

УДК 159.9.072.43:316.6:355.48

DOI: <https://doi.org/10.32342/3041-2196-2025-1-29-6>

**В.Б. СИНЯКОВА,**

*доктор психологічних наук, доцент,  
професор кафедри психології,*

*Міжрегіональна Академія управління персоналом (м. Київ, Україна)*

<https://orcid.org/0000-0002-9750-6942>

**Ю.О. БОХОНКОВА,**

*доктор психологічних наук, професор,  
завідувач кафедри психології та соціології,  
Східноукраїнський національний університет  
імені Володимира Даля (м. Київ, Україна)*

<https://orcid.org/0000-0003-2549-0483>

**М.О. МІНІН,**

*Спеціаліст з психології, старший викладач  
кафедра соціально-гуманітарних дисциплін,*

*Міжрегіональна Академія управління персоналом (м. Київ, Україна)*

<https://orcid.org/0009-0002-7357-3478>

## **ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ ТА ВІЙНИ**

У статті висвітлено актуальну проблему формування резильєнтності у молоді юнацького віку в умовах соціальної нестабільності та збройного конфлікту, зокрема в контексті війни в Україні. Обґрунтовано важливість резильєнтності як ключового психологічного ресурсу, що сприяє ефективній адаптації до стресових впливів, подоланню життєвих труднощів і забезпеченню психічного благополуччя. Наголошено, що юнацький вік характеризується підвищеною вразливістю через кризу ідентичності, емоційну нестабільність, навчальне та професійне навантаження, що посилюється в умовах війни такими чинниками, як вимушене переміщення, загроза життю, руйнування соціальних зв'язків.

Проаналізовано сучасні підходи до розуміння феномену резильєнтності в зарубіжній і вітчизняній психології, зокрема особистісний, ресурсний, процесуальний і системний. Резильєнтність розглядається як багатокомпонентне явище, що включає когнітивний, емоційний, мотиваційний, поведінковий і соціальний компоненти, а також формується в динамічній взаємодії між особистістю та середовищем. Підкреслено роль соціального оточення, підтримки, позитивного мислення, адаптивних копінг-стратегій і внутрішніх ресурсів особистості.

Представлено результати реалізації програми психологічної підтримки, спрямованої на розвиток резильєнтності серед молоді. Програма структурована вісьма тематичними модулями, що охоплюють теми емоційної регуляції, самопізнання, подолання стресу, розвитку критичного мислення, соціальних навичок і цілепокладання. Заняття проводили у формі інтерактивних тренінгів, супровід здійснювали із використанням когнітивно-поведінкових технік, майндфулнес-практик, арттерапії та онлайн-платформ.

Оцінка ефективності програми здійснювалася на основі вхідного та вихідного анкетування, що показало підвищення рівня емоційної стабільності, саморегуляції, мотивації до дії, а також покращення соціальних зв'язків серед учасників. Отримані результати свідчать про важливість впровадження системної психологічної допомоги в закладах освіти та молодіжному середовищі як запоруки психічного здоров'я та стійкості до кризових подій.

У висновках наголошено на потребі подальших наукових досліджень із формування та підтримки резильєнтності в молоді, а також розробки цільових програм, здатних забезпечити сталий розвиток особистості в умовах сучасних викликів.

**Ключові слова:** *резильєнтність; молодь; психічне здоров'я; юнацький вік; стресостійкість; війна; психологічна підтримка; соціальна нестабільність; адаптація; копінг-стратегії.*

**Постановка проблеми.** У сучасних умовах дослідження резильєнтності молоді юнацького віку набуває особливої значущості. Юнацький вік характеризується значними змінами та викликами, такими як становлення ідентичності, визначення життєвих орієнтирів, навчальне навантаження, професійна невизначеність та складнощі у міжособистісних стосунках. Резильєнтність виступає важливим психологічним ресурсом, що забезпечує здатність до адаптації та посттравматичного зростання після складних життєвих подій. Вона допомагає молодим людям ефективно реагувати на стресові ситуації, долати їх та відновлювати психоемоційний баланс, навіть у випадках втрати, хвороб, природних катастроф або збройних конфліктів.

