

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ

завідувач кафедри ПП та М

Юлія Герасименко

(підпис)

« 12 »

2025 р.



**«ФОРМУВАННЯ МЕХАНІЗМІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ
УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ»**

**Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня «магістр»**

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувач вищої освіти
групи ПС-23-14-зМ

БЄЛОВА Катерина Вікторівна

(підпис)

Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук,
завідувачка кафедри ТНОП та ІО БІНПО

КОССОВА-СІЛІНА Галина Олександрівна

(підпис)

Біла Церква 2025

Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

Автор: Белова Катерина Вікторівна, група ПС-23-14-ЗМ

Назва: Формування механізмів резильєнтності українців в умовах війни

Керівник: Коссова-Сіліна Галина Олександрівна

Підрозділ: кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Коефіцієнт подібності 1:38.4%

Мікропробіли: 0

Заміна букв: 0

Інтервали: 0

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

☒ Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

☐ Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

☐ Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедур. Таким чином робота не приймається.

Висновок: *Катерина Белова КВ має високий рівень оригінальності своєї роботи, не має суттєвих порушень вимог до оригінальності. Висновок: робота оригінальна та відповідає вимогам.*

Дата 06.05.2025р.

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»
НАПН України:

Підпис



**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ**

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

д.е.н., доц. Герасименко Ю.С.

« 03 » січня 20__ року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ**

Беловій Катерині Вікторівні

1. Тема роботи Формування шляхів резильєнтності українців в умовах війни
керівник роботи Коссова-Сіліна Г.О., д.псих.н., завідувачка кафедри ТНОП та ІО БІНПО, затверджені наказом БІНПО від «03» січня 2025 року №01-06/03.
2. Строк подання студентом роботи «02» травня 2025 р.
3. Вихідні дані до роботи наукові праці, публікації в актуальних періодичних виданнях та веб ресурсах, монографії вітчизняних та зарубіжних вчених з досліджуваних питань, власні спостереження, анкетування та тестування.
4. Перелік питань, які потрібно розробити:
Кваліфікаційна робота магістра складається з основної частини і додаткової.
Основна частина містить такі структурні елементи: вступ, сутність (3 розділи – теоретичний, діагностичний, корекційний), загальні висновки, список використаних джерел, додатки.
Розділ 1. Теоретичні засади вивчення резильєнтності як механізму психологічного захисту – складається з 4-х підрозділів: 1.1. Поняття резильєнтності в наукових студіях; 1.2. Феномен резильєнтності як фактор посттравматичного розладу; 1.3. Особливості резильєнтності в умовах воєнного стану; 1.4. Шляхи формування резильєнтності в умовах війни.
Розділ 2. Емпіричне дослідження формування резильєнтності українців в умовах війни – складається з 2-х підрозділів: 2.1. Огляд сучасних досліджень резильєнтності українців в період російсько-української війни; 2.2. Організація емпіричного дослідження резильєнтності українців в умовах війни.
Розділ 3. Модель формування резильєнтності українців в умовах війни – складається з 3-х підрозділів: 3.1. Реалізація авторського тренінгу “Відштовхнутися від дна” для формування резильєнтності українців; 3.2 Результати дослідження; 3.3 Рекомендації щодо формування резильєнтності українців в умовах війни.

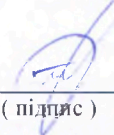
5. Консультанти розділів роботи

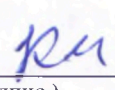
Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Коссова-Сіліна Г.О., завідувачка кафедри ТНОП та ІО БІНПО	03.01.2025 р.	03.01.2025 р.
2	Коссова-Сіліна Г.О., завідувачка кафедри ТНОП та ІО БІНПО	10.02.2025 р.	10.02.2025 р.
3	Коссова-Сіліна Г.О., завідувачка кафедри ТНОП та ІО БІНПО	17.03.2025 р.	17.03.2025 р.

6. Дата видачі завдання 03 січня 2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Узгодження теми, складання змісту	січень	Виконано
2.	Вивчення літературних джерел	січень	Виконано
3.	Збирання емпіричного матеріалу	січень	Виконано
4.	Обробка емпіричного матеріалу	січень	Виконано
5.	Виконання розділу 1	лютий	Виконано
6.	Виконання розділу 2	лютий	Виконано
7.	Виконання розділу 3	березень	Виконано
8.	Формулювання висновків	березень	Виконано
9.	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії	квітень	Виконано
10.	Подання роботи на кафедру	травень	Виконано

Студентка  К.В. Белова
(підпис)

Керівник роботи  Г.О. Коссова-Сіліна
(підпис)

ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

В І Д Г У К

керівника на кваліфікаційну роботу здобувача освіти другого
(магістерського) рівня вищої освіти заочної форми навчання ПС-23-14-зМ
спеціальності 053 Психологія

Бєлової Катерини Вікторівни

на тему: «Формування механізмів резильєнтності українців в умовах
війни»

Тема кваліфікаційної роботи магістра: «Формування механізмів резильєнтності українців в умовах війни» є актуальною, має наукову новизну та теоретичне значення, що стосується сучасних реалій воєнного стану, у яких українці потребують допомоги у формуванні психологічної стійкості.

Загальна характеристика кваліфікаційної роботи магістра. Актуальним питанням цієї роботи є відображення в ній теоретичних, дослідницько-аналітичних і проектно-рекомендаційних положень щодо формування резильєнтності українців в умовах війни.

Авторкою теоретично обґрунтовано методологічний аналіз сучасних механізмів формування резильєнтності особистості та емпірично досліджено вплив групової терапії на формування резильєнтності українців в умовах війни. На підставі отриманих теоретичних та емпіричних результатів дослідження нею розроблено та апробовано тренінгову програму “Відштовхнутися від дна” для формування резильєнтності українців в умовах війни.

Під час виконання дослідження Бєлова К.В. проявила самостійність, дослідницьку наполегливість; показала високі теоретичні знання та практичні навички, уміння вирішувати сучасні психологічні завдання та проблеми на високому рівні із застосуванням психодіагностичних та психокорекційних методик. При виконанні авторка показала достатньо високий рівень теоретичної підготовленості, глибину наукового обґрунтування, уміння аналізувати літературні джерела та застосовувати сучасні психологічні технології при моделюванні та експериментальних дослідженнях.

Бєлова К.В. виявила уміння самостійно вирішувати складні проблеми на основі обґрунтованого науково-теоретичного аналізу, узагальнювати отримані результати, розробляти науково й практично значущі пропозиції та рекомендації.

Результати дослідження заслуговувались і знайшли схвалення на науково-практичних конференціях, семінарах різного рівня; опубліковано тези доповідей, написаних одноосібно.

Кваліфікаційна робота виконана самостійно, а повному обсязі та відповідно до чинних вимог.

Оригінальність авторського тексту кваліфікаційної роботи Белової К.В., що визначено за допомогою комплексу Strike Plagiarism, складає 38,39 відсотків.

За умови успішного захисту кваліфікаційна робота заслуговує на оцінку «Відмінно» (89 балів, за шкалою ЄКТС – В).

Науковий керівник:
кандидатка педагогічних наук,
завідувачка кафедри ТНОП та ІО
ДЗО «УМО» НАПНО
інституту неперервної професійної освіти
ДЗО «УМО» НАПН України



Галина Коссова-Сіліна

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 108 с., 7 рис., 14 табл., 4 додатки, 69 джерел.

Об'єктом дослідження є резильєнтність як психологічна характеристика особистості.

Предметом дослідження є соціально-психологічні умови формування резильєнтності українців в умовах життєвих змін.

Мета роботи полягає в теоретичному обґрунтуванні та практичному вивченні соціально-психологічних умов формування резильєнтності українців в умовах воєнного стану.

Методи дослідження:

- аналіз теоретичного та практичного матеріалу наукових досліджень на обрану тему;
- порівняння сучасних наукових й емпіричних досліджень з проблеми вивчення особливостей процесу формування резильєнтності особистості в умовах воєнного стану;
- емпіричні (Методика Бека (BDI - Beck Depression Inventory), Методика діагностики рівня адаптаційного потенціалу (Адаптація – Адаптованість), Шкала посттравматичного зростання (PTGI), Методика визначення рівня стресу за Холмсом і Рає (Holmes & Rahe Stress Scale зростання (PTGI), Методика визначення рівня стресу за Холмсом і Рає (Holmes & Rahe Stress Scale)).

Актуальність теми даної кваліфікаційної роботи полягає у пошуку нових актуальних методів та технік, які б допомогли українцям сформувати резильєнтність та відновитись навіть в умовах вимушеного, перманентного стресу.

Практичне значення одержаних результатів полягає у тому, що з урахуванням вивчення теоретичних та практичних засад питання резильєнтності як способу відновлення людини в умовах постійного стресу на фоні воєнного стану матеріали дослідження можуть бути використані під час семінарських та лекційних занять із психології та при подальших практичних дослідженнях як теоретично-методологічна база.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: резильєнтність, життєстійкість, групова терапія, тренінгова робота, адаптивність, рівень стресу, відновлення.

ABSTRACT

Qualification work: 108 p., 6 fig., 14 tab., 4 appendices, 70 sources.

The object of the study is resilience as a psychological characteristic of the personality.

The subject of the study is the socio-psychological conditions for the formation of resilience of Ukrainians in conditions of life changes

The purpose of the work is to theoretically substantiate and practically study the socio-psychological conditions for the formation of resilience of Ukrainians in conditions of martial law

Research methods:

analysis of theoretical and practical material of scientific research on the selected topic;

comparison of modern scientific and empirical research on the problem of studying the features of the process of forming resilience of the personality in conditions of martial law;

empirical (Beck's Methodology (BDI - Beck Depression Inventory), Methodology for diagnosing the level of adaptive potential (Adaptation - Adaptability), Post-traumatic Growth Scale (PTGI), Methodology for determining the level of stress according to Holmes and Rahe (Holmes & Rahe Stress Scale growth (PTGI), Methodology for determining the level of stress according to Holmes and Rahe (Holmes & Rahe Stress Scale))

The relevance of the topic of this qualification work is to find new relevant methods and techniques that would help Ukrainians form resilience and recover even in conditions of forced, permanent stress.

The practical significance of the results obtained is that, taking into account the study of the theoretical and practical foundations of the issue of resilience as a way of restoring a person in conditions of constant stress against the background of martial law, the research materials can be used during seminars and lectures in psychology and in further practical research as a theoretical and methodological basis.

KEY WORDS: resilience, vitality, group therapy, training work, adaptability, stress level, recovery.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЯК МЕХАНІЗМУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ.....	14
1.1. Поняття резильєнтності в наукових студіях.....	14
1.2. Феномен резильєнтності як фактор посттравматичного розладу.....	26
1.3. Особливості резильєнтності в умовах воєнного стану.....	33
1.4. Шляхи формування резильєнтності в умовах війни.....	41
Висновки до першого розділу.....	46
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	48
2.1. Огляд сучасних досліджень резильєнтності українців в період російсько-української війни.....	48
2.2. Організація емпіричного дослідження резильєнтності українців в умовах війни.....	52
Висновки до другого розділу.....	64
РОЗДІЛ 3. МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	66
3.1. Реалізація авторського тренінгу “Відштовхнутися від дна” для формування резильєнтності українців.....	66
3.2. Результати дослідження.....	72
3.3. Рекомендації щодо формування резильєнтності українців в умовах війни.....	84
Висновки до третього розділу.....	87
ВИСНОВКИ.....	89
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	93
ДОДАТКИ.....	102

ВСТУП

Повномасштабна російсько-українська війна стала не лише військовим викликом, а й випробуванням для психіки, цінностей і життєвих орієнтирів мільйонів українців. Люди стикаються з втратою рідних і дому, вимушеним переселенням, фізичною небезпекою, зруйнованими мріями, глибокою невизначеністю щодо майбутнього. У таких умовах виживання й функціонування особистості залежать не лише від зовнішніх факторів, а й від її внутрішніх ресурсів - здатності адаптуватися, зберігати опору в собі, долати кризу й відновлюватися після втрати. Саме цю здатність сучасна психологія визначає як резильєнтність.

Резильєнтність (від англ. *resilience*) - це динамічна властивість психіки, що дозволяє людині не лише витримувати складні обставини, а й зростати після них, інтегруючи травматичний досвід у структуру особистості без руйнівних наслідків. У період війни резильєнтність перестає бути лише індивідуальною характеристикою — вона стає соціально необхідним ресурсом, основою психологічної безпеки, згуртованості та відновлення українського суспільства.

Актуальність дослідження полягає у пошуку нових актуальних методів та технік, які б допомогли українцям сформувати резильєнтність та відновитись навіть в умовах вимушеного, перманентного стресу. Психологічний тиск окупанта діє на кожного постійно. Люди проявляють здорову реакцію на несприятливі прояви середовища, проте наразі цього недостатньо, класичні моделі поведінки під час стресу неефективні, бо ми ніколи не мали схожого досвіду.

Звернення до стратегій формування резильєнтності у громадян Ізраїлю може бути лише орієнтовним вектором роботи. Адже варто враховувати такі складові формування резильєнтності як контекст, систематичність травматичного досвіду, суспільні звичаї та традиції, цінності та потреби певної соціальної групи тощо.

Резильєнтність – це не лише життєздатність, а й життєстійкість. Відповідно, необхідно навчити людей не лише обходитись із травмою, проживати її, залишаючись наскільки можливо живим у почуттях та у реагуванні, а й надати інструменти, які б допомогли впоратися із новими ударами. Це завдання можна виконати лише шляхом діагностики громадян та розробкою тематичного тренінга із врахуванням теоретичної бази у психологічних студіях та практичних рекомендацій, які уже наявні у новітніх психо-діагностичних дослідженнях.

Серед сучасних підходів до формування резильєнтності особистості на чільне місце висувається спектр досліджень і проблем, присвячених життєстійкості в умовах життєвих змін, адже за останні кілька років не лише українці, а й людство пережило пандемію, а сьогодні українці проживають постійний стрес і травматичний досвід на фоні повномасштабного вторгнення окупантів. Питання життєстійкості вивчали такі вітчизняні дослідники як С. Бабатіна, Ю. Бохонкова, А. Борисюк, І. Ващенко, В. Завацький, А. Марченко, Butler M.A., Katayama A.D. та ін. Психологічні дослідження з означеної проблеми здебільшого спрямовані на відновлення особистості в кризові моменти саме у контексті соціуму (Г. Балл, А. Борисюк, Є. Гейко, Н. Завацька, Л. Журавлева, О. Петрунько, О. Рафіков, О. Шевяков, І. Шрамко, Dori Y.J., Zohar A.).

Об’єкт дослідження – резильєнтність як психологічна характеристика особистості.

Предмет дослідження – соціально-психологічні умови формування резильєнтності українців в умовах життєвих змін.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та практично вивчити соціально-психологічні умови формування резильєнтності українців в умовах воєнного стану.

Заявлена мета дослідження передбачає виконання таких **завдань**:

1. Провести теоретико-методологічний аналіз проблеми резильєнтності українців, виявити психо-емоційні ресурси українців у контексті формування резильєнтності
2. Провести емпіричне дослідження формування резильєнтності українців в умовах війни
3. З'ясувати соціально-психологічні умови ефективного формування резильєнтної поведінки українців в умовах воєнного стану.
4. Перевірити тренінгову програму “Відштовхнутися від дна” для формування резильєнтності українців в умовах війни
5. Розробити рекомендації щодо впровадження шляхів формування резильєнтності українців в умовах війни

Гіпотеза дослідження: ключовим компонентом формування резильєнтності українців в умовах війни є групова робота, внутрішні та зовнішні опори, легалізація реакцій та потреб особистості.

Методологічну та теоретичну основу дослідження становили: концепції формування резильєнтної поведінки (Ю. Бохонкова, І. Ващенко, В. Завацький, А. Марченко, Butler M.A., Katayama A.D.), шляхи розвитку життєстійкості у кризових ситуаціях (С. Бабатіна А. Борисюк, Rhemtulla M., Brosseau-Liard P.E.), соціально-психологічна концепція формування резильєнтності (А. Борисюк, Є. Гейко, Л. Журавлева, Н. Завацька, О. Петрунько, Dori Y.J., Zohar A.), концепція адаптації до стресових ситуацій (О. Рафіков, О. Шевяков, І. Шрамко, Batterson T.J.).

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань використано комплекс методів:

- аналіз теоретичного та практичного матеріалу наукових досліджень на обрану тему;
- порівняння сучасних наукових й емпіричних досліджень з проблеми вивчення особливостей процесу формування резильєнтності особистості в умовах воєнного стану;
- аналітичні методи для вивчення методик та технік діагностики здатності до резильєнтності людини. (Методика Бека (BDI - Beck Depression Inventory), Методика діагностики рівня адаптаційного потенціалу (Адаптація – Адаптованість), Шкала посттравматичного зростання (PTGI), Методика визначення рівня стресу за Холмсом і Раге (Holmes & Rahe Stress Scale))

Апробація результатів дослідження була здійснена на IV-ій Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції “Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного компетентного фахівця” у секції Шляхи формування та реалізації індивідуальної освітньої траєкторії здобувачів вищої освіти.

Теоретичне значення дослідження полягає в уточненні психологічних уявлень про особистість українців, які перебувають в умовах перманентного стресу та терору, проживають травматичний досвід; визначенні базових аспектів формування особистісної та групової резильєнтності; розкритті теоретико-методологічних засад особистісно-орієнтованої роботи із психо-емоційно травмованими українцями під час воєнних дій.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що з урахуванням вивчення теоретичних та практичних засад питання резильєнтності як способу відновлення людини в умовах постійного стресу на фоні воєнного стану матеріали дослідження можуть бути використані під час семінарських та лекційних занять із психології та при подальших практичних дослідженнях як теоретично-методологічна база.

Структура роботи: курсова робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, який налічує 70 найменувань, додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЯК МЕХАНІЗМУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ

1.1. Поняття резильєнтності в наукових студіях

Як відомо, особистість людини соціальна за своєю сутністю та індивідуальна за способом свого існування; індивідуальність розгортає свою самостійність і активність у процесі побудови власного життя в рамках певних соціальних умов [28, с. 135]. При цьому прояв феномену життєстійкості у кожній ситуації та у кожної людини представлено комплексом взаємодоповнюючих властивостей індивідуальності, а головний, провідний компонент зумовлює специфіку функціонування всієї ієрархії психічних властивостей [27, с. 136].

Констатовано, що найбільш обговорюваними у психології останніми роками стали проблеми, які стосуються сутності особистості, її структурних компонентів, їхньої ієрархії та взаємодії, співвідношення біологічного та соціального у розвитку особистості, необхідності визначення детермінант розвитку особистості та її життєстійкості, зокрема у межах системного підходу.

Сутність системного підходу полягає в тому, що щодо самостійні компоненти розглядаються не ізольовано, а у взаємозв'язку, у розвитку та русі, а одним із принципів системного підходу у вивченні особистості є необхідність розгляду сукупності властивостей різного порядку.

Серед загальних характеристик системи виокремлюють:

- цілісність;
- структурність;
- взаємозв'язок системи із середовищем;
- ієрархічність [20, с. 255].

Зазначається, що відмінністю системного підходу є те, що об'єктом системного аналізу є системи, яка розвиваються. Отже, статичний розгляд особистості поступово замінюється вимогами її динамічного розуміння [20, с. 256].

