

Міністерство освіти і науки України
Західноукраїнський національний університет
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра психології та соціальної роботи

БОХНАК ХРИСТИНА ІГОРІВНА

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ
ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ УМОВАХ
УКРАЇНСЬКОГО ПОВСЯКДЕННЯ

спеціальність 053 «Психологія»
освітньо-професійна (наукова) програма

кваліфікаційна робота за освітнім ступенем «бакалавр»

Виконала студентка
групи ПС-41
Бохнак Х. І.

(підпис)

Науковий керівник:
к.пед.н., доцент
Яценко Е.М.

(підпис)

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту
«__» _____ 2026 р.

Завідувач кафедри

(підпис)

Тернопіль – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ	5
1.1. Сутнісний зміст основних понять дослідження	5
1.2. Соціальні та психологічні чинники формування життєстійкості	6
Висновки до розділу 1	9
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ В УМОВАХ КРИЗОВОГО УКРАЇНСЬКОГО ПОВСЯКДЕННЯ	11
2.1. Теоретична модель формування життєстійкості та надання психологічної підтримки в сучасних кризових умовах.....	11
2.2. Діагностичний інструментарій дослідження	14
Висновки до розділу 2	20
РОЗДІЛ 3. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ УМОВАХ.....	22
Висновки до розділу 3	29
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	31
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	33
ДОДАТКИ	37

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасне українське суспільство перебуває в умовах безпрецедентного за своєю тривалістю та інтенсивністю макросоціального стресу. Війна докорінно змінила звичний хід життя, зруйнувала базове відчуття безпеки та спровокувала масштабну психологічну травматизацію населення. За цих умов природні адаптаційні можливості людської психіки швидко виснажуються. Тому на перший план виходить проблема пошуку та мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які дозволяють особистості не лише вижити, але й зберегти психологічне здоров'я, здатність до розвитку та повноцінної самореалізації. Ключовим конструктом, що забезпечує такий захист, є життєстійкість. Вивчення соціально-психологічних чинників, які формують та підтримують життєстійкість особистості в умовах кризового повсякдення, становить фундаментальний інтерес як для теоретичної психології, так і для практичної допомоги населенню, що зумовлює актуальність обраної теми.

Об'єкт дослідження – життєстійкість особистості як соціально-психологічний феномен.

Предмет дослідження – соціально-психологічні чинники формування життєстійкості особистості в кризових умовах українського повсякдення.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні соціально-психологічних чинників формування життєстійкості особистості в умовах війни, а також у розробці організаційно-методичних рекомендацій щодо надання психологічної підтримки.

Для досягнення поставленої мети було визначено такі завдання:

1. Проаналізувати теоретико-методологічні підходи до розуміння феномену життєстійкості у психологічній науці.
2. Розробити теоретичну модель формування життєстійкості та надання психологічної підтримки в сучасних кризових умовах.

3. Емпірично дослідити вплив соціальної підтримки та копінг-стратегій на рівень життєстійкості та тривожності особистості.

4. Обґрунтувати організаційно-методичне забезпечення та надати практичні рекомендації щодо формування життєстійкості населення.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використано комплекс методів: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури, моделювання) для побудови теоретичної моделі; емпіричні (психодіагностичне тестування) для збору первинних даних; методи математичної статистики (кореляційний аналіз) для обробки результатів та виявлення закономірностей. У процесі дослідження застосовувався такий діагностичний інструментарій: Тест життєстійкості (С. Мадді); Шкала тривожності (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін); Опитувальник способів подолання стресу (Р. Лазарус); Багатовимірна шкала сприйманої соціальної підтримки (Д. Зімет); Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф).

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилося протягом 2024–2026 років. У ньому взяли участь респонденти, які проживають у м. Тернопіль та населених пунктах Тернопільської області. Вибір регіону дозволив репрезентативно охопити специфіку соціального середовища, врахувати рівень навантаження на інфраструктуру внаслідок внутрішньої міграції населення та зафіксувати особливості формування психологічної стійкості переселенців та місцевих жителів.

Практичне значення одержаних результатів. Зібрані емпіричні дані та розроблені рекомендації можуть бути використані в роботі практичних психологів, соціальних працівників, у діяльності волонтерських центрів та центрів надання допомоги ВПО для створення цільових програм психологічної підтримки та підвищення рівня стресостійкості населення.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Сутнісний зміст основних понять дослідження

У сучасній психологічній науці проблема життєстійкості особистості розглядається як одна з ключових у контексті вивчення адаптаційних можливостей людини в умовах стресу та соціальної нестабільності. Для розуміння змісту даного феномену необхідно уточнити базові поняття, що становлять теоретичну основу дослідження, зокрема «життєстійкість», «стрес», «адаптація», «соціально-психологічні чинники» та «психологічна підтримка».

Поняття життєстійкості у психологічній літературі трактується як інтегральна характеристика особистості, що відображає її здатність ефективно функціонувати в умовах високого рівня стресу, зберігати внутрішню рівновагу та конструктивно взаємодіяти із зовнішнім середовищем. Уперше концепція життєстійкості була запропонована у межах досліджень С. Мадді, який визначав її як систему переконань і установок, що включає залученість у життя, контроль над подіями та сприйняття труднощів як виклику, а не загрози [32].

У межах даного дослідження життєстійкість розглядається як багатовимірне утворення, яке поєднує когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Когнітивний аспект пов'язаний із здатністю особистості осмислювати життєві події та формувати реалістичне уявлення про ситуацію. Емоційний компонент відображає здатність до емоційної регуляції та збереження стабільності в умовах стресу. Поведінковий компонент проявляється у виборі ефективних стратегій подолання труднощів.

Поняття стресу визначається як стан психофізіологічного напруження, що виникає у відповідь на дію зовнішніх або внутрішніх факторів, які порушують рівновагу організму. У контексті сучасного українського повсякдення стрес часто має хронічний характер і пов'язаний із тривалими соціальними кризами, що підсилює його негативний вплив на психічне здоров'я особистості.

Адаптація розглядається як процес пристосування особистості до змінних умов середовища, який передбачає як зовнішню поведінкову перебудову, так і внутрішні психологічні зміни. Ефективна адаптація є одним із ключових механізмів забезпечення життєстійкості, оскільки дозволяє людині зберігати функціональність у складних умовах.

Соціально-психологічні чинники формування життєстійкості охоплюють сукупність зовнішніх і внутрішніх впливів, що визначають рівень психологічної стійкості особистості. До них належать особливості соціального середовища, рівень соціальної підтримки, характер міжособистісних взаємин, а також індивідуально-психологічні характеристики людини.

Психологічна підтримка у межах даного дослідження розглядається як система заходів, спрямованих на надання допомоги особистості у подоланні кризових станів, зниженні рівня емоційного напруження та розвитку адаптаційних ресурсів. Вона може здійснюватися як у формі професійної психологічної допомоги, так і через неформальні соціальні механізми підтримки.

Сутнісний зміст основних понять дослідження дозволяє сформулювати цілісне уявлення про феномен життєстійкості як складне психологічне утворення, що формується під впливом взаємодії індивідуальних та соціальних чинників і визначає здатність особистості ефективно функціонувати в умовах сучасних кризових викликів.

