

УДК 159.994.4

РЕЗИЛІЄНТНІСТЬ ЯК МИСТЕЦТВО ПОДОЛАННЯ НАЙБІЛЬШИХ ВИКЛИКІВ ЖИТТЯ ДЛЯ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ

Бикова Вікторія Олександрівна

кандидатка педагогічних наук, доцентка,
доцентка кафедри психології та педагогіки,
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро
ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-0867-7305>

Камеко Світлана Євгенівна

практична психологиня, магістриня
1-го курсу спеціальності С4 «Психологія»,
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро,
здобувачка кваліфікаційного курсу Інституту Віктора Франкла
ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-0554-785X>

Анотація. Вивчення резилієнтності як цілого мистецтва долаття викликів життя для української молоді та його впливу на тривожність під час воєнних дій є важливою темою сьогодення. Саме для нового покоління, яке є майбутнім держави та рушійною силою наших подальших змін, вкрай важливо засвоїти навички та стратегії, що допоможуть не тільки впоратись із найбільшими випробуваннями життя, але й використати ці випробування для особистого зростання.

У статті обґрунтовано, що рівень резилієнтності людини впливає на рівень її тривожності, що є важливою складовою для підтримки ментального здоров'я молоді України під час воєнних дій та здобуття навичок подолання труднощів і викликів життя.

З'ясовано, що потреба у знаходженні шляхів подолання результатів травматизації, підвищення стійкості та покращення життя людей змушує досліджувати фактори стійкості й опори для психіки людини, особливо у крихкий період ранньої юності. Одним із таких факторів є резилієнтність, що має визначальне значення в житті особистості. І особливо проявляє свою значущість у кризових ситуаціях.

Обґрунтовано, що резилієнтність є важливою не тільки з точки зору особливостей юнацького віку, який сам по собі ставить людині багато запитань і надає безліч приводів для тривоги, але й у реаліях

війни в Україні, коли підтримка та сили потрібні кожному.

Визначено, за результатами дослідження можна дійти висновку про важливість розробки програми підтримки розвитку резилієнтності молоді через знаходження логотерапевтичної стратегії та надані рекомендації щодо такої програми.

Ключові слова: резилієнтність, життєстійкість, тривожність, сенс, цінності, посттравматичне зростання, логотерапія, модифікація ставлення, сократівський діалог.

RESILIENCE AS THE ART OF OVERCOMING LIFE'S BIGGEST CHALLENGES FOR UKRAINIAN YOUTH

Bykova Viktoriia

PhD in Pedagogy,

Associate Professor at the Department of Psychology
and Pedagogy at Alfred Nobel University (Dnipro, Ukraine)

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-0867-7305>

Kameko Svitlana

practical psychologist,

1st year master of specialty C4 «Psychology»

Alfred Nobel University, (Dnipro, Ukraine), student of the
qualification course of the Viktor Frankl Institute, (Ukraine)

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-0554-785X>

Abstract. *The study of resilience as an entire art of overcoming life's challenges for Ukrainian youth and its impact on anxiety during times of war is a crucial topic of today.*

It is especially important for the new generation – the future of the State and the driving force of our further transformations – to acquire the skills and strategies that will not only help them cope with life's greatest trials but also use these trials as a means for personal growth.

The article substantiates that a person's level of resilience affects their level of anxiety, which is a key factor in maintaining the mental health of Ukrainian youth during wartime and in developing skills to overcome life's difficulties and challenges.

It has been determined that the need to find ways to overcome the consequences of trauma, to strengthen resilience, and to improve people's lives prompts the exploration of resilience factors and mental support mechanisms, especially during the fragile period of late adolescence. One of these factors is resilience, which plays a decisive role in an individual's life and is particularly significant in times of crisis.

It is substantiated that resilience is important not only due to the specific characteristics of adolescence – a time that naturally brings many questions and reasons for anxiety – but also in the context of war in Ukraine, when support and inner strength are needed by everyone.

Based on the results of the study, it can be concluded that there is a strong need to develop a

support program aimed at fostering resilience in youth through the application of logotherapeutic strategies. The article provides recommendations for such a program.

