

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

РОЗВИТОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ
ВОЄННОГО СТАНУ

Кваліфікаційна робота (проект)

для здобуття вищої освіти (магістр)

Виконала: здобувачка 231 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійної програми «Психологія»
другого магістерського рівня
Анна ДУБЧАК

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

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

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	4
ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	9
1.1. Поняття резильєнтності: сутність та характеристики.....	9
1.2. Особливості резильєнтності в умовах воєнного стану.....	16
1.3. Чинники та модель розвитку резильєнтності особистості в умовах воєнного стану.....	20
ВИСНОВКИ до РОЗДІЛУ I.....	27
РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	28
2.1. Етапи та завдання емпіричного дослідження.....	28
2.2. Огляд методик, які діагностують резильєнтність особистості.....	29
2.3. Мануали методик, спрямованих на вивчення резильєнтності та властивостей особистості, що супроводжують її прояви.....	30
ВИСНОВКИ до РОЗДІЛУ II.....	37
РОЗДІЛ III. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	38
3.1. Взаємозв'язки кореляційних значень між показниками резильєнтності та сенсожиттєвих орієнтацій, життєстійкості та властивостей особистості (за методикою FPI).....	38
3.2. Психологічні характеристики особистостей з різним рівнем резильєнтності.....	43

ВИСНОВКИ до РОЗДІЛУ III.....	54
ВИСНОВКИ.....	56
ЛІТЕРАТУРА	58

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

п/п	Умовні позначення	Визначення позначень
Показники за методикою «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» (CD-RISC 10) (Campbell-Sills & Stein; адапт.- Н.В.Школіна)		
.	Н	низький рівень резильєнтності
.	НС	нижче за середній рівень резильєнтності
.	С	середній рівень резильєнтності
.	ВС	вищий за середній рівень резильєнтності
.	В	високий рівень резильєнтності
Показники за методикою «Фрайбурзький особистісний опитувальник (FPI)» (І.Фаренберг, Х.Зарг, Р.Г.Гампель) (модиф. О.А.Мірошниченко)		
0	FI	невротичність
1	FII	спонтанна агресивність
2.	FIII	депресивність
3	FIV	дратівливість
4	FV	товариськість
5	FVI	врівноваженість
6	FVII	реактивна агресивність
7	FVIII	сором'язливість
8	FIX	відкритість
9	FX	екстраверсія-інтроверсія
10	FXI	емоційна лабільність
11	FXII	маскулінність - фемінність

7		
Показники за методикою «Тест життєстійкості» С.Мадді (в адаптації О.Л.Луценко).		
8	З	залученість
9	К	контроль
0	ПрР	прийняття ризику
1	ЗПЖ	Загальний показник життєстійкості
Показники за методикою « Тест сенсожиттєвих орієнтацій (СЖО)» (Д.О.Леонтьєв) (в адаптації І.С.Поповича)		
2	ЦЖ	цілі в житті
3	ПЖ	процес життя
4	РЖ	результативність життя
5	ЛК-Я	локус контролю Я
6	ЛК-Ж	локус контролю- життя
7	ЗЖ	загальний показник сенсожиттєвих орієнтацій

ВСТУП

У періоди значних соціальних потрясінь, таких як кризи або воєнного стану, люди часто стикаються з важкими випробуваннями, включаючи особисті втрати та ситуації глибокого горя. У таких умовах важливою є здатність до автономного вирішення проблем, пошуку реалістичних і позитивних шляхів виходу з кризових ситуацій, а також реалізації як короткострокових дій, так і

довгострокових планів. Ці навички допомагають людям адаптуватися до нових реалій, ефективно використовувати доступні ресурси та знання для підтримки життєдіяльності.

З початком повномасштабного вторгнення в Україні актуалізувалася проблема підтримки психічного здоров'я суспільства. Воєнний стан спричинив значне психологічне навантаження, що посилює стресові фактори і викликало у людей інтенсивні емоційні реакції, часто з деструктивними наслідками. Українське суспільство, перебуваючи під колосальною тривалою напругою, переживає різні емоційні стани, які нерідко важко переносяться. Люди зіштовхуються з труднощами адаптації до постійних бойових дій, втрати близьких, окупації, дефіциту основних ресурсів, таких як їжа, тепло та електроенергія. Багато громадян змушені були виїхати за кордон або стали внутрішньо переміщеними особами, втративши все. Незважаючи на всі ці виклики, особистості необхідно адаптуватися до нових умов як фізично, так і психологічно.

Усвідомлення реальності воєнного стану і необхідність адаптації до нових обставин вимагають від людей переосмислення старих підходів та створення нових стратегій взаємодії з оточуючим світом і самим собою. Залучення необхідних ресурсів для підтримки свого життя стає першочерговим завданням. У цьому контексті ключовою задачею прикладної психології є надання підтримки в подоланні негативних наслідків воєнного стану, які проявляються у вигляді кризових станів, стресу, посттравматичного стресового розладу та інших психічних розладів.

Актуальність дослідження проблеми розвитку психологічної резильєнтності в умовах російсько-української воєнного стану обумовлена необхідністю підтримки психічного здоров'я та стабілізації емоційного стану населення України. В умовах тривалого конфлікту резильєнтність стає ключовим фактором, що допомагає людям долати кризові ситуації, зберігати психологічну рівновагу та забезпечувати власне благополуччя. Тому вивчення

механізмів розвитку та підтримки резильєнтності є надзвичайно важливим для створення ефективних стратегій психологічної допомоги та підтримки.

Методологічною основою дослідження стали праці українських науковців (В. Климчук, В. Федорчук, В. Чернобровкін, Г. Лазос, О. Хамініч, О. Морозова, І. Попович, Т. Титаренко, М. Савчин, Н. Хамітов, М. Коновальчук, К. Терещенко, К. Балахтар, О. Чиханцова, О. Хамініч, С. Пирожков, О. Креденцер та інші), які висвітлили проблеми психічного та психологічного здоров'я населення в умовах воєнного стану.

Аналіз наукових публікацій показав, що, незважаючи на значний дослідницький інтерес до теми резильєнтності, її розвиток серед внутрішньо переміщених осіб через воєнний стан висвітлено недостатньо. Грамотно надана психолого-педагогічна підтримка може не лише сприяти розвитку резильєнтності, але й запобігти виникненню психічних та емоційних проблем, зберігаючи психологічне та фізичне здоров'я внутрішньо переміщених осіб та їхню здатність адаптуватися до нових умов.

Спроба вирішення наявних проблем зумовила вибір теми випускної кваліфікаційної роботи: **«Розвиток резильєнтності особистості в умовах воєнного стану»**.

Мета нашого дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальному доведенні дієвості розробленої корекційно-розвивальної програми та практичних рекомендацій щодо розвитку резильєнтності внутрішньо переміщених осіб в умовах складних / нетипових ситуацій життя у час воєнного стану.

Для досягнення мети дослідження поставлено такі **завдання**:

- 1) зробити аналіз теоретичних підходів до розуміння феномена резильєнтності особистості, охарактеризувавши особливості резильєнтності особистості в умовах воєнного стану, чинники та модель розвитку;
- 2) визначити організаційно-методичний інструментарій дослідження розвитку компонентів резильєнтності особистості;

- 3) розробити й експериментально апробувати корекційно-розвивальну програму з практичними рекомендаціями для розвитку резильєнтності внутрішньо переміщених осіб через воєнний стан;
- 4) проаналізувати отримані результати дослідження, обґрунтувавши ефективність реалізації розробленої корекційно-розвивальної програми.

Об'єктом дослідження є резильєнтність особистості.

Предметом дослідження є психологічні змістові параметри розвитку резильєнтності особистості в умовах умов воєнного стану.

Гіпотезою дослідження виступило припущення про те, що ефективному розвитку резильєнтності в умовах воєнного стану сприятиме врахування індивідуальних ресурсів резильєнтності внутрішньо переміщених осіб та впровадження на їх основі спеціально розробленої корекційно-розвивальної програми та практичних рекомендацій.

Для вирішення поставлених завдань було використано комплекс **методів дослідження** (методи критичного аналізу психологічної, методичної літератури з проблеми дослідження; узагальнення досвіду вчених з цієї проблеми, узагальнення власного досвіду роботи) та емпіричні (діагностика, метод спостереження, метод бесіди, анкетування, метод математичної обробки результатів експерименту).

Експериментальну базу дослідження склали респонденти, які тимчасово проживають у різних містах України та є внутрішньо переміщеними особами із східних регіонів країни. В експерименті взяло участь 50 респондентів.

Теоретична значимість дослідження полягає в розширенні наукових знань про природу та механізми розвитку резильєнтності особистості в умовах екстремальних життєвих ситуацій, таких як воєнний стан. Дослідження робить внесок у розуміння сутності резильєнтності, її структурних компонентів і факторів, що впливають на її розвиток у контексті внутрішньо переміщених осіб. Отримані результати дозволяють детальніше вивчити психологічні та соціальні

аспекти резильєнтності, виявити ключові елементи, які сприяють підвищенню стресостійкості та адаптивності особистості.

Практична значимість результатів дослідження проявляється у можливості застосування отриманих знань для розробки та реалізації корекційно-розвивальних програм, спрямованих на підвищення рівня резильєнтності внутрішньо переміщених осіб. Запропоновані рекомендації та методики можуть бути використані практичними психологами, соціальними працівниками та іншими фахівцями, які працюють з постраждалими від воєнного стану. Зокрема, програма розвитку резильєнтності може бути впроваджена у центрах допомоги, школах, громадських організаціях та інших установах, що надають підтримку внутрішньо переміщеним особам.

Апробація дослідження: Результати дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології (протокол від 14.11.2024 №6) та висвітлено в тезах.

Структура роботи. Випускна кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, поділених на підрозділи, висновків, списку використаних джерел (62 найменувань, із яких –26 іноземними мовами).

РОЗДІЛ І.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У СУЧАСНИХ УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1 Поняття резильєнтності: сутність та характеристики

Сучасні кризові та непередбачувані ситуації, а також ситуації невизначеності, пов'язані з воєнними діями в Україні, зробили питання впливу

невизначеності майбутнього на психічне та фізичне здоров'я населення надзвичайно актуальним. «Невизначеність» трактується А. Куровою як незавершеність процесу сприйняття або пізнання, що виникає в ситуаціях суперечливої інформації, відсутності чітких способів дії у незнайомих обставинах та загальній неповноті змісту інформації.

Невизначені життєві ситуації створюють значні труднощі у задоволенні базових потреб людей, що суттєво впливає на їхнє психологічне благополуччя. Ці ситуації можуть призвести до відчуття безвиході, тривожності та інших негативних психологічних станів, що, у свою чергу, впливають і на фізичне здоров'я. У зв'язку з цим важливим є дослідження природи резильєнтності як феномену, психологічних особливостей та закономірностей.

У публікаціях закордонних дослідників феномен «резильєнтності» розглядається в рамках трьох основних підходів: когнітивного біхевіоризму, конструктивізму та екологічного реалізму.

Когнітивний біхевіоризм фокусується на вивченні процесів емоційної регуляції та поведінкових реакцій особистості у стресових ситуаціях, а також на стратегіях подолання життєвих негараздів. Довгий час поза увагою залишалися конкретні поведінкові стратегії подолання труднощів. Цю прогалину заповнили дослідники В. Гайнц, І. Ламонтейн, і Р. Стівенсон, розробивши практичні прийоми копінг-поведінки, такі як внутрішній діалог, розвиток почуття гумору та фізична активність (Heinz W., Lamontagne I., Stevenson R., 2022) [49].

Конструктивістський підхід надає провідну роль активній життєвій позиції людини у підтримці її життєздатності. Згідно з Д. Геллерштейном, резильєнтність включає дві основні складові: фізичну і психологічну. В рамках цього підходу увага зосереджена на тому, як людина конструює своє сприйняття та реагує на життєві події, підтримуючи таким чином свою адаптацію і благополуччя (Gellerstein D., 2018) [48].

Екологічний реалізм акцентує на значущості соціальних факторів у подоланні життєвих труднощів. Представники цього підходу розглядають взаємодію між людиною та її соціальним оточенням як ключовий фактор

розвитку резильєнтності. Соціальна підтримка, зв'язки з громадою та доступ до ресурсів відіграють центральну роль у стійкості людини (Bonanno G., Richardson G., Wagnild G.) [39; 56; 60].

Крос-культурний підхід виник як результат подальших досліджень і відображає зв'язок між життєздатністю та реакціями в ситуаціях ризику з урахуванням расової належності, віку, статі та місця проживання. Цей підхід надає нові перспективи для спільних міжнародних проєктів, дозволяючи краще зрозуміти, як культурні та соціальні фактори впливають на резильєнтність (Walker F., Pflugst K., Werner E.) [61; 62].

Феномен «резильєнтність», який набув популярності у ХХ столітті, має різні трактування серед дослідників. Розглянемо їх.

Н. Гармезі описує резильєнтність як здатність до відновлення та підтримання адаптивної поведінки після початкового відступу та безпорадності внаслідок стресової події. Дослідження фокусуються на механізмах, які дозволяють людині зберігати адаптивність у важких ситуаціях (Garmezy N.) [47, с. 72].

Е. Д. Міллер визначає досліджуваний феномен як здатність швидко відновлювати фізичні та душевні сили після переживання стресових ситуацій. Він наголошує на швидкості відновлення як ключовій характеристиці резильєнтності (Miller E., 2013) [54, с. 239-244].

Г. А. Бонанно визначає резильєнтність як динамічний процес встановлення позитивної адаптації в умовах неблагополучних подій і як здатність індивіда підтримувати психологічну рівновагу в потенційно небезпечних ситуаціях. Підкреслюється важливість ресурсної адаптації до мінливих умов середовища (Bonanno G., 2004) [39, с. 21-27].

Н. Хендерсон підкреслює роль внутрішніх захисних факторів, які сприяють підвищенню стійкості індивіда до стресових ситуацій (Henderson N., 2013) [53, с. 296].

За С. Акерман, резильєнтність визначається як здатність та тенденція до «відскоку назад», тобто повернення до нормального функціонування після

пережитого стресу чи кризи; властивість, яка дозволяє швидко відновлюватися від негативних впливів (Ackerman S., 2019) [37, с. 15].

