

Психологічна стійкість як чинник подолання соціальних бар'єрів молоддю з інвалідністю

Чиханцова Олена Анатоліївна¹, Жарков Олександр Вікторович²

Опубліковано	Секція	УДК
30.01.2026	Освіта/Педагогіка	159.923.2:364.262-053.6-056.26

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18679555>

Ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

Анотація. У статті здійснено комплексний теоретичний аналіз феномену психологічної стійкості як фундаментального внутрішнього ресурсу молоді з інвалідністю в контексті подолання багатоаспектних соціальних бар'єрів. Обґрунтовано, що в умовах трансформації сучасної інклюзивної парадигми фокус наукового дискурсу зміщується з медико-реабілітаційних аспектів обмеження життєдіяльності на розвиток суб'єктного адаптаційного потенціалу особистості. Розкрито сутність поняття «психологічна стійкість» (резильєнтність) як складної динамічної здатності до відновлення та збереження психологічної цілісності під тиском деструктивних чинників середовища. Авторську увагу зосереджено на детермінації основних груп соціальних бар'єрів, що перешкоджають повноцінній інтеграції молоді: соціально-перцептивних (стереотипізація, стигматизація), комунікативних (ізоляція, труднощі встановлення міжособистісних зв'язків) та інфраструктурних (архітектурна недоступність). Деталізовано структуру психологічної стійкості молоді з інвалідністю, що охоплює: когнітивний компонент (стійка позитивна ідентичність, самоприйняття власної тілесності); емоційно-вольовий (емоційна стабільність, стресостійкість); регулятивний (внутрішній локус контролю, здатність до саморегуляції) та поведінковий (асертивність, конструктивні копінг-стратегії, навички соціальної взаємодії). Доведено, що високий рівень стійкості сприяє якісній зміні життєвої стратегії: від пасивного пристосування до обставин до активної суб'єктної позиції.

Ключові слова: психологічна стійкість, молодь з інвалідністю, соціальні бар'єри, інклюзія, соціальна адаптація, суб'єктність, самоприйняття.

Psychological resilience as a factor in overcoming social barriers for youth with disabilities

Annotation. The article provides a comprehensive theoretical analysis of the phenomenon of psychological resilience as a fundamental internal resource of young people with disabilities in the context of overcoming multifaceted social barriers. It is substantiated that in the context of the transformation of the modern inclusive paradigm, the focus of scientific discourse is shifting from the medical and rehabilitation aspects of limiting vital activity to the development of the subjective adaptive potential of the individual. The essence

¹ доктор психологічних наук, старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник, Лабораторія психології особистості імені П. Р. Чамати, Інститут психології імені Г. С. Костюка, Національна академія педагогічних наук України, Київ, Україна. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2661-3265>

² аспірант 4-го курсу, Інститут психології імені Г. С. Костюка, Національна академія педагогічних наук України, Київ, Україна. ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-2835-7186>

of the concept of “psychological resilience” (resilience) is revealed as a complex dynamic ability to restore and maintain psychological integrity under the pressure of destructive environmental factors. The author’s attention is focused on determining the main groups of social barriers that prevent the full integration of young people: socio-perceptual (stereotyping, stigmatization), communicative (isolation, difficulties in establishing interpersonal relationships), and infrastructural (architectural inaccessibility). The mechanisms of neutralizing these barriers through the actualization of the system of internal supports of the personality are analyzed, where psychological resilience acts as a mediator between external challenges and individual reactions to them. The structure of psychological resilience of young people with disabilities is detailed, which includes: cognitive component (stable positive identity, self-acceptance of one's own physicality); emotional-volitional (emotional stability, stress resistance); regulatory (internal locus of control, ability to self-regulate) and behavioral (assertiveness, constructive coping strategies, social interaction skills). It has been proven that a high level of resilience contributes to a qualitative change in life strategy, from passive adaptation to circumstances to an active, subjective position. The role of positive self-perception as the core of resilience is highlighted, allowing a young person to transform a traumatic experience into a resource for personal growth. It is concluded that the formation of psychological resilience is a predictor of successful self-realization and social autonomy of youth with disabilities in a modern democratic society.

