

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ОСОБИСТІСНИЙ РЕСУРС УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Чиханцова О. А.

*доктор психологічних наук, доцент,
старший дослідник, провідний науковий співробітник Лабораторії психології особистості
імені П. Р. Чамати*

*Інститут психології імені Г. С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України
вул. Панківська, 2, Київ, Україна
orcid.org/0000-0002-2661-3265
chyhantsova@gmail.com*

Ключові слова: психологічна стійкість, психологічне благополуччя, особистісні властивості, потенціал, адаптація, активність, оптимізм, саморегуляція, вимушене переселення, складна життєва ситуація.

У статті проаналізовано особливості резильєнтності українців в умовах воєнного стану. Резильєнтність розглядається як здатність людини пристосовуватися до стресових життєвих ситуацій, подолання труднощів і відновлення після негативних подій. Кожна складна життєва ситуація дає можливість людині знайти в собі приховані ресурси та можливості, про які вона раніше і не здогадувалася, тому потрібно діяти та зміцнювати свою внутрішню опору. Окреслено якості та характеристики резильєнтної особистості. Мета: проаналізувати особливості резильєнтності українців, які проживають на території країни та за її межами під час воєнних дій. Визначено, що резильєнтність пов'язана з оптимізмом та позитивним сприйняттям життя, що проявляється у позитивному переконанні та вірі у свою здатність подолати труднощі, ефективно саморегулюватися в умовах стресу, краще керувати своїми емоціями, уникати негативних стратегій подолання стресу та швидше відновлювати емоційну стабільність. Дослідження проводилося влітку 2023 р. У розвідці взяли участь 422 особи, які проживають на території України та за її межами. Було проведено онлайн-опитування українців за допомогою гугл-форми. Досліджено, що українці, які проживають на території України, демонструють дещо вищий рівень резильєнтності порівняно з тими, хто живе за кордоном. Якість життя українців, які проживають за кордоном, несуттєво відрізняється від якості життя тих, хто залишився на території України. Існує статистично значуща різниця в рівні активності, де українці, які проживають на території України, демонструють вищу активність порівняно з тими, хто проживає за кордоном. Українці, які вимушено виїхали за кордон через воєнні дії рф, імовірно, стикаються з додатковими стресовими чинниками, такими як адаптація до нового середовища, акумуляція та інтеграція у нове суспільство, що можуть впливати на їхній рівень резильєнтності. Виявлено, що такі показники, як оптимізм, автономія, особистісне зростання, позитивні стосунки, смисл життя та самосприймання, не мають статистично значущих відмінностей між групами.

RESILIENCE AS A PERSONAL RESOURCE OF UKRAINIANS UNDER THE MILITARY CONFLICT CONDITIONS

Chykhantsova O. A.

*Doctor of Psychology, Associate Professor,
Senior Researcher, Leading Researcher at the Chamata Laboratory of
Personality Psychology
G. S. Kostiuk Institute of Psychology
of National Academy of Educational Sciences of Ukraine
Pankivska str., 2, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-2661-3265
chyhantsova@gmail.com*

Key words: *psychological resilience, psychological well-being, personal traits, potential, adaptation, activity, optimism, self-regulation, forced migration, challenging life situation.*

The article analyzes the peculiarities of resilience among Ukrainians under state of war. Resilience is viewed as an individual's ability to adapt to stressful life situations, overcome difficulties, and recover from adverse events. Each challenging life circumstance provides a person with the opportunity to discover hidden internal resources and capabilities previously unknown to them, thus reinforcing the importance of taking action and strengthening one's inner support. The qualities and characteristics of a resilient personality are outlined. Purpose is to analyze the specifics of resilience among Ukrainians living both within the country and abroad during the war. It was determined that resilience is associated with optimism and a positive outlook on life, which is manifested in the belief in one's own ability to overcome challenges, effective self-regulation under stress, better emotional management, avoidance of negative coping strategies, and quicker restoration of emotional stability. The research was conducted in the summer of 2023. A total of 422 individuals residing both in Ukraine and abroad participated in the study. An online survey was conducted using a Google Form. The study found that Ukrainians living in Ukraine demonstrate a slightly higher level of resilience compared to those living abroad. The quality of life of Ukrainians living abroad does not significantly differ from that of those who remain in Ukraine. A statistically significant difference was found in the level of activity, with Ukrainians residing in Ukraine demonstrating higher levels of activity than those living abroad. Ukrainians who were forced to leave the country due to the war likely face additional stressors such as adaptation to a new environment, acculturation, and integration into a new society, all of which may affect their level of resilience. It was revealed that indicators such as optimism, autonomy, personal growth, positive relationships, sense of purpose, and self-perception do not show statistically significant differences between the groups.