Так, за терміном «resilience» у зарубіжній літературі закріплено такий зміст: ключовий механізм, який забезпечує здатність особистості не тільки долати стресові події та кризи, але й відновлюватися та адаптуватися до нових умов, зберігаючи психологічну рівновагу та благополуччя. Це комплексне явище, яке поєднало швидкість відновлення, баланс між чинниками ризику та захисними механізмами, що сприяють ефективній адаптації та відновленню після стресових впливів. Ми вважаємо, що резильєнтність є важливою характеристикою, яка допомагає внутрішньо переміщеним особам ефективно долати виклики, зберігаючи стійкість та психічне здоров'я.

В українській психологічній літературі феномен резильєнтності особистості також розглядається через призму багатьох концепцій і підходів. Нижче наведено основні трактування та погляди українських дослідників:

П. Василенко розглядає резильєнтність як інтегральну характеристику особистості, що включає здатність до адаптації в умовах стресу та кризи. Він акцентує увагу на взаємодії когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів, які допомагають людині підтримувати функціонування і психологічне благополуччя в складних життєвих обставинах (Василенко П., 2010) [8, с. 12-23].

Г. Балл підкреслює роль соціальних і культурних чинників у розвитку резильєнтності. Він розглядає резильєнтність як здатність особистості не тільки адаптуватися до стресових подій, але й використовувати їх як можливості для особистісного зростання. Цей підхід включає аналіз соціальної підтримки, зв'язків з громадою і культурних традицій як ресурсів, що сприяють резильєнтності (Балл Г., 2015) [4, с. 56-67]. Для внутрішньо переміщених осіб у контексті воєнного стану ці чинники можуть поєднувати цінності, українські традиції, а також колективні зусилля для відновлення та підтримки громади. Соціально-культурні ресурси сприяють зміцненню почуття приналежності та підвищують здатність до адаптації.

Т. Лук'яненко трактує резильєнтність як систему здатностей, що забезпечують індивіду стійкість до життєвих труднощів і дозволяють зберігати позитивне ставлення навіть у важких умовах. Вона вводить поняття «гнучкості адаптації», яке включає здатність змінювати стратегії поведінки в залежності від ситуації. Підкреслюється значення навчання та розвитку адаптивних навичок як ключових елементів резильєнтності (Лук'яненко Т., 2019) [18, с. 102-113].

О. Гребенюк визначає резильєнтність як здатність особистості підтримувати рівновагу між власними потребами і вимогами оточуючого середовища. Важливий баланс між особистими ресурсами та зовнішніми викликами. Основними елементами є ефективність комунікації, емоційна стійкість та здатність до рефлексії (Гребенюк О., 2020) [10, с. 45-57].

Отже, в українській психології резильєнтність особистості трактують як багатовимірне явище, що включає когнітивні, емоційні та соціальні аспекти адаптації до стресу та кризи. Це явище розглядається не лише як здатність подолання труднощів, але і як потенціал для особистісного розвитку. Основні акценти робляться на взаємодії особистих ресурсів з соціальним середовищем, ролі навчання та розвитку адаптивних навичок, а також на важливості позитивного мислення та внутрішньої стійкості.

Ми проаналізували різні підходи до розуміння цього явища як у зарубіжних, так і українських наукових працях. На основі цього аналізування, зроблено висновки щодо розуміння резильєнтності внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного стану.

У нашій роботі під резильєнтністю внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного стану тлумачимо комплексний і багатогранний феномен, що об'єднує здатність до відновлення після впливу проблемних дистресових, травмуючих і кризових ситуацій, гнучку адаптацію до нових реалій, підтримання психологічної рівноваги та ефективного використання внутрішніх і зовнішніх ресурсів для повернення до звичного життя. Цей процес залежить від багатьох чинників, включаючи особисті якості, соціальну підтримку, культурні традиції

та розвиток адаптивних навичок, що разом сприяють підвищенню стійкості та благополуччя внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного стану.

Також слід зазначити, що багато науковців розглядають резильєнтність не лише як відновлення до психологічної стабільності після травматичних подій, але і як можливість для розвитку і поліпшення функціональних можливостей, що часто називається посттравматичним зростанням. Для опису цього процесу часто використовується формула: Резильєнтність = Рішучість + Гнучкість (Пирожков С., Божок Є., Хамітов Н., 2021) [21, с. 75].

Рішучість – це свідомі зусилля, спрямовані на підтримку себе, з фокусом на вирішення проблем, а не на критику оточення. Вона передбачає розвиток нових стратегій подолання стресу. Для внутрішньо переміщених осіб рішучість означає активні дії, зокрема пошук житла, роботи та налагодження соціальних контактів. Це також включає участь у програмах підтримки та соціальних ініціативах.

Гнучкість – здатність адаптуватися до нових умов, переосмислювати виклики і використовувати нові можливості. Для переміщених осіб це критично важливо для адаптації до нових життєвих умов та переоцінки власних очікувань, що сприяє успішному подоланню труднощів.

Резильєнтність має кілька важливих форм, кожна з яких відіграє критичну роль у забезпеченні стійкості на різних рівнях соціальної організації. Виокремимо основні з них:

Індивідуальна резильєнтність стосується здатності окремої людини адаптуватися до стресових ситуацій і ефективно подолати життєві негаразди. Ця форма резильєнтності включає особисті ресурси, такі як емоційна регуляція, когнітивні стратегії і фізична витривалість, які допомагають людині відновлювати рівновагу після негативних впливів. Дослідження у цьому напрямку зосереджувались на таких аспектах, як адаптивні когнітивні процеси, стратегії подолання стресу і розвиток емоційної стійкості.

Соціальна резильєнтність описує здатність соціальних груп або спільнот протистояти життєвим кризам і стресам, а також ефективно адаптуватися до

змін, викликаних зовнішніми факторами. Цей тип резильєнтності підкреслює важливість інтерперсональної взаємодії, підтримки і спільних ресурсів, які допомагають групам людей справлятися з труднощами. Дослідження цього аспекту акцентують на ролі соціальних мереж, колективних стратегій подолання стресу і зміцненні комунальних зв'язків як ключових чинниках соціальної стійкості.

Стосункова резильєнтність фокусується на значенні міжособистісних зв'язків і їх зміцненні як важливих компонентів резильєнтності. Вона підкреслює роль підтримуючих стосунків, здатність до побудови і підтримки здорових зв'язків у кризових ситуаціях, що сприяє загальному психологічному благополуччю. Дослідження в цій області показують, що міцні і підтримуючі стосунки можуть значно полегшити процес адаптації до стресових подій (Шелюг О., 2014) [36, с. 112].

К. Черрі виокремлює чотири основні типи резильєнтності, кожен з яких охоплює різні аспекти людського життя, від фізичних до соціальних, і є взаємопов'язаними в процесі подолання стресу та адаптації (Cherry K.) [40]. Розглянемо у контексті внутрішньо переміщених осіб через російську агресію в Україні.

Фізична резильєнтність визначає здатність організму справлятися з фізичними навантаженнями та стресами, такими як травми, хвороби та інші фізичні виклики. Цей тип забезпечує здатність тіла відновлюватися після ушкоджень та підтримувати здоров'я, попри негативні фізичні впливи. Фізична резильєнтність є важливою для подолання фізичних труднощів, з якими стикаються внутрішньо переміщені особи під час евакуації або життя в умовах обмеженого доступу до медичних послуг та інших ресурсів.

Психологічна резильєнтність включає здатність індивіда адаптуватися до змін та невизначеності, зберігаючи спокій і гнучкість у стресових ситуаціях. Люди, які мають високу психологічну резильєнтність, здатні ефективно управляти своїми реакціями на стрес та зберігати позитивне мислення, що сприяє їхній адаптації та особистісному зростанню. Так, психологічна резильєнтність

дозволяє внутрішньо переміщеним особам пристосовуватися до нового середовища, долати травматичні переживання та зберігати психологічну стійкість. Психологічна підтримка, консультації та навчання адаптаційним навичкам є ключовими для зміцнення цього типу резильєнтності.

Емоційна резильєнтність характеризується здатністю індивіда регулювати свої емоційні реакції у відповідь на стресові події. Люди з високим рівнем емоційної резильєнтності добре розуміють свої емоції та здатні керувати ними, підтримуючи оптимізм і стабільність навіть у складних умовах. Цей тип резильєнтності допомагає індивідам зберігати позитивне сприйняття життя та знижує ризик розвитку емоційних проблем у відповідь на стрес. Емоційна резильєнтність допомагає внутрішньо переміщеним особам справлятися з емоційними наслідками воєнного стану та втрати домівки, зберігаючи надію і оптимізм. Емоційна підтримка, терапевтичні заходи та розвиток емоційних навичок управління можуть сприяти відновленню емоційного здоров'я.

Соціальна резильєнтність передбачає здатність груп, спільнот та суспільств відновлюватися після колективних викликів та криз. Це включає ефективну комунікацію, спільну роботу над вирішенням проблем та підтримку соціальних зв'язків. Соціальна резильєнтність є ключовою для підтримки функціонування та гармонії всередині спільнот під час важких ситуацій. Так, формування нових соціальних зв'язків та підтримка спільнот внутрішньо переміщених осіб сприяє їх інтеграції у нові середовища.

Загалом, розуміння та розвиток фізичної, психологічної, емоційної та соціальної резильєнтності є критично важливими для внутрішньо переміщених осіб, що дозволяє їм ефективно долати труднощі, адаптуватися до нових умов життя та відновлювати своє благополуччя після вимушеного переселення через воєнний стан. Ці типи резильєнтності працюють разом, забезпечуючи комплексний підхід до підтримки та реабілітації людей, які пережили військові конфлікти та переселення.

1.2 Особливості резильєнтності особистості в умовах воєнного стану

У контексті воєнного стану резильєнтність особистості є критично важливим чинником, оскільки індивіди стикаються з численними стресовими та травматичними факторами, а саме: постійна загроза для життя та здоров'я, пов'язана з військовими діями, створює високий рівень стресу і тривоги; втрата близьких людей і майна є глибоко травматичним досвідом; розрив звичних соціальних і підтримуючих структур впливає на психоемоційний стан; порушення звичного життєвого ритму та руйнування планів призводять до почуття невизначеності та безнадійності. Ці умови потребують від особистості значних психологічних ресурсів для підтримання емоційної та фізичної стійкості.

Реакції на стресові ситуації під час воєнного стану можуть значно відрізнятись між людьми. Одні можуть залишатися спокійними, не даючи емоціям взяти верх, та зберігають контроль над ситуацією, використовуючи позитивні стратегії подолання. Інші можуть відчувати сильний стрес, але з часом адаптуються до нових умов і продовжують функціонувати повноцінно. Однак деякі люди можуть втрачати здатність впоратися зі стресом і потребують професійної допомоги, щоб відновити свою стійкість.

Ми вважаємо, що резильєнтність відповідає певному психічному стану, тобто є відображенням здатності особистості відповідати на ситуацію шляхом поєднання різних характеристик, які проявляються в динаміці психічної діяльності та виражаються в єдності поведінки та переживань. Резильєнтність можна віднести до групи вольових психічних станів, підкріплених мотиваційно, згідно з загальною класифікацією психічних станів (Климчук В., 2021) [13, с. 45].

Розглянемо стадії кризи. На до-кризовій стадії особистість зіштовхувалася з труднощами, маючи досвід, в якому вироблені механізми копінг-стратегій, застосовані захисні механізми, визначені можливості та ресурси, сформовані певні риси характеру та інші особливості.

Кризова точка є надмірно стимулюючим або руйнівним чинником, що вибиває людину зі стану стабільного життя. Вона вимагає значних внутрішніх ресурсів для адекватного реагування. До цієї точки відносяться ситуації, в якій

відбувається перегляд ціннісних оцінок: травматична втрата, тяжка хвороба, загроза життя, або інші загрози, які вимагають від людини великих витрат ресурсів і концентрації на певних завданнях (проблемах) (Зливков В., Лукомська С., 2016) [12, с. 71]. Якщо розглядати резильєнтність як підтримку самостійності в складній життєвій ситуації, то кризова точка – це тригер, який сприяє збереженню / актуалізації резильєнтності як стану. Так, психологічна стійкість у людини, яка володіє «витримкою»/«тримати удар» і прийняти відповідальність, активується або підтримується в складних ситуаціях не шляхом активізації або придушення певних властивостей особистості і механізмів, сформованих в досвіді переживання негараздів.

Далі кризовий етап переходить в пост-кризову стадію, де домінуючі компоненти психічного стану резильєнтності трансформуються, а саме з вольової домінанти здійснюється перехід до інтелектуальної (Хамініч О., 2016) [30, с. 54]. Резильєнтність із домінуючим інтелектуальним компонентом дозволяє: прийняти ситуацію і нову реальність; змінити інфантильну установку віри в чарівне і перейти до раціонального мислення; виробити цілеспрямовану стратегію поведінки; переглянути свою ціннісно-смыслову сферу; планувати перспективу майбутнього – вчитися заново планувати, ставити цілі, створювати і аналізувати сценарії подальшого життєвого шляху; мобілізувати і економно використовувати ресурси; нормалізувати і підтримувати позитивний емоційний тон; запобігати швидкому зануренню у «воронки втрат» за рахунок аналізу втрат і придбань (Чиханцова О., Гуцол, К., 2022) [34, с. 71].

Якщо пост-кризова стадія затягується, відбувається постійна зміна домінуючих (інтелектуальної, вольової, емоційної) компонентів психічного стану, що, на наш погляд, дає можливість людині зберігати внутрішню цілісність, адаптуючись до нових життєвих обставин.

Кінцеве формування резильєнтності відбувається через розвиток і/або актуалізацію відповідних особистісних рис, які сприяють розвитку стійкості.

Зв'язок між резильєнтністю в умовах воєнного стану та типізацією соціальних очікувань, описаною І. Поповичем, можна обґрунтувати через

вплив цих очікувань на адаптивність та стійкість особистості до стресу. Різні типи соціальних очікувань відображають рівень готовності індивіда до адаптації, що безпосередньо корелює з їхньою резилієнтністю в умовах війни.