Війна в Україні створює додаткові виклики для психічного здоров'я юнацтва: вимушена міграція, розлука з близькими, порушення звичного життя та загроза безпеки. У цьому контексті вивчення резильєнтності молоді є необхідним для створення ефективних механізмів психологічної допомоги в умовах травматизації. Усвідомлення факторів, що впливають на розвиток цієї якості, відкриває можливості для впровадження тренінгових програм, удосконалення освітніх стратегій і соціальних ініціатив, спрямованих на підвищення стресостійкості молоді. Отримані дані сприятимуть глибшому розумінню психологічних процесів у критичні періоди розвитку та стануть основою для створення ефективних підходів до психологічного супроводу молодого покоління.

**Аналіз останніх досліджень.** Проблема резильєнтності є предметом активного вивчення у сучасній психологічній науці як в зарубіжному, так і у вітчизняному науковому дискурсі. У працях зарубіжних дослідників (Е. Вернер [Werner, 2012], М. Раттер [Rutter, 2012], Б. Компас [Compas, 2013], Л. Ріопель [Riopel, 2021]) резильєнтність інтерпретується як інтегративна властивість особистості, що виявляється у здатності ефективно адаптуватися до стресових впливів, долати труднощі та зберігати психічну стабільність після дії несприятливих чинників. У межах вітчизняного психологічного знання вагомий внесок у розробку даної проблематики здійснили Г. Балл, І. Жадан, І. Павлова, О. Цигипа та ін., які розглядали резильєнтність як соціально зумовлену здатність до адаптації, що формується у процесі взаємодії особистості з оточенням. Вони підкреслюють роль соціального контексту, життєвого досвіду та індивідуально-психологічних чинників у формуванні стресостійкості. У сучасних українських дослідженнях [Афузова, Найдьонова, Кротенко, 2023; Грішин, 2021; Лазос, 2018] акцент зміщено на вивчення резильєнтності молоді в умовах соціальної нестабільності, воєнних дій та посттравматичних переживань. Особливу увагу приділено виявленню факторів, що сприяють розвитку резильєнтності в осіб юнацького віку, зокрема: соціальній підтримці, сформованості адаптивних копінг-стратегій, позитивному самосприянню, наявності духовних орієнтирів та активній життєвій позиції. Г. Афузова, Г. Найдьонова, В. Кротенко [2023] провели дослідження особливостей резильєнтності першокурсників українського закладу вищої освіти на етапі адаптації до навчально-професійної діяльності в умовах воєнного стану та виявили, що середній рівень резильєнтності превалює серед студентів, але водночас значна частина студентства має нижчий рівень. О. Соловей-Лагода, досліджуючи особливості резильєнтності молоді в умовах війни, розглядає провідні техніки становлення цієї важливої психологічної риси [Соловей-Лагода, 2023]. Дослідження О. Чиханцової спрямоване на розуміння чинників формування резильєнтності, особливо в ситуаціях невизначеності [Чиханцова, Гуцол, 2022; Чиханцова, 2023]. Л. Малімон і В. Пархоменко у своїй роботі акцентують увагу на важливості формування резильєнтності в жінок із травматичним досвідом втрати [Малімон, Пархоменко, 2025].

Останні дослідження резильєнтності молоді висвітлюють її критичну роль у забезпеченні психічного здоров'я та адаптації до складних життєвих обставин, особливо в умовах війни, пандемії та соціальних змін. Українські дослідження показують, що війна суттєво впливає на психоемоційний стан молоді. Емпіричні дані свідчать про середній рівень рези-

леньності у студентів, з наявністю значної частки з низьким рівнем стресостійкості [Юдіна, Ошерова, 2023]. Міжнародні дослідження підтверджують, що соціальна підтримка та ефективні копінг-стратегії є ключовими факторами розвитку резильєнтності у молоді [Troy, et al., 2023]. Зокрема, підтримка з боку родини та друзів сприяє кращій адаптації до стресових ситуацій. Сучасні підходи розглядають резильєнтність як динамічний процес, що формується під впливом особистих, соціальних та культурних факторів. Це означає, що резильєнтність можна розвивати через цілеспрямовані інтервенції та підтримку. Інтервенції, спрямовані на розвиток резильєнтності, такі як когнітивно-поведінкова терапія та майндфулнес, показали ефективність у зниженні рівня стресу та тривожності серед молоді.

Водночас, незважаючи на зростання кількості емпіричних напрацювань, слід констатувати, що низка аспектів, пов'язаних із формуванням і розвитком резильєнтності у молоді, що перебуває в умовах затяжної кризи, зокрема війни, залишається недостатньо вивченою. Це актуалізує необхідність подальшого комплексного дослідження феномену резильєнтності, а також розроблення психологічних стратегій її цілеспрямованого формування у зазначеній віковій групі.