Keywords: *resilience, psychological hardiness, anxiety, meaning and values, post-traumatic growth, logotherapy, attitude modification, Socratic dialogue.*

1. Вступ

Війна в Україні триває вже дванадцятий рік, а повномасштабне вторгнення росії триває четвертий. Вона торкнулася всіх сфер життя, зокрема й психічного здоров'я населення. Травматичні події, втрата близьких, постійні новини про обстріли та небезпеку стають потужним джерелом стресу, що особливо відчутно у молодому віці. У цей період вікові кризи поєднуються з воєнними викликами, що зумовлює різкі зміни емоційних станів, нестійкість настрою та труднощі з самоконтролем. Саме тому актуальним є розвиток резилієнтності молоді як важливої умови її особистісного становлення та запоруки майбутнього нашої країни.

Для нового покоління, яке є майбутнім держави та рушійною силою наших подальших змін, вкрай важливо засвоїти навички та стратегії, що допоможуть не тільки впоратись із найбільшими випробуваннями життя, але й використати ці випробування для особистого зростання.

2. Огляд літератури

Феномен тривожності турбує багато науковців, їй присвячена низка наукових праць таких науковців, як М. Мід, С. Холл, Е. Шпрангер, Ш. Бюллер, Е. Штерн, Е. Еріксон, Ж. Піаже, З. Фройд, К. Хорні, Г. Айзенк, Ч. Спілбергер та інші.

Резилієнтність, життестійкість і посттравматичне зростання є менш вивченими поняттями, але дані про ці феномени ми можемо знайти в роботах таких учених, як В. Франкл, Е. Лукас, С. М. Саутвік, Д. С. Чарні, О. М. Кокун, Е. Маршалл, М. Маршалл, Р. Дж. Тедескі та інші.

Питання вивчення впливу травмуючих подій, серед яких, на жаль, найактуальнішими в Україні є воєнні події, та феноменів, що допомагають не тільки впоратися з травмуванням, тривожністю й іншими наслідками війни, такими як резилієнтність, життестійкість і посттравматичне зростання, набуває загрозливої гостроти. Вивчення цих феноменів, розробка та впровадження рекомендацій для підтримки ментального здоров'я людей у кризових періодах життя та підвищення рівня стійкості нації є нагальним і надважливим питанням не тільки для України, а й для всього світу.

3. Мета та завдання дослідження

Метою цього вивчення є теоретичне обґрунтування й емпіричний розгляд взаємозв'язку резилієнтності та тривожності серед молоді України, надання рекомендацій щодо підвищення рівня резилієнтності.

Згідно з метою дослідження було сформовано такі завдання:

а) провести теоретичний аналіз феномена резилієнтності у вітчизняній та зарубіжній літературі;

б) виявити вікові особливості й особливості тривожності молоді в умовах війни;

в) підібрати та обґрунтувати емпіричні методи дослідження;

г) проаналізувати взаємозв'язок між рівнями резилієнтності та тривожності серед молоді;

г) надати рекомендації щодо підвищення рівня резилієнтності серед молоді України.

4. Матеріали та методи

Для реалізації поставлених завдань використовувались такі методи дослідження:

- Теоретичні: аналіз психолого-педагогічної літератури за темою дослідження, систематизація матеріалу, узагальнення даних тощо.

- Емпіричні: психодіагностичні методики: методика вимірювання рівня тривожності Тейлора в адаптації Т. Немчинової, оцінка рівня особистісної тривожності Ч. Спілбергера в адаптації Ю. Ханіна, оцінювання за шкалою тривожності Бека (Beck Anxiety Inventory, BAI), короткою шкалою стійкого подолання труднощів (Brief Resilient Coping Scale, BRCS) та шкалою резилієнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10).

- Математико-статистичні методи обробки даних, а саме описова статистика, порівняльний аналіз за допомогою критерію М. О. Плохінського та кореляційний аналіз за допомогою критерію Пірсона.

- Інтерпретаційні методи: кваліфікація й інтерпретація отриманих результатів дослідження.

5. Результати дослідження та їхнє обговорення

Було проведено дослідження з метою вивчення зв'язку тривожності та резилієнтності української молоді.

