

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: РЕСУРСИ СТІЙКОСТІ ПРОТИ ФАКТОРІВ РИЗИКУ

Чернявська Тетяна Павлівна

доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри практичної психології та ментального здоров'я
Одеського національного університету імені І. І. Мечникова
ORCID ID: 0000-0002-8629-1042

У статті проведено комплексне теоретико-аналітичне дослідження проблеми збереження ментального здоров'я молоді в умовах тривалого воєнного стану. Автор обґрунтовує, що в ситуації системної соціогенної кризи традиційні дефіцитарні підходи мають бути замінені ресурсною парадигмою, де ментальне здоров'я розглядається як динамічний процес адаптації та саморегуляції.

Особливу увагу приділено аналізу кумулятивних ризиків війни, що блокують доступ до базових систем підтримки, та ролі середовища у створенні «компенсаторних маршрутів» (цифрових платформ, волонтерських хабів, мереж горизонтальної взаємодопомоги). У роботі синтезовано провідні світові моделі стійкості: салютогенний підхід А. Антоновського, концепцію «буденності стійкості» А. Мастена та екологічну модель М. Унгара.

Ключовим аспектом дослідження є розмежування механізмів стабілізації та розвитку особистості. Крізь призму теорії Л. Калхуна та Р. Тедескі проаналізовано феномен посттравматичного зростання (ПТЗ) як якісної трансформації сприйняття себе та життєвої філософії. Доведено, що інструментальною основою такого зростання є психологічна гнучкість у межах терапії прийняття та зобов'язань (АСТ) С. Хейса, а також багатомірна модель копіngu BASIC Ph М. Лахада.

Зроблено висновок, що резильєнтність постає як універсальний внутрішній механізм, що забезпечує благополуччя молоді незалежно від соціокультурного та просторового контексту перебування. Результати підкреслюють, що поєднання психологічної гнучкості та життєстійкості як «екзистенційної мужності» дозволяє не лише нівелювати вплив деструктивних чинників, а й трансформувати травматичний досвід у ресурс для самореалізації та професійної успішності.

Ключові слова: ментальне здоров'я, молодь, психологічна адаптація, воєнний стан, ресурси стійкості, фактори ризику, особистість, посттравматичне зростання, резильєнтність, психологічна гнучкість.

Chernyavska T. MENTAL HEALTH OF YOUTH UNDER MARTIAL LAW: RESILIENCE RESOURCES VS. RISK FACTORS

The article provides a comprehensive theoretical and analytical study of the problem of preserving the mental health of youth under prolonged martial law. The author argues that in a situation of systemic sociogenic crisis, traditional deficit-based approaches should be replaced by a resource paradigm, where mental health is viewed as a dynamic process of adaptation and self-regulation.

Particular attention is paid to the analysis of cumulative war risks that block access to basic support systems, and the role of the environment in creating "compensatory pathways" (digital platforms, youth volunteer hubs, horizontal mutual aid networks). The work synthesizes leading world models of resilience: A. Antonovsky's salutogenic approach, A. Masten's "ordinary magic" of resilience, and M. Ungar's ecological model.

A key aspect of the study is the differentiation between mechanisms of stabilization and personality development. Through the lens of the theory of L. Calhoun and R. Tedeschi, the phenomenon of post-traumatic growth (PTG) is analyzed as a qualitative transformation of self-perception and life philosophy. It is proved that the instrumental basis of such growth is psychological flexibility within the framework of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) by S. Hayes, as well as the multidimensional model of coping BASIC Ph by M. Lahad.

It is concluded that resilience emerges as a universal internal mechanism that ensures the well-being of youth regardless of the socio-cultural and spatial context of their stay. The results emphasize that the combination of psychological flexibility and hardiness as "existential courage" allows not only to neutralize the influence of destructive factors but also to transform traumatic experience into a resource for self-realization and professional success.

Key words: mental health, youth, psychological adaptation, martial law, resilience resources, risk factors, personality, post-traumatic growth, resilience, psychological flexibility.

Вступ. Сучасний соціокультурний простір України характеризується станом тривалої системної кризи, зумовленої повномасштабною війною. Найбільш вразливою категорією в цих умовах постає молодь, чий базові адаптаційні системи піддаються кумулятивному впливу деструктивних чинників. Тривалий соціогенний стрес вимагає не просто пасивного виживання, а мобілізації специфічних захисних механізмів для збереження цілісності особистості.