Постановка проблеми. У контексті сучасних суспільних викликів, спричинених збройною агресією проти України, особливого значення набуває вивчення психологічних механізмів адаптації особистості до екстремальних умов. Одним із ключових феноменів, що забезпечує збереження психічного здоров'я, є резильєнтність. Вивченням проблеми резильєнтності українців займається багато науковців, наявні роботи переважно фокусуються на теоретичних оглядах і емпіричних дослідженнях окремих аспектів психічних станів людей у зоні бойових дій на Сході України, на тимчасово окупованих терито-

ріях та серед внутрішньо переміщених осіб [2; 7; 8]. Феномен резильєнтності особистості в умовах повномасштабного вторгнення, яке змінило життя всього населення країни, потребує глибшого вивчення. Військові дії на території України змусили багатьох людей і їхні сім'ї залишити своє житло та шукати притулок в інших країнах. Ці люди зазнали значних проблем, таких як утрата і переміщення, акультурація та адаптація до нового середовища, що може мати глибокий вплив на їхнє психологічне благополуччя і призвести до негативних наслідків, таких як ПТСР, депресія, тривожні розлади та розлади адаптації.

Дослідження резильєнтності може мати велике значення для розуміння адаптації і сприяння психологічному благополуччю населення і людей, які вимушені були покинути країну.

Багато вчених вивчають резильєнтність як здатність людини або системи пристосовуватися до стресу, подолання труднощів і відновлення після негативних подій [3; 5; 11; 12; 19]. Кожна стресова ситуація дає можливість знайти в собі приховані ресурси та можливості, про які людина раніше і не здогадувалася, тому потрібно діяти та зміцнювати свою внутрішню опору. Існують також різні підходи до того, які особистісні характеристики роблять людину психологічно стійкою. Зазначимо, що резильєнтні люди у стресових складних ситуаціях зміцнюють гнучке мислення, емоційну регуляцію та розкривають власні сильні боки. Шляхи ж досягнення цього є дуже індивідуальними. Людина не може бути готовою до стресових чи невизначених ситуацій, проте може сформувати в собі відносно оптимальну реакцію на події. Можемо сказати, що розвиток резильєнтності залежить від пошуку внутрішніх ресурсів особистості, які відкривають нові можливості.

Резильєнтність вивчалася науковцями, які описують сильні боки, характеристики та чесноти, що свідчать про стан психічного здоров'я, життєздатності та резильєнтності особистості [5]. У науковій літературі серед резильєнтних якостей було описано щастя (Buss, 2000), психологічне благополуччя (Diener, 2000), оптимізм (Peterson, 2000), віру (Myers, 2000), самодетермінацію (Ryan & Deci, 2000; Schwartz, 2000), мудрість (Baltes & Staudinger, 2000), досконалість (Lubinski & Benbow, 2000), креативність (Simonton, 2000), моральність та самоконтроль (Baumeister & Exline, 2000), вдячність (Emmons & Crumpler, 2000), прощення (McCullough, 2000), думки (Snyder & McCullough, 2000), надію (Snyder, 2000), покірність (Tangney, 2000) [5].