Актуальність дослідження полягає в тому, що українська молодь зазнає тиск не тільки особливого періоду життя та становлення особистості, проходження кризи ідентичності в межах нормативних вікових процесів. Цей період сам собою підвищує стан тривожності та невизначеності. Додатковим фактором навантаження на психіку є сама війна з її викликами, напругою та травмуючими факторами. На тлі додаткових стресових навантажень особливо важливо досліджувати фактори, які допомагають впоратися з життєвими викликами, проходити кризові періоди та вибудовувати стратегії не тільки подолання перешкод, але й підвищення рівня резилієнтності, стресостійкості та досягнення посттравматичного зростання.

Вибірка дослідження складалась із 44 студентів першого, другого та третього курсів Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара. Розподіл вибірки за статтю виявився таким: 19 хлопців та 25 дівчат. Що характерно, всі респонденти фізично знаходяться на території України, у місті Дніпро. Тому воєнна реальність є невід'ємною частиною їхнього життя. При цьому в цій реальності вони навчаються, дехто ще працює. Більшість проявляє активну громадянську позицію. Вік вибірки становив 17-20 років. Дослідження було проведене наприкінці другого навчального семестру, тобто в період, коли для студентів додатковим фактором тривоги є підсумкові здачі лабораторних і тематичних робіт, підготовка до заліків та екзаменів.

Щодо розподілу результатів тестування обрані методики виявили такі результати рівнів тривожності, що зображені нижче на рис. 1, 2 та 3.



Рис. 1. Розподіл результатів дослідження рівня тривожності Тейлора в адаптації Т. Немчинової

Як бачимо з рисунку 1 більшість студентів має середній рівень з тенденцією до високого, а також високий. Перейдемо до розгляду наступного рисунку рівня тривожності за Спілбергером.



Рис. 2. Розподіл результатів дослідження рівня особистісної тривожності Ч. Спілбергера в адаптації Ю. Ханіна

Згідно з аналізом даних щодо розподілу відносно рівнів особистісної тривожності Ч. Спілбергера в адаптації Ю. Ханіна ми бачимо таку картину. Левова частка студентів належить до високого рівня, трохи менше студентів мають середній рівень. Студентів із низьким рівнем, на жаль, виявлено не було.



Рис. 3. Розподіл результатів дослідження за шкалою тривожності Бека (Beck Anxiety Inventory, BAI)

Результати показали, що жоден із респондентів не виявив низького рівня тривожності за Тейлором. На жаль, усі респонденти знаходяться в реаліях війни, в місті, яке є важливим форпостом на захисті

нашої країни. Ми також бачимо відсутність респондентів із виявленим низьким рівнем особистісної тривожності за Ч. Спілбергером. І превалювання приблизно в пропорції 1:2 респондентів із високим рівнем особистісної тривожності. Тут можна додати, що у доповнення до воєнних дій респонденти долають свій специфічний нелегкий період у житті – період становлення особистості, де ще багато запитань і мало впевненості. І тут невизначеність війни накладає відбиток на такий ніжний і такий важливий юнацький вік. Також ми бачимо превалювання середнього та високого рівнів тривожності за Беком. Але вже є кілька респондентів із рівнем норми та легким рівнем тривожності. Слід зауважити, що шкала тривожності Бека більш є клінічною й акцентується на симптомах тривожності.

Тепер перейдемо до життєстійкості та резилієнтності. Саме до того, що дає насагу будувати життя всупереч будь-яким ударам долі. Результати дослідження зображені на рис. 4 та 5.