**Формулювання цілей статті.** Визначити психологічні особливості формування резильєнтності в молоді в умовах соціальної нестабільності та збройного конфлікту, а також окреслити ефективні шляхи її розвитку та підтримки.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Феномен резильєнтності вивчають досить давно. Наразі цим питанням займаються сучасні вчені-психологи [Richards, Cherry, 2023; Riopel, 2021; Troy, Willroth, 2023]. У сучасній вітчизняній психології немає єдиного підходу до опису цього феномена. Зокрема трапляються різні варіації його написання, такі як: резильєнтність, резилентність, резелентність, резилієнс та ін. [Афузова, Найдьонова, Кротенко, 2023; Грішин, 2021; Лазос, 2018; Compas, 2013; Werner, 2012].

Поняття «резильєнтність» (від англ. *resilience*) початково використовувалося у фізиці для опису здатності матеріалу повертатися до початкового стану після деформації. У психології цей термін набув популярності наприкінці ХХ століття, у сучасному науковому дискурсі дефініцію розглядають як здатність особистості успішно адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі та зберігати психічне благополуччя попри дію несприятливих факторів.

Дослідження цього поняття дозволяє виокремити декілька наукових підходів: особистісний, ресурсний, процесуальний і системний. Представники особистісного підходу розглядають резильєнтність як особистісну рису, як стійкість до стресу, що базується на таких компонентах, як залученість, контроль та прийняття виклику (*hardiness*). Ресурсний підхід згідно з дослідженнями Б. Компаса, розглядає резильєнтність як сукупність індивідуальних і соціальних ресурсів, що забезпечують ефективне подолання життєвих труднощів, важливу роль тут відіграє соціальна підтримка, здатність до рефлексії, позитивне мислення [Compas, 2013, с. 67]. Представники процесуального підходу трактують резильєнтність як динамічний процес взаємодії між особистістю й середовищем, що формується впродовж життя, наголошують на важливості здатності до змін та адаптації. У межах системного підходу резильєнтність розглядається як багаторівнева система, в якій взаємодіють індивідуальні, міжособистісні та соціокультурні чинники. У цьому контексті особливе значення мають контекстуальні умови (наприклад, війна, соціальна підтримка, освітнє середовище) [Rutter, 2012; Werner, 2012]. Відповідно до мети статті психологічні особливості формування резильєнтності у молоді нами буде розглянуто в межах системного підходу.

Відмінність у змісті понять резилієнсу («*resilience*») та резильєнтності («*resiliency*»), полягає в тому, що резилієнс є процесом, а резильєнтність – властивістю (або здатністю) особистості [Афузова, Найдьонова, Кротенко, 2023, с. 100]. Відповідно до цього принципу ми надалі розмежуємо визначення резилієнсу та резильєнтності, що наводяться в різних джерелах [Rutter, 2012; Werner, 2012]. Резильєнтність визначена як здатність до нормального функціонування в умовах стресу та відновлення після травмування.

Термін «резильєнтність» (від лат. *re* – назад, *salire* – стрибати; буквально означає «відскочити») широко застосовують психологи, розглядаючи його в контексті впливу на людину несприятливих чи загрозливих умов та її здатності до нормального й здорового функціонування в майбутньому [Грішин, 2021, с. 63].

Резильєнтність (від англ. *resilience*) – це психологічна здатність людини адаптуватися до складних, стресових або травматичних життєвих обставин, долати труднощі без серйозних негативних наслідків для психічного здоров'я. Резильєнтність не означає відсутність стресу чи страждання, а передбачає ефективно подолання труднощів, відновлення внутрішнього балансу і продовження розвитку навіть у складних ситуаціях [Соловей-Лагода, 2023, с. 33].

Теоретичний аналіз поняття дозволяє визначити «резильєнтність» як динамічний процес адаптації до складних, стресових або травматичних життєвих обставин, що відбувається під впливом соціокультурних чинників і може тривати впродовж життя. У межах узагальненого підходу резильєнтність охоплює такі компоненти:

- когнітивний компонент – оптимістичне мислення, критичне осмислення ситуацій, віра у власну здатність впоратися з труднощами;
- емоційний компонент – емоційна стабільність, саморегуляція, вміння впоратися з негативними емоціями;
- мотиваційний компонент – наявність життєвих цілей, внутрішня мотивація, орієнтація на майбутнє;
- поведінковий компонент – активне використання копінг-стратегій, залученість у соціальні взаємодії, здатність приймати рішення;
- соціальний компонент – підтримка з боку родини, друзів, спільноти, здатність будувати ефективні соціальні зв'язки.