У типізації соціальних очікування виокремлено п'ять типів соціальних очікувань особистості: реалістичний, пасивноосмислений, поміркований, активноосмислений, нереалістичний (Попович І., 2019) [22]. Ці типи соціальних очікувань дозволяють описати реальні очікування особи.

Ми вважаємо, що важливо формувати та підтримувати реалістичні й активноосмислені соціальні очікування, оскільки вони сприяють вищому рівню суб'єктного контролю, мотивації та осмисленості життя. Ці компоненти дають змогу особистості мобілізувати власні ресурси, зберігати емоційну стабільність і знаходити адекватні стратегії подолання криз. Так, для розвитку резилієнтності необхідно сприяти формуванню адекватних очікувань, орієнтованих на внутрішній контроль та активну життєву позицію, що підвищить здатність до ефективного реагування на стресові ситуації.

Оцінка рівня розвитку резилієнтності особистості в умовах воєнного стану є особливо складною, оскільки те, що здається непереборною перешкодою для однієї людини, може бути звичайною трудністю для іншої. Крім індивідуальної здатності протистояти несприятливим обставинам, необхідно враховувати культурні традиції, національну приналежність, віросповідання, моральні установки суспільства та інші фактори, які суттєво впливають на реакції та стійкість людини.

Дослідники виокремлюють різні рівні резилієнтності особистості. Ми охарактеризуємо їх у контексті сучасних умов в Україні, що допоможе зрозуміти, як людина справляється з викликами воєнного стану.

Функціональний рівень передбачає, що індивіди використовують свої біологічні механізми для виживання в екстремальних умовах, адаптуючись до нових небезпечних обставин. Жителі зон активних бойових дій демонструють підвищену витривалість і швидко приймають рішення для збереження життя та здоров'я, мобілізуючи ресурси для виживання (Чиханцова О., 2023) [33, с. 36].

На операційному рівні резильєнтність проявляється у здатності реалізовувати життєві плани навіть під час воєнного стану. Люди адаптуються до нових реалій, займаються волонтерством, організовують громадські ініціативи, продовжують навчання, або відновлюють свої домівки (Taylor K., Lee H., 2021) [58, с. 25].

На мотиваційно-особистісному рівні резильєнтність проявляється через гармонію особистості з суспільством та підтримку інших. Індивід черпає мотивацію в соціальній взаємодії, допомозі іншим, спільній участі в відновлювальних проєктах, що допомагає зберегти моральні цінності та віру в майбутнє (Hellerstein D., 2018) [33, с. 36].

Часто вважають, що резильєнтні люди завжди залишаються оптимістичними і не відчують негативних емоцій. Насправді, вони розвивають ефективні копінгові стратегії, що дозволяють їм балансувати між негативними та позитивними емоціями, зберігати оптимізм і адаптивність у будь-яких ситуаціях. Вони здатні знаходити способи для подолання криз і ефективно використовують наявні ресурси для відновлення.

Охарактеризуємо резильєнтну особистість та її властивості.

С. Ваніштендаль визначає кілька ключових характеристик резилієнтної поведінки: позитивні особистісні якості, стійкість до руйнування, соціальна адаптація (Ваніштендаль С., 1998) [7, с. 11]. Ці риси свідчать про те, що резилієнтність – це здатність не лише виживати, а й активно розвиватися в умовах криз.

В умовах воєнного стану проявляються ключові характеристики резильєнтних людей, що допомагають їм витримувати стрес та адаптуватися. На основі аналізу дослідження Heinz W., Lamontagne I [49, с. 301-315] ми можемо зазначити, що резилієнтні люди демонструють ментальність виживання, фокусуючись на адаптації та оптимізмі, навіть у складних умовах. Вони ефективно керують емоціями, зберігаючи спокій та раціональне мислення в стресових ситуаціях. Важливим є відчуття контролю над власним життям, що дозволяє їм вірити у здатність змінювати ситуацію на краще. Резилієнтні особи

орієнтовані на вирішення проблем, здатні швидко аналізувати ситуацію та знаходити вихід. Вони приймають себе і проявляють співчуття до власних слабкостей, що допомагає зберігати емоційний баланс. Соціальна підтримка є критично важливою, особливо у воєнний час, коли розрив соціальних зв'язків підвищує потребу в підтримуючій мережі.

Резилієнтність особистості у військових умовах виявляється в здатності людини пристосовуватися до стресових ситуацій, зберігати психічне здоров'я та продовжувати функціонувати ефективно навіть в умовах загрози та травматичних подій. Важливими аспектами резилієнтності є внутрішні ресурси особистості, які дозволяють зберігати оптимізм, впевненість у власних силах та здатність знаходити позитивні сторони навіть у складних обставинах.

1.3 Чинники та модель розвитку резилієнтності особистості

Резилієнтність можна і потрібно розвивати. Для цього необхідні ефективні механізми її активації та програма підтримки для людей, які прагнуть стати більш резилієнтними.

С. Ваніштендаль пропонує ключові механізми розвитку резилієнтності, які розширюють розуміння її формування на індивідуальному та соціальному рівнях. Основний акцент робиться на важливості соціального оточення і безумовного прийняття індивіда, що підкреслює роль соціальних зв'язків у розвитку стійкості. Інший механізм – здатність знаходити сенс життя – демонструє, що резилієнтність формується через усвідомлення мети, яке підтримує стійкість в умовах стресу. Набуття специфічних навичок вказує на адаптивність і необхідність нових стратегій поведінки, тоді як почуття власної гідності сприяє формуванню позитивного самосприйняття, що зміцнює здатність протистояти викликам. Нарешті, почуття гумору допомагає дистанціюватися від проблем, знижуючи емоційний тиск і сприяючи креативності у вирішенні життєвих труднощів (Ваніштендаль С., 1998) [7, С. 10-15].

Формування резилієнтності як психосоціальної властивості особистості залежить від різноманітних чинників, які взаємодіють у процесі соціалізації.

Розглядаючи підходи Н. Гармзі [47, с. 72-82] та Ф. Лозеля [16, с. 26-31], можна відзначити багатовимірність цього феномену, що охоплює як індивідуальні, так і колективні аспекти.

Н. Гармзі визначає три ключові групи факторів: особистісні, сімейні та зовнішні. З огляду на це, можна зробити висновок, що резилієнтність – це не лише вроджена здатність або психологічна властивість, а результат багатокomпонентного процесу. Індивідуальні психологічні характеристики, такі як рівень інтелекту, темперамент і когнітивні здібності, відіграють важливу роль у розвитку адаптаційних стратегій. Однак ці внутрішні ресурси значно посилюються або знижуються в залежності від зовнішніх обставин.

Сім'я як соціальна система формує основні емоційні та моральні орієнтири, які сприяють розвитку резилієнтності. Підтримка родини не лише створює базис емоційної стабільності, але й забезпечує стратегії подолання труднощів через наслідування соціальних моделей та встановлення чітких ролей і очікувань. Важливість підтримки з боку близьких підкреслює і Ф. Лозель, зазначаючи, що стійкий емоційний зв'язок із батьками або іншими значущими людьми є одним із вирішальних чинників.

На рівні зовнішніх факторів Н. Гармзі акцентує на впливі соціальних інституцій, які надають індивідууму конкретні ресурси та підтримку в кризових ситуаціях. Соціальні інституції, такі як освітні заклади, медичні служби або громадські організації, виконують роль буферу між особистістю та стресовими чинниками, забезпечуючи її необхідними знаннями, ресурсами та емоційною підтримкою.

Ф. Лозель у своєму підході додає до аналізу резилієнтності такі важливі аспекти, як соціальна підтримка поза родинним колом та інтелектуальні здібності. Він підкреслює важливість відкритого виховного середовища, де соціальні моделі відіграють значну роль у формуванні стратегій подолання стресу. Особливо цікавим є акцент на гармонії між особистими цінностями та суспільними нормами, що сприяє розвитку внутрішньої мотивації та готовності до конструктивної взаємодії з суспільством.

Окрім того, Ф. Лозель вказує на важливість інтелектуальних якостей, які дозволяють особистості ефективно аналізувати проблемні ситуації, шукати рішення та інтерпретувати життєвий досвід у позитивному ключі. Він також зазначає, що досвід успішного вирішення проблем зміцнює впевненість у собі, створюючи позитивний зворотний зв'язок, де кожне успішне подолання труднощів підвищує стійкість до майбутніх викликів.

Аналізуючи дослідження цих двох науковців, можна зробити важливий висновок про резилієнтність як системний та динамічний процес. Формування цієї якості вимагає врахування різноманітних чинників – від індивідуальних до соціальних, що дозволяє розглядати її як результат складної взаємодії між особистістю та її оточенням. Окрім цього, важливо зазначити, що розвиток резилієнтності може відбуватися протягом життя, особливо через досвід подолання стресових ситуацій. Так, обидва підходи підкреслюють взаємозалежність внутрішніх ресурсів та зовнішньої підтримки, що підтверджує комплексний характер резилієнтності. Її розвиток залежить як від індивідуальних когнітивних та емоційних якостей, так і від соціальних моделей, підтримки та досвіду, що дозволяє особистості успішно адаптуватися до різноманітних життєвих викликів.

Тісно пов'язаними із концепцією резильєнтності є поняття захисних та ризикових факторів, які можуть як сприяти розвитку резильєнтності, так і заважати цьому процесу. Внутрішньо переміщені особи стикаються з багатьма факторами ризику, такими як втрати, руйнування звичного способу життя, а також невизначеність щодо майбутнього. Водночас захисні фактори, як-от соціальна підтримка, особистісні ресурси та набутий досвід, сприяють їхньому відновленню та адаптації. На підставі аналізу наукових досліджень та практичного досвіду, ми можемо виокремити наступні фактори ризику та захисту у внутрішньо переміщених осіб (див. табл. 1.1).

Ця таблиця може бути використана для аналізу потреб внутрішньо переміщених осіб та розробки програм підтримки, які враховують унікальні ризики та фактори захисту цих людей. Підходи до підтримки мають бути

спрямовані на зміцнення факторів захисту та мінімізацію впливу факторів ризику, що дозволить внутрішньо переміщеним особам краще адаптуватися до нових умов і зберігати свою резильєнтність.

Таблиця 1.1

Аналіз факторів ризику та факторів захисту для внутрішньо переміщених осіб

Сфера	Фактори ризику	Фактори захисту
Органічна	- Хронічні спадкові захворювання; - неврологічні порушення, посттравматичний стресовий розлад; - фізичні обмеження, пов'язані з травмами; - складний темперамент, висока чутливість до стресу.	- Відсутність серйозних хронічних захворювань; - здоровий спосіб життя, доступ до медичної допомоги; - легкий темперамент, здатність до фізичної адаптації; - регулярний медичний огляд та підтримка.

<p>Особистісний</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Низький рівень освіти, обмежені пізнавальні здібності; - низька самооцінка, знижена самоефективність; - відсутність навичок планування і постановки цілей; - відсутність надійної прив'язаності, емоційна нестабільність; - високий рівень тривожності, депресії. 	<ul style="list-style-type: none"> - Інтелект середнього рівня або вищий; - висока соціальна компетентність, - комунікабельність; - відкрита особистість, впевненість у собі; - здатність до самоорганізації, навички планування та вирішення проблем; - навички саморегуляції та стрес-менеджменту; - доступ до психотерапевтичних послуг.
<p>Міжособистісна: сім'я</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Розірвані сімейні зв'язки, відсутність контакту з родичами; - жорстоке поводження, занедбаність у дитинстві; - погані або конфліктні стосунки з батьками чи іншими членами сім'ї; - втрата підтримки та захисту з боку сім'ї. 	<ul style="list-style-type: none"> - Тісні та підтримуючі стосунки з одним із батьків чи іншими близькими дорослими; - підтримка з боку «розширеної» сім'ї; - високі стандарти виховання, турботливі стосунки; - організованість сімейного життя, наявність сімейних ритуалів та традицій.

<p>Міжособистісна:</p> <p>інші люди</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Антисоціальне оточення, ізоляція; - низькі соціальні навички, труднощі в адаптації до нових груп; - відсутність підтримуючого соціального кола; - проблеми з інтеграцією у нові спільноти. 	<ul style="list-style-type: none"> - Позитивні стосунки з іншими людьми; - соціальна підтримка з боку старих і нових знайомих; - соціальні навички, здатність швидко адаптуватися до нових соціальних груп; - участь у групових заходах та підтримуючих програмах.
<p>Соціальна</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Економічні труднощі, бідність, втрата роботи; - відсутність житла або нестабільні житлові умови; - дискримінація або стигматизація; - труднощі з інтеграцією в нову громаду, культурні бар'єри. 	<ul style="list-style-type: none"> - Позитивні стосунки з іншими дорослими та членами громади; - доступ до соціальних програм, державної допомоги; - підтримка від волонтерських, громадських організацій; - навички самозабезпечення та економічної адаптації; - програми інтеграції, участь у місцевих громадах.

Таблиця показує, що резилієнтність людини залежить від багатьох факторів: фізичних, особистісних, міжособистісних і соціальних. Негативні умови, такі як хронічні захворювання, економічні труднощі чи конфлікти в родині, можуть знижувати здатність до адаптації. Проте наявність підтримки, здорового способу життя, стійких соціальних зв'язків та здатність до саморегуляції суттєво покращують резилієнтність, дозволяючи ефективніше долати життєві труднощі.

Запуск процесу розвитку резильєнтності зазвичай відбувається, коли «біопсихосоціальний гомеостаз» людини порушується через різні травматичні

події (Пирожков С. І., 2021) [21, с. 75]. У цей момент активується комплекс захисних механізмів. Якщо людина володіє достатніми захисними ресурсами, здатними ефективно протистояти чинникам ризику та нейтралізувати вразливі місця, це сприяє розвитку резильєнтності. У випадку нестачі таких ресурсів, наслідки можуть призвести до подальшої дезадаптації (Прокоф'єва Л., 2021) [23, с. 335].

Теоретична модель резилієнтності, запропонована Г. Лазос, акцентує на процесуальній природі цього феномену, розглядаючи резилієнтність не як статичну якість, а як результат динамічної взаємодії між захисними і вразливими факторами. Ключовим є розуміння того, що розвиток стійкості залежить від рівноваги між цими факторами на різних етапах травматичного досвіду. Зіткнення з травмою активізує адаптаційні механізми, які можуть привести або до формування резилієнтності, або до дезадаптації, в залежності від інтенсивності взаємодії захисних та вразливих елементів (Лазос Г. П., 2016) [17, с. 120-127].

