

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

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЗМІСТОВІ ПАРАМЕТРИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ
ОСІБ ОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЙ**

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: студентка II курсу 232М групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійної програми
«Психологія»
Ірина ВЕЛИЧКО

Керівник: доктор психологічних наук,
професор кафедри психології
Ігор ПОПОВИЧ

Рецензент: докторка психологічних наук,
професорка,
завідувачка кафедри психології та соціології
Східноукраїнського національного
університету
імені Володимира Даля
Юлія БОХОНКОВА

Івано-Франківськ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗМІСТОВНИХ ПАРАМЕТРІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСІБ ОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЙ	7
1.1. Поняття резильєнтності особистості у науково-психологічних джерелах	7
1.2. Психологічна резильєнтність як захист та адаптація до екстремальних умов життєдіяльності	13
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗМІСТОВИХ ПАРАМЕТРІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСІБ ОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЙ	19
2.1. Організація емпіричного дослідження психологічних змістових параметрів резильєнтності осіб окупованих територій	19
2.2. Аналізування та інтерпретація результатів емпіричного дослідження психологічних змістових параметрів резильєнтності осіб окупованих територій	22
2.3. Тренінгова програма підвищення рівня резильєнтності осіб окупованих територій	37
ВИСНОВКИ	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	48
ДОДАТКИ	53

ВСТУП

Актуальність дослідження. Україна переживає найважчий період своєї історії, пов'язаний із воєнним конфліктом та окупацією частини своєї території. Вторгнення росії на територію України у 2014 році призвело до втрати Криму та утворення так званих ЛНР та ДНР, спровокувавши серйозні економічні, соціальні та психологічні проблеми, а повномасштабне вторгнення у лютому 2022 року не лише призвело до значного стресу для українського суспільства, економіки та країни в цілому, але також ініціювало наймасштабнішу міграцію та внутрішнє переселення українців з часів Другої світової війни.

Особи, які залишилися на окупованих територіях, зустрілися зі складними викликами, включаючи постійну нестабільність, загрози для безпеки та обмежений доступ до життєво важливих послуг та ресурсів. Нестача їжі, води, медикаментів, загроза насильства та інших порушень прав людини а також постійний стрес та невизначеність щодо майбутнього лише підсилюють тиск. Для них кожен день стає випробуванням, яке ставить під сумнів їхню психологічну стійкість та емоційне благополуччя.

Такі умови негативно впливають на загальний стан осіб окупованих територій, спонукаючи їх до розвитку тривожних та депресивних станів, а також посилюючи ризик виникнення посттравматичного стресового розладу. Більше того, руйнування інфраструктури та розриви в суспільних зв'язках поглиблюють відчуття втрати соціальної підтримки, що додатково ускладнює ситуацію.

Воєнні конфлікти та окупація завжди мають серйозний вплив на психічний стан людей, тому з початку війни у 2014 році та повномасштабного вторгнення у лютому 2022 року виникає висока актуальність дослідити психологічні захисні механізми осіб окупованих територій, оскільки це дозволяє розуміти, які чинники допомагають

виживати та адаптуватися, відновлюватися після того, як люди були змушені залишити свої домівки, втратили рідних, стали свідками насильства, воєнних та інших травматичних подій, знаходити сили долати труднощі та зберігати психічне здоров'я в умовах воєнного конфлікту. Одним із таких механізмів є резильєнтність, яка визначає здатність особистості долати стресові ситуації, адаптуватися та відновлюватися після травматичних подій.

Дефініція резилієнтності викликає великий інтерес як серед науковців, так і серед практиків. У 2020 році в рамках Всесвітнього економічного форуму у Давосі активно обговорювалися перспективи розвитку ключових навичок протягом наступних п'яти років. Серед них виділялися витривалість, стресостійкість та гнучкість як основні складові. Саме ці якості можна охарактеризувати як прояв резильєнтності.

Дослідження резильєнтності показали, що вона не є вродженою рисою, а може бути розвинена впродовж життя. Така реальність підкреслює необхідність дослідити психологічні змістові параметри резильєнтності осіб окупованих територій, які допомагають їм долати труднощі та зберігати психічне здоров'я в умовах воєнного конфлікту. Вміння зберігати психологічну стійкість у таких складних умовах є критично важливим для збереження психічного здоров'я та добробуту людей.

На сьогоднішній день як зарубіжні, так і вітчизняні науковці розглядають резильєнтність як одну з найефективніших стратегій відновлення та розвитку особистості в умовах складних життєвих ситуацій.

В Україні дослідженням психологічної резилентності займаються такі вчені як: Л.С. Адаменко, Д.О. Асонов, М.С. Барчій, О.Ю. Воронова, В. Гупаловська, А. Демченко, Л.В. Коробка, Г.П. Лазос, О. Медянова, О.Л. Мерзлякова, О.І. Михайлова, Л. П'янківська, І.С. Попович, О.В. Руденко, В. Смирнова, Г.Г. Таранюк, Т.М. Титаренко, В.М. Чернобровкін та ін. Найбільш значний внесок у вивчення поняття

психологічної резилентності був зроблений такими зарубіжними вченими, як В. Benard, D. Hellerstein, S.E. Hobfoll, Н. Hoppen, S.R. Maddi, А. Masten, А. Riad, М. Ungar.

Об'єкт дослідження: резильєнтність особистості.

Предметом дослідження: психологічні змістові параметри резильєнтності осіб окупованих територій.

Мета дослідження: теоретично визначити та практично дослідити психологічні змістові параметри резильєнтності осіб, що переживають окупацію в умовах воєнного конфлікту на території України.

Завдання дослідження:

1. Теоретично проаналізувати феномен резильєнтності особистості у науково-психологічних джерелах.

2. Визначити психологічну резильєнтність як механізм захисту та адаптації до екстремальних умов життя.

3. Емпірично дослідити психологічні змістові параметри резильєнтності осіб окупованих територій.

4. Розробити тренінгову програму підвищення рівня резильєнтності осіб окупованих територій на основі отриманих результатів.

На основі мети і завдань дослідження визначено низку **методів та методик:** *теоретичні* – аналізування, синтезування, порівняння, систематизація та узагальнення наукової літератури з метою дослідження психологічних змістових параметрів резильєнтності осіб окупованих територій; *емпіричні* – бесіди, тестування, анкетування, інтерв'ю, психодіагностичні інструменти такі як: «Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)» (CD-RISK, Connor-Davidson) в адаптації З.О. Кіреєва, О.С. Односталко, Б.В. Бірон; опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолла, адаптований Н.Є. Водоп'яноюю та О.С. Старченковою; «Тест життєстійкості С. Мадді» в перекладі та адаптації Д.О. Леонтєєва, О.І. Рассказової; Методика

Дж.Роттера «Рівень суб'єктивного контролю» (Rotter's locus of control) в адаптації Є.Ф. Бажина, С.А. Голинкіної, О.М. Еткінда та методи математично-статистичної обробки даних такі як частотний аналіз, описова статистика, порівняльний та кореляційний аналіз.

Наукова новизна дослідження полягає у розширенні уявлень та виявленні нових особливостей у розумінні психологічних механізмів, які допомагають людям адаптуватися та виживати у важких умовах окупації.

Практична значущість полягає в можливості розробки дієвих програм психологічної допомоги та відновлення для осіб, які переживають окупацію. Результати дослідження можуть стати основою для розробки програм, для створення програм, орієнтованих на зміцнення психічного здоров'я, підвищення рівня резильєнтності та адаптації до стресових умов. Також отримані дані можуть бути корисні для психологів, соціальних працівників, медичних працівників та інших спеціалістів, які працюють з внутрішньо переміщеними особами та людьми, які живуть на окупованих територіях.

Апробація. Теоретичні положення кваліфікаційної роботи було висвітлено у науковій збірці «Магістерські студії» Випуск XXIV Херсонського державного університету (тези «Психологічна резильєнтність як захист та адаптація до екстремальних умов життєдіяльності», листопад 2024 р.).

Структура роботи: кваліфікаційний проєкт включає вступ, два розділи, висновки та список використаних джерел. Загальний обсяг роботи становить 57 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗМІСТОВНИХ ПАРАМЕТРІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСІБ ОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЙ

1.1. Поняття резильєнтності особистості

Термін «резильєнтність» є відносно новим для вітчизняної науки, але в світовій психології використовується з 70-х років минулого століття. Поняття «резилієнс» походить з механіки, англійською «resilience» та означає фізичну здатність матеріалу «повертатись у вихідний стан». В контексті психології, резилієнс – це здатність особистості відновлюватись після складних періодів у житті, травм, чи нещасних випадків; процес подолання труднощів, що виникають, і, як результат – отриманий досвід, який можна застосовувати у майбутньому (Грішин Е.) [6].

Т. Цюман, О. Нагула, З. Адамська наполягають на синонімічності цих понять і адекватності перекладу «життєздатність» як «резильєнтність». Розвиток резилієнтності безпосередньо пов'язаний із здатністю реагувати на та долати негативні впливи зовнішнього середовища, а також зі стійкістю емоційного стану особистості, що ґрунтується на позитивному життєвому досвіді. (Цюман Т., Нагула О., Адамська З.) [29].

В. М. Федорчук зі своїми колегами зазначає: «Наукова проблема полягає в тому, що в українській психологічній науці зустрічаються різні варіанти перекладу та тлумачення терміну «резилієнс» як: життєстійкість, стійкість, психологічна пружність, стресостійкість, життєздатність, здатність швидко відновлювати душевні сили, здатність до адаптації, здатність відновлюватись, стійкість до негативних зовнішніх впливів, позитивна адаптація, стійкість до травми, особиста ресурсність тощо. Цими поняттями позначаються ресурси особистості, які необхідні для вирішення стресових ситуацій, подолання надзвичайних подій,

негативних змін, втрат та ін.» (Федорчук В. М., Комарніцька Л. М., Сторожук Н. Р.) [28].

Концепцію резильєнтності досліджує багато вчених таких як А. Masten, К.М. Connor, J.R. Davidson, R. Newman, G. Richardson та ін. Дослідження показали, що резилієнтність корелює із захисними механізмами психіки, самооцінкою, позитивними стосунками з оточенням тощо, що дозволяє зробити висновок, що розвиток навичок резилієнтності сприяє покращенню інших особистісних якостей та аспектів життя. (Masten A., Barnes A.) [39].

Спираючись на дослідження зарубіжних вчених В. Смирнова вказує, що загалом виникнення концепції резильєнтності пов'язують із роботами Е. Werner та її колеги R. Smith. У 1955 році науковці розпочали масштабне лонгітюдне дослідження резилієнтності на острові Кауаї, яке тривало понад три десятиліття. Вивчаючи дітей, які стикалися з різноманітними ризиками, такими як бідність, насильство, алкоголізм у родині, психічні розлади батьків тощо, дослідники виявили, що більшість із них продемонстрували позитивну адаптацію в різних сферах свого життя, незважаючи на ці виклики. (Смирнова В.) [22].

О. Лящ з колегами визначає: «Феномен резильєнтності можна трактувати як рису чи здатність особистості долати стрес, як процес копіngu та адаптаційнозахисний механізм особистості, що дозволяє протистояти стресу чи адаптуватись після психотравми» (Лящ О., Хуртенко О., Марчук С.) [13].

Переваги розвитку резильєнтності проявляються в кількох важливих аспектах, що позитивно впливають на життя людини. По-перше, це висока адаптивність, яка дозволяє особистості ефективно пристосовуватися до змін та нових обставин, навіть коли вони викликають стрес або є несприятливими. Резильєнтні люди здатні швидко знаходити рішення в

складних ситуаціях, зберігаючи внутрішню рівновагу і не втрачаючи здатності діяти (Демченко А., Пасинчук К.) [8].