Як зазначають дослідники, резильєнтна людина має певні ознаки та характеристики [14–16]. Ось деякі з них:

Резильєнтні люди є тими, хто вистояв і пережив складні події. Вони знають, що навіть коли їм важко, вони можуть продовжувати йти вперед, допоки не подолають проблему. Також вони характеризуються здатністю керувати емоціями в умовах стресу. Це не означає, що вони не відчувають сильних емоцій, таких як гнів, смуток чи страх. Це означає, що вони усвідомлюють, що ці почуття тимчасові та з ними можна впоратися, поки вони не минуть. Резильєнтні люди, як правило, мають сильний внутрішній локус контролю і відчувають, що їхні дії можуть відігравати певну роль у визначенні результату подій. Коли виникають проблеми, резильєнтні люди дивляться на ситуа-

цію раціонально і намагаються знайти рішення, які змінять ситуацію на краще. Вони ставляться до себе з добротою, особливо коли їм важко. Резильєнтні люди усвідомлюють важливість соціальної підтримки і знають, коли потрібно просити про допомогу.

На думку N. Khanlou та R. Wray (2014), резильєнтність є сприятливим чинником збереження психологічного благополуччя особистості, а також є захисним механізмом від непередбачуваних загроз благополуччю протягом усього життя. Також важливо враховувати використання людиною ресурсів для позитивного подолання негараздів, що відображає процесуальні характеристики резильєнтності [17]. На думку A.J. Zautra, J.S. Hall та K.E. Murray (2010), резильєнтність найкраще характеризувати як успішну адаптацію до несприятливих обставин. Особистісні характеристики визначатимуть процеси психологічної стійкості, якщо ці характеристики призводять до здорових наслідків після стресових ситуацій [21]. Загалом здається, що концепція резильєнтності відображає прагнення до оптимізму в умовах несприятливих обставин. Так, S.S. Luthar, D. Cicchetti та B. Becker (2000) визначають резильєнтність як динамічний процес, що охоплює позитивну адаптацію в контексті пережитих значних життєвих негараздів [20].

Отже, дослідження свідчать про те, що адекватна оцінка ситуації, гнучкість, адаптивність і позитивне осмислене планування майбутнього в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення можуть сприяти психологічній стійкості та розвитку резильєнтності українців.

Нині вже існують вітчизняні дослідження резильєнтності серед українців в умовах воєнного часу [1; 4; 5; 11; 13; 19]. Було досліджено особливості прояву резильєнтності у дітей та підлітків, які знаходяться в умовах воєнного конфлікту [1]. У наукових працях підкреслюється, що перебування в надзвичайних умовах воєнного конфлікту спричиняє стан постійного стресу і травматизації для усіх учасників подій: як військових, так і цивільних, усіх, кого ці події стосуються прямо або опосередковано, а надто таких соціально вразливих категорій, як жінки, діти й підлітки, люди похилого віку. Особливостями резильєнтності педагогів та умов її формування під час війни займалися Т. Цюман, О. Нагула та З. Адамська [10]. Погіршення показників психологічного та фізичного здоров'я населення України, що посилюється втратою роботи, фінансовими або житловими втратами, спричиненими війною, та впливають на резильєнтність, досліджувались у працях О. Кокуна [19].

Об'єктом нашого дослідження є резильєнтність як один з основних ресурсів людини, що

допомагає їй долати стрес і складні життєві ситуації.

Мета статті – проаналізувати особливості резильєнтності українців, які перебувають на території країни та за її межами.

Результати дослідження. На основі аналізу основних теоретико-методологічних підходів та концептуальних положень дослідження феномена резильєнтності особистості визначено, що резильєнтність відіграє важливу роль у забезпеченні психологічного благополуччя людини в умовах воєнного стану [15; 16]. Вивчення цього взаємозв'язку стало однією з ключових тем у сучасній психології та науках про поведінку, оскільки резильєнтність допомагає людині подолати стрес та труднощі [3–5]. Резильєнтність пов'язана з оптимізмом та позитивним сприйняттям життя, що проявляється у позитивному переконанні та вірі у свою здатність подолати труднощі, ефективно саморегулюватися в умовах стресу, тобто краще керувати своїми емоціями, уникати негативних стратегій подолання стресу та швидше відновлювати емоційну стабільність. Також резильєнтність може сприяти здатності знаходити сенс та значення в труднощах. Таким чином, люди, які можуть знаходити позитивні аспекти навіть у важких ситуаціях, схильні до психологічного благополуччя. Важливим аспектом також є те, що резильєнтність пов'язана зі сприйняттям власної здатності впливати на події у своєму житті. Це може позитивно впливати на самооцінку та віру у власні сили. Спираючись на вище зазначене, нами запропоновано психодіагностичний інструментарій для дослідження резильєнтності українців, які перебувають на батьківщині та за кордоном, а саме:

1. Опитувальник резильєнтності Ніколсона МакБрайда (NMRQ).
2. Опитувальник «Вивчення якості життя особистості».
3. Шкала оптимізму – активності (AOS).
4. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф.

