

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ  
ВНУТРІШНЬОПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ  
ВОЄННОГО СТАНУ**

**Кваліфікаційна робота (проект)**  
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: здобувачка 07- 231М групи  
Спеціальності 053 Психологія  
Освітньо-професійної програми Психологія»  
Олена ЗАЙЦЕВА

Керівник: доктор психологічних наук,  
професор, професор кафедри психологія  
Ігор ПОПОВИЧ

Рецензент: докторка психологічних наук,  
професорка, професорка кафедри спеціальної  
освіти Херсонського державного університету  
Світлана ЯКОВЛЕВА

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. Теоретичне вивчення психологічних механізмів резильєнтності внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного стану</b> .....	7
1.1 Механізми резильєнтності як предмет наукового дослідження .....	7
1.2. Теоретичне аналізування психологічних механізмів резильєнтності особистості .....	11
1.3. Внутрішньо переміщені особи як суб'єкт та механізми резильєнтності в умовах воєнного стану .....	17
<b>Висновки до першого розділу</b> .....	22
<b>РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження психологічних змістових параметрів резильєнтності досліджуваних в умовах воєнного стану</b> ..	23
2.1. Організація емпіричного дослідження резильєнтності досліджуваних в умовах воєнного стану .....	23
2.2. Аналізування та інтерпретація результатів емпіричного дослідження резильєнтності досліджуваних осіб в умовах воєнного стану .....	25
2.3. Порівняння психологічних змістових параметрів резильєнтності внутрішньо переміщених осіб та осіб, які не були переміщеними в умовах воєнного стану.....	41
2.4. Тренінгова програма розвитку резильєнтності особистості .....	48
<b>Висновки до другого розділу</b> .....	49
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	53
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	55
<b>ДОДАТКИ</b> .....	60
Додаток А. «Кодекс академічної доброчесності здобувача вищої освіти Херсонського державного університету»	

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Майже два роки пройшло з початку повномасштабного вторгнення росії в Україну. Згідно даних Міністерства соціальної політики України близько 4,9 млн внутрішньо переміщених осіб, з них більше ніж 3,5 млн осіб виїхали після 24 лютого 2022 року. В Європі це найбільше переміщення людей з часів Другої світової війни (Мінсоцполітики України, 2023).

Переїжджаючи в інші міста, люди втрачають домівки, роботу, соціальні зв'язки. Багато сімей розлучилися внаслідок війни. Здатність евакуйованих осіб почати життя з нуля значною мірою залежить від функціонування механізмів резильєнтності.

Важливо розуміти, що соціальна резильєнтність прискорює розвиток особистісної резильєнтності. Незважаючи на складну ситуацію, резильєнтність покращує стосунки через особистісний ріст, створюючи нові соціальні зв'язки, залучає до спілкування.

Безперечно, духовна і емоційна форми резильєнтності зберігають здоровий психологічний стан, але соціальна резильєнтність посідає перше місце у зв'язках між людьми, колективами для покращення адаптації окремих осіб. Процес запуску механізмів резильєнтності безумовно потребує соціальних зв'язків. Спільні інтереси та зацікавленість, робота в групах з психологами, зворотній зв'язок, аналізування почуттів та зацікавленість у майбутньому дасть змогу людям почати перехід від депресивного стану до резистивного, а надалі й до резильєнтного та створювання особистістю моделі очікуваного майбутнього. Образ очікуваного майбутнього – уявлення особистості про майбутнє, що міститься у свідомості та увесь час має вплив на поведінку, діяльність і емоційний стан.

Отже, резильєнтність – необхідна та невіддільна частина адаптації внутрішньо переміщених осіб та їх інтеграції у суспільство, а запуск процесу резильєнтності, механізми і оцінювання результатів – важлива задача психологів, які працюють в Україні.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Кваліфікаційна робота виконана в межах наукової теми кафедри психології «Соціально-психологічні виміри становлення і розвитку особистості» (державний номер 0119U101096) Херсонського державного університету.

**Мета дослідження:** дослідити психологічні механізми резильєнтності внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного стану; розробити програму тренінгових занять щодо оптимізації психологічних механізмів резильєнтності.

Для досягнення мети дослідження встановлені наступні **завдання:**

1. Проаналізувати теоретико-методологічні особливості резильєнтності внутрішньо переміщених осіб;
2. Виокремити психологічні механізми резильєнтності внутрішньо переміщених осіб;
3. Підібрати психодіагностичні методи, які релевантно відтворять предмет дослідження;
4. Емпірично дослідити психологічні механізми резильєнтності внутрішньо переміщених осіб;
5. Розробити програму тренінгових занять, спрямованих на оптимізацію резильєнтності внутрішньо переміщених осіб.

**Об'єкт дослідження:** резильєнтність осіб в умовах воєнного стану.

**Предмет дослідження:** психологічні механізми резильєнтності внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного стану.

**Методи дослідження.** Були використані теоретичний аналіз, узагальнення і синтезування здобутої інформації із наукової літератури; психодіагностичне тестування із застосуванням комплексу психодіагностичних методик, які використовувалися для отримання емпіричних даних: шкалу резильєнсу Коннор-Девідсона (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC-10), «Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО)» (Дж. Крамбо, Л. Махолік, в адаптації І. Поповича); Тест життєстійкості С. Мадді (переклад і адаптація І. Поповича ).

Досліджувані обрані з дотриманням принципів етики, анонімності і добровільності. Заплановано дослідити 51 внутрішньо переміщену особу різної статі і віку, що перебувають в евакуації у різних місцях України.

**Наукова новизна отриманих результатів** полягає у визначенні того, як внутрішньо переміщені особи при адаптуванні до життя після перенесених психологічних травм залучають механізми, які пов'язані з прийняттям життєвих рішень, орієнтацією на формування сенсу життя, рефлексією, моделюванням подальшого самостійного майбутнього. Характерним маркером внутрішньо переміщених осіб є високий рівень очікування від держави та прийняття рішень іншими.

**Практичне значення отриманих результатів.** Розроблена тренінгова програма підвищення резильєнтності внутрішньо переміщених осіб може бути використана у роботі центрів реабілітації, що опікуються долею внутрішньо переміщених осіб для підвищення рівня сформованості основних механізмів резильєнтності.

**Апробація результатів дослідження.** Теоретичні положення кваліфікаційної роботи були представлені на VIII Усеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів «Соціально-психологічні технології розвитку особистості», яка відбулася 7 квітня 2023 року ( м. Херсон- Івано-Франківськ). Аналізування емпіричних даних за допомогою програмного застосунка IBM SPSS® Statistics представлені на VI Всеукраїнській науково-практичній конференції «Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості», яка відбулася 24 листопада 2023р (м. Херсон-Івано-Франківськ). Результати дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології від 30.11.2023 року ( протокол № 6).

**Публікації.** Основні твердження кваліфікаційної роботи були презентовані у роботах авторки, зокрема у двох статтях « Психологічні механізми резильєнтності внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного стану», що ввійшла до збірки матеріалів VIII Усеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів « Соціально-

психологічні технології розвитку особистості» ( м. Херсон- Івано-Франківськ, 7 квітня 2023 року) і «Методичні особливості застосування IBM SPSS® Statistics під час обробки емпіричного дослідження резильєнтності внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного стану», що ввійшла до збірки матеріалів VI Всеукраїнської науково-практичної конференції « Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості»(м. Херсон-Івано-Франківськ, 24 листопада 2023 року).

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 52 найменувань та додатків. Повний обсяг роботи становить 61 сторінок, з них основного тексту – 58 сторінок. Робота містить 12 таблиць і 4 рисунки.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

### 1.1. Механізми резильєнтності як предмет наукового дослідження.

У сучасній науці немає єдиного підходу до опису поняття «резильєнтність». Наукова література трактує «резилієнс» як адаптивний динамічний процес повернення до початкового психосоціального функціонування після періоду дезадаптивного функціонування внаслідок дезорганізуючої дії психотравмуючих факторів.( Асонов Д., Хаустова О., 2019) [3].

Конструкт «резилієнс» (resilience) увійшов в науки про людину з механіки, що означає фізичну здатність матеріалу «повертатись у вихідний стан».(Різ-мануал). Резилієнс – це здібність людини відновитись після тяжких періодів в житті, нещасного випадку, травми тощо. Резилієнс - процес здолання труднощів, які з'являються в житті, і, в результаті, досвід, який людина може застосовувати надалі.

До того ж, саме слово іншомовного походження – з англійської мови resilience -це пружність, еластичність. Наразі, в українській мові, воно має різні написання, наприклад, резильєнтність, резилентність, резелентність, резилієнс та інші. (Грішин, 2021; Гусак та ін., 2017; Кравчук , 2018; Лазос, 2018; Лукомська, 2018; О. Хамініч, 2016) [9], [16], [28]. В кваліфікаційній роботі ми будемо використовувати – резилієнс, резильєнтність.

Щоб краще зрозуміти це слово, давайте розглянемо як пояснюють «резилієнс» сучасні британські і американські словники. Резилієнс-здібність людей або речей відновлюватись швидко після чогось неприємного, а саме шоку, травм, тощо.( Oxford Advanced Learner's Dictionary). Ще одне визначення дає Cambridge Dictionary: резилієнс- це здібність бути щасливим, успішним і таке ін. знову після того, як трапилось щось погане, або з чим важко впоратися.

Для порівняння розглянемо пояснення цього терміну в американському словнику Merriam-Webster Dictionary, резилієнс-це здатність відновлюватись після, або пристосовуватись легко до негараздів або змін (Merriam -Webster Dictionary). Як ми бачимо, ці три визначення об'єднує те, що «резилієнс»- це здібність або здатність людини успішно адаптуватись до важких життєвих ситуацій . Але в психології це поняття не лише про здатність відновлюватись, але й вміння позитивно реагувати на виклики, знаходити конструктивні шляхи вирішення проблем; навіть рости і змінюватись завдяки негативному досвіду.

Крім того, словники дають багато синонімів слова: еластичність, пружність, поступливість, податливість, сміливість, мужність, міцність, витривалість, живучість, зносостійкість і антонімів: безхребетність, безпорадність, негнучкість, хиткість, слабкість, крихкість, які в повній мірі розкривають значення слова «resilience».

До того ж, цікаво розглянути етимологію цього слова. Якщо ми подивимся на походження, ми побачимо еволюцію його крізь час. Вперше воно було використане у 1620. У фізиці це слово з'явилося десь у 1824 році у значенні «еластичність» або « здібність повернутися до початкової форми після стиснення» . Сама ідея знайшла своє відображення в екології, психології і соціології вже близько 1970 року.

Слово « resilience» походить від дієприкметника теперішнього часу латинського дієслова «resilire» , що означає «відстрибувати» або «відскочити». Основа слова «resilience» -salire має значення потужно стрибати або швидко рухатись. Префікс re- - повторно щось робити. Тобто, навіть маючи варіативність у значеннях, цей термін можна трактувати як здібність потужно рухатися і знову бути готовим до дій.

У світовій практиці боротьба з наслідками війни для цивільних відображена по-різному, що спричинило розробку двох головних підходів: один фокусується на концепції «травми», а другий зосереджений на концепції «резильєнтності».



Оскільки в роботу психологів входить скринінг, окреслення симптомів та травмо-орієнтоване консультування, така робота виконується спеціалістами одночасно з обслуговуванням громади, повсякчас не враховуючи їхні ресурси для відтворення добробуту.

Головними чинниками ризику зростання психічних хвороб є несприятливі умови, в яких знаходяться люди, недостатня комунікація та нестача підтримки в своєму середовищі. Правильне реагування на труднощі, викликані війною, пов'язані з оточенням, може применшити певні психологічні проблеми і попередити розвиток психічних захворювань.

На основі різних досліджень виявлено, що резилієнс складається з наступних компонентів:

1. Позитивна життєва позиція і емоційний фон життя ( І. Попович ) ;
  - базове почуття безпеки;
  - позитивність мислення.
2. Оптимізм, життєстійкість ( С. Мадді);
  - здатність до осмислювання перспективи;
  - використання активних конструктивних стратегій подолання стресу;
  - усвідомлення, прийняття і контроль ризику;
  - самоефективність (віра в себе, самовпевненість, усвідомлення своєї власної здатності успішно долати нелегку ситуацію ( М. Раттер).
3. Уміння та риси характеру, які допомагають вирішити складну ситуацію ( Н. Гармезі, Е. Вернер).
  - інтелект;
  - конструктивність мислення;
  - інтелектуально-особистісний потенціал;
  - здатність бачити варіанти розв'язання проблем і використовувати альтернативи;
  - гнучкість, креативність;
  - здатність складати план дій і дотримуватися його реалізації;

4. Відносини з середовищем, соціальні зв'язки, спроможність надавати і отримувати допомогу( Е. Вернер, А. Мастен, Ю. Бронфенбренер, С. Мадді) . У цю складову входять:

- почуття приналежності до певної соціальної групи;
- здатність підтримувати стосунки, дружити;
- соціальна компетентність та соціальна поведінка ( емпатія та турбота, почуття гумору);
- здатність осмислювати почуття інших і відноситися до них з розумінням;

5. Автономія, самостійність, самоконтроль (Г.Річардсон).

