




DOI <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2025-2-22>

М. О. Орап

*Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка,
м. Тернопіль, Україна*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7598-8453> – М. О. Орап
 orap2003@ukr.net

ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СУЧАСНОЇ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ

Анотація. Цілі статті полягають у викладі результатів лонгітюдного дослідження та аналізі тенденцій розвитку резильєнтності сучасної української молоді в умовах невизначеності, спровокованої повномасштабною війною. Окреслено, що резильєнтність є одним із найбільш ресурсних станів особистості, що у найбільш загальному вигляді розуміється як здатність людини відновлюватись після стресу та психологічних навантажень. Підкреслено, що в ситуації продовжуваної повномасштабної війни проблема формування та підвищення рівня резильєнтності є вкрай актуальною для українського суспільства, особливо – для української молоді, яка є найбільш вразливою категорією та потребує дієвих інструментів для формування життєстійкості та суб'єктивного психологічного благополуччя. Було з'ясовано, яким чином ситуація невизначеності та психологічний конструкт «толерантність до невизначеності» впливає на показники резильєнтності у тривалій часовій перспективі. Із цією метою було здійснено контрольні зрізи рівнів резильєнтності та рівнів розвитку толерантності до невизначеності впродовж 2023, 2024 та 2025 років. Визначено, що впродовж років війни рівень резильєнтності неухильно збільшувався. Було виявлено статистично значущі (за t-критерієм Стьюдента) відмінності в середніх значеннях рівнів резильєнтності у вибірці між показниками 2023 та 2025 років. Істотних відмінностей у рівнях резильєнтності між 2023 та 2024 роками не було діагностовано. Ми пояснюємо це специфікою формування резильєнтності як риси особистості, яка в основі має саме досвід подолання особистістю екстремальних та стресових ситуацій та відновлення до попереднього стану після них. За допомогою кореляційного аналізу визначено статистично значущий позитивний взаємозв'язок толерантності до невизначеності з резильєнтністю. Отже, зменшення тривожності перед невизначеністю підвищує стресостійкість і здатність до відновлення сил, і навпаки – підвищення здатності до відновлення після стресу і рівня задоволеності власним життям зменшує страх перед майбутнім. Резильєнтна особистість, яка характеризується високим рівнем життєстійкості, адаптивності та психологічного суб'єктивного благополуччя, має більше впевненості, що вона досягне успіху в майбутньому і подолає труднощі.

Ключові слова: резильєнтність, стрес, невизначеність, толерантність до невизначеності, молодь, життєстійкість.

М. О. Орап

Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University, Ternopil, Ukraine

DEVELOPMENT TRENDS OF RESILIENCE OF MODERN UKRAINIAN YOUTH

Abstract. The objectives of the article are to present the results of a longitudinal study and identify trends in the development of resilience among contemporary Ukrainian youth in conditions of uncertainty provoked by full-scale war. It is noted that resilience is one of the most resourceful states of personality, which in the most general sense is understood as a person's ability to recover from stress and psychological stress. It is emphasized that in the context of ongoing full-scale war, the issue of developing and increasing resilience is extremely relevant for Ukrainian society. This is especially important for Ukrainian youth, who are the most vulnerable group and need effective tools for developing resilience and subjective psychological well-being. It was determined how the situation of uncertainty and the psychological construct of "tolerance

for uncertainty” affect resilience indicators in the long term. To this end, control samples of resilience levels and levels of tolerance to uncertainty were taken in 2023, 2024, and 2025. It was determined that during the years of war, the level of resilience steadily increased. Statistically significant (according to Student’s t-test) differences were found in the average resilience levels in the sample between the indicators for 2023 and 2025. No significant differences in resilience levels were diagnosed between 2023 and 2024. We explain this by the specifics of the formation of resilience as a personality trait, which is based on the individual’s experience of overcoming extreme and stressful situations and returning to their previous state after them. Correlation analysis has identified a statistically significant positive relationship between tolerance of uncertainty and resilience. Therefore, reducing anxiety about uncertainty increases stress resistance and the ability to recover, and vice versa –increasing the ability to recover from stress and the level of satisfaction with one’s own life reduces fear of the future. A resilient person, characterized by a high level of vitality, adaptability, and psychological subjective well-being, is more confident that they will succeed in the future and overcome difficulties.