Обробка отриманих результатів емпіричного дослідження здійснювалася за допомогою комп'ютерної програми для статистичної обробки даних SPSS Statistics 21.0. Дослідницька робота проводилась улітку 2023 р.

Вибірка. Опитування проводилося на добровільній та анонімній основі. Усі досліджувані дали згоду на участь у опитуванні. Дослідження проводилося добровільно за допомогою гугл-форми, розісланої різними засобами зв'язку. У дослідженні взяли участь 422 особи, зокрема 54% – жінки та 46% – чоловіки. Середній вік досліджуваних – 39,9 року.

Також відповідно до мети нашого дослідження був зроблений розподіл вибірки за місцем перебу-

вання: 360 осіб (85,3%), які проживають на території України та 62 особи (14,7%) – за її межами, переважно у країнах Європи.

Без сумніву, війна є одним із найвагоміших чинників, який має негативний вплив як на фізичне, так і психічне здоров'я людини. Станом на 21 червня 2023 р. МЗС повідомило, що за кордоном перебували 8 млн 177 тис українців через воєнні дії [9].

Зазначимо, що вимушена міграція передбачає низку негативних моментів, як-от: утрата своєї домівки, розлучення із сім'єю, знайомими, друзями, погіршення фізичного та психічного здоров'я, утрата стабільності та безпеки. Окрім цього, багато хто зазнав втрати близької людини. Серед тих, хто залишив Україну, є люди, які пережили досвід насильства, переслідувань або інших травматичних подій, зазнали полон та ін. До всього цього в іншій країні вони зіткнулися з новою культурою, мовою, цінностями, звичаями та соціальними нормами. Усе це, звісно, вплинуло на рівень резильєнтності мігрантів. Варто підкреслити, що навіть серед українців, які залишилися в країні, спостерігається негативний вплив воєнних подій на фізичне й психічне здоров'я, що безпосередньо впливає на рівень їхньої резильєнтності. Для реалізації мети нашого дослідження було проведено онлайн-опитування українців із використанням вище зазначених методик. Для порівняння двох незалежних вибірок нами було використано критерій Манна – Уїтні. Ці дані представляють результати порівняння рівнів резильєнтності між українцями, які проживають на території України, та українцями, які живуть за кордоном. Результати представлено в табл. 1.

У підсумку досліджувані, які проживають в Україні, мають середнє значення (M) резильєнтності 43,6 зі стандартним відхиленням (SD) 5,87 і медіаною (Me) 44. Досліджувані, які проживають за кордоном, мають середнє значення резильєнтності 41,4 зі стандартним відхиленням 4,94 і медіаною 41. Значення U (за Манном – Уїтні) дорівнює 2133,5, що вказує на статистично значущу різницю між двома групами. Значення p дорівнює 0,036, що менше за стандартний рівень значущості 0,05. Це означає, що різниця в рівнях резильєнтності між двома групами є статистично значущою.

На підставі наведених даних відзначимо, що особи, які проживають на території України, демонструють дещо вищий рівень резильєнтності порівняно з тими, хто живе за кордоном. Статистично значуща різниця між групами може вказувати на те, що чинники, пов'язані з перебуванням в Україні під час війни, можливо, сприяють вищому рівню резильєнтності. Українці за кордоном, імовірно, стикаються з додатковими стресо-

Таблиця 1

Результати порівняння рівнів резильєнтності українців відповідно до місця проживання

