

Міністерство освіти і науки України
Рівненський державний гуманітарний університет
Психолого-природничий факультет
Кафедра загальної психології, психодіагностики та психотерапії

ДАР'Я ВІКТОРІВНА КОСТРИЦЯ

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ЮНАКІВ

Освітня програма *«Психологія»*
Спеціальність *053 Психологія*
Галузь знань *05 Соціальні та поведінкові науки*

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня «бакалавр»

Науковий керівник:
Олена ГЛАВІНСЬКА, кандидат
психологічних наук, доцент.

Рівне, 2025

РЕЗЮМЕ

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (41 найменування) та чотирьох додатків. Основний зміст роботи викладений на 50 сторінках друкованого тексту та ілюстрований трьома рисунками.

Мета дослідження – здійснити теоретичний аналіз та емпірично вивчити психологічні умови розвитку резильєнтності у юнаків.

Задля реалізації мети дослідження потрібно реалізувати наступні його **завдання**: 1)здійснити теоретичний аналіз стану вивчення проблеми резильєнтності та умов її розвитку у сучасній зарубіжній та вітчизняній психологічній науці; 2) емпірично дослідити психологічні умови розвитку резильєнтності юнаків; 3) розробити та апробувати психокорекційну програму підвищення резильєнтності юнаків, визначити її ефективність.

Об'єкт дослідження – резильєнтність юнаків. **Предмет дослідження** – психологічні умови розвитку резильєнтності у юнаків.

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилося на базі Рівненського державного гуманітарного університету. Вибірка дослідження складалася з 43 осіб у віці 18-20 років.

Емпіричні методи дослідження. Констатувальний, формувальний та контрольний експеримент, психодіагностичні методи: «Шкала резильєнтності» Коннора-Девідсона, «Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI (TIPI-UKR) в адаптації М. Кліманської, І. Галецької, «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки» (MULTIDIMENSIONAL SCALE OF PERCEIVED SOCIAL SUPPORT – MSPSS) в адаптації Ю.Мельник, А.Стаднік. Математична обробка результатів емпіричного дослідження проводилася з використанням методів описової статистики та визначення t-критерію Стьюдента для залежних вибірок.

Теоретичне значення дослідження полягає в уточненні структури резильєнтності, її компонентів, механізмів становлення та взаємозв'язків із соціально-психологічними й індивідуально-особистісними характеристиками юнаків.

Практичне значення вивчення проблеми полягає у можливості використання її результатів для розробки програм психологічної підтримки, тренінгів розвитку резильєнтності, профілактики емоційного виснаження та соціально-психологічної дезадаптації молоді. Отримані дані можуть бути застосовані у діяльності фахівців центрів психологічної допомоги, закладів освіти, молодіжних організацій, соціальних служб, що працюють із юнаками.

Ключові слова: *резильєнтність, життєстійкість, стресостійкість, зовнішні та внутрішні фактори, юнаки.*

RESUME

The thesis consists of an introduction, three chapters, general conclusions, a list of references (41 titles) and four appendices. The main content of the thesis is presented on 50 pages of printed text and illustrated with three figures.

The aim of the study is to conduct a theoretical analysis and empirical study of the psychological conditions for the development of resilience in young men.

In order to achieve the research goal, the following **tasks** need to be accomplished: 1) conduct a theoretical analysis of the state of research on resilience and the conditions for its development in contemporary foreign and domestic psychological science; 2) empirically investigate the psychological conditions for the development of resilience in young people; 3) develop and test a psychocorrectional programme to increase resilience in young people and determine its effectiveness.

The object of the study is the resilience of young men. **The subject of the study** is the psychological conditions for the development of resilience in young men.

Empirical basis of the study. The study was conducted at Rivne State Humanitarian University. The study sample consisted of 43 people aged 18-20.

Empirical research methods. Constative, formative and control experiments, psychodiagnostic methods: Connor-Davidson Resilience Scale, TIPI (TIPI-UKR) Short Five-Factor Personality Questionnaire adapted by M. Klimanska, I. Galetska, Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) adapted by Yu. Melnyk, A. Stadnik. Mathematical processing of the empirical research results was carried out using descriptive statistics and Student's t-test for dependent samples.

The theoretical significance of the study lies in clarifying the structure of resilience, its components, mechanisms of formation, and interrelationships with the socio-psychological and individual-personal characteristics of young men.

The practical significance of studying this issue lies in the possibility of using its results to develop psychological support programmes, resilience training, and prevention of emotional exhaustion and socio-psychological maladjustment among young people. The data obtained can be applied in the activities of specialists at psychological assistance centres, educational institutions, youth organisations, and social services working with young people.