Провідними характеристиками резильєнтної особистості є емоційна саморегуляція – здатність контролювати власні емоції, не впадаючи в паніку; оптимізм – віра у можливість подолання труднощів; самоефективність – переконання у власних силах справитися з викликами; гнучкість мислення – вміння змінювати підходи та адаптуватися до нових умов; соціальна підтримка – опора на близьких, здатність вибудовувати позитивні стосунки; мотивація до зростання – бачення труднощів як джерела розвитку [Riopel, 2021; Richards, Cherry, 2022].

Умови соціальної нестабільності, зокрема збройні конфлікти, війни, політичні й економічні кризи, спричиняють потужний негативний вплив на психоемоційне здоров'я молодого покоління. Молодь, як соціально-психологічна група, перебуває у вразливому становищі, адже юнацький вік є періодом активного формування ідентичності, особистісного самовизначення та емоційної стабілізації.

Основні психоемоційні наслідки війни для молоді проявляються через підвищений рівень тривожності та страху, симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресивні стани та втрата мотивації, порушення емоційної регуляції, соціальна ізоляція та зниження довіри до оточення, знижений рівень соціальної залученості, недовірі до інституцій та міжособистісного відчуження.

Повномасштабна війна в Україні спричинила значне погіршення психоемоційного стану молоді, що підтверджується численними дослідженнями та опитуваннями.

Згідно з дослідженням, проведеним у 2023 році, 55% молоді відчували тривожність, 24,8% – пригніченість, і лише 9% – спокій. 73% опитаних молодих людей зазначили, що потребують емоційної чи психологічної підтримки, але лише 29,8% зверталися за допомогою. Дослідження показали, що понад 90% опитаних мали прояви хоча б одного з симптомів посттравматичного стресового розладу, а 57% перебувають у зоні ризику розвитку ПТСР. Дослідження студентів київських вишів у листопаді 2023 року виявило, що рівень тривожності серед студентів пов'язаний із частотою роздумів про війну та емоційною реакцією на пов'язані з війною новини. Молодь, яка виїхала за кордон, відзначає посилення негативного впливу ЗМІ та соціальних мереж, що зросли з 11% у 2023 році до 30% у 2024 році [Поя, 2024].

Згідно з дослідженнями українських психологів, молодь, що пережила воєнні дії або соціальне переміщення, демонструє підвищену потребу в психологічній підтримці, а також виявляє значне зниження базового рівня емоційної безпеки. Водночас спостерігається важливе значення факторів соціальної підтримки та резильєнтності для збереження психічного благополуччя [Афузова, Найдьонова, Кротенко, 2023; Малімон, Пархоменко, 2025; Чиханцова, 2023; Юдіна, Ошєрова, 2023].

Соціальна нестабільність та війна чинять суттєвий вплив на психоемоційний стан молоді, створюючи ризики розвитку емоційних, когнітивних та поведінкових порушень. У зв'язку з цим виникає нагальна потреба у впровадженні системної психологічної допомоги, розвитку програм формування резильєнтності та відновлення емоційної рівноваги в молодіжному середовищі.

Формування резильєнтності є багатофакторним процесом, що зумовлюється як внутрішніми психологічними ресурсами, так і зовнішніми соціальними впливами. В умовах війни цей процес охоплює кілька взаємопов'язаних механізмів: психологічна підтримка – консультування, кризова терапія, гарячі лінії допомоги, робота психологів у школах і ЗВО; освітні програми – тренінги емоційної саморегуляції, стрес-менеджменту, навичок подолання тривоги; соціальна підтримка – наявність міцних міжособистісних зв'язків, підтримуюче середовище у родині, навчальному колективі; волонтерська діяльність – сприяє почуттю значущості, контролю та долученості до спільної справи; культурна і духовна ідентичність – як ресурс сили та національної єдності в періоди нестабільності; роль ЗМІ та соціальних мереж – вплив на формування уявлень про війну, безпеку, майбутнє.