Американська психологічна асоціація пропонує модель розвитку резилієнтності, яка включає наступні основні компоненти:

1. Налагодження міжособистісних стосунків. Розвиток довірливих відносин з іншими та готовність приймати допомогу від оточуючих.
2. Перегляд підходу до сприйняття кризи та проблем. Переналаштування мислення для уникнення сприйняття кризових ситуацій як таких, що не мають рішення; розуміння того, що хоча ми не можемо змінити те, що вже сталося, ми можемо змінити своє ставлення до проблем.
3. Інтеграція проблем у повсякденне життя. Визнання проблем як природної частини життя і прийняття їх у цьому контексті.
4. Досягнення власних цілей. Постановка та реалізація індивідуальних цілей, що веде до особистого зростання та розвитку.
5. Вироблення рішучості для активних дій. Розвиток готовності та здатності до здійснення рішучих дій у відповідь на виклики.

6. Використання внутрішніх та зовнішніх ресурсів. Пошук та використання можливостей для самопізнання та розвитку, які сприяють особистісному зростанню.
7. Формування позитивного ставлення до себе, що включає самооцінку та впевненість у власних силах.
8. Аналіз і сприйняття проблем через призму довгострокових перспектив, що допомагає зменшити їх актуальність і вагу.
9. Поглиблення розуміння своєї ситуації, що веде до встановлення нових життєвих цілей.
10. Турбота про своє фізичне та психічне здоров'я, що включає практики самоопікування та методи самопідтримки (Henderson, N, 2013) [53, с. 296-299].

ВИСНОВКИ до РОЗДІЛУ I

Зазначена модель резилієнтності, акцентує увагу на інтеграції як внутрішніх, так і зовнішніх ресурсів для подолання викликів. Важливою складовою цієї моделі є перегляд кризи як можливості для розвитку, а не безвихідної ситуації. Це свідчить про ключову роль когнітивного переналаштування для підвищення стійкості. Розвиток довірливих міжособистісних стосунків і готовність приймати допомогу сприяють формуванню соціальної підтримки, що є важливим буфером від стресу. Формування рішучості до активних дій та досягнення власних цілей сприяє особистісному зростанню, що робить стійкість результатом системного підходу, а не лише особистісною характеристикою.

Отже, розвиток резилієнтності є комплексним процесом, який включає як внутрішні, так і зовнішні фактори. Ефективне управління цими факторами, включаючи розвиток позитивного мислення, активну життєву позицію і налагодження підтримуючих стосунків, може значно підвищити стійкість особистості до стресу і сприяти її адаптації до нових умов.

РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

У цьому розділі представлено етапи проведеного емпіричного дослідження, наведено характеристику методів детекції імуноміток; подано посібники з методів, використаних у дослідженні.

2.1. Етапи та завдання емпіричного дослідження

Метою практичної частини нашого дослідження є аналіз психологічних особливостей витривалості людини в умовах військового конфлікту. Для досягнення цієї мети ми визначили такі завдання:

Сформулювати гіпотези та створити план емпіричного дослідження на основі заданої проблеми.

Вибрати надійні та валідні психоаналітичні методики, призначені для дослідження взаємозв'язку між показниками життєстійкості, важливими життєвими орієнтирами, життєвою активністю і характеристиками особистості.

Проаналізувати та описати природу взаємозалежностей між показниками вищезазначених характеристик.

Визначити і охарактеризувати психологічні аспекти життєстійкості людини в умовах воєнного стану.

Визначені завдання зумовили структуру практичної частини роботи, яку ми поділяємо на такі етапи: підготовчий, аналітичний та етап інтерпретації (статистична обробка та аналіз отриманих результатів).

На підготовчому етапі був обраний комплекс психоаналітичних методів, які відповідали меті та завданням дослідження.

Етап аналізу охоплює збір емпіричних даних та їх статистичну обробку: створення таблиць, графіків і схем.

Останній етап – інтерпретаційно-аналітичний – присвячений обговоренню та надає психологічну характеристику результатам кількісного (кореляційного) і якісного аналізу (методи «осей» та «профілю»).

Зважаючи на завдання і мету дослідження, були обрані наступні методики: «Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона-10» (CD-RISC 10) (Кемпбелл-Сіллс і

Штейн; адаптована Н.В. Школіною); "Тест життєстійкості" С. Мадді, адаптований О.Л. Леонтьєвим; Фрайбурзький особистісний опитувальник (ФПО) (І. Фаренберг, Х. Зарг, Р.Г. Хампель; ред. О.А. Мірошниченко); "Тест життєвих орієнтацій" Д.О. Леонтьєва (аранжування І.С. Попович).

2.2. Огляд методик, які діагностують резильєнтність особистості

Відповідно до мети і завдань цього дослідження, ми аналізували психоаналітичні методи оцінки стійкості та психологічні феномени, які, ймовірно, пов'язані з цією характеристикою. Перша проблема полягала в підборі інструментів для вивчення стійкості. Пошук наявних методик дозволив нам обрати ті, що найбільш ефективно досліджують властивості даного явища. При відборі діагностичних методик ми спиралися на кілька підходів до розуміння стійкості. Вчені сходяться на думці, що стійкість активується при взаємодії зі стресовими ситуаціями. Це стосується як особистісної стійкості, коли індивід долає особисті невдачі, так і професійної стійкості, яка виявляється у здатності спеціаліста справлятися з труднощами у роботі, або ж національної стійкості, що виявляється у стабільності держави під час кризових ситуацій.

Під стійкістю розуміють здатність людини чи соціальної системи продовжувати нормальне життя у складних умовах, долати перешкоди, стреси та зміни у звичному ритмі. Якщо говорити про індивіда, то стійкість також запобігає розвитку психічних розладів.

Підсумовуючи огляд наукових праць (див. розділ І), можна дійти висновку, що гнучкість є синонімом адаптивності та стійкості до стресу. Методи, які досліджують ці явища, містять показники, що допомагають отримати дані про гнучкість. Виходячи з тези, що стійкість – це психологічна міцність, яка дає людині змогу протистояти життєвим випробуванням, підтримувати своє психічне здоров'я, відновлюватися і розвиватися, ми визначили психоаналітичні методи для дослідження стійкості.

1. Шкала стійкості Коннора-Девідсона (CD-RISK; Connor-Davidson, 2003):

Ця шкала містить 25 пунктів і вимірює п'ять аспектів: особиста компетентність, високі вимоги та наполегливість, довіра до інтуїції,

толерантність до негативних наслідків, позитивне ставлення до змін, а також роль духовності. Валідована на вибірці з 827 осіб, вона вважається найбільш чутливою для вивчення стійкості.

2. Шкала стійкості для дорослих (RSA; Фрайбург, Хьємдал, Розенвінге, Мартінуссен, 2003):

Ця методика самозвіту спрямована на оцінку внутрішньоособистісних та міжособистісних факторів, які сприяють адаптації до життєвих труднощів. Її рекомендують використовувати в сфері охорони здоров'я та клінічної психології для вимірювання таких захисних чинників, як сімейна підтримка, зовнішні системи підтримки, індивідуальні установки та соціальні здібності.

3. Шкала стійкості (VRS; Wagnild, Young, 1993):

Ця методика призначена для оцінки здатності людини «відновлюватися після стресу». Хоча вона не використовується в клінічній психології, її результати можуть бути корисними для людей, які пережили стрес, пов'язаний зі станом здоров'я.

Зазначимо, що всі перераховані методики є англійськими, і вони не адаптовані до українського контексту, тому їх не можна використовувати без перекладу у психоаналітичній практиці. Англійськими є також наступні методики:

4. Багатовимірний шкала резильєнтності та відновлення після травми (MTRR; Harvey, 2003)

5. Шкала відновлення після травми (TRS; Madsen, Abell, 2010)

6. Шкала реакцій на стресовий досвід (RSES; Johnson та ін., 2008)

7. Шкала резильєнтності для підлітків (READ; Hjemdal та ін., 2006)

Єдиною методикою, перекладеною українською мовою, є «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISK; Connor-Davidson, 2003)», адаптована Н.В. Школіною, яка є надійною та валідною.

2.3. Мануали методик, спрямованих на вивчення резильєнтності та властивостей особистості, що супроводжують її прояви

Таблиця 2.1.

**Мануал методики «Шкала резильєнтності» Коннора-Девідсона – 10»
(CD RISC 10) (Campbell-Sills & Stein; адапт. Н.В.Школіна)**

Система основних позицій	Характеристики методик
<p>I. Загальні відомості про методику. Назва тесту.</p>	<p>Методика «Шкала резильєнтності» Коннора-Девідсона – 10» (CD RISC 10). Дана методика – англomовна версія авторів Campbell-Sills & Stein. Переклад і адаптація -Н.В.Школіної. Апробація і валідизація методики проведена на вибірці 875 чоловік у віці 25-45 років.</p>
<p>II. Діагностична область застосування</p>	<p>Використовується для діагностики типових способів прояву резильєнтності.</p>
<p>III. Цільове призначення тесту</p>	<p>Методика призначена для постановки діагнозу можливих рівнів резильєнтності. Ці рівні визначено кількістю балів за 10 найбільш інформативними пунктами повної шкали з 25 пунктів.</p>
<p>IV. Опис методики.</p>	<p>Методика включає 10 найбільш інформативних пунктів повної шкали з 25 пунктів. Тобто, зміст складається з 10 тверджень, відповіді даються за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від «повністю невірно» = 0 до «вірно майже у всіх випадках» = 4).</p> <p>Кількісний показник резильєнтності за методикою складає сума балів за 10 твердженнями (від 0 до 40).</p> <p>Пропонується ключ, інструкції, бланки.</p>
<p>V. Стандартизація.</p>	<p>Тест надійний та валідний.</p>

VI. Вимоги до користувача.	Застосовується практичними психологами, психологами — дослідниками, спеціалістами-сміжниками після спеціальної підготовки.
VII. Популяція, для якої призначена методика.	Призначений для групового та індивідуального тестування дорослих.
VIII. Термін	Від 10 до 15 хвилин.
IX. Переважні ситуації дослідження	Використовується в ситуації клієнта та експертизи.
X. Наявність паралельних тестів.	Тест «Вихід з важких життєвих ситуацій»; (Гордієнко М.Ф., Семенихін А.А.); Методика «Подолання важких життєвих ситуацій (ПТЖС)»- Опитувальник SVF -120- автори В. Янке та Г. Ердман. Переклад і адаптація - Н.Є. Водоп'янової.

Таблиця 2.2.

Мануал Фрайбургського особистісного опитувальника

(FPI) (І.Фаренберг, Х.Зарг, Р.Г.Гампель) (модиф. О.А.Мірошниченко)

Система основних позицій	Характеристики методики
I. Загальні відомості	Фрайбургський особистісний опитувальник (FPI) Автори: Фаренберг, Зарг, Гампель (1963) (модиф. О.А.Мірошниченко)
II. Діагностична мета	Методика призначена для поглибленого вивчення сфери самосвідомості особистості, що включає різні (когнітивні, динамічні, інтегральні) аспекти..
III. Призначення тесту	Для прикладних досліджень, діагностики станів і властивостей особистості, для диференціального діагнозу, наукового дослідження

IV. Короткий опис методики (комплектність)	Стандартна інструкція для досліджуваних. Загальна кількість питань у формі - 114. Питання сформульовані у формі тверджень, на які випробовуваний повинен дати відповіді «так» чи «ні». Шкала I (невротичність) Шкала II (спонтанна агресивність), Шкала III (депресивність), Шкала IV (дратівливість), Шкала V (товариськість), Шкала VI (врівноваженість), Шкала VII (реактивна агресивність), Шкала VIII (сором'язливість), Шкала IX (відкритість), Шкала X (E) (екстраверсія – інтроверсія) Шкала XI (N) (емоціональна лабільність). Шкала XII (M) (маскулінність – фемінність)
V. Стандартизація шкал	Валідацію було проведено на вибірці, що становить 2 300 осіб Німеччини
VI. Вимоги до користувача	Діагностику може здійснювати психолог, фахівець-суміжник, при відповідній підготовці.
VII. Вибірка	Для дорослих від 18 до 40 років. Застосовується індивідуально.
VIII. Характеристика часу	Чітких обмежень немає (від 20 до 40 хвилин). Не застосовується при стресових подіях в житті досліджуваних.
IX. Ситуація дослідження	Для практичних цілей бажана ситуація "клієнта". У наукових цілях можлива ситуація "експертизи".
X. Наявність паралельних тестів	Методика багатофакторного дослідження особистості Кеттелла; Мінесотський багатоаспектний особистісний опитувальник; особистісний опитувальник Айзенка.

Таблиця 2.3.

Мануал методики «Тест життєстійкості» С.Мадді,

(адапт - Д. О. Леонт'єв, О. І. Рассказова)(модиф. О.Л.Луценко)

Система основних позицій	Характеристики методики
I. Загальні відомості	Тест життєстійкості є адаптацією опитувальника Hardiness Survey, розробленого американським психологом Сальваторе Мадді адаптація Д. О. Леонт'єва, О. І.Рассказової) (модиф. О.Л.Луценко)
II. Діагностична мета	Діагностика психологічних чинників, що сприяють успішному подоланню стресу і зниженню (або навіть попередженню) внутрішньої напруги
III. Призначення	Дозволяє оцінити здатність і готовність людини активно і гнучко діяти в ситуації стресу і труднощів, або її вразливість до переживань стресу і депресивних станів, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність діяльності
IV. Короткий опис методики	Опитувальник складається з 45 пунктів-тверджень, з якими респондент повинен висловити свою згоду або незгоду з 4-бальною шкалою Ліккерта. Бали можуть рахуватися як в прямому, так і в зворотному значенні. З шкали можуть бути вилучені 4 показники: «залученість», «контроль», «прийняття ризику» і «загальний показник життєстійкості».
V. Стандартизація шкал	Результати на надійність і валідність високі ($p \leq 0,01$).
VI. Вимоги до користувача	Діагностику може здійснювати психолог, фахівець-суміжник, при відповідній підготовці.
VII. Вибірка	Для дорослих від 18 до 40 років. Застосовується індивідуально і в групах

VIII. Термін дослідження	Чітких обмежень немає (від 20 до 40 хвилин). Не застосовується при стресових подіях в житті досліджуваних.
IX. Ситуація дослідження	Для практичних цілей бажана ситуація "клієнта". У наукових цілях можлива ситуація "експертизи".
X. Наявність паралельних тестів	Тест диспозиційного оптимізму, або тест життєвої орієнтації Ч. Карвер і М. Шейєр

Таблиця 2.4.