Keywords: psychological resilience, youth with disabilities, social barriers, inclusion, social adaptation, subjectivity, self-acceptance.

Вступ

Системні трансформаційні процеси, що охопили сучасний соціокультурний та політико-правовий простір України, зумовлюють нагальну необхідність радикального перегляду та концептуального оновлення стратегій соціальної інтеграції молоді з обмеженнями життєдіяльності. У контексті євроінтеграційних прагнень та імплементації міжнародних стандартів прав людини, пріоритетним стає перехід від архаїчної медичної моделі, яка розглядала інвалідність виключно як клінічну патологію, до прогресивної соціальної моделі. Остання, зафіксована у засадничих міжнародних актах (зокрема у Конвенції ООН про права осіб з інвалідністю), переносить фокус дослідницької уваги з фізичного дефекту на взаємодію особистості із середовищем, що містить численні перешкоди.

Реалізація цієї моделі в українських реаліях вимагає не лише екстенсивного шляху - усунення видимих архітектурних та технічних перешкод, - а й інтенсивного наукового пошуку, спрямованого на глибоке вивчення внутрішніх психологічних детермінант та механізмів. Саме вони виступають фундаментом, що дозволяє особистості не просто пасивно співіснувати, а ефективно та суб'єктивно функціонувати в інклюзивному просторі, зберігаючи при цьому психологічне здоров'я та цілісність «Я-концепції».

Попри задекларовані значні зусилля державних інституцій та громадського сектору у напрямку створення «безбар'єрного середовища», реальна соціальна ситуація розвитку молоді з порушеннями здоров'я залишається обтяженою комплексом деструктивних чинників. Соціальна реальність сьогодення демонструє прикру стійкість невидимих, але критично вагомих бар'єрів: від латентної стигматизації та стійких суспільних упереджень до глибокої комунікативної ізоляції, яка часто стає наслідком неготовності соціуму до повноцінної інклюзивної взаємодії.

У цьому складному науковому дискурсі особливої гостроти та наукової значущості набуває вивчення психологічної стійкості. Ми розглядаємо її як складний інтегральний ресурс особистості, що виконує роль потужного адаптаційного фільтра. Психологічна стійкість не лише забезпечує елементарне виживання у несприятливих обставинах, а й виступає динамічним двигуном саморозвитку та посттравматичного зростання. Вона

дозволяє молодій людині трансформувати зовнішній тиск середовища у внутрішній досвід подолання, що є критично важливим для формування життєвої успішності в умовах пролонгованої соціальної нестабільності.

Незважаючи на значний масив напрацювань у галузі психології резильєнтності, науковий дискурс і досі потребує поглибленого та диференційованого аналізу питання щодо ієрархії та функціональної взаємодії структурних компонентів психологічної стійкості особистості. Зокрема, залишається дискусійним питання про те, які саме елементи – когнітивні (оцінка ситуації та рефреймінг), емоційні (саморегуляція та стресостійкість) чи вольові (здатність до тривалої мобілізації зусиль та інтернальність) – виступають детермінуючими чинниками у процесі протидії соціальній дезадаптації в умовах обмеження життєдіяльності. Розуміння цієї структури є критичним, оскільки саме специфіка нозології та індивідуальний соціальний досвід молодих людей можуть зумовлювати різну конфігурацію цих компонентів як внутрішніх опор.

Крім того, у сучасних психопедагогічних студіях констатується наявність суттєвого когнітивного розриву між абстрактними теоретичними конструктами «стійкості» або «життєстійкості» та реальними прагматичними потребами молоді з інвалідністю. Цей розрив проявляється у дефіциті інструментальних знань та прикладних навичок, необхідних для вироблення та імплементації конкретних стратегій адаптивної поведінки.