По-друге, резильєнтність сприяє підтримці психологічного благополуччя. Люди з високою резильєнтністю краще контролюють свої емоції, стійкіше переносять невдачі та стресові події, що допомагає їм зберігати психічне здоров'я навіть у складних умовах. Вони можуть легше відновлюватися після емоційних потрясінь і краще підтримують позитивний настрій, що знижує ризик розвитку депресії та тривожних розладів (Михайлова О.І.) [16].

По-третє, резильєнтність позитивно впливає на успішність особистості в різних сферах діяльності. Завдяки здатності зберігати зосередженість і мотивацію навіть у складних умовах, резильєнтні люди частіше досягають своїх цілей. Вони більш ефективні в роботі, навчаються на власних помилках і використовують стресові ситуації як можливості для зростання та саморозвитку. Така стійкість допомагає їм залишатися продуктивними і впевненими у своїх силах, що веде до кращих результатів у професійному і особистому житті (Руденко О.В., Гонтар Ю.В.) [23].

Г.П. Лазос відзначає, що визначення резилієнтності, яке пропонує Ф. Лозель, є типовим прикладом: резилієнтність розглядається як здатність людини або соціальної системи відновлювати нормальне, повноцінне функціонування в умовах складностей. Вчений підкреслює, що концепція резилієнтності виходить за рамки простого переживання труднощів. Вона передбачає досягнення позитивних результатів навіть у високоризикових ситуаціях, збереження основних властивостей особистості під час небезпеки та повне відновлення після травматичних подій. Він вважає, що багато науковців розглядають процес резилієнтності як досягнення не лише відновлення стану гомеостазу після стресових ситуацій, але й підвищення функціональних компетенцій, що виявляється у післятравматичному зростанні, що означає, що людина не лише здатна адаптуватися до нових

умов, а й повертатися до свого звичного життя без значних втрат у всіх сферах свого існування – тілесному, психічному, психологічному, соціальному, моральному та духовному. Більше того, резильєнтна особистість ставить перед собою завдання покращити якість свого життя у духовному, моральному, психологічному, соціальному та фізичному планах (Лазос Г.П.) [12].

На думку Л.С. Адаменко, у сучасних наукових дослідженнях резильєнтності виокремлюють два основні підходи до її розуміння. Перший підхід розглядає резильєнтність як індивідуальну характеристику особистості, яка захищає від негараздів у житті. Даний аспект резильєнтності проявляється через такі риси, як гнучкість, спритність, кмітливність, сила характеру та здатність пристосовуватися до різних обставин. (Адаменко Л.С.) [1].

Другий підхід розглядає резильєнтність як динамічний процес, що відбувається в умовах негараздів. Згідно з цим розумінням, резильєнтність розглядається як постійний і активний процес виникнення та формування нових сил і ресурсів для адаптації й відновлення. Даний процес характеризується нерівномірною динамікою в умовах появи нових ризиків. (Адаменко Л.С.) [1].

Останнім часом спостерігається зростання інтересу до розмежування понять «резильєнс» та «резильєнтність» однак, дотепер ще не було запропоновано чіткої та однозначної структури обох концепцій. Науковці використовують змішані моделі, які включають в себе як внутрішньоособистісні характеристики, так і аспекти міжособистісної взаємодії. Наприклад, Д. Асонов провів аналіз розвитку концепції резильєнсу у наукових джерелах, в той час як В. Чернобровкіна та В. Чернобровкін пропонують розглядати резильєнс з соціоекологічного підходу (Асонов Д.О.; Чернобровкіна В., Чернобровкін В.) [3;31].

У результаті численних досліджень було встановлено, що резилієнс складається з кількох основних компонентів. По-перше, важливою є позитивна життєва позиція та емоційний фон, що визначають ставлення людини до життя. До цього аспекту належать базове відчуття безпеки, яке дозволяє людині почуватися впевнено, а також позитивне мислення, яке сприяє оптимістичному сприйняттю навколишнього світу (Попович І.С.) [20].

Ще одним важливим компонентом резилієнтності є зацікавленість у власному майбутньому та орієнтація на нього, що означає, що людина повинна мати чіткі цілі та готовність до діяльності, що дозволяє їй досягати цих цілей. До цього аспекта входять такі елементи, як постановка цілей і їхнє планування, активність у виконанні задач, працездатність і наполегливість. Також важливо досягати успіхів у навчанні та суспільному житті, що допомагає формувати позитивну орієнтацію на майбутнє (Попович І.С.) [21;22].

У психології, феномен резильєнтності аналізується у трьох аспектах: як особистісна риса чи здатність, як процес та як адаптаційно-захисний механізм особистості.

У нашому дослідженні ми розглядаємо резилієнтність як здатність пройти через життєві випробування, зберігаючи психічне здоров'я, особистісну цілісність та соціальні зв'язки. Важливо врахувати різні форми резилієнтності, а саме індивідуальну, соціальну та стосункові (Величко І.В.) [4].

Індивідуальна резилієнтність відображає здатність людини пристосовуватися та справлятися зі стресами й життєвими труднощами. Л. В. Коробка вказує, дане явище слід розуміти як здатність людини справлятися з життєвими труднощами та стресовими ситуаціями, використовуючи власні внутрішні ресурси. Вона проявляється через такі

якості, як гнучкість, стійкість, винахідливість і здатність до адаптації (Коробка Л.В.) [11].

На думку зарубіжних вчених, соціальна резиліентність характеризує здатність соціальної групи протистояти життєвим кризам і стресам. Вона визначає ресурси міжособистісної взаємодії, необхідні для адаптації до змін, спричинених різними труднощами. (Benard B.) [34].

Стосункова резиліентність відображає значення та роль міжособистісних зв'язків та їх зміцнення. Дана форма була досліджена D. Hellerstein. У своїй роботі він виділив кілька компонентів резильєнтності (Hellerstein D.) [35]:

1. Оптимізм: люди з оптимістичним настроєм здатні краще справлятися з негараздами, зберігаючи позитивне ставлення до майбутнього навіть у важких ситуаціях.
2. Альтруїзм: допомагаючи іншим, люди можуть знімати власний стрес і підвищувати власну ефективність.
3. Моральність: особи з міцними моральними переконаннями легше переносять процес реабілітації.
4. Віра і духовність: віра може надати сили та мудрості у подоланні викликів.
5. Почуття гумору: здорове почуття гумору допомагає легше переживати складні періоди.
6. Наявність прикладу для наслідування: наявність позитивного прикладу може надихати та допомагати людям відновлюватись.
7. Соціальна підтримка: люди зі сильною соціальною підтримкою мають більше ресурсів для реабілітації після втрат.
8. Готовність зустрітись із страхом: готовність виходити зі зони комфорту допомагає людям переборювати виклики та зростати.
9. Смысл та мета: відчуття мети в житті допомагає швидше відновлюватись від невдач чи розчарувань.

10. Освіта: постійна можливість для вдосконалення та розвитку, оскільки резильєнтність можна розвивати та тренувати.

Отже, зацікавленість дослідників у вивченні резильєнтності особистості, що розпочалася ще в середині ХХ століття, залишається актуальною й сьогодні. Аналіз емпіричних досліджень показує, що дослідників цікавлять різні аспекти формування цієї характеристики, а також її вплив на здатність особистості протистояти складним життєвим обставинам. З огляду на поточну ситуацію в Україні, продовження наукових досліджень у цьому напрямі має велике значення.

1.2. Психологічна резильєнтність як захист та адаптація до екстремальних умов життєдіяльності

Згідно з визначенням Американської психологічної асоціації, резильєнтність – це процес та результат успішної адаптації до складних обставин життя. Вона ґрунтується на розумовій, емоційній та поведінковій гнучкості, допомагаючи особистості адаптуватися до зовнішніх і внутрішніх викликів.

Низка зарубіжних дослідників розширює концепцію резильєнтності, зазначаючи, що людина може переживати емоційні випробування як внаслідок негативних, так і позитивних подій. Він відкриває резильєнтність як розвинену здатність відновлюватися після стресу, конфліктів і навіть позитивних змін, підвищуючи відповідальність. Також у дослідженнях підкреслюється, що резильєнтність є здобутою властивістю особистості, яка може розвиватися протягом життя (Norren Thole H.; Riad A.) [37;40].

Враховуючи це, можна стверджувати, що формування резильєнтності можливе в умовах навіть найскладніших обставин, характерних для військових подій та окупацій. Даний процес включає розвиток внутрішніх

механізмів, які сприяють управлінню стресом та змінами (П'янківська Л.) [18].

М. Ungar досліджував резилієнтність у контексті серйозних життєвих викликів, як психологічних, так і зовнішніх факторів або їхньої комбінації. Він вважає, що резилієнтність полягає у здатності людини знаходити шляхи до важливих ресурсів, зокрема можливості відчувати благополуччя. Водночас резилієнтність залежить від стану родини, громади чи культурного середовища, які надають людині доступ до цих ресурсів і почуттів відповідно до особливостей її культури (Ungar M.) [41].

Дослідниця В. Шевченко, досліджуючи «Синдром біженця» в умовах війни, виявила основні його симптоми. Вони включають відчуття безсилля і покинутості, пригнічений настрій та загальний стан, відчуття провини і смутку, а також самозвинувачення, яке може призвести до емоційного виснаження. Також спостерігаються повна апатія і ангедонія, коли людина втрачає здатність отримувати задоволення від улюблених занять. Додатково можуть виникати дратівливість і зміна ставлення до тих, хто надав допомогу, страх, панічні атаки, імпульсивність у прийнятті рішень та спалахи агресії (Шевченко В.В.) [33].

О. Медянова разом зі своїми колегами визначили кілька ключових факторів, що сприяють розвитку особистісної стійкості в умовах воєнного стану. Перший фактор полягає у відновленні відчуття безпеки через розуміння індивідуальних життєвих ситуацій кожної людини, пов'язаних із загрозою для життя, що дозволяє створити умови, за яких людина зможе краще усвідомлювати свої ризики і небезпеки. Другий важливий аспект – це безпечне і природне реагування на емоційні труднощі, що накопичуються через постійний стрес і порушення базового почуття безпеки, викликане воєнними діями. Третій фактор включає розуміння специфіки роботи мозку під час зовнішніх загроз, що допомагає ефективніше підтримувати людину в складних ситуаціях. Четвертий – це створення системи освіти, яка буде

стійкою до зовнішніх викликів і здатною підтримати людину навіть в умовах нестабільності. Останнім, але не менш важливим фактором, є використання ресурсів психологічного та фізичного комфорту, адже ці елементи відіграють вирішальну роль у відновленні внутрішньої стійкості людини після сильних стресових впливів (Медянова О.) [14].

О.Л. Мерзлякова зазначає, що розвиток резильєнтності можна розглядати на трьох основних рівнях: індивідуальному, колективному (професійні спільноти) та суспільному. На індивідуальному рівні резильєнтність розвивається через роботу над самосвідомістю, розвиток емоційного інтелекту, поліпшення міжособистісних навичок і здатність впорядковувати власні емоції. Важливо також культивувати оптимізм і позитивне мислення. Серед психологічних факторів, що сприяють резильєнтності, виділяють наявність життєвої мети і сенсу, стійкість до труднощів, адекватну самооцінку, а також активні та ефективні стратегії подолання стресу. Персональна самоефективність, вміння звертатися за соціальною підтримкою та отримувати її, когнітивна гнучкість і висока духовність також відіграють ключову роль у зміцненні індивідуальної резильєнтності (Мерзлякова О.Л.) [15].

На колективному рівні, зокрема в професійних спільнотах, розвиток резильєнтності також є важливою темою досліджень. У професійних середовищах, таких як освітянська спільнота, особливо значущим є створення позитивної та підтримуючої атмосфери, яка сприяє взаємоповазі, довірі та відкритості до розбіжностей. Різні думки та підходи сприймаються не як перешкоди, а як можливості для навчання та професійного зростання, що позитивно впливає на резильєнтність усієї спільноти (Воронова О.Ю., Барчій М.С.) [5].

