

9. Goleman D. Emotional intelligence. New York : Bantam Books, 1995. 352 p.
10. Mayer J.D., Salovey P. The Intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*. 1993. V.17. № 4. P. 433–442

Ольга Яцишин

студентка 2 курсу спеціальності «Психологія»,
Національний університет «Львівська Політехніка»,
м.Львів, Україна

olha.yatsyshyn.psz.2023@lpnu.ua

Діана Логвінова

доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»,
кандидат психологічних наук, доцент,

м.Львів, Україна

genderua@gmail.com

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ МОЛОДІ У ВОЄННИЙ ЧАС

У сучасному світі війна має величезний вплив на всі аспекти життя людей, особливо на молодь, яка перебуває на важливому етапі формування особистості та кар'єри. Молоді люди у віці від 18 до 30 років стикаються з численними викликами, що виникають через воєнні дії, тимчасову евакуацію, руйнування звичних соціальних зв'язків та значні зміни в життєвих планах. Війна безпосередньо впливає на психологічний стан цієї вікової групи, змінюючи їхнє ставлення до майбутнього, підвищуючи рівень тривожності, стресу та депресії, а також вимагаючи розвитку нових стратегій адаптації до змінюваних умов. У зв'язку з цим питання формування та підтримки резильєнтності - здатності людини адаптуватися до стресових ситуацій та долати труднощі - стає особливо актуальним [1].

Війна може істотно підривати психологічну стійкість молоді, провокуючи виникнення тривожних, депресивних та посттравматичних реакцій [2]. Для молодих людей характерні високий рівень емоційної вразливості та схильність до стресу, що зумовлено певними особливостями вікової групи, такими як пошук ідентичності, нерозвинена здатність до довгострокового планування та недосконале управління емоціями [3]. У такому контексті резильєнтність є необхідною характеристикою, яка дозволяє молодим людям не лише пережити стресові ситуації, але й адаптуватися до нових умов, зберігаючи психічне здоров'я та мотивацію до розвитку.

Соціальні чинники, такі як підтримка родини, друзів та соціальних мереж, мають значний вплив на рівень резильєнтності. Однак, навіть з обмеженим доступом до традиційних джерел підтримки, молодь здатна виявляти високий рівень адаптації завдяки внутрішнім психологічним ресурсам і навичкам, які сприяють їхній здатності переживати кризові моменти.

Для оцінки рівня резильєнтності молоді у воєнний час було проведено опитування серед 32 респондентів віком від 18 до 26 років. Основними аспектами аналізу стали соціальний статус, здатність до адаптації, рівень емоційної напруги, джерела підтримки, частота переживання стресу та вплив війни на майбутні плани. Опитування проводилося у формі онлайн-анкетування за допомогою Google Forms. Ми використали власний опитувальник, що складався з 17 питань, серед яких 12 були закритими (із запропонованими варіантами відповідей), а 5 – відкритими, що давали можливість респондентам висловити власні думки. Участь була анонімною та добровільною.

Більшість респондентів (69%) належала до вікової групи 18-20 років, серед яких 75% перебуває в Україні, 25% – за кордоном. Найбільш поширеним соціальним статусом виступало студентство (66%), далі – група, що поєднувало навчання з роботою (41%) та група, яка тимчасово була безробітною (13%). Понад половини опитуваних (53%) оцінювали свою здатність адаптуватися як високу або дуже високу. Було виявлено, що основними способами подолання стресу стали спілкування з близькими (84%), заняття спортом (41%) та

заглиблення в навчання або роботу (34%). Війна негативно вплинула на емоційний стан 50% опитаних, тоді як 41% не відчули суттєвих змін.