Традиційні дефіцитарні підходи, орієнтовані на фіксацію патологічних станів, поступово витісняються ресурсною парадигмою. У цьому контексті актуалізується необхідність вивчення ментального здоров'я як динамічного процесу адаптації та саморегуляції. Центральним об'єктом наукового пошуку стає резильєнтність – універсальний внутрішній ресурс, що забезпечує стабільність та розвиток особистості незалежно від зовнішніх обставин. Вивчення того, як молодь трансформує травматичний досвід у посттравматичне зростання через механізми психологічної гнучкості та салютогенної орієнтації, є критично важливим для розробки стратегій підтримки ментального здоров'я нації.

Метою статті є теоретичне обґрунтування та систематизація психологічних ресурсів стійкості молоді в умовах воєнного стану, аналіз механізмів підтримки ментального здоров'я крізь призму посттравматичного зростання (ПТЗ) і психологічної гнучкості, а також визначення ролі соціоекологічного середовища у формуванні адаптивного потенціалу особистості.

Матеріали та методи. Для досягнення мети було використано комплекс взаємодоповнюючих наукових методів.

Теоретико-аналітичний метод: аналіз та систематизація сучасних вітчизняних і зарубіжних підходів до проблеми ментального здоров'я та стійкості особистості в екстремальних умовах.

Компаративний аналіз: порівняння концепцій посттравматичного зростання (L. Calhoun, R. Tedeschi), психологічної гнучкості (S. Hayes) та траєкторій резильєнтності в умовах невизначеної загрози (G. Bonanno).

Моделювання: застосування багатомірних моделей, зокрема екологічного підходу (M. Ungar, L. Theron), салютогенної парадигми (A. Antonovsky) та багатомірної моделі копіngu BASIC Ph (M. Lahad), для класифікації ресурсів стійкості.

Синтез емпіричних даних: узагальнення результатів сучасних досліджень (О. Чиханцова, О. Купрєєва, Н. Назарук) щодо особливостей адаптації українців в Україні та за кордоном.

Результати. Проведене теоретичне-аналітичне дослідження дозволило систематизувати сучасні підходи до розуміння ментального здоров'я особистості в умовах системної кризи. У ході аналізу було виявлено, що тривалий соціогенний стрес вимагає від молоді мобілізації специфічних захисних систем, які забезпечують цілісність особистості. Це зумовлює необхідність перегляду традиційних поглядів на підходи, моделі, копінг-стратегії та фокусування уваги на ресурсах стійкості.

Аналіз сучасних досліджень дозволяє розглядати ментальне здоров'я не як сталий стан, а як динамічний процес адаптації та саморегуляції. Психічне здоров'я виступає фундаментом загального благополуччя, що визначає емоційну стійкість та здатність до подолання стресу, до ефективної взаємодії з оточенням навіть під впливом деструктивних чинників війн.

У вітчизняній психології психічне здоров'я особистості розглядається як багатовимірний процес на перетині індивідуального та соціального континуумів, де здоров'я постає у вигляді «квітки потенціалів» (інтелектуального, емоційного, духовного) (Т. Титаренко, 2018) [1]. Психологічно здорова особистість характеризується цілісністю, відкритістю до досвіду, здатністю до ціннісної осмисленості життя та здатністю до саморозвитку навіть в умовах тривалої травматизації.

Психічне здоров'я як складова благополуччя визначає емоційну стійкість, здатність до адаптації, подолання стресу та ефективної взаємодії. Дослідники підкреслюють, що в Україні ця проблема тривалий час залишалася недостатньо актуалізованою через стигматизацію, соціальні бар'єри та обмежений доступ до психологічної допомоги» (Т. Чернявська, К. Гладуніна, 2020) [2]. Останніми роками ситуація поступово змінюється завдяки зусиллям фахівців, громадських ініціатив і державної підтримки, зокрема через підвищення обізнаності населення. Ключовим напрямом є формування нової культури психічного здоров'я, що передбачає подолання стигми, зміну суспільних установок і створення певних умов для повноцінної соціальної інтеграції особистості [2].