Key words: resilience, stress, uncertainty, tolerance for uncertainty, youth, hardiness.

Постановка проблеми. У ситуації продовження повномасштабної війни – загрози, яка зберігається і впливає на всі аспекти життя українців, вкрай важливим питанням психологічної науки є пошук ресурсів для збереження та відновлення здорової психічної життєдіяльності. Одними з найбільш ресурсних станів особистості є стан резильєнтності, що в загальному вигляді розуміється як здатність людини відновлюватись після стресу та психологічних навантажень.

Найбільш вразливою і найбільш складною в цьому плані є вікова категорія молодих людей, які водночас є сформованими особистостями та людьми, які мають недостатньо досвіду переживання кризових життєвих ситуацій. Тож значної актуальності набуває проблема формування психологічної стійкості саме української молоді, котрій належить ставати фундаментом розбудови України у воєнний та повоєнний період.

Події суспільного життя людства загалом і українського суспільства зокрема в останні п’ять років значно актуалізували психологічну проблему проживання і взаємодії в умовах невизначеності. До шоку, паніки, стресу та інших гострих психологічних реакцій на початок повномасштабного вторгнення росії в Україну на четвертому році війни додалися постійна тривожність, напруга та усвідомлення крихкості й невизначеності майбутнього. Про це свідчать результати досліджень українських психологів, зокрема, О. Кокуна, Л. Карамушки, О. Креденцер, В. Лагодзінської, Л. Сердюк, Т. Титаренко, О. Чиханцової та інших.

Аналіз останніх досліджень. Дослідження резильєнтності, феномену «resilience» з’явилися «на перетині» досліджень життєстійкості, стресостійкості та адаптивного потенціалу особистості. У дослідженнях G.A. Bonanno було з’ясовано, що життєстійкість значною мірою залежить саме від здатності людини адаптуватись до нових умов і ситуацій. Отже, життєстійка людина – це

не та, яка виходить із незворушним виглядом із будь-якої ситуації, а та, яка здатна подолати проблему з найменшими втратами і якнайшвидше відновити рівновагу. Досі в науковій літературі немає єдиного тлумачення та операціоналізації концепту «резильєнтність». До прикладу, J. Jenson та M. Fraser визначають останню як здатність людини повертатися до нормального стану після або під час потрясінь [8]. M. Margalit вважає, що резильєнтність стосується динамічного процесу, який призводить до адаптації в умовах значних негараздів. K.M. Connor і J.R.T. Davidson розглядали резильєнтність як можливість бути стійким до впливу неприємних і небажаних обставин, а G.A. Bonanno називає резильєнтністю здорове функціонування після дуже несприятливих подій.

Українські психологи розглядають резильєнтність як системотворний елемент у структурі життєстійкої особистості, позитивний психічний стан, що спрямовує до адекватної адаптації під час незгод, і водночас ресурс, за допомогою якого особистість вибирає відповідний тип подолання (З. Кіреєва, О. Односталко, Б. Бірон). В англійській психологічній літературі більш поширеним є трактування резильєнтності як особистісних якостей та навичок, які забезпечують здорове/успішне функціонування або адаптацію людини в контексті значних труднощів або руйнівної життєвої події (Connor & Davidson; Luthar, Cicchetti, & Becker, Masten & Obradovic).

На сучасному етапі цей термін широко використовується в психології, медицині та соціальних науках і вживається у зв’язку з питаннями впливу на людину несприятливих (екстремальних, загрозливих, стресових) умов і здатності людини та/або соціальної системи (сім’ї, спільноти, організації) нормально функціонувати під час та після такого впливу (Z. Grygorenko, G. Naydonova, 2023). S. Southwick та D. Charney зазначають, що здорова адаптація до стресу залежить не лише від особи, але і від наявних ресурсів: сім’ї, друзів,