Коротка шкала стійкості у подоланні труднощів

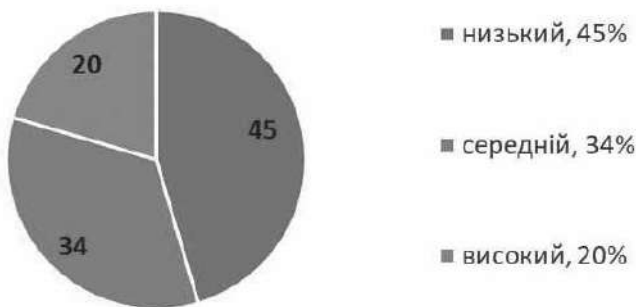


Рис. 4. Розподіл результатів оцінювання за короткою шкалою стійкого подолання труднощів (Brief Resilient Coping Scale, BRCS)

На рисунку 4 зображені результати оцінювання за короткою шкалою стійкого подолання труднощів (Brief Resilient Coping Scale, BRCS). Згідно з нею ми спостерігаємо таку статистику: значна частина студентів підпадає під низький рівень, трохи менше студентів відповідає середньому. Високий рівень теж наявний, але не настільки виражений.

Шкала резилієнтності Коннора-Девідсона-10



Рис. 5. Розподіл результатів оцінювання за шкалою резилієнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)

Як ми бачимо, майже половина наших респондентів виявила низький рівень здатності подолання труднощів. Можна зробити припущення, що велику роль тут відіграє вік становлення особистості й обставини життя з великим стресовим та травматичним навантаженням. Щодо резилієнтності, то більшість респондентів мають середній і вищий за середній її рівень. Це може свідчити про адаптивність та наявність високоефективних стратегій, що розвинулися всупереч подіям війни. А можливо, і завдяки самій адаптації до воєнних реалій.

Щодо кореляції між цими показниками, виявлений такий розмір ефекту кореляційної залежності за Дж. Коеном, що зображений у таблиці 1.

Таблиця 1

Величини розміру ефекту кореляційної залежності за Дж. Коеном, аналіз зв'язку між рівнями резилієнтності та тривожності юнаків

r ²	Реактивна тривожність за Тейлором	Особистісна тривожність за Спілбергером	Шкала тривоги Бека
Коротка шкала стійкості у подоланні труднощів	0,04	0,04	0
Шкала резилієнтності Коннора-Девідсона-10	0,16	0,14	0,01

Із отриманих результатів дослідження можемо дійти висновку, що ступінь резилієнтності не впливає на соматичні прояви тривожності, тому що шкала тривожності Бека – це клінічна тестова методика, призначена для попередньої оцінки ступеня вираженості тривожних розладів у широкого кола осіб при скринінгових дослідженнях. Можемо припустити, що саме розвиток тривожних розладів більш пов'язаний із іншими факторами, як-то вразливість нервової системи, стресове навантаження тощо.

Щодо зв'язку короткої шкали стійкості у подоланні труднощів із рівнями тривожності за Тейлором і Спілбергером, яка виявилася малою, то можна зробити припущення, що у сучасних викривлених реаліях війни особистість може бути стійкою у подоланні труднощів незважаючи на тривожність. І навпаки. Можливо, це є викривленням реакцій затяжної війни, коли людині доводиться долати та адаптуватися до багатьох стресових і травмуючих факторів. Це може бути пов'язано з особливостями юнацького віку, коли немає ще твердої опори на свою особистість. Тому розвиток резилієнтності з подальшим укріпленням віри в себе має бути важливим фактором зростання особистості в сучасних реаліях. У будь-якому разі це питання має бути додатково досліджено на більших вибірках і на трошки старшій віковій групі, де склалося стійке відчуття свого «я».

Щодо взаємозв'язку резилієнтності за шкалою Коннора-Девідсона-10 із рівнями тривожності за Тейлором та Спілбергером, тут виявляється середній рівень взаємного ефекту. Це свідчить про важливість розвитку навичок резилієнтності, резилієнтного мислення та дій серед юнацтва України задля покращення якості життя, ментального та фізичного здоров'я. В той час як ми не маємо достатньо засобів, щоб знизити стреси війни, ми маємо навчитися лавірувати крізь бурю сьогодення і ставати гнучкішими та сильнішими не тільки задля вирішення питань сучасності, а й заради спільного майбутнього. Саме тому розвиток резилієнтності молоді України є важливим кроком для нашого майбутнього.

Окремим напрямком дослідження має стати аналіз гендерних особливостей

взаємозв'язку між показниками резилієнтності та тривожності в юнацькому віці.