На суспільному рівні розвиток резильєнтності стосується створення умов, які сприяють загальній стійкості та адаптивності всього соціуму перед викликами, такими як економічні кризи, природні катастрофи чи

соціальні конфлікти, що передбачає впровадження системних заходів для підтримки добробуту населення та забезпечення доступу до базових ресурсів, таких як охорона здоров'я, освіта, житло та соціальна підтримка. Важливу роль відіграє формування соціальних інститутів, здатних швидко реагувати на кризи та забезпечувати допомогу вразливим групам населення (Гупаловська В.; Титаренко Т.М.) [7;27].

На цьому рівні резильєнтність також залежить від наявності стійких соціальних зв'язків і підтримки громадянських ініціатив, які сприяють єдності та взаємодії всередині суспільства. Довіра до урядових структур, прозорість управління та залучення громадян до прийняття рішень створюють відчуття участі та впливу на процеси, що впливають на їхнє життя. Крім того, розвиток суспільної резильєнтності підсилюється інклюзивністю – рівним доступом до можливостей для всіх членів суспільства, незалежно від їх соціального чи економічного становища (Пирожков С.І., Божок Є.В., Хамітов Н.В.) [19].

Слід зазначити, що формування резильєнтності відбувається по-різному у мирний час порівняно з періодом воєнних конфліктів, тому важливо зосередити увагу на тих наукових дослідженнях, що акцентуються на впливі військових конфліктів і війни на розвиток резильєнтності особистості. Розуміння резильєнтності у контексті окупації допомагає зрозуміти, як люди пристосовуються до важливих змін, які стали невід'ємною частиною їхнього життя. Дослідження параметрів резильєнтності в цих умовах дозволяє виявити ключові аспекти, які сприяють адаптації та виживанню в умовах стресу та невизначеності (Савчин М.В., Федорчук В.М., Гапоненко Л.О. ; Чиханцова О., Гуцол К.) [24;32].

Так, у дослідженні, проведеному S.E. Hobfoll, A.D. Mancini, B.J. Hall та їхніми колегами, серед підлітків, які проживають у Секторі Газа, було виявлено, що соціальна підтримка з боку родини чи спільноти має вплив на

резильєнтність палестинських підлітків. Дане спостереження варто враховувати, оскільки воно відбувається в умовах насильства та небезпеки, пов'язаних з війною в цьому регіоні. Автори прийшли до висновку, що саме соціальна підтримка виступає гарантом та умовою, що сприяє пом'якшенню негативних та небезпечних наслідків стресорів, що пов'язані безпосередньо з війною (Hobfoll S. E., Mancini A.D., Hall B.J., Canetti D., Bonanno G.A.) [36].

У рамках спільноти зарубіжних дослідників було проведено дослідження з резилієнтності та релігійності серед євреїв та арабів під час Другої інтифади. Даний період, який тривав з 2000 по 2005 рік, був періодом напружених відносин між палестинцями і Ізраїлем, що супроводжувався масовими протестами, терористичними актами та військовими операціями. Результати дослідження показали, що «позитивні» релігійні стратегії, такі як знаходження духовної підтримки та переосмислення власного досвіду, сприяли кращому психічному здоров'ю, включаючи резилієнтність. Натомість, респонденти, які вказували на «негативні» релігійні стратегії, такі як сумніви у існуванні Бога або почуття покинутості Богом, мали менші показники резилієнтності та загального рівня психічного здоров'я (Norren Thole H.; Riad A.) [37;40].

Отже, можна зробити висновок, що питання резилієнтності привертає увагу науковців уже впродовж восьмого десятиріччя поспіль. Основним напрямком досліджень вчених є вивчення резилієнтності особливо тих, хто зростає в умовах обмежень та складнощів.

Важливим аспектом є дослідження травматичного впливу війни та військових конфліктів на формування і розвиток резилієнтності особистості. Зокрема, підкреслюється значення соціальної підтримки, «позитивних» релігійних стратегій і оптимізму у сприянні розвитку резилієнтності в умовах стресових ситуацій, пов'язаних із війною. Однак питання щодо заходів, спрямованих на підвищення резилієнтності серед

населення, яке постраждало від війни, все ще залишаються відкритими. (Таранюк Г.Г.; Чернобровкін В.М., Морозова О.Б.) [26;30].

Важливо підкреслити, що психологічна резильєнтність виявляється ключовим фактором адаптації осіб, які переживають складні умови окупованих територій. Дане поняття вказує на неабияку внутрішню силу та здатність переборювати труднощі, впоратися зі стресом та подолати негативні впливи навколишнього середовища. Розвиток резильєнтності осіб окупованих територій важливий для збереження психологічного благополуччя в умовах воєнного конфлікту.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗМІСТОВИХ ПАРАМЕТРІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСІБ ОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЙ

2.1. Організація емпіричного дослідження психологічних змістових параметрів резильєнтності осіб окупованих територій

Під час війни однією з ключових задач психологів є дослідження психоемоційних станів осіб, що мешкають на окупованих територіях, а також визначення меж їх психологічної стійкості та здатності протистояти наявним викликам. Резильєнтність передбачає наявність негативної події та позитивну адаптацію, незважаючи на серйозні труднощі в процесі розвитку. Можна погодитися з думкою З.О. Кіреєвої та О.С. Односталко, що резильєнтність являє собою позитивний психічний стан, який сприяє адекватній адаптації в умовах труднощів, а також ресурс, що дозволяє людині вибрати ефективний спосіб подолання проблем (Односталко О.С., Кіреєва З.О., Бірон Б.В.) [17].

У нашому дослідженні ми керуємося визначення, що резильєнтність – здатність справлятися зі складними життєвими ситуаціями, а також мати ресурси для відновлення психічного та фізичного благополуччя. Отже, нашою метою є теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити унікальні психологічні механізми резильєнтності осіб, що переживають окупацію в умовах військового конфлікту на території України.

Зазначені опитувальники допоможуть отримати оцінку психічного стану та рівня стресостійкості, що важливо при дослідженні резильєнтності осіб окупованих територій:

«Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)»: (CD-RISK, Connor -Davidson), адаптація З.О. Кіреєва, О.С. Односталко, Б. В. Бірон. Дана шкала вимірює резильєнтність як функцію п'яти взаємопов'язаних компонентів: особистісної компетентності; прийняття

змін та безпечних відносин; довіри / толерантності; контролю; духовних впливів. Така шкала оцінює рівень стресостійкості у людини, що є важливим аспектом резильєнтності. Вона може допомогти виявити, як люди здатні опиратися стресовим ситуаціям (Односталко О.С., Кіреєва З.О., Бірон Б.В.) [2;17].

Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» був розроблений С. Хобфоллом і адаптований Н.Є. Водоп'яною та О.С. Старченковою у 2001 році. Методика ґрунтується на багатоосьовій моделі «поведінки подолання», запропонованій С. Хобфоллом. Відповідно до цієї моделі, поведінка розглядається як стратегія, а не як набір окремих типів. Модель має дві основні осі: активна – пасивна та просоціальна – асоціальна, а також додаткову вісь, що розрізняє пряму та непряму поведінку. Методика складається з 54 запитань та 9 шкал. Опитувальник включає дев'ять стратегій подолання стресу: асертивна поведінка, імпульсивні дії, встановлення соціальних контактів, обережні дії, уникнення, маніпулятивні дії, пошук соціальної підтримки, асоціальна поведінка та агресивні дії.

«Тест життєстійкості С. Мадді» (переклад і адаптація Д.О. Леонтєва, О.І. Рассказової) – це методика, яка оцінює рівень життєстійкості особистості. Вона базується на концепції життєстійкості як здатності людини пристосовуватись та опікати життєві виклики, подолати стрес та впоратися зі складними ситуаціями (Maddi S.R., Kahn S., Maddi K.L.) [38].

Методика зазвичай містить ряд питань, спрямованих на виявлення рівня внутрішньої сили, уміння долати труднощі та реагувати на стрес. Результати дослідження дозволяють отримати уявлення про загальний рівень життєстійкості, особистісні особливості в цьому контексті та можливості особистості пристосовуватися до життєвих обставин.

Методика Дж. Роттера «Рівень суб'єктивного контролю» (Rotter's locus of control) в адаптації Є.Ф. Бажина, С.А. Голинкіної, О.М. Еткінда є психологічним інструментом, що вимірює віру людини в наявність контролю над подіями в її житті, що може бути корисно для розуміння сприйняття світу особою та впливу цього на її поведінку і життєві результати (Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В.) [9].

Методика включає запитання, які оцінюють, наскільки людина вважає, що контролює події у своєму житті. Загальна ідея полягає в тому, що люди можуть впевнено вважати, що їхні дії впливають на те, що відбувається з ними (внутрішній контроль), або відчувати, що їхнє життя залежить від зовнішніх факторів, таких як удача чи випадковість (зовнішній контроль). Структура опитувальника складається з 44 питань, що мають на меті виявлення екстернальних і інтернальних патернів поведінки в різних сферах життя особистості (Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О.) [10].

Опис вибірки: у дослідженні взяли участь 50 осіб віком від 18 до 62 років, що мали досвід проживання на окупованих територіях (Херсонська – 12 осіб (24%), Донецька – 18 осіб (36%), Запорізька 11 осіб (22%), Луганська області та АР Крим – 3 особи (6%). Серед опитованих 68% жінок і 32% чоловіків віком 18-24 – 4 особи (8%), віком 25-34 – 13 особи (26%), віком 35-44 – 16 осіб (32%), віком 45-54 – 9 осіб (18%), віком 55-62 – 8 осіб (16%). Серед опитованих 11 осіб (22%) – навчаються, 26 осіб – (52%) працюють, 10 осіб (20%) – безробітних, 3 особи (6%) – пенсіонери. Під час дослідження нами не враховувалися політичні, релігійні вподобання осіб, соціальний статус та здобутки.

Опитування проводилося за GoogleForms, респондентам були надані чіткі інструкції та роз'яснення щодо проходження методик. Дослідження відбувалося на добровільній основі з повним збереження конфіденційності отриманих даних.

2.2. Аналізування та інтерпретація результатів емпіричного дослідження психологічних змістових параметрів резильєнтності осіб окупованих територій

У процесі емпіричного дослідження були застосовані валідні психодіагностичні методики, спрямовані на оцінку психологічних змістовних параметрів резильєнтності осіб, що проживають на окупованих територія. Інструментом у дослідженні є програмний комплекс для обробки статистичних даних SPSS Version 30.0.0.0 відомий як IBM SPSS англ. Statistical Package for the Social Sciences – «статистичний пакет для соціальних наук». Даний комплекс призначений для проведення статистичного аналізу та має широкий набір інструментів, що дозволяє отримати систематизовану інформацію з наявних даних.

1. Аналізування та інтерпретація показників за методикою «Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)»: (CD-RISK, Connor - Davidson), адаптація З.О. Кіреєва, О.С. Односталко, Б.В. Бірон.

Таблиця 2.1.

Показники дослідження стресостійкості

	M	SD	min	max
Стресостійкість	24,86	7,23	4	40

**Примітка: M – середнє арифметичне; SD – середньоквадратичне відхилення; min/ max – мінімальне та максимальне значення у вибірці відповідно*

Отримані результати допоможуть оцінити рівень стресостійкості особистості, її здатності адаптуватися до складних життєвих ситуацій, зберігати психологічну рівновагу та долати труднощі.

Аналіз отриманих результатів показав, що середнє арифметичне становить 24,86, що свідчить про помірний рівень стресостійкості серед учасників. Оскільки шкала оцінювання стресостійкості варіюється від 0 до 40, середнє значення близько 25 вказує на те, що більшість респондентів мають середню здатність справлятися зі стресом, що може свідчити про те,

що учасники дослідження здатні реагувати на стресові ситуації без значних емоційних або фізіологічних порушень, проте не демонструють найвищого рівня стресостійкості.