1.2. Соціальні та психологічні чинники формування життєстійкості

Формування життєстійкості особистості є складним багаторівневим процесом, який визначається взаємодією зовнішніх соціальних умов та внутрішніх психологічних характеристик людини. У сучасному українському суспільстві, яке функціонує в умовах тривалої соціальної нестабільності, воєнних загроз та економічної невизначеності, значення цих чинників суттєво посилюється. Саме тому аналіз соціальних та психологічних детермінант

життєстійкості дозволяє глибше зрозуміти механізми адаптації особистості до кризових умов [27].

Соціальні чинники життєстійкості відображають особливості середовища, в якому функціонує особистість, та включають систему міжособистісних зв'язків, рівень соціальної підтримки, доступ до ресурсів та якість соціальної взаємодії. Одним із ключових аспектів у цьому контексті є сімейне середовище, яке виступає первинним джерелом емоційної стабільності та формування базових моделей поведінки у стресових ситуаціях. Наявність підтримуючих сімейних відносин сприяє зниженню рівня тривожності та підвищує здатність особистості до конструктивного подолання труднощів.

Важливу роль відіграє також рівень інтеграції особистості у соціальну спільноту. Умови життя в громаді, характер соціальних зв'язків та участь у колективній діяльності значною мірою визначають відчуття приналежності та безпеки. У західноукраїнських містах спостерігається відносно високий рівень громадської активності, що створює додаткові ресурси для формування життєстійкості через механізми взаємодопомоги та соціальної підтримки.

Окремо слід розглянути роль соціально-економічних умов. Рівень матеріального забезпечення, стабільність зайнятості та доступ до базових соціальних послуг безпосередньо впливають на психологічний стан особистості. Нестабільність у цій сфері часто призводить до підвищення рівня стресу, відчуття невизначеності та зниження віри у власні можливості, що негативно позначається на життєстійкості.

Суттєвим соціальним чинником є також інформаційне середовище. У сучасних умовах надмірний потік інформації, особливо негативного або тривожного характеру, може виступати додатковим стресогенним фактором. Водночас якісна, структурована та достовірна інформація здатна знижувати рівень невизначеності та сприяти формуванню більш адаптивних моделей поведінки.

Поряд із соціальними чинниками важливе місце займають психологічні детермінанти життєстійкості, які відображають внутрішні ресурси особистості.

До них належать особливості самооцінки, рівень саморегуляції, емоційна стабільність, когнітивні стратегії сприйняття реальності та мотиваційна спрямованість [32].

Одним із ключових психологічних чинників є самооцінка, яка визначає ставлення людини до себе та своїх можливостей. Адекватна самооцінка сприяє більш реалістичному сприйняттю життєвих ситуацій та підвищує впевненість у здатності долати труднощі. Натомість занижена самооцінка може посилювати відчуття безпорадності та знижувати рівень активності особистості.

Важливим компонентом є також локус контролю, який відображає ступінь усвідомлення людиною власного впливу на події життя. Внутрішній локус контролю пов'язаний із переконанням, що результати діяльності залежать від власних зусиль, що сприяє формуванню активної життєвої позиції. Зовнішній локус контролю, навпаки, може призводити до пасивності та залежності від зовнішніх обставин.

Емоційна стабільність є ще одним важливим психологічним чинником життєстійкості. Вона визначає здатність особистості зберігати рівновагу в умовах стресу та швидко відновлюватися після негативних переживань. Високий рівень емоційної стабільності сприяє більш ефективному використанню когнітивних ресурсів у складних ситуаціях.

Когнітивні особливості сприйняття реальності також відіграють значну роль у формуванні життєстійкості. Люди, які схильні до позитивного або реалістичного мислення, краще адаптуються до змін і менш схильні до панічних реакцій у кризових умовах. Натомість катастрофічне мислення може посилювати стрес та ускладнювати процес прийняття рішень.

Мотиваційна сфера особистості визначає спрямованість її поведінки та готовність до подолання труднощів. Високий рівень внутрішньої мотивації сприяє активному пошуку рішень та розвитку нових стратегій адаптації. У поєднанні з соціальною підтримкою це створює потужний ресурс для формування життєстійкості. Соціальні та психологічні чинники не існують ізольовано, а перебувають у постійній взаємодії. Наприклад, підтримуюче

соціальне середовище може сприяти розвитку позитивної самооцінки, тоді як сильні внутрішні ресурси особистості дозволяють ефективніше використовувати доступну соціальну підтримку. Таким чином, життєстійкість формується як результат складної системної взаємодії різних рівнів впливу.

Соціальні та психологічні чинники формування життєстійкості становлять єдину інтегровану систему, яка визначає здатність особистості адаптуватися до кризових умов. Їх врахування є необхідною умовою для розробки ефективних програм психологічної підтримки та підвищення рівня психологічного благополуччя населення.

Висновки до розділу 1

У першому розділі роботи було здійснено теоретичний аналіз сутності життєстійкості особистості та основних понять, пов'язаних із її формуванням у сучасних соціально-психологічних умовах. Узагальнення наукових підходів дозволило встановити, що життєстійкість є складним інтегративним утворенням, яке поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти і визначає здатність особистості ефективно функціонувати в умовах стресу та невизначеності.

Було з'ясовано, що ключовими теоретичними категоріями, які розкривають зміст досліджуваної проблематики, є стрес, адаптація, соціально-психологічні чинники та психологічна підтримка. Кожне з цих понять відображає окремий аспект функціонування особистості у кризових умовах, проте їхній зміст є взаємопов'язаним і утворює цілісну систему наукового розуміння життєстійкості.

Аналіз соціальних чинників показав, що важливу роль у формуванні життєстійкості відіграють сімейне середовище, рівень соціальної підтримки, особливості громади, соціально-економічні умови та інформаційне середовище. Саме ці фактори визначають зовнішні умови, в яких відбувається розвиток

особистості, та значною мірою впливають на її здатність адаптуватися до кризових ситуацій.

Дослідження психологічних чинників засвідчило значущість таких внутрішніх ресурсів, як самооцінка, локус контролю, емоційна стабільність, когнітивні стратегії мислення та мотиваційна спрямованість. Вони формують індивідуальну здатність людини до саморегуляції, подолання труднощів та збереження психологічної рівноваги.

Встановлено, що соціальні та психологічні чинники перебувають у тісній взаємодії, взаємно підсилюючи або послаблюючи один одного. Це підтверджує системний характер формування життестійкості, яка не може розглядатися як ізольована властивість особистості, а є результатом складної динамічної взаємодії внутрішніх ресурсів та зовнішніх умов.

Особливу увагу приділено сучасному українському контексту, який характеризується високим рівнем соціальної напруги, воєнними викликами та економічною нестабільністю. У таких умовах значення життестійкості суттєво зростає, оскільки вона виступає одним із ключових факторів психологічного благополуччя та соціальної адаптації населення.