Для виявлення та аналізу психологічних властивостей, пов'язаних з життєстійкістю оптимально розглядати цей феномен з погляду системнодіяльнісного підходу [15], який виявляє рівневу побудову феномену життєстійкості, ієрархічність компонентів життєстійкості, а також особливість представленості цього феномену у культурі, обумовленість соціально-психологічного його розвитку.

Аналіз феномену життєстійкості особистості вимагає уважного погляду на індивідуальність людини, адже саме унікальність кожної людини обумовлює особливості прояву її життєстійкості у кожний період життя.

У психології поняття індивідуальність відбиває неповторність, унікальність властивостей людини і використовується під час аналізу своєрідності психічних властивостей людини, які проявляються в області темпераменту, інтелекту, особистісних структур; а також під час аналізу ієрархічної організації психологічних властивостей людини. Цілісність індивідуальності визначається єдністю властивостей, що належать до різних ієрархічних рівнів, причинно-наслідковими зв'язками між властивостями різних рівнів [10].

У роботах цих дослідників принцип структурності, властивий ієрархічній побудові індивідуальності, доповнювався генетичним принципом, принципом розвитку.

Підхід до феномену життєстійкості, як прояву інтегральної індивідуальності, надає можливість більш широкого, цілісного і багатогранного погляду на розуміння людської природи.

Погляд на природу людини, як на систему тісно взаємопов'язаних між собою індивідуальних властивостей, що належать до різних рівнів її організації, усвідомлювався і використовувався видатними мислителями, філософами, психологами.

Тук, у центрі уваги філософської думки протягом різних епох виявлялися такі сторони життя людини – тілесне життя та прагнення до його збереження, матеріальної підтримки; моральне життя як прагнення до добра і щастя [23].

Різноманітність підходів до вивчення людини є відображенням різноманіття самих феноменів людини, що виступає як вид *homo sapiens* та індивід, як людство у його історичному існуванні та особистість, як суб'єкт та індивідуальність [22]. Наголошуючи на взаємозв'язку всіх рівнів психіки людини, В.Ю. Завацький писав, що в кожному з психічних процесів представлені проєкції всіх основних характеристик людини як індивіда, особистості та суб'єкта [19].

Важливою в аспекті вивчення життєстійкості є проблеми здоров'я та адаптації людини, пов'язані з її розглядом як біоенергоінформаційної системи. Поняття здоров'я має на увазі гармонійність даної системи; порушення якої на будь-якому рівні відбивається на стійкості всієї системи [6].

Показано, що життєстійкість як складне психологічне утворення можна розглянути з погляду представленості у властивостях індивідуальності людини. Ці властивості включають компоненти психофізіологічного, соціально-психологічного та особистісно смислового рівнів психіки людини, які виявляються у певних ситуаціях як єдиний комплекс, що сприяє успішному подоланню стресових ситуацій, ефективній саморегуляції нерівноважних станів, оптимальному проживанню власного життя.

Незважаючи на власні психофізіологічні дані та соціальні умови, людина має можливість так чи інакше впливати на хід свого життя, на особливості взаємодії з навколишньою реальністю. Саме особисті якості є домінуючими, провідними у прояві такого феномену, як життєстійкість.

Зауважимо, що розглядаючи феномен життєстійкості з погляду рівневості психіки, В.І. Шебанова [33, с. 156] визначає психофізіологічний, соціально-психологічний і особистісно-смысловий рівні, які відповідають цілям майбутньої аналітико-синтетичної діяльності.

Важливо, що різні життєві ситуації, у яких людина відчуває труднощі, висувають різні вимоги до актуалізації та оптимального функціонування різних властивостей її психіки.

На психофізіологічному рівні йдеться, перш за все, про стани, яким з різних причин піддається людина у певний період часу. Проте психічні стани можуть ставати стійкими властивостями особистості.

Життєстійкість визначається як особливий патерн структури установок і навичок, який дозволяє перетворити зміни, що відбуваються з особистістю, в її можливості.

Слід зазначити, що більш загальним по відношенню до поняття «життєстійкість» є суб'єктність, яка сприяє активній, свідомій і цілеспрямованій реалізації накопиченого досвіду (С. Мадді) [40]. При цьому суб'єктність розглядається в якості особистісної детермінанти психологічної безпеки (А. Борисюк, Т. Ексакусто, В. Каленчук, З. Ковальчук та ін.) [6]. Готовність суб'єкта жити, функціонувати, повноцінно розвиватися у соціумі, бути конкурентоспроможним та соціально зрілим інтегрованим у якість життєстійкості, яка підтримується здатністю суб'єкта до виживання у динамічно мінливих умовах життя [17].

У широкому смислі життєстійкість служить віддзеркаленням життєвої сили, яка дозволяє людині взаємодіяти з середовищем і сприяє виникненню у неї суб'єктивного почуття енергії, що детермінує відчуття особистого благополуччя [38].

З'ясовано, що у теоріях екзистенціалістів життєстійкість пов'язана з індивідуальністю, активністю, спрямованістю особистості на творчу діяльність, цілеспрямованістю проєктування майбутнього саморозвитку, усвідомленням смислу існування у соціумі (С. Мадді, В. Франкл, Д. Хошаба та ін.) [39].

Філософи-ірраціоналісти розглядають прагнення молодого людини до самоствердження через силу духу, досягнення у житті (А. Шопенгауер та ін.) [42].

Герменевтика пояснює сенс життя суб'єкта через самосвідомість, особистісне «співпереживання» (П. Рікер та ін.) [42].

Філософія позитивізму підтримує необхідність актуалізації у молоді творчих імпульсів інтеграції у соціум за умови особистісного розвинення мислення (Б. Рассел та ін.) [42].

Сучасні філософи наголошують на необхідності пізнавальної активності молоді, що веде до саморозвитку, мотивованості на досягнення поставленої мети; звертаються до волі, свідомості, індивідуалізації (В. Будз, М. Журба та ін.) [11], що відкриває нові напрямки вивчення феномену життєстійкості молоді.

Слід зазначити, що представники гуманістичного напрямку збігаються у своїх поглядах на проблему життєстійкості, яка проявляється у прагненні особистості до досконалості, самодетермінованості, самоактуалізації, соціальної взаємодії та ін. (А. Маслоу, К. Роджерс та ін.) [31].

Історико-логічний аналіз проблеми формування життєстійкості особистості показав, що цей термін розглядався переважно у філософії та психології.

Він був введений у науковий обіг С. Мадді та позначений англійським словом «hardiness», що означає систему переконань про себе, про світ, про відносини зі світом [39].

Слід наголосити, що поняття життєстійкості (hardiness), сформульоване С. Мадді [40], є операціоналізацією поняття «відвага бути» (П. Тілліх) [42]. З аналізу більшості досліджень (Г. Балл, С. Богомаз, Д. Леонтьєв, С. Мадді, Т. Наливайко, О. Рассказова, та ін.) [40] слідує, що життєстійкість пов'язана з успішністю особистості у різних сферах життєдіяльності, особливо на фоні стресу.

Погляди на природу життєстійкості та особливості її проявів у життєдіяльності молодшої людини багато в чому збігаються у представників різних філософських та психологічних напрямів. Проте, немає єдиного визначення поняття «життєстійкість», що пов'язано зі складністю природи цього феномену, його заміною різними конструктами («життєздатність», «життєтворчість», «зрілість», «вкоріненість у бутті» та ін.).

Виявлені підходи до трактування сутності життєстійкості вказують на її зв'язок зі способами поведінки, установками, де життєстійкість, як особистісне утворення, дозволяє продуктивно вирішувати проблемні ситуації у напрямку формування стійкості, особистісного зростання, взаємодії в соціокультурному просторі. Життєстійкість належить до особливого класу здібностей, які називають духовними [26]. Вони визначають поведінку, смисл життя, доброчесність, дотримання принципів віри, оптимізму, любові, креативності.

Вчені зазначають, що особистість переробляє події під час вибору певного типу поведінки з позицій свого внутрішнього світу, прагне зробити його впорядкованим, передбачуваним і зрозумілим. У ситуації, коли суб'єкт намагається впоратися з життєвими труднощами, його активність спрямована на зовнішні обставини і зміну себе. Включеність суб'єкта до системи суспільних відносин розширює простір і сприяє життєстійкості особистості (Г. Побокіна, В. Шебанова та ін.) [33].

Життєстійкість підпорядковується смислу життя особистості, спирається на емоційно-вольову сферу, підтримує максимальне розкриття суб'єктом свого ресурсу [21]. Слід зазначити при цьому, що конструктивні стратегії характеризують осіб із оптимістичним світоглядом, позитивною самооцінкою, реалістичним підходом до життя, вираженою мотивацією досягнення.

Особи, які уникають важких ситуацій, часто бувають песимістами, сприймають світ як джерело небезпек, мають занижену самооцінку, часто вдаються до механізмів психологічного захисту.

Констатовано, що вітчизняні дослідники (С. Бабатіна, О. Блинова, М. Боришевський, А. Кононенко, О. Літвінова, М. Орап, Л. Пілецька, І. Попович, Н. Тавровецька, В. Шебанова, С. Яковлева та ін.) [33] звертаються до питань саморозвитку інтегральної індивідуальності, самоактуалізації суб'єкта діяльності, самотрансценденції, зв'язку життєстійкості із соціально-економічними процесами, розвитком життєстійких якостей, включеності до соціокультурного простору взаємодії, наповнюючи новим змістом категорію життєстійкості.

Таким чином, стан дослідження феномену життєстійкості вітчизняними та зарубіжними дослідниками показує, що в цій категорії укладена цілісна система соціокультурної взаємодії, інтегровані особливості особистості [27]

Життєстійкість (hardiness) представлена трансформаційним копінгом, життєстійкими установками, життєстійким ставленням до оточуючих, є показником психосоматичного здоров'я, мотивує суб'єкта на перетворення стресогенних життєвих подій. Зокрема, у теорії салютогенезу М.Л. Карамушка звертає увагу до ресурсні властивості особистості, на її потенціал і вміння виживати у ситуації труднощів і концентруватися на чинниках порушень, проблем, нестабільності [22, с. 17].

Дослідники [17, 21, 32] вивчають життєстійкість із різних позицій:

- як інтегральну здатність особистості в рамках теорії діяльності та здібностей;
- як особистісний стан суб'єкта, що розвиває та збагачує всі сфери його психіки;
- як інтегральну характеристику протистояння негативним впливам середовища, подолання життєвих труднощів, трансформуючи їх у розвиток суб'єкта.

Виходячи з цього, життєстійкість, як система переконань, сприяє розвитку готовності суб'єкта брати участь, контролювати, керувати екстремальними ситуаціями, сприймати негативні події як досвід і успішно справлятися з ними [16].

Включеність чи залученість (commitment) у процес, у дію, як один із компонентів життєстійкості, підтримує відчуття причетності, особистісної значимості у системі міжособистісних відносин, мотивує до реалізації задуманого, накопиченню ресурсної бази [21]. Залученість, як компонент життєстійкості, означає впевненість людини в тому, що включеність у події, які протікають, дають найкращий шанс визначити важливе, цікаве для себе [21].

Високий рівень розвитку цього компоненту означає здатність людини отримувати задоволення від своєї діяльності, відчуття впевненості у собі, доброзичливості навколишнього світу.

В іншому випадку, людина відчувається знедоленою.

Контроль (control), як наступний компонент життєстійкості, мотивує суб'єкта до пошуку шляхів впливу на стресогенну ситуацію, уникнення стану безпорадності, переконаності в наявності детермінованого зв'язку між його діями, вчинками, зусиллями та результатами, подіями, стосунками тощо. Контроль, як компонент життєстійкості, має на увазі переконаність особистості в тому, що докладені нею зусилля можуть вплинути на ситуацію, результати діяльності.

Високий рівень сформованості цього компонента створює відчуття підконтрольності ситуації, самостійності вибору власної діяльності та шляху.

Третім компонентом життєстійкості є прийняття ризику (challenge), який дозволяє особистості залишатися відкритою навколишньому світу, приймати події, що відбуваються, як виклик і випробування, надає можливість набути новий досвід [14]. Прийняття ризику означає переконаність у користі будь-якого досвіду (як позитивного, так і негативного) для особистісного зростання за допомогою набутих знань.

Високий рівень розвитку даного компонента забезпечує готовність людини діяти за відсутності гарантій позитивного результату, успіху.

Людина постійно робить вибір незмінності (минулого), який залишає на місці, і вибір невідомості (майбутнього), який просуває вперед, створює перспективу розвитку особистості, дозволяє набути цінний досвід розуміння соціокультурної взаємодії, самопізнання, розширює поле соціокультурного простору. Протилежністю прийняття ризику є відчуття загрози [25].

Названі компоненти життєстійкості особистості формуються переважно з дитинства і багато в чому визначаються відносинами дитини з батьками. Необхідними умовами розвитку компонентів життєстійкості є: любов, прийняття, підтримка, схвалення з боку батьків, надання можливості діяти самостійно, проявляти активність. Тим не менше, розвиток компонентів життєстійкості триває й у дорослої людини.

Вивчаючи вплив батьківської життєстійкості на емоційне благополуччя дітей, М.О. Орап надає визначення життєстійкості, як інтегральної особистісної компетенції, яка допомагає активно і творчо проживати своє життя і ефективно долати стресогенні події, перетворюючи їх у можливості для особистісного розвитку [29, с. 280].

Таким чином, розуміння життєстійкості з позицій психологічної науки акцентує увагу на такому: незважаючи на те, що структура життєстійкості особистості у різних авторів відрізняється за компонентним складом, всі дослідники так чи інакше вказують на наявність активності людини, її звернення до зовнішнього світу та прагнення до контролю.

У нашому дослідженні феномен життєстійкості особистості ми розглядаємо як інтегративну якість, що являє собою систему уявлень молодшої людини про себе, навколишній світ та взаємодію з ним, включеність у різноманітні види діяльності, наявність навичок контролю та самоконтролю, соціальної сміливості тощо [22].

Е. Зеєр виділив детермінанти, які зумовлюють формування життєстійкості [19]:

1. Індивідні, фізіологічні, соматичні, психічні властивості людини: здоров'я, стать, вік, тілесність і спадковість.

Як зазначає автор, посилаючись на дослідження Т. Наливайко [31] та О. Рильської [35], є відмінності у прояві видів та форм життєстійкості між чоловіками та жінками. Крім того, прояв життєстійкості залежить від віку людини; можлива істотна перебудова.

2. Психофізіологічні та нейродинамічні особливості людини: сила процесів збудження, врівноваженість, рухливість нервових процесів.

3. Соціально-психологічні якості особистості: інтернальність, оптимізм, екстра- та інтроверсія, вольові характеристики (цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, самостійність та ін.).

4. Життєвий досвід людини, що має як позитивний, так і негативний характер.

5. Соціально-психологічна спрямованість особистості: смисложиттєві орієнтації, готовність до труднощів та невдач, орієнтація на збереження, зміцнення здоров'я, прогнозування позитивного майбутнього.

Як зазначає Е. Зеєр [6], основи життєстійкості особистості закладаються у діяльності та спілкуванні. Вона проявляється як здатність зберігати активність, позитивний емоційний настрій, нервово-психічну стійкість у діяльності, спілкуванні та різноманітних життєвих ситуаціях. Саме особистість, для якої характерні оптимізм, адекватна самооцінка, здатна до саморегуляції поведінки, задоволена своєю навчальною, професійною діяльністю має високі показники життєстійкості.

Поліфункціональність феномену життєстійкості передбачає оволодіння різноманітними вміннями, серед яких пріоритетними є вміння у сфері комунікації. Уміння вибудовувати продуктивні відносини також свідчить про високий рівень життєстійкості особистості.

Позитивний настрій, життєлюбність, перспективи професійного зростання сприяють формуванню адекватної самооцінки та позитивної самосвідомості, стимулюють, як зазначає Е. Зеєр [6, с. 261], соціальнопрофесійну життєстійкість, яка означає готовність особистості до подолання можливих професійних труднощів.

Таким чином, життєстійкість слід вважати загальною диспозицією, базовим ядром особистості, що надає їй стійкості, самоефективності у різних сферах, захищає від стресу, дозволяє перетворити зміни на можливості, забезпечити успішну соціалізацію у соціокультурному просторі сучасного суспільства.

Життєстійкість пов'язана не лише з поведінкою та виробленням нової філософії життя у важкій життєвій ситуації, вона пов'язана з різними способами реалізації повсякденного життя та моментами життєвої невизначеності.

Особливості проявів життєстійкості визначаються реалізацією різних життєвих програм – від виживання до самореалізації у значущій сфері взаємодії зі світом. З одного боку, життєстійкість пов'язана зі здатністю до адаптації, зі стійкістю особистості, зі збереженням та продовженням активного життя, а з іншого боку – життєстійкість пов'язана з певним стилем життя людини, спрямованим на збереження себе в моральному та духовному аспектах, на пошук власного, унікального смислу своєї взаємодії з навколишнім світом.

Життєстійкість – це особистісне утворення, що розвивається і виявляється протягом життя людини, яка освоює культуру, входить у соціальні взаємодії, усвідомлено робить вибори; у процесі різноманітних життєвих взаємодій розвиває у собі певні якості і, посилює та активізує потенційні здібності і психічні властивості.

Розгляд феномену життєстійкості особистості з погляду рівневого підходу до психіки людини сприяє більш детальному аналізу розвитку життєстійкості в онтогенезі, виявленню найбільш значущих періодів у житті людини та найбільш оптимальних способів для розвитку цього конструкту, зокрема у молоді.

Отже, проблема розвитку життєстійкості молоді становить інтерес для сучасної психологічної науки і потребує не лише теоретичного осмислення, а й конкретного практичного розв'язання на методичному рівні.

1.2. Феномен резильєнтності як фактор посттравматичного розладу

Кожен з нас у сучасному світі зазнає безліч стресових факторів, на подолання яких необхідна активізація внутрішніх ресурсів особистості. Однак хтось успішно справляється з життєвими перешкодами, що виникають, а для когось вони служать пусковим механізмом для розвитку особистісних розладів. Глобальними та, на жаль, актуальними для сьогоденних реалій психологічно травмуючими є такі фактори, як війни, тероризм, природні катастрофи, втрата рідних, тяжкі невиліковні захворювання, каліцтва тощо. Але одна людина може благополучно пройти всі життєві випробування і навіть при цьому досягти особистісного та соціального зростання, а інша, використовуючи неконструктивні механізми, починає страждати на психосоматичні захворювання, психологічні розлади, депресію, астеничний синдром, у нього з'являються внутрішньоособистісні і міжособистісні конфлікти, почуття безпорадності екзистенційний вакуум. І це далеко не весь перелік симптомів психологічно та ментально нездорової особистості.

Цю парадигму ми виявляємо вже у Франкла в його концепції «виживання через віру в себе». Вчений, формулюючи теорію логотерапії, відштовхувався від ідеї Ф. Ніцше: «у кого є навіщо жити, може винести будь-яке як». Умови табірної життя підштовхнула В. Франкла до висування концепції наявності безумовного сенсу життя. Безумовний сенс не залежить від того, чи допомагає він врятуватися чи ні. Безумовний зміст вищий за конкретні події людського буття.

