками. Далі представлено результати аналізу, отримані в ході обробки емпіричного матеріалу.

За результатами самооцінювання поточного рівня стресу (за шкалою від 1 до 10) респонденти продемонстрували помірно підвищений загальний рівень напруження. Найчастіше учасники обирали значення у діапазоні 5–7 балів, який відповідає середньому/вище середнього рівню суб'єктивного напруження. Водночас частина респондентів зазначила критично високий рівень стресу (9–10 балів), що може свідчити про відчуття перевантаження або тривале емоційне виснаження. Зведена діаграма (Рис.1) демонструє нерівномірність розподілу відповідей та домінування середніх і високих значень, що узгоджується з контекстом воєнного стану та підвищеною емоційною напругою серед молоді.



Рисунок 1. Розподіл досліджуваних за самооцінюванням поточного рівня стресу

Щодо частоти переживання сильної напруги або втоми протягом останнього місяця можна простежити, що більшість респондентів вважають такі стани регулярними. Половина вибірки (50%) обрали варіант «часто», що може вказувати на систематичне відчуття емоційного або фізичного перевантаження. Ще 27,5% респондентів відповіли «іноді». Водночас 15% молоді повідомили, що відчувають сильну напругу «майже постійно». Лише 7,5% учасників вказали, що подібні стани виникають «рідко». На лінійній діаграмі (Рис. 2.) чітко простежується пік на категорії «часто», що підтверджує домінування регулярного переживання стресових станів у вибірці.

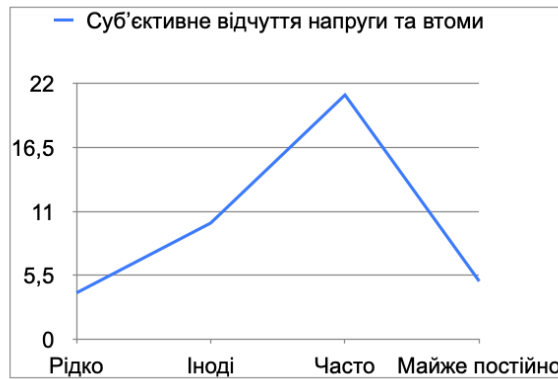


Рисунок 2. Розподіл досліджуваних за частотою суб'єктивного відчуття напруги на втоми

Щодо способів подолання стресу – найчастіше учасники зазначали, що вони відпочивають або займаються хобі (Рис.3). Високу частоту також має спілкування з близькими, а також – стратегія фізичної активності (спорт та ін.). Частина респондентів регулюється, занурюючись у навчання чи роботу. Стратегія «уникаю думок про проблеми» також виявилась поширеною. Окремі учасники згадували індивідуальні способи, зокрема куріння або відволікання через домашні справи чи догляд за тваринами.



Рисунок 3. Відсоткове відображення за стратегіями подолання стресу

Результати опитування демонструють високий рівень соціальної підтримки серед учасників дослідження. Переважна більшість респондентів (80%) зазначили, що мають постійне коло підтримки. Аналіз суб'єктивної оцінки рівня підтримки з боку близьких демонструє переважно високі показники у вибірці (Рис.4).

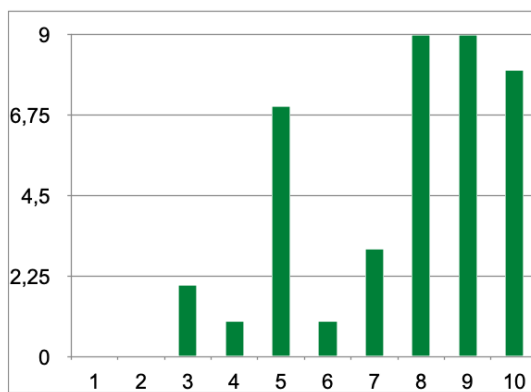


Рисунок 4. Розподіл досліджуваних за суб'єктивною оцінкою рівня підтримки з боку близьких

Окремим елементом Авторської анкети було відкрите запитання: «Що допомагає Вам залишатися сильним(-ою) у складні часи?», спрямоване на виявлення глибинних смислів, життєвих орієнтирів та ресурсів, на які спираються молоді люди в умовах воєнної невизначеності.