Середньоквадратичне відхилення ($SD = 7,23$) є відносно високим і свідчить про значну варіативність серед учасників. Це означає, що респонденти демонстрували різні рівні стресостійкості: деякі з них мали дуже високі показники, тоді як інші – значно нижчі. Така різниця може бути зумовлена індивідуальними особливостями, життєвими обставинами або досвідом учасників, що впливає на їхню здатність справлятися зі стресом.

Мінімальний показник стресостійкості в 4 бали вказує на те, що принаймні один з учасників має дуже низьку здатність справлятися зі стресом. Даний результат свідчить про те, що деякі особи можуть бути вкрай чутливими до стресових ситуацій і, ймовірно, мають труднощі в регуляції емоцій під час стресу. Для таких осіб стрес може мати значний негативний вплив на фізичне і психічне здоров'я.

Найвищий показник стресостійкості в 40 балів демонструє, що деякі учасники здатні дуже добре справлятися зі стресом, що вказує на високу здатність до регуляції емоцій, стабільність у складних ситуаціях і можливість ефективно долати стресові обставини без серйозного негативного впливу на стан здоров'я.

Дослідження показує, що рівень стресостійкості у вибірці з 50 учасників варіюється від дуже низького до високого, із середнім значенням, яке свідчить про помірний рівень здатності до подолання стресу. Велике стандартне відхилення демонструє значну розбіжність між учасниками, що може бути пов'язано з індивідуальними відмінностями в стресових реакціях, особистісних особливостях або зовнішніх факторах, таких як життєві умови, досвід, психологічні ресурси тощо.

2. Аналізування та інтерпретація за опитувальником «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолла, адаптований Н.Є. Водоп'яноюю та О.С. Старченковою.

Таблиця 2.2.

Показники стратегій подолання стресових ситуацій

	M	SD	min	max
Асертивні дії	19,86	3,56	10	28
Набуття соціальних контактів	21,76	3,68	14	29
Пошук соціальної підтримки	22,78	4,56	15	30
Обережні дії	21,42	4,03	12	30
Імпульсивні дії	18,92	3,86	10	30
Уникнення	18,22	4,1	8	26
Непрямі дії	16,72	4,17	8	26
Асоціальні дії	14,38	4,98	6	26
Агресивні дії	18,58	4,94	8	29

*Примітка: M – середнє арифметичне; SD – середньоквадратичне відхилення; min/ max – мінімальне та максимальне значення у вибірці відповідно

Отримані показники дозволять виявити основні засоби, що використовують респонденти для подолання стресу, та оцінити їхню ефективність у різних життєвих ситуаціях.

Дослідження показало, що асертивні дії характеризуються самостійністю, впевненістю та активною поведінкою в подоланні стресу. Середнє значення 19,86 свідчить, що учасники в середньому використовують ці дії досить часто. Невелике стандартне відхилення (SD = 3,56) вказує на помірну варіативність між респондентами, з мінімальним і максимальним значеннями в діапазоні від 10 до 28.

У набутті соціальних контактів показник середнього арифметичного 21,76 означає, що учасники часто використовують стратегію соціальної взаємодії для подолання стресу. Відносно невелике стандартне відхилення (3,68) свідчить про досить однорідне використання цієї стратегії серед

респондентів. Мінімальні та максимальні значення (14-29) вказують на те, що деякі учасники використовують цю стратегію значно більше за інших.

Пошук соціальної підтримки є однією з найпопулярніших стратегій з середнім значенням (22,78), що показує активне використання підтримки інших людей для подолання стресу. Стандартне відхилення (4,56) свідчить про певну варіативність у вибірці, а максимальне значення 30 вказує на те, що деякі респонденти інтенсивно покладаються на соціальну допомогу.

Обережні дії отримали середній показник 21,42 який вказує на те, що респонденти схильні до обережних та зважених дій під час стресу. Стандартне відхилення (4,03) свідчить про помірну варіативність, а максимальне значення 30 свідчить, що деякі учасники повністю покладаються на цей підхід.

Імпульсивні дії використовуються в середньому на рівні 18,92, що означає середній рівень схильності до необдуманих, швидких рішень під час стресу. Значення стандартного відхилення (3,86) показує, що в групі є респонденти з різним рівнем використання цієї стратегії.

Стратегія уникнення, яка передбачає відхід від стресової ситуації, демонструє середній показник 18,22, що вказує на помірне використання цієї стратегії серед респондентів. Стандартне відхилення (4,1) та діапазон від 8 до 26 свідчать про те, що деякі учасники майже не вдаються до уникнення, тоді як інші застосовують його часто.

Непрямі дії зі середнім показником у 16,72 свідчать про те, що непрямі дії використовуються дещо рідше, ніж інші стратегії, що може вказувати на менш популярний підхід до вирішення стресових ситуацій. Значення $SD = 4,17$ показує, що є помітна варіативність у використанні цієї стратегії.

Асоціальні дії з середнім показником у 14,38 свідчать про досить рідке використання асоціальних дій, таких як соціальна ізоляція або

негативні соціальні взаємодії. Високе стандартне відхилення (4,98) вказує на широку варіативність у застосуванні цієї стратегії серед учасників.

Агресивні дії також не є основною стратегією для більшості учасників ($M = 18,58$), проте в деяких випадках вони можуть застосовуватися досить часто (макс. = 29). Стандартне відхилення (4,94) свідчить про значну варіативність у використанні цієї стратегії.

Отже, найчастіше респонденти використовують такі стратегії, як пошук соціальної підтримки ($M = 22,78$), набуття соціальних контактів ($M = 21,76$) та обережні дії ($M = 21,42$). Зазначені стратегії характеризуються активним залученням інших людей та обдуманими діями. Натомість менш популярними є асоціальні та непрямі дії, що вказує на схильність респондентів уникати негативних соціальних стратегій та невизначених рішень у стресових ситуаціях.

3. Аналізування та інтерпретація показників за тестом життєстійкості С. Мадді» (переклад і адаптація Д. О. Леонтьєва, О. І. Рассказової).

Таблиця 2.3.

Показники дослідження життєстійкості

	M	SD	min	max
Залученість	28,28	4,93	18	40
Контроль	27,46	5,3	19	45
Прийняття ризику	16,3	4,16	6	28
Загальний показник життєстійкості	72,04	12,04	49	110

**Примітка: M – середнє арифметичне; SD – середньоквадратичне відхилення; min/ max – мінімальне та максимальне значення у вибірці відповідно*

Результати за тестом дозволяють оцінити рівень психологічної стійкості особистості, її здатність долати стрес та протистояти життєвим викликам.

Аналізуючи отримані показники нами визначено, середній показник залученості – 28,28, що вказує на те, що більшість учасників дослідження

активно залучені до своєї діяльності та життя, що є важливим аспектом життєстійкості. Стандартне відхилення ($SD = 4,93$) показує, що існує помірна варіативність між респондентами: деякі більш активно залучені, тоді як інші менш залучені. Мінімальні та максимальні значення (18-40) показують, що у вибірці є як учасники з низьким рівнем залученості, так і ті, хто демонструє дуже високий рівень.

Середній показник контролю – 27,46, що свідчить про те, що учасники, в цілому, мають відносно високий рівень відчуття контролю над своїм життям та обставинами. Стандартне відхилення ($SD = 5,3$) є дещо більшим, що свідчить про ширший діапазон індивідуальних відмінностей у відчутті контролю серед респондентів. Мінімальні та максимальні значення (19-45) вказують на те, що деякі учасники мають низький рівень контролю, тоді як інші демонструють високий рівень здатності контролювати ситуації та обставини свого життя.

Середній показник прийняття ризику (16,3) свідчить про відносно низький рівень готовності респондентів ризикувати, що може вказувати на обережний підхід до невизначених або потенційно небезпечних ситуацій. Стандартне відхилення (4,16) показує, що в групі є деяка варіативність у рівні прийняття ризику. Мінімальне значення (6) свідчить, що деякі респонденти майже не готові приймати ризик, тоді як максимальне значення (28) вказує на наявність учасників з відносно високою готовністю до ризику.

Середній загальний показник життєстійкості становить (72,04), що вказує на середній рівень життєстійкості серед респондентів. Отриманий показник відображає здатність учасників ефективно справлятися з труднощами, підтримувати стабільність та зберігати позитивний настрій у стресових ситуаціях. Стандартне відхилення (12,04) свідчить про значну варіативність у рівні життєстійкості серед учасників, що означає, що в групі є респонденти з дуже різним рівнем стійкості: від тих, хто має досить низьку

життєстійкість (мінімальне значення 49), до тих, хто демонструє винятково високий рівень життєстійкості (максимальне значення 110).

Отже, учасники дослідження в цілому демонструють середній рівень життєстійкості ($M = 72,04$), де основні складові, як-от залученість ($M = 28,28$) та контроль ($M = 27,46$), свідчать про відносно високі рівні цих характеристик, що важливі для підтримання стабільності та позитивної адаптації до стресу. Однак прийняття ризику є відносно низьким ($M = 16,3$), що може вказувати на те, що респонденти здебільшого обережні у своїх рішеннях і не схильні до ризикових дій.

4. Аналізування та інтерпретація показників за методикою Дж. Роттера «Рівень суб'єктивного контролю» (Rotter's locus of control) в адаптації Є. Ф. Бажина, С. А. Голинкіної, О. М. Еткінда.

Таблиця 2.4.

Показники суб'єктивного контролю

Інтернальність:	M	SD	min	max
в області досягнень	5,68	8,17	-11	23
в області невдач	4,56	8,1	-13	22
сімейних відносин	2,54	6,63	-11	22
виробничих відносин	8,38	7,1	-8	25
міжособистісних відносин	2,08	4,07	-6	10
здоров'я і хвороб	1,92	4,28	-8	12
Загальна інтернальність	25,16	28,99	-38	81

*Примітка: *M* – середнє арифметичне; *SD* – середньоквадратичне відхилення; *min/ max* – мінімальне та максимальне значення у вибірці відповідно

Результати дослідження інтернальності (відчуття контролю над різними аспектами життя) серед учасників дають уявлення про те, наскільки респонденти відчувають себе відповідальними за успіхи та невдачі в різних сферах.

Середній показник інтернальності в області досягнень становить 5,68, що свідчить про те, що учасники в середньому мають помірне відчуття

контролю над своїми досягненнями. Вони вірять, що їхні успіхи є результатом власних зусиль, але цей рівень не є дуже високим. Стандартне відхилення ($SD = 8,17$) вказує на велику варіативність між учасниками – від тих, хто вважає, що досягнення сильно залежать від них (максимум 23), до тих, хто має від'ємний рівень інтернальності (мінімум -11), вважаючи, що їхні успіхи залежать від зовнішніх обставин.

Інтернальність в області невдач з показником 4,56 свідчить про те, що учасники в середньому схильні брати відповідальність за свої невдачі, однак не настільки сильно, як за досягнення. Стандартне відхилення ($SD = 8,1$) також вказує на велику варіативність між респондентами, з деякими учасниками, що вважають свої невдачі результатом зовнішніх чинників (мінімум -13), і тими, хто відчуває сильний контроль над ними (максимум 22).

Інтернальність в області сімейних відносин з середнім показником 2,54 показує, що респонденти мають низький рівень інтернальності в сімейних відносинах, що свідчить про те, що вони в меншій мірі вважають себе відповідальними за розвиток або якість стосунків у сім'ї, більше покладаючись на зовнішні фактори або інших людей. Значне стандартне відхилення ($SD = 6,63$) свідчить про те, що в групі є респонденти з дуже різними переконаннями – від тих, хто відчуває повний контроль (максимум 22), до тих, хто вважає, що їхній вплив мінімальний або негативний (мінімум -11).