Основним чинником стресостійкості у концепції салютогенезу є поняття «почуття когерентності» – Sense of Coherence. Саме цей параметр визначає позицію людини на шкалі «здоров'я-хвороба». Почуття когерентності має три компоненти [7]:

1. Яким чином людина усвідомлює стимули, з якими вона стикається, як такі, що мають когнітивний зміст, як структуровану, злагоджену, чітку і високоупорядковану інформацію, яку можна передбачити, на відміну від відомостей хаотичних, безсистемних, невпорядкованих, непередбачуваних. Людина, що володіє почуттям збагнення, не обов'язково прагне зрозуміти світ, але розглядає його як збагнений в цілому; він не уникає невизначених ситуацій, але є впевненість, що в них можна визначити структуру та зміст.

2. Свідомість пов'язана з тим, якою мірою індивід відчуває емоційне почуття того, що життя сповнене сенсу, наскільки він усвідомлює, що труднощі та запити, які життя ставить перед ним, варті того, щоб активно вирішувати їх, віддаючи свій ентузіазм, що вони є викликами, які людина приймає, а не тягарем, якого хоче уникнути. На протиположності когнітивному усвідомленню, емоційна свідомість орієнтує нас на те, що світ не тільки систематичний, а й небайдужий людині. Наприклад, якщо робота для людини є осмисленою, вона може сприйматися нею як засіб, необхідний для втілення якихось суб'єктивно важливих цілей, при цьому не обов'язково приносить їй радість та внутрішнє задоволення.

3. Керованість співвідноситься з тим, якою мірою людина розглядає осяжні для неї ресурси як достатні для того, щоб відповідати вимогам, які висувають перед нею стимули. Тут йдеться швидше про зовнішні ресурси, на які індивід може покластися, а не про ті можливості, які людина безпосередньо має і які вона може контролювати. Так, людина з високим почуттям керованості впевнена в тому, що, застосовуючи свої особистісні сили та здібності або звертаючись за допомогою до рідних, колег, друзів та інших зовнішніх джерел, вона зможе впоратися з нещастями, пережити їх, а не просто в те, що вона здатна запобігти тим чи іншим нещастям долі.

Термін «резильєнтність» використовується дуже рідко через свою недостатню розробленість і поширеність серед психологів. Цікаво, що під стійкістю може розумітися процес, здатність (характеристика особистості), результат, і навіть стан успішної адаптації, незважаючи на складні обставини, загрозу, стрес, травму.

З практичної точки зору дуже важливо відзначити, що концепція «резильєнтності» ширша, ніж просто «подолання», оскільки вона включає два поняття:

- опір руйнації, тобто можливість людини захищати свою цілісність, коли вона перебуває під сильним тиском;
- здатність будувати повноцінне життя у складних умовах; таке «творення» передбачає вміння планувати своє життя, під яким мають на увазі рух у певному напрямі протягом якогось часу [9].

У цьому сенсі «резильєнтність» відрізняється від понять «впоратися зі складною ситуацією», «подолати перешкоди», «знайти вихід», які все-таки мають на увазі одноразові дії: людина вирішує якусь проблему, потім іншу, але вона не будує нічого тривалого.

Таким чином, «резильєнтність» має на увазі не просто подолання людиною (суспільством) труднощів і повернення до колишнього стану, того яким воно було до виникнення труднощів, а прогрес, рух вперед через труднощі до нового етапу життя.

Резильєнтність може бути визначена як динамічний процес встановлення позитивної адаптації в контексті несприятливих подій, як здатність особистості підтримувати психологічну рівновагу під час потенційно небезпечних ситуацій. Існує два підходи до розгляду резильєнтності. Перший оцінює резильєнтність безпосередньо як конструкт, що складається з когнітивних, емоційних та перцептивних факторів. Другий підхід оцінює резильєнтність опосередковано шляхом дослідження травмованих людей, які не піддалися травмі через внутрішню стійкість. У цьому плані резильєнтність сприймається як відсутність ознак ПТСР [32].

У той же час, ґрунтуючись на емпіричних даних, вчені встановили, що існує три моделі взаємозв'язку між такими конструктами як посттравматичний ріст та ПТСР.

Перша модель визначає травму як досвід, який не спричиняє салютогенного ефекту. Згідно з цим концептом посттравматичний ріст і ПТСР знаходяться на різних континуумах шкали психологічного здоров'я і відповідно характеризуються наявністю негативної кореляції, отриманої при дослідженні вибірки респондентів, до складу якої входили ветерани війни, жертви сексуального насильства та люди, які перехворіли на онкозахворювання.

Друга модель передбачає, що когнітивна та емоційна складові адаптаційного процесу після травматичного досвіду викликають не тільки психіатричні розлади, а й сприяють особистісному самоаналізу та зростанню, що дозволяє досягти соціального успіху та самоствердження. Це дозволяє говорити про наявність позитивної кореляції між патогенними та салютогенними ознаками. Емпірично це знайшло підтвердження при дослідженні тих, хто вижив після бомбардування в м. Оклахома в 1995р.

Третя модель, на відміну від двох попередніх, не встановлює жодного взаємозв'язку між ПТСР і посттравматичним зростанням. Згідно з цим припущенням, люди, зіткнувшись з екстремальним стресом, можуть реагувати по-різному: виявляти ознаки як психологічного дистресу, так і особистісного зростання після перенесеної травми. Однак тут варто підкреслити, що змінними, що модерують, відсутності кореляції можуть виступати різні зовнішні фактори, наприклад, період часу після зіткнення з травмуючою подією [25].

Резильєнтність є однією з форм резистентності (опір). Резильєнтні люди здатні пережити стрес, не піддаючись йому, і тим самим знижуючи виникнення посттравматичної симптоматики. Згідно з цим твердженням, резильєнтність як вид резистентності, не сприяє виникненню дистресу, і при цьому не спричиняє посттравматичного зростання, негативно корелюючи з останнім.

Таким чином, позитивний взаємозв'язок між ПТСР та ПТ зростанням може бути ознакою негативної кореляції між резильєнтністю та ПТ зростанням, оскільки резильєнтність визначається як відсутність ПТСР. З іншого боку, негативний взаємозв'язок між ПТСР і ПТ зростанням може бути чинником позитивної кореляції між резильєнтністю і ПТ зростанням (рис.1.2.1).

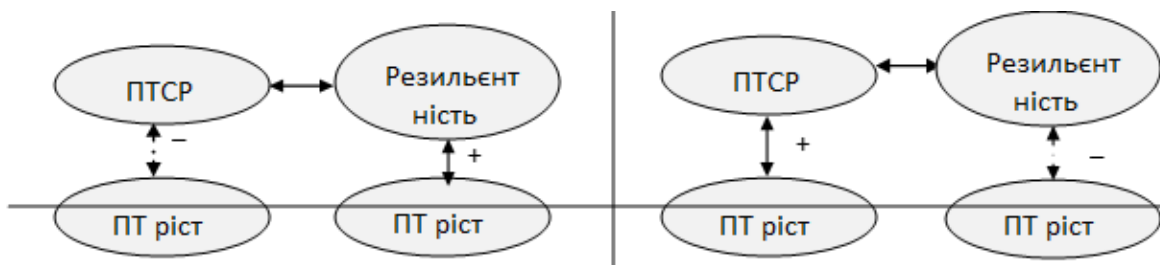


Рис. 1.2.1. Схематичне уявлення потенційних взаємозв'язків між ПТСР, ПТ зростанням та резильєнтністю.

Таким чином, актуальним залишається подальше вивчення взаємозумовленості трьох конструктів, що визначають психологічний добробут особистості та встановлення конкретних причин наявності чи відсутності кореляцій між цими змінними.

Крім того, досліджуючи причинну зумовленість кореляцій між ПТ зростанням та резильєнтністю, варто не виключати й інші конструкти, які є факторами розвитку та підтримки резильєнтності. До таких змінних, насамперед, відносять особистісні риси, такі як емоційна стабільність, соціальна компетентність, аналітичність, креативність, здатність вирішувати проблеми [16].

Численні дослідження показують, що така особистісна риса, як життєстійкість [21], допомагає долати екстремальні за своєю силою стресові ситуації. Витривалість, стійкість має три складові:

- 1) спрямованість знайти мету в житті наповнену змістом,
- 2) почуття контролю, віра в здатність впливати на оточення та результат подій,
- 3) відкритість та готовність зіткнутися з викликами життя, впевненість у тому, що можна і важливо вчитися і зростати, набувати досвіду як з позитивних, так і з негативних життєвих ситуацій.

Позитивні емоції та почуття гумору також визначаються серед захисних детермінантів, що дозволяють знизити рівень дистресу. Так, за однією з теорій, позитивні емоції сприяють збільшенню резерву думок і дій – значну умову ситуації стресу, у якому часто виникає звуження свідомості. Цілком можливо, що позитивні емоції, емоційна поінформованість (яка включає також і вміння регулювання афекту, управління, а також потенціал прийомів адекватного вираження як позитивних, так і негативних емоцій) можуть підвищувати дієвість стратегії подолання, яка властива людині [30].

Підхід до розгляду стійкості в термінах особистісних рис і навичок, як якості, що поступово присвоюється, має важливий аспект – можливість розвитку цих якостей. Розробляються тренінгові програми, спрямовані на розвиток навичок подолання, тих чи інших обставин.

Зі стійкістю також пов'язуються такі феномени, як локус контролю, оптимізм, самоефективність, і, можливо, одне з найзагадковіших – мудрість. Остання розглядається і як процес, і як результат позитивної адаптації до травми і передбачає подолання невизначеності, інтеграцію афекту та інтелекту, прийняття властивих людині обмежень. Посттравматична мудрість перетворює, позитивно перетворює стратегію через її осмислення та переживання як можливість пережити ситуацію неможливості [19].

Ще одним фактором, що не зводиться до власне індивідуальних особливостей, що не замикається безпосередньо на окремому індивіді, є соціальна підтримка, і ширше, зверненість до іншого. Драма травми – це ще й драма граничної самотності. Люди, здатні справлятися з жахом травми, - не самотні герої, які мають надприродні здібності і не потребують нікого. Хіба кожен із нас не зробить усе, щоб допомогти своїм друзям, рідним, пацієнтам. Це і є стійкість: завзятість та сила втіхи спілкування з іншим [21].

Ще одним фактором, що співвідноситься з подоланням травми та тяжкої хвороби, вважається духовність і здатність до пошуку сенсу [30]. Справжня духовність дає інші відповіді на запитання, невдоволення та зауваження про несправедливість, безвихідь, добро і зло, прощення і сенс. Дослідження вказують на те, що вагомі релігійні погляди, віра може призводити до більш успішного регулювання, сенсоутворення, більш щирих та поглиблених відносин. Духовність не так перешкоджає виникненню ПТСР або проблем зі здоров'ям, як допомагає виявити способи їх подолання [30].

Величезний вплив має той сенс, який ми приписуємо тим чи іншим подіям життя, і те, як його бачать інші, спільнота в цілому [35]. І якщо транслюється соціальне бачення тотального руйнування «я» після тих чи інших травматичних подій, це саме собою може мати сильні руйнівні наслідки. Сприйняття себе як жертви посилюватиметься, якщо безпосереднє оточення і ширший соціальний контекст відчують труднощі у процесі подолання труднощів [27]. Вибір критеріїв адаптації, стійкості відбиває культурні норми, що є у суспільстві. Створення в співтоваристві історії, центрованої на минулому успіху у справі зі стресорами, як і пошук можливостей для подолання з ними в теперішньому, веде до підвищення сприймається стійкості співтовариства [21].

1.3. Особливості резильєнтності в умовах воєнного стану

Резильєнтні люди мають три характеристики: стійке прийняття реальності; глибока, підкріплена міцними цінностями, віра в те, що життя має сенс; і надзвичайна здатність імпровізувати [4].

Резильєнтність втілює особистісні якості, які дають змогу людині зростати перед лицем невдач [18].

Резильєнтність – це здатність (потенційна або проявлена) динамічної системи успішно пристосовуватися до порушень, які загрожують функціонуванню системи, життєздатності або розвитку; позитивна адаптація або розвиток у контексті негативного впливу [38].

Резилієнс включає набір гнучких когнітивних, поведінкових та емоційних відповідей на гострі або хронічні неприємності, що можуть бути як незвичайними, так і звичними для індивіда [36].

Резилієнс – це здібність та динамічний процес адаптивного додання стресу та неприємностей, зберігаючи нормальне психологічне та фізіологічне функціонування [39].

Резильєнтність – це динамічний процес, що охоплює позитивну адаптацію в контексті пережитих значних життєвих негараздів [4].

Резильєнтність – це процес подолання негативних наслідків впливу травмівних подій, успішної боротьби з травмівними наслідками після цих подій та уникнення негативних траєкторій життя та розвитку, що пов'язані з ризиком [16].

Згідно з цим підходом, як зазначає М.О. Орап, динамічний процес резильєнтності містить:

- 1) контакт з несприятливими подіями чи факторами ризику;
- 2) активацію захисних факторів і їхню взаємодію з факторами уразливості;

3) в результаті відбувається створення резильєнтності або вихід до патологічного реагування психіки [29].

Резилієнс як позитивна адаптація/захисний механізм: Резилієнс – позитивна адаптація в контексті істотних викликів, що по-різному звертаються до людської здатності їх обробляти, або до результатів успішного життєвого розвитку під час або внаслідок потенційно доленосних подій [29, с. 281].

Резильєнтність – це процес адаптації людини в умовах виснаження, травмування, після трагедій, загроз; за умови перебування в постійних джерелах стресу (наприклад, проблеми в сім'ї та у стосунках, серйозні проблеми зі здоров'ям, постійні стреси на робочому місці та фінансові негаразди) [25].

Резильєнтність – це здатність людини адаптуватися перед обличчям трагедії, травми, різних негараздів та до постійних життєвих стресорів [16].

Резильєнтність – це гіпотетичний набір захисних факторів, які захищають людину від дезадаптації після стресового впливу [39].

Резилієнс – інтегрована адаптація фізичних, ментальних та духовних аспектів до набору «хороших чи поганих» обставин, послідовне самовідчуття, що дає можливість підтримувати нормативні задачі розвитку на різних етапах життя [33]. У результаті теоретико-методологічного аналізу М.О. Орапа було визначено, що резильєнтність – це біо-психосоціальне явище, яке охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні переживання і є природнім результатом різних процесів розвитку протягом певного часу. Автор зазначає, що Резильєнтність загалом пов’язана зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов. М.О. Орап зазначає, що залежно від фокусу та предмету дослідження резильєнтність може розглядатися і як певна характеристика особистості, притаманна тій або іншій людині, і як динамічний процес, яка відіграє важливу роль у здатності та формуванні посттравматичного стресового зростання особистості [29].

Метааналіз досліджень резильєнтності, проведених Дж. Річардсоном, А. Мастеном та М.О. Орапом дозволив виділити внутрішні та зовнішні фактори резильєнтності, а також конкретні «вигоди» резильєнтності, тобто ті стани особистості та результати діяльності суб’єкта, які досягаються завдяки розвинутій резильєнтності (рис.1.3.1).

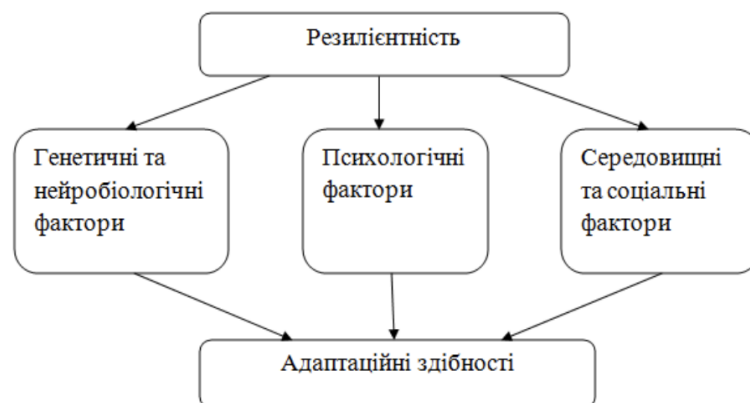


Рис. 1.3.1. Фактори, психологічний зміст та вплив резильєнтності особистості.

Коротка версія шкали резильєнтності, запропонована Б. Смітом та співавторами (Smith, Dalen, Wiggins, Tooley, Christopher & Bernard, 2008) містить 6 тверджень. Шкала стійкості Коннор-Девідсона (CD-RISC-25) містить 25 пунктів, які респондент має оцінити за шкалою Лайкерта.

Окреме питання становить вивчення факторів формування резильєнтності та відповідних розвивальних заходів, які сприяють досягненню резильєнтності. У таблиці 1 подано результати теоретичного аналізу факторів та психологічних умов досягнення резильєнтності особистості, вперше опубліковані статті І. Гельмрайха зі співавторами.

Таблиця 1.3.1.

Психологічні фактори і засоби розвитку резильєнтності особистості

Психологічні фактори резильєнтності	Засоби розвитку	Автор
Цілі життя	Формування уявлення про переваги наявності цілі життя, допомога в ідентифікації важливих джерел цілей життя (наприклад, соціальних стосунків, роботи тощо), а також у встановленні пріоритетів та керівних цінностей життя	А. Суд та співавт.
Почуття узгодженості (зрозумілість, осмисленість, керованість)	Сприяння розумінню зовнішніх життєвих викликів, особистих переконань та емоцій; заохочення учасників замислюватися над особистими (внутрішніми чи зовнішніми) ресурсами та до більш частого їх використання	А. Тан та співавт.
Позитивні емоції	Тренінг емоційної саморегуляції, техніки розвитку усвідомленості, сприяння ідентифікації видів діяльності, що актуалізують позитивні емоції	П. Дженнінгс та співав.

Життєстійкість (сприйняття викликів, включеність, контроль)	Ситуаційна реконструкція (уявлення наслідків стресу), фокусування (рефлексія тілесних відчуттів, погіршення настрою тощо)	С. Мадді
Самооцінка	Підтримка у визначенні внутрішньої сили (ресурсів)	І. Гельмрайх та співав.
Активні копінги (копінг розв'язання проблем, планування тощо)	Оволодіння моделями вирішення проблем та використання активних стратегій подолання стресових ситуацій (наприклад, складання планів дій)	Дж. Еббот, Дж. Беккі, О. Салер
Само- ефективність	Підтримка в ідентифікації ресурсів само ефективності (наприклад, соціальні зв'язки), в усвідомленні попередніх успіхів	І. Гельмрайх та співав.
Оптимізм, позитивний атрибутивний стиль	Сприяти розвитку більш позитивного атрибутивного стилю у стресових (тобто зовнішніх, нестабільних, специфічних) та приємних подіях (тобто внутрішніх, стабільних, глобальних); заохочення у набутті оптимістичного погляду на майбутнє, посилюючи увагу та відкриваючи позитивні сторони свого життя	К. Карвер, Д. Садоу,
Соціальна підтримка	Заохочення роздумів про актуальні соціальні зв'язки (тобто масштаби соціальної мережі, позитивні чи негативні сторони соціальних відносин); сприяти покращенню мережі підтримки клієнта, надавши йому засоби комунікації	М. Кент, Шахман, А. Суд, М. Стейнхард

Когнітивна гнучкість (позитивна переоцінка, прийняття негативних ситуацій емоцій)	Позитивна переоцінка: впровадження АВС (активізуюча подія, переконання, наслідок) техніка ірраціональних переконань, когнітивна терапія; тренінг з виявлення та оскарження дезадаптивних переконань та заміни їх більш позитивними, релаксація та техніки усвідомлення	А. Еліс, Дж. Еббот, М. Фарчі, В. Сонгпатун, М. Стейнхард
Релігійність, духовність, релігійні копінги	Духовні практики, такі як медитація або йога; сприяння формуванню релігійних копінгстратегій (наприклад, молитва)	А. Суд та співавт.