У результаті опрацювання відповідей було виділено шість основних змістових кластерів, які відображають різні рівні психологічних ресурсів та стратегій подолання стресу (див. Табл.1):

1. Соціальна підтримка і значущі стосунки (домінуюча категорія). Найбільша група відповідей стосувалася ролі міжособистісної підтримки: «близькі люди поруч», «друзі та рідні», «сім'я», «особиста підтримка», «партнер», «громадські спільноти».

2. Віра в майбутнє, оптимістичні смисли та надія. Важливими ресурсами учасники називали: «віра, що завтра буде краще», «думки про здійснення мрії», «надія у краще», «те, що це тимчасово».

3. Внутрішні переконання, особистісна сила та філософські орієнтири. Частина відповідей містила глибинні екзистенційні або ціннісні установки: «стойцизм», «сила духу», «я приймаю все як є», «я йду вперед, бо сила народжується у випробуваннях», «бути собою».

4. Активність, включеність у діяльність та конструктивні поведінкові стратегії. У низці відповідей важливим ресурсом виступали робота, навчання, громадська діяльність, спорт, участь у подіях.

5. Хобі, творчість, побут і переключення уваги. Цей кластер охоплює стратегії відпочинку, творчих активностей, читання, перегляду медіа, ведення домашніх справ, догляду за тваринами.

6. Гумор, іронія, порівняння та адаптивне дистанціювання. Окремі респонденти використовують іронічні або цинічні форми переосмислення ситуації: «щоб не плакати – я сміялась», «може бути гірше», «думка, що комусь важче», «...рус...кам все одно...».

Таблиця 1

Основні кластери психологічних ресурсів та стратегій подолання стресу

Кластер	Змістовий опис кластеру	Типові приклади відповідей	Орієнтовна частота у вибірці
Соціальна підтримка та стосунки	Підтримка з боку сім'ї, друзів, партнера, спільнот.	«Близькі люди поруч», «Друзі та рідні», «Сім'я», «Особиста підтримка», «Спільноти».	≈ 35–40 %
Віра в майбутнє і оптимізм	Переконання у тимчасовості труднощів, надія на краще.	«Розуміння, що це тимчасово», «Віра у краще майбутнє», «Надія у краще».	≈ 20–22 %
Внутрішня сила та ціннісні орієнтири	Особистісна філософія, стоїцизм, прийняття.	«Сила духу», «Стоїцизм», «Бути собою».	≈ 15 %
Активність і включеність у діяльність	Робота, навчання, спорт, громадська активність.	«Робота», «Громадська діяльність», «Спорт».	≈ 15 %
Хобі, творчість та побут	Творчі та повсякденні активності, що забезпечують відновлення.	«Хобі», «Книги», «Побут», «Медіаконтент».	≈ 12–15 %
Гумор та когнітивне дистанціювання	Гумор, іронія, порівняння як спосіб зниження напруги.	«Щоб не плакати – я сміялась», «Може бути гірше».	≈ 8–10 %
Відсутність ресурсів	Стан виснаження або тимчасової втрати опор.	«Нічого».	≈ 1 відповідь

Загалом, результати аналізу відповідей на відкрите питання свідчать про те, що молодь формує багаторівневу систему стійкості, що поєднує соціальні, смислові, поведінкові та внутрішньоособистісні ресурси, що відображено на Рисунку 5. Структура відповідей узгоджується з попередніми кількісними даними щодо високого рівня суб'єктивної підтримки та здатності до відновлення. Така комплексність ресурсів підкреслює, що навіть в умовах тривалого воєнного стресу молоді люди здатні знаходити джерела сили як у зовнішніх зв'язках, так і у власних цінностях та внутрішньому досвіді.



Рисунок 5. Розподіл учасників дослідження за кластерами психологічних ресурсів та стратегій подолання стресу

Аналіз отриманих результатів дослідження стресостійкості як чинника життєстійкості осіб молодого віку в умовах воєнного стану показав комплексну картину психологічних реакцій, адаптаційних можливостей та внутрішніх ресурсів респондентів. Для оцінювання рівня стресостійкості, як було зазначено вище, були використані дві методики: Шкала резильєнтності Коннор–Девідсона (CD-RISC-10) та Тест життєстійкості Кобейса–Мадді (Hardiness Test).