Шкала		Українці, які проживають на території України			Українці, які проживають за кордоном			Значення U (за Манном – Уїтні)	p
		M	SD	Me	M	SD	Me		
Резильєнтність		43,6	5,87	44	41,4	4,94	41	2133,5*	0,036
Якість життя		70,2	13,2	70	72	16,2	71	2569,5	0,482
Оптимізм	Активність	18,5	3,82	18	16,4	3,27	16	1915,5**	0,006
	Оптимізм	20,3	2,8	21	20	3,06	21	2570	0,572
Психологічне благополуччя	Шкала автономії	14,5	3,13	14	14,3	2,57	15	2704,5	0,821
	Особистісне зростання	18	3,26	19	17,6	2,96	17	2542,5	0,448
	Позитивні стосунки з іншими	14,3	3,55	15	13,7	3,76	13	2533,5	0,439
	Смисл життя	15,8	3,56	16	15,4	3,93	16	2668,5	0,733
	Самосприймання	14,5	3,84	14	13,7	4,51	13	2474	0,335

Примітки: * – $p < 0,05$, ** – $p < 0,01$

ними чинниками, такими як адаптація до нового середовища та акультурація, що може впливати на їхній рівень резильєнтності. Ці результати підкреслюють важливість підтримки та допомоги українцям як усередині країни, так і за її межами для підвищення їхнього психологічного благополуччя.

Існує статистично значуща різниця в рівнях активності, де особи, які проживають на території України, демонструють вищу активність порівняно з тими, хто проживає за кордоном. Це може бути пов'язано з різними умовами життя та рівнем залученості у суспільне життя у двох групах.

Інші показники, такі як оптимізм, автономія, особистісне зростання, позитивні стосунки, смисл життя та самосприймання, не мають статистично значущих відмінностей між групами. Із відповідей досліджуваних, які виїхали за кордон через військові дії на території країни, є невизначеність щодо розуміння як, де і на яких умовах організовувати побут. Незнання мови накладає обмеження на можливості повноцінно комунікувати та швидко інтегруватися у нове середовище та соціально адаптуватися.

Також результати підтверджуються відповідями досліджуваних, які були вимушені виїхати за кордон. Так, вони вказують, що оптимістичне ставлення до подій та активна діяльність допомагають їм підтримувати рівень психологічного благополуччя та відновлюватися після стресових ситуацій, пов'язаних із вимушеним переїздом до іншої країни.

У ході нашої розвідки не було виявлено статистично значущих кореляційних зв'язків між

якістю життя та рівнем резильєнтності досліджуваних у період воєнного стану. Це може свідчити про те, що в умовах затяжної кризи та високого рівня невизначеності резильєнтність виявляється відносно незалежною від зовнішніх показників добробуту. Іншими словами, навіть за погіршених умов життєдіяльності людина може демонструвати високий рівень психологічної стійкості завдяки внутрішнім ресурсам. Таким чином, резильєнтність виконує роль буфера, який послаблює вплив несприятливих зовнішніх обставин на психологічне благополуччя.

Ми погоджуємося з думкою деякого з науковців [2], що хоча й можна припустити, що дистанціювання від інформації щодо військових дій на батьківщині має полегшити психологічний вплив на переселенців, дослідження свідчать про інше. Як зазначається, рівень ПТСР серед дорослих переселенців становить 30%, а понад 30% переживають сильну депресію. Також стресовим чинником є процес пошуку притулку. Статус біженця класифікується як життя у стані невизначеності, що негативно впливає на психічне здоров'я [2].

Згідно з даними досліджень, резильєнтність не виникає ізольовано [18]. Це інтерактивний процес, який потребує взаємодії з кимось або чимось. Це залежить від контексту або середовища включно з нашими стосунками, тобто людина намагається взаємодіяти у соціальному контексті, особливо під час складних життєвих ситуацій. Тож відзначимо, що українці, які вимушені були виїхати за кордон через війну, на відміну від тих, хто залишився в Україні, частіше демонструють невпевненість у значущості власної думки для інших людей,

мають сумніви стосовно наявності достатнього кола друзів і приятелів; їм притаманні складнощі у побудові планів, оскільки травматичний досвід дається взнаки та заважає повноцінному розвитку особистості.