Мануал методики дослідження сенсожиттєвих орієнтацій

Д. О. Леонтєва (адапт. І.С.Поповича)

Система основних позицій	Характеристики методики
I. Загальні відомості про методику	Тест «Сенсожиттєві орієнтації (методика СЖО) Д.О.Леонтєва (1986-88р.р.); (адапт. І.С.Поповича). Методика дозволяє оцінити «джерело» смислу життя, який може бути знайдений людиною або в майбутньому (цілі), або в сучасності (процес), або ж у минулому (результат), або у всіх трьох складових життя.
II. Діагностична мета	Діагностує наступні показники (субшкали): 1 – цілі життя; 2- процес життя; 3- результативність життя; 4- локус контролю-Я; локус контролю – життя.
III. Призначення тесту	Для наукового дослідження, постановки психологічного діагнозу
IV. Короткий опис методики	Інструкція; 20 пар протилежних тверджень, які відображають уявлення про фактори осмисленості життя. Обробка результатів відбувається за рахунок підрахування суми числових значень для усіх 20 шкал

	і переводу сумарного балу в стандартні значення. Для підрахування балів необхідно перевести відмічені досліджуваним позиції на симетричній шкалі 3210123 в оцінки за висхідною або спадною асиметричною шкалою.
V. Стандартизація шкал	Вибірку стандартизації склали студенти-не психологи і студенти-психологи різних вищих навчальних закладів м. Москви. Результати на надійність і валідність високі ($p \leq 0,01$) і ($p \leq 0,05$).
VI. Вимоги до користувача	Діагностику може здійснювати психолог-дослідник, практикуючий психолог, фахівець-сумісник
VII. Популяція	Методика допускає індивідуальне та групове застосування без обмеження часу. У разі групового обстеження кількість учасників не повинно перевищувати 15 осіб.
VIII. Характеристика часу тестування	Час тестування необмежений
IX. Переважна ситуація дослідження	Ситуація «клієнта». У наукових цілях можлива ситуація «експертизи».
X. Наявність паралельних тестів	Методика РСК (Бажин, Голинкіна, Еткінд); тест особистісних орієнтацій Е.Шострома (адапт. Л.Я.Гозмана і М.В.Кроза); методика дослідження самоствалення С.Р.Пантелеєва і В.В.Століна; 16-факторний особистісний опитувальник Р.Кеттела; методика САТ (адапт. Л.Я.Гозмана і М.В.Кроза).

ВИСНОВКИ до РОЗДІЛУ II

1. Емпіричне дослідження здійснювалося у три фази: підготовка, проведення аналізу та інтерпретація результатів.

2. Властивості стійкості, особистісних рис, життєвої витривалості, емоційних реакцій і стратегічного мислення можна досліджувати за допомогою різних методичних підходів. Оскільки наше дослідження було зосереджене на вивченні стійкості особистості в умовах військового стану, ми застосували наступний інструмент: шкала стійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC 10) (Campbell-Sills & Stein, адаптована за шкалою N.V. на основі особистісного опитувальника С. Фрайбурга (І. Фаренберг, Р. Г. Хампель)).

Усі ці методики представлені у вигляді загальних інструкцій у відповідних посібниках.

3. Вибірку для опитування склали 50 респондентів, які тимчасово проживають у різних містах України і є переселенцями зі східних регіонів.

РОЗДІЛ III.

РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.

Метою цього розділу є надання емпіричних підтверджень стійкості особистості в умовах військового стану. Основне завдання дослідження полягає в аналізі взаємозв'язку між рівнем життєстійкості, усвідомленими життєвими орієнтирами, життєвою енергією та особистісними рисами. До вибірки дослідження увійшли 50 респондентів, які тимчасово мешкають у різних містах України, зокрема біженці зі східних регіонів.

Усі зібрані емпіричні дані пройшли кількісний аналіз (кореляційний аналіз за допомогою SPSS 21.0 для Windows) та якісний аналіз (метод осей та метод "профілів" за Санніковою, 1995).

Результати дослідження представлені у наступних підрозділах РОЗДІЛУ III.

3.1. Взаємозв'язки кореляційних значень між показниками резильєнтності та сенсожиттєвих орієнтацій, життєстійкості та властивостей особистості

Таблиця 3.1.

Значущі коефіцієнти кореляцій резильєнтності та сенсожиттєвих орієнтацій

№ п/п	Показники сенсожиттєвих орієнтацій	Показники резильєнтності
		Рез
1.	ЦЖ	350
2.	ПЖ	388
3.	ЛК-Я	-420
4.	ЛК-Ж	438
5.	ЗЖ	536

Примітка. У тексті нижче: 1) Коми й нулі не враховуються; 2) означає статистично значущий кореляційний зв'язок при $p < 0,05$, – при $p < 0,01$; 3) Умовні

скорочення для показників резильєнтності: Рез – резильєнтність; 4) Умовні позначення для сенсожиттєвих орієнтацій: ЦЖ – цілі життя; ПЖ – процес життя; ЛК-Я – локус контролю «Я»; ЛК-Ж – локус контролю «життя»; ЗЖ – загальний індекс сенсожиттєвих орієнтацій.

Аналіз кореляцій, поданий у таблиці 1, показав, що існують як позитивні, так і негативні зв'язки між основними аспектами життя та показниками стійкості. Наприклад, було виявлено позитивну кореляцію між індексом резильєнтності та цілями життя ($p < 0,05$), процесом життя (ПЖ) ($p < 0,05$), локусом контролю «життя» (ЛК-Ж) ($p < 0,01$) та загальним показником сенсожиттєвих орієнтацій (ЗЖ) ($p < 0,01$). Натомість між локусом контролю «Я» (ЛК-Я) та резильєнтністю на рівні 5% спостерігається значний негативний зв'язок.

Ці результати свідчать про те, що ключові життєві аспекти особистості впливають на внутрішній локус контролю, що відображає загальне світоглядне переконання, пов'язане зі здатністю індивіда відновлюватися після складних психоемоційних станів.

Наступним етапом нашого дослідження стане вивчення зв'язку між показниками резильєнтності та ефективності. Результати взаємозв'язку зазначених показників представлені у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Значущі коефіцієнти кореляцій між показниками резильєнтності і життєстійкості

№ п/п	Показни ки життєстійкості	Показни к резильєнтності
		Рез
1.	З	518
2.	К	483
3.	ПрР	652
4.	ЗПЖ	598

Примітка. 1) Коми й нулі не враховані; 2) позначає статистично значущий кореляційний зв'язок при $p < 0,05$, – при $p < 0,01$; 3) Умовні скорочення для

резильєнтності: Рез – резильєнтність; 4) Умовні позначення для життєстійкості: З – залученість; К – контроль; ПрР – прийняття ризику; ЗПЖ – загальний показник життєстійкості.

З даних таблиці можна побачити, що позитивні кореляції на рівні $p < 0,01$ спостерігаються між показниками життєстійкості та витривалості. Наприклад, значуща позитивна кореляція між Рез (резильєнтністю) і З (залученістю) свідчить про те, що активна участь у життєвих ситуаціях може принести цікаві та незвичайні можливості.

Також виявлено значну позитивну кореляцію між індексом стійкості (Рез) і показником контролю (К) на рівні $p < 0,01$, що свідчить про переконаність у здатності впливати на результати власної діяльності, навіть за відсутності впевненості в успіху.

Показник резильєнтності (Рез) продемонстрував статистично значущу позитивну кореляцію з прийняттям ризику (ПрР) на рівні $p < 0,01$. Це підтверджує, що активне залучення до діяльності сприяє набуттю досвіду й знань, зокрема через прийняття ризику, що веде до подальшого розвитку через адаптацію.

Крім того, індекс стійкості (Рез) має позитивний кореляційний зв'язок із загальним показником життєстійкості (ЗПЖ), що відображає загальний рівень розвиненої життєвої стійкості, готовність долати труднощі й реалізовувати свої переконання у повсякденному житті, незважаючи на змінювані обставини.

Унікальні зв'язки між резильєнтністю та показниками життєстійкості підкреслюють важливість аналізу індивідуальних факторів, що формують психологічну гнучкість і здатність справлятися з труднощами без негативних наслідків. Тому наступне наше завдання — дослідити зв'язок між стійкістю та особистісними характеристиками. Для цього ми використовували методику FPI для оцінки індивідуальних якостей. У таблиці 3.3 наведені значущі кореляції між показниками.

Таким чином, за представленими результатами ми бачимо, що між індексом гнучкості та індексом особистісних якостей виявлено позитивні та негативні кореляції на рівнях $p < 0,05$ та $p < 0,01$ відповідно.

Таблиця 3.3

Значущі коефіцієнти кореляцій між показниками резильєнтності і властивостей особистості (за методикою FPI)

№ п/п	Показники властивостей особистості	Показники резильєнтності
		Рез
1.	F I	344
2.	F II	-378
3.	F III	294
4.	F IV	351
5.	F V	456
6.	F VI	-332
7.	F VII	548
8.	F VIII	-408

Примітка. 1) Коми та нулі не враховуються; 2) позначає значимий кореляційний зв'язок при $p < 0,05$, – при $p < 0,01$; 3) Умовні скорочення для резильєнтності: Рез – резильєнтність; 4) Умовні скорочення для властивостей особистості: FI – невротизм; FII – спонтанна агресивність; FIII – депресія; FIV – дратівливість; FV – комунікабельність; FVI – емоційна

стабільність; FVII – реактивна агресія; FVIII – сором'язливість.

Згідно з результатами, фактор гнучкості виявив статистично значимий позитивний кореляційний зв'язок на рівні 1% із показниками FIV (дратівливість), FV (комунікабельність) та FVII (реактивна агресивність) (при $p < 0,01$). Ці взаємозв'язки можна пояснити нестабільністю, схильністю до конфліктів та прихованими особистими інтересами. Кореляція між гнучкістю та комунікабельністю свідчить про природну поведінку, легкість у спілкуванні та високу емоційну виразність. Зв'язок між стійкістю та реактивною агресією можна трактувати як обережність у поведінці, зменшення кола спілкування та схильність до негайного задоволення потреб, що підкріплює прояв егоїзму.

Також виявлено значний позитивний кореляційний зв'язок між індексом резильєнтності (Рез) та показниками F1 (невротизм) і F3 (депресія) на рівні $p < 0,05$. Зв'язок із невротизмом пояснюється тривожністю, напругою та швидкою втомою, що свідчить про емоційну нестабільність. Кореляція з депресією відображає досвід стресових ситуацій, складність виконання обов'язків та внутрішню наполегливість.

Резильєнтність також виявила негативні кореляції з показниками особистісних аспектів, зокрема з F2 (спонтанна агресивність) на рівні $p < 0,01$. Це свідчить про схильність до конформізму, поміркованості та обережної поведінки. Така кореляція може бути пояснена складністю ситуації, в якій перебуває українська поліція, виконуючи службові обов'язки в умовах війни.

Крім того, індекс резильєнтності виявив негативний кореляційний зв'язок із FVI (емоційною стабільністю) та FVIII (сором'язливістю) на рівні $p < 0,05$. Ці зв'язки вказують на можливу втрату контролю над імпульсами, тривожність та дезорганізовану поведінку. Відсутність послідовності та дисципліни може бути результатом егоцентризму та нестабільної самоконтролю. Зв'язок з сором'язливістю показує впевненість, готовність до ризику та самостійність в умовах невідомого, що підкреслює прагнення до незалежності.

Ці кореляції свідчать про здатність людини аналізувати складні життєві ситуації, розуміти їх розвиток та сприймати зміни, коли до комунікаційних процесів залучено багато учасників. Це також підтверджує загальні закономірності взаємозв'язку між життєстійкістю та важливими життєвими орієнтирами, життєвою енергією та рисами особистості. Гнучкість як складна індивідуальна структура є ключовою характеристикою, що забезпечує ефективність та стабільність у роботі, сприяючи підтримці загального функціонального рівня особистості.

Виявлені та вивчені кореляції дозволили розпочати якісний аналіз отриманих результатів. Це стало наступним кроком у вирішенні нашого емпіричного дослідницького завдання.

3.2. Психологічні характеристики особистостей з різним рівнем резильєнтності

Наступним етапом нашого дослідження було вивчення специфіки переживань стійкості учасників у складних життєвих умовах, а також виявлення психологічних особливостей людей з високою та низькою життєстійкістю. Основним завданням було вирішення цієї проблеми, а також розробка і детальний опис психологічних профілів властивостей особистості, життєвих орієнтацій і життєстійкості осіб з різними рівнями стійкості.

Методологічною основою дослідження став якісний аналіз, який дає змогу виділити групи людей на основі певних характеристик, що цікавлять дослідника (у нашому випадку – високий і низький рівні життєстійкості), і дослідити їх психологічні особливості. У нашій роботі за допомогою методу "асового" та "профільного" аналізу (Саннікова, 2003) були відібрані та детально охарактеризовані групи з різними рівнями життєстійкості.

Спершу був визначений рівень гнучкості. Початкові бали, отримані за технічною шкалою, були переведені у відсоткові значення. Діапазон від 0 до 25% був визначений як низький рівень стійкості, що відповідає мінімальним проявам життєстійкості. Значення в межах від 50 до 75% вважалися середнім рівнем, а від 75 до 100% – високим рівнем стійкості. Відповідно, особи з загальним індексом стійкості в діапазоні 0-25% увійшли до групи низької стійкості (P-), де N=6, а люди з результатами від 75 до 100% утворили групу високої стійкості (P+), де N=9.

Таким чином, у четвертому квартилі розподілу (від 75 до 100%) були сформовані дві групи осіб із високим рівнем життєстійкості (P+), а у першому квартилі (від 0 до 25%) – група з низькою стійкістю (P-). Перша група охоплювала людей з високою резистентністю, друга – осіб з низьким рівнем стійкості.