- незалежність у думках і вчинках;
- здатність контролювати свої власні рішення;
- спроможність турбуватися про себе, здатність вільно діяти ;
- самореалізація ( Г. Річардсон);

6. Інтерес до власного майбутнього і орієнтація на нього, направленість на визначену діяльність, здатність мати перед собою мету і вміння досягати її ( В. Франкл, Е. Берн, І. Попович ) .

- постановка мети і планування;
- спрямованість на діяльність ,працездатність, наполегливість;
- досягнення у навчанні і суспільному житті;
- орієнтація на майбутнє.

Таким чином , слово «резилієнс» походить від англійського слова resilience, що означає пружність, еластичність. Словники визначають «резилієнс» як спроможність людини успішно адаптуватись до життєвих негараздів. В психології це поняття також про вміння конструктивно реагувати на проблеми, зростати і змінюватися завдяки викликам. Резилієнс складається з : позитивної життєвої позиції, оптимізму, життєстійкості, інтелекту, навичок розв'язання проблем, соціальних зв'язків, самостійності, орієнтації на майбутнє.

## **1.2. Теоретичне аналізування психологічних механізмів резильєнтності особистості**

Термін «резилієнс» (англ., resilience) був запозичений з фізики, яка розглядає його як здібність еластичного матеріалу (такого як гума або тваринна тканина) поглинати енергію (наприклад, від вибуху) і використовувати її з метою повернення до оригінальної форми. Цей процес можна розглядати аналогічно як людську здібність відновлюватись після потрясінь.

Багато психологів працювали над дослідженням резилієнтності. Відомо, що у науковій літературі перші дослідження резилієнтності виникли з феноменологічного виокремлення характеристик людей, які вижили після важких травматичних подій (наприклад, пограбування, насилля, природних катаклізмів, катастроф, війни тощо), і проводились у сфері традиційної медичної моделі. Дослідники описали і класифікували хвороби, психопатології та дефіцити психіки. Головний акцент робився на факторах ризику та негативних наслідках.

Існує декілька хвиль досліджень. До першої хвилі належать дослідження Н. Гармезі і М. Раттера. Починаючи з 40х років двадцятого віку, американський психолог Університету Міннесоти Норман Гармезі 40 років вивчав «компетенції» в житті людини і їх розвиток у зв'язку з психічними захворюваннями. В його роботі «Компетентність» він досліджував зв'язки батьківських компетенцій, складні умови життя і витримку дітей. Так вперше в історії психології були окреслені моделі, методи і визначені поняття «компетенція», «задачі розвитку», «захисні фактори» та «резилієнс».

На думку Н. Гармезі, досягнення дорослих містяться в дитинстві та юності. За соціально-демографічними даними юнаки, які проявляли високий рівень резильєнтності, мали багато спільного з благополучними однолітками. Вони мали меншу кількість нещасливих подій, гарні стосунки з батьками та іншими дорослими, майстерно управляли пізнавальною діяльністю і соціально-

психологічними уміннями і емоційністю. Юнаки з низьким рівнем резилієнсу здебільшого були неблагополучними, нездатними до внутрішньої і зовнішньої адаптації, створювали стресові ситуації. ( Garmezy, N., Masten, A., Tellegen, A., 1984) [42].

Американський дослідник зазначає, «резилієнс»- це не означає бути хоробрим перед лицем біди, а скоріше здібність одужувати і підтримувати адекватну поведінку , не дивлячись на емоційний дістрес. Н. Гармезі першим сконцентрувався на вивченні факторів ризику і захисту в розвитку людини.

Garmezy визначив 3 групи факторів, пов'язаних з резильєнс. Перша група пов'язана з індивідуальним ресурсом дитини, який включає темперамент і інтелектуальний розвиток. Друга група включала підтримку сім'ї, а третя-інші люди та заклади, які повинні допомогти дитині та сім'ї долати життєві труднощі.

Крім того, британський психіатр Michael Rutter, відомий, як батько дитячої психології, провів серію досліджень резильєнтності у дітей з неврологічними та емоційними розладами. Він висунув концепцію «зони прохідності», за якою діти можуть пристосуватися до стресових подій, якщо їх здатність перевищує величину навантаження. Згідно з Rutter, резилієнс заснован на переважно внутрішніх ресурсах психологічних механізмів, які захищають людей від психологічних ризиків, пов'язаних з дією несприятливих чинників: 1) скорочення дії ризику, 2) зменшення ланцюгових негативних реакцій, 3) створення і підтримка самоповаги і ефективної самосвідомості і 4) відкриття нових можливостей і особистісного зростання. (Rutter M.,1981) [51].

Враховуючи вищезазначене , перші дослідники виділили характеристики після травми, описали і класифікували хвороби. Норман Гармезі вперше в історії психології визначив поняття «резилієнс».

До другої хвилі досліджень відносять Е. Вернер і Р. Сміт. У 1954 році Emmy Werner та її колега Ruth S. Smith розпочали дослідження з резильєнтності і запровадили цей термін у психології. У 1989 році Еммі Вернер оприлюднила результати 30річного проєкту. Вони вели документацію про 698 дітей з острова

Кауаї ( Гаваї): пологи, травми, умови життя, наявність чи відсутність психічних патологій або залежностей у батьків. Дві третини були контрольною групою, а 30%- з бідних родин, які стикнулись з більшою кількістю труднощів: алкоголізм, насилля, психологічні хвороби. 70% дівчат і хлопців з неблагополучних родин вже в 10 років мали проблеми з навчанням та поведінкою. Далі їх життя ще погіршувалося: правопорушення, проблеми з психічним здоров'ям, алкогольна та наркотична залежність. В результаті- ці люди не мали стабільної роботи, ставали бідними, мали проблеми в родинях. Але 30 %, незважаючи на труднощі, зростали щасливими ,стали компетентними і турботливими дорослими, досягли успіху в житті, мали гарні родини і стабільні теплі стосунки. В чому ж причина? На думку Е. Вернер, вони мали «внутрішній локус контролю», тоді як інші- переважно зовнішній. Останні сприймали себе як жертв обставин або, навпаки, щасливчиків. Вони вірили, що на їхні успіхи та невдачі впливають обставини, і поклалися лише на свою власну відповідальність. Цей феномен дослідниця назвала резильєнтністю. Також Е. Вернер (E. Werner) класифікувала особистісні характеристики, які сприяли дітям бути адаптивними у складних ситуаціях, а саме: соціальна обізнаність та відповідальність, вміння вирішувати проблеми, терпимість, спрямованість на досягнення і успіх, ефективні навички спілкування та адекватна самооцінка. Авторка зазначає , що середовище у межах сім'ї особистості та, що поза її межами допомагає подолати складні життєві ситуації. (Werner, Smith,1992 ) [49].

Е. Вернер зробила значущий внесок у запровадження цього терміну у психологію. Вона класифікувала особистісні якості, які допомагають бути адаптивними у важких життєвих ситуаціях. Також, вона визначила значущість середовища у подоланні негараздів, як у межах сім'ї, так і поза її межами.

Наприкінці 1980х років стався перехід від медичної моделі до міждисциплінарної (за G. Richardson), за якою досліджувалися не лише психічні наслідки від травмування, але й особливості людей, які змогли пристосуватися до складних умов, витримати їх і згодом навіть психологічно зростати ( Bolton,

2014) [38]. З цього часу фокусом уваги стають шляхи і умови, які спричиняють здоровий психологічний розвитку та позитивну адаптацію. G. Richardson стверджує, що кожна людина має вроджену силу, яка призводить її до самореалізації, альтруїзму, мудрості і гармонії з духом. Цю силу G. Richardson назвав резильєнтністю. З колегами він розробив наступні твердження:

1. Джерело активації резильєнтності перебуває в екосистемі особистості.

2. Резильєнтність-це здатність, яка є в кожній людині.

Четверта хвиля вчених вивчали резильєнтність за допомогою багаторівневого аналізу. У 1980-х роках А.А. Мастен ( Ann Masten) [45], публікує свої роботи, в яких резильєнтність стала однією з головних теоретичних і науково-дослідних тем у психології. Вона бере до уваги клітинний і нейронний рівень, які впливають на позитивну адаптацію, без якої люди не виживатимуть і не зможуть досягти успіху. Вона звертає увагу на процеси, які дають можливість людині пристосуватись до тяжких життєвих обставин. Вона припускає що пізнавальні навички дітей і їхнє виховання мають захисну функцію у дітей. Згодом вони виростають у компетентних дорослих, які мають більш позитивну самооцінку, різноманітні позитивні риси характеру, творче мислення. Також, вона розділяла *resiliency*, як особистісну якість, та *resilience*, як процес реагування на стресори.

Слід зазначити, що пропонуються різні трактування резильєнтності у різних дослідженнях. Здебільшого її формулюють як збереження позитивної адаптації попри значний досвід перебування у стресових ситуаціях, хороше відновлення після травми ( Masten, Garmezy) [42]; позитивну відповідь на негативні події життя, компетентне функціонування в умовах стресу (Masten, Garmezy) [42] здатність до конструктивного відображення складних подій ( G. A. Bonanno) [37].

К. Connor і J. Davidson вважали, що резильєнтність дає можливість вистояти перед неприємностями , ті, хто є стійкими, краще пересуваються через травми життя. (Connor К.,2003) [41].

Також, існує 2 сучасних підходи до розгляду «резилієнс». Перший розглядає резилієнс як індивідуальну рису особистості, до якої входять такі характеристики як спритність, гнучкість, міцність характеру та винахідливість. Резильєнтні люди мають 3 якості: стійке сприйняття реальності; глибока і міцна віра в те, що життя має сенс; надзвичайна здатність імпровізувати. (Coutu, D., 2002) [39].

Другий підхід розглядає резилієнс як динамічний процес, в якому позитивна адаптація здійснюється в несприятливих умовах. За визначенням Нінена М., резилієнс включає набір гнучких когнітивних, поведінкових та емоційних відповідей на гострі або хронічні неприємності, що можуть бути як незвичайними, так і звичними для індивіда. (Neenan, M., 2017) [46]. Інші вчені стверджують, що резилієнс – це здібність та динамічний процес адаптивного додання стресу та неприємностей, зберігаючи нормальне психологічне та фізіологічне функціонування. (Wu, G., Feder, A. & Cohen, H., Kim, J., Calderon, S., Charney, D., Mathé, A., 2013) [50].

В основі сучасного підходу резилієнс лежить саме поєднання внутрішнього потенціалу особистості і зовнішніх ресурсів. (Гусак, 2017) [9].

За Ю. Бронфенбренером, розвиток і формування життєстійкості особистості відбувається у взаємодії як внутрішніх та і зовнішніх ресурсів, у взаємному впливі різних рівнів перебування. Він виділяє мікросистеми (внутрішні ресурси та індивідуальні особливості, соціальні ролі, міжособистісні стосунки в родині, в школі), мезосистеми (взаємини на рівні родини, школи, однолітків), екзосистеми (широка родина, громада, громадські інститути та засоби масової інформації) та макросистеми (суспільні норми, традиції, системи підтримки та соціально-культурне середовище) (Басенко, 2019) [4].

До внутрішніх ресурсів розвитку життєстійкості вітчизняні і зарубіжні науковці відносять позитивну самооцінку, адекватну Я-концепцію, низький рівень нейротизму, емпатію, здатність до міжособистих зв'язків та когнітивні здібності: високий інтелект, креативність, розумову гнучкість, а також

наявність локус контролю – схильність особи атрибуувати відповідальність за події, що відбуваються з нею, власним можливостям (Басенко, 2019) [4].

Вивченню феномену резильєнтності приділяється багато уваги сучасні дослідники. Вчений І. Попович досліджував резильєнтність спортсменів (футболістів), і визначив, що ефективними мотиваторами успішного спортсмена є активна життєва позиція, оптимізм, любов до життя та емоційна стабільність. (І. Попович та інші, 2022) [49].

Існує ще одне поняття близьке до resilience - hardiness-життестійкість. С. Мадді розглядає життестійкість, як переконання людини, які дозволяють їй залишатися активною і перешкоджають негативним наслідкам стресу, дозволяють їй залишатися активною і впевненою у сприятливому вирішенні проблеми. (Maddi, 1997) [43]. Maddi S.R., Khoshaba D.M., 1994) [44]. С. Мадді виділяє 3 ключових компонента життестійкості:

1) залучення (commitment), яка визначається ініціативністю, забезпечує активну соціальну участь та інтерес до життя;

2) контроль (control) - здатність регулювати емоційну сферу;

3) прийняття ризику (challenge) – переконаність людини в тому, що все, що трапляється в житті, сприяє її розвитку за рахунок знань, які вона отримує з досвіду.

Ці три компоненти доповнюють один одного, разом допомагають знизити тривогу, їх розвиток складає основу позитивного світогляду, покращення якості життя, розуміння негараздів як джерел додаткового зростання і розвитку.

Також, він окреслив 5 механізмів протистояння людини стресу:

- Фізіологічний- позитивний вплив на імунітет,
- Когнітивний - оцінка складної ситуації як менш стресової,
- Мотиваційний- прагнення до співпадаючої поведінки,
- Соціально-психологічний- пошук підтримки з боку інших людей,
- Поведінковий- використання практик оздоровлення (Maddi, 1997) [43].

Завдяки цим механізмам людина зберігає психічне і фізичне здоров'я і може успішно працювати.



Українська психологиня Титаренко Т. М. трактує життєстійкість як уміння ефективно існувати усупереч життєвим перешкодам і труднощам. Це здатність людини зберігати баланс між пристосуванням до нових вимог і прагнення жити гармонійно, повноцінно. (Титаренко Т. М., 2009) [26].