Keywords: resilience, vitality, stress resistance, external and internal factors, young men.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЧНИЙ НАУЦІ	10
1.1. Резильєнтність як психологічний феномен	10
1.2. Психологічні умови розвитку резильєнтності	18
Висновки до першого розділу	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЮНАКІВ	24
2.1. Методика, організація та процедура дослідження	24
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	26
Висновки до другого розділу	34
РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЮНАКІВ	35
3.1. Мета, завдання та організація формувального етапу дослідження	35
3.2. Аналіз ефективності впровадження психокорекційної програми розвитку резильєнтності юнаків	39
Висновки до третього розділу	42
ВИСНОВКИ	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	46
ДОДАТКИ	51

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних умовах глибоких суспільних трансформацій, воєнних дій в Україні, прискорення темпу життя та зростання непередбачуваності соціальних процесів особливого значення набуває проблема психологічної резильєнтності молоді. Юнацький вік є критично важливим етапом становлення особистості, коли відбувається інтенсивне формування ідентичності, світоглядних орієнтацій, життєвих стратегій та соціальних компетенцій. Саме в цей період індивід найбільш чутливий до стресових впливів, водночас має значний потенціал розвитку внутрішніх ресурсів та здатності до подолання труднощів. Резильєнтність – як здатність зберігати психологічну рівновагу, адаптуватися до складних умов і трансформувати негативний досвід у джерело особистісного зростання – постає одним із ключових чинників успішного розвитку юнаків, їхньої подальшої інтеграції в суспільство, а також збереження ментального здоров'я.

Проблема резильєнтності, її чинників, особливостей розвитку на різних вікових етапах, у різних соціальних групах і навіть організаціях стала предметом багатьох досліджень у зарубіжній та вітчизняній психології. З'явившись у працях Е.Вернер та Р.Сміс, вона знайшла своє продовження у наукових розробках А.Алена, В.Бернарда, П.Бенсона, К.Болтон, Е.Вернер, Е.Грішина, К.Гуцол, Н.Гусак, К.Коннора, Дж.Девідсона, О.Ігнатюк, Л.Карамушка, З.Киреєвої, С.Кузікової, Г.Лазос, Т.Ларіної, Н.Літвінчук, А.Мастена, О.Морозової, Р.Немана, О.Односталко, Д.Річардсона, Т.Титаренко, О.Хамініч, О.Чиханцової, В.Чорнобровкіної, В.Чорнобровкіна, О.Шевченко та ін.

В умовах сучасних соціальних, культурних та психолого-педагогічних трансформацій, які відбуваються в Україні та світі, молодь перебуває в ситуації постійних змін, високої динаміки інформаційних потоків та зростаючої соціальної невизначеності. Особливої гостроти ця проблема набуває в умовах української реальності. Після 2014 року й особливо з початком повномасштабної війни 2022 року юнаки стикаються з підвищеним рівнем

стресогенних впливів: загрозою безпеці, досвідом втрат, вимушеною міграцією, тривожністю й непередбачуваністю майбутнього. Багато з них опиняються в середовищі з високою емоційною напругою, що спричиняє розвиток станів дистресу, почуття безсилля, порушень адаптації. Це обумовлює критичну потребу у формуванні здатності ефективно протистояти негативним чинникам, відновлювати психологічну рівновагу та зберігати особистісну цілісність.

Глобальні соціокультурні зміни, цифровізація життя, інтенсивне інформаційне навантаження, перехід міжособистісної взаємодії в онлайнвий формат, зростання конкурентності та очікувань у сфері освіти і професійного вибору формують для сучасних юнаків низку нових викликів. Молодь часто переживає емоційне виснаження, тривожність, труднощі в професійному самовизначенні, фрустрацію власних очікувань. Порівняння себе з іншими через соціальні мережі, невизначеність щодо майбутнього та швидка зміна соціальних норм посилюють відчуття нестабільності. У таких умовах саме резильєнтність забезпечує здатність зберігати життєстійкість, адаптивність та внутрішню мотивацію до подолання труднощів.

Юнацький вік є періодом, коли особистість активно формує життєву позицію, набуває навичок самостійності та відповідальності. Проте недостатній розвиток резильєнтності може перешкоджати ефективному входженню в доросле життя, призводячи до уникання викликів, порушення емоційної регуляції, зниження самооцінки, виникнення тривожних і депресивних симптомів. Натомість сформована резильєнтність сприяє розвитку позитивного мислення, конструктивних стратегій подолання стресу, підвищенню емоційної компетентності та активної життєвої позиції. Тому визначення умов, що сприяють розвитку резильєнтності, має не лише теоретичне, а й значне практичне значення для забезпечення психологічного благополуччя молоді.