Отже, теоретичний аналіз, проведений у першому розділі, дозволив сформулювати цілісне уявлення про сутність життестійкості та визначити основні чинники її формування, що створює необхідне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження та розробки практичних рекомендацій.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ В УМОВАХ КРИЗОВОГО УКРАЇНСЬКОГО ПОВСЯКДЕННЯ

2.1. Теоретична модель формування життєстійкості та надання психологічної підтримки в сучасних кризових умовах

Для розуміння того, як людська психіка адаптується до екстремальних умов, необхідно розробити зрозумілу та логічну теоретичну модель. Сьогодні українське суспільство продовжує перебувати у стані постійного стресу, що призводить до масової психологічної травматизації. Тривалий характер бойових дій порушує звичні життєві плани та створює відчуття небезпеки. Як зазначає С. Гальцова, формування життєстійкості в таких умовах відбувається на тлі глибокої соціальної кризи, тому цей феномен варто розглядати не лише як загальний показник психічного здоров'я, але і як складну систему установок людини відносно себе та світу [3, с. 497]. Звичні підходи до психологічної допомоги часто не дають результату, адже вони не розраховані на таке тривале напруження.

Враховуючи тему нашого дослідження, нами було розроблено модель формування життєстійкості та надання психологічної підтримки в умовах війни. Ця модель детально показує, як людина може перейти від стану стресу до відновлення завдяки соціальній підтримці та власним внутрішнім ресурсам (рис. 2.1).

швидко вийти з цієї ситуації. У таких умовах головною метою стає не просто тимчасове заспокоєння, а збереження психічного здоров'я загалом та формування стійкості до майбутніх випробувань.

Досягнення цієї мети забезпечується завдяки взаємодії двох рівнів підтримки. Перший рівень стосується суспільства загалом і включає державні установи, волонтерські рухи та згуртованість громади. Другий рівень стосується найближчого оточення людини, а саме її сім'ї, друзів та колег. Разом ці два рівні створюють надійний зовнішній захист для особистості.

Центральним елементом нашої моделі є процес зіткнення з кризою. Війна викликає одночасно два процеси: колективну та індивідуальну травму. Індивідуальна травма глибоко впливає на життя конкретної людини, тоді як колективна травма вражає суспільство загалом. Як слушно підкреслює у своєму дослідженні П. Горностай, колективна травма може бути подолана конструктивно, якщо суспільству (або великій групі) вдається трансформувати цей болючий досвід на частину свого історичного наративу, уникаючи при цьому розвитку регресивних чи агресивних ідеологій [5, с. 68].

Процес травматизації має чотири основні прояви, які вказують на зниження життєстійкості. На рівні мислення спостерігається порушення концентрації уваги, страх перед майбутнім та втрата здатності до планування. Емоційний прояв характеризується відчуттям постійної тривоги, спалахами гніву або, навпаки, повною емоційною байдужістю. На рівні поведінки людина часто відмовляється від спілкування, уникає вирішення проблем або ізолюється від суспільства. Фізичний прояв стресу супроводжується порушенням сну, хронічною втомою та загальним виснаженням нервової системи.

Усі ці фактори формують особливості психологічного стану людини під час війни. До них належать виснаження адаптаційних можливостей, зниження контролю над власним життям та значне підвищення тривожності. Вітчизняні науковці (А. Нерубасська та ін.) наголошують, що саме життєстійкість є тією найважливішою індивідуальною змінною, яка пом'якшує вплив стресорів на фізичне і психічне здоров'я людини, дозволяючи знаходити ресурси для

подолання бар'єрів [18, с. 349]. Без своєчасної підтримки такі стани можуть призвести до серйозних психологічних розладів та вторинної травматизації.

Саме тому важливим елементом моделі є надання фахової психологічної допомоги. Сучасні дослідження (зокрема, Т. Титаренко) доводять, що психологічне здоров'я в умовах тривалої травматизації потребує активного використання засобів самопомоги та своєчасної підтримки фахівців [22, с. 160]. Основна допомога включає кризове консультування, під час якого людині пояснюють, що її реакції на стрес є абсолютно нормальними. Також психологи стимулюють людину переходити від уникання проблем до поступового їх вирішення, що повертає відчуття контролю над життям. Окрему увагу приділяють пошуку індивідуальних ресурсів людини за моделлю М. Лахада [29, р. 30]. Цей підхід допомагає знайти те, що заспокоює конкретну людину: творчість, спілкування, фізична активність чи логічне планування.

Останнім етапом моделі є досягнення конструктивної адаптації та зниження тривожності. Успішне проходження всіх етапів дозволяє людині не лише відновитися, але й досягти посттравматичного зростання [36, р. 456]. Це означає, що людина приймає свій складний досвід, переоцінює життєві пріоритети та стає психологічно сильнішою. Ця модель стала основою для нашого подальшого практичного дослідження.

2.2. Діагностичний інструментарій дослідження

Дослідження проводилося серед мешканців міста Тернопіль та населених пунктів Тернопільської області протягом 2024–2026 років. Вибір саме цього регіону зумовлений тим, що він прийняв велику кількість внутрішньо переміщених осіб. Це створило значне навантаження на соціальну сферу. Як переселенці, так і місцеві жителі тривалий час перебувають під впливом економічної невизначеності та загальної тривоги, що робить цей регіон показовим для вивчення життєстійкості та механізмів адаптації [24, с. 178].

Для проведення дослідження та перевірки наших припущень ми підібрали комплекс надійних психологічних методик. Цей набір тестів дозволяє всебічно оцінити здатність людини адаптуватися до складних умов.

Основним інструментом нашого дослідження став Тест життєстійкості, розроблений С. Мадді[31, р. 282]. Варто зазначити, що у сучасному вітчизняному просторі також активно розробляються нові опитувальники (наприклад, О. Кокуна), що вказують на загальну дослідницьку тенденцію до скорочення кількості діагностичних питань (до 15-25) задля уникнення перевтоми респондентів [10, с. 8]. Проте для цілей нашого дослідження класичний інструмент залишається найбільш глибоким та інформативним. Опитувальник складається з 45 тверджень і визначає три ключові показники. Перший показник стосується залученості людини у життя, що відображає її інтерес до подій та активну позицію. Другий показник визначає рівень контролю, тобто віру людини у те, що вона здатна впливати на результати життєвих ситуацій. Третій показник відображає прийняття ризику, що показує готовність людини розглядати труднощі як корисний життєвий досвід. Ми обрали цей тест, оскільки саме життєстійкість є головним внутрішнім захистом психіки під час війни.

Для оцінки емоційного стану респондентів ми використали Шкалу тривожності Ч. Спілбергера (State-TraitAnxietyInventory, STAI) [34]. Цей тест корисний тим, що він чітко розмежовує тривожність на два види. Ситуативна тривожність показує стан людини в даний момент як реакцію на певну подію. Натомість особистісна тривожність є рисою характеру, яка змушує людину хвилюватися навіть у безпечних ситуаціях. Опитувальник містить 40 тверджень. Оцінка обох форм тривоги дозволяє нам зрозуміти, чи є страх респондентів тимчасовою реакцією на новини, чи він вже перетворився на постійний негативний стан.

Оскільки стійкість проявляється у конкретних діях, ми застосували Опитувальник способів подолання стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман[30]. Ця методика дозволяє визначити, як саме люди поведуться у складних ситуаціях.