Враховуючи точки зору розглянутих науковців, можна зробити висновок, що резилієнс може бути як індивідуальною рисою, так і динамічним процесом, а життєстійкість- внутрішній і зовнішній ресурс, який потрібно розвивати для подолання негараздів. Тобто, життєстійкість можна розглядати як складову резилієнсу.

### **1.3. Внутрішньо переміщені особи як суб'єкт та механізми резильєнтності в умовах воєнного стану.**

Внутрішньо переміщеною особою є громадянин України, іноземець або особа без громадянства, яка перебуває на території України на законних підставах та має право на постійне проживання в Україні, яку змусили залишити своє місце проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного або техногенного характеру. (Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб») [12].

Проблема ВПО в Україні вперше постала у 2014 році, коли через обстріли або втрату житла люди зі східних областей вимушені були мігрувати в інші райони країни. Повномасштабне вторгнення поширило коло проблем. Погіршилося відношення до російськомовного населення, ставлення до родин, які покинули домівки, хто залишився в зоні бойових дій тощо. Це вторгнення загострило соціальні відносини, зокрема до внутрішньо переміщених осіб додалися люди, які залишилися жити на окупованих територіях і не залишають свої домівки. Ситуація ускладнюється підвищенням цін на оренду житла на територіях, які не знаходяться в зоні бойових дій. Все це веде до підйому градусу нетерпимості і агресії у суспільстві.

Переселенці- це окрема група осіб, які потребують психологічної допомоги. Вони вимушені були залишити свій дім і опинилися в ситуації, коли немає близьких і друзів поряд, немає роботи. Переїзд на нове місце є стресом, і навіть найбільш стресостійкості особи можуть виявляти симптоми, пов'язані зі стресом: розлади уваги і пам'яті, розлади сну, харчування, мають емоційні «гойдалки», то вони пригнічені, то дратівливі, відчувають тривогу і страх.

Страх, депресія, замкнутість, зневіра у власних силах і добро, відсутність перспектив для розвитку і життя, конфлікти – це лише невеликий перелік проблем, з якими звертаються внутрішньо переміщенні особи. (Яблонська Т.М., 2022) [34].

З іншого боку, виникає соціальна ізоляція - скорочуються або припиняються соціальні контакти, що усуває індивіда від інших людей. За Д. Діном, низька соціальна ізоляція тягне призводить до теплих, дружніх, безпечних особистісних стосунків, підтримки і ідентифікації із спільнотою й впевненості у своїй захищеності; тоді як висока соціальна ізоляція призводить до покинутості, самотності, неприйняття та знеособленості. Проте відчуження не завжди може супроводжуватися соціальною ізоляцією особистості. Можна бути серед людей, взаємодіяти з ними і водночас відчувати себе психологічно відокремленим, непричетним до того, що відбувається. Такі переживання власне і можна спостерігати в умовах воєнного стану. Ця проблема загострюється відчуттям втрати своєї індивідуальності, усвідомленням внутрішньої самотності у суспільстві й водночас залежності від нього. (Dean, D., 1961) [43].

Дж. Беррі для опису стресу, який відчувають переселенці в новому соціокультурному середовищі запропонував використовувати поняття «стрес акультурації» (Berry J.) [36]. Як прояви стресу акультурації дослідник називає кризу соціальної, особистісної ідентичності .

Потенціалом для забезпечення високого рівня реалізації активності вимушених переселенців є особистісні ресурси: воля, сила «Я», локус контролю, життестійкість. Інші дослідники виділяють такі особистісні риси, як емоційна

стійкість, самостійність, сміливість, здатність контролювати власні бажання, адекватність, а також усвідомлення цілей та смислу життя.

Л.В. Куликов до найбільш вивчених особистісних ресурсів відносить активну мотивацію подолання, ставлення до стресів як можливості отримувати особистісний досвід і можливості особистісного росту ( Куликов Л.) [15].

Л. Ларіонова та інші вважає, що особистісні риси можуть виступати не тільки в якості ресурсів, але й психологічних бар'єрів, обмежувати можливості використання особистісних ресурсів. Відтак, особистісні ресурси грають неоднозначну роль у процесах адаптації. Тому в процесі акультурації вимушених переселенців важливо активізувати позитивний й нейтралізувати негативний характер ресурсів. Також важливим є виявлення копінг-поведінки, що спрямовується на адаптацію до стресових ситуацій, прогнозування стресової ситуації і способів її подолання. Вона дозволяє вимушеному переселенцю забезпечувати підтримку психічного здоров'я та самопочуття.

Сучасні підходи постраждалим від війни, зокрема переселенцям, включають наступні етапи психологічної допомоги:

1). Створення відчуття безпеки за допомогою зняття емоційного та тілесного напруження, ослаблення механізмів захисту, що виникли через кризову ситуацію. Зазвичай використовується робота з тілом, спрямована на виведення адреналіну з організму.

2). Допомога відновленню і зміцненню психологічних можливостей людини. Ефективним є застосування арт-терапії, символ драматичних мотивів, що сприяє зменшенню внутрішньої напруги, зміцненню природніх захисних механізмів психіки.

3). Коригування негативних почуттів, пов'язаних з стресовими чинниками, формування умов для їх символічного чи прямого прояву. Доцільним є використання ігрової, тілесно зорієнтованої терапії.

4). Активація природних механізмів самоцілення переселенців, пристосування до нових обставин, природного середовища самоізоляції. Важливо підтримувати розширення сфери їх інтересів, укріпленню соціальних зв'язків, особливу увагу слід приділити процесу адаптації людей в новому середовищі. Отже, з початком повномасштабного вторгнення кількість внутрішньо переміщених осіб значно збільшилась. Разом з цим поширилося коло проблем, з якими стикнулися ці люди: зі зниженням соціального статусу погіршилося ставлення до них, підвищилися ціни на оренду житла тощо. Залишившись без підтримки близьких і друзів, не маючи роботи, вони опинилися в ситуації постійного стресу і мають всі симптоми, пов'язані з цим станом. Дж. Беррі для опису стресу в якому опинилися вимушені переселенці використав поняття « стрес акультурації» , проявами якого є криза соціальної і особистісної ідентичності. Тому саме ВПО потребують психологічної допомоги для адаптації у нових життєвих обставинах. Особистісні ресурси, такі як воля , сила «Я» , локус контролю, життєстійкість, самостійність усвідомлення цілей та смислу життя є джерелом для адаптації до стресу і підтримки психологічного здоров'я. Розроблені сучасні підходи допомоги ВПО. На їх базі в кваліфікаційній роботі ми підготуємо тренінгову програму розвитку резильєнтності особистості.

### **Висновки до першого розділу**

Здійснено аналізування наукових розробок щодо резильєнтності. Окреслено, що перші дослідження у галузі психології були зроблені Н. Гармезі, який визначив поняття резильєнтність і виділив 3 групи чинників, пов'язаних з нею: індивідуальний потенціал, підтримка сім'ї, зовнішнє оточення; у той час як М. Rutter розглядав резилієнс як переважно внутрішній ресурс. Визначено, що було декілька хвиль досліджень, кожна у свою чергу розглядала поняття резилієнс з різних сторін. Також існує близьке до резилієнс поняття життєстійкість, яке досліджував С. Мадді.

Життестійкість за С. Мадді складається з трьох компонентів: залучення (commitment), контролю (control) і прийняття ризику (challenge). Всі три компоненти перешкоджають виникненню напруги в стресових ситуаціях за рахунок стійкого подолання (hardy coping) стресів та сприймання їх як менш важливих.

Сучасний підхід до резилієнс поєднує внутрішній потенціал особистості і зовнішні ресурси. Виокремлені механізми резильєнтності, а саме- індивідуальні складові: самоповага і впевненість в собі, незалежність, самостійність, тощо, а також- соціальні чинники: взаємодія із зовнішнім світом, родиною, друзями, громадськими організаціями ,навчальними закладами. Визначено, що внутрішньо переміщенні особи вкрай потребують психологічної допомоги.

## РОЗДІЛ 2.

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗМІСТОВИХ ПАРАМЕТРІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ДОСЛІДЖУВАНИХ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

#### 2.1. Організація емпіричного дослідження резильєнтності досліджуваних в умовах воєнного стану

Попередньо лише теоретично були визначені основні психологічні механізми резильєнтності. Ними є складові: позитивний емоційний фон життя, оптимістична налаштованість, інтелектуальний потенціал, соціальні стосунки з оточенням, автономія, зацікавленість власним майбутнім. Отримані результати теоретичного аналізування зумовили вектор розробки програми емпіричного дослідження.

Вибірка емпіричного дослідження охопила 51 респондент, які є особами від 18 до 73 років, що проживають на території України. З них 32 особи - евакуйовані з тимчасово окупованих територій України, а 19 осіб проживають у місті Одеса. Вибірка представників тимчасово окупованих територій складається з осіб евакуйованих з різних міст України, а саме: м. Херсон ( 25 осіб ), м. Запоріжжя; м. Київ; м. Костянтинівка, Донецька область; м. Нова Каховка, Херсонська область; м. Краматорськ, Донецька область; м. Сватове, Луганська область; м. Севастопіль, Крим . Вибірка складається з працюючих (39):( чоловіків (8) і жінок (31) і непрацюючих - (12): жінок (11), чоловіків (1). У дослідженні статевий показник складає 42 жінки і 9 чоловіків. Серед 39 працюючих респондентів взяли участь викладачі ЗВО (3), працівник відділу кадрів, вихователь у дитячому садочку, працівник продукції, бухгалтери, військовослужбовець, продавець, спеціаліст з комп'ютерної графіки, волонтери, кадровий співробітник, юрист, науковий співробітник відділу маркетингу та міжнародної діяльності, менеджер по закупівлям ІТ приладдя, студенти, економісти, працівники ІТ сфери, підприємець. Емпіричне дослідження проводилося у очному і дистанційному режимах. . У першому випадку видавався роздрукований варіант анкети і трьох тестів.

У другому - застосовувалася онлайн платформа Google форма. . Двадцяти респондентам надавалися посилання на опитувальник, а відповіді приходили безпосередньо дослідниці.

Експериментальне дослідження механізмів резильєнтності внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного часу складалося з трьох етапів.

Перший етап – розробка комплексу психодіагностичного інструментарію, який буде валідним та релевантним окресленому предмету і завданням об'єктивного діагностування психологічних механізмів резильєнтності; формування репрезентативної вибірки емпіричного дослідження.

Другий етап – емпіричний. Реалізація програми емпіричного дослідження, проведення психодіагностичного тестування респондентів. Опитування проводилося відповідно до принципів конфіденційності, добровільності та гарантуванням анонімності.

Третій етап – обробка й кількісне та якісне аналізування результатів емпіричного дослідження психологічних механізмів резильєнтності у внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного стану.

Спочатку давайте зупинимось на психодіагностичному інструментарії.

Для знаходження індивідуальних, особистих та психологічних характеристик досліджуємих осіб використовувано шкалу нейроповедінкових симптомів, шкалу резилієнсу Коннор-Девідсона (CD-RISC), теоретичне аналізування, синтезування та узагальнення здобутої інформації із наукової літератури; психодіагностичне тестування із використанням комплексу психодіагностичних методик, що використовувалися для збору емпіричних даних: «Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО)» (Дж. Крамбо, Л. Махолік, в адаптації І.С. Поповича) – для визначення сенсожиттєвих орієнтацій та цілей життя внутрішньопереміщених осіб; Тест життєстійкості С. Мадді (переклад і адаптація І.Поповича) – характеризує міру здатності людини витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість, не знижуючи

успішність діяльності для виявлення способів ресурсів резистентності внутрішньопереміщених осіб.

1. Шкала резилієнсу Коннор-Девідсона (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC). Розроблена Connor, K., та Davidson, J. шкала налічує 10 тверджень, які оцінюються по 5-бальній шкалі від 0 до 4, чим більший показник, тим кращий резилієнс. Шкала CD-RISC є надійною та валідною, а також внутрішньо узгодженою; демонструє те, що резилієнс можна покращити внаслідок інтервенцій. Шкала CD-RISC перекладена українською. При безпосередньому опитуванні груп, що досліджувались перед узагальненням середні показники групи дослідження по шкалі CD-RISC складала  $27,88 \pm 5,86$ , що є меншим за середні значення у загальній популяції, де такий показник становить  $28,8 \pm 6,1$  (Ассонов, 2021)[2].

2. Методика «Тест смисложиттєвих орієнтацій» –СЖО (Дж. Крамбо та Л. Махоліка) оцінює сенс життя, а також виявляє джерело психічної енергії, що може бути знайдено людиною, як в сьогоденні, так і в майбутньому, так і в минулому в вимірах мета(майбутнє), хід (сьогодення), наслідок (минуле). Або у всіх трьох складових життя.

Методика дає змогу отримати результати за п'ятьма субшкалами, серед яких:

1). Цілі в житті – наявність або відсутність у житті особистості цілей в майбутньому, які надають життю осмисленість, спрямованість і тимчасову перспективу;

2). Процес життя або інтерес, емоційна насиченість життя – сприйняття респондентом процесом власного життя, як цікавого, насиченого та наповненого сенсом;

3). Результативність життя або задоволеність самореалізацією – оцінка пройденого життєвого шляху, його продуктивності та осмисленості;

4). Локус контролю – Я – наявність в особистості впевненості у власній свободі вибору, у можливості будувати своє життя відповідно до самостійно поставлених цілей і уявленнями про його сенс;



5). Локус контролю – Життя або керованість життя – переконаність особистості в тому, що вона контролює своє життя, вільно приймає рішення та реалізує їх.