Особливої гостроти ця проблема набуває у ситуаціях перебування молодих людей у конфліктному або стигматизуючому середовищі, де теоретична готовність до стійкості часто нівелюється відсутністю відпрацьованих патернів асертивної взаємодії. Таким чином, актуалізується необхідність не лише теоретичного опису феномену психологічної стійкості, а й виявлення тих операційних механізмів, які дозволяють трансформувати внутрішній ресурс стійкості у зовнішню ефективну дію, спрямовану на подолання міжособистісної напруги та нейтралізацію наслідків соціальної стигмації. Саме перехід від «потенційної стійкості» до «реалізованої стратегії подолання» стає фокусом нашого подальшого теоретичного пошуку.

Феномен психологічної стійкості перебуває у центрі уваги багатьох зарубіжних та вітчизняних науковців. Фундаментальні аспекти життєстійкості та резильєнтності розроблялися у працях В. І. Бондар, Н. Вавілова, В. Готич, І. В. Зошій, Д. Кравцов, М. Кудінова, І. Є. Макаренко, Г. Ш. Панков, А. Ромашин, О. Остапчук, В. Чорний. Питання соціальної адаптації та подолання бар'єрів людьми з інвалідністю досліджували такі вчені, як І. Куцепал, А. Колупаєва, О. Безпалько. Водночас, попри наявність ґрунтовних праць, механізм взаємодії внутрішніх компонентів стійкості з процесом подолання специфічних соціальних бар'єрів саме у молодіжному віці залишається недостатньо висвітленим.

Мета статті полягає у теоретичному обґрунтуванні ролі психологічної стійкості як ключового чинника подолання соціальних бар'єрів та визначенні її внутрішньої структури в контексті соціалізації молоді з інвалідністю.

Аналіз останніх досліджень свідчить про високу актуальність пошуку нових шляхів інклюзії. Разом із тим, попри значну кількість праць, присвячених окремим аспектам резильєнтності, поза увагою дослідників залишається питання цілісного взаємозв'язку між внутрішньою структурою психологічної стійкості та конкретними типами соціальних бар'єрів, з якими стикається саме молодь з інвалідністю. Більшість існуючих розвідок мають або загальнопсихологічний, або вузькомедичний характер, що створює дефіцит розуміння суб'єктних механізмів активного подолання соціальної ізоляції.

У зв'язку з цим, ключовим дослідницьким запитанням статті є визначення ролі психологічної стійкості як медіатора між особистісним потенціалом молодої людини з інвалідністю та бар'єрами соціального середовища.

Результати

Сучасна психологічна наука розглядає термін «психологічна стійкість» (resilience) як багаторівневий динамічний конструкт, що вийшов за межі класичного розуміння стресостійкості. На відміну від статичних рис характеру, цей феномен визначається як процес активної адаптації, що інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові ресурси особистості в умовах пролонгованого несприятливого впливу.

В академічному дискурсі існує певна диференціація між західною та вітчизняною традиціями. Якщо західна школа акцентує на динамічній пружності (resilience), то вітчизняна тривалий час оперувала категорією «життестійкість» (hardiness, за С. Мадді). У межах останньої наголошується на вольовому компоненті та системі переконань (аттитюдах), що забезпечують самообілізацію та збереження внутрішньої стабільності особистості під тиском обставин [3, с. 104-108].

Натомість західна традиція пропонує адаптивну модель психологічної стійкості, що базується на принципі «пружності». У психологічному вимірі це передбачає не лише збереження стабільності системи чи повернення до початкового стану після травми, а й реалізацію механізмів посттравматичного зростання.

За такого підходу соціальні бар'єри та обмеження здоров'я розглядаються як детермінанти інтенсифікації внутрішнього розвитку. Психологічна пружність дозволяє молодій людині з інвалідністю сформувавши новий рівень динамічного гомеостазу, за якого травматичний досвід інтегрується в структуру особистості, трансформуючись у ресурс для розширення адаптивних можливостей. Отже, resilience постає як активна здатність до перетворення несприятливих умов середовища на простір для самоактуалізації [15, с. 139-145].

Аналіз наукового доробку свідчить, що психологічна стійкість молоді з інвалідністю є гетерогенним утворенням, зміст якого варіюється залежно від дослідницького фокусу. У межах нашої роботи систематизовано існуючі погляди та виокремлено три методологічні підходи.