Феномен резильєнтності у психології розуміється у трьох площинах – як риса чи здатність особистості долати стрес, як процес копіngu та як адаптаційно захисний механізм особистості, що дозволяє протистояти стресу чи адаптуватись після психотравми. Перевагами дії резильєнтності є висока адаптивність, психологічне благополуччя та успішність у діяльності індивіда.

Отже, за нашим визначенням резильєнтність – це психологічний ресурс особистості з подолання стресу та адаптації після травмуючої ситуації до нових обставин життя, що забезпечує її повноцінне функціонування та обумовлений регулятивними (здатність до саморегуляції, життєстійкості, самоконтроль, мотивація успіху, активні копінги), когнітивними (оптимістичний атрибутивний стиль, когнітивна гнучкість, осмисленість життя, його націленість на досягнення певної мети, розвинутий духовний інтерелект), емоційними (перевага позитивних емоцій, доброго настрою, здатність регулювати емоції) та соціально-поведінковими (ефективний холдинг у дитинстві, добре виховання, добрі стосунки із дорослими у дитинстві, наявність партнерів та друзів, наявність соціальної підтримки та спроможність звертатись за підтримкою до інших) якостями та здатностями.

1.4. Шляхи формування резильєнтності в умовах тривалого стресу

Повномасштабне вторгнення росії в Україну з 24 лютого 2022 і до сьогодні є психотравматичною подією для всіх українців. Випробування війною стало особливо важким тягарем для мирного населення, які безпосередньо постраждали від агресії ворога, втратили житло, рідних, були вимушено переселені, для військовослужбовців, які беруть участь в бойових діях та для родин загиблих. Загалом війна, як психотравмуюча ситуація, вплинула на кожного без винятку. Психотравмуючою вважається та подія, яка має патогенний емоційний вплив на психіку людини та при недостатньо сформованих захисних механізмах захисту може призвести до психічних розладів. Війна вплинула на всі сфери життя українського суспільства, на його фізичне та психологічне здоров'я. Тому всім українцям необхідно навчитися адаптуватися до цієї ситуації аби мінімізувати наслідки впливу стресу на свій організм.

О.Вознесенська, Т.Титаренко В.Климчук, О. Осадько, М.Сидоркіна, Ю.Чаплинська, Г.Циганенко – наукові співробітники Інституту соціальної та політичної психології НАПН України досліджували методи соціально-психологічної адаптації українців в умовах війни [31]. Адаптація – це здатність людини пристосуватися до тих умов, в яких вона виявляється. Здійснюється вона за допомогою ряду фізіологічних і психологічних особливостей, а також генетичних факторів [28].

«Адаптацією називають здатність людини пристосовуватися до зовнішніх (внутрішніх) умов існування шляхом збереження і підтримання фізичної та психічної рівноваги» [13, с. 36]

Розглянемо етапи (стадії) адаптації людини в умовах стресової ситуації:

Стадія тривоги чи шоку. На цій стадії людина відчуває збудження чи загальмованість. Спочатку ніби ціпеніє, щоб змобілізувати власні сили в ході стресової події, при цьому активізується парасимпатична нервова система під дією якої виділяються знеболюючі речовини, адреналін та норадреналін. Якщо переважає збудження, то це є результатом активізації симпатичної нервової системи, яка включає реакції готовності до захисту, протидії небезпекам. Стадія тривоги триває від 24 до 48 год.

Стадія мобілізації (протишоку). Цій стадії характерне фізичне та психологічне напруження, своєрідна готовність йти в боротьбу з виниклими загрозами. Ця стадія може тривати від 1 до 2 діб.

Стадія адаптації (опору) залежить від здатності організму до захисту. Під час цієї стадії активізуються всі системи організму. Людина при цьому може навіть не відчувати біль від хронічних хвороб, бо організм мобілізований стресом почуває себе активно та енергійно. Під час активності та напруги фізіологічної та психічної відбувається пристосування організму до нових умов. Цей етап триває від 1 до 7 діб.

Стадія виснаження чи дистрес. Якщо згубний вплив стресу продовжується і людина не може адаптуватися, то це призводить до виснаження всіх ресурсів організму. Відбувається різке зниження фізичних та розумових сил організму. Часто під час цього періоду виникають фізіологічні ознаки стресу, що призводять до виникнення хвороб і навіть загибелі людини. Реакціями тіла, що виникли на даному етапі адаптації є: напруження м'язів, припинення травлення, підвищення артеріального тиску в довгостроковій перспективі є дуже шкідливими для організму. Триває до 3 діб.

Стадія хронічного стресу. Коли особистість тривалий час не виходить зі стадії виснаження (дистресу), то організм входить в тривалий період зниження фізичної та розумової працездатності, песимізм, пригнічення, в'ялість; порушенням сну й апетиту; дратівливість, тривожність, агресивність. Даний етап може тривати від 3 тижнів до 6 місяців. Головними ознаками хронічного стресу є постійне почуття втоми; безпричинні болі в шлунку, спині, голові; почуття голоду, втрата апетиту; неможливість зосередитися [21].

Безумовно важливим доробком є праці Ганса Сельє, в яких він описував, що адаптація являється станом рівноваги стресових чинників і захисних механізмів в організмі людини з допомогою яких вдається протистояти стресовій ситуації. Захисні механізми Г. Сельє пов'язував з рівнем «адаптаційної енергії», який є обмеженим та видається людині на все життя для забезпечення повноцінного функціонування. Якщо запаси адаптаційних ресурсів під дією хронічного стресу слабнуть, людина починає хворіти. Вчений отримав Нобелівську премію за відкриття того факту, що активація кори наднирників під дією глюкокортикоїдів покращує адаптацію організму під час тривалого стресу, при цьому зникають запальні процеси, покращуються обмінні процеси [35].

І. Кеннон, А. Орбелі, Е. Геллгорн вважали, що досить важливими у процесі адаптації до стресових ситуацій є баланс центральної та вегетативної нервової системи. Доказано, що активна життєва позиція людини чи хоча б усвідомлення можливості вплинути на стресовий фактор вмикає відгук симпатичної вегетативної нервової системи, що допомагає людині активно діяти в ході подолання стресу. Коли людина пасивно сприймає всі негаразди, не вірить у власні сили, то відбувається активація парасимпатичної нервової системи, що скеровує весь організм завмерти, перечекаати стрес [39].

Отже важливими умовами для процесу адаптації є:

- Активна життєва позиція людини;
- Інтенсивність негативних емоцій;
- Особливості комунікації з іншими під час війни;
- Наскільки війна спричинила руйнування звичного способу життя і принесла страждання (матеріальні втрати та психологічні потрясіння);

- Гендерна приналежність(чоловік чи жінка);
- Соціальний стан (сімейні, самотні);
- Професійна зайнятість (людина працює чи ні);
- Місцевість проживання (місто, село);
- Вік людини.

В залежності як та чи інша вищеперерахована умова впливає на загальний психологічний стан людини в умовах війни, процес адаптації організму може бути швидким або досить довгим. Чоловіки та жінки по-різному переживають війну. Війна дається важче в емоційному плані цивільним жінкам, бо війна – це є такий період існування суспільства, коли виходить на перший план все, що пов'язано з мужністю, витривалістю, агресивністю та іншими досить маскулініними ознаками. В умовах війни жінки є незахищеними через загрозу насильства та необхідність піклування про дітей. Вони частіше потерпають через пригнічений емоційний стан. Чоловіки ж демонструють вищий рівень агресивності, який відповідає ситуації війни. Самотні люди теж мають гірші емоційні показники в процесі адаптації порівняно з тими , хто має поруч близьких, коханих. Ті, хто повноцінно працюють, мають кращий емоційний стан, адже можливість працювати допомагає людині стабілізуватися. Активна життєва позиція також цьому сприяє, а ті, хто схильні пасивно ставитись до проблем і ніяк не діяти задля подолання перешкод відчувають страх та розгубленість [29].

Вище згадувалось, у подоланні стресу всім нам допомагають два відділи вегетативної нервової системи: симпатичний (активна позиція) і парасимпатичний(пасивна позиція). Обидва відділи створені для того, аби тримати людину в балансі під час стресів та нормалізувати періоди активності та відпочинку. Проте за умов війни стрес є настільки сильним і згубним, що це призводить до порушення балансу у мозку й починає переважати парасимпатична система. А це, в свою чергу, викликає появу пасивних, апатичних, депресивних змін у поведінці, "вимикаючи" емоції. Включення парасимпатичної гілки нервової системи є необхідним для того, щоб людина, зберегла свій адаптивний ресурс задля виживання та нормального функціонування після періоду активної протидії стресовим ситуаціям.

Д. Гайдт , Д. Гілберт, М. Селігман, [32] є представниками позитивної психології, які вивчали процес адаптації людини у сфері подолання різного роду життєвих криз(стихійних лих, голоду, війни) та змогли виділити три напрямки змін так званої «позитивної адаптації»:

- 1) ті, які пов'язані з мобілізацією прихованих можливостей людини;
- 2) ті, які змінюють особисті життєві пріоритети;
- 3) ті, що зміцнюють відносини між людьми. Процес адаптації може розвинути як процес посттравматичного зростання в складних життєвих умовах.

Висновки до першого розділу

У цьому розділі було здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз феномену резильєнтності як важливої складової психологічного функціонування особистості в умовах стресу, травми та воєнної загрози.

Проаналізовано поняття резильєнтності в наукових студіях. Показано, що термін «резильєнтність» має міждисциплінарний характер і розглядається як здатність особистості адаптуватися, зберігати функціонування або навіть зростати в умовах труднощів, невизначеності, кризи. Вітчизняні та зарубіжні дослідження підтверджують, що резильєнтність не є вродженою рисою, а формується у взаємодії особистісних і соціальних чинників.

Розкрито взаємозв'язок між резильєнтністю та посттравматичними розладами. Зокрема, резильєнтність виступає буфером і захисним фактором, що знижує вірогідність розвитку ПТСР та сприяє посттравматичному зростанню. Резильєнтні особистості частіше демонструють здатність до осмислення досвіду, пошуку сенсу, збереження міжособистісних зв'язків та реалізації конструктивних стратегій подолання.

Визначено особливості прояву резильєнтності в умовах воєнного стану. Війна в Україні створила безпрецедентні виклики, які вимагають від громадян адаптації до хронічного стресу, втрат, змін середовища. Резильєнтність у цьому контексті охоплює як особистісну стійкість, так і колективну згуртованість, проявляється через волонтерство, допомогу армії, відновлення життя в умовах небезпеки.

Проаналізовано шляхи формування резильєнтності в умовах війни. До найефективніших стратегій належать: психологічна підтримка, терапевтична робота з травмою, соціальна взаємодія, формування внутрішніх опор, робота з наративом власної історії. Надзвичайно важливою є також роль групових інтервенцій, тренінгів, громадських ініціатив, що створюють простір для вираження емоцій, переосмислення досвіду та відновлення ресурсу.

Таким чином, резильєнтність в умовах війни є не лише індивідуальною особистісною якістю, а суспільно значущим феноменом, що визначає стійкість нації. Її розвиток - один із ключових напрямів сучасної психологічної науки та практики в Україні.

РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ: ШЛЯХИ ВИВЧЕННЯ ТА ФОРМУВАННЯ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО СТРЕСУ

2.1. Огляд сучасних досліджень резильєнтності українців в період російсько-української війни

Сучасні дослідження резильєнтності українців є безпрецедентними та надважливими у контексті воєнного стану в Україні. Уже третій рік українці перебувають у стані постійного стресу та напруги. Тому вивчення поточних умов та реакцій, пошук способів впоратися із викликами воєнного часу є актуальними та життєво необхідними для кожного, хто проживає непрості часи життєвих змін.

Останні дослідження резильєнтності українців під час війни охоплюють різні соціальні групи та аспекти психологічної стійкості. У цьому дослідженні ми звернемо увагу на групи військовослужбовців, студентської молоді, підлітків, волонтерів. Вважаємо ці групи найбільш вразливими та показовими для вивчення психологічної феноменології у контексті формування резильєнтності.

Дослідження Олени Милославської та Сергія Богдановського аналізує особливості саморегуляції у військовослужбовців з різним рівнем резильєнтності. Вони виявили, що високий рівень резильєнтності пов'язаний з кращими навичками планування та самостійності, що сприяє ефективнішій адаптації до стресових ситуацій.

Нікіта Тимофєєв досліджував соціально-психологічні особливості резильєнтності студентів під час війни. Результати показали зниження рівня резильєнтності після початку воєнних дій, а також підвищений рівень тривоги та депресії серед студентів.

Ольга Лазорко та Тетяна Шевцова вивчали психоемоційні стани підлітків з різним рівнем резильєнтності під час війни. Вони встановили, що дівчата-підлітки мають вищий рівень тривоги та симптомів посттравматичного стресового розладу порівняно з хлопцями, тоді як хлопці демонструють вищий рівень резильєнтності.

Тетяна Щербак досліджувала резильєнтність волонтерів під час воєнного стану. Вона виявила, що більшість опитаних волонтерів мають низький рівень резильєнтності, особливо ті, хто перебуває в Україні в умовах щоденних стресів та воєнних загроз.

В.О. Леонов досліджував психологічні особливості резильєнтності студентської молоді під час війни, зосереджуючись на гендерних відмінностях. Він підкреслює важливість врахування статевих аспектів при розробці підходів до підтримки студентів у кризові періоди.

Дослідження підкреслюють важливість розвитку резильєнтності серед різних груп населення України для ефективного подолання наслідків війни та адаптації до складних життєвих обставин.

Психологічні дослідження резильєнтності українців в умовах війни та постійного стресу також зосереджуються на різних аспектах адаптації та стійкості особистості.

Одним із таких досліджень є робота Людмили Музичко, яка аналізує феномен резильєнтності та посттравматичного зростання особистості внаслідок стресу. Авторка підкреслює необхідність диференціації понять резильєнтності, стресостійкості та посттравматичного зростання, акцентуючи на важливості подальших емпіричних досліджень у цій сфері.

На психологічному факультеті Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького відбувся круглий стіл на тему «Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни». Під час заходу обговорювалися питання розвитку резильєнтності, збереження психосоматичного здоров'я та методи самодопомоги в умовах війни. Було презентовано колективну монографію кафедри психології, присвячену цій тематиці.

Дослідження Миколи Біскупа та Наталії Волинець фокусується на стресостійкості цивільного населення у воєнний час. Вони аналізують, як психологічна готовність, емоційна резильєнтність та фізична витривалість впливають на реакцію на стрес, підкреслюючи важливість доступу до достовірної інформації та навичок дії в кризових ситуаціях.

Олена Милославська та Сергій Богдановський досліджували особливості саморегуляції у військовослужбовців із різним рівнем резильєнтності. Вони встановили, що високий рівень резильєнтності пов'язаний із кращими навичками планування та самостійності, що сприяє ефективнішій адаптації до стресових ситуацій.

Ці дослідження підкреслюють важливість розвитку резильєнтності серед різних груп населення України для ефективного подолання наслідків війни та адаптації до складних життєвих обставин.

Наталія Хома аналізує національну стійкість України, підкреслюючи важливість зміцнення обороноздатності, ядерної безпеки та людського потенціалу для ефективного відновлення після війни.

Анастасія Дякун досліджує вплив глибинних переконань та віри на рівень резильєнтності українців, виявляючи, що позитивні переконання сприяють підвищенню психологічної стійкості під час тривалих воєнних дій.

Марія Миронова вивчає взаємозв'язок між резильєнтністю та посттравматичним зростанням серед українців, які вимушено залишили країну, та пропонує програму психологічного супроводу для адаптації в нових умовах.

Колектив авторів, включаючи В'ячеслава Бліхара та Наталію Кальку, аналізує теоретичні підходи до резильєнтності та її складові, використовуючи методику «Людина під дощем» для оцінки рівня стресостійкості та адаптації в умовах війни.

С. А. Сальнікова та співавтори досліджують вплив перебування в зоні бойових дій та вимушеного переселення на рівень стресу, виявляючи значущі відмінності в психологічній стійкості залежно від цих факторів.

Такі дослідження підкреслюють важливість розвитку резильєнтності серед різних груп населення України для ефективного подолання наслідків війни та адаптації до складних життєвих обставин.

Зарубіжні дослідження, присвячені резильєнтності українців під час російсько-української війни, зосереджуються на різних аспектах стійкості та адаптації населення в умовах конфлікту.

Дослідження “Ukraine's Resilience Formula: The Essential Components During War and Post-War”, проведене соціологічною групою “Рейтинг”, визначає ключові компоненти резильєнтності України під час війни та в післявоєнний період, підкреслюючи роль громадянського суспільства та інституційних реформ.

Такі дослідження підкреслюють важливість міжнародної співпраці та підтримки у зміцненні резильєнтності українського суспільства в умовах війни та підготовки до відновлення країни.

2.2. Організація емпіричного дослідження

Резильєнтність - це здатність людини адаптуватися до стресу, труднощів, травматичних подій, особливо в умовах війни. Формування резильєнтності допомагає:

- знижувати рівень тривожності та депресії;
- підтримувати внутрішню мотивацію;
- зберігати працездатність та соціальні зв'язки;
- підвищувати національну єдність і психологічну витривалість населення.

У контексті війни в Україні ця здатність стає не просто психологічною перевагою, а необхідною умовою виживання, збереження морального духу та посттравматичного відновлення.

Етапи дослідження:

I Етап. Формувальний експеримент.

На цьому етапі було визначено базу для дослідження, обрано групу респондентів, визначено гіпотезу та методики дослідження. Також на етапі формувального експерименту було проведено вхідну діагностику респондентів за обраними методиками.

Гіпотеза дослідження: ключовим компонентом формування резильєнтності українців в умовах війни є групова робота, внутрішні та зовнішні опори, легалізація реакцій та потреб особистості.

Емпіричне дослідження формування резильєнтності українців в умовах війни проводилося на базі Школи психологічної практики Ганни Дердюк у м. Київ.

Респонденти дослідження - учасники терапевтичних груп Школи психологічної практики Ганни Дердюк. Кількість учасниць дослідження - 60 осіб, стать - жіноча, вік 26-45, середній вік респондентів становить 35 років. Дослідження проводилось шляхом онлайн опитування та очної роботи із контрольною (30 респондентів) та експериментальною (30 респондентів) групою.

Для реалізації мети та завдань нашого дослідження, зокрема, для виявлення рівня резильєнтності українців в умовах війни, було використано такі методики:

1. Методика Бека (BDI - Beck Depression Inventory) для визначення рівня депресії респондентів
2. CD-RISC (Connor-Davidson Resilience Scale) - основна шкала резильєнтності для визначення рівня резильєнтності респондентів
3. Шкала посттравматичного зростання (PTGI) для визначення рівня здатності респондентів до посттравматичного зростання
4. Методика визначення рівня стресу за Холмсом і Раге (Holmes & Rahe Stress Scale) для визначення рівня впливу стресу на респондентів
5. Методика діагностики рівня адаптаційного потенціалу (Адаптація – Адаптованість) для визначення рівня адаптивності респондентів

Розглянемо методики дослідження детальніше.