Також важливими стають питання розробки програм для молоді, навчальних, корекційних і підтримуючих, які б включали в себе розвиток навичок резилієнтності, резилієнтного мислення та дій.

У межах вивчення резилієнтності важливо також виділити напрямки роботи із молоддю задля підвищенні рівня їхніх резилієнтності та життєстійкості.

На основі аналізу наукових праць виділена низка ефективних практик, що сприяють збереженню та зміцненню резилієнтності:

- прийняття змін як невід'ємної частини життя – гнучкість мислення допомагає людині краще адаптуватися до обставин;

- усвідомлення позитивних аспектів життя – концентрація на ресурсах і досягненнях сприяє психологічному благополуччю;

- збереження перспективного погляду на труднощі – оцінювання ситуації в ширшому контексті допомагає мінімізувати стрес і страх перед невідомим;

- практика усвідомленості (mindfulness) – розвиток навички зосередженості на теперішньому моменті сприяє ефективному управлінню емоціями;

- турбота про фізичне здоров'я – повноцінний сон, фізична активність і збалансоване харчування є необхідними для загального психологічного стану;

- формування позитивних очікувань – люди з оптимістичним світоглядом легше долають труднощі та бачать шляхи їхнього вирішення;

- пошук ресурсів і підтримки – соціальні зв'язки відіграють критичну роль у стійкості до стресу;

- допомога іншим – волонтерство або підтримка людей у складних ситуаціях зміцнює власну резилієнтність;

- активне залучення до вирішення проблем – резилієнтні люди беруть відповідальність за своє життя та шукають шляхи покращення ситуації [6].

Також виділимо основні психологічні чинники розвитку резилієнтності. Можна сказати, що ключовими психологічними аспектами резилієнтності є

- наявність мети у житті – чітко визначені цілі та сенс життя формують стійкість до негараздів;

- відчуття узгодженості життя - люди, які сприймають свій життєвий шлях як послідовний і значущий, легше долають труднощі;

- перевага позитивних емоцій над негативними - здатність акцентувати увагу на позитивних переживаннях допомагає протистояти стресу;

- оптимізм - позитивне ставлення до майбутнього сприяє активним стратегіям подолання труднощів;

- висока адекватна самооцінка - люди, які впевнені у своїх силах, більш ефективно адаптуються до складних ситуацій;

- активні копінг-стратегії - натомість уникання проблеми вони шукають варіанти її вирішення;

- самоефективність - віра у власні здібності сприяє ефективному реагуванню на труднощі;

- соціальна підтримка - взаємодія з родиною, друзями, колегами є ключовим ресурсом для стійкості;

- когнітивна гнучкість - здатність змінювати свої підходи та адаптувати мислення до нових умов;

- духовність - наявність внутрішніх моральних переконань або віри допомагає підтримувати стійкість у важкі часи [6].

Стівен М. Саутвік і Деніс С. Чарні [12] провели дослідження серед людей, які в своєму житті дали резиліентну відповідь на життєві випробування, щоб дізнатися, чи є якісь загальні механізми та фактори, що можуть допомогти і іншим розвинути свою власну резиліентність. Розпочавши цей проект, дослідники припускали, що високорезиліентні люди є якимись особливими, можливо, генетично обдарованими. Вони також припускали, що резиліентність є доволі рідкісним явищем, притаманним лише обраній групі унікальних осіб.

Втім, з'ясувалося, що резиліентність властива кожній людині, і більшість може її розвинути завдяки навчанню та практиці (рис. 6).



Рис. 6. Фактори резиліентності за С. Саутвіком і Д. Чарні

Зупинимося детальніше на пункті, який є рушійною силою всіх інших. Сенс, вища мета і зростання. Дослідження Стівена М. Саутвіка та Деніса С. Чарні доводять, що чітка значуща мета й повна присвята себе місії здатні кардинально зміцнити резиліентність людини [12]. Змістовне життя є основною людською потребою, без якої ми можемо легко впасти у відчай, відчути відчуження або навіть здійснити насильницькі дії проти інших людей або проти самих себе.