Першим є результативно-атрибутивний підхід, де стійкість розглядається як стабільна конфігурація особистісних властивостей, що виступають предикторами успішної адаптації. У цій парадигмі феномен інтерпретується як «психологічний імунітет», що нівелює деструктивний вплив хронічного стресу. Ключовими детермінантами стійкості тут визначено: когнітивно-оцінний компонент (позитивна самооцінка та самоприйняття), що забезпечує збереження цілісності «Я» в умовах стигматизації; диспозиційний оптимізм як мотиваційний ресурс для подолання бар'єрів; інтернальний локус контролю як переконання особистості у здатності впливати на власну життєву траєкторію [7, с. 96-120].

Отже, у межах результативного підходу психологічна стійкість постає як сукупність індивідуально-типологічних ресурсів, що забезпечують високу життєву ефективність особистості попри дефіцитарні стани здоров'я.

Динамічно-процесуальний підхід (стійкість як адаптаційний цикл). На відміну від статичних рис, цей підхід визначає resilience як нелінійний процес трансакції між особистістю та соціальним оточенням. Психологічна стійкість розглядається не як фіксована даність, а як активна відповідь на конкретний виклик середовища. Для молоді людини з інвалідністю цей процес набуває характеру перманентного циклу: ідентифікація бар'єру → мобілізація внутрішнього ресурсу → апробація адаптивної стратегії → інтеграція здобутого досвіду.

У межах цієї логіки стійкість постає як гнучка поведінкова система, що постійно трансформується в процесі активної діяльності. Кожна конструктивно розв'язана конфліктна ситуація або подоланий комунікативний бар'єр інтегрується у структуру особистості, посилюючи її адаптаційний потенціал. За такого підходу стійкість ототожнюється з психологічною пластичністю – здатністю особистості оперативно

змінювати патерни поведінки відповідно до вимог та контекстів інклюзивного середовища.

Екологічно-системний підхід (стійкість як продукт соціокультурної взаємодії). У межах цього підходу стійкість розглядається як емерджентна властивість системи «людина – середовище», що виходить за межі суто індивідуальних психічних характеристик. Згідно з цією концепцією, внутрішні ресурси особистості (воля, інтелект, темперамент) можуть залишатися латентними за умов агресивного або надмірно опікунського середовища. Психологічна стійкість виникає як результат синергії чинників різних рівнів: мікросистемного (підтримка родини та референтної групи однолітків); екзосистемного (доступність інклюзивної освіти та професійної реабілітації); макросистемного (відсутність ейджизму, стигматизації та дискримінації в суспільній ідеології) [4, с. 217-219].

Отже, системний підхід доводить, що психологічна стійкість молоді значною мірою залежить від здатності інклюзивної громади забезпечити зовнішні ресурси підтримки. У взаємодії з внутрішнім потенціалом індивіда ці ресурси створюють умови для повноцінної самореалізації особистості.

Специфікою стійкості в юнацькому віці є її тісний зв'язок із процесом самовизначення. У цьому контексті вона виступає як механізм суб'єктивації – здатності трансформувати інвалідність із пасивної медичної характеристики в елемент активної ідентичності. Це дозволяє молодій людині не лише нівелювати вплив соціальних бар'єрів, а й переосмислювати їх як виклики, що потребують пошуку креативних рішень та актуалізації власних ресурсів [8].

У межах нашого дослідження психологічна стійкість визначається як інтегральна здатність особистості зберігати внутрішню стабільність та соціальну активність в умовах обмеження життєдіяльності. Розгляд resilience як динамічного ресурсу актуалізує питання середовища його реалізації. Оскільки за своєю природою стійкість є відповіддю на несприятливі умови, її потенціал розкривається саме у взаємодії молоді людини з інклюзивним простором, який часто залишається обтяженим низкою обмежень. Відтак, розуміння функціональної ролі стійкості потребує детального аналізу структури соціальних бар'єрів [2, с. 7-12].