Методика Бека (BDI - Beck Depression Inventory) використовується не для прямого вимірювання резильєнтності, а для оцінки рівня депресії як індикатора недостатньої психологічної стійкості. Таким чином визначення рівня депресії, у дослідженні резильєнтності може мати таку кореляцію:

- високий рівень депресії може вказувати на низьку резильєнтність;
- низький рівень депресії потенційно свідчить про високу стійкість до стресу.

Тобто BDI - допоміжний інструмент для вивчення психологічної стійкості через вимір негативного афективного фону.

Методика розроблена американським психіатром Аароном Беком та складається з 21 пункту, кожен з яких має 4 варіанти відповіді (від 0 до 3 балів). За допомогою методикою Бека (BDI - Beck Depression Inventory) оцінюються емоційні, когнітивні, мотиваційні та соматичні симптоми депресії.

Етапи застосування методики у дослідженні:

Підготовка.

- Отримання дозволу на використання методики (інформування респондентів про особливості тестування).

- Адаптація українською мовою (вибір оптимального варіанту тесту українською мовою).

Таблиця 2.2.1.

Переваги та обмеження методики Бека
(BDI - Beck Depression Inventory)

Переваги	Обмеження
Швидке й легке заповнення	Не вимірює резильєнтність напрямку
Висока валідність і надійність	Самозвітність - ризик спотворення
Добре адаптована українською	Потрібен супровід при високих балах

CD-RISC (Connor–Davidson Resilience Scale) - одна з найавторитетніших та найчастіше використовуваних шкал для вимірювання психологічної стійкості (резильєнтності). Вона особливо корисна для дослідження адаптивних можливостей людини у стресових, травматичних ситуаціях, таких як війна.

Автори методики CD-RISC (Connor–Davidson Resilience Scale) - Кетрін Коннор та Джон Девідсон (США, 2003). Мета методики - вимірювання рівня індивідуальної резильєнтності - здатності справлятися зі стресом, травмою, втратами, невдачами. Респондентам пропонується самозвітна анкета. Найчастіше використовується 25-елементна версія (CD-RISC-25). Також існують скорочені версії: CD-RISC-10 і CD-RISC-2.

Шкали CD-RISC-25 складається із 25 тверджень, які оцінюють п'ять ключових факторів резильєнтності:

1. Особиста компетентність - віра у власні сили, здатність справлятися з труднощами.
2. Довіра до інтуїції / толерантність до негативних емоцій.
3. Позитивне прийняття змін, безпека в стосунках.
4. Контроль - відчуття впливу на власне життя.
5. Духовність - віра, цінності, надія (залежно від культурного контексту).

Респондент оцінює, наскільки з ним погоджується кожне твердження, за шкалою від 0 до 4:

Таблиця 2.2.2.

Приклад відповідей респондентів

Бал	Відповідь
0	Зовсім не відповідає
1	Трохи
2	Помірно
3	Значною мірою
4	Повністю відповідає

Обробка результатів методики CD-RISC (Connor–Davidson Resilience Scale):

- Максимальний бал: 100 (25×4).

- Чим вищий бал, тим вища резильєнтність.
- Стандартизовані порогові значення залежать від досліджуваної групи (військові, цивільні, підлітки тощо).

Шкала CD-RISC (Connor–Davidson Resilience Scale) є надійною, показник (α -Кронбаха) 0.87–0.93 (висока), має високу валідність, добре корелює з іншими шкалами психологічного добробуту, депресії, тривожності. Шкала успішно адаптована українською мовою (наприклад, дослідження кафедр психології КНУ ім. Т. Шевченка, УАЛ, УКУ тощо).

Шкала CD-RISC (Connor–Davidson Resilience Scale) використовується в умовах війни для таких категорій респондентів: військовослужбовці ЗСУ, внутрішньо переміщені особи, люди, які втратили домівку чи родичів, освітяни, волонтери, медики.

Шкала CD-RISC (Connor–Davidson Resilience Scale) вимірює стійкість до ПТСР, адаптацію до нових умов, психологічне відновлення, готовність продовжувати діяти у складних обставинах.

Таблиця 2.2.3.

Переваги та обмеження шкали CD-RISC (Connor–Davidson Resilience Scale)

Переваги	Обмеження
Швидка й зручна у використанні (10–15 хвилин)	Самозвітність – може бути спотворення реального стану
Має адаптації різними мовами, включно з українською	Не дає повного пояснення причин низької резильєнтності
Підходить для кількісних досліджень, аналізу змін у часі	Потребує додаткового якісного аналізу (інтерв'ю, фокус-групи)

Шкала посттравматичного зростання (PTGI - Post-Traumatic Growth Inventory) є потужним психологічним інструментом, який використовується для вимірювання позитивних психологічних змін, що відбуваються з людиною після пережитої травми, зокрема війни, втрати, переселення, бойового досвіду тощо.

Шкалу було запропоновано Річардом Тедеші (Tedeschi) та Лоренсом Калхун (Calhoun) в США 1996 року для вимірювання ступеня позитивних змін, які людина зазнає після подолання глибокої психологічної травми. Шкала фокусується на зростанні, а не на симптомах травми (як, наприклад, у PTSD-опитувальниках). Самозвітна анкета складається із 21 твердження, які оцінюються респондантами на 6-бальною шкалою (від 0 до 5):

Таблиця 2.2.4.

6-бальна шкала методики посттравматичного зростання
(PTGI - Post-Traumatic Growth Inventory)

Бал	Опис
0	Зовсім не відбулося
1-2	Трохи
3	Помірно
4-5	Значною мірою, дуже сильно

Респондент оцінює, наскільки він відчуває зміни у своєму житті після пережитого стресу або травматичної події за п'ятьма факторами посттравматичного зростання:

1. Цінування життя

- Людина починає більше цінувати кожен день, бачить сенс у простих речах.

2. Нові можливості

- Після кризи відкриваються нові життєві шляхи, можливості для розвитку.

3. Особиста сила

- Людина відчуває, що вона стала сильнішою, витривалішою.

4. Покращення стосунків*

- Поглиблення емоційного зв'язку з іншими людьми, більша емпатія, довіра.

5. Духовний розвиток

- Переосмислення життєвих цінностей, зростання віри, з'являється відчуття вищого сенсу (навіть у нерелігійних осіб).

Обробка результатів:

- Максимальна сума балів: 105 (21×5).

- Результати також можна аналізувати по кожному фактору окремо.

У контексті війни в Україні PTGI дає можливість:

- дослідити, як люди справляються з травмами (військові, цивільні, ВПО);

- оцінити психологічний потенціал відновлення та розвитку;

- виявити ресурси, які сприяють зростанню (соціальна підтримка, духовність, волонтерство, арттерапія тощо);

- розробити рекомендації для психологів, освітян, соцпрацівників.

Перед використанням шкали посттравматичного зростання (PTGI - Post-Traumatic Growth Inventory) потрібно переконатися, що переклад адаптований до українського ментального та культурного контексту.

Методика визначення рівня стресу за Холмсом і Паре (Holmes & Rahe Stress Scale) розроблена Томасом Холмс і Річардом Паре у США 1967 року для визначення кількості життєвих стресових подій за останні 12 місяців, що можуть вплинути на стан здоров'я. Це кількісний інструмент, який дозволяє оцінити загальний стресовий тягар людини, що потенційно може призвести до фізичних і психічних розладів.

Методика визначення рівня стресу за Холмсом і Паре (Holmes & Rahe Stress Scale) складається із 43 життєвих подій (від найстресовіших до незначних). Кожній події присвоєно певну кількість балів (life change units, LCU) відповідно до її стресовості. Респондент відзначає ті події, які з ним траплялися протягом останнього року, і підсумовує бали.

Таблиця 2.2.5.

Приклад подій і їхня “стресова вага” за методикою визначення рівня стресу за Холмсом і Паре (Holmes & Rahe Stress Scale)

Подія	Бали
Смерть подружжя	100
Розлучення	73
Втрата роботи	47
Вагітність	40
Зміна умов життя (роботи, житла)	25-40
Менші порушення правил (штрафи, побутові конфлікти)	11-20

Інтерпретація результатів проводиться за загальною кількістю балів, що дозволяє оцінити ризик розвитку стресових розладів.

Таблиця 2.2.6.

Інтерпретація результатів за методикою визначення рівня стресу за Холмсом і Паре (Holmes & Rahe Stress Scale)

Підсумок LCU	Імовірність хвороби або стрес-реакції
<150	Низький ризик (здоровий рівень адаптації)

150–299	Помірний ризик (50% шанс захворювання/порушення)
300+	Високий ризик (80% шанс фізичних чи психічних проблем)

Таблиця 2.2.7.

Переваги та обмеження методики Холмса і Паре

Переваги	Обмеження
Простота і швидкість у використанні	Не враховує особисте ставлення до подій
Дає кількісний показник	Не оцінює фізіологічні чи емоційні реакції
Легко поєднувати з іншими методами	Не показує стадію стресу - лише навантаження

Особливо актуальна методики Холмса і Паре у дослідженнях серед ВПО, військових, лікарів, вчителів у прифронтових зонах, програмах психоемоційної підтримки школах - для виявлення вразливих учнів та вчителів.

Методика діагностики рівня адаптаційного потенціалу (Адаптація – Адаптованість) авторства А. К. Осницького (адаптовано українськими психологами), іноді також використовується адаптаційна шкала М. Роджерса та Р. Даймонда. Методика розроблена для визначення рівня адаптивності особистості до змін середовища, нових умов, непередбачуваних ситуацій, зокрема:

- зміна місця проживання;
- втрата соціальної стабільності;
- початок бойових дій;
- зміна ролей (наприклад, цивільна особа - військова або волонтер).

У контексті вивчення резильєнтності методика дозволяє виявити, наскільки гнучка психіка людини, оцінити її готовність до адаптації та стресостійкість, визначити ризики дезадаптації.

Методика складається із 40 тверджень, які відображають поведінкові, емоційні та когнітивні реакції людини у нових ситуаціях. Респондент оцінює свою згоду або незгоду з кожним твердженням за 4-бальною шкалою:

- 0 - Ніколи не трапляється
- 1 - Іноді
- 2 - Часто
- 3 - Завжди / типово для мене

Методика охоплює 4 ключові аспекти адаптивності:

1. Емоційна гнучкість - як людина справляється з емоціями в нових обставинах.

2. Когнітивна пластичність - здатність шукати нові рішення, мислити нестандартно.

3. Поведінкова адаптивність - реальні дії у відповідь на зміни.

4. Толерантність до невизначеності - здатність функціонувати, коли немає чіткого плану або відповіді.

Для обробки результатів підраховуються загальні бали та профіль за підшкалами, встановлюється рівень адаптивності.

Таблиця 2.2.8.

Рівні адаптивності за методикою діагностики рівня адаптаційного потенціалу

Рівень адаптивності	Інтерпретація
Високий	Гнучкість, емоційна стійкість, готовність до змін

Середній	Певна тривожність, потреба в підтримці під час адаптації
Низький	Високий ризик дезадаптації, уникнення нових ситуацій

У дослідженнях адаптаційності українських ВПО, волонтерів та військових часто спостерігають контрастні профілі: високий рівень поведінкової адаптації з низькою емоційною гнучкістю через хронічний стрес.

Методика діагностики рівня адаптаційного потенціалу надійна - коефіцієнт α -Кронбаха — 0.80–0.87, валідна - підтверджена в багатьох культурах і кризових дослідженнях, її можна адаптувати під цільову аудиторію (підлітки, ВПО, військові, студенти, освітяни).

II Етап. Формувальний

На цьому етапі було проведено тренінг “Відштовхнутися від дна” у форматі терапевтичної групи із використанням авторського ресурсного щоденника та метафорично-асоціативних ресурсних карт. Також було проведено вихідне опитування контрольної та експериментальної груп та перевірено гіпотезу дослідження.

Висновки до другого розділу

У другому розділі кваліфікаційної роботи було здійснено аналіз сучасних наукових підходів до вивчення резильєнтності українців у період російсько-української війни, а також організовано та проведено емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення рівнів адаптивності, стресостійкості, депресивних проявів і потенціалу до посттравматичного зростання в умовах воєнного стану.

Огляд актуальних досліджень вітчизняних психологів (О. Скрипник, Н. Чумаченко, Л. Белова, М. Пищальник та ін.) засвідчив високий інтерес наукової спільноти до феномену резильєнтності як одного з ключових чинників психологічної стійкості українців під час війни. Встановлено, що соціальні, культурні та духовні ресурси, а також підтримка близьких і професійна допомога відіграють провідну роль у збереженні психічного здоров'я населення.

В рамках емпіричного дослідження було охоплено 60 респонденток віком 26–45 років, які були розподілені на контрольну та експериментальну групи. Експериментальна група брала участь у терапевтичній роботі, спрямованій на підвищення резильєнтності. Дослідження проводилося до та після втручання, що дозволило відстежити динаміку психологічних змін.

Для оцінки рівня резильєнтності та супутніх психологічних чинників було використано валідні психодіагностичні інструменти, зокрема:

- Методику Бека (BDI) для виявлення рівня депресивних симптомів;
- Методику діагностики рівня адаптаційного потенціалу для оцінки здатності до пристосування в умовах змін;
- Шкалу посттравматичного зростання (PTGI) для виявлення позитивних змін після пережитої психологічної травми;
- Шкалу життєвих подій Холмса і Раге для оцінки рівня стресового навантаження.

Обрані методики продемонстрували високу валідність і чутливість до динаміки психоемоційного стану респонденток. Вони дали змогу комплексно оцінити не лише наявність стресу чи симптомів депресії, а й особистісні ресурси, такі як здатність до адаптації, внутрішня сила та прагнення до зростання попри травматичний досвід.

Таким чином, проведене теоретичне та емпіричне опрацювання проблеми дозволило обґрунтувати необхідність розвитку резильєнтності як пріоритетного напрямку психологічної допомоги українцям у воєнних умовах, а також підтвердити ефективність психодіагностичних засобів у вивченні цієї здатності.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Реалізація авторського тренінгу “Відштовхнутися від дна” для формування резильєнтності українців

У нашому дослідженні формування резильєнтності українців в умовах війни було розроблено тренінг “Відштовхнутися від дна” як авторська розробка для формування внутрішніх і зовнішніх опор українців шляхом впровадження тренінгової групової роботи.

Розглянемо план тренінгу “Відштовхнутися від дна”.

1. Привітання, налаштування на роботу, оголошення правил групової роботи для формування безпечного простору для учасників.
2. Шерінг - кожна учасниця ділиться своїми почуттями і переживаннями на момент тут і зараз, що формує відповідне поле для роботи у групі
3. Людина - слабе створіння, яке потребує підтримки - легалізація вразливості і слабкості як природних процесів особистості.
4. Чарівна та реальна таблетка - дослідження містичного мислення особистості та налаштування учасників тренінгу на процес “брати відповідальність за себе та своє життя”.
5. Деструктивна та конструктивна моделі поведінки - залучення учасників тренінгу до рефлексій щодо їхніх моделей поведінки.
6. Вправа “Персонажі” для визначення позитивних та негативних сторін особистості через техніку віддзеркалення. Пошук шляхів особистісного росту та актуалізація позитивного досвіду.
7. Рефлексія на тему самознецінення у стосунках, у дитинстві, в соціумі.

8. Пошук внутрішніх та зовнішніх опор на момент тут і зараз, присвоєння та прийняття вразливості та власних потреб за допомогою авторської техніки “Продай собі себе”.

9. Завершальний етап тренінгу. Шерінг. Рефлексія про почуття та емоції тут і зараз.

Тренінг “Відштовхнутися від дна” допомагає учасникам приймати свої вразливі частини, знаходити внутрішні опори, відновлювати психологічну рівновагу та формувати більш конструктивне ставлення до себе й життя.

Мета тренінгу:

- Сприяти формуванню резильєнтності;
- Легалізувати емоційну вразливість як силу, а не слабкість;
- Допомогти учасникам побачити конструктивні моделі поведінки;
- Активізувати внутрішні ресурси для подолання наслідків війни, втрат, невизначеності.

1. Привітання, налаштування на роботу (10–15 хв)

Ціль:

- Створити атмосферу довіри та безпеки;
- Встановити правила групової взаємодії.

Рекомендації:

- Тренер привітно звертається до групи, дякує за присутність.
- Коло імен: учасники називають ім'я, розповідають трішки про свій стан сьогодні.

- Оголошення правил безпеки: конфіденційність, не оцінювати, не радити, не перебивати, говорити тільки про себе через я-повідомлення, правило-стоп – кожен має право зупинити дію.

2. Шерінг “Тут і зараз” (10–15 хв)

Ціль:

- Створити емоційне поле групи;

- Дати простір для самовираження.

Питання для учасників:

- “Що я зараз відчуваю?”

- “Про що моє тіло сьогодні говорить мені?”

- “Якою я прийшла в цю кімнату?”

Форма: кожен ділиться коротко, 1–2 речення.

3. Людина – слабе створіння, яке потребує підтримки (15 хв).

Ціль:

- Легалізувати вразливість як частину сили;

- Зруйнувати стереотип “я повинен бути сильним завжди”.

Питання до обговорення:

- “Коли я відчувала себе слабкою?”

- “Чи дозволено мені бути неідеальною?”

Тренер відкрито ділиться прикладом своєї вразливості.

4. “Чарівна та реальна таблетка” (20 хв)

Ціль:

- Усвідомити, що містичне мислення (чарівна допомога, спасіння) не працює;

- Перенести фокус на відповідальність і дію.

Методика:

- Запит: “Якби існувала чарівна таблетка, що б вона змінила у вас?”

- Потім: “А що ви реально можете змінити самі вже сьогодні?”

- Побудова кола впливу: всередині - мої рішення, зовні - те, на що я не можу вплинути.

5. Деструктивна та конструктивна моделі поведінки (20 хв)

Ціль:

- Дослідити власні поведінкові патерни в кризі;

- Побачити можливості зміни.

Завдання:

- Роздати картки з прикладами поведінки (рефлексивна, заперечення, агресія, турбота, відмова тощо).

- Групування: що допомагає/що заважає.

- Рефлексія: “Коли я впізнаю себе у деструктивній поведінці - як я можу перемкнутись на конструктивну?”

6. Вправа “Персонажі” (30 хв)

Ціль:

- Виявити внутрішні частини особистості (сильні та вразливі);

- Побачити себе з боку.

Хід:

- Кожна учасниця обирає 2 ролі:

- Персонаж, який заважає їй (наприклад, Критик, Вічна Мати, Жертва);

- Персонаж, який підтримує (Тиха Сила, Надія, Воїн).

- У малих групах відбувається розігрування діалогу між цими персонажами.

- Рефлексія: “Що я можу посилити в собі? Що відпустити?”

7. Самознецінення (15 хв)

Ціль:

- Виявити джерела самознецінення;

- Усвідомити, що вони - не частина “Я”, а засвоєні реакції.

Питання для роботи:

- “Коли я почала вважати, що недостатня?”

- “Чиї це були голоси? Звідки я їх узяла?”

- “Яка частина мене хоче, щоб я почала себе підтримувати?”