Відчуття стресу є досить поширеним: 31% переживають його щодня, а ще 47% – кілька разів на тиждень. Водночас 72% почали більше задумуватися про майбутнє та змінювати свої життєві пріоритети. Незважаючи на складні обставини, 94% мають до кого звернутися за емоційною підтримкою, а 78% оцінюють її рівень як високий або дуже високий. Почуття безпеки також залишається досить високим – 97% респондентів почуваються переважно або повністю у безпеці там, де проживають.

Війна значно вплинула на кар'єрні та освітні плани: 69% відчули ці зміни, і для 31% вони стали кардинальними. Майже 41% розглядають можливість виїзду за кордон, тоді як 44% планують залишитися в Україні. Серед тих, хто вже перебуває за кордоном, 88% замислюються про повернення, але лише 25% планують зробити це найближчим часом. Оптимістично в майбутнє дивляться 28% респондентів, тоді як більшість (59%) зберігає нейтральну позицію.

Головними джерелами стійкості для опитаних є підтримка близьких (81%), фінансова стабільність (63%) і доступ до освіти та кар'єри (34%).

Психічні властивості, які відіграють важливу роль у формуванні резильєнтності у молодих людей, включають здатність до саморегуляції емоцій, гнучкість у мисленні, оптимізм, внутрішню мотивацію та здатність до соціального співробітництва [3].

Однією з ключових рис є гнучкість - здатність адаптуватися до змін, приймати нові реалії та вчитися на помилках. Молоді люди, які володіють цією якістю, знаходять конструктивні рішення навіть у найскладніших ситуаціях.

Також важливим є оптимізм — позитивне ставлення до майбутнього. Оптимістичні люди мають більше шансів успішно адаптуватися, незважаючи на виклики, та спрямовувати енергію на досягнення цілей.

Отже, молодь демонструє високий рівень адаптивності, незважаючи на війну, і знаходить підтримку в своєму соціальному оточенні, яке допомагає справлятися з труднощами. Хоча стрес і тривожність є частими явищами,

більшість усе ж знаходить способи їх подолати. Війна суттєво вплинула на кар'єрні та освітні плани молодих людей, і хоча багато хто ще визначається зі своїм майбутнім, загальний настрій залишається переважно нейтральним або навіть оптимістичним. Формування резильєнтності є важливим фактором для зменшення впливу стресу, збереження психічного здоров'я та кращої адаптації до нових умов життя. Це дослідження може стати основою для розробки програм підтримки молоді в складних умовах воєнного часу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Федорчук В.М., Комарніцька Л.М., Сторожук Н.Р. Резильєнтність особистості в умовах військового стану. Наукова монографія. Рига, Латвія : «Baltija Publishing», 2023. С. 112-126. URL: <http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/download/351/9636/20073-1?inline=1>
2. Міщенко М. Психологічна стійкість (резильєнтність) в умовах війни. *Modern Engineering and Innovative Technologies*, 28.02.2023. С. 7–10. URL: <https://doi.org/10.30890/2567-5273.2023-28-02-002>
3. Романюк Л. В. Концепція становлення цінностей особистості раннього дорослого віку в соціокультурному просторі. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*, № 6, 2018. С. 71–76.
4. Черкасова А. А. Резильєнтність як одна з головних навичок людини XXI століття. *Соціально-психологічні аспекти розвитку суб'єктів освітнього процесу: матеріали II Всеукраїнського науково-практичного форуму «Соціально-психологічні аспекти розвитку особистісно-професійної компетентності педагога в умовах інноваційних змін» (07– 12 грудня 2020 року, м. Суми). [у 2-х ч.]. Ч. 2. / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василеги. С. 197. URL : https://www.researchgate.net/profile/Anastasiia-Cherkasova-4/publication/357335883_REZILENTNIST_AK_ODNA_Z_GOLOVNIH_NAVICOK_LUDINI_HHI_STOLITTA/links/61c8ff0fb8305f7c4b041cbd/REZILENTNIST-AK-ODNA-Z-GOLOVNIH-NAVICOK-LUDINI-HHI-STOLITTA.pdf#page=197*