Люди, які пережили травму й обрали трансформацію свого нещастя у трамплін для допомоги іншим, часто відкривають у собі небачені досі резиліентність та сильні сторони, і ці властивості стають фундаментом для їхнього життя з вищою метою й їхньої гуманістичної діяльності. Розуміння того, як із нещастя виростає велике людинолюбство, криється у посттравматичному зростанні.

Ніколи не варто забувати, що ми можемо відшукати сенс у житті навіть тоді, коли постаємо перед безвихідною ситуацією, коли зустрічаємо долю, яку неможливо змінити. Тоді набуває особливого значення засвідчення унікального людського потенціалу в усій його красі, коли відбувається трансформація особистісної трагедії у тріумф, перетворення труднощів однієї людини на досягнення людства.

Кожне страждання - це поштовх для процесу дозрівання: людина вчиться, образно висловлюючись, пробиратися з поверхні в глибину. Там їй відкриваються ще не усвідомлені знання.

Один із головних сенсів – сенс життя. «Життя кожної людини має свою унікальну мету, до якої веде унікальний шлях, – писав Віктор Франкл [13]. – На цьому шляху людина подібна до пілота, який уночі, в тумані, збирається здійснити посадку на аеродромі по навігатору. Тільки запропонований навігатором шлях приведе пілота до мети. Так само і будь-якій людині в будь-якій життєвій ситуації наказаний унікальний шлях, на якому вона може реалізувати свої, властиві тільки їй, можливості».

Одне зі спостережень Віктора Франкла – сенс можна знайти навіть у зловісних обставинах.

Важливо усвідомити, що резилієнтність – це насамперед простий щоденний вибір, які б не були обставини нашого життя, з якими б викликами ми не зіткнулися, – вибирати жити.

Отже, ми рекомендуємо створювати молодіжні спільноти в форматах груп взаємопідтримки, дискусійних клубів, груп «рівний-рівному» тощо. Розробити програму навчання навичкам резилієнтності, включаючи майндфулнес і ресурсні практики. Обов'язково як засаду ввести дослідження питань цінностей і сенсів та додати активну допомогу іншим – волонтерство, підтримка молодших тощо. Бо справжня резилієнтність викарбовується у сенсовних, ціннісних діях, в активній життєвій позиції та допомозі іншим.

Можна дійти висновку, що вкрай важливим зараз напрямком дії є розвиток навичок резилієнтності. Розвиток вміння перетворювати повсякденні виклики на сенсовне зростання та відбудову ціннісного та цілісного життя. Тому саме це схоже на мистецтво, на індивідуальний шедевр життя на тлі випробувань. І найважливіше – розвивати ці навички насамперед в українській молоді, яка творитиме наше майбутнє. А зважаючи на унікальну роль України в сучасному світі, наша молодь має творити майбутнє всього світу.

Давайте разом почнемо з простих запитань:

- Чому ми тут із вами сьогодні?
- Які цінності ми обираємо зараз?
- Який важливий внесок ми робимо саме зараз?
- Які масштабні сенси ми втілюємо?
- Якою буде моя найкраща відповідь на сьогоднішні виклики?

Завдяки сократівським запитанням, гнучкості, реалізації цінностей, пошуку сенсів, активним ціннісним діям тощо твориться наша резилієнтність, наша здатність за будь-яких випробувань залишатися цілісними та навіть зростати як особистість. І що це, як не мистецтво творити власний шедевр із будь-якого життєвого матеріалу?

Практичне значення

У ході дослідження було виявлено зворотну залежність між рівнями резилієнтності та тривожності (окрім тривожності за шкалою Бека), що виявляє можливість, розвиваючи резилієнтність молоді, знижувати її рівень тривожності, тим самим підвищуючи якість життя, рівень ментального здоров'я та здатність долати суттєві перешкоди в житті. Це є важливим не тільки з огляду на особливості юнацького віку, який сам по собі ставить перед людиною багато запитань та надає безліч приводів для тривоги, але й у реаліях війни в Україні, коли підтримка та сили потрібні кожному.