Середній показник інтернальності в області виробничих відносин 8,38 демонструє, що респонденти відчувають значно більшу відповідальність за свої стосунки та позиції на роботі, ніж у інших сферах, що вказує на високе відчуття контролю за професійними відносинами та ситуаціями. Стандартне відхилення (7,1) також вказує на значну різницю між учасниками, деякі з них можуть вважати, що зовнішні фактори значно

впливають на їхні професійні стосунки (мінімум -8), тоді як інші повністю беруть відповідальність на себе (максимум 25).

Інтернальність в області міжособистісних відносин з середнім значенням 2,08 свідчить про низький рівень інтернальності в сфері міжособистісних відносин. Учасники в цілому не схильні вважати себе головними чинниками, що впливають на якість стосунків з іншими людьми. Невелике стандартне відхилення (4,07) вказує на те, що варіативність між учасниками в цьому аспекті не є надто великою, хоча деякі респонденти все ж демонструють відчуття контролю (максимум 10), тоді як інші вважають, що ці стосунки більшою мірою залежать від зовнішніх обставин (мінімум -6).

Показник інтернальності в області здоров'я і хвороб 1,92 вказує на те, що учасники мають слабке відчуття контролю над своїм здоров'ям, що означає, що більшість респондентів вважає здоров'я більше залежним від зовнішніх факторів (наприклад, генетики або випадкових обставин), а не від їхньої власної поведінки. Стандартне відхилення (4,28) показує, що в групі є певна варіативність: дехто вважає, що може контролювати своє здоров'я (максимум 12), тоді як інші вважають, що вплив дуже обмежений або негативний (мінімум -8).

Середній загальний показник інтернальності 25,16 показує, що респонденти мають загалом помірне відчуття контролю над різними аспектами свого життя. Однак значне стандартне відхилення (28,99) свідчить про велику варіативність у вибірці. Мінімальні та максимальні значення (-38 та 81) вказують на те, що деякі учасники відчують себе повністю відповідальними за події в своєму житті, тоді як інші вважають, що їхній вплив мінімальний або навіть негативний.

Отже, учасники дослідження продемонстрували різний рівень інтернальності в різних сферах життя. Найвищий рівень контролю вони відчують у сфері виробничих відносин ($M = 8,38$), що вказує на їхнє

переконавання у впливі на професійні стосунки. Водночас найнижчі показники спостерігаються у сфері міжособистісних стосунків ($M = 2,08$) та здоров'я і хвороб ($M = 1,92$), що вказує на відчуття обмеженого контролю в цих сферах.

Для перевірки кореляційних зв'язків між досліджуваними параметрами було перевірено вибірку на відповідність певним статистичним умовам, щоб вибрати відповідний метод аналізу. Перевірка вибірки на нормальність розподілу була проведена за допомогою Теста Шапіро-Уїлка (Shapiro-Wilk) та Теста Колмогорова-Смірнова (Додаток А).

За результатами тестів на нормальність, показники частково продемонстрували нормальний розподіл, що дозволяє використовувати параметричні методи аналізу, такий як кореляція Пірсона. Водночас більшість показників, зокрема Пошук соціальної підтримки, Імпульсивні дії, Прийняття ризику та інші, відхиляються від нормального розподілу, що вимагає застосування непараметричних методів, таких як кореляція Спірмена. Коефіцієнт кореляції Спірмена є непараметричним методом, що не вимагає нормального розподілу даних, дозволяє оцінити монотонний зв'язок між змінними, та враховувати нелінійні відносини, якщо вони присутні.

Таблиця 2.5.

Значущі кореляційні зв'язки

Параметр	Стресостійкість	Агресивні дії	Уникнення	Асертивні дії	Імпульсивні дії
Загальна життестійкість		,373**	,292*		
Загальна інтернальність	,376**	-,281*		,389**	
Стресостійкість		-,308*		,455**	,378**

*Примітка: : * – $p > 0,1$; ** – $p > 0,05$

На основі проведеного аналізу нами було встановлено наступні кореляційні зв'язки:

1. Загальна життестійкість та агресивні дії ($r = 0,373$, при $p < 0,05$):

Встановлено позитивну кореляцію між загальною життєстійкістю та агресивними діями, що означає, що учасники, які демонструють вищий рівень життєстійкості, частіше вдаються до агресивних дій як стратегії подолання стресу.

2. Загальна життєстійкість та уникнення ($r = 0,292$, при $p < 0,1$):

Виявлено позитивну кореляцію між життєстійкістю та уникненням, але цей зв'язок є слабшим і значущим на рівні $p < 0,1$, що свідчить про те, що люди з більшою життєстійкістю можуть також іноді використовувати уникнення як стратегію подолання стресу, хоча цей зв'язок не такий сильний, як з агресивними діями.

3. Загальна інтернальність та стресостійкість ($r = 0,376$, при $p < 0,05$):

Виявлено позитивну кореляцію між загальною інтернальністю та стресостійкістю, що свідчить про те, що люди з вищим рівнем інтернальності (впевненістю в контролі над своїм життям) зазвичай демонструють вищу стресостійкість.

4. Загальна інтернальність та агресивні дії ($r = -0,281$, при $p < 0,1$):
Існує негативна кореляція між загальною інтернальністю та агресивними діями. Люди з більшою інтернальністю менше вдаються до агресивних дій у стресових ситуаціях.

5. Загальна інтернальність та асертивні дії ($r = 0,389$, при $p < 0,05$):

Встановлено позитивну кореляцію між загальною інтернальністю та асертивними діями. Люди з високою інтернальністю більше схильні використовувати асертивні дії – впевнене відстоювання своїх прав і позицій у стресових ситуаціях.

6. Стресостійкість та агресивні дії ($r = -0,308$, при $p < 0,1$):

Виявлено негативну кореляцію між стресостійкістю та агресивними діями, що означає, що учасники з вищою стресостійкістю менше використовують агресію для подолання стресу.

7. Стресостійкість та асертивні дії ($r = 0,455$, при $p < 0,05$):

Існує позитивна кореляція між стресостійкістю та асертивними діями. Тобто люди, які краще справляються зі стресом, частіше використовують асертивні методи у взаємодії з іншими людьми.

8. Стресостійкість та імпульсивні дії ($r = 0,378$, при $p < 0,05$):

Встановлено позитивну кореляцію між стресостійкістю та імпульсивними діями, що вказує на те, що респонденти з високою стресостійкістю можуть іноді діяти імпульсивно в стресових ситуаціях.

Отже, загальна життєстійкість пов'язана з використанням агресивних дій та уникненням, причому з агресією зв'язок сильніший. Загальна інтернальність впливає на стресостійкість та використання конструктивних (асертивних) і деструктивних (агресивних) стратегій поведінки у стресових ситуаціях. Стресостійкість демонструє чіткий позитивний зв'язок з асертивними діями та імпульсивною поведінкою, але негативно пов'язана з агресією.

Отримані результати вказують на те, що вищі рівні життєстійкості та інтернальності сприяють більш конструктивному подоланню стресу, тоді як низька стресостійкість може призводити до агресивних дій.

Проведена оцінка психологічних змістовних параметрів резильєнтності осіб окупованих територій за обраними психодіагностичними методиками виявила значні відмінності у резильєнтності серед людей, виходячи з рівня їх стресостійкості. Ми прагнули виявити, чи існують суттєві відмінності у здатності до подолання стресу між тими, хто має високий рівень стресостійкості, і тими, хто має нижчий рівень, та наскільки значущими є такі відмінності. Додатково ми прагнули виявити найбільш вразливу категорію респондентів, яка потребує більшої підтримки в умовах стресу.

Дослідження стресостійкості було проведено за допомогою шкали стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) із застосуванням кількісного аналізу, що дозволило детально розглянути різні рівні

стресостійкості серед учасників. Для аналізу респондентів було розподілено на дві групи за рівнем стресостійкості, використовуючи медіану як критерій поділу. Статистично значущі відмінності між цими групами було перевірено за допомогою U-критерію Манна-Уїтні, що дозволило встановити наявність або відсутність статистично значущих відмінностей у рівнях резильєнтності між учасниками з різним рівнем стресостійкості.

Розподіл вибірки на групи за медіаною є поширеним методом у дослідженнях, оскільки медіана дозволяє поділити дані на дві рівні частини, що полегшує порівняння між ними. Такий підхід також допомагає краще виявити суттєві відмінності між групами і зробити дослідження більш точним та інтерпретованим. Медіана стійкіша до впливу аномальних даних або викидів у порівнянні із середнім арифметичним, що особливо важливо, якщо у вибірці є екстремальні значення, які могли б значно змістити середнє значення і спотворити поділ на групи. Використання медіани допомагає зосередитися на центральній тенденції даних, що краще відображає загальний розподіл.

Медіанне значення стресостійкості у досліджуваній вибірці з 50 осіб, визначене за допомогою U-критерію Манна-Уїтні, становить 24,5. Усі учасники були розподілені на дві групи на основі їх результатів:

- перша група: учасники з рівнем стресостійкості нижче медіанного значення (24,5);
- друга група: учасники з рівнем стресостійкості вище медіанного значення (24,5).

Отримані результати представлені у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6.

Показники за U-Манна-Уїтні

N	50
U- Манна-Уїтні	625,000
W Уїлкоксон	950,00

Статистика критерія	625,00
Стандартна похибка	51,394
Стандартизована статистика критерія	6,080
Асимп.значимість (двостороння)	<,001

Результати аналізу за допомогою U-критерію Манна-Уїтні дозволяють зробити наступні висновки:

Значення U вказує на кількість разів, коли значення в одній групі менше, ніж значення в іншій. Чим нижче значення U, тим більша ймовірність того, що існують значущі відмінності між групами. У нашому випадку, $U = 625,000$ вказує на те, що результати, ймовірно, не випадкові.

Статистика Уїлкоксона (W) представляє собою суму рангів для меншої з груп. Значення W допомагає перевірити результати U-критерію. Отримане високе значення W (950,00) також свідчить про те, що одна з груп має значно вищі (або нижчі) значення, що підтверджує результати U-критерію.

Стандартна похибка є показником варіації в даних, який вказує, наскільки розкидані дані навколо середнього значення. Чим менша стандартна похибка, тим точніше оцінюється середнє значення групи. Отримана стандартна похибка (51,394) є достатньо великою, що може свідчити про певну варіацію в даних, але не є критичною.

Стандартизована статистика критерію є результатом перетворення U на Z-значення, яке використовується для оцінки значущості. Високе значення Z вказує на те, що різниця між групами є значущою, оскільки зазвичай значення Z вище 1,96 вважається значущим на рівні $p < 0,05$. Отримані дані Стандартизованої статистики (6,080) вказують на те, що групи суттєво відрізняються одна від одної.

Асимптотична значимість (двостороння) вказує на ймовірність того, що отримані результати виникли випадково. Значення $p < 0,001$ свідчить на те, що є менше 0,1% шансів, що спостережувані відмінності між групами

могли виникнути випадково. Тобто відмінності між двома групами (тих, у кого рівень стресостійкості нижчий і вищий за медіану) є статистично значущими, що означає, що різниця між групами не випадкова, а має високу ймовірність бути реальною. Це дуже високий рівень статистичної значущості, що дозволяє стверджувати, що результати є надійними.

Отже, отримані результати за U-критерієм Манна-Уїтні свідчать про наявність значущої різниці в рівні стресостійкості між двома групами, розподіленими за медіаною (24,5). Група з рівнем стресостійкості вище медіани суттєво відрізняється від групи з рівнем нижче медіани, що вказує на те, що рівень стресостійкості впливає на поведінку або інші характеристики людей у цих групах. Причини таких відмінностей можуть бути як зовнішніми (екзогенними), так і внутрішніми (ендогенними). Значення $U = 625,000$ і $W = 950,00$ підтверджують, що одна з груп має помітно вищий або нижчий рівень стресостійкості. Висока стандартизована статистика критерію (6,080) і асимптотична значимість ($p < 0,001$) вказують на те, що результати є статистично значущими, що може бути важливим для подальшого вивчення впливу стресу на різні категорії населення.