У результаті аналізу встановлено статистично значущий помірний позитивний зв'язок між загальним показником стресостійкості (CD-RISC-10, C-total) та загальним показником життєстійкості (Hardiness_Total): $r = 0,526$ при рівні значущості $p < 0,001$ (див. Табл.2).

Таблиця 2
Кореляційний зв'язок між показниками стресостійкості та життєстійкості (r-Пірсона)

Показники	r	p
Стресостійкість (CD-RISC-10, C-total) ↔ Життєстійкість (Hardiness_Total)	0,526	< 0,001

** Кореляційний аналіз проведено з використанням коефіцієнта кореляції Пірсона у програмі Jamovi (N = 40)*

Отриманий результат підтверджує гіпотезу дослідження щодо взаємозалежності рівня стресостійкості та життєстійкості особистості та безпосередньо дає відповідь на перше дослідницьке питання, яке стосувалося наявності статистично значущого зв'язку між цими показниками у молоді в умовах воєнного стану. Виявлений помірний позитивний кореляційний зв'язок свідчить про те, що зі зростанням рівня стресостійкості підвищується й

загальний рівень життєстійкості, тобто здатність особистості зберігати психологічну рівновагу та внутрішню цілісність у складних і напружених життєвих обставинах.

З психологічної точки зору отриманий взаємозв'язок відображає узгоджену роботу особистісних ресурсів, спрямованих на адаптацію до стресу: стресостійкість виступає як здатність ефективно регулювати емоційні реакції та витримувати вплив стресорів, тоді як життєстійкість проявляється у збереженні активної позиції, відчутті контролю над подіями та готовності приймати життєві виклики. Таким чином, результати кореляційного аналізу вказують на те, що ці феномени не є ізольованими, а функціонують як взаємопов'язані компоненти цілісної системи психологічної адаптації.

Водночас отримані дані не дозволяють робити причинно-наслідкові висновки, проте чітко засвідчують наявність стійкої асоціації між досліджуваними показниками. Це створює надійне емпіричне підґрунтя для подальшого аналізу структурних компонентів життєстійкості та уточнення їх ролі у підтриманні стресостійкості молоді в умовах тривалого соціального та воєнного напруження.

Аналіз розширеної кореляційної матриці, що включає показники рівня стресу, втоми, соціальної підтримки та здатності до відновлення, засвідчив наявність негативних кореляційних зв'язків між рівнем стресу й втоми та показниками стресостійкості й життєстійкості. Це свідчить про те, що за умов підвищеного психоемоційного навантаження відбувається зниження адаптаційних ресурсів особистості, зокрема здатності витримувати стресові впливи та зберігати психологічну стійкість.

Отримані взаємозв'язки узгоджуються з висунутою гіпотезою дослідження, розширюючи її змістовний контекст: стресостійкість і життєстійкість виявляються не лише взаємопов'язаними між собою, але й чутливими до рівня актуального психоемоційного навантаження. Таким чином, результати кореляційного аналізу дозволяють розглядати ці психологічні феномени як складові єдиної системи адаптаційних ресурсів, динаміка яких відображає загальний стан психологічного функціонування молоді в умовах тривалого стресу.

Водночас встановлено позитивні кореляційні зв'язки між рівнем соціальної підтримки, здатністю до відновлення та показниками життєстійкості. Це свідчить про важливість як внутрішніх, так і зовнішніх ресурсів у процесі психологічної адаптації молоді та доповнює інтерпретацію основного кореляційного зв'язку між стресостійкістю та життєстійкістю в межах досліджуваної вибірки.

Таким чином, результати статистичного аналізу підтверджують наявність значущого взаємозв'язку між стресостійкістю та життєстійкістю молоді. Отримані дані засвідчують, що ці характеристики виступають взаємопов'язаними психологічними ресурсами, які тісно пов'язані з процесами психологічної адаптації в умовах тривалого стресу.

З метою уточнення отриманих результатів було здійснено додатковий аналіз можливих відмінностей психологічних показників залежно від соціально-демографічних характеристик респондентів із використанням t-тестів для незалежних вибірок та однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA). Такий підхід дозволив розширити інтерпретацію кореляційних результатів і проаналізувати специфіку прояву досліджуваних показників у різних підгрупах вибірки.