За результатами дослідження можна дійти висновку про сенс розробки програми підтримки розвитку резилієнтності шляхом знаходження сенсів як елемент подолання тривожності. Розвиток резилієнтності через формат груп взаємопідтримки, дискусійних клубів, груп «рівний-рівному» тощо може надати додаткову допомогу в період становлення особистості. Це може зробити особистість активною, гнучкою, життєстійкою та вміти плекати і використовувати ресурси задля подолання будь-яких життєвих завдань, що є важливою засадою розвитку нашої країни.

Обмеження дослідження

Дослідження має обмеження, оскільки представлені результати потребують подальшої інтеграції та практичного випробування у діяльності з різними віковими та соціальними категоріями. Крім того, дослідження зроблено у межах реалій України у стадії повномасштабного воєнного втручання. Важливо розповсюдити дослідження в просторі інших соціокультурних контекстів.

Перспективами подальших досліджень є оцінка ефективності використання логотерапевтичних інструментів в інших

кризових ситуаціях і розробка моделей набуття резилієнтності та посттравматичного зростання в контексті різних травмуючих подій.

Висновки

У контексті проведеного дослідження обґрунтовано необхідність створення програми підтримки розвитку резилієнтності через усвідомлення особистісних сенсів як ключового компонента подолання тривожності. Використання формату груп взаємопідтримки, дискусійних клубів та взаємодії «рівний-рівному» може забезпечити додаткову психологічну підтримку на етапі особистісного становлення. Це сприятиме формуванню активної, гнучкої, життєстійкої особистості, спроможної ефективно мобілізувати та використовувати власні ресурси для розв'язання різноманітних життєвих завдань, що становить важливу передумову розвитку нашої країни.

Конфлікт інтересів

Автори декларують, що не мають конфлікту інтересів стосовно цього дослідження, в тому числі фінансового, особистісного, авторського чи іншого характеру, що міг би вплинути на дослідження та його результати, представлені в запропонованій статті.

Фінансування

Дослідження проводилося без фінансової підтримки.

Доступність даних

Рукопис не має пов'язаних даних.

Використання засобів штучного інтелекту

Автори підтверджують, що у процесі створення представленої роботи технології штучного інтелекту не використовувалися.

Література

1. Бикова В. О. Словник логотерапевтичних термінів: навчальний посібник. Дніпро: Акцент П. П., 2023. 44 с.
2. Гаженко О. П. Система цінностей і життєвий стиль студентської молоді. *Практична психологія та соціальна робота*. 2021. № 12. С. 54-58.
3. Готич В. О. Resiliens, hardiness, психологічна стійкість, життєстійкість: порівняльний аналіз понять у соціально-психологічних дослідженнях. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Сер. Психологія*. 2023 Том 34 (73) № 3. С 7-12
4. Долінчук І. О., Ілющенко І. О., Котлова Л. О. Психічне здоров'я молоді в умовах воєнного стану. *Габітус*. 2023. №53. С. 63-68.
5. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях: посібник. – Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
6. Кокун О. М. Життєстійкість і резилієнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика: монографія. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.
7. Креденцер О., Сергієнко Д. Резилієнтність як чинник суб'єктивного благополуччя психологів в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2024 №2 (32). С 85-95.
8. Маршалл Е., Маршалл М. Логотерапія в тезах. Черкаси: Інтроліга ТОВ, 2024. 168 с. Маршалл Е., Маршалл М. Логотерапія та екзистенційний аналіз в управлінні моральною травмою. Дніпро: Середняк Т. К., 2024. 246 с.
9. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів: навчальний посібник. Київ: Університет «Україна», 2023. 266 с.
10. Пурйо Т. Духовні можливості логотеорії Віктора Франкла. Харків: ПП Компанія «СКАТ», 2022. 248 с.
11. Саутвік С. М., Чарні Д. С. Резилієнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя. Львів: Галицька Видавнича Спілка, 2022. 384 с.
12. Франкл В. Лікар та душа. Харків: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2023. 319 с.
13. Франкл В. Людина у пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2023. 160 с.
14. Франкл В., Сказати життю «Так!». Психолог у концтаборі. Таллінн, Abiprint Ltd, 2016. 112 с.
15. Чайка Г. В. Ціннісно-смилова сфера у кризові періоди розвитку особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 9, № 6. С. 93-101