Аналіз показників стресостійкості серед респондентів із різних вікових та соціальних груп показав, що найбільш вразливою категорією є працюючі жінки віком від 25 до 44 років, які проживають у Запорізькій області. Вони мають значно нижчий рівень стресостійкості.

Наше дослідження показало, що рівень стресостійкості суттєво впливає на здатність людей справлятися зі стресом. Учасники з високою стресостійкістю значно відрізняються від тих, у кого рівень стресостійкості нижчий. Дане дослідження може бути корисним для розробки програм підтримки та тренінгів для осіб, що потребують покращення вміння справлятися зі стресовими ситуаціями, а також для виявлення індивідуальних та соціальних факторів, що впливають на рівень резильєнтності.

2.3. Тренінгова програма підвищення рівня резильєнтності осіб окупованих територій

На основі результатів дослідження нами було розроблено план тренінгової програми, орієнтованої на працюючих жінок середнього віку, оскільки саме вони виявилися найбільш вразливою категорією до стресових ситуацій.

Головною метою розробленої тренінгової програми є підвищення рівня резильєнтності осіб окупованих територій шляхом розвитку навичок саморегуляції, стресостійкості та покращення адаптації до нових умов життя. Програма допоможе учасникам поступово опанувати навички подолання стресу, емоційної регуляції, ефективної комунікації та формування соціальної підтримки. Поетапний підхід забезпечує поступове засвоєння знань та навичок, поєднуючи теоретичну базу з практичними вправами.

Цільовою аудиторією є особи окупованих територій, які зазнали впливу складних життєвих обставин, конфліктів, втрати звичного способу життя та потребують психологічної підтримки для адаптації до нових умов.

Тривалість програми: 7 тижнів (по 2 тренінги на тиждень). Кожен тренінг триває 2 години.

Формат проведення: очні або онлайн тренінги у групах до 12-15 учасників, з можливістю індивідуальних консультацій.

Таблиця 2.7.

План тренінгової програми

Тиждень	Заняття	Тема заняття	Мета	Практика
1	1	Знайомство та введення в тренінг	Знайомство, встановлення групових правил, налаштування на роботу з ресурсами	Знайомство, тест Вартегга, техніка ресурсного малюнка «Мій дім завжди зі мною»

	2	Встановлення підтримуючого середовища	Формування безпечного простору, зниження тривожного стану, усвідомлення власних проблем	Активне слухання, групова дискусія, стресовий щоденник
2	3	Розуміння стресу і його наслідків	Ознайомлення з проявами, ознаками та наслідками стресу	Техніка «Простукування» (ТЕС), ведення стресового щоденника, робота з тілесними відчуттями
	4	Техніки подолання стресу	Розвиток навичок контролю стресу	Техніки прогресивної м'язової релаксації, візуалізація «Місце сили», вправа «Дерево життя»
3	5	Розуміння своїх емоцій	Усвідомлення емоцій та їх проявів	Вправи на емоційну грамотність, «Колесо емоцій» за Робертом Плутчиком, емоційний щоденник
	6	Управління емоціями	Навчання контролю негативних емоцій	Техніки когнітивної перебудови, дихальні техніки, вправа «Зміна перспективи»

Продовження таблиці 2.6.

4	7	Значення соціальної підтримки	Усвідомлення важливості соціальних зв'язків	Вправа на побудову мережі підтримки, план підтримки, робота з технікою «Генограма підтримки»
	8	Комунікація в стресових ситуаціях	Розвиток ефективної комунікації	Рольові ігри, «Я-висловлювання», техніка

				ненасильницької комунікації (НВК) за Маршаллом Розенбергом
5	9	Стратегії подолання кризових ситуацій	Використання стратегій подолання стресу	Практикум на розробку індивідуальних стратегій подолання стресу, вправа «Карта ресурсів»
	10	Ресурси та внутрішні опори	Виявлення і зміцнення внутрішніх ресурсів	Техніка «Колесо життєвого балансу», робота з особистими цінностями, техніка «Дихання на чотири рахунки»
6	11	Закріплення навичок емоційної регуляції	Закріплення навичок саморегуляції	Вправа «Контроль емоцій у кризових ситуаціях», вправи для управління стресом
	12	Розробка стратегії особистого розвитку	Планування подальшого саморозвитку	Техніка SMART «Цілі та кроки», вправа «Мої сильні сторони»

Продовження таблиці 2.6.

7	13	Інтеграція отриманих знань	Узагальнення та закріплення навичок	Обговорення досягнень, інтеграція навичок у повсякденне життя, створення особистого плану дій
---	----	----------------------------	-------------------------------------	---

	14	Заключна сесія: підсумки та завершення	Закріплення результатів програми	Відгуки учасників, групова рефлексія, тест «Вартегга» для оцінки власних змін
--	----	--	--	--

Тренінгова програма, спрямована на розвиток резильєнтності у осіб окупованих територій, триває 7 тижнів і складається з 14 занять. Головною метою програми є підвищення стресостійкості, розвиток навичок саморегуляції та адаптації до нових умов життя. Програма включає в себе поетапне засвоєння теоретичних знань та практичних вправ, що допомагають учасникам краще розуміти свої емоції, реагувати на стрес та використовувати соціальну підтримку.

У перший тиждень учасники знайомляться один з одним, встановлюють правила групової роботи та налаштовуються на дослідження власних ресурсів. У цьому процесі допомагають вправи, як-от тест Вартегга і техніка ресурсного малюнка «Мій дім завжди зі мною». Тест Вартегга у контексті тренінгової програми дозволяє оцінити ключові психологічні аспекти, важливі для стресостійкості. Він досліджує самооцінку, соціальні навички, амбіції, активність, внутрішню стійкість, особливості особистісних взаємин та ставлення до страхів. Зазначені фактори є вирішальними для розуміння здатності учасників справлятися зі стресом і життєвими викликами. Результати тесту допомагають індивідуалізувати підходи тренінгу, спрямованого на зміцнення внутрішніх ресурсів та адаптивних можливостей кожного учасника. Техніка «Ресурсний малюнок: Мій дім завжди зі мною» допомагає учасникам відчувати внутрішню підтримку та силу через символічне зображення свого дому. Малюнок надає можливість візуалізувати безпечне місце, яке вони можуть «носити» з собою, що сприяє зниженню тривожності та створенню відчуття стабільності.

На другому занятті учасники створюють підтримуюче середовище, вчать активному слуханню та веденню стресового щоденника. Важливою технікою є «Активне слухання», що навчає правильно взаємодіяти з іншими учасниками, бути уважними до їхніх потреб і проблем. «Стресовий щоденник» дає можливість систематизувати переживання, виявляючи стресові тригери, сприяє розумінню емоційних реакцій та усвідомленню власних проблем що сприяє зниженню тривожності.

Другий тиждень присвячений розумінню стресу та його наслідків. Учасники дізнаються про фізичні та психологічні ознаки стресу, працюють з технікою «простукування» (Тапінг, або техніка емоційної свободи англ. Emotional Freedom Technique, EFT) та тілесними відчуттями, що дозволяє їм краще контролювати стресові реакції. Суть техніки полягає у легкому постукуванні пальцями по певних точках на тілі, зазвичай це точки меридіанів, які пов'язані з емоційними реакціями. Даний процес поєднує елементи психологічного фокусування та фізичного впливу, що допомагає знизити рівень тривоги, звільнитися від страхів і панічних станів.

Учасники програми навчаються використовувати цю техніку самостійно, що дозволяє їм ефективно справлятися з емоційними викликами, покращувати свій настрій і відчувати більшу впевненість у повсякденному житті. Техніка ТЕС є ефективним методом для швидкого зниження стресу, допомагає зняти емоційне напруження через просте постукування пальцями по певних точках тіла, зосереджуючи увагу на внутрішніх переживаннях. На наступному занятті учасники освоюють техніки подолання стресу, як-от прогресивна м'язова релаксація та візуалізація «Місце сили», що допомагає сформувати навички самоконтролю. Візуалізація «Місце сили» дає змогу створити уявний простір, де учасник відчуває себе спокійно та захищено. Вправа «Дерево життя» стимулює відчуття стійкості, оскільки дерево символізує особисті корені, силу та життєві ресурси.

Третій тиждень фокусується на емоціях. Учасники досліджують свої емоції за допомогою технік емоційної грамотності та вправ, таких як «Колесо емоцій» Р. Плутчика і ведення емоційного щоденника. «Колесо емоцій» допомагає краще розуміти спектр емоцій та їхні відтінки, що сприяє розвитку емоційної самосвідомості та здатності більш ефективно реагувати на власні емоції. На наступному занятті вони вчать контролювати негативні емоції за допомогою когнітивної перебудови та дихальних технік, що дозволяє їм краще справлятися з напруженими ситуаціями.

Четвертий тиждень присвячений темі соціальної підтримки. Учасники усвідомлюють важливість соціальних зв'язків та працюють над побудовою мережі підтримки, виконуючи вправи з технікою «Генограма підтримки». Вони також опановують навички ефективної комунікації в стресових ситуаціях, зокрема через рольові ігри та використання технік ненасильницької комунікації Маршалла Розенберга.

На п'ятому тижні учасники вивчають стратегії подолання кризових ситуацій, розробляючи індивідуальні стратегії та працюючи з «Картою ресурсів». Вони також досліджують свої внутрішні ресурси і зміцнюють їх за допомогою вправи «Колесо життєвого балансу» і техніки дихання на чотири рахунки, що сприяє підвищенню стійкості до життєвих труднощів. «Колесо життєвого балансу» допоможе оцінити різні аспекти життя людини і визначити, наскільки вони збалансовані та стане корисним інструментом для усвідомлення власних потреб та пріоритетів.

Шостий тиждень спрямований на закріплення навичок емоційної регуляції та саморегуляції. Учасники відпрацьовують навички контролю емоцій у кризових ситуаціях, а також планують свій подальший саморозвиток за допомогою техніки SMART «Цілі та кроки». Важливим моментом є вправа «Мої сильні сторони», яка допомагає учасникам краще зрозуміти власні ресурси та потенціал.

Завершальний сьомий тиждень присвячений інтеграції отриманих знань та підсумкам програми. Учасники обговорюють свої досягнення, аналізують, як навички, здобуті на тренінгу, можуть бути інтегровані в повсякденне життя, та створюють особистий план дій. На заключній сесії учасники діляться відгуками, проходять тест Вартегга для оцінки своїх змін та підводять підсумки тренінгу.

Ефективність програми проявляється в кількох аспектах. По-перше, учасники відзначають підвищення рівня стресостійкості та покращення здатності справлятися з життєвими труднощами. По-друге, вони краще розуміють свої емоції, навчаються їх контролювати, що сприяє зниженню рівня тривожності, агресивності та інших негативних емоцій. По-третє, програма допомагає покращити навички соціальної взаємодії, налагоджувати ефективну комунікацію та отримувати підтримку від оточуючих, що особливо важливо для людей, які пережили травматичний досвід і відчувають себе ізольованими.

Однією з переваг програми є її акцент на практичних вправах, які допомагають учасникам застосовувати нові навички в реальних життєвих ситуаціях. Групові заняття сприяють формуванню атмосфери взаємної підтримки, що підвищує ефективність навчання. Окрім того, можливість індивідуального підходу та рефлексії дозволяє кожному учаснику знайти свої власні ресурси для подолання труднощів.