Основним етапом якісної діагностики стало створення та інтерпретація профілів особистісних рис, пов'язаних із ключовими життєвими орієнтирами та

стійкістю. Це дозволило розробити психологічні портрети людей з різними проявами життєстійкості в умовах війни.

У нашій роботі ми використовуємо метод психологічного профілювання. Як зазначає О.П. Саннікова (Саннікова, 1995), профілі відображають не тільки характеристики, що вивчаються, але й особливості структури багатфакторних психологічних показників. Профілі будуються на основі числових даних, представлених у відсотках чи інших одиницях виміру, з можливістю включення центральних ліній ряду даних. У кожній групі розраховуються середні значення кожного показника, що дозволяє порівняти різні психологічні феномени між групами.

Значення на графіку (рис. 3.1) є середніми показниками для відповідних груп, вираженими в умовних одиницях. На осі ОХ позначені значущі та критичні показники, а на осі ОУ – відсоткове співвідношення цих значень. Медіанні значення перевищують поріг у 20%.

Значення вище 20-го відсотка характеризують найвищий рівень вираженості індексу гнучкості, а значення нижче 20-го відсотка, навпаки, характеризують слабку вираженість цього явища.

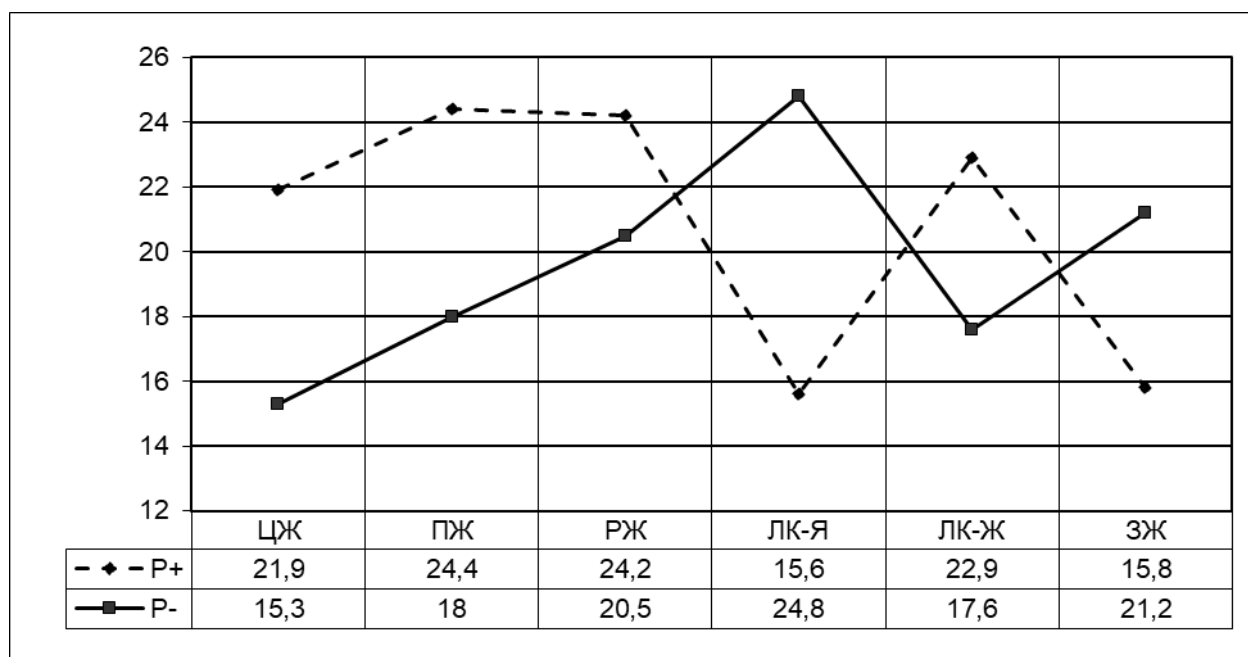


Рис.3.1. Профілі сенсожиттєвих орієнтацій у осіб з різним рівнем резильєнтності

Інформація:

1) Показники гнучкості є умовно обмеженими. П+ – група учасників з високим рівнем стійкості (N=9). П - група осіб із низьким рівнем стійкості (N=6).

2) Зменшення кількості показників ключових етапів життя має умовний характер. КГ: життєві цілі, Життя – важлива складова. РЖ – плідність життя, ЛК-І – точка контролю «Я», ЛК-Ж – контроль за "життям", ЗЖ – загальний орієнтир у житті.

Аналіз профілів (див. рис. 3.1) виявляє найхарактерніші риси людей з високим та низьким рівнями стійкості. Як видно, графіки розташовані на всій площині зображення, охоплюючи від 15,3% до 24,4% простору, тобто знаходяться в 2-3 квадрантах. Найбільш виразна полярність між групами спостерігається за індексом ЛК-"І" (точка контролю "Я"). Нижче обговорюються особливості потреб життєвого шляху згідно з цим показником.

Отже, розглянемо риси осіб із високою стійкістю. Наявність групи людей із високим рівнем стійкості є важливою на підставі індексу тривалості життя (24,4). Положення цього показника відображає емоційну насиченість їхнього життя. Ці люди повністю задоволені своїм життям, добре обізнані про своє оточення та проявляють інтерес до всього, що відбувається. Для них усе, що трапляється, має сенс. Найважливіше, що варто враховувати — це розуміння сенсу життя, який для них є єдиним і головним. Спосіб життя цих людей супроводжується високим значенням індексу продуктивності життя (РЖ) (24,2). Висока позиція цього показника свідчить про ступінь задоволеності реалізацією своїх можливостей. Їм цікаво все, що відбувається у їхньому житті. Вони з оптимізмом оцінюють свій життєвий шлях і сприймають його як приємний і змістовний.

Високе значення індексу ЛК-Ж (контроль життя) (22,9) вказує на переконання, що вони контролюють своє життя, приймають рішення та реалізують їх відповідно до своїх бажань і можливостей. Це впевненість у тому, що життя підкоряється їхній волі. Вони вважають, що їхнє життя повністю контролюється їхньою свідомістю, а ця впевненість базується на особистих здібностях і можливостях керувати життям.

Формування психологічного профілю життєвих орієнтирів людей з низьким рівнем гнучкості значно відрізняється. Найвищою точкою є ЛК-"Г" (24,8). Це свідчить про те, що члени цієї групи вважають себе життєлюбними, що пояснює їхнє ставлення до себе як сильних особистостей. Вони володіють достатньою свободою вибору у побудові свого життя, що узгоджується з їхніми особистими цілями та уявленнями про сенс життя. Крім того, ці люди, маючи сформовану концепцію самовизначення, здатні контролювати події у своєму житті. Ці риси допомагають їм долати життєві труднощі та реалізовувати свій потенціал.

Рівень загального індексу важливих життєвих орієнтирів (СЖ) (21,2) свідчить про те, що у цих людей є уявлення про можливість контролю за своїм життям. Це також означає, що вони орієнтовані на майбутнє і несуть особисту відповідальність за виконання поставлених цілей. Члени цієї групи цінують свою особисту сферу, що підтверджується показником РЖ (тривалість життя) (20,5). Вони задоволені своїм самовираженням і продуктивністю життя. Вони вірять, що минуле має значення і допомагає надавати сенсу майбутньому.

Таким чином, дослідження особливостей життєвих стратегій людей з різним рівнем гнучкості дозволяє краще зрозуміти їхній пошук сенсу життя, який визначається унікальними індивідуальними рисами. Наступним етапом дослідження стало вивчення психологічних профілів особистісних якостей осіб із високим та низьким рівнем стійкості (рис. 3.2). Значення індикаторів представлені в умовних одиницях. Центральна лінія низки проходить через точку 5.5, що дозволяє виявити прояви властивостей особистості різних здібностей. Значення вище 5,5 стін характеризують найвищий рівень вираженості індексу характеристик особистості, а значення нижче 5,5 стін,

навпаки, характеризують слабку вираженість показників цього явища.

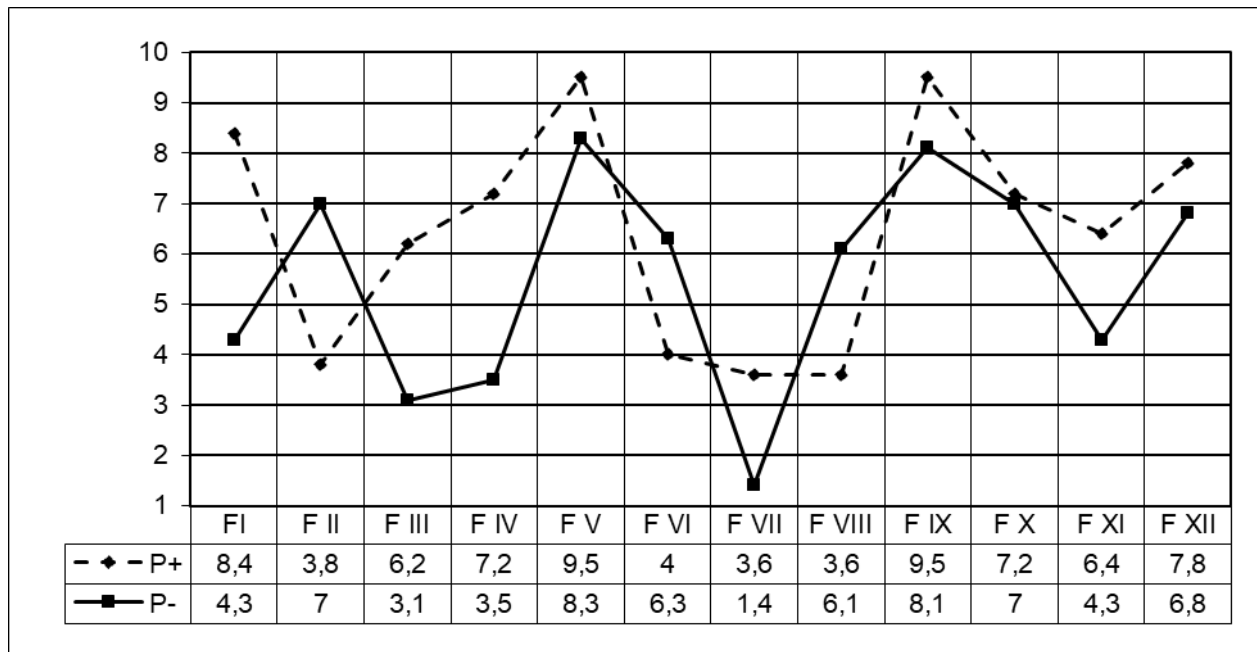


Рис. 3.2. Профілі властивостей особистості (за методикою FPI) у осіб з різним рівнем резильєнтності

Примітки:

1) Умовне зниження показників адаптивності. П+ - група учасників з високою стійкістю (N=9). П - група осіб із низькою стійкістю (N=6).

2) Стандартні скорочення для особистісних ідентифікаторів. ФІ – тривожність; ФІІ – спонтанна агресивність. ФІІІ – депресивність; ФІV – дратівливість. ФV – товариськість; ФVІ – врівноваженість; FVII – реактивна агресія. FVIII – сором'язливість. FІX – відкритість. FХ – екстраверсія-інтроверсія; FХІ – емоційна нестабільність. FХІІ – мужність-жіночність.

Психологічний профіль особистісних якостей людей із високим рівнем гнучкості виявляється через значення індексу ФV (9,5). Ця характеристика говорить про те, що їм властиві багатство і виразність емоцій, природна і невимушена поведінка, готовність до взаємодії, чуйність і уважне ставлення до оточення, доброзичливість і ввічливість. Представники групи з високим рівнем гнучкості відзначаються своєю товариськістю, мають широке коло друзів, до яких ставляться з турботою, щирістю, теплом у стосунках і зацікавленістю у їхніх переживаннях та радощах. Вони готові допомагати своїм друзям у подоланні життєвих труднощів. Відкритість, чесність і товариськість є

основними рисами цих людей. Це також підтверджується значенням індексу F1X (відкритості) (9,5), що свідчить про їхню здатність бути відвертими і відкритими в дослідженнях, а також адекватно реагувати на процес дослідження, з мінімальними перешкодами у взаємодії. Показники індексу ФІ (нейротизму) (8,4) вказують на їхню високу емоційну чутливість. Це означає, що в таких людей навіть нейтральні подразники можуть викликати раптові сплески агресії, але це здебільшого пов'язано з прагненням до самоствердження, яке проявляється в сміливих і ризикованих діях, часто без достатнього передбачення. Такі люди прагнуть уникати складних ситуацій, але професійні вимоги часто змушують їх стикатися з труднощами, що може викликати хвилювання і позбавляти можливості на відновлення.

Щодо індивідуальних особливостей групи осіб із низькою стійкістю, їхній профіль значною мірою визначається показником ФВ (комунікабельність) (8,3). Ця риса характерна як для осіб із високою, так і з низькою стійкістю. Люди, зайняті своєю професійною діяльністю, яка включає складні завдання, спрямовані на захист життя інших і дотримання суспільних законів, постійно вдосконалюють свої комунікативні навички. Комунікабельність осіб із низькою гнучкістю виявляється через багатство емоцій, простоту, смиренність і готовність до співпраці. Вони виявляють доброту і чуйність у стосунках з оточуючими, створюючи комфортну та спокійну атмосферу навколо себе. Це підтверджується показниками індексу F1X (відкритість) (8,1), який характеризує їх як відкритих, компетентних і чесних людей, готових до взаємодії. Значення індексу FX (екстраверсія-інтроверсія) (7), розташованого у 3-му квадранті, свідчить про те, що ці люди є екстравертами, соціально активними і амбітними. Вони цінують стосунки в групі і вміло використовують свої соціальні зв'язки для досягнення цілей, зосереджуючи увагу на соціальному успіху. Вони прагнуть суспільного визнання своїх досягнень будь-якими способами. Така поведінка підтримується соціальними нормами, конформізмом і скромністю, що підкріплюється показником FVII (реактивна агресія) (1,4).