У межах нашого концептуального аналізу соціальні бар'єри інтерпретуються як багаторівнева сукупність зовнішніх детермінант, що деструктивно впливають на життєдіяльність молоді з інвалідністю. Ці чинники створюють ситуацію соціальної депривації, блокуючи базові потреби у самореалізації, автономії та участі у житті соціуму. Проте для психологічної науки визначальним є не сам факт наявності перешкоди, а характер її відображення у свідомості особистості [12, с. 302-316].

Особлива складність цих бар'єрів полягає у їхній здатності до інтерналізації – трансформації зовнішніх обмежень (архітектурних, освітніх, комунікативних) у стійкі внутрішні установки. Соціальні перешкоди інтегруються у структуру «Я-концепції», формуючи «вторинну інвалідизацію». У цьому стані людина сприймає зовнішні бар'єри як частину своєї ідентичності, що призводить до формування комплексу неповноцінності; виникнення навченої безпорадності; зниження рівня домагань [5, с. 22-28].

Інтерналізований бар'єр стає «внутрішнім цензором», який обмежує активність особистості ще до моменту реального зіткнення з перешкодою. Так, очікування дискримінації часто стає потужнішим чинником ізоляції, ніж відсутність фізичного доступу. Відповідно, подолання соціальних бар'єрів вимагає не лише інфраструктурних змін, а передусім «деінтерналізації» негативних установок. Психологічна стійкість у цьому контексті постає як антиінтерналізаційний механізм, що дозволяє молодій людині диференціювати зовнішню проблему від власної особистісної цінності. Це

забезпечує збереження внутрішньої свободи та мотивації до активного життя [9, с. 192-196].

Для глибшого розуміння адаптаційного процесу пропонуємо систематизацію основних груп бар'єрів за вектором їхнього деструктивного впливу на особистісний розвиток та соціальну суб'єктність молоді [6, с. 192-196]:

1. Соціокультурні та ментальні бар'єри (стигматизація). Ця група є найбільш ригідною, оскільки закорінена у колективній свідомості та латентних упередженнях оточення. Гіперопіка паралізує волю активності, формуючи «паразитарну» установку та атрофію навичок прийняття рішень. «Соціальна невидимість» ігнорування особистісних характеристик людини, що призводить до деперсоналізації та ерозії позитивного самосприйняття [10, с. 122-127].

2. Комунікативні та інтеракційні бар'єри виникають як «комунікативний розрив» через брак досвіду паритетної взаємодії та страх бути відторгнутим соціумом. Психологічний наслідок – пролонгована тривожність, що спонукає до добровільної самоізоляції. А стійкість виступає інструментом нівелювання інтерперсональної тривоги та розвитку «соціальної сміливості» [11, с. 623-633].

3. Дистанція між формальною освітою та реальним ринком праці створює ситуацію «закритих життєвих перспектив». Психологічний деструктив – зниження віри у власну ефективність (*self-efficacy*). Усвідомлення неможливості професійної реалізації провокує екзистенційну кризу втрати сенсів, що суттєво послаблює загальну життєстійкість [13].

4. Попри технічний характер, ці бар'єри мають критичний психогенний вплив, закріплюючи за людиною статус «об'єкта допомоги». Вплив на самосвідомість – постійна потреба в асистенції суперечить віковому завданню юнацтва – досягненню автономії. Це спричиняє відчуття соціальної заблокованості та хронічну фрустрацію [16, с. 500-504].

Характерною особливістю соціальних бар'єрів для молоді є їхня кумулятивність, коли взаємне підсилення перешкод створює ситуацію «соціального глухого кута». У цьому контексті психологічна стійкість виступає інструментом деконструкції бар'єрів, трансформуючи їх із нездоланих обставин у простір для особистісного загартування.