Однак програма має й певні недоліки. Тривалість у 7 тижнів може бути недостатньою для деяких учасників, щоб повністю засвоїти навички резильєнтності, тому може бути необхідним додатковий супровід або подовження навчання. Також програма не містить елементів глибокої психотерапії, що може бути необхідним для людей з більш глибокими психоемоційними травмами.

Крім того, є певні технічні виклики для учасників окупованих територій у випадку проведення занять онлайн, оскільки доступ до

інтернету може бути обмеженим. Важливо також враховувати, що довгострокова ефективність програми потребує додаткового моніторингу, щоб переконатися, що отримані навички зберігаються і після завершення тренінгів.

Загалом, тренінгова програма сприяє розвитку у учасників навичок, необхідних для подолання стресових ситуацій, емоційної саморегуляції, покращення комунікації та зміцнення внутрішніх ресурсів, що дозволяє їм краще адаптуватися до нових життєвих умов і підвищити власну резильєнтність.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз феномену резильєнтності показав, що резильєнтність є ключовим психологічним фактором, який допомагає особистості зберігати внутрішню стійкість, адаптуватися та функціонувати в умовах стресу та кризових ситуацій. Резильєнтність розглядається в

науково-психологічній літературі як динамічний процес, що залежить від особистісних та соціальних факторів, включаючи самооцінку, стратегії подолання, соціальну підтримку та здатність до емоційної регуляції.

Психологічна резильєнтність як механізм захисту та адаптації визначена як здатність особистості протистояти стресу та відновлювати психологічну рівновагу після життєвих криз. Для осіб, які проживають у екстремальних умовах, таких як окуповані території, резильєнтність є важливим механізмом адаптації. Вона допомагає їм зберігати психічне здоров'я, управляти емоційними реакціями та успішно долати виклики, пов'язані з нестабільністю та загрозами.

Емпіричне дослідження психологічних параметрів резильєнтності серед осіб з окупованих територій виявило кілька важливих характеристик. Було зафіксовано значну варіативність рівнів резильєнтності серед учасників, що свідчить про те, що резильєнтність є індивідуальною рисою, яка залежить від багатьох факторів, таких як особистісні особливості, рівень соціальної підтримки та накопичений життєвий досвід. Деякі учасники продемонстрували високий рівень стресостійкості, ефективно використовуючи різні стратегії подолання стресу, зокрема асертивні дії та залучення соціальної підтримки. Водночас у частини респондентів спостерігалися імпульсивні та агресивні реакції, що свідчить про поєднання конструктивних та деструктивних стратегій в адаптації до складних умов.

Учасники активно застосовували різні копінг-стратегії для подолання стресу. Найбільш поширеними виявилися активні стратегії, такі як пошук соціальної підтримки та вирішення проблем. Однак, деякі учасники використовували й малоадаптивні методи, включаючи уникання та агресію. Результати дослідження також показали, що більшість респондентів мають помірний рівень внутрішнього локусу контролю, тобто вважають, що певною мірою можуть впливати на події у своєму житті.

Було виявлено, що існує значний позитивний зв'язок між рівнем резильєнтності та використанням адаптивних копінг-стратегій. Іншими словами, люди з вищим рівнем резильєнтності частіше застосовували здорові способи подолання стресу, що вказує на необхідність подальшого розвитку ефективних навичок адаптації та контролю емоцій серед людей, які пережили важкі життєві обставини.

Дослідження виявило, що деякі групи населення, такі як працюючі жінки середнього віку, є більш вразливими до негативного впливу стресових ситуацій і мають нижчий рівень резильєнтності.

На основі отриманих даних була розроблена тренінгова програма підвищення рівня резильєнтності для осіб з окупованих територій. Програма спрямована на зміцнення стресостійкості, розвиток емоційної регуляції, соціальної підтримки та навичок подолання кризових ситуацій. Вона включає практичні вправи, що допомагають учасникам краще справлятися зі стресом, управляти емоціями та підтримувати мотивацію для саморозвитку.

Перспективи подальших досліджень у сфері психологічної резильєнтності включають кілька важливих напрямків. Необхідно продовжити моніторинг учасників тренінгових програм, щоб оцінити їхню довгострокову ефективність, що дозволить зрозуміти, наскільки отримані навички закріплюються та впливають на адаптацію у тривалій перспективі після завершення програми. Також перспективним є розробка індивідуалізованих підходів до підвищення резильєнтності, що враховують унікальні особливості кожної людини, зокрема рівень психологічної травми та доступність соціальних ресурсів, що допоможе підвищити ефективність втручань, адаптуючи їх до потреб різних груп населення.

Також майбутні дослідження можуть зосереджуватися на операціоналізації резилієнтності, розглядаючи її як динамічний процес, що вимагає вивчення структурних складових і розвиток процесуальних

моделей. Такі моделі слід впроваджувати у клінічну практику в таких галузях, як психіатрія, медична психологія та психотерапія. Одним із ключових напрямків подальших досліджень є емпіричне підтвердження того, що резилієнтність є процесом, а не статичною характеристикою, а також визначення етапів її розвитку та особливостей протікання. Важливо також продовжувати розмежовувати резилієнтність від інших понять та досліджувати взаємозв'язки між ними.

Загалом, проведене дослідження дозволяє зробити висновок про те, що психологічна резильєнтність є важливим ресурсом для подолання наслідків травматичних подій. Розуміння механізмів розвитку резильєнтності є ключовим для розробки ефективних програм психологічної допомоги та підтримки постраждалого населення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаменко Л. С. Актуальні підходи до проблеми дослідження психічної резильєнтності. *Вісник Національного університету оборони України*, №58(5), 2021. С. 5-13. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-58-5-5-13>
2. Адаптація та валідація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*. Київ: 2020. № 2. С. 66-72.

3. Асонов Д. О. Психокорекція резилієнсу ветеранів війни з травматичним ураженням головного мозку у віддаленому періоді: протокол дослідження та результати оцінки методології. *Медична психологія*. Київ: 2021. Вип. 16. С. 43-49.
4. Величко І. В. Психологічна резильєнтність як захист та адаптація до екстремальних умов життєдіяльності». *Магістерські студії*. Вип. XXIV. С. 112-115.
5. Воронова О. Ю., Барчій М. С. Окремі аспекти дослідження резильєнтності особистості. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія : науковий журнал / гол.ред. Кузікова С.Б. Суми : ВД «Гельветика», 2024. Вип. 1. С.28-32.*
6. Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. Київ: 2021. С. 62-81.
7. Гупаловська В. Підтримка резилієнтності у роботі зі стресом в період війни за допомогою прийомів травма-терапії. *Мультидисциплінарні підходи до аналізу суспільно-політичних проблем в умовах російсько-української гібридної війни: матеріали міжнародного круглого столу*. Львів: 2022. С. 34-35.
8. Демченко А., Пасинчук К. Розвиток резильєнтності майбутніх фахівців екстремальних видів діяльності. *Scientific Collection «InterConf»*. 2023. № 142. С. 256-260.
9. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка. 2016. 219 с.
10. Кокурн О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О. Психодіагностика лідерських якостей військовослужбовців : метод. посіб. К. : ТОВ «7БЦ», 2023. 171 с.

11. Коробка Л. В. Індивідуальна резилієнтність осіб з різним рівнем самооцінки. *Психологічні науки: проблеми і досягнення*. Київ: 2019. № 1 (6). С. 88-93.
12. Лазос Г. П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. Київ: 2019. № 2-3 (17). С. 77-89.
13. Лящ О., Хуртенко О., Марчук С. Емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. №74(4), 2023. С. 79-86. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-74-4-79-86>
14. Медянова О. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*. №10 (28). 2023. С. 601-611
15. Мерзлякова О. Л. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд). *Аналітичний вісник у сфері освіти й науки*. №18. 2023. С. 96-120.
16. Михайлова О. І. Стрес. Формування стресостійкості особистості. *Виміри особистісних трансформацій: мат-ли IV Всеукр. наук.-практ. семінару* (м. Ніжин, 6 жовтня 2021 року) / Т. М. Титаренко (голов. ред.) та ін. Київ: 2021. С. 87-91.
17. Односталко О. С., Кіреєва З. О., Бірон Б. В. Психометричний аналіз адаптованої версії Шкали резильєнтності. *Габітус*, №14, 2020. С. 110-117.
18. П'янківська Л. Особливості прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного часу. *Перспективи та інновації науки*. №10 (28). 2023. С. 623-633.
19. Пирожков С. І., Божок Є. В., Хамітов Н. В. Національна стійкість (резильєнтність) країни: стратегія і тактика випередження гібридних загроз. *Вісник Національної академії наук України*. Київ: 2021. Вип. 8. С. 74-82.

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

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

22. Попович І. С. 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.

23. Руденко О. В., Гонтар Ю. В. Структура резилієнсу у контексті розвитку резильєнтності особистості. *Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського. Серія: Психологія*. №33. 2022. С. 73-77.

24. Савчин М. В., Федорчук В. М., Гапоненко Л. О. Резильєнтність як потенціал відновлення особистості у складних життєвих ситуаціях. *Moderní aspekty vědy: XXXI. Díl mezinárodní kolektivní monografie / Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.*, 2023. С. 302-316.

25. Смирнова В. Толерантність до невизначеності в умовах військового стану. *Сучасні тенденції розвитку освіти й науки : проблеми та перспективи: зб. наук. праць*. Київ – Львів – Бережани – Ломза, 2022. Вип. 11. С. 125-130.

26. Таранюк Г. Г. Психологічні ресурси та ресурсування психіки. *XII Глухівські наукові читання: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф.*, м. Глухів, 7-8 грудня. Київ: 2022. С. 240-243.

27. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя: монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Київ: 2020. 160 с.

28. Федорчук В. М., Комарніцька Л. М., Сторожук Н. Р. Резильєнтність особистості в умовах військового стану. Рига, Латвія : «*Baltija Publishing*», №3. 2023. С. 113-126. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-336-1-8> (дата звернення: 06.05.2024).
29. Цюман Т., Нагула О., Адамська З. Психологічні умови резильєнтності педагога в період воєнного стану. *Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія*. Київ: 2020. № 38 (2). С. 83-89.
30. Чернобровкін В. М., Морозова О. Б. Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резильєнс особистості. *Технології розвитку інтелекту*. Київ: 2021. Т. 5. 16 с.
31. Чернобровкіна В., Чернобровкін В. Феномен резильєнс у контексті соціоекологічного підходу і дискурсу. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. Київ: 2020. № 3. С. 59-66.
32. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19: практичний посібник. Київ: 2022. 128 с.
33. Шевченко В. В. «Синдром біженця» як психологічна проблема в умовах війни. *Габітус*. 2022. Випуск 42. С. 228-231. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.42.39>
34. Benard B. From Risk to Resiliency: What Schools Can Do. *Health Education & Behavior*. 2017. С. 19-30.
35. Hellerstein D. How I can become resilient. *Heal Your Brain*. <http://www.psychologytoday.com/blog/heal-your-brain> (дата звернення: 20 серпня 2024 р.).
36. Hobfoll S. E., Mancini A. D., Hall B. J., Canetti D., Bonanno G. A. The limits of resilience: Distress following chronic political violence among Palestinians. *Social Science & Medicine*. 2011. № 72(8). С. 1400-1408.

37. Hoppen Thole H. Global burden of post-traumatic stress disorder and major depression in countries affected by war between 1989 and 2019: a systematic review and meta-analysis. *BMJ global health*. №6.7. 2021. 13 p.