За результатами t-тестів не виявлено статистично значущих відмінностей у рівнях стресостійкості (CD-RISC-10) та життестійкості (Hardiness_Total) між чоловіками та жінками ($p > 0,05$; Cohen's d – малий ефект), що дозволяє розглядати ці психологічні ресурси як відносно стабільні та менш залежні від статевої належності в межах досліджуваної вибірки.

Водночас встановлено статистично значущі відмінності у рівні суб'єктивно переживаного стресу: жінки демонструють вищі показники порівняно з чоловіками ($p < 0,05$), при цьому розмір ефекту відповідає великому ефекту (Cohen's $d \approx 0,83$), що свідчить не лише про статистичну, а й про практичну значущість виявленої різниці (див. Табл.3). Отриманий результат вказує на те, що за відсутності суттєвих відмінностей у рівні адаптаційних ресурсів можуть існувати відмінності у суб'єктивному переживанні та емоційній реакції на стресові впливи.

Таблиця 3
Результати t-тестів для незалежних вибірок за статтю

Показник	t	df	p	Різниця середніх	Cohen's d
Стресостійкість (CD-RISC-10, C-total)	-1,12	38	0,270	-2,55	-0,35
Життестійкість (Hardiness_Total)	-0,26	38	0,799	-1,75	-0,08
Рівень стресу	2,64	38	0,012*	1,85	0,83
Рівень втоми	1,76	38	0,086	0,45	0,56

Крім того, результати однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) засвідчили наявність статистично значущих відмінностей у рівні життестійкості залежно від залученості до волонтерської діяльності ($p < 0,05$): що дозволяє говорити про асоціацію між залученістю до волонтерської діяльності та вищими показниками життестійкості. Отримані результати дозволяють розглядати залученість до волонтерської діяльності як соціальний контекст, асоційований з вищим рівнем адаптаційних ресурсів особистості, зокрема життестійкості, в межах досліджуваної вибірки. Відмінності у рівні життестійкості залежно від залученості до волонтерської діяльності надані у Таблиці 4.

Таблиця 4

**Результати однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA)
показників стресостійкості та життєстійкості залежно
від залученості до волонтерської діяльності**

Показник	F	df1	df2	p
Стресостійкість (C-total)	1,79	2	15,0	0,201
Життєстійкість (Hardiness_Total)	3,71	2	14,7	0,049*

* $p < 0,05$; дисперсійний аналіз проведено у програмі Jamovi.

Отримані кореляційні зв'язки узгоджуються з висунутою гіпотезою дослідження та вказують на наявність статистично значущих взаємозв'язків між показниками стресостійкості та життєстійкості у досліджуваній вибірці. Виявлені залежності свідчать про те, що зазначені психологічні характеристики пов'язані між собою, а також асоціюються з рівнем актуального психоемоційного навантаження, що відображає особливості психологічного функціонування молоді в умовах тривалого стресу. Це дозволяє розглядати стресостійкість і життєстійкість як взаємопов'язані компоненти системи адаптаційних ресурсів особистості.

Крім того, встановлено позитивні кореляційні зв'язки між рівнем соціальної підтримки, здатністю до відновлення та показниками життєстійкості. Отримані результати вказують на значущість як внутрішніх психологічних ресурсів, так і зовнішніх соціальних чинників у процесі психологічної адаптації молоді та доповнюють інтерпретацію основного взаємозв'язку між стресостійкістю та життєстійкістю в межах проведеного дослідження.

Таким чином, результати статистичного аналізу (Табл. 2-4) свідчать про наявність статистично значущих взаємозв'язків між показниками стресостійкості та життєстійкості молоді. Отримані дані дозволяють розглядати ці характеристики як взаємопов'язані психологічні ресурси, асоційовані з процесами психологічної адаптації в умовах тривалого стресу. Практична значущість результатів полягає у можливості їх потенційного використання при розробленні програм психологічної підтримки, спрямованих на зміцнення адаптаційних ресурсів молодих людей.

Дискусія

Отримані в ході емпіричного дослідження результати потребують інтерпретації у ширшому теоретичному контексті сучасних уявлень про психологічну адаптацію особистості в умовах тривалого стресу. Виявлений статистично значущий взаємозв'язок між рівнем стресостійкості та життєстійкості, а також особливості їх прояву залежно від соціально-демографічних і контекстуальних чинників дозволяють розглядати ці феномени не ізольовано, а як взаємопов'язані компоненти цілісної системи адаптаційних ресурсів. Подальше обговорення результатів спрямоване на співвіднесення отриманих емпіричних даних із положеннями теорій резильєнтності та

життестійкості, а також на осмислення їх значення для розуміння психологічного функціонування молоді в умовах воєнного стану.