3. Тест життестійкості С. Мадді (переклад і адаптація І.Поповича) . Цей тест життестійкості є адаптованою версією опитувальника Hardiness Survey, що розроблений американським психологом Сальваторе Мадді. Особистісна змінна hardiness виявляє та оцінює міру здатності індивіда тримати себе в стресовій ситуації, залишаючись при цьому психологічно збалансованим, не знижуючи показники успішності діяльності. Середні показники групи досліджень склали  $85,86 \pm 16,92$ , що є більшим за середні значення у загальній популяції, де такий показник становить  $80,72 \pm 18,53$ .

Отже, запропонована програма емпіричного дослідження і психодіагностичні методики дозволять охарактеризувати механізми резильєнтності у внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного часу, які були виокремлені у ході теоретичного аналізування наукової літератури за окресленою тематикою.

## **2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження резильєнтності досліджуваних осіб в умовах воєнного стану**

Отримані у ході діагностичного етапу дослідження, дані було систематизовано за таким порядком: аналізування специфічних особливостей та провідних механізмів резилієнсу, встановлення кореляцій між ними із метою визначення найбільш узагальнених тенденцій та перевірки даних, отриманих шляхом теоретичного аналізування наукової літератури. Подальша обробка результатів базувалася на принципі групування ознак показників.

Інструментом дослідження є програмний комплекс для обробки статистичних даних SPSS, а також **IBM SPSS** (англ. *Statistical Package for the Social Sciences*) — «статистичний пакет для соціальних наук». Цей програмний комплекс розроблен для статистичного аналізу з широким функціоналом, що допоможе нам отримувати систематизовану інформацію з зібраних даних. Програмне забезпечення SPSS пропонує глибоку аналітику зібраних даних, їх

статистичну обробку, виявлення закономірностей в їх масиві. Комплекс передбачає простий інтерфейс для введення зібраних даних, спрощену підготовку даних, розрахунок кореляційних залежностей, описову статистику, пошук дисперсії в запропонованих масивах даних, метод лінійної регресії та функціонал побудови візуальних графіків і звітів. Комплекс програмного забезпечення SPSS вперше був запропонований на ринку в 1968 році. З того часу динамічно розвивався, розширюючи свої можливості для статистичного аналізу даних. Крім наукових досліджень, він має широке використання в маркетингу, при проведенні соціальних опитувань, епідеміологічних дослідженнях. Саме зручний інтерфейс, простота введення статистичних даних, системна обробка таких даних надає багато можливостей для дослідження в області психології за допомогою комплексу програмного забезпечення SPSS.

Другим етапом аналізування результатів дослідження буде порівняння психологічних механізмів резильєнтності.

Резильєнтність у нашому дослідженні постає процесом, який має комплексний характер і цілу низку специфічних психологічних механізмів. Для перевірки наявності зв'язків між ними, запропонованими у теоретичній частині, було проведено лінійний кореляційний аналіз за методом Пірсона. Вибір методу кореляційного аналізу обумовлений тим, що нашою метою є визначення ступеня лінійного кореляційного зв'язку між кількісними ознаками психологічних механізмів резильєнтності.

Спочатку розглянемо узагальнені дані щодо дослідної групи. (табл.2.1).

Таблиця 2.1

## Звіт спостережень

						Смисложит .Орієнтації	Залуче- ність	RISC_1 0	Життєсті й-кість					
Стать	жін.	Працев- лаш- тован	Пра- цює	Сімейний_с тан	неодруж.	Разом N	15	15	15	15				
						1	147,00	44,00	29,00	100,00				
						2	158,00	46,00	32,00	97,00				
						3	165,00	36,00	32,00	55,00				
						4	169,00	41,00	37,00	90,00				
						5	120,00	30,00	28,00	66,00				
						6	109,00	28,00	21,00	47,00				
						7	158,00	46,00	35,00	105,00				
						8	119,00	32,00	25,00	65,00				
						9	163,00	43,00	32,00	99,00				
						10	178,00	33,00	34,00	89,00				
						11	160,00	35,00	27,00	69,00				
						12	159,00	34,00	32,00	75,00				
						13	119,00	34,00	16,00	71,00				
						14	172,00	44,00	34,00	90,00				
						15	156,00	54,00	33,00	109,00				
									Одруж.	Разом N	16	16	16	16
										1	182,00	50,00	37,00	100,00
										2	150,00	36,00	25,00	77,00
										3	183,00	45,00	31,00	84,00
										4	166,00	40,00	28,00	89,00
										5	113,00	26,00	16,00	62,00
										6	153,00	30,00	20,00	73,00
										7	163,00	50,00	30,00	99,00
										8	175,00	45,00	36,00	93,00
										9	159,00	49,00	27,00	104,00
										10	150,00	50,00	28,00	110,00
										11	126,00	38,00	27,00	92,00
										12	142,00	45,00	29,00	103,00
					13	119,00	31,00	23,00	69,00					
					14	160,00	36,00	26,00	94,00					
					15	150,00	37,00	31,00	81,00					
					16	181,00	50,00	27,00	115,00					
					Разом	N	31	31	31	31				
				Сімейний_с тан	неодруж.	Разом N	6	6	6	6				
						1	118,00	35,00	15,00	75,00				
						2	88,00	24,00	17,00	45,00				
						3	169,00	46,00	27,00	108,00				
						4	127,00	33,00	29,00	71,00				
						5	113,00	32,00	20,00	77,00				
						6	119,00	32,00	17,00	67,00				
					одруж	Разом N	5	5		5				

Продовження таблиці 2.1

						1	154,00	42,00	30,00	101,00
						2	164,00	49,00	24,00	112,00
						3	168,00	46,00	33,00	102,00
						4	120,00	25,00	24,00	65,00
						5	157,00	43,00	25,00	86,00
					Разом	N	11	11	11	11
					Разом	N	42	42	42	42
Чол.	Працевлаштован	Без-роб.	Сімейний_стан	Одруж.	Разом N	1	1	1	1	1
					1	148,00	35,00	27,00	82,00	
				Разом	N	1	1	1	1	
		Працює	Сімейний_стан	неодруж.	Разом N	3	3	3	3	3
					1	153,00	36,00	33,00	89,00	
					2	127,00	36,00	30,00	76,00	
				3	172,00	49,00	39,00	87,00		
				Разом N	5	5	5	5		
				одруж.	1	159,00	42,00	28,00	97,00	
			2		141,00	49,00	27,00	102,00		
			3		163,00	40,00	40,00	99,00		
			4		143,00	35,00	31,00	85,00		
			5		143,00	32,00	18,00	81,00		
			Разом		N	8	8	8	8	
								Разом	N	9
					Разом	N	51	51	51	51

Ці дані ( див.табл.1) були отримані шляхом заповнення респондентами запропонованих анкет. Основні параметри анкет це вік, стать, статус евакуації, термін знаходження в евакуації, сімейний стан, працевлаштованість. Після чого була сформована вихідна матриця, яку було оброблено за допомогою комплексу SPSS. Після збору статистичних показників, особові дані, які могли б ідентифікувати опитуваних, були зашифровані для забезпечення збереження особистої інформації.

Учасники дослідження відібрані з дотриманням принципів етики, на принципах анонімності та добровільності. Проведено опитування 51 особи: всі вони громадяни України, внутрішньо переміщених з них 32 особи різного віку і статі, що знаходяться в евакуації в різних містах України, а також 19 осіб, які не були евакуйовані та проживають у місті Одеса .

Критерії включення : 1. Особи, що евакуйовані з тимчасово окупованих територій України, особи, що не були евакуйовані та під час бойових дій знаходились у місті Одеса ; 2. Вік від 18 до 73 років; 3. Особиста згода на обробку даних.

Критерії виключення: 1. Алкогольна або наркотична залежність; 2. Наявність психічного розладу.

Проведено опитування 51 респондента з різних регіонів України, у тому числі 9 чоловіків та 42 жінки. Всі респонденти надали згоду на обробку даних.

Всі учасники підтвердили згоду на проходження опитування та відсутність причин для виключення з досліджень.

### **Психодіагностичний інструментарій.**

1. Для знаходження індивідуальних, особистих та психологічних характеристик досліджуваних осіб використовувано шкалу нейроповедінкових симптомів, шкалу резилієнсу Коннор-Девідсона (CD-RISC),

2. Методика «Тест смисложиттєвих орієнтацій» –СЖО (Дж. Крамбо та Л. Махоліка ) оцінює сенс життя, а також виявляє джерело психічної енергії, що може бути знайдено людиною, як в сьогоденні, так і в майбутньому, так і в минулому в вимірах мета(майбутнє), хід (сьогодення), наслідок (минуле). Або у всіх трьох складових життя.

3. Тест життєстійкості С. Мадді (адаптація І. Поповича). Цей тест життєстійкості є адаптованою версією опитувальника Hardiness Survey, що розроблений американським психологом Сальваторе Мадді. Особистісна змінна hardiness виявляє та оцінює міру здатності індивіда тримати себе в стресовій ситуації, залишаючись при цьому психологічно збалансованим, не знижуючи показники успішності діяльності.

## Зведений звіт спостережень

	Спостереження					
	Включено		Виключено		Разом	
	N	Відсоток	N	Відсоток	N	Відсоток
Смисложит. орієнтації	51	100,0%	0	0,0%	51	100,0%
RISC_10	51	100,0%	0	0,0%	51	100,0%
Життєстійкість	51	100,0%	0	0,0%	51	100,0%

Зведений звіт спостережень ( див.табл.2.2) інформативно показує нам кількість осіб, що пройшли опитування за опитувальниками обраними мною як інструментарій для емпіричного дослідження. В таблиці (див.табл.2.2) відображено, що всі, хто згодився прийняти участь, пройшли опитування по трьох анкетах.

Таблиця 2.3 показує оціночні параметри розподілу за проведеним опитуванням.

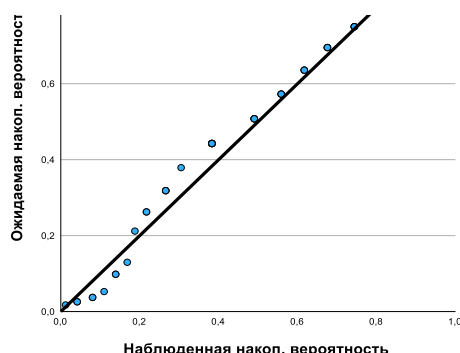
Таблиця 2.3

## Оціночні параметри розподілу

		RISC_10	Життєстійкість	Смисложиттєві орієнтації
Нормальний розподіл	Положення	27,8824	85,8627	148,4314
	Шкали	6,10458	16,92338	22,39040

Отже, ми бачимо, що розподіл по шкалі резилієнсу Коннор-Девідсона (CD-RISC\_10) становить  $27,8824 \pm 6,10458$ ; по шкалі життєстійкості С. Мадді -  $85 \pm 16,92338$ ; по шкалі Смисложиттєві орієнтації -  $148,4312 \pm 22,39040$ .

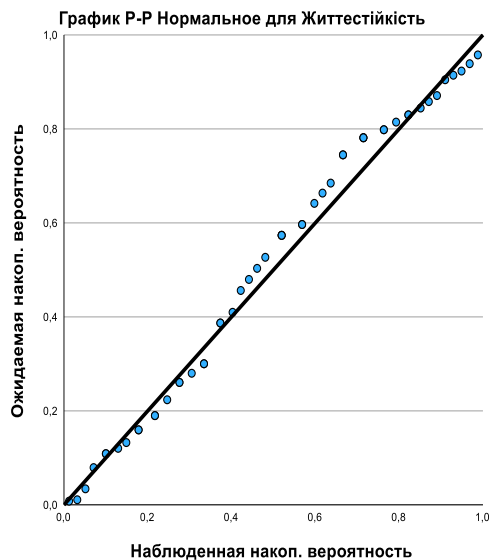
Тепер розглянемо відхилення показників від нормального розподілу для RISC-10 ( рис. 2.1).



**Рис.2.1** Графік Р-Р . Нормальний розподіл для RISC-10

Рівномірний розподіл вздовж нормалі вказує на достатню достовірність зібраних даних.

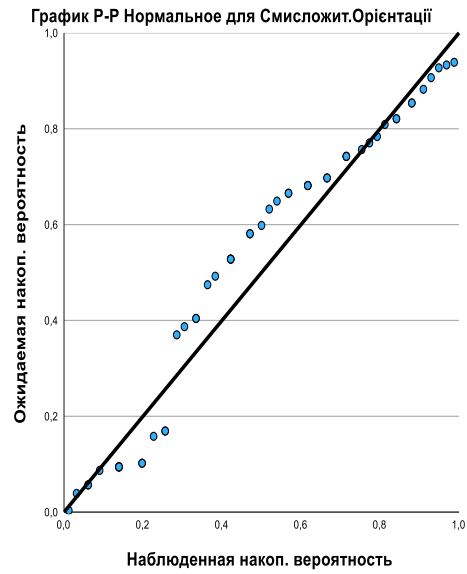
Також подивимся на відхилення показників від нормального розподілу для Життестійкості. ( рис. 2.2).