З метою формування резильєнтності у молоді в умовах соціальної нестабільності та збройного конфлікту нами використано низку засобів, які сприяють цілеспрямованому формуванню та зміцненню цієї важливої психологічної якості, а саме: психотренінги, спрямовані на розвиток емоційної саморегуляції, стресостійкості, навичок позитивного мислення та самопідтримки; когнітивно-поведінкові методики, що дозволяють змінити неадаптивні переконання та моделі реагування на стрес; техніки майндфулнес і арттерапії, які сприяють зниженню тривожності, покращенню самопізнання та внутрішнього балансу; освітні програми, що включають елементи психогігієни, розвиток емоційного інтелекту, навичок самопомоги; соціальні інтервенції, які передбачають створення безпечного, підтримувального середовища в освітніх і професійних закладах.

Тренінги особистісного зростання та стресостійкості мають на меті розвиток навичок емоційної регуляції, оптимістичного мислення, адаптивних копінг-стратегій. Проводяться вони у формі інтерактивних занять. У нашій практиці вжито такі тренінги, як «Я вмію справлятися», «Сили в мені», «Стрес-контроль». У процесі індивідуального психологічного консультування ми використовували когнітивно-поведінкові техніки, майндфулнес, логотерапію та арттерапію. Для самостійного опрацювання технік саморегуляції було рекомендоване використання платформи «Ти як?» (UNICEF), додатків «Mindly», «Calm», «Headspace».

У процесі формування резильєнтності у молоді було розроблено та впроваджено спеціальну програму. Програма розрахована на 8 тижнів (1 заняття на тиждень по 90 хвилин) та містить 8 модулів:

Модуль 1: Вступ до резильєнтності. Що таке резильєнтність? Особливості психіки молоді в умовах стресу. Чинники, які впливають на розвиток стійкості.

Модуль 2: Самопізнання і рефлексія. Типи особистості. Цінності, сильні сторони. Ведення щоденника самоспостережень.

Модуль 3: Емоційна грамотність. Розпізнавання та вираження емоцій. Управління емоціями. Практики емоційної регуляції.

Модуль 4: Подолання стресу. Природа стресу та його наслідки. Копінг-стратегії (адаптивні та неадаптивні). Практики релаксації та майндфулнес.

Модуль 5: Соціальна підтримка і комунікація. Навички ефективного спілкування. Підтримка в групі. Вирішення конфліктів.

Модуль 6: Критичне мислення і прийняття рішень. Аналіз інформації та прийняття зв'язаних рішень. Розв'язання життєвих дилем. Стратегії адаптації до змін.

Модуль 7: Мотивація та цілепокладання. Визначення особистих цілей. Інструменти планування. Подолання прокрастинації.

Модуль 8: Підсумок і самооцінка прогресу. Рефлексія. План подальшого особистісного розвитку. Сертифікація або визнання участі.

Оцінювання ефективності програми здійснювалось за допомогою вхідного і вихідного анкетування учасників. Також було створено онлайн-супровід (телеграм-канал), де розміщувалися поради, мотиваційні матеріали, відео тощо.

**Висновок.** Проведене дослідження підтвердило актуальність проблеми формування резильєнтності молоді в умовах соціальної нестабільності та збройного конфлікту. Юнацький вік, як період активного становлення особистості, є особливо вразливим до впливу стресових і травматичних подій, зокрема таких як війна, внутрішнє переміщення, втрата звичного середовища та відчуття безпеки. Водночас, саме в цей період можливе цілеспрямоване формування та розвиток резильєнтності як ключового психологічного ресурсу адаптації. Теоретичний аналіз показав, що резильєнтність є багатовимірним явищем, яке може розглядатися як процес, здатність або система взаємопов'язаних компонентів (когнітивного, емоційного, мотиваційного, поведінкового та соціального). Під впливом складних життєвих обставин вона виступає як динамічна здатність особистості долати труднощі, зберігаючи психічне здоров'я та особистісну цілісність. Результати сучасних українських і міжнародних досліджень свідчать про середній рівень резильєнтності серед молоді, але водночас – про наявність значної частки з низьким рівнем стресостійкості. Особливу роль у розвитку резильєнтності відіграють соціальна підтримка, адаптивні копінг-стратегії, емоційна саморегуляція, позитивне мислення та наявність життєвих орієнтирів.

Розроблена та впроваджена нами програма розвитку резильєнтності для молоді за свідчила свою ефективність: учасники продемонстрували покращення в емоційній стабільності, зростання мотивації, навичок саморегуляції та критичного мислення. Особливо позитивний ефект мали інтерактивні заняття, майндфулнес-практики, когнітивно-поведінкові техніки та залучення до спільнот підтримки. Формування резильєнтності у молоді – це важливий напрям у психологічній допомозі, що вимагає комплексного підходу, поєднання освітніх, психологічних і соціальних інтервенцій. У сучасних умовах, зокрема в реаліях війни в Україні, розвиток цієї якості є запорукою збереження психічного здоров'я, ефективної адаптації та особистісного зростання молодого покоління.