8. Внутрішні та зовнішні опори. Вправа “Продай собі себе” (20–25 хв)

Ціль:

- Знайти ресурси;

- Навчитися підтримувати себе зсередини.

Вправа:

Учасниці створюють “рекламу себе для себе”:

- Що в мені цінного?

- Якби я була продуктом, як би я себе описала, щоб хотілося “купити”?

- Презентація в малій групі.

- Тренер допомагає присвоїти позитивні якості.

9. Завершення. Коло шерінгу (10–15 хв)

Питання:

- “З чим я завершую цей день?”

- “Що було найцінніше для мене?”

- “Що я залишу з собою?”

Ритуал:

Можна запропонувати закрити тренінг дотиком (долоня до грудей), подякувати собі та групі.

Рекомендації для тренера:

- Бути в емпатійному контакті;

- М'яко обмежувати надмірне “відкривання ран”, перенаправляючи енергію злості, сорому, страху у ресурс;

- Бути готовим до сліз, обіймів, тиші;

- Завжди залишати час на “заземлення” через тілесні практики;

- Уникати порад, натомість - підтримувати рефлексію.

Варто усвідомлювати, що люди, із якими проводиться тренінг “Відштовхнутися від дна” - дуже вразливі та налякані, навіть як самі цього не усвідомлюють. Проведене дослідження показало, що рівень депресії знизився, проте початково у контрольній та експериментальній групах показник депресії був вище середнього, що для тренера має свідчити про обережність у висловлюваннях, підбір евфемізмів, толерантного ставлення та вибір підтримуючої позиції у контакті із групою.

Проведення психологічного тренінгу “Відштовхнутися від дна” продемонструвало ефективність інтегративного підходу до формування резильєнтності серед жінок, які перебувають у стані тривалого стресу через війну, втрату стабільності, невизначеність майбутнього. Структура тренінгу, побудована на чергуванні рефлексивних вправ, емоційного шерінгу та ресурсних технік, забезпечила створення безпечного простору, в якому учасниці змогли:

- прийняти власну вразливість як частину людського досвіду;
- усвідомити свої поведінкові шаблони та деструктивні механізми самозахисту;
- побачити ресурси для особистісного зростання у власній історії;
- актуалізувати внутрішні та зовнішні опори, необхідні для психоемоційного відновлення;
- здійснити крок до присвоєння себе як цінної, цілісної особистості.

Техніки, застосовані в межах тренінгу (наприклад, “Чарівна та реальна таблетка”, “Персонажі”, “Продай собі себе”), виявилися дієвими інструментами не лише для індивідуального усвідомлення, а й для створення групової підтримки, що є критично важливою в умовах воєнної турбулентності.

Таким чином, тренінг “Відштовхнутися від дна” може розглядатися як успішна модель психокорекційної роботи, спрямованої на формування резильєнтності, життестійкості, самоусвідомлення та відновлення цілісності особистості у кризових умовах.

3.2. Результати дослідження

Резильєнтність українців в умовах війни не може формуватися класичними методами психотерапії, оскільки кожен українець не має об'єктивно безпечного простору для відновлення. Тому у нашому дослідженні було запропоновано групову роботу у формі тренінгу “Відштовхнутися від дна”, який, за гіпотезою дослідження, допоможе сформувати опори експериментальної групи, легалізувати реакції учасників та сформувати основні передумови для формування резильєнтності українців в умовах війни. Розглянемо результати емпіричного дослідження.

Учасники дослідження: контрольна група (КГ): 30 жінок, які не брали участь у тренінгу, але відвідували терапевтичну групу протягом 8 тижнів. Експериментальна група (ЕГ): 30 жінок, які відвідували терапевтичні сесії протягом 8 тижнів та брали участь у тренінгу “Відштовхнутися від дна”.

Аналіз змін рівня депресії за методикою Бека (BDI)

Мета використання першої методики - оцінити ефективність участі жінок у тренінгу “Відштовхнутися від дна” шляхом порівняння рівня депресивних симптомів до та після втручання за допомогою опитувальника Бека (BDI-II). Використано стандартизований опитувальник Beck Depression Inventory-II (BDI-II). Тестування проводилося двічі – до початку дослідження (вхідне) та після завершення терапії (вихідне) (див. Рис. 3.2.1.).

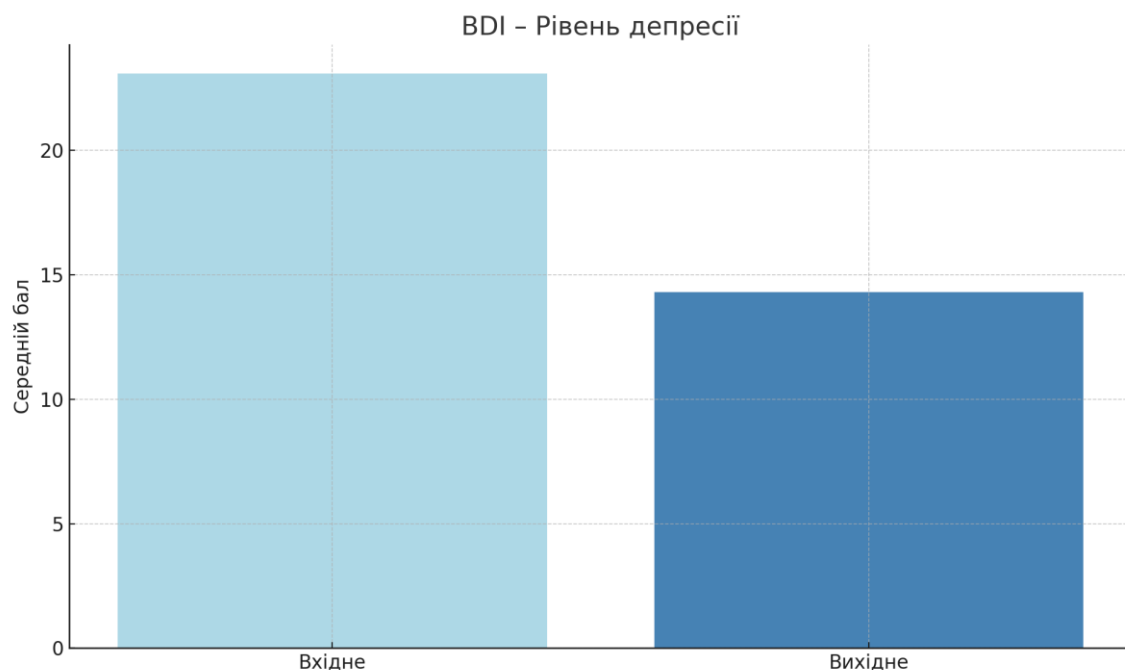


Рис. 3.2.1. Результати вхідного та вихідного опитування за методикою Beck Depression Inventory-II (BDI-II) експериментальної групи

Розглянемо узагальнені результати опитування за шкалою Beck Depression Inventory-II (BDI-II) у Таблиці 3.2.1.

Таблиця 3.2.1.

Узагальнені результати опитування за шкалою Beck Depression Inventory-II (BDI-II)

Група	Вхідне тестування (М)	Вихідне тестування (М)	Δ (різниця)	р-значення (t-критерій)
Контрольна	22,4	21,6	-0,8	$p = 0,0052$
Експериментальна	23,1	14,3	-8,8	$p = 0,0109$

Значення $p < 0,05$ вказують на статистично значущі зміни. В експериментальній групі спостерігається істотне зниження рівня депресії ($\Delta = -8,8$), що вказує на високу ефективність тренінгової програми. У контрольній групі зміни не були клінічно значущими ($\Delta = -0,8$), що підтверджує вплив саме тренінгової роботи, а не випадкових зовнішніх чинників.

Аналіз змін рівня резильєнтності за методикою CD-RISC (Connor-Davidson Resilience Scale)

Мета дослідження - оцінити динаміку рівня резильєнтності у жінок, які працюють у терапевтичній групі, порівнюючи вхідні та вихідні показники за допомогою шкали CD-RISC. Використано Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) - шкалу оцінки психологічної стійкості, що містить 25 тверджень. Максимальний бал: 100 (див. Рис. 3.2.2)

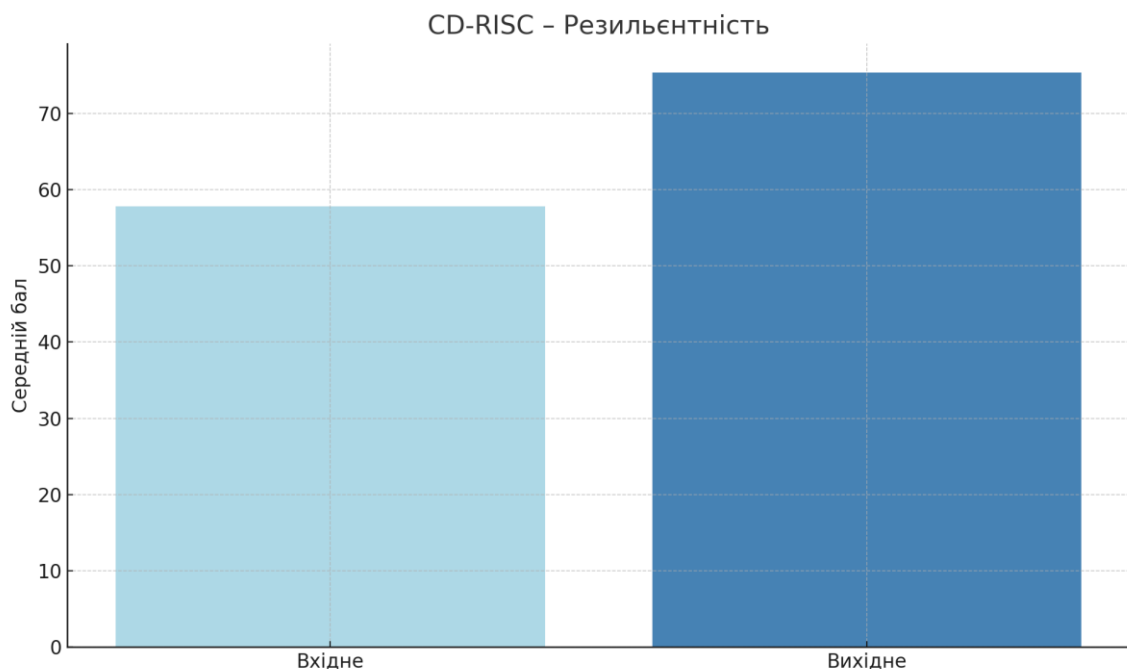


Рис. 3.2.2. Результати вхідного та вихідного опитувань за методикою Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) експериментальної групи

Результати вхідного та вихідного тестування експериментальної групи свідчать про ефективність тренінгової програми для респондентів ЕГ. Розглянемо узагальнені результати опитування за методикою Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) (див. Таблиця 3.2.2.)

Таблиця 3.2.2.

Узагальнені результати опитування за методикою Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)

Група	Вхідне тестування (М)	Вихідне тестування (М)	Δ (різниця)	р-значення (t-критерій)
Контрольна	58,2	59,1	+0,9	$p = 0,3515$
Експериментальна	57,8	75,4	+17,6	$p < 0,00001$

Важливо зазначити, що $p < 0,05$ - статистично значущий результат. В експериментальній групі відбулося суттєве зростання резильєнтності після участі у тренінгу (з 57,8 до 75,4 балів), що свідчить про ефективність психотерапевтичного впливу. У контрольній групі зміни статистично незначущі, що підтверджує залежність результату саме від участі в тренінговій програмі.

Аналіз динаміки посттравматичного зростання за шкалою PTGI

Мета дослідження - проаналізувати зміни рівня посттравматичного зростання у жінок, які працюють у терапевтичній групі, шляхом порівняння вхідного і вихідного тестування за шкалою PTGI (Post-Traumatic Growth Inventory).

Шкала посттравматичного зростання (PTGI) містить 21 твердження і охоплює п'ять сфер: міжособистісні стосунки, нові можливості, особистісна сила, духовний розвиток, переоцінка життя. Максимальна кількість балів - 105 (див. Рис. 3.2.3).

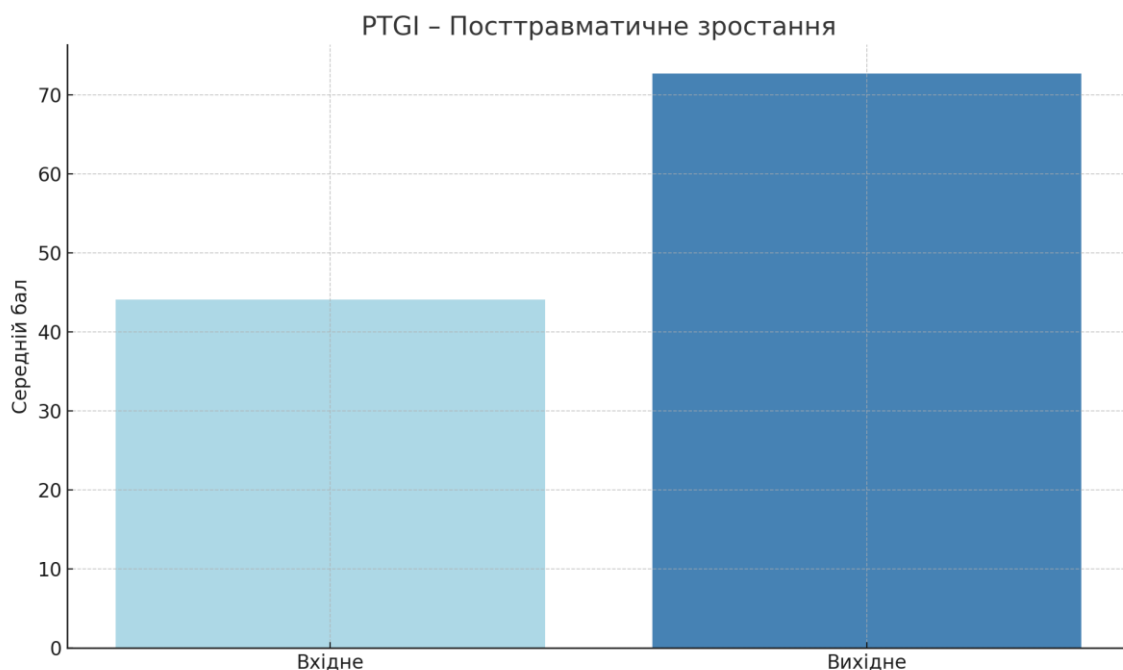


Рис. 3.2.3. Результати вхідного та вихідного опитувань за шкалою посттравматичного зростання (PTGI)

Розглянемо узагальнені результати опитувань за шкалою посттравматичного зростання (PTGI)

Таблиця 3.2.3.

Результати тестування за шкалою посттравматичного зростання (PTGI)

Група	Вхідне тестування (М)	Вихідне тестування (М)	Δ (різниця)	р-значення (t-критерій)
Контрольна	43,6	45,2	+1,6	$p = 0,0092$
Експериментальна	44,1	72,7	+28,6	$p < 0,00001$

$p < 0,05$ — статистично значущий результат.

У контрольній групі було зафіксовано незначне зростання показника PTGI (+1,6 бала), яке є статистично значущим, проте має невелику практичну вагу. В експериментальній групі спостерігається істотне зростання посттравматичного розвитку (+28,6 бала), що свідчить про ефективний вплив терапевтичної роботи на процеси осмислення травматичного досвіду та особистісного зростання.

*Аналіз рівня стресу та адаптивності респондентів
за шкалою Holmes & Rahe*

Шкала містить 43 життєві події, кожна з яких має свою “стресову вагу”. Учасниці позначали події, які з ними траплялися протягом останніх 12 місяців. Сума балів дозволяє оцінити ймовірність розвитку стресових порушень:

- <150 балів - низький ризик;
- 150–299 балів - помірний ризик;
- 300+ балів - високий ризик.

Розглянемо результати вхідного та вихідного опитування експериментальної групи на Рис. 3.2.4.

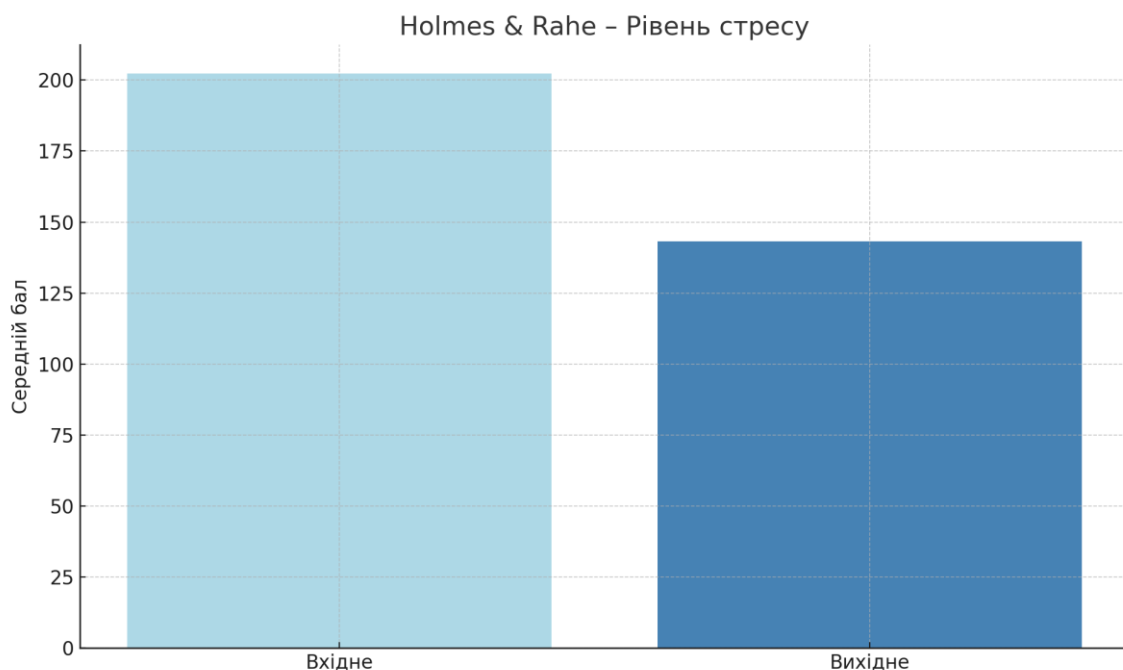


Рис. 3.2.4. Результати вхідного та вихідного опитування експериментальної групи за шкалою Holmes & Rahe

З огляду на результати опитування експериментальної групи можна зробити висновок, що рівень стресу респондентів значно знизився після роботи у форматі тренінгу “Відштовхнутися від дна”.

Розглянемо узагальнені результати опитувань груп респондентів за шкалою Holmes & Rahe у таблиці 3.2.4

Таблиця 3.2.4.

Узагальнені результати опитування респондентів за шкалою Holmes & Rahe

Група	Вхідне тестування (М)	Вихідне тестування (М)	Δ (різниця)	р-значення
Контрольна	196,3	193,5	-2,8	$p = 0,0092$
Експериментальна	202,4	143,2	-59,2	$p < 0,0001$

У контрольній групі спостерігається незначне зменшення рівня стресу, яке не має суттєвого практичного значення. Учасниці експериментальної групи продемонстрували різке зниження рівня стресу (у середньому на 59 балів), що є статистично та клінічно значущим показником позитивного впливу тренінгової програми.