Проте наведена класифікація висвітлює лише складність зовнішніх умов, не пояснюючи варіативність адаптаційних стратегій. Відповідь на питання, чому за однакових об'єктивних перешкод спостерігаються різні рівні інтеграції, криється у динамічній взаємодії внутрішніх компонентів стійкості. Вони виступають модуляторами, що трансформують сприйняття бар'єрів та визначають вибір стратегій подолання. Відтак, подальшого аналізу потребує саме психологічний механізм, який перетворює потенційну вразливість особистості на її суб'єктну силу [17, с. 4-37].

Функціонування психологічної стійкості (*resilience*) як чинника подолання соціальних бар'єрів є не лінійною реакцією, а процесом ієрархічної активації внутрішніх ресурсів особистості. Ця багаторівнева робота охоплює інтелектуальний, емоційний та вольовий аспекти, що розгортаються у часі. Для глибшого розуміння цього процесу ми пропонуємо трикомпонентну модель, яка відображає шлях від суб'єктивного сприйняття перешкоди до її практичної нейтралізації [14, с. 128-136]:

1. Першою «лінією оборони» особистості є її здатність до когнітивної гнучкості та ставлення до власної ідентичності. У момент зіткнення із соціальним бар'єром (стигматизацією чи дискримінацією) стійка особистість активує механізм рефреймінгу – інтелектуального переосмислення контексту проблеми. Завдяки самоприйняттю та позитивній ідентичності, зовнішній соціальний негатив не стає внутрішньою деструктивною силою. На цьому етапі відбувається критичне розмежування: бар'єр сприймається не як доказ особистої меншовартості, а як об'єктивна недосконалість соціального середовища.

Психологічна робота на цьому етапі полягає у зміні вектора атрибуції:

- До рефреймінгу: «Я – неповноцінний через наявність бар'єра».

- Після рефреймінгу: «Я – цілісна особистість; середовище потребує трансформації та адаптації».

Така деконструкція смислів зберігає цілісність «Я-концепції» та запобігає психологічному надлому ще до початку активних дій.

2. Після когнітивної оцінки активується регулятивний рівень механізму, де визначальну роль відіграє локус контролю. Психологічна стійкість на цьому етапі функціонує як «енергетичний трансформатор», що конвертує первинне відчуття фрустрації у відчуття керованості ситуацією.

Замість пасивної екстернальної позиції (очікування допомоги, фокусування на недоступності середовища), інтернальна особистість ідентифікує «зони власного впливу». Механізм дії полягає у трансформації парадигми мислення:

- Реактивний підхід: «Чому це сталося зі мною?» (фокус на проблемі).

- Проактивний підхід: «Які ресурси я можу задіяти для розв'язання ситуації?» (фокус на ресурсі).

Така зміна акцентів перетворює соціальний бар'єр із нездоланної обставини на конкретну «життєву задачу». Це автоматично знижує рівень психоемоційної напруги та суттєво підвищує самоефективність (*self-efficacy*) молоді людини.

3. Фінальний етап механізму — це конвертація внутрішньої готовності у площину зовнішньої соціальної дії. На цьому рівні психологічна стійкість виконує селективну функцію: вона виступає фільтром, що диференціює копінг-стратегії залежно від їхньої конструктивності. Механізм поведінкового вибору:

- Блокування деструктивних стратегій: нівелюються реакції уникнення, немотивованої агресії чи соматизації (відходу у хворобу).

- Активація конструктивних моделей: стимулюється асертивна поведінка та стратегії соціосинергії.

На цьому етапі молода людина з інвалідністю переходить від пасивного очікування до активного соціального діалогу. Використання ресурсу асертивності дозволяє конструктивно відстоювати свої права та межі, не порушуючи прав інших, а соціосинергія забезпечує здатність залучати зовнішні ресурси (підтримку громади, фахівців, однолітків) для спільного подолання бар'єрів. У результаті соціальний бар'єр не просто долається, а перетворюється на досвід успішної взаємодії, що зміцнює суб'єкту позицію особистості [1, с. 55-62].