Варто відзначити результати проведених досліджень О. Завгородньої та О. Краєвої [2], які зазначають, що переселенці відрізняються заниженою самооцінкою, невпевненістю в собі та у власних силах; спрямованістю у минуле, розмитістю перспективою; наявністю складнощів у побудові планів на майбутнє та підвищенням цінності безпеки. Також було відзначено, що рівню розвитку резильєнтності осіб, вимушено переміщених унаслідок воєнної агресії РФ, сприяють міжособистісна комунікація, підтримка родинних зв'язків різними засобами комунікації [2]. Ця думка підтверджується й у дослідженні О. Креденцер [4], що відчуття негативних емоцій та станів не полишає українців, які перебувають за кордоном, у безпеці. Змінюється лише їх ранжування. На перше місце виходять невизначеність, туга за домом та невпевненість у собі. Зменшилися показники тривоги, страху, паніки. Але підвищилися показники безпорадності, депресії, відчаю.

Висновки. Виходячи з теоретичного аналізу й емпіричного дослідження можемо висувати, що зменшити вплив стресових ситуацій, пов'язаних із військовими діями, можуть особистісні

ресурси особистості. Одним із таких ресурсів вважаємо резильєнтність – здатність пристосовуватися до стресу, подолання труднощів і відновлення після негативних подій. У результаті проведеного дослідження встановлено, що резильєнтність включає різні чинники, які відіграють певну роль у її формуванні, як-от індивідуальні, особистісні, соціальні.

Із результатів нашого дослідження слідує, що українці, які проживають на території України, демонструють вищий рівень резильєнтності порівняно з тими, хто живе за кордоном. Виявлено, що такі показники, як оптимізм, автономія, особистісне зростання, позитивні стосунки, смисл життя та самосприймання, не мають статистично значущих відмінностей між групами. Підсумовуючи викладене, вимушене переміщення, міграція спричинені війною, створюють додаткові бар'єри для розвитку резильєнтності, адже порушуються звичні соціальні зв'язки, зростає невизначеність майбутнього та загострюються внутрішні переживання, проте активність особистості може стати важливим чинником відновлення психологічної стійкості та адаптації до нових умов життя.

Перспектива подальших досліджень полягає у розробленні засобів психологічної підтримки українців відповідно до отриманих результатів дослідження.

ЛІТЕРАТУРА

1. Басенко О.М. Психологічні особливості прояву стресу та життєстійкості у дітей і підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 5. Т. 2. С. 14–19. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/5_2019/part_2/5.pdf
2. Завгородня О., Краєва О. Психологічні проблеми осіб, вимушено переміщених внаслідок російської агресії. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 73(3). С. 73–82. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-73-82>
3. Кокун О.М., Мельничук Т.І. Резилієнс-довідник : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
4. Креденцер О. Емпіричне дослідження психологічних проблем українців, що перебувають у Німеччині у зв'язку з війною. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. № 1(28). С. 45–55. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.5>
5. Сердюк Л.З. Психологічні технології сприяння позитивному психічному здоров'ю різних верств населення України в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення : практичний посібник / за ред. Л.З. Сердюк. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 168 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742839/>
6. Сердюк Л.З. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості : монографія / за ред. Л.З. Сердюк. Київ – Львів : Вид. В. Кундельська, 2021. 236 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/729023/>
7. Столярчук О.А., Жарова С.С. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщених підлітків. *Габітус*. 2023. № 52. С. 94–98. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208>
8. Твердоступ А. Особливості формування резильєнтності внутрішньо переміщених осіб серед студентства під час війни. *Прояви резильєнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни* : зб. наук. матеріалів II Міжнар. наук.-практ. конф., м. Полтава, 23–24 травня 2024 р. Полтава, 2024. С. 16–20.
9. Кількість українців та їх міграція за кордон через війну. *Укрінформ*. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-ato/3732355-kilkist-ukrainsiv-ta-ih-migracia-za-kordon-cerez-vijnu.html>