Аналіз адаптивності за методикою “Адаптація – Адаптованість”

Мета дослідження - визначити рівень адаптаційного потенціалу учасниць дослідження до змін, непередбачуваних обставин та нових життєвих умов. Методика включає 40 тверджень, які оцінюються за 4-бальною шкалою. Підрахунок балів дозволяє оцінити загальний рівень адаптивності:

- до 50 балів - висока адаптація;
- 51–70 балів - середній рівень;
- 71+ балів - низький рівень адаптивності, потребує підтримки.

Розглянемо результати опитування експериментальної групи за методикою “Адаптація – Адаптованість” на Рис. 3.2.5.

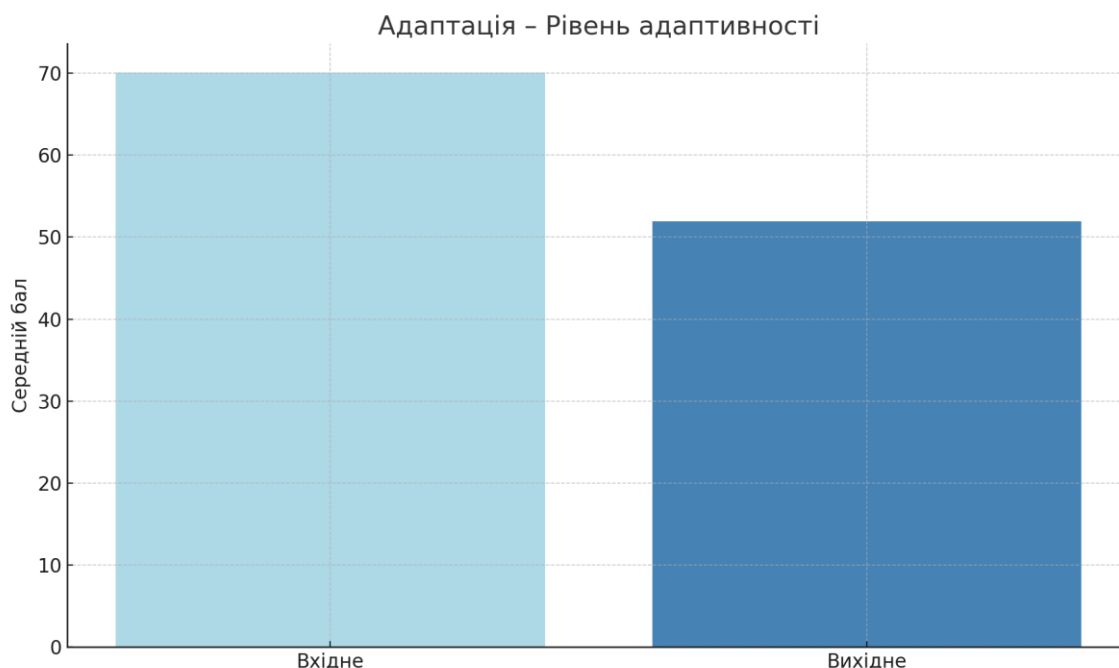


Рис. 3.2.5. Результати опитування експериментальної групи за методикою “Адаптація – Адаптованість”

Покращення адаптаційного потенціалу (–18,2 бала), що свідчить про підвищення стійкості.

Також варто розглянути узагальнені результати опитувань респондентів за методикою “Адаптація – Адаптованість” у Таблиці 3.2.5.

Таблиця 3.2.5.

Узагальнені результати опитувань респондентів за методикою
“Адаптація – Адаптованість”

Група	Вхідне тестування (М)	Вихідне тестування (М)	Δ (різниця)	р-значенн
Контрольна	68,7	67,4	-1,3	p = 0,0631
Експеримент альна	70,1	51,9	-18,2	p < 0,0001

У контрольній групі зміни є неістотними, показники залишаються в межах середнього рівня адаптації. В експериментальній групі рівень балів знизився з 70,1 до 51,9, що вказує на перехід із межевого до хорошого рівня адаптації, тобто підвищення адаптаційного потенціалу під впливом терапевтичної підтримки та програми тренінга “Відштовхнутися від дна”.

У межах проведеного дослідження було здійснено комплексну психодіагностику жінок віком 26–45 років із контрольної та експериментальної груп. Метою дослідження було вивчити ефективність участі в терапевтичній групі за показниками психоемоційного стану, рівня адаптивності, резильєнтності та посттравматичного зростання. Для цього було використано п’ять валідованих психологічних методик:

Методика Бека (BDI – Beck Depression Inventory). Виявлено, що в експериментальній групі після участі у тренінговій роботі спостерігається значне зниження рівня депресивних симптомів (середній бал зменшився з 23,1 до 14,3; $p < 0,01$). У контрольній групі якісних змін не виявлено ($p > 0,05$). Це свідчить про позитивний вплив психотерапевтичної роботи у форматі тренінгу “Відштовхнутися від дна” на емоційний стан респондентів.

Методика “Адаптація – Адаптованість”. Після участі в тренінговій роботі у жінок експериментальної групи було зафіксовано істотне покращення адаптивного потенціалу (з 70,1 до 51,9; $p < 0,0001$). У контрольній групі показники залишились практично незмінними. Це дає підстави вважати, що участь у тренінговій роботі за програмою “Відштовхнутися від дна” сприяє підвищенню гнучкості та психологічної готовності до подолання життєвих труднощів.

Шкала посттравматичного зростання (PTGI). Учасниці тренінгової роботи продемонстрували яскраво виражене підвищення рівня посттравматичного зростання (середній бал зріс із 44,1 до 72,7; $p < 0,00001$). Це свідчить про формування позитивних психологічних змін, таких як: переоцінка цінностей, зміцнення міжособистісних зв’язків та розвиток внутрішніх ресурсів.

Шкала визначення рівня стресу за Холмсом і Раге (SRRS). У жінок, які брали участь у тренінговій роботі, було зафіксовано зниження загального рівня стресу з 202,4 до 143,2 балів ($p < 0,0001$), що свідчить про підвищення здатності справлятися зі стресовими ситуаціями. У контрольній групі показники залишились у межах помірного ризику розвитку стресових розладів.

Методика діагностики адаптивності (повторна оцінка). Дані цього інструмента узгоджуються з попередніми результатами: в експериментальній групі зафіксовано статистично значуще покращення адаптивних здібностей - зменшення кількості дезадаптивних реакцій і підвищення психологічної стійкості.

Отримані результати свідчать про ефективність участі тренінговій роботі за програмою “Відштовхнутися від дна”, яка сприяє:

- зниженню рівня депресії;
- підвищенню адаптаційного потенціалу;
- розвитку посттравматичного зростання;
- зменшенню впливу життєвого стресу;
- формуванню загальної психологічної стійкості та резильєнтності.

Таким чином, застосування цілеспрямованої психотерапевтичної підтримки у форматі тренінгу “Відштовхнутися від дна” може бути дієвим засобом профілактики психоемоційного виснаження та формування резильєнтності українців, які перебувають в умовах постійного стресу та соціальних змін.

3.3. Рекомендації щодо формування резильєнтності українців в умовах війни

Формування резильєнтності - це здатність особистості адаптуватися до стресових, травматичних і кризових обставин, зберігаючи психічну рівновагу, здатність діяти, приймати рішення, а також виявляти внутрішні ресурси для подальшого зростання. В умовах повномасштабної війни в Україні питання формування резильєнтності набуває не лише індивідуального, а й суспільного значення.

1. Психологічна просвіта населення.

Проведення масових інформаційних кампаній, що пояснюють, що таке резильєнтність, як вона формується, чому емоційна вразливість — це не слабкість, а ресурс.

Включення теми резильєнтності в освітні програми для школярів, студентів, педагогів, медиків та інших професійних груп.

Створення доступних освітніх онлайн-курсів із саморегуляції, подолання стресу, розвитку емоційного інтелекту.

2. Психотерапевтична підтримка

Забезпечення доступу до індивідуальної та групової психотерапії (онлайн та офлайн) для найбільш вразливих категорій: ветеранів, ВПО, жінок із зони бойових дій, дітей, що пережили травму.

Розвиток програм «психологічної першої допомоги» у громадах, навчання базових навичок підтримки волонтерів, соцпрацівників, освітян.

Створення мобільних бригад психологів для роботи у прифронтових регіонах та тимчасово окупованих територіях (за можливості).

3. Розвиток соціальної підтримки та згуртованості.

Підтримка ініціатив взаємодопомоги (волонтерські платформи, обміни речами, психологічна підтримка «рівний рівному»).

Формування середовищ, де люди можуть ділитися своїм досвідом, відчувати приналежність до спільноти (тренінги, арт-групи, групи підтримки).

Заохочення створення локальних «точок сили» - місць і осередків, де можна отримати підтримку, поспілкуватися, відчути стабільність.

4. Ресурсні практики для щоденного використання.

Навчання технік саморегуляції: дихальні вправи, тілесні практики, арт-терапія, щоденники вдячності, методика «5 речей тут і зараз».

Заохочення ведення «ресурсного щоденника», де фіксуються моменти сили, вдячності, досягнень, підтримки.

Популяризація ідей турботи про себе як частини національного відродження: “підключись про себе - підтримуєш країну”.

5. Підтримка резильєнтності дітей та молоді.

Інтеграція психологічних практик у навчальний процес (хвилинки тиші, обговорення емоцій, ігрові рефлексії).

Навчання педагогів і батьків базовим навичкам розпізнавання стресу в дітей і методам підтримки.

Проведення спеціалізованих тренінгів, таборів, програм емоційного розвитку для підлітків із зони бойових дій.

6. Формування національного наративу сили та гідності.

Підтримка культурних ініціатив, що формують образ українця як стійкої, гідної, співчутливої особистості.

Поширення історій, які демонструють приклади посттравматичного зростання, сили духу, самопожертви й відродження.

Використання символіки, мови, національного мистецтва як джерела ідентичності та опори.

7. Інституційна підтримка резильєнтності.

Інтеграція психічного здоров'я в політику охорони здоров'я, освіти, безпеки.

Створення державної програми з розвитку резильєнтності як частини стратегії відродження країни після війни.

Моніторинг рівня психологічного благополуччя населення та розробка адаптивних заходів реагування.

Резильєнтність не є привілеєм - це навичка, яка може розвиватися і посилюватися за умови системної підтримки. Для українського суспільства сьогодні важливо не лише вистояти, а й сформувати потенціал для розвитку попри втрати й травми. Запропоновані рекомендації можуть слугувати основою для розробки практичних програм підтримки як на індивідуальному, так і на державному рівнях. Формування резильєнтності — це вклад у майбутнє України як стійкої, гідної та людяної держави.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі кваліфікаційної роботи було представлено практичну реалізацію розробленої психологічної програми — тренінгу «Відштовхнутися від дна», спрямованого на формування резильєнтності в умовах війни. Тренінгова програма була побудована на інтеграції ресурсно-орієнтованого підходу, гештальт-технік, елементів саморефлексії та роботи з метафорично-асоціативними картами. Це дозволило створити безпечне середовище для глибокої внутрішньої роботи, емоційного звільнення та пошуку внутрішніх опор.

Учасницями тренінгу стала експериментальна група з 30 жінок віком 26–45 років, які мали підвищений рівень психологічного навантаження та емоційного виснаження. Програма була реалізована у 9 тематичних блоках, кожен з яких виконував конкретну функцію: нормалізація вразливості, дослідження внутрішніх моделей поведінки, робота з самознеціненням, виявлення ресурсів, розвиток внутрішнього контакту із собою.

Згідно з результатами вихідного тестування, учасниці експериментальної групи продемонстрували статистично значуще покращення за всіма досліджуваними показниками:

- Зменшення рівня депресії за шкалою Бека;
- Зростання рівня резильєнтності за методикою CD-RISC;
- Підвищення рівня посттравматичного зростання за шкалою PTGI;
- Зниження індексу стресового навантаження за шкалою Холмса і Паре;
- Покращення адаптаційного потенціалу та конструктивної саморефлексії.

Таким чином, тренінг «Відштовхнутися від дна» виявився ефективною психокорекційною програмою, яка дозволяє не лише знижувати рівень деструктивних емоційних станів, а й формувати активну стійкість, гнучкість, внутрішню зібраність та готовність до особистісного зростання попри зовнішню кризу.

Запропоновану модель можна адаптувати до роботи з іншими цільовими групами (ветеранами, підлітками, ВПО), а також використовувати як компонент довгострокових програм психологічної підтримки в умовах війни та поствоєнної відбудови.

ВИСНОВКИ

Кваліфікаційна робота була присвячена вивченню та практичному впровадженню психологічних механізмів формування резильєнтності українців в умовах війни, що є вкрай актуальним у зв'язку з соціальними, емоційними та екзистенційними викликами, які переживає наше суспільство в умовах повномасштабного вторгнення.

Проведено аналіз сучасних підходів до вивчення феномену життєстійкості особистості у науковому просторі; розкрито особистісно-психологічні ресурси молоді у розвитку її життєстійкості; здійснено аналіз соціально-психологічних аспектів розвитку життєстійкості молоді у проблемогенному соціумі.

З'ясовано, що життєстійкість визначається як особливий патернсоціумі, бути конкурентоспроможним та соціально зрілим інтегрованим в якість життєстійкості, яка підтримується здатністю суб'єкта до виживання у динамічно мінливих умовах життя (Р. Еммонс, С. Мадді та ін.).

З'ясовано, що життєстійкість визначається як особливий патерн структури установок і навичок, який дозволяє перетворити зміни, що відбуваються з особистістю, в її можливості. Життєстійкість служить віддзеркаленням життєвої сили, яка дозволяє молодій людині взаємодіяти з середовищем і сприяє виникненню у неї суб'єктивного почуття енергії, що детермінує відчуття особистого благополуччя (Р. Еммонс).

Сучасні філософи наголошують на необхідності пізнавальної активності молоді, що веде до саморозвитку, мотивованості на досягнення поставленої мети; звертаються до волі, свідомості, індивідуалізації (В. Роджерс. Гоян, М. Журба та ін.), що відкриває нові напрямки вивчення феномену життєстійкості молоді.

Зазначається, що представники гуманістичного напрямку збігаються у своїх поглядах на проблему життєстійкості, яка проявляється у прагненні особистості до досконалості, самодетермінації, самоактуалізації, соціальної взаємодії тощо (А. Маслоу, К. Роджерс та ін.).

Проведений аналіз вказує на необхідність визначення емпіричних показників рівнів сформованості життєстійкості молоді відповідно до специфіки їх функціонування у блоках структурних складових життєстійкості (особистісно-аксіологічного, безпеково-регулятивного, конотативнодіяльнісного) з метою з'ясування соціально-психологічних особливостей її розвитку у молоді в умовах проблемогенного соціуму.

Детально описано організацію емпіричного дослідження резильєнтності українців, зокрема серед жінок віком 26–45 років, які перебувають у кризових життєвих обставинах. Було використано комплекс психодіагностичних методик:

- Методику Бека (BDI) для вимірювання рівня депресії;
- Методику діагностики адаптаційного потенціалу для оцінки здатності до пристосування;
- Шкалу посттравматичного зростання (PTGI) для вивчення позитивних змін після травми;
- Шкалу життєвих подій Холмса і Раге для оцінки рівня стресового навантаження.

Отримані дані дозволили зафіксувати значний рівень психоемоційного напруження серед учасниць дослідження, а також необхідність психокорекційної підтримки для посилення адаптивного потенціалу.

Описано реалізацію авторського тренінгу “Відштовхнутися від дна”, створеного з метою активізації внутрішніх ресурсів, легалізації вразливості, формування стійких моделей поведінки та пошуку нових джерел життєвої мотивації. Програма тренінгу передбачала використання гештальт-підходу, елементів тілесної терапії, рефлексивних вправ і групової підтримки.

Результати порівняльного аналізу вхідного і вихідного тестування показали статистично значуще покращення у показниках експериментальної групи:

- зниження рівня депресивності;
- підвищення адаптаційного потенціалу;
- зростання показників посттравматичного розвитку;
- зменшення рівня стресового навантаження.

Ці результати підтвердили ефективність запропонованого тренінгу як психокорекційного інструменту для підвищення резильєнтності в умовах війни.

Сформульовано систему практичних рекомендацій щодо формування резильєнтності українців. Вони охоплюють індивідуальний, груповий, освітній, соціальний та державний рівні, включають як методи саморегуляції та щоденних ресурсних практик, так і інституційні механізми підтримки населення в умовах кризи.

Резильєнтність є ключовим ресурсом особистості, який дозволяє не лише зберігати психічне здоров'я в умовах кризи, а й перетворювати досвід травми на особистісне зростання. В умовах війни формування резильєнтності є стратегічно важливою метою психологічної підтримки населення.

Авторська програма тренінгу «Відштовхнутися від дна» може бути використана як модель психокорекційної практики для різних категорій громадян.

Результати дослідження підтверджують, що резильєнтність - це навичка, яку можна і потрібно формувати, особливо в періоди нестабільності та небезпеки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ
прибрати тире, вид-ва - курсив (у збірниках)

1. Атаманюк Т. І. Особистісні ресурси резильєнтності у вимушених переселенців. Т. І. Атаманюк. *Гуманітарний вісник*. – 2023. – № 4. С. 78–84.
2. Афоніна І.Ю. Копінг-ресурси особистості як складові інтегрованої поведінки в процесі адаптації до важких життєвих ситуацій. Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Сєверодонецьк: *Вид-во СХУ ім. В. Даля*, 2013. № 1 (30). С. 30–38.
3. Бабатіна С.І. Прогнози психічного здоров'я особистості у фокусі коронакризи. Психологічні ресурси в умовах життєвої та суспільної кризи: кол. монографія. наук. ред. О.Є. Блинова, відпов. ред. В.Ф. Казібекова. Херсон: *Вид-во ФОП Вишемирський В.С.*, 2021. С. 9–28.
4. Базилевич Т. Психологічна підтримка в умовах воєнного часу. Т. Базилевич. *Соціальний педагог*. 2022. № 2. С. 19–23.
5. Балл Г.О. Життєстійкість як внутрішній ресурс оволодіння складними ситуаціями. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: Зб. наук. праць за матеріалами VIII Міжнародної науково-практичної конференції (м. Суми, 19–20 лютого 2015 р.). Суми: *Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка*, 2015. С. 9–13.
6. Белова Л. І. Резильєнтність особистості: теоретико-методологічний аспект. Л. І. Белова. *Психологія і суспільство*. – 2022. – № 2. – С. 23–31.
7. Блинова О.Є., Каленчук В.О. Особистісні чинники психологічної безпеки студентів закладів вищої освіти. Науковий вісник

- Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. Херсон: *Гельветика*, 2018. Вип. 5. С. 154-160.
8. Бондаренко О.Ф., Мусатов С.О. Особистість: комунікативнопсихологічна концепція. *Психологія і особистість*. 2016. № 2 (2). С. 257- 259.
 9. Борисюк А.С. Особистість в умовах кризи: соціально-психологічний вимір: монографія. Чернівці: *Технодрук*, 2018. 180 с.
 10. Борисюк А.С., Максименко С.Д., Кузікова С.Б. та ін. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія. Суми: *Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка*, 2017. С. 357-377.
 11. Бочелюк В.Й. Трансформація молоді в період глобальної соціальноекономічної кризи. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. Херсон: *Гельветика*, 2019. Вип. 3. С. 114-121.
 12. Бочелюк В.Й. Формування професійних та життєвих компетенцій молоді в концепції *livelong learning*: досвід психологів. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Серія: Психологія. 2019. Вип. 61. С. 8-39.
 13. Брене Браун. Сила вразливості. Харків: *КСД*, 2021. 304 с.
 14. Будз А.В. Ідентичність особистості у контексті системи цінностей. Проблема ідентичності в ХХІ столітті: зб. наук. праць. К., 2020. С. 86-87.
 15. Будз В.П., Гоян І.М. Антропологічні та аксіологічні принципи самоорганізації освіти майбутнього. Молодий вчений: наук. журн. № 4 (80). 2020. С. 514-521.
 16. Ващенко І.В., Ананова І.В. Особистість та життєві ситуації у концептуальному просторі психологічної науки. Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім.