Особистісні риси розкриваються в процесі взаємодії людини з навколишнім світом, що відображає її рівень активності та здатність до активного життя. Тому наступним етапом якісного аналізу нашого емпіричного дослідження стало визначення психологічних особливостей життестійкості осіб з різним рівнем стійкості. Психологічні профілі цих якостей показані на рис. 3.3.

Спочатку ми розглянемо психологічні особливості стійкості людей із високим рівнем життестійкості. Значення індексів наведені у відсотках.

Центральна лінія ряду проходить через 50 перцентиль, що дозволяє визначити прояви життєвої сили особистості різних могутніх сил. Значення вище 50-го перцентилля характеризують вищий рівень виразності життєвої сили особистості, а значення нижче 50-го відсотка, навпаки, характеризують слабку виразність цієї ознаки. явище.

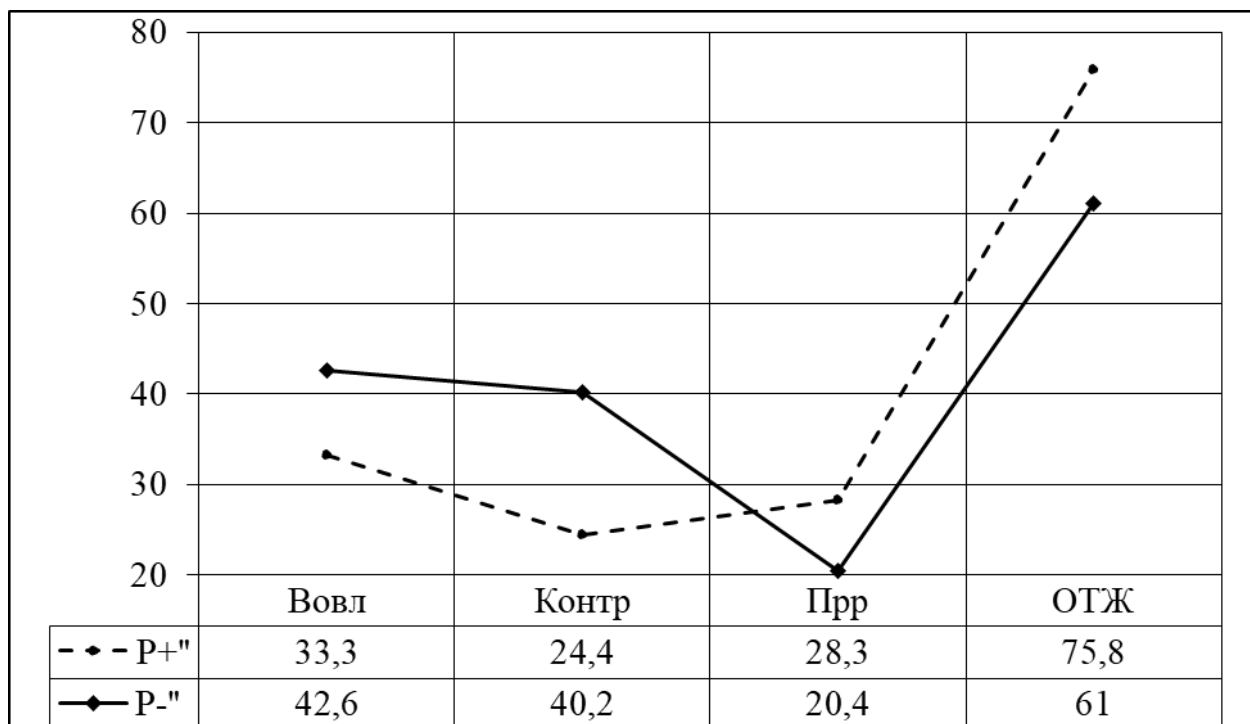


Рис. 3.3. Профілі життестійкості осіб з різним рівнем резильєнтності

Примітки:

1) Умовні аббревіатури імунних маркерів: П+ – група високоімунних осіб (N=9). П – група людей з низькою резистентністю (N=6).

2) Зниження показників умовної життєздатності. Вовл – участь. Мінуси: Перевірити? Прр – прийняття ризику. Тривалість життя є загальним критерієм життєздатності.

У дослідженнях, присвячених аналізу гнучкості та стійкості О. М. Кокуна, значну увагу приділено роботам С. Кобаса. Дослідник підкреслює важливість стійкості. Було доведено, що високий рівень стресу часто відкриває нові можливості для особистісного розвитку та використання внутрішніх ресурсів. У цьому контексті вчений наголосив, що природне прагнення людей уникати стресових ситуацій може призвести до втрати шансів на поліпшення власного життя (Кокун, 2023, с.12). Люди, які пережили серйозні труднощі, стали безпритульними або переїхали в незнайоме місто, постійно стикаються з невизначеними очікуваннями та конфліктами, які можуть виникати між різними ролями, які їм доводиться виконувати у своєму нинішньому житті (Краппманн, 2000). Увесь професійний і особистий досвід, накопичений протягом життя, є джерелом їх життєвої сили. Психологічною характеристикою, що визначає ставлення людини до труднощів, є стресостійкість.

На рисунку 3.3 відображені характеристики психологічної життєздатності осіб з високою та низькою стійкістю. Розглянемо психологічні особливості стійкості людей із високим рівнем життєздатності. На графіку представлено положення у всій площині. Значення показників дозволяють встановити, що найбільш вираженою характеристикою життєвої сили є загальний індекс життєвості, що становить 75,8%. Розміщення значень цього показника свідчить про яскраве проявлення життєвої енергії в цілому та її складових, що запобігає виникненню внутрішньої напруги у стресових ситуаціях завдяки стресостійкості.

Розміщення значення індексу прихильності (33,3) у квадранті II свідчить про те, що людям з високою гнучкістю бракує самовпевненості для отримання задоволення від особистісної діяльності. Це пояснюється тим, що респонденти бачать необхідність виконання важливих зобов'язань, зокрема професійних, аби зберегти свою стійкість у стресових ситуаціях без явного врахування симптомів, що супроводжують ці переживання. З їхньої точки зору, атмосферні характеристики подій підсилюють відчуття, що світ щедрий до них і готовий допомогти, незважаючи на труднощі. Це підтверджується показниками, що

становлять основу значення коефіцієнта прийняття ризику (RRP) (28,3). Цей показник також розташований у II квадранті, і його значення впливають на опис особливостей формування психологічної конфігурації осіб з високою резистентністю. Це дозволяє зробити висновок, що з високим рівнем варіативності середовище розглядається як потенційне джерело досвіду. Це дає можливість діяти без гарантії успіху, ризикувати й вірити, що прагнення до простого комфорту і безпеки бідніє життя. Це відчуття пов'язане зі значенням контрольного індексу (К) (24,4). Їхнє розташування у II квадранті свідчить про те, що представники цієї групи в обставинах, що склалися, дотримуються думки, що в майбутньому їм доведеться вибирати шлях, і цей вибір призведе до самостійних дій у будь-якій даній ситуації, яку вони обрали, з огляду на різні культури.

Щодо осіб з низькою гнучкістю, можна відзначити, що їхній загальний індекс життєвості становить 61. Це свідчить про наявність самовпевненості, відсутність внутрішніх конфліктів у важких життєвих обставинах, витривалість і усвідомлення небезпечних ситуацій, що пояснює здатність адаптуватися. Значення індексу участі (Вовл) (42,6) свідчить про постійний пошук чогось цікавого у навколишньому світі. Учасники цієї групи отримують задоволення від свого життя і усвідомлюють, що надають як суспільству, так і собі можливість зростати і ставати сильнішими. Крім того, значення фактора контролю (К) (40,2) надає уявлення про основні характеристики цього показника, змушуючи вважати, що боротьба за виживання може вплинути на результати подій; успіх можливий, але не гарантований.

Отже, результати якісного аналізу виявили психологічні особливості осіб з різною стійкістю. Це дало змогу створити психометричні профілі тестових груп з високою та низькою життєздатністю.

Психологічний профіль високої гнучкості.

Результати якісного аналізу свідчать, що опитані внутрішньо переміщені особи (ВПО) можуть характеризуватися високим рівнем резистентності та емоційного задоволення життям. У цей час вони відчувають задоволення від

свого життя, вважають його прийнятним і дуже цікавляться подіями, що відбуваються, оскільки переконані, що все, що відбувається, має сенс. Для них головною метою існування є саме життя. Ці люди вкрай задоволені своїм життям і з радістю оцінюють завершення життєвого шляху, визначаючи його як приємний і значущий.

Вчені впевнені, що особа контролює своє життя, здатна приймати й реалізовувати рішення, і все це під свідомим управлінням. Що стосується особистісних рис, то можна зазначити, що у процесі спілкування це комунікабельність, природність, рутинність, готовність до співпраці, чуйність та уважність до оточуючих, доброта й глибоке усвідомлення. Беручи до уваги свою індивідуальність, ці люди мають багато друзів, яким приділяють увагу, демонструють вірність, близькість у стосунках, щирість, щастя та турботу. Вони активно підтримують проблеми, що виникають у особистому житті своїх друзів. Отже, чесність, прозорість, компетентність та комунікабельність є основними рисами представників цієї спільноти. Ці люди емоційні, часто прагнуть незалежності, підкріплюючи свої наміри сміливістю, рішучістю, ініціативністю та готовністю ризикувати, швидко орієнтуючись у ситуаціях і уникати складнощів. Проте вимоги їхньої роботи вимагають постійного виконання обов'язків. Виконання професійних завдань дозволяє їм стійко витримувати будь-які стресові ситуації, спеціально не звертаючи уваги на симптоми, пов'язані з цими переживаннями. З точки зору цих людей, саме характер подій і внутрішні риси змушують їх думати, що світ щедрий до них і завжди готовий допомогти у важкі часи. Це дозволяє діяти без гарантованого успіху, йти на ризик за ризиком і вірити, що прагнення до простого комфорту та безпеки знецінює життя. Це свідчить про те, що особа подолала труднощі, які змусили її змінитися, і вибрала свій шлях у майбутньому, що призводить до почуття самодостатності в будь-якій життєвій ситуації.

Психологічний профіль низької гнучкості.

Людам з низькою життєстійкістю властиве насамперед усвідомлення «власності життя», що обґрунтовує їх ставлення до себе як до сильних

особистостей. Ці особи можуть бути охарактеризовані як такі, що мають достатню свободу вибору в організації свого життя, що відповідає особистим цілям і уявленням про його сенс. Більше того, ці особи, які розвивають концепцію самовизначення, можуть контролювати події в особистому житті. Ці якості дозволяють долати життєві труднощі та повністю реалізувати свій внутрішній потенціал. У членів цієї групи склалося світосприйняття, згідно з яким вони мають право розпоряджатися своїм життям і життям близьких. Більше того, ці люди часто виявляють інтерес до життя, націлені на майбутнє, беруть на себе особисту відповідальність за виконання поставлених завдань. Представники цієї групи також висловлюють вдячність за своє індивідуальне життя та відзначають задоволення від особистісного саморозуміння. З їхньої точки зору, життя сповнене радості та ясності. Вони переконані, що минуле можна оцінити і надати сенс майбутньому. Ці люди прагнуть до подальшого покращення свого життя, займаються професійною діяльністю та постійно вдосконалюють свої комунікативні навички. У їхній поведінці відображаються численні психологічні прояви нормальності, добробуту, співпраці. Дуже товариські люди – це розумні, уважні до оточуючих, добрі й ніжні. У стосунках, незважаючи на труднощі, вони завжди виявляють турботу і чуйність до інших. Поряд із ними всі відчують комфорт і розслаблення. Вони є активними та амбіційними екстравертами в більшості своїх поведінкових проявів. Це люди з високими соціальними навичками, які цінують взаємодію в групах і вміють використовувати інших для досягнення своїх цілей. Для них важливий успіх спільноти. Їхні особисті досягнення в будь-якому випадку отримали суспільне визнання завдяки їхній впевненості в собі, відсутності внутрішнього конфлікту в труднощах життя під час війни, їхній витривалості та здатності усвідомлювати небезпечні ситуації. Вони завжди шукають для себе щось захоплююче, отримують задоволення від своєї діяльності і усвідомлюють, що розширюють межі свого досвіду, можливість стати кращими і сильнішими для суспільства і для себе. Вони чітко усвідомлюють, що для них характерна віра, що подолання труднощів може вплинути на результати заходів, але успіх може бути гарантований.

ВИСНОВКИ до РОЗДІЛУ III

1. Психоаналітичні методи, застосовані в даному дослідженні, дозволяють вивчити психологічні аспекти опору біженців, які перебувають у складних умовах, пов'язаних з бойовими ситуаціями.

2. Висновки кореляційного аналізу продемонстрували, що індекс стійкості мав позитивну кореляцію від 1% до 5% із основними показниками життєвого поля, такими як сила та тип особистості.

3. Якісний аналіз за методом «Асе» дав змогу виділити групи осіб із найвищим (P+ (N=6)) та найнижчим (\bar{N} (N=9)) рівнем пластичності.

4. Дослідження основних факторів способу життя, особистісних рис і психологічних профілів осіб з високим та низьким рівнем життєстійкості дало змогу створити їх психологічні портрети.

Отже, психологічний профіль осіб із високою життєстійкістю може характеризуватися значним емоційним насиченням, задоволеністю власним способом життя, адекватними екологічними знаннями, усвідомленням соціальних явищ та сенсу роботи і життя. Вони здатні приймати самостійні й зважені рішення. Ці внутрішньо переміщені особи (ВПО) переконані, що кожен контролює своє існування, приймає усвідомлені рішення, реалізує їх у повсякденності та непомітно контролює їх. Учасники тесту з високою гнучкістю демонструють товариськість, природність і відкритість у спілкуванні з оточуючими. Вони проявляють дружнє, доброзичливе і співчутливе ставлення до людей, є щирими, чесними та дбайливими. Завжди готові допомогти тим, хто потребує підтримки. Ці особи — серйозні особистості, які постійно прагнуть відповідальності, підкріплюючи це сміливістю, рішучістю, ініціативою, готовністю ризикувати, вмінням швидко орієнтуватися в ситуаціях і уникати труднощів. Вони також відчують тиск з боку суспільства. Виконання різноманітних завдань у житті та на роботі дозволяє їм зберігати стійкість у будь-яких стресових ситуаціях, не акцентуючи увагу на обставинах, пов'язаних із цим досвідом. З точки зору цих людей, саме характер подій і їхні внутрішні риси змушують їх думати, що світ щедрий до них і завжди готовий підтримати у важкі

часи. Це надає можливість діяти без гарантованого успіху, у небезпечних обставинах, вважаючи, що прагнення до комфорту та безпеки вбиває життя. Вони відчують, що особа самостійно обирає свій шлях, і цей вибір спонукає до прояву незалежності в усіх складних ситуаціях.