Важливим для розуміння «норми» в умовах війни є салютогенний підхід А. Антоновського (A. Antonovsky, 1996). Автор пропонує концепцію «відчуття узгодженості», яка є глобальною орієнтацією впевненості в тому, що стимули середовища є передбачуваними, ресурси для опору – наявними, а життєві вимоги – значущими [3]. Салютогенна орієнтація представлена як більш життєздатна парадигма для досліджень та практики зміцнення здоров'я. Вчений упевнений, що люди примудряються залишатися здоровими і виживати, незважаючи на міриади патогенів (від мікробіологічних до соціальних), завдяки почуттю гармонії. Це почуття є глобальною орієнтацією, що спирається на всеосяжне й усталене, хоч і досить мобільне почуття впевненості. Остання можлива за трьох таких умов. По-перше, стимули, що генеруються зовнішнім і внутрішнім оточенням кожної особистості в процесі життя, мають бути структурованими, передбачуваними і зрозумілими. По-друге, людина повинна мати ресурси для спротиву зовнішнім і внутрішнім вимогам. І, по-третє, ці вимоги мають бути адекватними капіталовкладенням, тобто затратам часу і сил [3].

Ментальне здоров'я молоді в екстремальних умовах доцільно розглядати крізь призму інтегрованої науки про стійкість (A. Masten, 2015; M. Ungar, L. Theron, 2020) [4; 5].

Ключовим висновком досліджень А. Мастен є «буденність стійкості»: вона виникає не з екстраординарних якостей індивіда, а внаслідок роботи нормативних функцій людських адаптаційних систем. Проте в умовах війни найбільшою загрозою є саме ті фактори ризику, що ставлять під загрозу ці базові захисні системи – від нейробиологічних механізмів до широких соціальних мереж підтримки [4].

Синтез екологічного підходу М. Унгара та Л. Терон [5] дозволяє класифікувати ресурси стійкості молоді за кількома ієрархічними рівнями.

1. Внутрішньоособистісний: когнітивні навички вирішення проблем, позитивне самосприйняття (самоефективність, оптимізм) та розвинена емоційна регуляція.

2. Мікросистемний: підтримуючі стосунки з однолітками, стабільне сімейне середовище та безпечна прив'язаність.

3. Екзо- та макросистемний: доступ до якісної освіти, соціоекономічна стабільність та ефективна діяльність соціальних інституцій [5].

В умовах воєнного стану, коли кумулятивні ризики блокують доступ до ресурсних систем, вирішальним стає здатність середовища створювати «компенсаторні маршрути» до підтримки (цифрові платформи психологічної допомоги, молодіжні волонтерські хаби, мережі горизонтальної взаємодопомоги).

Механізми відновлення та посттравматичного зростання, що розглядаються як здатність особистості до позитивних психологічних змін у результаті боротьби з високовикликовими життєвими обставинами, активно досліджують у своїх працях вчених (Г. Бонанно, Л. Калхун, Р. Тедескі, С. Хейс, М. Лахад) [6; 7; 8; 9].

Особливу увагу в контексті нашого дослідження варто приділити розмежуванню механізмів стабілізації та розвитку особистості. Як зазначають Л. Калхун та Р. Тедескі, подолання наслідків травматичних подій може виходити за межі відновлення до травматичного рівня функціонування [7]. Вчені стверджують, що ресурси стійкості постають не лише як захист, а як фундамент для посттравматичного зростання (ПТЗ) – процесу якісної трансформації, що веде до глибинних позитивних змін у сприйнятті себе, стосунках з іншими та життєвій філософії особистості [7].

Водночас, якщо модель ПТЗ описує вектор такої трансформації, то концептуальна рамка Терапії прийняття та відповідальності (Acceptance and Commitment Therapy: АСТ) розкриває конкретні когнітивні механізми, що уможливають цей поступ. Зокрема, у розрізі подолання воєнних викликів принципового значення набуває концепція психологічної [8]. В основі цього підходу лежить ідея, що саме психологічна ригідність – прагнення уникати болісних переживань або «застрагання» в них – є ключовим бар'єром на шляху до відновлення. Автори пропонують модель розвитку стійкості через шість взаємопов'язаних процесів: когнітивну розрядку, прийняття досвіду, контакт із теперішнім моментом, позицію «Селф-як-контекст», чітке визначення цінностей та цілеспрямовані дії.