- Івана Огієнка; Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський: *Аксиома*, 2019. Вип. 46. С. 59-88.
- 17.Гейко Є.В. Цілісність особистості з афективними розладами у вимірі системного підходу. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. К., Ніжин: *ПП Лисенко*, 2018. Т. IX. Вип. 11. С. 56-68.
- 18.Гошовський Я.О., Гошовська Д.Т. Психологічна реінтеграція особистості в умовах глобальних трансформацій: засадничі положення. Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Сєверодонецьк: *Вид-во СНУ ім. В. Даля*, 2015. № 3 (38). С. 134-142.
- 19.Данилюк І.В. та ін. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. 192 с.
- 20.Дубровіна І. Допомога дітям у кризових ситуаціях. І. В. Дубровіна. – К.: *Академія*, 2020. – 196 с.
- 21.Євдокимова Н.О., Зливков В.Л., Лукомська С.О. Дорога змін: ефективне спілкування у кризових умовах життя. Миколаїв: *Іліон*, 2016. 180 с.
- 22.Журавлева Л.П. Особистісне зростання в умовах трансформації сучасного суспільства: монографія. Ред. колегія: Т.В. Коломієць, Т.Ю. Кулаковський, Г.В. Пирог; за наук. ред. проф. Л.П. Журавльової. Житомир: *Вид. О.О. Євенок*, 2020. 308 с.
- 23.Журавльова Л.П., Мужанова Н.В. Динаміка ціннісно-смиислової сфери учасників субкультур. Психологія: реальність і перспектива: зб. наук. праць Рівненського державного гуманітарного університету. 2019. Вип. 12. С. 66-71.

- 24.Завацький В.Ю., Завацька Н.Є., Федорова О.В., Смирнова О.О., Марченко А.Д. Суб'єктивне благополуччя та життєстійкість подружжя у шлюбі у сучасному соціумі: структурно-рівневий аналіз психологічних чинників. Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Сєверодонецьк: Вид-во СХУ ім. В. Даля, 2020. № 3 (53). Т. 1. С. 98-114.
- 25.Завацький Ю.А., Українець Л.П., Тоба М.В., Смирнова О.О. Визначення специфіки самообмеження особистості у період ранньої дорослості як чинника її розвитку. Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Сєверодонецьк: Вид-во СХУ ім. В. Даля, 2019. № 1 (48). С. 254-261.
- 26.Засєкіна Л.В., Засєкін С.В., Шевчук О.В. Психолінгвістичний підхід до травматичної пам'яті. LAP LAMBERT Academic Publishing, 2017. 244 с.
- 27.Карамушка Л.М. та ін. Особистісна та професійна самоактуалізація молоді: рівень значущості, розуміння сутності та умов для здійснення у соціумі. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. Т. 53, № 1. С. 15-22.
- 28.Карпенко З. Аксіологічна психологія особистості: монографія. 2-ге вид., перероб., доповн. Івано-Франківськ: ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2018. 720 с.
- 29.Кваша Л. О. Емоційна грамотність і резильєнтність у підлітків / Л. О. Кваша. // *Освіта і розвиток обдарованої особистості*. – 2020. – № 4. – С. 41–46.

30. Кірієнко А. Психологічна травма і особистісне зростання. А. П. Кірієнко. – Одеса: ОНУ, 2021. – 148 с.
31. Ковальчук З.Я. та ін. Психологія безпеки: технології конструктивного самозбереження особистості: монографія. Луцьк: ВежаДрук, 2015. 588 с.
32. Корнієнко В.В. Концептуалізація вивчення проблеми соціальнопсихологічних основ розвитку реабілітаційного потенціалу особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Сєверодонецьк: Вид-во СХУ ім. В. Даля, 2021. № 3 (56). Т. 2. С. 36-45.
33. Лановенко І. Р. Використання арттерапії в роботі з травмою. І. Р. Лановенко. Арт-терапія у практиці психолога. – 2022. – № 1. – С. 12–16.
34. Лісова О. М. Посттравматичне зростання: феномен, структура, чинники. О. М. Лісова. *Психологія: реальність і перспективи*. – 2021. – № 17. – С. 102–109.
35. Литвин О. В. Ефективність тренінгів резильєнтності для підлітків у прифронтових регіонах. *Дитяча психологія*. – 2021. – № 3. – С. 22–28.
36. Мартинюк І. С. Психологічні особливості допомоги особам, які пережили втрату. *Психотерапія: наукові розвідки*. – 2021. – № 1. – С. 34–40.
37. Марченко А.Д. Життєстійкість особистості в процесі її соціальної реабілітації. Актуальні питання здоров'язбереження людини у координатах сучасних парадигм: Зб. наук. праць за матеріалами VII Міжнародної науковопрактичної конференції (м. Сєверодонецьк, 29-30 грудня 2021 р.). К.: ПВТП «LAT&K», 2021. С. 86-88.

- 38.Марченко А.Д. Основні детермінанти розвитку життєстійкості особистості у соціальному середовищі. Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Сєверодонецьк: Вид-во СХУ ім. В. Даля, 2021. № 2 (55). С. 134-140.
- 39.Марченко А.Д., Царенок Л.Б., Завацька Н.Є., Побокіна Г.М., Коваленко В.О. Процес соціальної адаптації особистості: онтогенетичний аспект. Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Сєверодонецьк: Вид-во СХУ ім. В. Даля, 2022. № 1 (57). Т. 2. С. 134-141.
- 40.Міністерство охорони здоров'я України. Національна стратегія розвитку психічного здоров'я в Україні на 2023–2030 рр. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [\[https://moz.gov.ua/https://moz.gov.ua\]](https://moz.gov.ua/https://moz.gov.ua)
- 41.Муха М. В. Гендерні особливості резильєнтності в умовах війни / М. В. Муха. *Гендерна політика*. – 2022. – № 6. – С. 33–38.
- 42.Нестеренко В. В. Психологія миротворення: Резильєнтність як стратегія майбутнього. *Науковий вісник*. – 2022. – № 4. – С. 90–96.
- 43.Орап М.О. Наративні технології у подоланні критичних ситуацій життя. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: Зб. наук. праць за матеріалами II Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Суми, 18-19 лют. 2016 р.). Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2016. С. 279-282.
- 44.Оніщенко Н.В., Побідаш А.Ю., Тімченко О.В., Христенко В.Є. Психологічні особливості життєвої стійкості моряків – жертв піратського полону: монографія. Х.: НУЦЗУ, 2012. 294 с.

- 45.Панасюк Т. Панасюк. – Психологічна допомога жінкам у кризових станах. К.: *Центр практичної психології*, 2021. – 144 с.
- 46.Петрунько О.В., Рафіков О.Р. Соціальний оптимізм як психологічний механізм ціннісної взаємодії з референтним оточенням. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т.VI: Психологія обдарованості. К.; Житомир: *Вид-во ЖДУ ім. І. Франка*, 2016. Вип. 12. С. 169-178.
- 47.Пицалнік М. Пицалнік. – Кні механізми формування резильєнтності у військовослужбовців. К.: *Ніка-Центр*, 2021. – 168 с.
- 48.Резніченко А. І. Стратегії відновлення внутрішніх опор в умовах війни. *Психологічна підтримка в освіті*. – 2023. – № 3. – С. 29–35.
- 49.Скрипник О. В. Психологічна стійкість в умовах війни: резильєнтність як ресурс подолання кризи. Науковий вісник ХНПУ. – 2023. – № 58. – С. 17–25.
- 50.Удовиченко В. Удовиченко. – Чернігів: ЧНПУобливості адаптації ВПО в Україні. Чернігів: *ЧНПУ*, 2020. – 174 с.
- 51.Федорова Н. Федороваа війни: психологічні стратегії подолання / Н. В. Федорова. – Дніпро: *ДНУ*, 2023. – 208 с.
- 52.Хоружа Н. П. Психологічна допомога у воєнний час: нові виклики і можливості. *Освіта і розвиток обдарованої особистості*. – 2022. – № 12. – С. 56–61.
- 53.Чернобровкіна В.А. Особистісна свобода людини як предмет психологічного дослідження: автореф. дис... канд. психол. наук : 19.00.07. *НАН України*. К., 2014. 21 с.
- 54.Чумаченко Н. Ю. Резильєнтність як чинник психологічного благополуччя особистості в умовах невизначеності. *Актуальні проблеми психології*. – 2022. – Т. 12. – Вип. 1. – С. 54–60.

- 55.Шебанова В.І. Психологічна допомога студентській молоді у період трансформаційних змін суспільства засобами наративної психології. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Психологічні науки: зб. наук. праць. 2018. № 1 (19). С. 155-161.
- 56.Шевченко Л. В. Соціальна підтримка як чинник резильєнтності в умовах бойових дій. Практична психологія та соціальна робота. – 2022. – № 7–8. – С. 45–49.
- 57.Bakhshi S., Montazeri N., Nazari B., Ziapour A., Barahooyi H., Dehghan F. Comparing the self-esteem and resiliency between blind and sighted children and adolescents in Kermanshah City. *Middle East Journal of Family Medicine*. 2017. Vol. 15. Issue 7. P. 46-51.
- 58.Batteson T.J., Roland T., Timothy D.R. Approaches to learning, metacognition and personality; an exploratory and confirmatory factor analysis. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2014. Vol. 116. P. 2561-2567.
- 59.Bonanno G. A. The other side of sadness: What the new science of bereavement tells us about life after loss. – *Basic Books*, 2009. – 336 p.
- 60.Butler M.A., Katayama A.D., Schindling C., Dials K. Assessing resilience in students who are deaf or blind: Supplementing standardized achievement testing. *Journal of Educational Research*. 2018. Vol. 111. № 3. P. 352-362.
- 61.Connor K. M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. – 2003. – Vol. 18(2). – P. 76–82.
- 62.Efklides A. How does metacognition contribute to the regulation of learning? An integrative approach. *Psychological topics*. 2014. Vol. 23. № 1. P. 1-30.

- 63.Harrison G.M., Vallin L.M. Evaluating the metacognitive awareness inventory using empirical factor-structure evidence. *Metacognition and Learning*. 2018. Vol. 13. №. 1. P. 15-38.
- 64.Maddi S. The Personality Construct of Hardiness: Effects on Experiencing, Coping and Strain. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 1999. Vol. 51. № 2. P. 83-94.
- 65.Masten A. S. Ordinary magic: Resilience in development. – New York: *Guilford Press*, 2014. – 382 p.
- 66.Rhemtulla M., Brosseau-Liard P.E., Savalei V. When can categorical variables be treated as continuous? A comparison of robust continuous and categorical SEM estimation methods under suboptimal conditions. *Psychological methods*. 2012. Vol. 17 (3). P. 354-373.
- 67.Sabna E., Hameed A. Metacognitive awareness for ensuring learning outcomes among higher secondary school students. *IOSR Journal of humanities and social science*. 2016. Vol. 21, № 4. P. 101-106.
- 68.Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. – 2004. – Vol. 15(1). – P. 1–18.
- 69.Zohar A., Dori Y.J. Metacognition in science education: Trends in current research. Dordrecht: *Springer Netherlands*, 2012. 280 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тренінгова програма “Відштовхнутися від дна”

Мета тренінгу - формування резильєнтності в учасників через усвідомлення власної вразливості, актуалізацію ресурсів, рефлексію моделей поведінки, підтримку у групі та розвиток внутрішніх опор.

Тривалість: 4 години

Кількість учасників: 8–12 осіб в одній групі

Формат: офлайн / онлайн

Структура тренінгу:

1. Вступна частина (30 хв)

- Привітання, знайомство
- Представлення ведучого
- Вправа: ім'я + “одне слово про мій стан зараз”
- Правила групи: конфіденційність, "я"-послання, активне слухання
- Мета тренінгу: "Почути себе, знайти внутрішню опору"

2. Шерінг "Тут і зараз" (15 хв)

Кожен учасник: "Що я зараз відчуваю?"

- Створення емоційного поля

3. Міні-лекція: "Вразливість — це не слабкість" (20 хв)

- Приклади з реального життя, гештальт-цитати
- Обговорення: "Коли я дозволяю собі бути слабким/слабкою?"

4. Вправа "Чарівна і реальна таблетка" (25 хв)

- Учасники пишуть: що мала б зробити "чарівна таблетка"
- Потім — "Що я реально можу зробити для себе вже зараз"
- Робота в парах, короткий шерінг

5. Деструктивні vs конструктивні моделі поведінки (30 хв)

- Робота з картками

- Визначення своїх моделей поведінки
- Групування: що допомагає / що виснажує

6. Вправа "Персонажі" (45 хв)

- Вибір 2–3 внутрішніх персонажів
- Опис ролей, діалог між ними
- Робота в малих групах
- Підсумок: "Що хочу посилити / залишити"

7. Рефлексія: Самознецінення (15 хв)

- Питання: "Звідки в мені переконання, що я недостатній/ня?"
- Вправа: написати і відпустити негативне повідомлення

8. Вправа "Продай собі себе" (30 хв)

- Учасники створюють рекламне повідомлення про себе
- Формула: "Я — людина, яка... Я цінна тому, що..."
- Обговорення в колі

9. Завершення і ресурс (20 хв)

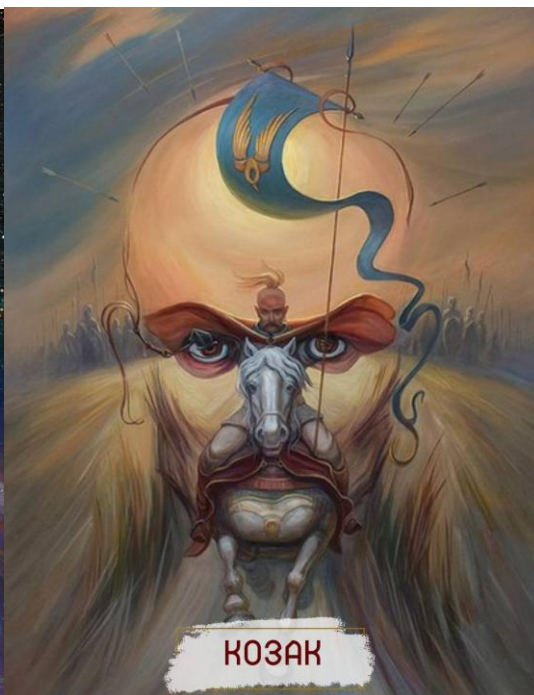
- Коло: "Що я забираю з собою?"
- Символ на пам'ять (камінчик, фраза, колір)
- Слова вдячності та завершення

Необхідні матеріали:

- Фліпчарт, маркери
- "МАК sacrum ukrainian" метафорично-асоціативні карти
- Листки для записів
- Символічні предмети (камінчики, стрічки тощо)
- Спокійна музика (опціонально)

Додаток Б

Метафорично-асоціативні карти “МАК sacrum ukrainian”, які використовуються під час тренінгу “Відштовхнутися від дна”



Додаток В

Методика роботи із метафорично-асоціативними картами

Метафорично-асоціативні карти — це набір зображень (люди, ситуації, символи, абстракції), що використовуються в психології для виклику асоціацій, емоцій та внутрішніх образів. МАК не мають єдиного правильного тлумачення — кожен бачить у них відображення свого внутрішнього світу.

Мета застосування МАК на тренінгу:

- Усвідомлення особистих ресурсів, потреб, емоцій;
- Доступ до підсвідомого через візуальні образи;
- Актуалізація особистісного досвіду;
- Пошук нових рішень у складних життєвих ситуаціях;
- Робота з травматичними переживаннями у безпечний спосіб.

Структура вправи з МАК (на тренінгу):

Вступна частина (3–5 хв)

- Ведучий знайомить учасників з поняттям МАК:

“Зараз ми попрацюємо з образами. Ці картинки не мають одного сенсу — лише той, який ви їм надасте. Ваш мозок і серце побачать у них щось, що стосується саме вас.”

Пояснення: кожен обирає карту серцем, а не розумом.

Інструкція до вибору картки (5–7 хв)

Приклади запитів для вибору картки:

- “Оберіть картку, яка символізує мій теперішній стан”
- “Картка, яка уособлює мій ресурс/внутрішню силу”
- “Моя травма/мій біль зараз”
- “Образ моєї стійкості/резильєнтності”
- “Що я маю побачити в собі сьогодні?”

Картки викладаються на стіл (або роздаються facedown — обирають навмання).

Робота з обраною карткою (10–15 хв)

Учасники отримують такі запитання для глибшого осмислення (можна дати письмово або вголос):

1. Що зображено на картці?
2. Що ця картка викликає у вас? (емоція, спогад, думка)
3. Що ця картка говорить про вас зараз?
4. Який меседж несе ця картка вам?
5. Чого б ви хотіли у зв'язку з цією карткою?

Можна запропонувати коротко записати відповіді в щоденнику або на окремому аркуші.

Шерінг у колі (10–20 хв)

Учасники (за бажанням) розповідають про свою картку:

- “Я обрала ось цю. Вона для мене про...”
- Ведучий може підтримувати питаннями:
“Що тобі хочеться зробити після цієї розмови з карткою?”
“Яку пораду вона могла б тобі дати?”

Інтеграція (5 хв)

Питання на завершення:

- Що нового я дізналася/відчула про себе?
- Який образ я забираю з собою?
- Можна запропонувати намалювати або сфотографувати свою картку (як нагадування).

Рекомендації ведучому:

- Не тлумачити за учасника.
- Не питати: “А чому саме цю?”, краще: “Що в ній тебе зачепило?”
- Дати простір мовчати або не ділитися.
- Пам'ятати, що картка — лише привід для внутрішнього контакту.

Варіанти колод МАК, які добре працюють з темою резильєнтності:

- “Oh-cards” — універсальна класика

- “Ресурси” (українські або закордонні)
- “Persona” — для роботи з частинами особистості
- Авторські колоди: “Вогонь всередині”, “Мій шлях”, “МАК sacrum ukrainian”

Додаток Г

Зведена таблиця результатів дослідження

Методика	Група	Вхідне тестування (середнє)	Вихідне тестування (середнє)	Δ (різниця)	Статистична значущість (p)
BDI – Рівень депресії	Експериментальна	23,1	14,3	-8,8	0,0109
CD-RISC – Резильєнтність	Експериментальна	57,8	75,4	17,6	0,0000000106
PTGI – Посттравматичне зростання	Експериментальна	44,1	72,7	28,6	0
Holmes & Rahe – Рівень стресу	Експериментальна	202,4	143,2	-59,2	0,00001