**Рис.2.2** Графік Р-Р. Нормальний розподіл для життестійкості

Рис. 2.2 вказує на відхилення показників від нормального розподілу показників для шкали життестійкість. Рівномірний розподіл вздовж нормалі вказує на достатню достовірність зібраних даних.

І останнім розглянемо відхилення показників від нормального розподілу для Смыслжиттєвих орієнтацій (рис.2.3).



**Рис.2.3** Нормальный розподіл для смисложиттєвих орієнтацій

Рис.2.3 вказує на відхилення показників від нормального розподілу показників для шкали смисложиттєві орієнтації. Рівномірний розподіл вздовж нормалі вказує на достатню достовірність зібраних даних.



В таблиці 2.4 показані значущі коефіцієнти кореляції між показниками психологічних механізмів резильєнтності в умовах воєнного стану.

Таблиця 2.4

**Значущі коефіцієнти кореляції між показниками психологічних механізмів резильєнтності в умовах воєнного часу (n=51)**

	Час в евакуації			Вік	
	Кореляція Пірсона	знач.(двостороння)	N	Кореляція Пірсона	знач.(двостороння)
Час в евакуації	1		51	-,201	,157
Вік	-,201	,157	51	1	
RISC_10	,126	,378	51	-,107	,454
Залученість	,259	,066	51	-,023	,872
Контроль	,183	,199	51	-,383**	,006
Локус контр життя	,211	,137	51	-,025	,862
Загальний ОЖ	,198	,164	51	-,080	,576
Локус контр я	,266	,059	51	-,062	,667
Результат	-,079	,584	51	-,080	,576
Прийняття ризику	,126	,380	51	-,292*	,038
Процес	,214	,132	51	-,079	,581
Життестійкість	,236	,095	51	-,264	,062
Цілі	,217	,126	51	-,097	,501

Примітка:\*\* Кореляція значуща на рівні 0,01 (двостороння). \*Кореляція значуща на рівні 0,05 (двостороння).

Продовження таблиці 2.4

	RISC-10		Залученість	
	Кореляція Пірсона	знач. (двостороння)	Кореляція Пірсона	знач. (двостороння)
Час в евакуації	,126	,378	,259	,066
Вік	-,107	,454	-,023	,872
RISK_10	1		,561**	<,001
Залученість	,561**	<,001	1	
Контроль	,414**	,003	,604**	<,001
Локус контр життя	,577**	<,001	,579**	<,001
Загальний ОЖ	,713**	<,001	,703**	<,001

Локус контр я	,638**	<,001	,609**	<,001
Результат	,610**	<,001	,520**	<,001
Прийняття ризику	,187	,189	,519**	<,001
Процес	,654**	<,001	,714**	<,001
Життєстійкість	,496**	<,001	,872**	<,001
Цілі	,557**	<,001	,533**	<,001

*Продовження таблиці 2.4*

	Контроль		Локус контр життя	
	Кореляція Пірсона	знач. (дво-стороння)	Кореляція Пірсона	знач. (двостороння)
Час в евакуації	,183	,199	,211	,137
Вік	-,383**	,006	-,025	,862
RISC_10	,414**	,003	,577**	<,001
Залученість	,604**	<,001	,579**	<,001
Контроль	1		,326*	,020
Локус контр життя	,326*	,020	1	
Загальний ОЖ	,546**	<,001	,873**	<,001
Локус контр я	,575**	<,001	,722**	<,001
Результат	,485**	<,001	,534**	<,001
Прийняття ризику	,515**	<,001	,304*	,030
Процес	,518**	<,001	,760**	<,001
Життєстійкість	,870**	<,001	,491**	<,001
Цілі	,448**	<,001	,659**	<,001

*Продовження таблиці 2.4*

	Локус контр життя		Загальний ОЖ	
	Кореляція Пірсона	знач. (дво-стороння)	Кореляція Пірсона	знач. (двостороння)
Час в евакуації	,211	,137	,198	,164
Вік	-,025	,862	-,080	,576
RISC_10	,577**	<,001	,713**	<,001
Залученість	,579**	<,001	,703**	<,001
Контроль	,326*	,020	,546**	<,001
Локус контр життя	1		,873**	<,001
Загальний ОЖ	,873**	<,001	1	
Локус контр я	,722**	<,001	,857**	<,001
Результат	,534**	<,001	,768**	<,001
Прийняття ризику	,304*	,030	,379**	,006
Процес	,760**	<,001	,895**	<,001
Життєстійкість	,491**	<,001	,670**	<,001
Цілі	,659**	<,001	,852**	<,001

Продовження таблиці 2.4

	Локус контролю я		Результат	
	Кореляція Пірсона	знач. (дво-стороння)	Кореляція Пірсона	знач. (двостороння)
Час в евакуації	,266	,059	-,079	,584
Вік	-,062	,667	-,080	,576
RISC_10	,638**	<,001	,610**	<,001
Залученість	,609**	<,001	,520**	<,001
Контроль	,575**	<,001	,485**	<,001
Локус контр життя	,722**	<,001	,534**	<,001
Загальний ОЖ	,857**	<,001	,768**	<,001
Локус контр я	1		,604**	<,001
Результат	,604**	<,001	1	
Прийняття ризику	,248	,079	,312*	,026
Процес	,659**	<,001	,603**	<,001
Життестійкість	,603**	<,001	,540**	<,001
Цілі	,754**	<,001	,579**	<,001

Продовження таблиці 2.4

	Прийняття		Процес	
	Кореляція Пірсона	знач. (дво-стороння)	Кореляція Пірсона	знач. (дво-стороння)
Час в евакуації	,126	,380	,214	,132
Вік	-,292*	,038	-,079	,581
RISC_10	,187	,189	,654**	<,001
Залученість	,519**	<,001	,714**	<,001
Контроль	,515**	<,001	,518**	<,001
Локус контр життя	,304*	,030	,760**	<,001
Загальний ОЖ	,379**	,006	,895**	<,001
Локус контр я	,248	,079	,659**	<,001
Результат	,312*	,026	,603**	<,001
Прийняття ризику	1		,426**	,002
Процес	,426**	,002	1	
Життестійкість	,750**	<,001	,677**	<,001
Цілі	,269	,056	,675**	<,001

Продовження таблиці 2.4

	Життєстійкість		Цілі	
	Кореляція Пірсона	знач. (дво-стороння)	Кореляція Пірсона	знач. (дво-стороння)
Час в евакуації	,236	,095	,217	,126
Вік	-,264	,062	-,097	,501
RISC_10	,496**	<,001	,557**	<,001
Залученість	,872**	<,001	,533**	<,001
Контроль	,870**	<,001	,448**	<,001
Локус контр життя	,491**	<,001	,659**	<,001
Загальний ОЖ	,670**	<,001	,852**	<,001
Локус контр я	,603**	<,001	,754**	<,001
Результат	,540**	<,001	,579**	<,001
Прийняття ризику	,750**	<,001	,269	,056
Процес	,677**	<,001	,675**	<,001
Життєстійкість	1		,520**	<,001
Цілі	,520**	<,001	1	

Кореляційні зв'язки, що виявлені між показниками механізму резильєнтності, життєстійкості та смисложиттєвих орієнтацій засвідчили наявність позитивних та негативних кореляцій досліджуваних показників із статистичною значущістю  $P < 0,01$ .

При цьому було з'ясовано, що показники шкал «RISK-10» та «Життєстійкості» мають позитивний взаємозв'язок. Вважаємо, що це підтверджує необхідність резильєнсу особистості для підняття факторів життєстійкості через більшу залученість до соціуму для оптимального функціонування в ньому та контролю над власним життям.

Позитивна кореляція була встановлена між даними шкал «Загальний ОЖ» (СЖО) та «Життєстійкістю». Взаємозв'язок між цими шкалами свідчить про те, що впевненість у контролі над власним життям та орієнтація на життєві цілі, те, що допомагає особистості оговтатись після важкого періоду в житті, неможлива

без визначеної стратегії подальшого розвитку та життєвого шляху для досягнення її мети. Життя знову переконує нас в тому, що планування, відновлення особистості після важких криз, визначення стратегії життя позитивно впливає на наше ставлення до життєвого процесу загалом.

У дослідженні виявлена негативна кореляція між показниками шкалами «Вік» та шкалами «RISC-10», «Життєстійкістю», «Загальний ОЖ» (СЖО). Я трактую цей зв'язок у контексті того, що із збільшенням віку людина частково втрачає життєву енергію, падає здатність до адаптивності, збільшується час відновлення функціональних можливостей, зникає бажання побудови життєвої стратегій, планів на майбутнє-все це призводить до знецінення перспектив уникнення прийняття рішень для керування власним життям.

Також, у дослідженні прослідковується велика позитивна кореляція між шкалами «RISC-10» та «Загальний ОЖ» (СЖО). Вважаємо, що це ознака того, що людина з високими адаптивними здібностями, вмінням відновлюватись після кризи швидше приходять до рівноваги у житті в тому сенсі, що побудова стратегій на подальше життя і прагнення досягти поставленої мети більш чітко та направлене.

Позитивна кореляція між шкалами «Життєстійкість» та «Загальний ОЖ» (СЖО), загалом повністю очікувана. Одне повністю витікає з іншого- не можливо прийняти сенс життя у випадку, коли твоя резистентність до зовнішнього впливу мала або відсутня.

Кореляція між шкалами «RISC-10» та «Життєстійкістю» позитивна, але не дуже велика. Вважаємо, що це вказує на те, що відновлення особистості після кризи залежить багато в чому: не тільки в психологічному плані, а і в соціально-побутовому плані також. Не можливо відновити бажання жити і думати стратегічно доки не будуть вирішені побутові проблеми та фізіологічні потреби.

Також, бачимо позитивну, але дуже малу кореляцію між шкалою «Час в евакуації» та шкалами «RISC-10», «Життєстійкістю», «Загальний ОЖ». Я вважаю, що це надає можливість стверджувати, що основою резильєнтності

евакуйованих не є фактор часу. Людина не може звикнути до «чужого» дому так, щоб почати будувати життєві стратегії. Плани на майбутнє життя базуються на минулих звичках та навичках.

### **2.3. Порівняння психологічних змістових параметрів резильєнтності внутрішньо переміщених осіб та осіб, які не були переміщеними в умовах воєнного стану**

Для порівняння параметрів резильєнтності проведемо порівняльний аналіз шкал RISC-10, шкали Мадді (життєстійкість) та шкали Смисложиттєвих орієнтацій двох груп респондентів, обраних для досліджень. Перша група – внутрішньо переміщені особи з різних регіонів України, а саме з міст Херсон, Харків, Донецьк, Луганськ, Нова Каховка Херсонської області, Бахмут, Маріуполь до міст Київ, Одеса, Кропивницький, Вена, Прага; всього-32 особи. Друга група- мешканці міста Одеса, що не переміщувались та не були евакуйовані під час бойових дій; всього- 19 осіб.

Для того, щоб провести порівняльний аналіз у програмному комплексі SPSS, мені було потрібно провести розщеплення матриці по показнику статус евакуації. Для цього, в змінні мною був введений аргумент «статус\_евак» і проведено розщеплення матриці за показником: чи був респондент евакуйований, чи знаходився на постійному місці проживання.

Наступним кроком були виконані описові статистики кожної з груп по параметрам середнє значення шкал; середня квадратична помилка - показник між оцінками значень та справжнім значенням середньої квадратичної різниці; середнє-квадратичне відхилення оцінювача дає змогу вимірювати усереднення квадратів похибок — інакше кажучи, середнє між оцінками значень та справжнім значенням їх квадратичної різниці; дисперсія - це те, як розсіюються значення випадкових показників відносно середніх значень розподілу. Великі значення дисперсії кажуть про те, що в наявності великі відхилення значень випадкового значення від центру нормального розподілу.

Описова статистика використовується у дослідженні з метою обробки емпіричних даних, показники представлені у вигляді таблиць та рисунків, систематизовані та представлені через основні статистичні показники.