В українській психологічній практиці помітно зростає потреба у створенні програм розвитку життєстійкості молоді, підвищенні компетентності фахівців освітньої та соціальної сфер, а також у впровадженні системних заходів психолого-педагогічного супроводу юнаків. Попри те, що феномен резильєнтності широко досліджується у світовій психології, питання

психологічних умов її формування у контексті українських соціокультурних реалій залишаються недостатньо вивченими. Це зумовлює потребу у поглибленому аналізі чинників, що сприяють розвитку резильєнтності саме в юнацькому віці, а також у розробці моделей її цілеспрямованого формування. Саме тому темою нашої кваліфікаційної роботи ми обрали наступну: «Психологічні умови розвитку резильєнтності у юнаків».

Мета дослідження – здійснити теоретичний аналіз та емпірично вивчити психологічні умови розвитку резильєнтності у юнаків.

Задля реалізації мети дослідження потрібно реалізувати наступні його **завдання**:

- 1) здійснити теоретичний аналіз стану вивчення проблеми резильєнтності та умов її розвитку у сучасній зарубіжній та вітчизняній психологічній науці;
- 2) емпірично дослідити психологічні умови розвитку резильєнтності юнаків;
- 3) розробити та апробувати психокорекційну програму підвищення резильєнтності юнаків, визначити її ефективність.

Об'єкт дослідження – резильєнтність юнаків.

Предмет дослідження – психологічні умови розвитку резильєнтності у юнаків.

Емпірична база дослідження. Емпіричне вивчення психологічних умов розвитку резильєнтності юнаків проводилося на базі Рівненського державного гуманітарного університету. Вибірка дослідження складалася з 43 осіб у віці 18-20 років.

Методи дослідження. Для реалізації мети дослідження була використана система теоретичних та емпіричних методів дослідження, а саме: 1) теоретичні: аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація та інтерпретація; 2) емпіричні: констатувальний, формувальний та контрольний експеримент, психодіагностичні методи: «Шкала резильєнтності» Коннора-Девідсона, «Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI (TIPI-UKR) в адаптації М. Кліманської, І. Галецької, «Багатомірна шкала сприйняття

соціальної підтримки» (MULTIDIMENSIONAL SCALE OF PERCEIVED SOCIAL SUPPORT – MSPSS) в адаптації Ю.Мельник, А.Стаднік. Математична обробка результатів емпіричного дослідження проводилася з використанням методів описової статистики та визначення t-критерію Стьюдента для залежних вибірок.

Теоретичне значення дослідження полягає в уточненні структури резильєнтності, її компонентів, механізмів становлення та взаємозв'язків із соціально-психологічними й індивідуально-особистісними характеристиками юнаків. Дослідження дозволить розширити існуючі концептуальні підходи, інтегрувати положення позитивної психології, теорії стресостійкості та теорій особистісного зростання в контексті сучасних умов життя молоді. Поглиблення розуміння цього феномена сприятиме удосконаленню наукових моделей, які описують адаптивні процеси, та формуванню комплексного уявлення про умови розвитку життєстійкості.

Практичне значення вивчення проблеми полягає у можливості використання її результатів для розробки програм психологічної підтримки, тренінгів розвитку резильєнтності, профілактики емоційного виснаження та соціально-психологічної дезадаптації молоді. Отримані дані можуть бути застосовані у діяльності фахівців центрів психологічної допомоги, закладів освіти, молодіжних організацій, соціальних служб, що працюють із юнаками. Це сприятиме створенню сприятливого середовища для розвитку особистісних ресурсів, формування навичок саморегуляції, підвищення здатності конструктивно долати труднощі та ефективно адаптуватися до нових умов.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження були представлені на звітній науковій конференції викладачів, співробітників і здобувачів вищої освіти Рівненського державного гуманітарного університету за 2024 рік. Рівне, 15-16 травня 2025 р. Основний зміст і результати дослідження висвітлено у публікації автора: Костиця Д. Психологічні умови розвитку резильєнтності. Актуальні питання психологічної науки. Альманах студентського наукового товариства. 2025. № 19. Результати дослідження також обговорювалися на Міжнародній науково-практичній конференції

«Травмоване дитинство: психологічні проблеми особистісного та соціального становлення дітей в умовах війни та поствоєнного періоду» (Рівне, РДГУ, 27-28 листопада).

Структура роботи. Кваліфікаційна робота, присвячена дослідженню психологічних умов розвитку резильєнтності у юнаків, складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (41 найменування) та чотирьох додатків. Основний зміст роботи викладений на 50 сторінках друкованого тексту та ілюстрований трьома рисунками.

ВИСНОВКИ

У процесі аналізу наукових підходів до вивчення резильєнтності встановлено, що це поняття має міждисциплінарний характер і розглядається як динамічна здатність особистості адаптуватися до стресу, долати труднощі та зберігати психологічне благополуччя. У різних наукових традиціях резильєнтність трактується по-різному: як риса особистості, процес успішного подолання криз, система захисних механізмів та ресурсів, а також як результат взаємодії індивіда з оточенням. Ця багатовимірність підкреслює необхідність комплексного підходу до вивчення феномену.