Усі способи поведінки поділяються на дві групи. До першої належать конструктивні дії, такі як планування вирішення проблеми, пошук підтримки та позитивна оцінка ситуації. До другої групи належать неконструктивні дії, зокрема втеча від проблем або намагання дистанціюватися від них. Завдяки цьому тесту ми змогли перевірити, чи дійсно люди з високою життєстійкістю частіше намагаються вирішувати проблеми, а не уникати їх.

Щоб оцінити зовнішню допомогу, яку отримують люди, ми використали Багатовимірну шкалу сприйманої соціальної підтримки (MSPSS), розроблену Д. Зіметом[38, р. 32]. Підтримка оточення є дуже важливою для психологічного відновлення. В умовах війни відчуття ізоляції часто призводить до депресії. Цей тест вимірює суб'єктивне сприйняття того, наскільки людина задоволена цією підтримкою з боку сім'ї, друзів та значущих інших. Методика показує, чи відчуває людина емоційну близькість з кимось і чи може вона розраховувати на реальну допомогу. Ми розглядаємо підтримку суспільства як зовнішній захист, який посилює власну стійкість людини.

Наостанок ми застосували Шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф[33, р. 1070]., концепція якої тісно перегукується з сучасними підходами до розуміння психічного здоров'я [25, с. 80]. Цей опитувальник вимірює здоров'я як повноту самореалізації людини. Методика оцінює такі показники, як самотійність, здатність керувати своїм життям, особистісне зростання, наявність мети та прийняття себе. Високі бали за цим тестом в умовах постійного стресу свідчать про те, що людина змогла не лише адаптуватися до війни, але й досягти психологічного зростання.

Аналіз зібраних даних дозволив нам детально вивчити психологічний стан мешканців Тернопільського регіону. Тривалий вплив стресових факторів суттєво змінив їхню поведінку та способи адаптації. У нашому аналізі ми зосередилися на вивченні зв'язку між соціальною підтримкою, життєстійкістю та способами подолання труднощів. Саме ці складові допомагають зберегти психічне здоров'я під час війни [7, с. 19].

Спочатку ми перевірили припущення про те, що підтримка родини та друзів допомагає людині легше переносити емоційну напругу. Статистичний аналіз показав чіткий зворотний зв'язок ($r = -0.67$, $p < 0.01$) між рівнем соціальної підтримки та рівнем ситуативної тривожності. Це означає, що чим більше людина відчуває свою потрібність і знає, що їй допоможуть, тим менше вона тривожиться.

Для більш детального розгляду ми поділили всіх опитаних на групи залежно від того, як вони оцінюють рівень своєї соціальної підтримки. Результати цього поділу наведено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 Розподіл рівнів тривожності респондентів залежно від оцінки соціальної підтримки (у % до кількості осіб у відповідній групі)

Рівень соціальної підтримки	Ситуативна тривожність (Низька)	Ситуативна (Помірна)	Ситуативна (Висока)	Особистісна (Низька)	Особистісна (Помірна)	Особистісна (Висока)
Низький (n=92)	12,4	33,1	54,5	9,8	31,7	58,5
Середній (n=134)	34,8	46,7	18,5	31,3	49,5	19,2
Високий (n=105)	62,5	29,3	8,2	59,4	33,1	7,5

Примітка. Складено автором на основі результатів дослідження.

Дані таблиці 2.1 показують, що підтримка оточення відіграє надзвичайно важливу роль. Серед людей, які мають високий рівень соціальної підтримки, переважна більшість (62,5%) демонструють низьку ситуативну тривожність. Вони здатні зберігати спокій навіть під час кризових моментів. Натомість у групі людей без належної підтримки цей показник становить лише 12,4%. Більше половини ізолюваних людей (54,5%) перебувають у стані гострої тривоги.

Схожа ситуація спостерігається і з особистісною тривожністю. Відсутність емоційного тилу змушує психіку постійно очікувати небезпеки, що призводить до виснаження. Серед опитаних без підтримки 58,5% мають стабільно високу тривожність. Наші результати повністю узгоджуються з емпіричними даними вітчизняних науковців (Т. Хаустова, М. Павлюченко та ін.), які досліджували психологічний стан внутрішньо переміщених осіб. У їхньому дослідженні було статистично доведено наявність сильного зворотного зв'язку (коефіцієнт $r = -0.571$, при $p \leq 0.05$) між рівнем життєстійкості та соціальною фрустрацією (незадоволеністю підтримкою) [24, с. 177]. Це доводить, що соціальна підтримка діє як своєрідний психологічний щит, який пом'якшує наслідки стресу.

Проте соціальна підтримка працює не сама по собі. Її ефективність сильно залежить від внутрішньої життєстійкості самої людини. Навіть якщо людина має турботливих родичів, але не вірить у власні сили, ця підтримка швидко перетворюється на звичку бути безпорадним.

Щоб довести це, ми проаналізували, як люди з різним рівнем життєстійкості обирають способи подолання стресу. Результати цього аналізу систематизовано у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Домінуючі стратегії подолання стресу у респондентів з різним рівнем життєстійкості (відсоток осіб, які часто використовують стратегію)

Стратегія подолання стресу	Група з високою життєстійкістю (%)	Група з низькою життєстійкістю (%)
Планомірне вирішення проблеми	68,4	15,2
Позитивна переоцінка	55,6	12,8
Пошук соціальної підтримки	45,2	68,5
Втеча та уникнення	10,1	72,4
Дистанціювання від проблеми	14,3	65,7

Примітка. Складено автором на основі результатів дослідження.