Таблиця 2.5

	N	Діапазон	Мінімум	Максимум	Середнє		Середньокв. Відхилення	Дисперсія
	Статист.	Статист.	Статист.	Статист.	Статист.	Середньокв помилка	Статист.	Статист.
RISK_10	32	25,00	15,00	40,00	28,5312	1,07762	6,09592	37,160
Залученість	32	26,00	24,00	50,00	39,5312	1,31369	7,43134	55,225
Контроль	32	28,00	11,00	39,00	29,0000	1,39556	7,89447	62,323
Прийняття	32	19,00	7,00	26,00	17,2813	,86978	4,92023	24,209
Життєстійкість	32	67,00	45,00	112,00	85,9688	3,20266	18,11698	328,225
Цілі	32	19,00	23,00	42,00	35,3438	,82624	4,67395	21,846
Процес	32	24,00	17,00	41,00	33,4063	1,25472	7,09775	50,378
Результат	32	20,00	14,00	34,00	26,0313	,88842	5,02564	25,257
Локус контр_я	32	16,00	12,00	28,00	23,4063	,65817	3,72316	13,862
Локус контр_ж.	32	22,00	19,00	41,00	33,1250	1,01575	5,74597	33,016
Загальний ОЖ	32	95,00	88,00	183,00	151,3125	4,08119	23,08671	532,996
а. Статус_евак = 1,00								

Таблиця 2.6

	N	Діапазон	Мінімум	Максимум	Середнє		Середньокв. Відхилення	Дисперсія
	Статист.	Статист.	Статист.	Статист.	Статист.	Середньокв помилка	Статист.	Статист.
RISK_10	19	23,00	16,00	39,00	26,7895	1,40504	6,12444	37,509
Залученість	19	29,00	25,00	54,00	38,6316	1,84519	8,04301	64,690
Контроль	19	21,00	19,00	40,00	29,6316	1,60811	7,00960	49,135
Прийняття	19	16,00	10,00	26,00	17,4211	1,13250	4,93644	24,368
Життєстійкість	19	50,00	65,00	115,00	85,6842	3,48099	15,17327	230,228
Цілі	19	18,00	23,00	41,00	32,7368	1,16940	5,09730	25,982
Процес	19	24,00	17,00	41,00	31,3158	1,57103	6,84797	46,895
Результат	19	16,00	18,00	34,00	25,7368	,99367	4,33131	18,760
Локус контр_я	19	14,00	14,00	28,00	22,3158	,97349	4,24333	18,006
Локус контр_ж	19	17,00	24,00	41,00	31,4737	1,22920	5,35795	28,708
Загальний ОЖ	19	68,00	113,00	181,00	143,5789	4,78504	20,85749	435,035

N валідних (по списку)	19							
------------------------	----	--	--	--	--	--	--	--

а. Статус\_евак = 2,00

Проведемо аналіз отриманих даних по двом групам респондентів за основними шкалами RISK-10, тест Мадді , тест смисложиттєвих орієнтацій (загальний ОЖ) .

1. За шкалою RISK-10 маємо наступні показники для евакуйованих респондентів: середній показник -28,5312, середньо квадратичне відхилення - 6,09592, дисперсія дорівнює 37,160.

Для тих, хто не змінював місце проживання, наступні показники: середній показник-26,7895, середньо квадратичне відхилення-6,124444, дисперсія дорівнює 37,509.

Таким чином, середній показник резильєнтності у групі евакуйованих вище ніж у тих, хто не змінював місце проживання, на 6,62% , середньо-квадратичне відхилення майже однакове, так саме, як і дисперсія показників.

Вважаємо, що причини більшої резильєнтності внутрішньо переміщених осіб саме в тому, що робота цього психологічного механізму потрібна цим людям, а запуск цього механізму змушує їх будувати стратегії на майбутнє.

2. За шкалою тест Мадді (життєстійкості) маємо наступні показники: для евакуйованих респондентів середній показник - 85,9688, середньо квадратичне відхилення- 18,11698, дисперсія дорівнює 328,225 .

Для тих, хто не змінював місце проживання, наступні показники: середній показник - 85,6842 , середньо-квадратичне відхилення - 15,17327, дисперсія дорівнює 230,228 .

Таким чином, середній показник життєстійкості у групі евакуйованих майже не відрізняється від тих, хто не змінював місце проживання , середньоквадратичне відхилення має нормальні показники, велика дисперсія показників вказує на невелику вибірку для досліджень.



3. За шкалою Смиложиттєвих орієнтацій (Загальний ОЖ) маємо наступні показники для евакуйованих респондентів: середній показник- 151,3125, середньо-квадратичне відхилення - 23,08671, дисперсія дорівнює 532,996.

Для тих, хто не змінював місце проживання, наступні показники: середній показник -143,5789, середньо- квадратичне відхилення -20,85749, дисперсія дорівнює 435,035.

Таким чином, середній показник «Загальний ОЖ» у групі евакуйованих вище ніж у тих, хто не змінював місце проживання на 5,29%, середньо-квадратичне відхилення має нормальні показники. Велика дисперсія показників вказує на невелику вибірку для досліджень.

Таблиця 2.7

**Значущі коефіцієнти кореляції між показниками психологічних механізмів резильєнтності у внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного часу (n=32).**

## Кореляція

		RISK_10	Залученість	Контроль	Прийняття	Життєстійкість	Цілі	Процес	Результат	Локус Я	Локус життя	Загальний ОЖ
RISK_10	Кореляція Пірсона	1	,549**	,548**	,242	,539**	,579**	,660**	,782**	,628**	,538**	,725**
	знач. (двосторон.)		,001	,001	,182	,001	<,001	<,001	<,001	<,001	,002	<,001
Залученість	Кореляція Пірсона	,549**	1	,714**	,561**	,881**	,670**	,711**	,581**	,601**	,505**	,703**
	знач. (двосторон.)	,001		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	,003	<,001
Контроль	Кореляція Пірсона	,548**	,714**	1	,725**	,934**	,614**	,620**	,528**	,601**	,344	,612**
	знач. (двосторон.)	,001	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001	,002	<,001	,054	<,001
Прийняття	Кореляція Пірсона	,242	,561**	,725**	1	,817**	,419*	,507**	,428*	386*	336	480**
	знач. (двосторон.)	,182	<,001	<,001		<,001	,017	,003	,015	,029	,060	,005
Життєстійкість	Кореляція Пірсона	,539**	,881**	,934**	,817**	1	,661**	,704**	,586**	,617**	,445*	,688**
	знач. (двосторон.)	,001	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001	,011	<,001
Цілі	Кореляція Пірсона	,579**	,670**	,614**	,419*	,661**	1	,785**	,667**	,761**	,675**	,880**
	знач. (двосторон.)	<,001	<,001	<,001	,017	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
Процес	Кореляція Пірсона	,660**	,711**	,620**	,507**	,704**	,785**	1	,750**	698**	,790**	,939**
	знач. (двосторон.)	<,001	<,001	<,001	,003	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001
Результат	Кореляція Пірсона	,782**	,581**	,528**	,428*	,586**	,667**	,750**	1	,608**	,596**	,830**
	знач. (двосторон.)	<,001	<,001	,002	,015	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001
Локус_контр_я	Кореляція Пірсона	,628**	,601**	,601**	,386*	,617**	,761**	,698**	,608**	1	,711**	,839**
	знач. (двосторон.)	<,001	<,001	,001	,029	<,001	<,001	<,001	<,001		,001	<,001
	Кореляція Пірсона	,538**	,505**	,344	,336	,445*	,675**	,790**	,596**	,711**		,873**

Локус_контр_життя	знач. (двосторон.)	,002	,003	,054	,060	,011	<,001	<,001	<,001	,001		<,001
Загальний_ОЖ	Кореляція Пірсона	,725**	,703**	,612**	,480**	,688**	,880**	,939**	,830**	,839**	,873**	
	знач. (двосторон.)	<,001	<,001	<,001	,005	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	,001	

Таблиця 2.8

**Значущі коефіцієнти кореляції між показниками психологічних механізмів резильєнтності у осіб, що не змінювали місце проживання в умовах воєнного часу (n=19).**

**Кореляції**

		RISK_10	Залученість	Контр_оль	Прийняття	Життєстійкість	Цілі	Процес	Результат	Локус_контр_я	Локус_контр_життя	Загальний_ОЖ
RISK_10	Кореляція Пірсона	1	,577**	,187	,102	,426	,491*	,623**	,278	,638**	,625**	,673**
	знач. (двосторон)		,010	,443	,677	,069	,033	,004	,248	,003	,004	,002
Залученість	Кореляція Пірсона	,577**	1	,425	,457*	,875**	,344	,724**	,413	,619**	,706**	,715**
	знач. (двосторон)	,010		,070	,049	<,001	,149	<,001	,079	,005	<,001	<,001
Контроль	Кореляція Пірсона	,187	,425	1	,112	,724**	,233	,351	,396	,574*	,319	,453
	знач. (двосторон)	,443	,070		,647	<,001	,336	,141	,094	,010	,184	,051
Прийняття	Кореляція Пірсона	,102	,457*	,112	1	,620**	,066	,300	,086	,052	,261	,210
	знач. (двосторон)	,677	,049	,647		,005	,787	,212	,726	,834	,281	,388
Життєстійкість	Кореляція Пірсона	,426	,875**	,724**	,620**	1	,312	,644**	,430	,610**	,606**	,657**
	знач. (двосторон)	,069	<,001	<,001	,005		,193	,003	,066	,006	,006	,002
Цілі	Кореляція Пірсона	,491*	,344	,233	,066	,312	1	,475*	,465*	,739**	,615**	,805**
	знач. (двосторон)	,033	,149	,336	,787	,193		,040	,045	,001	,005	<,001
Процес	Кореляція Пірсона	,623**	,724**	,351	,300	,644**	,475*	1	,306	,585**	,686**	,803**
	знач. (двосторон)	,004	<,001	,141	,212	,003	,040		,202	,008	,001	<,001
Результат	Кореляція Пірсона	,278	,413	,396	,086	,430	,465*	,306	1	,618**	,405	,652**
	знач. (двосторон)	,248	,079	,094	,726	,066	,045	,202		,005	,085	,002
Локус_контр_Я	Кореляція Пірсона	,638**	,619**	,574*	,052	,610**	,739**	,585**	,618**	1	,733**	,893**
	знач. (двосторон)	,003	,005	,010	,834	,006	<,001	,008	,005		<,001	<,001
	Кореляція Пірсона	,625**	,706**	,319	,261	,606**	,615**	,686**	,405	,733**	1	,866**

Локус контр життя	знач. (двосторонне )	,004	<,001	,184	,281	,006	,005	,001	,085	<,001		<,001
Загальний _ОЖ	Кореляція Пірсона	,673**	,715**	,453	,210	,657**	,805**	,803**	,652**	,893**	,866**	1
	знач. (двосторонне )	,002	<,001	,051	,388	,002	<,001	<,001	,002	<,001	<,001	

Для порівняння кореляції розглянемо результати по парах основних шкал, а саме пари RISK-10 та життестійкість, RISK-10 та Загальний ОЖ, життестійкість та Загальний ОЖ. Порівняємо їх між групою евакуйованих та тих, хто не міняв місце проживання під час бойових дій.

1. Кореляція у парі RISK-10 та життестійкість в групі евакуйованих становить 0,539, а в групі тих, хто не міняв місце проживання під час бойових дій, 0,426. Таким чином, я бачу, що кореляційна залежність між резильєнтністю та життестійкістю в обох групах має позитивний характер, але в групі евакуйованих вона більш виражена, що вказує на більш тісний зв'язок цих шкал у групі евакуйованих.

2. Кореляція у парі RISK-10 та Загальний ОЖ в групі евакуйованих становить 0,725, а в групі тих, хто не міняв місце проживання під час бойових дій 0,673. Таким чином, бачимо, що кореляційна залежність між резильєнтністю та смисложиттєвою орієнтацією в обох групах має позитивний характер, але в групі евакуйованих вона більш виражена, що вказує на більш тісний зв'язок цих шкал у групі евакуйованих.

3. Кореляція у парі життестійкість та Загальний ОЖ в групі евакуйованих становить 0,688, а в групі тих, хто не міняв місце проживання під час бойових дій 0,657. Таким чином, я бачу, що кореляційна залежність між життестійкістю та смисложиттєвою орієнтацією в обох групах має позитивний характер; різниця в групах евакуйованих не дуже виражена, що вказує на те, що ці показники не дуже різняться в обох групах. Для визначення статистичних відмінностей між факторними показниками респондентів з різними статусами евакуації, а саме тих, хто був евакуйований, та тих, хто не змінював місце проживання під час війни, за показниками психологічних механізмів

резильєнсу, факторів життєстійкості та смисложиттєвих орієнтацій, я використала непараметричний критерій Манна-Уїтні. Опрацювання статистичних даних, які надавали респонденти обох статусів евакуації, не показало, що відмінності між ними суттєво відрізняються. Таким чином, можна зробити висновок, що психологічні механізми резильєнсу та смисложиттєвих орієнтацій у переважній більшості опитаних респондентів є універсальні і формуються приблизно однаково, незалежно від статусу перебування в евакуації.