Розвиваючи ідею адаптивності, Г. Бонанно та ін. акцентують увагу на тому, що в умовах непевної загрози, якою є війна, стійкість забезпечується через «гнучку адаптацію». Дослідники доводять, що успішне відновлення залежить не від однієї універсальної стратегії, а від здатності індивіда варіювати свої когнітивні та поведінкові реакції відповідно до контексту подій, що динамічно змінюються [6].

Своєю чергою, практичний аспект трансформації особистості «від жертви до переможця» ґрунтовно розкрито у багатомірній моделі BASIC Ph [9]. Автор обґрунтовує, що кожна людина має унікальний набір із шести потенційних каналів подолання: віри, емоцій, соціальності, уяви, когніції та фізіології. Згідно з М. Лахадом, ідентифікація та активізація цих домінуючих каналів подолання дозволяє не лише стабілізувати ментальне здоров'я, а й вибудувати надійний міст резильєнтності в умовах тривалої травматизації [9].

Отже, ресурси стійкості постають не лише як «імунітет» проти стресу, а як багатовимірний конструкт, що забезпечує відновлення та розвиток через взаємодію індивідуальних здібностей та ресурсного потенціалу середовища.

Українські дослідники активно вивчають механізми адаптації особистості, підкреслюючи вирішальну роль внутрішніх ресурсів у подоланні деструктивного впливу війни та особливості психічного здоров'я (О. Купреєва, Н. Назарук, Є. Потапчук, О. Поліщук, О. Чиханцова) [10; 11; 12; 13]. Резильєнтність розглядається як ключовий ресурс українців, що забезпечує не лише подолання труднощів і відновлення після стресу, а й підтримку психологічного благополуччя незалежно від того, перебуває людина в Україні чи за кордоном.

О. Чиханцова розглядає резильєнтність як ключовий особистісний ресурс українців в умовах воєнного стану, що забезпечує адаптацію, подолання труднощів і відновлення після стресових подій. Результати її дослідження свідчать, що високий рівень резильєнтності безпосередньо пов'язаний з оптимізмом, вірою у власні можливості, ефективною саморегуляцією та здатністю підтримувати емоційну стабільність у критичних обставинах [13]. Її емпіричні результати показали, що українці, які проживають в Україні, демонструють дещо вищий рівень резильєнтності та активності порівняно

з тими, хто перебуває за кордоном, що може бути зумовлено додатковими стресорами адаптації, акультурації та інтеграції. Водночас базові компоненти психологічного благополуччя (оптимізм, автономія, смисл життя, позитивні стосунки) не мають значущих відмінностей між групами [13]. Отже, резильєнтність виступає універсальним внутрішнім ресурсом, який підтримує психологічну стійкість українців незалежно від місця перебування, але її прояви модифікуються умовами середовища та рівнем соціальної включеності.

Важливе значення мають також психологічні ресурси стресостійкості молоді в умовах війни, структуру яких О. Купреєва [10] аналізує крізь призму теорії збереження ресурсів С. Хобфолла [14]. Встановлено, що рівень стійкості молоді визначається комплексом особистісних ресурсів. Для нижчих рівнів стресостійкості ключовими предикторами виступають базові переконання (у доброзичливості світу та цінності власного «Я») і активно-дієвий копінг. Вищі рівні стійкості пов'язані з орієнтацією на майбутнє та позитивним самосприйняттям [10]. Отже, психологічні ресурси (базові переконання, копінг-стратегії, часові орієнтації) є визначальними чинниками формування стійкості молоді та її здатності адаптуватися до умов війни.

Паралельно з теоретичним аналізом активно розробляються моделі розвитку резильєнтності (Н. Назарук, Є. Потапчук, О. Поліщук) [11; 12].

Є. Потапчук та О. Поліщук пропонують поетапний процес формування стійкості, що базується на чотирьох етапах: виявленні сильних сторін особистості, формуванні індивідуального уявлення про резильєнтність, практичній реалізації та систематичній практиці резильєнтної поведінки [12].

Н. Назарук розглядає резильєнтність як динамічне біопсихосоціальне явище (що може бути як вродженим, так і набутиим) та наголошує на важливості відповідальності, проблемно-орієнтованого копіngu та залучення соціальної підтримки для забезпечення посттравматичного зростання [11]. Аналіз авторкою моделі Дж. Кларка та Дж. Ніколсона [15] показав спільні ключові компоненти резильєнтності: оптимізм, проблемно-орієнтований копінг, відповідальність і соціальну підтримку [11].