Стійка молода людина з інвалідністю демонструє готовність до відкритого діалогу та асертивної самопрезентації. Вона здатна впевнено, без конфронтації, заявляти про свої права та потреби. Окрім індивідуальних зусиль, цей етап передбачає залучення соціальної підтримки – пошук ресурсів у громаді та вибудовування партнерських стосунків. У такий спосіб соціальний бар'єр долається не через пряме зіткнення, а через розширення життєвого простору особистості та утвердження її соціальної суб'єктності.

Отже, механізм дії психологічної стійкості полягає у трансформації зовнішньої перешкоди у внутрішній досвід успіху. Кожен подоланий бар'єр підкріплює *resilience*, формуючи «позитивну спіраль розвитку»:

Зростання стійкості → Ефективне подолання бар'єрів → Зміцнення віри у власні сили (*Self-efficacy*) → Посилення суб'єктності.

Цей циклічний процес забезпечує перехід від стратегії виживання до стратегії активного самоздійснення в інклюзивному соціумі.

Висновки

У результаті проведеного теоретичного аналізу психологічної стійкості як чинника подолання соціальних бар'єрів молоддю з інвалідністю, сформульовано такі висновки. Психологічна стійкість визначена як інтегральна, динамічна властивість особистості, що характеризується не лише здатністю до збереження внутрішньої цілісності в умовах

обмеження життєдіяльності, а й потенціалом до посттравматичного зростання. Вона є ключовим ресурсом, що перетворює процес соціальної адаптації з пасивного пристосування на активну суб'єктну дію. Обґрунтовано, що соціальні бар'єри (соціокультурні, комунікативні, інституційні) мають не лише зовнішній об'єктивний вияв, а й глибокий психологічний вплив, що призводить до їх інтерналізації. Психологічна стійкість виступає як захисний фільтр, що запобігає трансформації зовнішніх перешкод у внутрішні комплекси меншовартості. Розкрито трирівневий механізм дії психологічної стійкості, а саме когнітивний рівень забезпечує рефреймінг ситуації через позитивне самоприйняття; регулятивний рівень активує інтернальний локус контролю, повертаючи особистості відчуття відповідальності за власне життя; поведінковий рівень сприяє реалізації асертивних стратегій взаємодії та пошуку соціальної підтримки. Встановлено, що розвиток психологічної стійкості є необхідною умовою успішної інклюзії. Формування внутрішніх опор особистості дозволяє молоді з інвалідністю не лише долати існуючі бар'єри, а й виступати активними агентами соціальних змін, руйнуючи стереотипи через власну соціальну та професійну успішність.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та апробації спеціалізованих психологічних тренінгів, спрямованих на розвиток окремих компонентів життєстійкості молоді з різними нозологіями інвалідності.

Список використаних джерел

1. Балахтар К. С. Резильєнтність викладача ЗВО в умовах військового стану. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка*. Психологія. Київ : Національний авіаційний університет. 2022. Вип. 1 (20). С. 55–62. URL: https://www.researchgate.net/publication/370136768_REZILENTNIST_VIKLADACA_Z_VO_V_UMOVAN_VIJSKOVOGO_STANU
2. Готич В. Resilience, hardiness, психологічна стійкість, життєстійкість: Порівняльний аналіз понять у соціально-психологічних дослідженнях. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2023. Вип. 34. С. 7–12. URL: https://www.researchgate.net/publication/374120489_The_conceptual_substantiation_of_the_terms_resilience_hardiness_psychological_resilience_vitality_in_socio-psychological_research. DOI: <https://doi.org/10.48020/mppj.2023.01.02>
3. Зошій І. В. Психологічна стійкість особистості в екстремальних умовах життєдіяльності. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія*. 2024. № 2 (4). С. 104–108. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2024-2-17>
4. Кравцов Д. Психологічна стійкість спеціаліста екстремального профілю. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*. Харків, 2020. С. 217–219. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/items/ac6bccdc-35bc-4ace-880f-4346c89f87f1>
5. Кудінова М. Порівняльний аналіз понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість». *Теорія і практика сучасної психології*. 2016. Вип. 1. С.22–28. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2016/7.pdf
6. Медянова О. В., Дворніченко Л. Л., Любіна Л. А. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. *Перспективи та інновації науки. Серія : Психологія*. 2023. № 10 (28). С. 601 – 611. URL: https://www.academia.edu/125712473/%D0%9F%D0%A1%D0%98%D0%A5%D0%9E%D0%9B%D0%9E%D0%93%D0%86%D0%A7%D0%9D%D0%90_%D0%A0%D0%95%D0%97%D0%98%D0%9B%D0%AC%D0%84%D0%9D%D0%A2%D0%9D%D0%86%D0%A1%D0%A2%D0%AC_%D0%9E%D0%A1%D0%9E%D0%91%D0%98%D0%A1%D0%A2%D0%9E%D0%A1%D0%A2%D0%86_%D0%92_%D0%A3%D0%9C%D0