Таблиця 2.9

**Значення статистичних відмінностей показників провідних механізмів резильєнсу, життєстійкості та смисложиттєвих орієнтацій в групах респондентів різного статусу евакуації (n=51)**

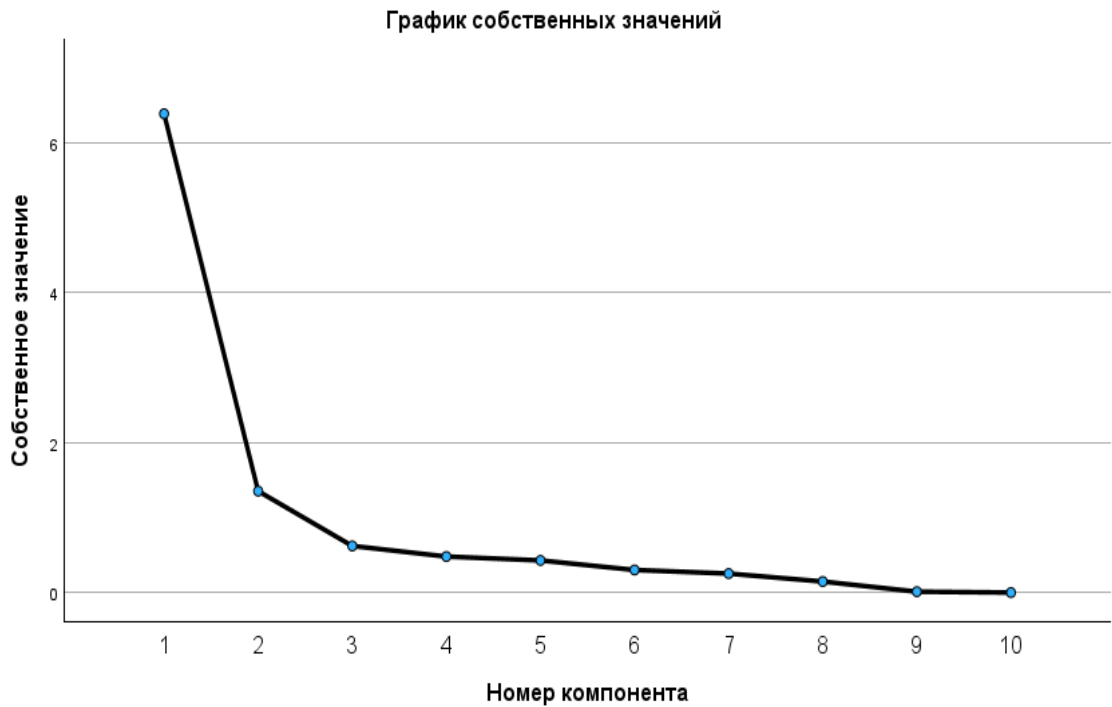
	RISK_10	Залученість	Контроль	Прийняття	Життєстійкість	Цілі	Процес	Результат	Локус_контр_я	Локус_контр_життя	Загальний_ОЖ
U Манна-Уїтні	250,50	276,000	303,500	303,000	284,500	209,50	234,00	291,50	261,500	251,00	228,500
W Уїлкоксона	440,50	466,000	831,500	493,000	474,500	399,50	424,0	481,50	451,500	441,00	418,500
Асимп.знач(двостороння)	,296	,585	,992	,984	,704	,065	,172	,807	,405	,300	,141

Також, для визначення характеру ступеня адекватності та доцільності використання факторного аналізу нашого дослідження вживаємо критерій сферичності Бартлетта та критерій адекватності вибірки Кайзера-Майєра-Олкіна.

Таблиця 2.10

КМО та критерій Бартлетта		
Міра адекватності вибірки Кайзера-Майєра-Олкіна (КМО).	,713	
Критерій сферичності Бартлетта	Приблизна Хи-квадрат	723,333
	ст.св.	45
	Значимість	<,001

За таблицею 2.10 критерій адекватності вибіркості Кайзера-Майера-Олкіна (КМО) дорівнює показнику 0,713; це свідчить, що вибірка достатньо адекватна та може бути використана для факторного аналізу. Те, що показники критерію сферичності Бартлетта ( $p < 0,001$ ) дає право стверджувати, що маємо право використати зібрані дані для факторного аналізу.



**Рис.2.4** Графік власних значень.

Для проведення факторного аналізу з'ясуємо значущі компоненти. Для цього, при допомозі програмного забезпечення побудуємо графік власних значень (див.рис.2.4). Як ми знаємо, значущі компоненти це ті, що знаходяться на переломі кривої. В нашому випадку це компоненти 1, 2, та 3.

Таблиця 2.11

Пояснена сукупна дисперсія									
Фактор- ний аналіз	Початкові власні значення			Вилучення суми квадратів навантажень			Ротація суми квадратів навантажень		
	Раз ом	% дисперсії	Кумулятив- но %	Разом	% диспер- сії	Куму- лятив- но %	Разом	диспе- рсії	Кумуля- тивно %
1	6,390	63,899	63,899	6,134	61,341	61,341	3,957	39,574	39,574
2	1,355	13,551	77,450	1,249	12,491	73,832	3,093	30,930	70,504
3	,623	6,233	83,683	,566	5,660	79,492	,899	8,988	79,492
4	,482	4,818	88,501						
5	,430	4,301	92,802						
6	,303	3,027	95,829						
7	,255	2,546	98,374						
8	,148	1,484	99,858						
9	,013	,131	99,990						
10	,001	,010	100,000						

Метод виділення факторів: метод максимальної правдоподібності.

З таблиці 2.11 ми бачимо, що значущі компоненти, обрані нами в початкових власних навантаженнях, кумулятивно складають 83, 863%, а сума квадратів навантажень складає 79,492%. Таким чином, будемо визначати вплив трьох показників на факторний аналіз.

Таблиця 2.12

Повернена факторна матриця			
	Факторний аналіз		
	1	2	3
RISK_10	,627	,244	,244
Прийняття	,168	,772	-,072
Життєстійкість	,358	,911	,203

Процес	,833	,408	,037
Локус_контр_я	,636	,250	,729
Загальний_ОЖ	,907	,318	,275
Залученість	,465	,734	,178
Результат	,710	,289	,111
Локус_контр_життя	,846	,163	,195
Контроль	,227	,793	,319

Метод виділення факторів: метод максимальної правдоподібності.

Метод обертання: варімакс із нормалізацією Кайзера. а. Обертання зійшлося за 5 ітерацій.

З таблиці 2.12 ми можемо виділити значущі компоненти для кожного фактору. Значущим є компонент, якщо його величина  $> 0,700$ .

Таким чином, для першого фактору значущими компонентами є процес, смисложиттєва орієнтація, результат та локус контролю життя. Визначимо цей фактор, як той, що впливає на вироблення життєвих стратегій. Вважаємо, що головний інструмент виживання є зрозумілий людині план на майбутнє, планування власного життя та життя своїх дітей і близьких. Локус контролю життя має екстернальну направленість для того, щоб людина могла знайти причини того, що сталося не в своїх вчинках, а в умовах, що склалися, незалежно від її дій. Також потрібно розуміти, що в умовах війни смисложиттєва орієнтація набуває статусу основного суб'єктивного критерію, що регулює життєдіяльність людини та надає сенс цілісної життєдіяльності особистості.

Для другого фактору значущими компонентами є життєстійкість, прийняття ризику, залученість і контроль. Припускаємо, що це і є головні складові резильєнтності особистості. Так ми розуміємо, що прийняття ситуації, що склалася, в незалежності від власних дій та бажань- це перше, що потрібно зробити в складних умовах, друге, без чого людина може втратити психологічну рівновагу, - контроль над ситуацією, над власним психологічним станом, над своїми діями, третє- це залученість до соціального життя, включення



особистості в процесі пошуку та побудови нових соціальних зв'язків замість втрачених внаслідок бойових дій та евакуації; та життєстійкість, як компонента, що вказує на наявність бажання жити та будувати своє майбутнє.

Для третього фактору значущим компонентом є один показник локус контролю Я. Вважаємо, що в даному випадку, він характеризує прийняття особистістю причин своєї реакції на ситуацію, що складається навколо внаслідок бойових дій та евакуації. Ми думаємо, що в умовах війни, локус контролю Я можна оцінити як високо екстернальний - такий, що направлений на пошук причин поведінки у зовнішніх факторах.

### **Висновки до другого розділу**

Для емпіричного дослідження психологічних механізмів резильєнтності було створено і реалізовано програму дослідження, яка складалася з трьох етапів. Нами підібрані психодіагностичні методики, які релевантно відобразили предмет нашого дослідження.

За допомогою програмного комплексу SPSS було проведено лінійний кореляційний аналіз за методом Пірсона. Встановлено наявність позитивних і негативних кореляцій показників досліджуваних. Позитивний взаємозв'язок виявлено між показниками шкал RISC-10 та « Життєстійкістю»; « Загальний ОЖ»(СЖО) та « Життєстійкістю»; «RISK-10» і « Загальний ОЖ»(СЖО).

Негативна кореляція була помічена між показниками шкал « Вік» та шкалами «RISC-10» та « Загальний ОЖ»(СЖО). У нашому дослідженні чоловіки мають вищу резильєнтність ніж жінки , а у жінок вищі показники « Загальний ОЖ»(СЖО).

У порівнянні психологічних змістових параметрів резильєнтності внутрішньопереміщених осіб та осіб, які не були переміщені, встановлено, що середні показники резильєнтності і « Загальний ОЖ»(СЖО) у групі евакуйованих вище, ніж у непереміщених осіб. Також, було здійснено порівняльний аналіз шкал «RISC-10» , « Життєстійкість» і « Загальний

ОЖ»(СЖО) в групі внутрішньопереміщених осіб і осіб, які не переміщалися. Виявлено, що середній показник резильєнтності і «Загальний ОЖ»(СЖО) в групі евакуйованих вище.

В парах основних шкал RISC-10 і « Життєстійкість»; RISC-10 і « Загальний ОЖ»(СЖО) встановлено позитивний взаємозв'язок в обох групах, але в групі евакуйованих він більш виражений.

Для визначення доцільності використання факторного аналізу вжили 2 критерії: критерій сферичності Бартлетта та критерій адекватності вибірки Кайзера-Майера-Олкіна. Вони засвідчили адекватність вибірки.

Запропоновано тренінгову програму оптимізації механізмів резильєнтності, яка має на меті підвищення рівня головних складових.

#### **2.4. Тренінгова програма розвитку резильєнтності особистості**

За результатами теоретичної і емпіричної частин дослідження створена тренінгова програма оптимізації резильєнтності внутрішньо переміщених осіб.

Основна мета програми - направленість на роботу в команді для більшої соціальної адаптованості особистості, підсилення екстернальності поведінки як такої, що направлена на пошук причин своєї поведінки у зовнішніх факторах, підвищення рівня резильєнтності засобами психологічного тренінгу.

Загальні поради психологів для покращення самопочуття на фізичному рівні- прогулянки або біг на свіжому повітрі, вправи на прес, присідання, сон мінімум 7 годин на добу, здорове харчування, читання книжок ,слухання улюбленої музики, водні процедури, не перевантажування себе негативною інформацією, перегляд улюблених фільмів.

Для зняття стресу, тривожності, для самозаспокоєння під час панічних атак пропоную використовувати наступні техніки:

«Таємний таппінг», «Метелик», «Протривожне дихання» ,«Безпечне місце», «Сканування тіла», «Прогресивна м'язова релаксація».

Усі ці техніки допоможуть зменшити стрес у конкретний момент.

У стресових ситуаціях емоційний інтелект також надзвичайно цінний. Емоційний інтелект (Emotional Intelligence) -це здатність розпізнавати, контролювати та адекватно виражати власні емоції. Розуміння своїх емоцій і емоцій інших людей допомагає зберігати спокій, не кидатися в крайнощі, не звинувачувати інших, і не приймати ірраціональних рішень. Коли рівень емоцій підвищений, людям дуже важливо зберігати холодну голову та ефективно спілкуватися.

Серед різноманітних технік для розвитку емоційного інтелекту є:

1. Техніка уважності ( Mindfulness). Уважність – процес відмічання нових речей. Практикуючи її, ви потрапляєте в теперішнє, стаєте чутливим до контекстів та перспектив. Людина навчається відслідковувати реакції тіла, розгадати неконтрольовані емоції та думки, управляти своєю увагою. Зі стану внутрішнього спокою людині легше оцінювати події підвищує здатність творчості і критичного мислення.

2. Арт-терапія. Це особлива форма психотерапії, яка заснована на творчій самореалізації за допомогою живопису, ліплення, музики, танцю, театру. Арт-терапевт допомагає досягти ряду цілей-дослідження емоцій і почуттів, налагодження конфліктів, поліпшення самоусвідомлення та підвищення самооцінки, створювання позитивного психоемоційного стану, керування своєю власною поведінкою та здобуття соціальних навичок. Особливо корисною така терапія є для людей, які пережили стресові події. Мовою символів людина встановлює контакт із власним підсвідомим і позбавляється від негативного досвіду.

Є також різні напрямки, які застосовуються в якості терапії:

- живопис фарбами або піском;
- малювання за номерами (кольоротерапія);
- ліплення (робота з глиною, пластиліном тощо);
- фотомистецтво;
- плетіння браслетів;
- розфарбовування;

- декупаж;
- складання колажів;
- різні види рукоділля;
- заняття танцями, вокалом;
- пантоміма, акторська діяльність тощо.

Обрати напрям можна самостійно і займатися ним у домашніх умовах. Але робота з фахівцем психологом значно покращить результат.

3. У складних випадках, коли неможливо впоратися з травмою самостійно, слід звернутися за допомогою до психолога або психотерапевта, який у свою чергу запропонує індивідуальну або групову терапію. Існують різноманітні психологічні практики які використовують у роботі з людьми, що переживають кризові стани. Наприклад, техніка «Рука». Застосовувати дану техніку в першу чергу слід з метою аналізу ресурсів, які людина має на тепер. У той же час, вона може бути використана як підсумкова вправа для усвідомлення набутих змін в процесі індивідуального чи групового консультування .

4. Ще є дієвий спосіб підвищити резильєнтність - навчання. Воно сприятливо впливає на збільшення кількості нервових зв'язків у мозку. Підвищується швидкість обробки інформації. Найкраща стимуляція та тренування мозку - вивчення іноземної мови , а саме англійської, яка найближчим часом набуде статус мови міжнародного спілкування в Україні. Переходячи з однієї мови на іншу, відбувається повне перезавантаження мозку. Це значно поліпшує психологічний і моральний стан людини, що сприяє запуску механізмів резильєнтності.

## ВИСНОВКИ

В кваліфікаційній роботі розкриті зміст та результати теоретичного і емпіричного дослідження психологічних механізмів резильєнтності, запропоновані тренінги щодо розвитку резильєнтності особистості.

1. Окреслені та обґрунтовані основні теоретико-методологічні особливості резильєнтності, які полягають в індивідуальних складових, а також в соціальних чинниках та впливу зовнішньої середовища на особистість в умовах війни та вимушеної евакуації.