*Перспективами подальших досліджень* є розробка та масштабування програм формування резильєнтності, а також вивчення її довготривалих ефектів у посткризовий період.

**Дотримання етичних стандартів.** Дослідження проводилося відповідно до норм сучасної психологічної науки та міжнародних стандартів гуманного ставлення до учасників. Особливу увагу приділено захисту прав, гідності та психоемоційного благополуччя молоді, яка перебуває в умовах підвищеного стресу через соціальну нестабільність і військові дії. Перед початком емпіричного етапу всі учасники були ознайомлені з метою, завданнями та процедурою дослідження, а також з можливими ризиками й перевагами участі. Вони надали інформовану згоду на участь, що передбачало добровільність, право відмовитися на будь-якому етапі без жодних наслідків, а також забезпечення конфіденційності отриманої інформації. З метою збереження анонімності всі персональні дані учасників були закодовані та не використовувалися в публічному просторі. Дані зберігалися у захищених електронних носіях із обмеженим доступом. Особливий акцент було зроблено на психологічній безпеці під час проведення тренінгових занять та індивідуального консультування. Дослідження не передбачало індукції стресу або відтворення травматичного досвіду. У разі виявлення високого рівня дистресу або потреби в глибокій психотерапевтичній допомозі, учасників скеровували до фахових спеціалістів (клінічних психологів або психотерапевтів). Проект проходив внутрішню етичну експертизу в установі, на базі якої проводилося дослідження. Усі заходи відповідали вимогам етичного кодексу психолога (EFPA, APA) та нормам українського законодавства щодо захисту персональних даних і прав учасників досліджень.

#### Список використаних джерел

Афузова, Г. В., Найдьонова, Г. О., Кротенко, В. І. (2023). Резильєнтність як чинник збереження психічного здоров'я в умовах воєнного стану. *Габітус*, 53, 100–104. doi: 10.32782/2663-5208.2023.53.16

Грішин, Е. (2021). Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*, 64, 62–81. doi: 10.34142/23129387.2021.64.04

Лазос, Г. П. (2018). Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*, 3(14), 26–64.

Малімон, Л., Пархоменко, В. (2025). Особливості резильєнтності жінок з травматичним досвідом втрати внаслідок воєнних дій. *Психологічні перспективи*, 45, 91–106, doi: 10.29038/2227-1376-2025-45-mal

Освітня платформа «Ти як?». (2025). Відновлено з [https://howareu.com/mainpage\\_course](https://howareu.com/mainpage_course)

Поя, А. (2024). Рівень тривожності на 3 з 5: який ментальний стан молоді в Україні. *Опитування*. Відновлено з <https://life.pravda.com.ua/society/2023/10/10/256995/>

Соловей-Лагода, О. А. (2023). Резилієнтність особистості: поняття, моделі та техніки плекання. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки*, 2023, 2(3), 32–44. doi: 10.31558/2786-8745.2023.2(3).4

Чиханцова, О., Гуцол, К. (2022). *Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії COVID-19*. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка.

Чиханцова, О. А. (2023). Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*, 34 (73), 1, 35–40, doi: 10.32782/2709-3093/2023.1/07

Юдіна, А. В., Ошерова, І. П. (2023). Специфіка взаємозв'язків тривожності та прояву агресивності в українських жінок в умовах війни. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*, 1 (25), 156–164. doi: 10.32342/2522-4115-2023-1-25-17

Compas, B. E. (2013). Processes of risk and resilience during adolescence: Linking contexts and individuals. In R.M. Lerner, L. Steinberg (Eds.), *Handbook of Adolescent Psychology* (Chapter 9). Hoboken, New Jersey, U.S.: John Wiley & Sons Inc. doi: 10.1002/9780471726746.ch9

Richards, D., Cherry, K. (2023). *How resilience helps you cope with life's challenges: Learn how to boost your ability to bounce back from hardship*. Retrieved from <https://www.verywellmind.com/how-to-build-resilience-2795059>

Riopel, L. (2021). *Resilience examples: what key skills make you resilient?* Retrieved from <https://positivepsychology.com/resilience-skills/>

Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*, 24(2), 335–344. doi: 10.1017/S0954579412000028

Troy, A. S., Willroth, E. C., Shallcross, A. J., Giuliani, N. R., Gross, J. J., Mauss, I. B. (2023). Psychological resilience: an affect-regulation framework. *Annual Review of Psychology*, 74, 547–576. doi: 1146/annurev-psych-020122-041854

Werner, E. (2012). Risk, resilience, and recovery. *Reclaiming Children and Youth: The Journal of Strength-based Interventions*, 21 (1), 18–23.