різноманітних організацій та від характеристик конкретних культур та релігій. Українські дослідники О. Односталко, З. Кіреєва, Б. Бірон вважають, що до ресурсів стійкості належать активне подолання, оптимізм, наявність цілей, просоціальна поведінка, соціальна підтримка, а також життєстійкість (*hardiness*), когнітивна гнучкість і досвід [1]. О. Хамініч, описуючи психосоціальні фактори, які сприяють адаптації до стресових ситуацій, називають комплекс адаптивних індивідуально-типологічних особливостей (копінг-компетентність, оптимізм, самоповага, інтернальний локус контролю тощо), а також властивості соціальної мережі та адекватність соціальної підтримки [6]. Дослідниками підкреслюється відмінність феномену резильєнтності від феномену стресостійкості, оскільки резильєнтність – це не лише здатність протистояти стресу, але і здатність швидкого відновлення ресурсів, балансу і рівноваги після пережитого стресу. Психологи підкреслюють, що «резильєнтність полягає також у здатності людини протистояти дії стресорів без потрапляння у стани, пов'язані із психічними розладами» [6, с. 162].

У сучасних дослідженнях спостерігаємо тенденції операціоналізації феномену резильєнтності: 1) як індивідуальної характеристики, риси особистості, що захищає від негараздів життя (англ. «*ego-resiliency*») та запобігає розвитку психічних розладів унаслідок психотравматизації; містить набір таких характеристик, як спритність, винахідливість і гнучкість функціонування в різних зовнішніх умовах; 2) як динамічний процес (англ. «*resilience*»), в якому позитивна адаптація відбувається в умовах негараздів. У цьому розумінні резильєнтність концептуалізується як безперервний, активний процес появи нових сил і ресурсів адаптації та відновлення, який має нерівномірну динаміку в умовах виникнення нових ризиків і вразливих місць. У нашому дослідженні ми розглядаємо резильєнтність як індивідуальну характеристику людини, що виявляє її здатність відновлюватись після стресових подій, активувати ресурси і можливості.

Отже, питання на кшталт того, чи може людина почуватися суб'єктивно благополучною, спокійною в умовах невизначеності та як впливають на це компоненти її життєстійкості, залишається актуальним, дискусійним і не досить вивченим. Сучасні дослідження, підкреслюючи, що світ характеризується невизначеністю, нелінійністю та багатовимірністю [2], активно вивчають, власне, здатність людини приймати цю невизначеність і функціонувати, не знижуючи ефективності життєдіяльності [5]. На перший план психологічних

досліджень виходить концепт «толерантність до невизначеності» як особистісний конструкт, який взаємодіє з різними аспектами особистісних характеристик, зокрема: зі стресостійкістю (П. Лушин), ефективністю діяльності (О. Кокун) і визначає специфіку діяльності та психічних станів людини в ситуаціях невизначеності. Як з'ясувала у своєму дослідженні О. Чиханцова, «високий рівень життєстійкості пов'язаний з активною життєвою позицією та здатністю використовувати обставини на свою користь» [7, с. 251]. У дослідженні І. Томаржевської зазначено, що конструкт «толерантність до невизначеності» є «ресурсною складовою із забезпечення особистості життєстійкістю, життєздатністю, здатністю ефективно приймати рішення та зберігати продуктивну активність, досягати успіху та справлятися зі складними життєвими ситуаціями» [5, с. 2]. Оскільки сучасна ситуація в Україні визначається саме як ситуація невизначеності, то емпіричне дослідження того, як саме прийняття цієї ситуації взаємодіє з іншими особистісними конструктами, набуває неабиякої актуальності.

Мета статті полягає у викладі результатів лонгitudного дослідження та виокремленні тенденцій розвитку резильєнтності сучасної української молоді в умовах невизначеності та повномасштабної війни.

Виклад основного матеріалу. Емпіричне дослідження тривало три роки впродовж 2023, 2024 та 2025 років і охоплювало вибірку української студентської молоді (N=178), середній вік – $17,52 \pm .39$ (M \pm SD) років, 51,68% респондентів жіночої статі, 48,32% респондентів чоловічої статі. Спеціальність, за якою навчались студенти, а також рік навчання, соціальний та матеріальний статус не враховувались.