10. Цюман Т., Нагула О., Адамська З. Психологічні умови резильєнтності педагога в період воєнного стану. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2020. № 38(2). С. 83–89. URL: <https://pedosvita.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/view/351/440>
11. Чиханцова О. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. 2023. № 34(73). С. 35–40. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/07>
12. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії COVID-19 : практичний посібник. Київ, 2022. 128 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732913/>
13. Assonov D.O., Khaustova O.O. Резиленс у ветеранів війни з травматичним ураженням головного мозку: огляд та клінічний випадок. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*. 2020. № 14. С. 58–67. DOI: <https://doi.org/10.26565/2312-5675-2020-14-07>
14. Cherry K. What Resilience Means (and Why It Matters). 2024. URL: <https://www.verywellmind.com/characteristics-of-resilience-2795062>
15. Clarke J., Nicholson J. Resilience: Bounce Back from Whatever Life Throws at You. UK: Crimson Publishing, 2010. 208 p.
16. Connor K.M., Davidson J.R. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. *Depression and Anxiety*. 2003. № 18. P. 76–82. DOI: <https://doi.org/10.1002/da.10113>
17. Khanlou N, Wray R. A Whole Community Approach toward Child and Youth Resilience Promotion: A Review of Resilience Literature. *International Journal of Mental Health Addiction*. 2014. № 12(1). P. 64–79. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11469-013-9470-1>
18. Kent M. From neuron to social context: Restoring resilience as a capacity for good survival. In: Ungar M. (ed.) *The Social Ecology of Resilience: A Handbook of Theory and Practice* (pp. 111–126). New York: Springer, 2012.
19. Kokun O. The Ukrainian Population's War Losses and Their Psychological and Physical Health. *Journal of Loss and Trauma*. 2022. № 28(5). С. 434–447. DOI: <https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2136612>
20. Luthar S.S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*. 2000. № 71. P. 543–562.
21. Zautra A.J., Hall J.S., Murray K.E. Resilience: A new definition of health for people and communities. In J.W. Reich, A.J. Zautra, J.S. Hall (Eds.), *Handbook of adult resilience* (pp. 3–29). The Guilford Press, 2010. URL: https://www.researchgate.net/publication/232581337_Resilience_A_new_definition_of_health_for_people_and_communities

REFERENCES

1. Basenko O.M. (2019). Psykholohichni osoblyvosti proiavu stresu ta zhyttiistiikosti u ditei i pidlitkiv v umovakh voiennoho konfliktu [Psychological features of stress and resilience in children and adolescents in conditions of armed conflict]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii*. № 5, Vol. 2. P. 14–19. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/5_2019/part_2/5.pdf [in Ukrainian].
2. Zavgorodnia O., Kraieva O. (2023). Psykholohichni problemy osib, vymusheno peremishchenykh vnaslidok rosiiskoi ahresii [Psychological problems of persons forcibly displaced due to Russian aggression]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*. № 73(3). P. 73–82. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-73-82> [in Ukrainian].
3. Kokun O.M., Melnychuk T.I. (2023). *Rezylienc-dovidnyk: praktychnyi posibnyk* [Resilience handbook: a practical guide]. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. [in Ukrainian].
4. Kredentser O. (2023). Empirychne doslidzhennia psykholohichnykh problem ukraintsiiv, shcho perebuvaiut v Nimechchyni u zviazku z viinoiu [Empirical study of the psychological problems of Ukrainians residing in Germany due to war]. *Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia*. № 1(28). P. 45–55. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.5> [in Ukrainian].
5. Serdiuk L.Z. (Ed.). (2024). *Psykholohichni tekhnolohii spryannia pozytyvnomu psykhnichnomu zdorov'iu riznykh verstv naseleennia Ukrainy v umovakh voiennoho stanu ta pisliavoiennoho vidnovlennia: praktychnyi posibnyk* [Psychological technologies for promoting mental health of different population groups in Ukraine during martial law and post-war recovery: a practical guide]. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. 168 p. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742839/> [in Ukrainian].
6. Serdiuk L.Z. (Ed.). (2021). *Samodeterminatsiia psykholohichnoho blahopoluchchia osobystosti: monohrafiia* [Self-determination of personal psychological well-being: a monograph]. Kyiv–Lviv: Vydavets Viktoriia Kundelska. 236 p. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/729023/> [in Ukrainian].
7. Stoliarchuk O.A., Zharova S.S. (2023). Psykholohichne blahopoluchchia vnutrishno peremishchenykh pidlitkiv [Psychological well-being of internally displaced adolescents]. *Habitus*. № 52. P. 94–98. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208> [in Ukrainian].