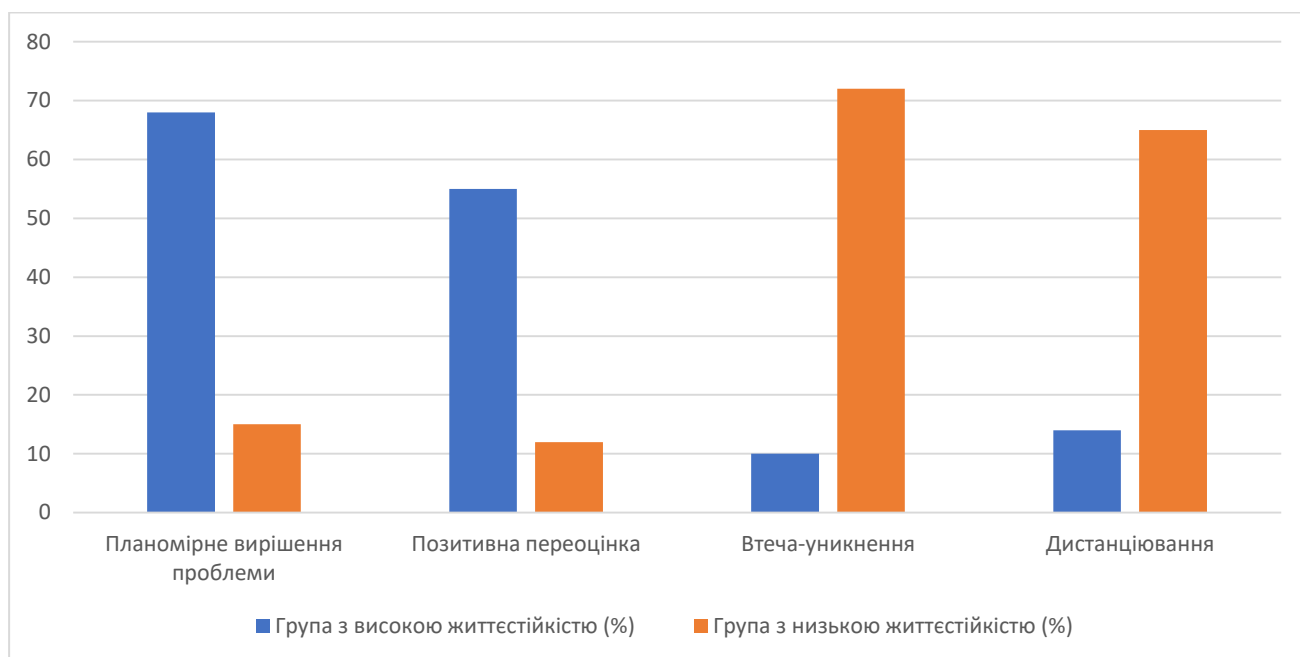


Рис. 2.2. Порівняльний аналіз вибору стратегій поведінки залежно від рівня життєстійкості

Аналіз таблиці 2.2 та рисунка 2.2 показує значну різницю у поведінці людей. Висока життєстійкість безпосередньо впливає на активне вирішення проблем. Близько 68% осіб із цієї групи регулярно застосовують планомірне вирішення ситуацій. Вони сприймають труднощі як виклик, активно збирають інформацію та намагаються навести лад у справах [30].

Зовсім інша ситуація спостерігається у групі з низькою життєстійкістю. Тут переважають неефективні стратегії: 72,4% таких осіб обирають шлях уникнення проблем, а 65,7% намагаються дистанціюватися від реальності. Вони відмовляються сприймати ситуацію адекватно. Така поведінка дає лише тимчасове полегшення, але згодом призводить до накопичення проблем та емоційного вигорання. Ці висновки перегукуються з працями сучасних психологів (Д. Костенко та ін.), які також підтверджують, що життєстійкість та активна самореалізація є ключовими чинниками успішного подолання кризових періодів [12, с. 725].

Також дуже показовою є різниця у використанні стратегії пошуку підтримки. Люди з високою життєстійкістю шукають конкретної поради або

фізичної допомоги, щоб далі діяти самостійно. А особи з низькою стійкістю часто намагаються повністю перекласти відповідальність за своє життя на інших людей.

Щоб остаточно перевірити ефективність цих способів адаптації, ми проаналізували показники психологічного благополуччя респондентів. Результати відображено у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Показники психологічного благополуччя респондентів залежно від рівня життєстійкості(середній бал за шкалою)

Показники психологічного благополуччя	Висока життєстійкість	Низька життєстійкість
Автономія та незалежність	58,4	36,2
Здатність керувати своїм життям	61,2	34,5
Особистісне зростання	64,8	41,1
Позитивні відносини з іншими	59,3	44,7
Наявність мети в житті	65,5	32,4
Прийняття себе	57,9	38,8

Примітка. Складено автором на основі результатів дослідження.

Результати таблиці 2.3 підтверджують правильність нашої теоретичної моделі. Психологічне благополуччя є закономірним наслідком життєстійкості та активного вирішення проблем. Респонденти з високою життєстійкістю показують значно вищі бали за всіма показниками. Особливо виділяються показники наявності мети в житті та особистісного зростання. Навіть під час тривалої кризи ці люди зберігають здатність бачити життєву перспективу. У свою чергу, група з низькою стійкістю показує критичне падіння здатності керувати своїм життям, що свідчить про глибоку психологічну розгубленість.

Висновки до розділу 2

Підсумовуючи результати дослідження, можна стверджувати, що соціальна підтримка, активні способи поведінки та життєстійкість утворюють єдину систему психологічного захисту. Соціальна підтримка створює безпечне середовище, а життєстійкість допомагає людині активно діяти в цьому середовищі. Люди, які не мають підтримки оточення і не вірять у власні сили, потребують негайної психологічної допомоги. Отримані дані дають змогу розробити практичні програми психологічної допомоги, які будуть зосереджені на розвитку внутрішньої стійкості та посиленні соціальної підтримки в громадах.

РОЗДІЛ 3

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

У сучасних умовах українського суспільства проблема формування життєстійкості особистості набуває особливої актуальності, оскільки тривалий вплив кризових факторів суттєво змінює психоемоційний стан населення. Західноукраїнські громади, зокрема міста з високим рівнем внутрішньої міграції, волонтерської активності та соціальної взаємодії, виступають важливим середовищем для формування адаптаційних механізмів особистості. У цьому контексті організація психологічної підтримки та впровадження ефективних підходів до розвитку життєстійкості стають ключовими напрямками роботи як фахівців психологічної сфери, так і органів місцевого самоврядування.

Життєстійкість слід розглядати не лише як індивідуальну рису, а як динамічний процес, що формується під впливом соціального середовища, особистісного досвіду та доступних ресурсів підтримки. Саме тому методичні рекомендації повинні враховувати як внутрішні особливості особистості, так і зовнішні умови її функціонування. Особливу увагу доцільно приділяти розвитку психологічної гнучкості, здатності до саморегуляції та формуванню позитивного сприйняття життєвих труднощів як досвіду, що сприяє особистісному зростанню [26].

У процесі формування життєстійкості важливим є створення сприятливого соціального середовища, яке забезпечує відчуття безпеки, підтримки та довіри. У громадах західноукраїнських міст значну роль відіграють горизонтальні зв'язки між мешканцями, розвиток локальних ініціатив та активна участь громадян у соціальному житті. Такі фактори сприяють формуванню відчуття приналежності до спільноти, що є важливим ресурсом у подоланні кризових ситуацій.

Організація психологічної підтримки повинна базуватися на принципах доступності, системності та безперервності. Важливо забезпечити можливість отримання допомоги для різних категорій населення, зокрема молоді, внутрішньо переміщених осіб, сімей військовослужбовців та осіб, які зазнали психотравмуючого досвіду. Психологічна підтримка має бути інтегрована у діяльність освітніх установ, соціальних служб та громадських організацій.

Ефективним підходом є поєднання індивідуальної та групової роботи. Індивідуальне консультування дозволяє врахувати особистісні особливості людини та надати адресну допомогу, тоді як групові форми роботи сприяють розвитку соціальних навичок, взаємопідтримки та обміну досвідом.

Важливим напрямом є також розвиток навичок самодопомоги. Особи, які володіють базовими знаннями про механізми стресу, способи його подолання та методи емоційної регуляції, демонструють вищий рівень життєстійкості. У цьому контексті доцільним є проведення тренінгів, семінарів та інформаційних кампаній, спрямованих на підвищення психологічної грамотності населення [35].

Особливу роль у формуванні життєстійкості відіграє розвиток внутрішніх ресурсів особистості. До них належать адекватна самооцінка, наявність життєвих цілей, здатність до рефлексії та позитивне мислення. Формування цих якостей можливе через системну психологічну роботу, яка включає як освітні, так і практичні компоненти

У сучасних умовах важливим є використання цифрових технологій у наданні психологічної допомоги. Онлайн-консультування, мобільні додатки та платформи для психологічної підтримки дозволяють розширити доступ до послуг та забезпечити оперативну допомогу у кризових ситуаціях.