Особливе місце посідає життєстійкість, яка розглядається як «екзистенційна мужність», що трансформує стресові виклики у можливість для розвитку [16]. У професійному контексті вона виступає фактором успішності, де мотивація досягнення та самоактуалізація дозволяють долати кризи та досягати високих результатів [16].

Отже, вітчизняні фахівці фокусуються на переході від дефіцитарного підходу до ресурсної парадигми, де внутрішній потенціал особистості стає основою для збереження ментального здоров'я та подальшого розвитку.

Висновки. Збереження ментального здоров'я молоді в умовах воєнного стану забезпечується здатністю особистості мобілізувати внутрішні сили та ефективно залучати зовнішню підтримку через активну «навігацію» (процес пошуку та прокладання шляху до необхідних ресурсів) у соціо-екологічному просторі. Психологічна стійкість у цей період визначається цілісним комплексом ресурсів: від фундаментальних переконань у доброзичливості світу та цінності власного «Я» до використання активно-дієвих копінг-стратегій і чіткої орієнтації на майбутнє.

При цьому резильєнтність постає як універсальний внутрішній механізм, що підтримує благополуччя особистості незалежно від соціокультурного та просторового контексту її перебування, модифікуючись відповідно до умов середовища. Ефективне подолання кризових станів базується на впровадженні багатовимірних підходів, зокрема моделі BASIC Ph, яка інтегрує віру, емоції, соціальність, уяву, когніції та фізіологію як варіативні стратегії відновлення. Розвиток такої стійкості є керованим поетапним процесом, що передбачає цілеспрямовану активізацію сильних сторін індивіда та закріплення навичок адаптивної поведінки через систематичну практику. У цьому контексті ресурси стійкості виступають не лише захисним бар'єром проти стресу, а й стратегічним фундаментом для професійної успішності та посттравматичного зростання.

Саме поєднання психологічної гнучкості та життєстійкості як «екзистенційної мужності» на засадах ціннісної осмисленості дозволяє молоді не просто стабілізувати свій стан, а й трансформувати травматичний досвід у вектор посттравматичного зростання та глибинної самореалізації. Відтак, впровадження програм розвитку адаптивного потенціалу стає необхідною умовою для нівелювання кумулятивних ризиків воєнного часу та забезпечення подальшого розвитку особистості.

Література

1. 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.
2. Чернявська Т. П., Гладуніна К. Ю. Формування нової культури психічного здоров'я в Україні: довіра, підтримка, трансформація. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 2. С. 117–121. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-2.19>
3. Antonovsky A. The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*, 1996. Vol. 11 (1). P. 11–18.

4. Masten A. Pathways to Integrated Resilience Science. *Psychological Inquiry*. 2015. Vol. 26 (2). P. 187–196. DOI: 10.1080/1047840X.2015.1012041
5. Ungar M., Theron L. Resilience and mental health: How multisystemic processes contribute to positive outcomes. *The Lancet Psychiatry*, 2020. Vol. 7 (5). P. 441–448. DOI: 10.1016/S2215-0366(19)30434-1
6. Bonanno G. A., Chen S., Bagrodia R., Galatzer-Levy I. R. Resilience and Disaster: Flexible Adaptation in the Face of Uncertain Threat. *Annual Review of Psychology*. 2024. 402 p.
7. Calhoun L. G., Tedeschi R. G. (Eds.). *Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice*. New York: Routledge, 2014. 408 p.
8. Hayes S., Strosahl K., Wilson K. *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press. 2016. 402 p.
9. Lahad M. From victim to victor: The development of the BASIC PH model of coping and resiliency. *Traumatology*, 2017. Vol. 23 (1). P. 27–34. DOI: 10.1037/trm0000105
10. Купрєєва О. І. Психологічні ресурси стійкості молоді в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2025. Вип. 3. С. 31–37. DOI: 10.32782/psy-visnyk/2025.3.5
11. Назарук Н. В. Психологічний аналіз моделей резильєнтності особистості. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 4. С. 126–131. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-4.20>
12. Потапчук Є., Поліщук О. Резильєнтність – потенціал відновлення особистості у складних життєвих обставинах. *Психологічний журнал*. 2023. № 11. С. 45–52. DOI: <https://doi.org/10.31499/2617-2100.11.2023.298404>
13. Чиханцова О. А. Резильєнтність як особистісний ресурс українців в умовах воєнного стану. *Журнал сучасної психології*. 2025. № 2. С. 146–153. DOI: <https://doi.org/10.26661/2786-7471/2025-2-16>
14. Hobfoll S. E. Conservation of resource caravans and engaged settings. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. 2011. № 84. P. 116–122. DOI: 10.1111/j.2044-8325.2010.02016.x
15. Clarke J., John Nicholson J. *Resilience: Bounce back from whatever life throws at you*. Hachette UK, 2010. 208 p.
16. Чернявська Т. П. Життєстійкість як фактор успішності професійної діяльності. *Габітус*. 2022. Вип. 39. С. 84–88. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.39.15>