## References

Afuzova, H. V., Naidonova, H. O., Krotenko, V. I. Resilience as a factor of mental health maintenance under martial law. *Habitus*, 2023, issue 53, pp. 100–104. doi: 10.32782/2663-5208.2023.53.16 (in Ukrainian).

Chykhantsova, O., Hutsol, K. (2022). *Psykhologichni osnovy rozvytku rezylentnosti osobystosti v period pandemii COVID-19* [Psychological foundations of the development of personal resilience during the COVID-19 pandemic]. Kyiv, G.S. Kostyuk Institute of Psychology, 128 p. (in Ukrainian).

Chykhantsova, O. A. *Rozvytok rezylentnosti osobystosti v sytuatsiiakh nevyznachenosti* [Development of personal resilience in uncertainty situations]. *Vcheni zapysky TNU im. V. I. Vernadskoho. Seriya: Psykholohiia* [Scientific notes of the V.I. Vernadsky Taurida National University. Series: Psychology], 2023, vol. 34(73), no. 1, pp. 35–44. doi: 10.32782/2709-3093/2023.1/07 (in Ukrainian).

Compas, B. E. (2013). Processes of risk and resilience during adolescence: Linking contexts and individuals. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology*. Hoboken, NJ, John Wiley & Sons, Chap. 9. doi: 10.1002/9780471726746.ch9

Hrishyn, E. *Rezyliientnist osobystosti: sutnist fenomena, psikhodiahnostyka ta zaso-by rozvytku* [Resilience of personality: The essence of the phenomenon, psychodiagnosis and means of development]. *HNPU imeni G.S. Skovorodi. Psihologija* [Bulletin of G. S. Skovoroda KhNPU. Psychology], 2021, no. 64, pp. 62–81. <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04> (in Ukrainian).

Lazos, G. P. Resilience: Conceptualization of terms, review of modern research studies. *Actual Problems of Psychology. Collection of Scientific Papers of G.S. Kostyuk Institute of Psychology of the NAPS of Ukraine*, 2018, vol. 3, issue 14, pp. 26–64.

Malimon, L., Parkhomenko, V. Peculiarities of resilience of women with traumatic experience of loss as a result of warfare. *Psychological Prospects Journal*, 2025, no. 45, pp. 91–106. doi: 10.29038/2227-1376-2025-45-mal (in Ukrainian).

Osvitnia platforma «Ty yak?» [The “How are you?” platform] (2025). Available at: [https://howareu.com/mainpage\\_course](https://howareu.com/mainpage_course) (Accessed 10 March 2025). (In Ukrainian).

Poia, A. (2024). Riven tryvozhnosti na 3 z 5: yakyi mentalnyi stan molodi v Ukraini. Opytuvannia [Anxiety level 3 out of 5: what is the mental state of youth in Ukraine. Survey]. Available at: <https://life.pravda.com.ua/society/2023/10/10/256995/> (Accessed 10 March 2025). (In Ukrainian).

Richards, D., Cherry, K. (2023). *How resilience helps you cope with life's challenges: Learn how to boost your ability to bounce back from hardship*. Available at: <https://www.verywellmind.com/how-to-build-resilience-2795059> (Accessed 10 March 2025).

Riopel, L. (2021). *Resilience examples: what key skills make you resilient?* Available at: <https://positivepsychology.com/resilience-skills/> (Accessed 10 March 2025).

Rutter, M. Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*, 2012, vol. 24, issue 2, 335–344. doi: 10.1017/S0954579412000028

Solovei-Lagoda, O. A. Resilience of personality: concepts, models and development techniques. *Bulletin of Vasyl' Stus Donetsk National University. Series «Psychological sciences»*, 2023, vol. 2(3), pp. 32–44. doi: 10.31558/2786-8745.2023.2(3).4 (in Ukrainian).

Troy, A. S., Willroth, E. C., Shallcross, A. J., Giuliani, N. R., Gross, J. J., Mauss, I. B. Psychological resilience: An affect-regulation framework. *Annual Review of Psychology*, 2023, vol. 74, pp. 547–576. doi: 10.1146/annurev-psych-020122-041854

Werner, E. (2012). Risk, resilience, and recovery. *Reclaiming Children and Youth: The Journal of Strength-based Interventions*, no. 21(1), pp. 18–23.