2. В ході теоретичного аналізування було визначено, що феномен резильєнтності у психології розуміється як риса особистості протистояти стресу та згодом адаптуватися до психотравми, підвищити резистивність та почати будувати життєві стратегії. Окреслено основні характеристики резильєнтності у внутрішньо переміщених осіб. Теоретичне аналізування наукової літератури дало змогу виокремити психологічні механізми резильєнтності. Виявлено, що переважна більшість сучасних дослідників розглядають резилієнс як здатність вистояти і позитивно адаптуватися до травми. Треба зазначити, що, в основному, науковці зосередились на вивченні мотивів та механізмів резилієнтності в умовах, коли проблеми та психологічні травми зосереджені на особистості, на її питаннях відновлення, коли впливаючі чинники можуть нею якимось чином контролюватись (реабілітація після хвороби, зміна сімейного стану або місця проживання тощо). В умовах війни можливість впливу на зовнішню ситуацію дуже незначна, тому розгляд задач по запуску механізмів резилієнсу ускладнюється.

3. Підібраний комплекс діагностичного інструментарію, що містить у собі саме ті методики, які на мою думку, достатньо відповідають темі мого дослідження, відтворюють предмет та мету дослідження та стали відображенням психологічних механізмів резильєнсу, резистивності та конструювання майбутнього.

4. Емпірично досліджено психологічні механізми резильєнтності особистості під час вимушеної евакуації внаслідок війни. За допомогою

програмного комплексу обробки статистичних даних проведено дослідження зібраних даних. Виявлені кореляції між показниками. При обробці статистичних даних виявлено, що показники резильєнтності вище в групі респондентів, що знаходяться в евакуації, ніж у тих, хто не міняв місце проживання; також у евакуйованих вище показник смисложитєвих орієнтацій, що вказує можливо на більш активну життєву позицію евакуйованих.

При проведенні факторного аналізу визначено, що провідними психологічними механізмами резильєнтності у особистості є життєстійкість, прийняття ризику, залученість і контроль. Виявлено, що психологічні механізми резильєнтності є універсальними для обох основних груп респондентів. Я вважаю, що основна характеристика відновлення особистості після тяжких подій, психічно травмуючих особистість, є пошук правильної смисложитєвої орієнтації, та конструювання майбутнього, а механізм резильєнтності є невід'ємною складовою цих процесів.

5. Розроблено і запропоновано програму тренінгових занять, що спрямовані на оптимізацію запуску роботи психологічних механізмів резилієнсу. Основна мета програми - направленість на роботу в команді для більшої соціальної адаптованості особистості, підсилення екстернальності поведінки як такої, що направлена на пошук причин своєї поведінки у зовнішніх факторах. Особливу увагу треба приділяти формуванню позитивних стратегій майбутнього як рушійна сила психічного здоров'я та врівноваженості особистості.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амінева Я. Емоційна стійкість особистості як одна з детермінант ефективного подолання складних життєвих ситуацій. Вісник Дніпропетровського університету. Сер. : Педагогіка і психологія, 2012, Т. 20, вип. 18, с. 10-14.
2. Асонов Д. Психокорекція резилієнсу ветеранів війни з травматичним ураженням головного мозку у віддаленому періоді: протокол дослідження та результати оцінки методології. Медична психологія., 2021, Випуск 16, с. 43-49.
3. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу у науковій літературі протягом останніх років. *Psychosomatic Medicine And General Practice*. December, 2019
4. Басенко О. Психосоціальні передумови розвитку життєстійкості у підлітків в умовах воєнного конфлікту. Український психологічний журнал, 2(12).с.27-48
5. Бойко С. Особливості адаптації дорослих вимушених переселенців до освітнього процесу. Збірник матеріалів наукових доповідей V Міжнародної науково-практичної конференції. 22 квітня 2022 року, Київ, с. 10-15.
6. Бойченко А. Психологічні особливості становлення автономності особистості в умовах війни. Науковий журнал «Гуманітарні студії: історія та педагогіка». 2021, №1 (01), с.125-128.
7. Боровинська І. Готовність внутрішньо переміщених осіб до оволодіння соціально психологічними стратегіями життєвої успішності.  
<https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/06/br20190826.pdf>  
(дата звернення 10.09.23)
8. Гридковець Л., Вебер Т., Журавльова Н. та ін. Основи реабілітаційної Психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 3, ОБСЄ - Київ, 2018.

9. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Богданов С., Бойко О.. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс. Національний університет «Києво- Могиллянська академія», Київ : На УКМА, 2017, с.174.

10. Дворник М. Психологічне благополуччя особистості під час переходу від війни до миру. Наукові студії із соціальної та політичної психології . 2020, Вип. 45, с. 79-87.

11. Дуб В. Соціокультурні характеристики ціннісних орієнтацій вимушених переселенців. Проблеми гуманітарних наук. Психологія, 2021, Вип. 49, с. 61–71.

12. Закон України « Про збереження прав і свобод внутрішньопереміщених осіб».

13. Зливков В., Лукомська С. Особливості резилентності лікарів-стоматологів. [https://lib.iitta.gov.ua/718188/1/Зливков%20 Лукомская%20С.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/718188/1/Зливков%20Лукомская%20С.pdf)  
(дата звернення 02.09.23)

14. Кіреєва З., Односталко О., Бірон Б. Психометричний аналіз адаптованої версії шкали резильєнтності (CD-RISC-10). <http://habitus.od.ua/journals/2020/14-2020/19.pdf>  
(дата звернення 05.09.23)

15. Куликов Л. Психологічна структура настрою. Психологія підсумки та перспективи. 1996, с. 145-178.

16. Мінсоцполітики України , 2023.  
<https://www.msp.gov.ua/news/22495.html>  
(дата звернення 18.09.23)

17. Лазос Г. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Т. III :Консультативна психологія і психотерапія. 2018, с. 26–64.

18. Максименко Ю., Морозова-Йоханнесен О. Психологічні особливості особистісних змін переселенців в умовах іншої країни (на



прикладі Норвегії). Вісник Національного університету оборони України. Випуск 5(69), 2022, с. 90-97.

19. Миронова, М. Резилієнс як чинник психічного здоров'я людей середнього віку в умовах пандемії COVID-19. Національний університет Києво-Могилянська академія, 2021.

20. Назаревич В., Вальковська М.. Використання іграшки як трансферного об'єкту в формуванні резильєнтності у дітей. Збірник наукових праць РДГУ, 2022, Випуск 19, с. 60-67.

21. Односталко О. Ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя. Дисертація. – Одеса, 2020 р., с. 120-126.

22. Попович І. Досвід створення й апробації методики "Рівень Соціальних очікувань" «PCO» Психологічні перспективи. 2017, вип. 29, с. 208-221.

23. Попович І. Конструювання особистістю моделі очікуваного майбутнього. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2015, Вип. 6, с. 145-154.

24. Попович І. Соціальні очікування особистості як процес психічної регуляції поведінки. Психологічні перспективи. 2016, Вип. 27, с. 184-194.

25. Попович І. Типологічні особливості очікувань. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки : збірка наукових праць ХДУ / за редакцією О. Є. Блинової. Херсон: Вид-во «Гельветика», 2014, Вип. 1, т. 2, с. 64–70.

26. Стець В. Зміст психологічної допомоги вимушеним переселенцям щодо перебудови ціннісно-смислових складових образу світу. Проблеми гуманітарних наук. Психологія. Вип 47, 2020, с. 100–116.

27. Титаренко Т. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : [навч. посіб.]. Київ : Марич, 2009, с.105 .

28. Титаренко Т. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації.

<https://web.archive.org/web/20180720165758/http://lib.sstta.gov.ua/711214/20>

(дата звернення 05.09.23)

29. Хамініч О. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2016, Вип. 6(2), с. 160-165.

30. Храбан Т. , Сілко О. Вплив емоцій та емоційних станів на вибір стратегій подолання бойового та військово-професійного стресу. Інсайт: психологічні виміри суспільства. Науковий журнал ред. кол. І.Попович, О. Блинова, А. Гудімова та ін. Херсон. Видавничий дім “Гельветика”, 2022, Вип. 8, с.71-88.

31. Цюман Т., Нагула О., Адамська З.. Психологічні умови резильєнтності педагога в період воєнного стану. Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка. 2022, № 38(2), с. 83-89.

32. Чиханцова О. Формування життєстійкості особистості під впливом життєвих ситуацій. Провідні тенденції та закономірності становлення базових парадигм української психології: матеріали круглого столу. Київ, 2017. с. 40-42

33. Шклярська О. Психологічна пружність – запорука виживання під час війни. [URL: http://www.aratta-ukraine.com/text\\_ua.php?id =3373](http://www.aratta-ukraine.com/text_ua.php?id =3373).

(дата звернення 15.09.23)

34. Школіна Н., Шаповал І., Орлова І., Кедик І., Станіславчук М. Адаптація та валідизація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкліозивий спондиліт. Український ревматологічний журнал.2020, № 2,с. 66-72.

35. Яблонська Т. Завдання і досвід психологічної допомоги населенню в умовах воєнного конфлікту. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Трансформаційні процеси соціально-гуманітарної сфери сучасної України в умовах війни: виклики, проблеми та перспективи», 2 червня, 2022.

36. Barton P. Hardiness – a mindset or world view that characterizes people who are resilient and adaptable in dealing with stress, 2012.

37. Berry J. Conceptual approaches to acculturation// Acculturation: Advances in theory, measurement and applied research. - Washington, DC: American Psychological Association, 2003, p.27

38. Bonanno G. Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? American Psychologist. 2004, Vol. 59, Issue 1, p. 20–28.

39. Bolton K. The development and validation of the resilience3 protective factors inventory: a confirmatory factor analysis. KristinWhitehillBolton.University of Texas at Arlington, 2013, p.118

40. Coutu D. How resilience works. May, 2002.

<https://factoroh.com/wp-content/uploads/How-resilience-works.pdf>

(дата звернення 03.10.23)

41. Campbell-Sills L . Psychometric Analysis and Refinement of the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-Item Measure Of Resilience Journal of Traumatic Stress. 2007, Vol. 20, no. 6, p.1019–1028. Cambridge Dictionary.

42. Connor K. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). Depression and anxiety. 2003, Vol. 18(2), p. 76-82.

43. Dean D. Alienation; its meaning and measurement. American Sociological Review. 1961,26; 753-758

44 Garmezy N.,Masten, A.S.,& Tellegen, A. The study of stress and competence in children: A building block for developmental psychopathology. Child development, 55(1), p.97-111.

45. Maddi S. Hardiness Training at Illinois Bell Telephone. Health promotion evaluation. p. 101-115.

46. Maddi S., Khoshaba D. Hardiness and Mental Health. Journal of Personality Assessment , 1994, 63(2), p.85-272.

47. Masten A. Ordinary Magic: resilience Process in development. American Psychology, 56. p.227-238. <https://doi.org/10.11037/003-066x.56.3.227>

48. Neenan M. Developing resilience: A cognitive-behavioral approach. Taylor&Francis, 2017.

49. Popovych, I., Prytuliak, O., Dushka, A., Beregova, N., Ihumnova, O., & Dzhyhun, L. (2022). Players of male teams' resilience: comparative analysis of content parameters. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(7), 1581–1589. DOI: 10.7752/jpes.2022.07199

50. Popovych, I., Radul, I., Hoian, I., Ohnystyi, A., Doichyk, V., & Burlakova, I. (2022). Athletes' resilience typology: a comparative analysis of individual and team sports. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(9), 2036–2046. DOI: 10.7752/jpes.2022.09260

51. Rutter M. Psychological resilience and protective mechanisms/ Rutter M. *American Orthopsychiatry*, 1987, July,57(3), p.316-331.

52. Rutter M. Resilience in the face of adversity: protective factors and resistance to psychiatric disorder. *The British Journal of Psychiatry*, p.598-611.

53. E. Werner, R. Smith *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. Cornell University Press, 1992.

54. Wu, G., Feder, A., Cohen, H., Kim, J.J., Calderon, S., Chaney, D. S., & Mathe, A. (2013). Understanding resilience. *Frontiers in behavioral neuroscience*, p.7-10.

## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

«Кодекс академічної доброчесності здобувача вищої освіти Херсонського державного університету»

КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

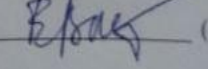
Я, Зайцева Олена Валеріївна, учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, УСВІДОМЛЮЮ, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

ЗАЯВЛЯЮ, що у своїй освітній і науковій діяльності ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ: – дотримуватися:

• вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;

- принципів та правил академічної доброчесності;
- нульової толерантності до академічного плагіату;
- моральних норм та правил етичної поведінки;
- толерантного ставлення до інших;
- дотримуватися високого рівня культури спілкування; – надавати згоду на:
- безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
- оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
- використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;
  - самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;
  - надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;
  - не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;
  - своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;
    - не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;
    - підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;
    - поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;
    - не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;
    - відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науководослідницькі завдання;
    - запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;
      - не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;
      - не підроблювати документи;
      - не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;
      - не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;
      - не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;
      - не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;
      - не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;
      - не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;
      - не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

УСВІДОМЛЮЮ, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної

доброчесності. \_\_06 листопада 2022\_\_ (дата)  (підпис) Олена Зайцева (ім'я, прізвище).