Таким чином, формування життєстійкості особистості та організація психологічної підтримки громад є комплексним процесом, що потребує системного підходу, координації зусиль різних інституцій та активної участі самих громадян. Реалізація запропонованих методичних рекомендацій

сприятиме підвищенню адаптаційного потенціалу населення та зміцненню психологічного благополуччя у кризових умовах.

У продовження розгляду означеної проблематики доцільно акцентувати увагу на тому, що формування життестійкості в умовах тривалої кризи не може обмежуватися короткотривалими психологічними втручаннями або ситуативною допомогою. Воно потребує системної та довготривалої роботи, яка передбачає зміну підходів до організації соціального середовища, підвищення рівня психологічної культури населення та формування відповідального ставлення до власного психічного здоров'я.

У західноукраїнських громадах важливим аспектом є поєднання традиційних соціокультурних цінностей із сучасними психологічними практиками. Зокрема, підтримка сімейних зв'язків, взаємодопомога між мешканцями та активна громадянська позиція створюють основу для формування стійких соціальних структур, які здатні виконувати функцію психологічного ресурсу. Водночас інтеграція сучасних підходів, таких як психоедукація, кризове консультування та розвиток емоційного інтелекту, дозволяє підвищити ефективність цієї підтримки.

Особливу увагу слід приділяти формуванню навичок усвідомленого ставлення до власних емоційних станів. У кризових умовах люди часто стикаються з підвищеним рівнем тривоги, страху та невизначеності, що може призводити до емоційного виснаження. У зв'язку з цим важливим є розвиток здатності до розпізнавання власних емоцій, їх прийняття та конструктивного опрацювання. Це, у свою чергу, сприяє зниженню рівня внутрішнього напруження та підвищенню здатності до адаптації.

Не менш важливим є формування активної життєвої позиції, що передбачає готовність особистості брати відповідальність за власне життя, приймати рішення в умовах невизначеності та зберігати спрямованість на досягнення цілей. У контексті кризових умов це означає здатність не лише реагувати на зовнішні виклики, але й активно впливати на власну життєву ситуацію, використовуючи доступні ресурси.

Організація психологічної підтримки на рівні громади повинна враховувати різноманітність потреб населення. Важливо забезпечити диференційований підхід, який дозволяє врахувати вікові, соціальні та психологічні особливості різних груп. Наприклад, молодь потребує розвитку навичок саморегуляції та планування майбутнього, тоді як старші люди можуть більше потребувати емоційної підтримки та відчуття стабільності.

Значну роль у формуванні життєстійкості відіграє освітнє середовище. Заклади освіти можуть виступати платформою для впровадження програм психологічної підтримки, розвитку соціально-емоційних навичок та формування культури турботи про психічне здоров'я. У цьому контексті важливою є підготовка педагогічних працівників до роботи в умовах підвищеного психологічного навантаження.

Окремого значення набуває міжсекторальна взаємодія, яка передбачає координацію дій між різними інституціями, зокрема органами місцевого самоврядування, закладами освіти, медичними установами та громадськими організаціями. Такий підхід дозволяє створити цілісну систему підтримки, яка охоплює різні аспекти життя людини.

У процесі реалізації програм психологічної підтримки важливо забезпечити їхню гнучкість та адаптивність. Кризові умови характеризуються високим рівнем динамічності, що вимагає постійного перегляду та корекції підходів. Це передбачає регулярний моніторинг ефективності впроваджених заходів та врахування зворотного зв'язку від учасників.

Крім того, важливо формувати позитивний інформаційний простір, який сприяє зниженню рівня тривожності та підтримує психологічну рівновагу населення. Засоби масової інформації та соціальні мережі можуть використовуватися як інструмент поширення корисної інформації, популяризації практик самодопомоги та підвищення обізнаності щодо психологічного здоров'я. Ефективне формування життєстійкості особистості в умовах кризового українського повсякдення можливе за умови комплексного підходу, який поєднує розвиток індивідуальних ресурсів, створення

сприятливого соціального середовища та організацію доступної психологічної підтримки. Запропоновані підходи можуть бути використані як основа для розробки практичних програм, спрямованих на підвищення рівня життєстійкості населення західноукраїнських громад [30].

Подальше розширення даного підрозділу передбачає деталізацію практичних механізмів впровадження зазначених рекомендацій, а також аналіз можливих труднощів та шляхів їх подолання, що дозволить підвищити ефективність психологічної підтримки в умовах тривалої соціальної нестабільності.

У цьому контексті доцільно окремо розглянути специфіку роботи з різними соціальними групами, які по-різному реагують на кризові умови. Наприклад, особи, які мають досвід вимушеного переміщення, часто стикаються не лише з побутовими труднощами, але й із втратою відчуття стабільності, соціальних зв'язків та контролю над власним життям. Це вимагає застосування підходів, спрямованих на відновлення базового відчуття безпеки, поступове включення у нове соціальне середовище та формування довіри до оточення.

Важливим аспектом є також робота з інформаційним навантаженням, яке в сучасних умовах може виступати додатковим стресогенним фактором. Надмірне споживання новин, особливо негативного змісту, сприяє підвищенню рівня тривожності та формуванню відчуття безпорадності. У зв'язку з цим доцільним є формування навичок інформаційної гігієни, що передбачає свідомий підхід до вибору джерел інформації, обмеження часу її споживання та критичне осмислення отриманих повідомлень.

Окремої уваги потребує розвиток здатності до відновлення після стресових подій. У психологічній практиці це пов'язано з формуванням так званих ресурсних станів, які дозволяють людині швидше повертатися до стану рівноваги після пережитих труднощів. До таких станів можна віднести відчуття внутрішньої стабільності, впевненості у власних силах, а також наявність підтримуючого соціального оточення.

У практичній площині важливим є впровадження програм, спрямованих на розвиток навичок планування та прогнозування. У кризових умовах люди часто зосереджуються лише на поточних проблемах, втрачаючи здатність бачити перспективу. Відновлення цієї здатності сприяє підвищенню рівня контролю над власним життям і, відповідно, зміцненню життєстійкості.

Не менш значущим є формування навичок ефективної комунікації, які дозволяють особистості краще взаємодіяти з оточенням, вирішувати конфлікти та отримувати необхідну підтримку. У межах громад це сприяє підвищенню рівня довіри між мешканцями та зміцненню соціальної згуртованості.

У сучасних умовах доцільно також враховувати вплив професійної діяльності на рівень життєстійкості. Особи, діяльність яких пов'язана з високим рівнем відповідальності або постійним стресом, потребують додаткових механізмів психологічного відновлення. Це може включати як індивідуальні стратегії саморегуляції, так і організаційні заходи, спрямовані на зниження професійного вигорання.

Важливим напрямом є розвиток культури звернення за психологічною допомогою. У багатьох випадках люди уникають звернення до фахівців через стигматизацію або недостатню поінформованість. Подолання цих бар'єрів можливе через популяризацію психологічної допомоги як нормальної та необхідної складової турботи про власне здоров'я.