8. Tverdostup A. (2024). Osoblyvosti formuvannia rezylientnosti vnutrishno peremishchenykh osib sered studentstva pid chas viiny [Peculiarities of resilience formation among internally displaced students during the war]. In *Proiavy rezylientnosti na riznykh rivniakh systemy: sim'ia, osvita, suspilstvo pid chas viiny* (pp. 16–20). Poltava. [in Ukrainian].
9. Ukrinform. (2024, June 26). Kilkist ukraintsiiv ta yikh mihratsiia za kordon cherez viinu [Number of Ukrainians and their migration abroad due to war]. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-ato/3732355-kilkist-ukraintsiiv-ta-ih-migracia-za-kordon-cherz-vijnu.html> [in Ukrainian].
10. Tsiuman T., Nahula O., Adamska Z. (2020). Psykholohichni umovy rezylientnosti pedahoha v period voiennoho stanu [Psychological conditions of teacher's resilience during martial law]. *Pedahohichna osvita: Teoriia i praktyka. Psykholohiia. Pedahohika*. № 38(2). P. 83–89. URL: <https://pedosvita.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/view/351/440> [in Ukrainian].
11. Chykhantsova O. (2023). Rozvytok rezylientnosti osobystosti v sytuatsiiakh nevyznachenosti [Development of personal resilience in uncertain situations]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho*. № 34(73). P. 35–40. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/07> [in Ukrainian].
12. Chykhantsova O., Hutsol K. (2022). *Psykholohichni osnovy rozvytku rezylientnosti osobystosti v period pandemii Covid-19: praktychnyi posibnyk* [Psychological foundations for developing personal resilience during the Covid-19 pandemic: a practical guide]. Kyiv: Natsionalna akademiia pedahohichnykh nauk Ukrainy, Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732913/> [in Ukrainian].
13. Assonov D.O., Khaustova O.O. (2020). Rezylients u veteraniv viiny z travmatychnym urazhenniam holovnoho mozku: ohliad ta klinichniy vypadok [Resilience in war veterans with traumatic brain injury: review and clinical case]. *Psykhiiatriia, nevrolohiia ta medychna psykholohiia*. № 14, P. 58–67. DOI: <https://doi.org/10.26565/2312-5675-2020-14-07> [in Ukrainian].
14. Cherry K. What Resilience Means (and Why It Matters). 2024. URL: <https://www.verywellmind.com/characteristics-of-resilience-2795062> [in English].
15. Clarke J., Nicholson J. Resilience: Bounce Back from Whatever Life Throws at You. UK: Crimson Publishing, 2010. 208 p. [in English].
16. Connor K.M., Davidson J.R. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. *Depression and Anxiety*. 2003. № 18. P. 76–82. DOI: <https://doi.org/10.1002/da.10113> [in English].
17. Khanlou N., Wray R. A Whole Community Approach toward Child and Youth Resilience Promotion: A Review of Resilience Literature. *International Journal of Mental Health Addiction*. 2014. № 12(1). P. 64–79. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11469-013-9470-1> [in English].
18. Kent M. From neuron to social context: Restoring resilience as a capacity for good survival. In: Ungar M. (ed.) *The Social Ecology of Resilience: A Handbook of Theory and Practice* (pp. 111–126). New York: Springer, 2012. [in English].
19. Kokun O. The Ukrainian Population's War Losses and Their Psychological and Physical Health. *Journal of Loss and Trauma*. 2022. № 28(5). C. 434–447. DOI: <https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2136612> [in English].
20. Luthar S.S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*. 2000. № 71. P. 543–562. [in English].
21. Zautra A.J., Hall J.S., Murray K.E. Resilience: A new definition of health for people and communities. In J.W. Reich, A.J. Zautra, J.S. Hall (Eds.), *Handbook of adult resilience* (pp. 3–29). The Guilford Press, 2010. https://www.researchgate.net/publication/232581337_Resilience_A_new_definition_of_health_for_people_and_communities [in English].