38. Maddi S.R., Kahn S., Maddi K.L. The effectiveness of hardiness training. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, №50(2). 1998. P. 78-86. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.50.2.78>

39. Masten A., Barnes A. Resilience in Children: Developmental Perspectives. *Children*. 2018. V. 5. P. 98.

40. Riad A. Mental health burden of the Russian-Ukrainian war 2022 (RUW-22): anxiety and depression levels among young adults in central Europe. *International journal of environmental research and public health*. №19.14. 2022. 14 p. <https://doi.org/10.3390/ijerph19148418>

41. Ungar M. Resilience across Cultures. *The British Journal of Social Work*. 2008. Volume 38. Issue 2. P. 218-235.

ДОДАТКИ

Додаток А

Теста Шапіро-Уїлка (Shapiro-Wilk) та Колмогорова-Смірнова

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Шкала стресостійкості Коннора	.103	50	.200*	.963	50	.113
Асертивні дії	.086	50	.200*	.988	50	.872

Набуття соціальних контактів	.111	50	.172	.970	50	.236
Пошук соціальної підтримки	.133	50	.028	.932	50	.007
Обережні дії	.063	50	.200*	.990	50	.950
Імпульсивні дії	.130	50	.035	.949	50	.031
Уникнення	.099	50	.200*	.982	50	.634
Непрямі дії	.092	50	.200*	.978	50	.489
Асоціальні дії	.090	50	.200*	.972	50	.290
Агресивні дії	.094	50	.200*	.978	50	.466
Залученість Пряма	.128	50	.039	.976	50	.403
Залученість Зворотня	.074	50	.200*	.979	50	.494
Контроль Прямий	.138	50	.019	.952	50	.043
Контроль Зворотній	.107	50	.200*	.977	50	.432
Прийняття ризику Пряме	.185	50	<.001	.908	50	<.001
Прийняття ризику Зворотнє	.142	50	.014	.949	50	.032
Загальна (Плюс)	.064	50	.200*	.973	50	.314
Загальна (Мінус)	.106	50	.200*	.978	50	.480
Область досягнень (Плюс)	.098	50	.200*	.957	50	.068
Область досягнень (Мінус)	.101	50	.200*	.983	50	.697
Область невдач (Плюс)	.105	50	.200*	.971	50	.255
Область невдач (Мінус)	.086	50	.200*	.979	50	.496

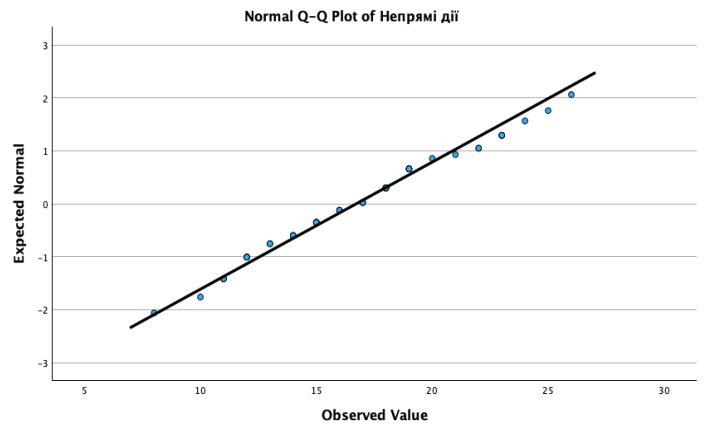
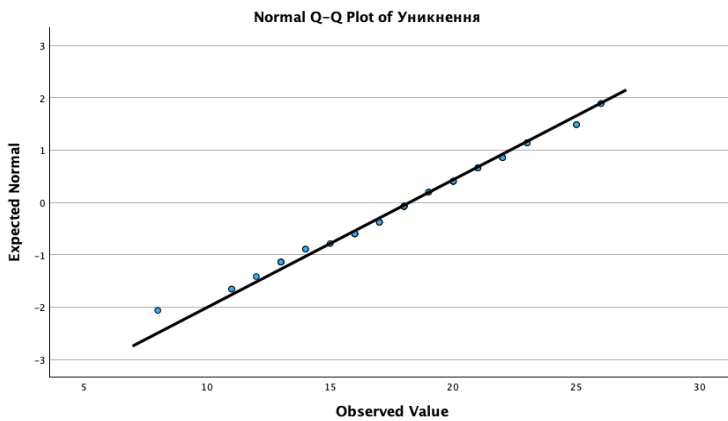
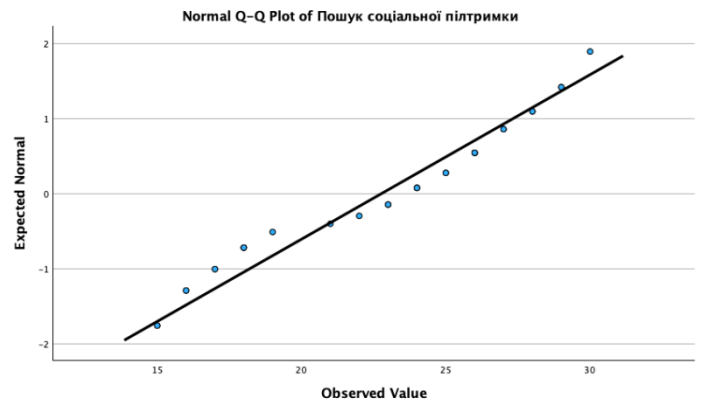
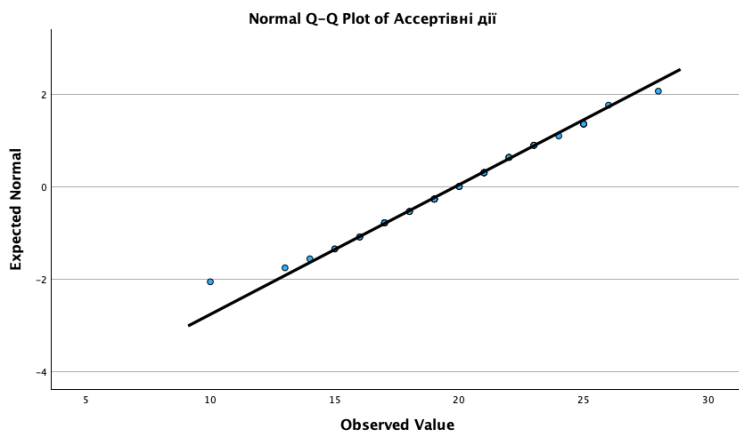
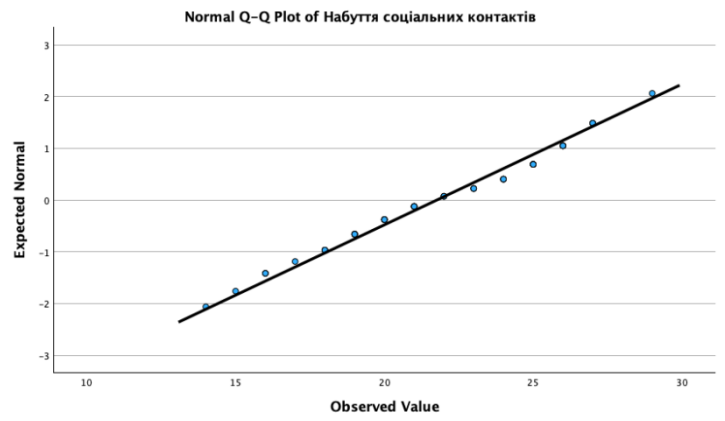
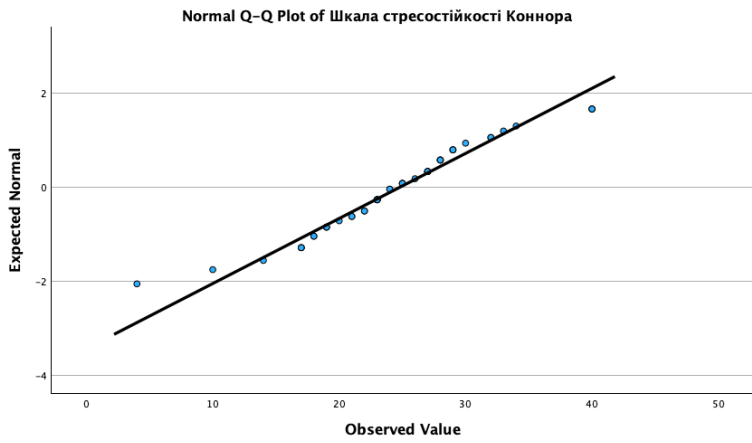
Сімейні відносини (Плюс)	.092	50	.200*	.969	50	.214
Сімейні відносини (Мінус)	.092	50	.200*	.984	50	.706
Виробничі відносини (Плюс)	.105	50	.200*	.971	50	.249
Виробничі відносини (Мінус)	.131	50	.032	.963	50	.116
Міжособові відносини (Плюс)	.131	50	.031	.958	50	.071
Міжособові відносини (Мінус)	.122	50	.061	.973	50	.309
Здоров'я і хвороби (Плюс)	.176	50	<.001	.935	50	.009
Здоров'я і хвороби (Мінус)	.114	50	.121	.944	50	.020

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Додаток Б

Графіки розподілу даних



Результати визначення рівня стресостійкості

Стать	Ваш вік	Зайнятість	Область перебування	Шкала стресостійкості
Жінка	55 і старше	Працюю	Херсонська	28
Жінка	18-24	Навчаюсь	Херсонська	23
Чоловік	45-54	Безробітний	Донецька	4
Чоловік	45-54	Працюю	Донецька	40
Жінка	35-44	Безробітний	Донецька	27
Жінка	25-34	Навчаюсь	Донецька	24
Жінка	25-34	Працюю	Запорізька	23
Жінка	35-44	Безробітний	Херсонська	29
Чоловік	35-44	Працюю	Херсонська	28
Жінка	25-34	Безробітний	Херсонська	17
Чоловік	35-44	Працюю	АР Крим	32
Жінка	35-44	Працюю	Херсонська	26
Жінка	35-44	Працюю	Запорізька	30
Жінка	45-54	Працюю	Донецька	22
Жінка	35-44	Працюю	Луганська	27
Жінка	35-44	Працюю	Херсонська	23
Чоловік	35-44	Працюю	Донецька	19
Чоловік	25-34	Працюю	Херсонська	25
Чоловік	45-54	Безробітний	Луганська	34
Жінка	25-34	Працюю	Донецька	19
Чоловік	25-34	Безробітний	Донецька	17
Чоловік	55 і старше	Пенсіонер	Донецька	24
Жінка	55 і старше	Працюю	Донецька	23
Жінка	55 і старше	Безробітний	Херсонська	14
Жінка	45-54	Працюю	Донецька	28

Жінка	25-34	Безробітний	Запорізька	25
Жінка	35-44	Працюю	Запорізька	10
Жінка	35-44	Безробітний	Херсонська	32
Чоловік	45-54	Працюю	Луганська	22
Жінка	18-24	Навчаюсь	АР Крим	29
Жінка	18-24	Навчаюсь	Херсонська	23
Чоловік	35-44	Працюю	АР Крим	33
Жінка	35-44	Навчаюсь	Запорізька	21
Жінка	25-34	Працюю	Донецька	27
Жінка	25-34	Навчаюсь	Запорізька	28
Жінка	25-34	Працюю	Луганська	29
Жінка	25-34	Працюю	Запорізька	18
Жінка	35-44	Працюю	Запорізька	17
Жінка	25-34	Працюю	Донецька	18
Жінка	55 і старше	Працюю	Запорізька	20
Чоловік	25-34	Навчаюсь	Запорізька	40
Чоловік	18-24	Навчаюсь	Донецька	19
Жінка	35-44	Навчаюсь	Донецька	25
Чоловік	45-54	Безробітний	Донецька	40
Жінка	55 і старше	Працюю	Донецька	40
Жінка	45-54	Навчаюсь	Запорізька	23
Чоловік	55 і старше	Пенсіонер	Херсонська	27
Жінка	55 і старше	Пенсіонер	Луганська	21
Жінка	45-54	Навчаюсь	Луганська	27
Чоловік	35-44	Працюю	Донецька	23