Таким чином, подальше вдосконалення системи формування життєстійкості має ґрунтуватися на врахуванні сучасних викликів, індивідуальних особливостей різних груп населення та необхідності розвитку нових адаптаційних стратегій. Це дозволить забезпечити більш ефективну підтримку населення та підвищити його здатність до подолання кризових ситуацій у довгостроковій перспективі.

Продовжуючи розгляд практичних аспектів, варто звернути увагу на роль локального лідерства у підтримці психологічної стійкості населення. У межах громад саме неформальні та формальні лідери здатні задавати тон комунікації, впливати на рівень довіри та організовувати спільні дії. Послідовна, відкрита і

чесна комунікація з боку місцевої влади та громадських ініціатив знижує невизначеність, формує відчуття керованості ситуацією та посилює віру людей у власні можливості впливати на події. Важливо, щоб інформаційні повідомлення не лише інформували, але й підтримували, містили чіткі орієнтири дій і демонстрували приклади ефективного подолання труднощів.

Окремого аналізу потребує економічний вимір життєстійкості. Нестабільність доходів, втрата роботи або зміна професійної діяльності створюють додаткове навантаження на психіку, посилюють тривожність і знижують відчуття контролю. У цьому контексті важливими є програми перекваліфікації, розвиток підприємницьких навичок та підтримка локального бізнесу, що опосередковано впливають на психологічний стан населення. Коли людина бачить реальні можливості для відновлення економічної стабільності, це підсилює її впевненість і сприяє формуванню довгострокових життєвих планів.

Суттєвим чинником виступає і досвід проживання травматичних подій, пов'язаних із воєнними діями. Такий досвід може мати відкладені наслідки, які проявляються у вигляді підвищеної чутливості до стресорів, емоційних коливань або труднощів у міжособистісній взаємодії. У зв'язку з цим психологічна підтримка має передбачати не лише реагування на гострі стани, але й довготривалу роботу, спрямовану на інтеграцію травматичного досвіду в життєву історію людини без його руйнівного впливу.

У практиці громад доцільно розвивати простори безпечної взаємодії, де люди можуть обговорювати власний досвід, отримувати підтримку та відновлювати соціальні зв'язки. Такі простори можуть функціонувати на базі освітніх, культурних або соціальних установ і виконувати не лише терапевтичну, але й профілактичну функцію. Вони сприяють нормалізації переживань, зменшенню ізоляції та формуванню відчуття спільності.

Важливою умовою ефективності будь-яких ініціатив є підготовка фахівців, які працюють із населенням. Психологи, соціальні працівники, педагоги повинні володіти сучасними підходами до роботи в кризових умовах,

розуміти специфіку реакцій на стрес та вміти адаптувати методи допомоги до конкретних обставин. Підвищення кваліфікації таких фахівців, обмін досвідом та супервізія їхньої діяльності є необхідними елементами підтримки якості наданих послуг.

У довгостроковій перспективі важливим є формування культури психологічної стійкості як суспільної норми. Це передбачає інтеграцію відповідних знань і навичок у систему освіти, популяризацію теми психічного здоров'я та створення умов, за яких звернення по допомогу сприймається як природна та відповідальна поведінка. Такий підхід дозволяє не лише реагувати на наслідки криз, але й запобігати їх негативному впливу на особистість.

Підсумовуючи викладене, можна стверджувати, що ефективні методичні підходи до формування життестійкості повинні поєднувати індивідуальний і колективний рівні впливу, враховувати багатовимірність сучасних викликів та орієнтуватися на довготривалий результат. Саме системність, гнучкість і орієнтація на реальні потреби населення забезпечують стійкість отриманих ефектів та їхню практичну значущість для розвитку громад.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було узагальнено методичні підходи до формування життестійкості особистості та організації психологічної підтримки громад в умовах кризового українського повсякдення. Проведений аналіз засвідчив, що ефективність таких заходів визначається їх системністю, комплексністю та орієнтацією на реальні потреби населення, які змінюються під впливом соціальної нестабільності.

Встановлено, що життестійкість не формується ізолювано в межах окремої особистості, а є результатом взаємодії індивідуальних ресурсів людини та соціального середовища. У цьому контексті важливу роль відіграють громади, освітні інституції, місцеві ініціативи та система психологічної

допомоги, які спільно створюють умови для підтримки психічного здоров'я населення.

Окремо підкреслено значення розвитку навичок саморегуляції, психологічної грамотності та здатності до адаптації в умовах невизначеності. Такі компетентності виступають ключовими внутрішніми ресурсами, що дозволяють особистості ефективніше долати кризові ситуації та зменшувати їхній негативний вплив.

Результати розгляду показали, що важливим чинником є також організація доступної та багаторівневої системи психологічної підтримки, яка включає як професійну допомогу, так і розвиток неформальних мереж взаємопідтримки в межах громади. Особливої уваги потребує формування культури звернення за психологічною допомогою та подолання соціальних стереотипів щодо психічного здоров'я.

Методичні рекомендації, подані у розділі, мають практичне значення та можуть бути використані для вдосконалення системи психологічної підтримки населення. Їх реалізація сприятиме підвищенню рівня життєстійкості особистості та зміцненню психологічної стабільності громад у складних соціальних умовах.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне узагальнення та емпіричне вирішення актуальної проблеми вивчення соціально-психологічних чинників формування життєстійкості особистості в умовах війни. Проведене дослідження дало змогу сформулювати такі висновки:

1. На основі теоретичного аналізу встановлено, що в умовах кризового українського повсякдення життєстійкість виступає ключовим ресурсом збереження психологічного здоров'я. Цей феномен є складною системою переконань людини про себе та світ, що складається із залученості в життєві процеси, впевненості у власному контролі над подіями та готовності приймати ризики. З'ясовано, що адаптація особистості до умов макросоціального стресу (війни, колективної травми) неможлива без синергійної взаємодії внутрішніх екзистенційних ресурсів та зовнішньої соціальної підтримки.

2. Розроблено структурно-функціональну модель формування життєстійкості та психологічної підтримки. Модель доводить, що пролонгований стрес провокує виснаження нервової системи та зростання тривожності. Щоб запобігти розвитку посттравматичних розладів, необхідне цілеспрямоване психологічне втручання. Воно має базуватися на кризовому консультуванні, психоедукації та застосуванні ресурсоорієнтованих моделей (зокрема BASIC Ph), що в кінцевому підсумку веде до конструктивної адаптації та посттравматичного зростання особистості.

3. Емпіричне дослідження мешканців Тернопільського регіону довело, що соціальна підтримка є потужним буфером, який знижує рівень ситуативної та особистісної тривожності ($r = -0.67$, $p < 0.01$). Однак її ефективність критично залежить від внутрішньої життєстійкості людини. Встановлено, що респонденти з високою життєстійкістю обирають конструктивні стратегії подолання стресу (планомірне вирішення проблеми, позитивна переоцінка), тоді як особи з низькою життєстійкістю схильні до дезадаптивних стратегій (втеча, уникнення, дистанціювання). Саме поєднання міцного соціального тилу

та внутрішньої стійкості гарантує високі показники психологічного благополуччя, зокрема відчуття особистісного зростання та наявності мети в житті навіть під час війни.