- %9E%D0%92%D0%90%D0%A5_%D0%92%D0%86%D0%99%D0%9D%D0%98 DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10\(28\)-601-611](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10(28)-601-611)
7. Мерзлякова О. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд). Аналітичний вісник у сфері освіти й науки: довідковий бюлетень. ДНПБ України ім. В.О. Сухомлинського. Випуск 18. 2023. С. 96-120. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737891/2/Merzliakova_concept%20resilience.pdf DOI: [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2023-6\(213\)-121-125](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2023-6(213)-121-125)
 8. Односталко О. Ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя : автореф. дис. канд. псих. наук. Луцьк. 2020. 18 с. URL: <https://uacademic.info/ua/document/0421U100016>
 9. Панкова Г. Ш. Психологічна стійкість як ключовий чинник адаптації до наслідків війни: дослідження серед дорослого цивільного населення. Габітус. 2024. No 65. С. 192–196. URL: DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208>
 10. Прокоф'єва Л. Аналіз феномену «резильєнтність»: вивчення та перспективи. Сучасна психологія: проблеми та перспективи. 2021. Вип. 2. С. 122–127. URL: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11087>
 11. П'янківська Л. Особливості прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного часу. Перспективи та інновації науки. 2023. Вип. 10. С. 623–633. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10\(28\)-623-633](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10(28)-623-633)
 12. Савчин М. В., Федорчук В. М., Гапоненко Л. О. Резильєнтність як потенціал відновлення особистості у складних життєвих ситуаціях. Moderní aspekty vědy: XXXI. Díl mezinárodní kolektivní monografie. Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.. 2023. С. 302–316. URL: <https://eprints.cdu.edu.ua/6347/3/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F%20%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0.pdf>
 13. Федорчук В. М., Комарніцька Л. М. Резильєнтність особистості в умовах військового стану. URL: <http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/download/351/1>
 14. Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресостійкості студентів в умовах війни для правового та Євроінтеграційного процесів. Вісник Львівського університету. Серія : Психологічні науки. 2022. Спецвипуск. С. 128–136. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2022.spec.17>
 15. Чорний В., Романишин А., Остапчук О., Вавілова Н. Психологічна стійкість українських військовослужбовців у ході російсько-української війни: соціальні чинники. Збірник наукових праць Центру воєнно-стратегічних досліджень Національного університету оборони України. 2024. Вип. 2. No 81. С. 139–145. URL: <http://znp-cvsvd.nuou.org.ua/article/view/311662>
 16. Bartone P.T., Bowles S.V. Hardiness predicts post-traumatic growth and well-being in severely wounded service-men and their spouses. Military Medicine. 2021. Vol. 186. No No 5–6. P. 500–504. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33241413/> DOI: <https://doi.org/10.1093/milmed/usaa250>.
 17. Meijen C., Brick N.E., McCormick A., Lane A.M., Marchant D.C., Marcora S.M., Micklewright D., Robinson D.T. Psychological strategies to resist slowing down or stopping during endurance activity: An expert opinion paper. In Sport & Exercise Psychology Review. 2023. Vol. 18. No 1. P. 4–37. URL: https://repository.essex.ac.uk/35986/1/Meijen%20et%20al.%202022.%20Psychological%20Strategies%20to%20Resist%20Slowing%20Down_SEPR_AAM.pdf