Структурний аналіз теорій дозволив визначити ключові елементи резильєнтності: індивідуально-психологічні характеристики (оптимізм, самоефективність, гнучкість мислення), когнітивно-поведінкові стратегії подолання, соціальні ресурси (підтримка сім'ї, спільноти, освітнього середовища) та культурно-контекстуальні чинники. У сучасних моделях особливу увагу приділено взаємозв'язку внутрішніх і зовнішніх ресурсів, що забезпечують адаптивність особистості.

Психологічні умови розвитку резильєнтності розглядаються як комплекс впливів, що сприяють формуванню стійкості до стресу. До них належать безпечне й підтримувальне соціальне середовище, можливості для здобуття досвіду подолання труднощів, формування позитивної Я-концепції, розвиток емоційної регуляції та навичок проблемно-орієнтованої поведінки. Важливим є й освітній та культурний контекст, який задає нормативні моделі реагування на життєві виклики.

Сенситивним періодом для формування резильєнтності виступає юнацький вік, який вважається етапом інтенсивного становлення ідентичності, зростання відповідальності за прийняття рішень, розширення кола соціальних контактів тощо. Резильєнтність у юнаків формується як результат взаємодії індивідуальних ресурсів (когнітивної гнучкості, самоефективності, емоційної регуляції, позитивної Я-концепції) та підтримувального соціального середовища. Особливе значення мають якість сімейних взаємин, підтримка

однолітків, рольові моделі дорослих, а також вплив освітнього середовища, яке може як сприяти розвитку стійкості, так і ускладнювати його за умов відсутності психологічної безпеки.

Емпіричне дослідження психологічних умов розвитку резильєнтності у юнаків дозволило комплексно охарактеризувати взаємозв'язок особистісних, емоційних і соціальних чинників із рівнем їхньої стресостійкості. Отримані результати показали, що резильєнтність у юнацькому віці має переважно помірний рівень, а сама вибірка характеризується гетерогенністю – від низьких і нижче середніх до високих показників стійкості. Така диференціація свідчить про складну структуру резильєнтності як динамічного утворення, на розвиток якого впливають численні внутрішні та зовнішні чинники.

Аналіз особистісних характеристик за опитувальником ТРІ продемонстрував, що найбільш вагомими предикторами резильєнтності є рівень емоційної стабільності та добросовісності, тоді як відкритість досвіду, дружелюбність та екстраверсія виконують допоміжну, але все ж важливу підтримувальну роль. Виявлено, що юнаки з низькою емоційною стійкістю та недостатньою саморегуляцією більшою мірою належать до групи зниженої резильєнтності, що підтверджує важливість емоційно-вольових компонентів як бази психологічної стійкості.

Соціальна підтримка, виміряна за методикою MSPSS, виступає ключовим зовнішнім чинником резильєнтності. Більшість юнаків повідомили про значну підтримку з боку сім'ї та друзів, що суттєво підсилює їхні адаптаційні можливості. Водночас недостатня підтримка з боку «особливої людини» у значної частини вибірки засвідчує наявність емоційного дефіциту, який може впливати на самовпевненість та почуття безпеки.

Узагальнені результати підтверджують, що розвиток резильєнтності у юнацькому віці визначається системною взаємодією особистісних рис, рівня емоційної саморегуляції та підтримувальних характеристик соціального середовища. Це підкреслює необхідність комплексного підходу до зміцнення психологічної стійкості молоді, який поєднує індивідуальний психологічний

розвиток, формування конструктивних копінг-стратегій та активізацію соціальних ресурсів.

Проведення формувального експерименту дало змогу емпірично підтвердити ефективність розробленої нами програми соціально-психологічного тренінгу розвитку резильєнтності у юнаків. Повторна діагностика засвідчила достовірне підвищення показників резильєнтності, покращення емоційної стабільності та екстраверсії, а також зростання рівня сприйнятої соціальної підтримки. Статистично значущі зміни ($p \leq 0,05$; $p \leq 0,01$) підтверджують, що програма сприяє активації як внутрішніх, так і зовнішніх ресурсів особистості, які становлять психологічну основу резильєнтності.

Отримані результати засвідчують комплексний позитивний вплив програми на адаптивний потенціал юнаків. Виявлена динаміка узгоджується з сучасними теоретичними моделями резильєнтності, згідно з якими поєднання емоційної стабільності, усвідомленої саморегуляції, позитивної самооцінки та соціальної підтримки створює основу для ефективного подолання стресових ситуацій. Це дозволяє рекомендувати програму для ширшого застосування у практиці психологічного консультування, соціально-психологічної підтримки та розвитку стресостійкості у юнаків та молоді