Загальною метою дослідження є вивчення чинників, які впливають на формування та розвиток резильєнтності як індивідуальної характеристики особистості. З-поміж інших чинників ми вивчали, яким чином ситуація невизначеності та психологічний конструкт «толерантність до невизначеності» впливає на показники резильєнтності в тривалій часовій перспективі. Із цією метою нами було здійснено контрольні зрізи рівнів резильєнтності та рівнів розвитку толерантності до невизначеності впродовж 2023, 2024 та 2025 років. Наголосимо, що діагностування відбувалось на одній і тій же вибірці студентської молоді, проте жодних спеціально організованих впливів з метою формування чи розвитку зазначених психологічних конструктів не здійснювалось. Емпірична гіпотеза полягала в припущенні того, що перебування в ситуації невизначеності (якою

ми вважаємо сучасну суспільно-політичну ситуацію в Україні в умовах повномасштабної війни впливає на здатність людини толерувати цю невизначеність, що, своєю чергою, позитивно впливатиме на підвищення рівня резильєнтності.

Для діагностики рівня розвитку резильєнтності нами було використано методику «Шкала резильєнтності» (CD-RISC-10) в адаптації З. Кіревої, О. Односталко, Б. Бірон [1]. У 1993 році G.M. Wagnild и Н.М. Young представили психометричну оцінку шкали резильєнтності (RS). Факторна структура складалася із двох чинників: особистісна компетентність і прийняття себе і життя. У процесі дослідження вчені отримали позитивні кореляції за показниками «фізичне здоров'я», «моральний стан» і «життєве задоволення» і негативні кореляції з депресією, що підтримувало внутрішню надійність і конкуруючу обґрунтованість RS як інструменту, що вимірює резильєнтність. Автори вважали, що шкала має багатофункціональне застосування та вимірює кілька компонентів стійкості: здатність пристосовуватися до змін, здатність впоратися зі стресом, здатність залишатися зосередженим і чітко мислити, можливість не відступати перед невдачею, здатність впоратися з неприємними почуттями, як-от гнів, біль або смуток, що є показниками і складниками життєстійкості особистості. CD-RISC-2 – це коротка шкала, яка використовується для вимірювання. Шкала резильєнтності складається з дев'яти питань, які оцінюються за шкалою від 0 – ніколи до 4 – завжди (5 балів). Тож максимальна сума балів за цією шкалою – 45 балів, мінімальна сума – 9 балів. Це дало змогу виокремити рівні резильєнтності в досліджуваній вибірці: низький рівень – від 9–20 балів, середній рівень – 21–33 бали, високий рівень – 34–45 балів та визначити відсоткове співвідношення різних

рівнів упродовж 2023–2025 років, що узагальнено продемонстровано на рисунку 1.

Як видно з рисунку, загальний рівень резильєнтності впродовж років збільшувався – зменшувалась кількість респондентів із низьким рівнем та збільшувалась кількість із високим рівнем резильєнтності. Істотним для нашого дослідження є з'ясування того, що впродовж років війни рівень резильєнтності неухильно збільшувався, проте важливим є значущість відмінностей у показниках у вибірці в різні роки. Для порівняння ми використали парний t-критерій Стьюдента і виявили статистично значущі відмінності в середніх значеннях рівнів резильєнтності у вибірці між показниками 2023 та 2025 років. Значення коефіцієнта Стьюдента на рівні довірчої ймовірності $P=0,95$ та числа ступенів свободи $f=150$ дорівнює $t=1,9759$. Оскільки отримане значення $t_{\text{емп}} = 2,3821 \geq t_{\text{крит}}$, ми відкидаємо нульову гіпотезу. Отже, відмінності між показниками резильєнтності у 2023 та 2025 році є значимими. Слід зазначити, що істотних відмінностей у рівнях резильєнтності між 2023 та 2024 роками не було діагностовано. Ми пояснюємо це специфікою формування резильєнтності як риси особистості, яка в основі має саме досвід подолання особистістю екстремальних і стресових ситуацій та відновлення до попереднього стану після них. Водночас, як зазначають дослідники, цей же досвід подолання зменшує прояви тривожності, апатичних настроїв та страху під час сприймання майбутніх подій як невизначених. Тому одним із завдань нашого дослідження було визначення взаємозв'язку між толерантністю до невизначеності та розвитком резильєнтності.