References:

1. Tytarenko, T. M. (2018). *Psychologichne zdorovia osobystosti: zasoby samodopomohy v umovakh tryvaloї travmatyzatsii* [Psychological health of the individual: self-help tools in conditions of prolonged traumatization] (Monograph). Institute of Social and Political Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine; Imex-LTD. 160 s. [in Ukrainian].
2. Chernyavska, T. P., & Gladunina, K. Yu. (2025). Formuvannia novoi kultury psykhichnoho zdorovia v Ukraini: dovira, pidtrymka, transformatsiia [Formation of a new culture of mental health in Ukraine: trust, support, transformation]. *Mentalne zdorovia* [Mental Health], 2, 117–121. <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-2.19> [in Ukrainian].
3. Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*, 11(1), 11–18.
4. Masten, A. (2015). Pathways to integrated resilience science. *Psychological Inquiry*, 26(2), 187–196. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.1012041>
5. Ungar, M., & Theron, L. (2020). Resilience and mental health: How multisystemic processes contribute to positive outcomes. *The Lancet Psychiatry*, 7(5), 441–448. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(19\)30434-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(19)30434-1)
6. Bonanno, G. A., Chen, S., Bagrodia, R., & Galatzer-Levy, I. R. (2024). Resilience and disaster: Flexible adaptation in the face of uncertain threat. *Annual Review of Psychology*.
7. Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (Eds.) (2014). *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice*. Routledge.
8. Hayes, S., Strosahl, K., & Wilson, K. (2016). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). Guilford Press.
9. Lahad, M. (2017). From victim to victor: The development of the BASIC PH model of coping and resiliency. *Traumatology*, 23(1), 27–34. <https://doi.org/10.1037/trm0000105>
10. Kuprieieva, O. I. (2025). *Psychologichni resursy stiikosti molodi v umovakh viiny* [Psychological resources of youth resilience in war conditions]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Seriiia «Psychologhiia»* [Scientific Bulletin of Uzhhorod National University. Psychology Series], 3, 31–37. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.5>
11. Nazaruk, N. V. (2025). *Psychologichnyi analiz modelei rezylentnosti osobystosti* [Psychological analysis of personality resilience models]. *Mentalne zdorovia* [Mental Health], 4, 126–131. <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-4.20> [in Ukrainian].
12. Potapchuk, Ye., & Polishchuk, O. (2023). *Rezylientnist – potentsial vidnovlennia osobystosti u skladnykh zhyttievykh obstavynakh* [Resilience – the potential for personality recovery in difficult life circumstances]. *Psychologichnyi zhurnal* [Psychological Journal], 11, 45–52. <https://doi.org/10.31499/2617-2100.11.2023.298404> [in Ukrainian].
13. Chykhantsova, O. A. (2025). *Rezylientnist yak osobystisnyi resurs ukraintsv v umovakh voiennoho stanu* [Resilience as a personal resource of Ukrainians under martial law]. *Zhurnal suchasnoi psykhologii* [Journal of Modern Psychology], 2, 146–153. <https://doi.org/10.26661/2786-7471/2025-2-16>. [in Ukrainian].
14. Hobfoll, S. E. (2011). Conservation of resource caravans and engaged settings. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 84, 116–122. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8325.2010.02016.x>
15. Clarke, J., & Nicholson, J. (2010). *Resilience: Bounce back from whatever life throws at you*. Hachette UK.
16. Chernyavska, T. P. (2022). *Zhyttestiikist yak faktor uspishnosti profesiinoї diialnosti* [Hardiness as a factor of professional activity success]. *Habitus*, 39, 84–88. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.39.15>. [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 23.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 17.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 21.05.2026