Також отримані результати узгоджуються з положеннями сучасних моделей резильєнтності та життестійкості. Зокрема, відповідно до досліджень К. Коннора та Дж. Девідсона (Connor&Davidson, 2003) високий рівень резильєнтності пов'язаний із кращими показниками адаптації та емоційної стабільності, що підтверджується виявленими позитивними зв'язками між стресостійкістю та показниками життестійкості у даній вибірці. Структурні компоненти життестійкості, описані С. Кобасою (1979) та С. Мадді (Maddi, 2006b), також проявляються як ключові ресурси: контроль, залученість і готовність приймати виклики виявилися значущими для молоді в умовах війни.

Порівняння з українськими дослідженнями резильєнтності в умовах воєнного стану (Кокун&Мельничук, 2023) засвідчує подібні тенденції: молодь із вищими показниками резильєнтності зберігає кращу емоційну регуляцію та демонструє більш конструктивні стратегії подолання стресу. Водночас наявність групи респондентів із низькими показниками стресостійкості та життестійкості узгоджується з висновками про підвищену вразливість частини молоді до хронічного стресу, що також описано в міжнародних дослідженнях з психології травми та адаптації (Bonanno et al., 2023); (Southwick & Charney, 2012).

Таким чином, отримані дані підтверджують універсальність моделей резильєнтності та життестійкості та підкреслюють важливість розвитку навичок саморегуляції, смислотворення та відчуття контролю.

Висновки

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що молодь у цілому демонструє середній рівень стресостійкості та життестійкості, що вказує на наявність базових адаптаційних ресурсів у відповідь на умови тривалого воєнного та соціального напруження. Водночас виявлена варіативність показників і наявність групи респондентів зі зниженими рівнями цих характеристик свідчать про неоднорідність адаптаційних можливостей молоді та підвищену вразливість частини з них до хронічного стресу, що актуалізує потребу в додатковій психологічній підтримці.

Кореляційний аналіз підтвердив гіпотезу дослідження щодо наявності статистично значущого позитивного взаємозв'язку між рівнем стресостійкості та життестійкості. Отримані дані свідчать про те, що вищий рівень стресостійкості асоціюється з вищими показниками життестійкості, зокрема з відчуттям контролю, залученістю та готовністю приймати життєві виклики. Це дозволяє розглядати стресостійкість як психологічний чинник, тісно пов'язаний із життестійкістю та таким, що виступає складовою цілісної системи адаптаційних ресурсів особистості.

Розширений аналіз результатів показав, що стресостійкість і життестійкість негативно пов'язані з рівнями суб'єктивно переживаного стресу та втоми, а також позитивно пов'язані із соціальною підтримкою та здатністю до

відновлення. Це підкреслює значущість як внутрішніх психологічних ресурсів, так і зовнішнього соціального контексту у підтриманні адаптаційних можливостей молоді в умовах тривалого стресу. Аналіз соціально-демографічних і контекстуальних відмінностей засвідчив відсутність статистично значущих відмінностей у рівнях стресостійкості та життєстійкості залежно від статі, водночас виявивши вищий рівень суб'єктивно переживаного стресу у жінок, а також статистично значущі відмінності у рівні життєстійкості залежно від залученості до волонтерської діяльності.