У дослідженні ми ґрунтуємось на теоретичній концепції С. Баднера, тому й діагностували цей феномен за допомогою створеного ним опиту-



Рис. 1. Відсоткове співвідношення рівнів резильєнтності української молоді за роками

вальника «Виявлення толерантності до невизначеності», що адаптований Л. Карамушкою [3, с. 38]. Методика містить 16 тверджень і вимірює ступінь толерантності/інтолерантності до невизначеності. Високий результат свідчить про високий ступінь інтолерантності до невизначеності. Середні значення толерантності до невизначеності за цією методикою визначені в межах 44–48 балів. Метою емпіричної частини нашого дослідження було також виявити наявні взаємні зв'язки між резильєнтністю і толерантністю до невизначеності. За допомогою кореляційного аналізу (за Пірсоном) виявлено статистично значущий кореляційний зв'язок: толерантність до невизначеності позитивно корелює з рівнем резильєнтності особистості ($r=0,349$) на рівні $p<0,05$. Таким чином, визначено, що зменшення тривожності перед невизначеністю підвищує стресостійкість і здатність до відновлення сил, і навпаки – підвищення здатності до відновлення після стресу і рівня задоволеності власним життям зменшує страх перед майбутнім.

Високорезильєнтна людина характеризується як та, що є задоволеною своїми стосунками, фізичним і емоційним станом, тож вона є більш стресостійкою і має здатність до швидкого відновлення після стресових ситуацій. Отже, така людина з меншим страхом дивиться в майбутнє, толерує ситуації невідомості, невизначеності. Як було продемонстровано в дослідженні Г. Павленка, «толерантність до невизначеності позитивно корелює із загальним рівнем психологічного благополуччя. Отриманий результат підтверджує наше припущення про те, що толерантність до невизначеності є одним із ресурсів досягнення та підтримки психологічного благополуччя» [4, с. 214]. Із цього випливає висновок, що така особистісна якість, як толерантність до невизначеності, мобілізує готовність людини до рішень та дій у мінливих умовах навколишнього світу і, таким чином, сприяє збереженню стабільності психічного стану людини, позитивно впливаючи на рівень її резильєнтності. Це опосередковано підтверджується і висновками, що зроблені нами попередньо під час вивчення суб'єктивного самопочуття та рівня тривожності під час епідемії COVID-19 в Україні [9]. У дослідженні було виявлено, що суб'єктивне благополуччя української молоді «ґрунтується насамперед на суб'єктивних показниках позитивних емоцій та значень і значно менше залежить від більш об'єктивних критеріїв, як-от стан здоров'я, залученість і досягнення» [9, с. 36]. Це дає можливість сформулювати висновок про те, що здатність відновлюватись в українській молоді є високою внаслідок суб'єктивного сприй-

мання майбутніх невизначених подій як таких, які будуть пов'язані з позитивними змінами.

Висновки і перспективи. Як продемонстрував аналіз результатів дослідження, рівень резильєнтності української молоді за роки повномасштабної війни зріс. Розуміючи, що така тенденція зумовлена значною кількістю як відомих, так і недосліджених ще чинників, ми в нашому дослідженні з'ясували, що досягнення та збереження індивідуальної характеристики резильєнтності досягається завдяки високому рівню прийняття ситуації невизначеності. Особистість, якій притаманний високий рівень толерантності до невизначеності, здатна змінюватися, трансформуватися, задовольняти свої потреби у швидкоплинних умовах навколишнього світу. Така особистість є відкритою до нового досвіду, здатною швидко змінювати свої поведінкові установки. Кореляційний аналіз показав тісний позитивний взаємозв'язок толерантності до невизначеності з резильєнтністю. Ми можемо стверджувати, що особистість, яка здатна швидко відновлюватись після впливу стресових чинників, з більшим оптимізмом і меншим страхом дивиться в майбутнє і приймає ризики. Резильєнтна людина, яка характеризується високим рівнем життєстійкості, адаптивності та психологічного суб'єктивного благополуччя, має більше впевненості, що вона досягне успіху в майбутньому і подолає труднощі.

Таким чином, можна припустити, що досвід подолання труднощів виступає ресурсом у розвитку толерантності до невизначеності. І в цьому ми вбачаємо перспективи подальших наукових розвідок у цьому вкрай актуальному для сучасного українського суспільства науковому напрямі.