4. Обґрунтовано організаційно-методичне забезпечення формування життєстійкості. Доведено, що психологічна допомога населенню має бути комплексною та здійснюватися на макрорівні (робота з громадами, інституційна підтримка) та мікрорівні (індивідуальна корекція). Практичні рекомендації спрямовані на посилення соціальної згуртованості, навчання навичкам емоційної саморегуляції та стимулювання проактивних, проблемно-орієнтованих стратегій поведінки замість позиції безпорадності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Виховання особистості: ціннісні орієнтири. Київ : ІЗМН, 2017. 280 с.
2. Варій М. Й. Загальна психологія. Львів : Новий світ, 2019. 340 с.
3. Гальцова С. Особливості життєстійкості особистості в умовах сьогодення. *Наукові перспективи*. 2023. Вип. 1(31). С. 497–510. URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-1\(31\)-497-510](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-1(31)-497-510).
4. Гіленко О. П. Психологічна підтримка особистості в кризових умовах. Харків : Факт, 2022. 215 с.
5. Горностай П. П. Колективна травма як проблема соціальної та політичної психології. *Проблеми політичної психології*. 2018. Вип. 7. С. 54–68. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pppr_2018_7_6.
6. Гуменюк Л. Й. Формування стресостійкості у дорослих в умовах невизначеності. Львів : ЛНУ, 2021. 190 с.
7. Даценко О. А. Психологічний дискурс життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. Т. 7. С. 17–27. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v7i.7254>.
8. Зливков В. Л. Психологія життєстійкості та ресурсності особистості. Київ : Видавництво «Логос», 2020. 210 с.
9. Кокун О. М. (ред.). Психологія життєстійкості особистості : монографія. Київ, 2021. 230 с.
10. Кокун О. Опитувальник професійної життєстійкості (українська версія). *Disasterandcrisispsychologyproblems*. 2021. Вип. 1. URL: <https://doi.org/10.52363/dcpr-2021.1.8>.
11. Корольчук М. С., Корольчук В. М. Психологія стресу та адаптації. Київ : КНТ, 2021. 290 с.
12. Костенко Д., Запорожченко О., Квак О., Поплавська Є., Пастернацький А. Аналіз життєстійкості особистості. *Наукові інновації та*

передові технології. 2024. Вип. 1(29). С. 723–734. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-1\(29\)-723-734](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-1(29)-723-734).

13. Макаренко С. В. Психологія стресу та адаптації особистості. Київ : Наукова думка, 2020. 205 с.

14. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ : Центр навчальної літератури, 2018. 410 с.

15. Міністерство охорони здоров'я України. Психологічна допомога та підтримка населення в умовах війни: методичні рекомендації. Київ, 2023. 45 с.

16. Михлюк Е., Логовський І. Психологічні особливості життестійкості внутрішньо переміщених осіб. *Disasterandcrisispsychologyproblems*. 2024. Вип. 7. URL: <https://doi.org/10.52363/dcpp-2024.1.8>.

17. Наукові записки Інституту психології НАПН України. Психологічна стійкість особистості в умовах воєнного стану. Київ, 2024. 180 с.

18. Нерубаська А. О., Говорун Т. В., Нестеренко А. С. Теоретичний аналіз соціально-психологічних чинників та формування життестійкості. *Habitus*. 2024. Вип. 57. С. 348–352. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.60>.

19. Орбан-Лембрик Л. Є. Соціальна психологія: сучасні підходи та практики. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2021. 300 с.

20. Прохоренко О. К. Психологія тривожності: теорія та практика. Одеса : ОНУ, 2016. 192 с.

21. Синьов В. М. Психологічні ресурси особистості в умовах кризових ситуацій. Київ, 2022. 210 с.

22. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с. URL: <https://fileserver-az.core.ac.uk/download/pdf/160006893.pdf>.

23. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості в умовах соціальної нестабільності. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2020. 200 с.
24. Хаустова Т., Павлюченко М., Ставицька О. Психологічні особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб. *Психологія: реальність і перспективи*. 2024. Вип. 23. С. 177–186. URL: https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi23.397.
25. Шпак Д. О. До питання про співвідношення понять «психічне здоров'я», «психічне благополуччя», «психологічне здоров'я особистості». *Journal of Modern Psychology*. 2024. Вип. 3. С. 79–87. URL: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2024-3-9>.
26. Antonovsky A. *Unraveling the Mystery of Health*. San Francisco : Jossey-Bass, 1987. 318 p.
27. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 2000. Vol. 126, No. 1. P. 34–43.
28. Kobasa S. C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. Vol. 37, No. 1. P. 1–11.
29. Lahad M. BASIC Ph: The story of coping resources. *The «BASIC Ph» model of coping and resiliency* / ed. by M. Lahad, M. Shacham, O. Ayalon. London : Jessica Kingsley Publishers, 2013. P. 29–42.
30. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer, 1984. 445 p.
31. Maddi S. R. Hardiness: An Operationalization of Existential Courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. Vol. 44, No. 3. P. 279–298.
32. Maddi S. R. *Hardiness and its development in difficult life conditions*. New York : Psychological Press, 2019. 250 p.
33. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57, No. 6. P. 1069–1081.

34. Spielberger C. D. Manual for the State-trait anxiety inventory. Palo Alto, CA : Consulting Psychologists Press, 2004. 36 p.
35. Taylor S. E. Health Psychology. New York : McGraw-Hill, 2018. 410 p.
36. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*. 1996. Vol. 9, No. 3. P. 455–471. URL: <https://doi.org/10.1002/jts.2490090305>.
37. World Health Organization (WHO). Mental health and psychosocial support in emergencies. Geneva : WHO, 2022.
38. Zimet G. D., Dahlem N. W., Zimet S. G., Farley G. K. The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*. 1988. Vol. 52, No. 1. P. 30–41. URL: https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2.

ДОДАТКИ

Додаток А. Анкета соціально-демографічних даних

1. Вік: _____
2. Стать: _____
3. Освіта: _____
4. Зайнятість: _____
5. Місце проживання: _____
6. Чи зазнавали Ви значних кризових подій останнім часом? (так/ні)
7. Оцініть загальний рівень стресу у Вашому житті (низький / середній / високий)

Додаток Б. Шкала життєстійкості (узагальнений опитувальник)

Інструкція: оцініть твердження за ступенем згоди
(1 – повністю не згоден, 5 – повністю згоден).

1. Я здатний(а) контролювати складні життєві ситуації.
2. Я сприймаю труднощі як можливість для розвитку.
3. Я можу зберігати спокій у стресових ситуаціях.
4. Я відчуваю, що можу впливати на події свого життя.
5. Я швидко відновлююсь після невдач.

Додаток В. Шкала тривожності (узагальнена форма)

Інструкція: оцініть свій стан відповідно до частоти прояву
(1 – ніколи, 4 – часто).

1. Я відчуваю внутрішнє напруження.
2. Мені важко розслабитися.
3. Я часто хвилююся без явної причини.
4. Я відчуваю тривогу у повсякденних ситуаціях.