Отримані результати мають перспективи для використання в заходах, спрямованих на розвиток стресостійкості як психологічного ресурсу, пов'язаного з підвищенням життєстійкості, а також на формування навичок саморегуляції, відчуття контролю, залученості та здатності до відновлення молоді в умовах тривалої невизначеності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кокун, О., & Мельничук, Т. (2023). *Резилієнс-довідник*. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
2. Bonanno, G. A., Chen, S., & Galatzer-Levy, I. R. (2023). Resilience to potential trauma and adversity through regulatory flexibility. *Nature Reviews Psychology*, 2(11), 663–675. <https://doi.org/10.1038/s44159-023-00233-5>
3. Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
4. Giordano, F., Lipscomb, S., Jefferies, P., Kwon, K.-A., & Giammarchi, M. (2024). Resilience processes among Ukrainian youth preparing to build resilience with peers during the Ukraine-Russia war. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1331886. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1331886>
5. Kang, H., Fischer, I. C., Vus, V. I., Kolyshkina, A., Ponomarenko, L., Chobanian, A. V., Esterlis, I., & Pietrzak, R. H. (2024). Psychological resilience of mental health workers during the Russia-Ukraine war: Implications for clinical interventions. *The Primary Care Companion for CNS Disorders*, 26(5), Article 24m03761. <https://doi.org/10.4088/PCC.24m03761>
6. Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1–11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
7. Kurapov, A., Kalaitzaki, A., Keller, V., Danyliuk, I., & Kowatsch, T. (2023). The mental health impact of the ongoing Russian-Ukrainian war 6 months after the Russian invasion of Ukraine. *Frontiers in Psychiatry*, 14, Article 1134780. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1134780>
8. Maddi, S. R. (2006a). Hardiness: The courage to be resilient. In J. C. Thomas, D. L. Segal, & M. Hersen (Eds.), *Comprehensive handbook of personality and psychopathology: Vol. 1. Personality and everyday functioning* (pp. 306–321). John Wiley & Sons, Inc.

9. Maddi, S. R. (2006b). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160–168. <https://doi.org/10.1080/17439760600619609>
10. Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2012). *Resilience: The science of mastering life's greatest challenges*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139013857>

REFERENCES

1. Bonanno, G. A., Chen, S., & Galatzer-Levy, I. R. (2023). Resilience to potential trauma and adversity through regulatory flexibility. *Nature Reviews Psychology*, 2(11), 663–675. <https://doi.org/10.1038/s44159-023-00233-5>
2. Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
3. Giordano, F., Lipscomb, S., Jefferies, P., Kwon, K.-A., & Giammarchi, M. (2024). Resilience processes among Ukrainian youth preparing to build resilience with peers during the Ukraine-Russia war. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1331886. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1331886>
4. Kang, H., Fischer, I. C., Vus, V. I., Kolyshkina, A., Ponomarenko, L., Chobanian, A. V., Esterlis, I., & Pietrzak, R. H. (2024). Psychological resilience of mental health workers during the Russia-Ukraine war: Implications for clinical interventions. *The Primary Care Companion for CNS Disorders*, 26(5), Article 24m03761. <https://doi.org/10.4088/PCC.24m03761>
5. Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1–11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
6. Kokun, O., & Melnychuk, T. (2023). *Rezylients-dovidnyk* [Resilience handbook]. Instytut psycholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. [in Ukrainian]
7. Kurapov, A., Kalaitzaki, A., Keller, V., Danyliuk, I., & Kowatsch, T. (2023). The mental health impact of the ongoing Russian-Ukrainian war 6 months after the Russian invasion of Ukraine. *Frontiers in Psychiatry*, 14, Article 1134780. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1134780>
8. Maddi, S. R. (2006a). Hardiness: The courage to be resilient. In J. C. Thomas, D. L. Segal, & M. Hersen (Eds.), *Comprehensive handbook of personality and psychopathology: Vol. 1. Personality and everyday functioning* (pp. 306–321). John Wiley & Sons, Inc.
9. Maddi, S. R. (2006b). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160–168. <https://doi.org/10.1080/17439760600619609>
10. Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2012). *Resilience: The science of mastering life's greatest challenges*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139013857>

Відомості про авторів

Євгенія ІВАНОВА, кандидат психологічних наук, доцент кафедри клінічної психології Київського інституту сучасної психології та психотерапії (КІСПП), м. Київ, Україна

Yevheniia Ivanova, candidate of psychological sciences, assistant professor of the Department of Clinical Psychology, Kyiv Institute of Modern Psychology and Psychotherapy (KIMPP), Kyiv, Ukraine

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-7956-2975>

E-mail: burdiug.eo@gmail.com

Марія НЕВМЕРЖИЦЬКА, здобувачка ступеню Магістр Київського інституту сучасної психології та психотерапії (КІСПП), м. Київ, Україна

Maria Nevmerzhitska, Master's degree candidate, Kyiv Institute of Modern Psychology and Psychotherapy (KIMPP), Kyiv, Ukraine

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-3723-2684>

E-mail: maryna.ye.press@gmail.com