Yudina, A., Osherova, I. The specific of the relationships between anxiety and aggressiveness among Ukrainian women in war conditions. *Bulletin of Alfred Nobel University. Series: Pedagogy and Psychology*, 2023, no. 1 (25), pp. 156–164. doi: 10.32342/2522-4115-2023-1-25-17 (in Ukrainian).

#### DEVELOPING YOUTH RESILIENCE IN CONDITIONS OF SOCIAL INSTABILITY AND WAR

Vira Syniakova, Doctor of Sciences in Psychology, Professor, Deputy Head of the Department of Psychology, Interregional Academy of Personnel Management, Kyiv, Ukraine.

E-mail: vsinyakova@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0002-9750-6942>

Yuliia Bokhonkova, Doctor of Sciences in Psychology, Full Professor, Head of the Department of Psychology and Sociology, Volodymyr Dahl East Ukrainian National University, Kyiv, Ukraine.

E-mail: lev0507303039@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-2549-0483>

Minin Mykyta, Specialist Degree in Psychology, Senior Lecturer, Department of Social and Humanitarian Disciplines, Interregional Academy of Personnel Management, Kyiv, Ukraine.

E-mail: mykytaminin@ukr.net

<https://orcid.org/0009-0002-7357-3478>

DOI: <https://doi.org/10.32342/3041-2196-2025-1-29-6>

**Keywords:** resilience, youth, adolescence, mental health, war, psychological support, coping strategies, emotional regulation, social instability, personal development

*In the context of ongoing social instability and armed conflict in Ukraine, the issue of youth resilience has become increasingly relevant. Adolescence is a critical stage of psychological development, marked by the formation of identity, social roles, and future aspirations, making this age group particularly vulnerable to the impact of traumatic experiences. The full-scale war in Ukraine has intensified psychological stress among youth, resulting in heightened levels of anxiety, emotional instability, and symptoms of post-trau-*

matic stress disorder (PTSD). In such circumstances, resilience becomes a key psychological resource that enables individuals to adapt to stress, recover after adversity, and maintain emotional well-being.

**The aim** of this study is to determine the psychological features of resilience formation among youth in conditions of social instability and military conflict, and to outline effective strategies for its development and support.

The research is based on a **systemic approach**, which views resilience as a multidimensional phenomenon that integrates cognitive, emotional, motivational, behavioural, and social components. The theoretical analysis incorporates various conceptual frameworks, including personal, resource, processual, and systemic approaches. The paper distinguishes between the notions of “resilience” as a process and “resiliency” as an individual capacity or trait, drawing on international and domestic psychological theories.

**Methodologically**, the study involved the implementation and evaluation of an 8-week resilience development program for Ukrainian youth, consisting of interactive modules on self-awareness, emotional regulation, stress coping, communication, critical thinking, motivation, and life planning. Methods used included cognitive-behavioural techniques, mindfulness practices, logotherapy, art therapy, and group training sessions. The effectiveness of the program was assessed through pre- and post-program questionnaires and qualitative feedback from participants. In addition, an online support platform (Telegram channel) was created to enhance engagement and provide supplementary materials such as motivational content and guided practices.

**The results** demonstrate a significant improvement in participants’ emotional stability, motivation, coping strategies, and critical thinking abilities. Particularly effective were the modules focused on emotional literacy, adaptive coping mechanisms, and community-based support. The program participants reported increased self-efficacy, improved ability to manage stress, and greater involvement in social interactions. The findings are consistent with national and international studies emphasizing the critical role of social support, adaptive coping, emotional regulation, and positive thinking in the development of resilience.

**The conclusion** affirms that resilience is a dynamic and developable capacity, especially vital for youth experiencing war-related trauma. Targeted psychological, educational, and social interventions can significantly contribute to building this capacity. The study highlights the need for systematic psychological support programs aimed at youth, particularly in crisis contexts. Future research should focus on the long-term effects of resilience development programs and explore scalable models for broader implementation across educational and social institutions.

In summary, the formation of resilience in youth is an essential direction for modern psychological assistance, ensuring mental health preservation, adaptive success, and personal growth in the face of contemporary challenges. Under conditions of military conflict, developing resilience becomes not only a protective factor but also a foundation for post-traumatic growth and national recovery.