Список літератури:

1. Кіреева З.О., Односталко О.С., Бірон Б.В. Психометричний аналіз адаптованої версії шкали резильєнтності (CD-RISC-10). *Габітус*. 2020. Випуск 14. С. 110–116.
2. Курова А.В. Ситуація невизначеності у парадигмі сучасних викликів суспільства. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № (4). С. 51–55.
3. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум / за ред. Л.М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
4. Павленко Г. Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Вип. 7. С. 208–219.
5. Томаржевська І.В. Феномен «толерантність до невизначеності» і його психологічний аналіз. *Психо-*

логічний журнал. 2019. Вип. 1. URL: <http://psyj.udpu.edu.ua/article/view/152564>

6. Хамініч О.М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Вип. 6. Т. 2. С. 160–165.

7. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості : монографія. Київ : Талком, 2021. 319 с.

8. Jenson Jeffrey, Fraser M. W. A risk and resilience framework for child, youth, and family policy. *Social policy for children and families: A risk and resilience perspective*. Los Angeles : SAGE Publications. 2016. P. 5–20.

9. Орап М. О., Akimova N. V., Kalba Y. Y. Subjective well-being and anxiety level during the COVID-2019 crisis: study in Ukrainian adolescence. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*. 2021. (6). С. 28–39.

References:

1. Kireieva, Z. O., Odnostalko, O. S., & Biron, B. V. (2020). Psykhometrychni analiz adaptovanoi versii shkaly rezylentnosti (CD-RISC-10) [Psychometric analysis of the adapted version of the resilience scale (CD-RISC-10)]. *Habitus – Habitus*, 14, 110–116. [in Ukrainian].

2. Kurova, A. V. (2022). Sytuatsiia nevyznachenosti u paradyhmi suchasnykh vyklykiv suspilstva [The situation of uncertainty in the paradigm of modern social challenges]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Serii: Psykholohiia – Scientific Bulletin of Uzhhorod National University. Series: Psychology*, 4, 51–55. [in Ukrainian].

3. Karamushka, L. M. (Ed.). (2023). *Metodyky doslidzhenniapsykhichnoho zdorovia ta blahopoluchchia personalu orhanizatsii: psykholohichni praktykum* [Methods of studying mental health and well-being

of organization personnel: Psychological workshop]. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. [in Ukrainian].

4. Pavlenko, H. (2019). Tolerantnist do nevyznachenosti yak resurs psykholohichnoho blahopoluchchia studentiv [Tolerance for uncertainty as a resource of students' psychological well-being]. *Aktualni problemy psykholohii – Actual Problems of Psychology*, 7, 208–219. [in Ukrainian].

5. Tomarzhavska, I. V. (2019). Fenomen “tolerantnist do nevyznachenosti” i yoho psykholohichni analiz [The phenomenon of “tolerance for uncertainty” and its psychological analysis]. *Psykhologichnyi zhurnal – Psychological Journal*, (1). Retrieved from: <http://psyj.udpu.edu.ua/article/view/152564> [in Ukrainian].

6. Khaminich, O. M. (2016). Rezyliantnist: zhyttiestijkist, zhyttiezdatnist abo rezyliantnist? [Resilience: hardiness, vitality or resilience?]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Serii: “Psykhologichni nauky” – Scientific Bulletin of Kherson State University. Series “Psychological Sciences”*, 6 (2), 160–165. [in Ukrainian].

7. Chykhantsova, O. (2021). *Psykhologichni osnovy zhyttiestijkosti osobystosti: monohrafiia* [Psychological foundations of personal resilience: Monograph]. Kyiv: Talkom. [in Ukrainian].

8. Jenson, J., & Fraser, M. W. (2016). A risk and resilience framework for child, youth, and family policy. In *Social policy for children and families: A risk and resilience perspective* (5–20). Los Angeles: SAGE Publications.

9. Орап, М. О., Akimova, N. V., & Kalba, Y. Y. (2021). Subjective well-being and anxiety level during the COVID-2019 crisis: study in Ukrainian adolescence. *Insight: The Psychological Dimensions of Society – Insight: The Psychological Dimensions of Society*, 6, 28–39.

© М. О. Орап

Науково-методична

Надійшла до редакції 24.09.2025

Прийнято до публікації 10.10.2025

Опублікована 02.12.2025