Особи з низькою гнучкістю, насамперед, відчують, що «вони мають життя», що пояснює їхнє сприйняття себе як сильних особистостей. Це люди, які мають достатню свободу волі, щоб організувати своє життя згідно з особистими цілями та уявленнями про те, що це означає. Більше того, ці особи, які розвивають концепцію самовизначення, здатні контролювати події у своєму приватному житті. Ці якості допомагають реалізувати їхній внутрішній потенціал для подолання певних життєвих труднощів. Водночас ці люди часто проявляють інтерес до життя, орієнтуючись на майбутнє, беручи на себе особисту відповідальність за виконання поставлених завдань. Вони відновлюють усвідомлення своєї індивідуальності і виражають задоволення від власного самопізнання. З їхньої точки зору, життя наповнене щастям і ясністю. Вони переконані, що минуле можна оцінити і надати сенс майбутньому. У стосунках вони завжди дбають і піклуються про оточуючих. Поряд із ними всі почуваються комфортно і розслаблено. Вони активні та амбіційні екстраверти в більшості своїх проявів. Це люди з високими соціальними навичками, які цінують взаємини в групах і вміють залучати інших для досягнення своїх цілей. Завдяки будь-якій підтримці вони можуть досягати загального визнання своїх особистих досягнень, завдяки своїй впевненості в собі, відсутності внутрішнього конфлікту в складних життєвих обставинах, витривалості та здатності розуміти небезпечні ситуації. Вони завжди шукають щось захоплююче у своєму житті, отримують задоволення від своєї діяльності і усвідомлюють, що розширюють межі свого досвіду, здатність стати кращими та сильнішими як для суспільства, так і для себе, вірячи, що подолання труднощів може вплинути на результати заходів, але успіх може бути забезпечено.

ВИСНОВКИ

1. Огляд наукових досліджень щодо проблеми стійкості демонструє скептицизм та різноманітні трактування цього феномена. В загальному, усі пояснення науковців свідчать про те, що людина має можливість відновлюватися після негативних подій у своєму житті. При цьому багато дослідників визначають життєстійкість як певну рису характеру індивіда, що дозволяє йому адаптуватися після стресових обставин, наприклад, складних життєвих ситуацій. У нашому дослідженні ми сприймаємо стійкість як інтегральну характеристику особистості, яка дає змогу основним рисам особи зберігатися та відновлюватися в умовах загрози, попри високий рівень ризику, що визначає здібності.

2. У магістерській роботі, відповідно до цілей і завдань дослідження, використовувався наступний методичний інструментарій: «Шкала стійкості Коннора-Девідсона-10» (CD-RISC 10) (Campbell-Sills & Stein; адаптація Н.В. Школіної); Тест на життєздатність Медді від О. ВІГ. Автор Луценка; Фрайбурзький опитувальник особистості (ФП) (І. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Г. Хампель) (О. А. Мірошніченко); «Політика виміру життя» Д.О. Леонтьєва (згідно з планом І. С. Поповича). Для обробки даних, отриманих у дослідженні, були застосовані кількісний (відносний) та якісний аналізи (метод осі та метод профілю). Кореляційний аналіз здійснювався за допомогою SPSS 21.0 для Windows.

3. Кількісний (кореляційний) аналіз виявив статистично значущі позитивні та негативні взаємозв'язки між гнучкістю, життєвою орієнтацією, життєстійкістю та особистісними характеристиками на рівнях $p < 0,01$ та $p < 0,05$ відповідно.

4. Метод «Айс» і метод «Профіль» використовуються для дослідження психологічних особливостей, рис характеру та життєвої сили осіб з різним рівнем резистентності. Локус контролю: «его», центр управління: життя), аспекти життя (участь, контроль, готовність до ризику), спектр домінуючих якостей особистості (комунікабельність, спонтанна агресія, нейротизм, відкритість, екстраверсія-інтроверсія).

6. Отримані дані узгоджуються з результатами інших досліджень у сфері вивчення пластичності. Швидше за все, вони певною мірою компенсують одне одного, оскільки розкривають інформацію про психологічні особливості, здатні сприяти відновленню особистості в складних життєвих ситуаціях, зокрема у бойових умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Байкалова Н. Як психологічно допомогти собі та іншим під час воєнного стану. URL: <https://www.work.ua/articles/expert-opinion/2862/> (дата звернення: 11.01.24).
2. Балахтар К. С. Резильєнтність викладача ЗВО в умовах військового стану. *Вісник Національного авіаційного університету*. Серія: Педагогіка. Психологія. Київ : Національний авіаційний університет, 2022. Вип. 1 (20). С. 55-62.
3. Балахтар К. С. Резильєнтність викладача ЗВО в умовах військового стану. *Вісник Національного авіаційного університету*. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр. Київ : Національний авіаційний університет, 2022. Вип. 1 (20). С. 55-62.
4. Балл Г. Соціальні і культурні чинники резильєнтності. *Психологічний вісник*, 2015. №42(1). С. 56-67.
5. Басенко О. М. Психологічні особливості прояву стресу та життєстійкості у дітей і підлітків в умовах воєнного конфлікту. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 5. Т. 2. С. 14-19. URL: http://www.tpssp-journal.kpu.zp.ua/archive/5_2019/part_2/5.pdf (дата звернення: 22.02.24).
6. Богданов С., Чернобровкін В., Панок В. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості / стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах. Київ: Університетське видавництво ПУЛЬСАРИ, 2017. 204 с. URL: <http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/11848/Bohdanov2017.pdf> (дата звернення: 06.03.24).
7. Ваніштендаль С. «Резильєнтність» або виправдані надії. Женева: БІСЕ. 1998. № 12. С. 10–15.
8. Василенко П. Резильєнтність як інтегральна характеристика особистості. *Український журнал психології*, 2010. №35(4). С. 12-23.
9. Горбунова В. В. Робота з посттравматичним стресовим розладом (птр) у межах когнітивно-поведінкової терапії. *Психологічна допомога особистості*,

що переживає наслідки травматичних подій: зб. статей/Ін-т соціальної та політичної психології; Представництво Польської академії наук у м. Києві; Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр. К.: Міленіум, 2015. 150 с.

10. Гребенюк, О. Резильєнтність як баланс між потребами і викликами. *Психологічна наука і практика*, 2020. №30(3). С. 45-57.
11. Гупаловська В. Підтримка резилієнтності у роботі зі стресом в період воєнного стану за допомогою прийомів травма-терапії. *Мультидисциплінарні підходи до аналізу суспільно-політичних проблем в умовах російсько-української гібридної воєнного стану: матеріали міжнародного круглого столу*. 2022. Львів. С. 34-35. URL: <https://lpnu.ua/sites/default/files/2022/6/24/news/20253/tppverstkatezikrugliystil2022-1.pdf#page=34> (дата звернення: 11.02.24).
12. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка. 2016. 219 с. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf>. (дата звернення: 21.02.24).
13. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. 2-ге вид., переробл. і допов. Кропивницьки : Імекс-ЛТД, 2021. 158 с.
14. Козир, І. Внутрішні ресурси і стратегії подолання стресу. *Проблеми сучасної психології*, 2017. №54(3). С. 78-89.
15. Коробка Л.В. Індивідуальна резилієнтність осіб з різним рівнем самооцінки. *Психологічні науки: проблеми і досягнення*. 2019. № 1 (6), С. 88-93.
16. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. Т. 3: Консультативна психологія і психотерапія. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вінниця : ФОП Рогальська І. О., 2018. Вип. 14. С. 26-64.
17. Лазос Г. П. Посттравматичне зростання: теоретичні моделі, нові перспективи для практики. *Актуальні проблеми психології*. Том. І: Організаційна

- психологія. Економічна психологія Соціальна психологія. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Випуск 45, 2016. С. 120-127
18. Лук'яненко Т. Л. Гнучкість адаптації і резильєнтність. *Наукові дослідження в психології*, 2019. №27(2). С. 102-113.
19. Односталко О. С. Ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеський нац.ун-т ім.І.І. Мечникова. Одеса. 2020. 183 с. URL: https://ra.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/12/Dus_Odnostalko1_2.pdf(дата звернення 15.04.2024).
20. Односталко О.С., Кіреєва З.О. Відображення проживання важкої життєвої ситуації ("crash-етапу") за допомогою наративу. Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. *Актуальні проблеми психології. Том X. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія*. Випуск 32. Київ. 2018. URL: file:///C:/Users/Home/Downloads/Aktual_.pdf (дата звернення: 27.02.24).
21. Пирожков С. І., Божок, Є. В., Хамітов Н. В. Національна стійкість (резильєнтність) країни: стратегія і тактика випередження гібридних загроз. *Вісник Національної академії наук України*. 2021. № 8. С. 74-82.
22. Попович І. С. Психологія соціальних очікувань особистості: методологія, теорія і практика: навч.-метод. посіб. Херсон: ОЛДІ-ПЛЮС, 2019. 158 с
23. Прокоф'єва Л. Аналіз феномену «резилієнтність»: вивчення та перспективи. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи. Збірник наукових праць*. Ізмаїл: РВВ ІДГУ, 2021. С. 122-127. URL: <http://idgu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/06/suchasna-psyholohija-29.04.2021-vyp.2.pdf#page=123> (дата звернення 18.03.2024).
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. Савчин М. В., Федорчук В.М., Зимянський А.Р. Психологічні засоби та техніки розвитку резильєнтності особистості. *Moderní aspekty vědy: XXXII. Díl mezinárodní kolektivní monografie. Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2023. С. 333-345.*
26. Саутвік С., Чарні Д. Резилієнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя. Львів. 2022. С. 15-22.
27. Титаренко Т. М. Як допомогти свідкам і учасникам травматичних подій: горизонти соціально-психологічної реабілітації. *Актуальні проблеми соціології психології педагогіки: зб. наук. праць. Київський національний університет імені Тараса Шевченка. К. : КНУ ім. Т. Шевченка, 2015. № 4(29). С. 163-170.*
28. Федорчук В. М., Комарніцька Л. М. Психологічне забезпечення резильєнтності суспільства в умовах постійного стресу. *Освітня діяльність працівників соціальнопсихологічної сфери: виклики сьогодення та реалії : Всеукраїнська науково-практична конференція (м. Кам'янець-Подільський, 01 лютого 2022 р.). Кам'янець-Подільський : НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут». 2022. 240 с. С. 227.*
29. Федотова Т. Резильєнтність як одна із метакомпетенцій розвитку майбутнього фахівця початкових класів. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. 2018. Т. 1, № 8. С. 159-164.*
30. Хамініч О. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність?. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2016. Т. 2, №6. С. 160-165.*
31. ЦіпанТ. Професійна компетентність сучасного вчителя. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/inuv_2016_3_22 (дата звернення: 19.02.24).
32. Чернобровкін В. М. Морозова О. Б. Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резилієнс особистості. *Технології розвитку інтелекту. 2021. Т. 5. № 1 (29). 16 с.*

33. Чиханцова О. А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Том 34 (73), №1. С. 35-40.
34. Чиханцова О. А., Гуцол, К. В. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 128 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/732913/> (дата звернення: 16.02.24).
35. Шевченко В. В. «Синдром біженця» як психологічна проблема в умовах воєнного стану. Габітус. 2022. Випуск 42. С. 228- 231.
36. Шелюг О. А. Багатовимірність феномену посттравматичного росту: біологічний, психологічний та соціокультурний складники особистісних трансформацій. *Психологія і особистість*. 2014. № 1 (5). С. 112-129.
37. Ackerman, S. The psychology of resilience: How to bounce back from adversity. *Psychological Science in the Public Interest*, 2019. №20(2). P.1-24.
38. Assonov D., Khaustova O. Development of resilience concept in scientific literature of recent years. *Psychosomatic Medicine and General Practice*. Vol. 4. №4. 2019. URL: https://www.researchgate.net/profile/DmytroAssonov/publication/342344952_Development_of_resilience_concept_in_scientific_literature_of_recent_years/links/5eef2e11299bf1faac690c58/Development-ofresilience-concept-in-scientific-literature-of-recent-years.pdf (дата звернення 15.04.2024).
39. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 2004. №59(1). P. 20-28.
40. Cherry, K. What Is Resilience? Verywell mind. URL: <https://www.verywellmind.com/what-is-resilience-2795059> (дата звернення: 11.01.24).
41. Christopher M. Clinical Psychology review. 2006. Vol. 24. P. 75-98.
42. Clarke J., Nicholson J. Resilience: Bounce Back from Whatever Life Throws at You. UK: Crimson Publishing, 2010. 208 p.

43. Courtney E. A. How To Measure Resilience With These 8 Resilience Scales. 2020. URL: <https://positivepsychology.com/3-resilience-scales> (дата звернення: 11.06.24).
44. Cutuli, J. J., Herbers, J. E., Masten, A. S., & Reed, M. G. J. Resilience in development. *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, 3rd Edition. 2012. P. 171-188.
45. Dekel S. Posttraumatic growth and posttraumatic distress: A longitudinal study. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice and Policy*. 2012. №4(1). P. 94-101.
46. Fergus S., Zimmerman M. A. Adolescent resilience: a framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual review of Public Health*, 2005. №26. 399 p.
47. Garmezy, N. (Resilience and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Journal of Orthopsychiatry*, 1991. №61(1). P. 72-82.
48. Gellerstein, D. The Role of Constructivist Approaches in Enhancing Resilience. *Psychological Perspectives*, 2018. №47(4), P. 489-506.
49. Heinz, W., Lamontagne, I., & Stevenson, R. Practical Approaches to Coping Behavior in Stressful Situations. *Journal of Behavioral Science*, 2022. №58(3). P. 301-315.
50. Hellerstein D. How I can become resilient. *Heal Your Brain*. 2011. URL: <http://www.psychologyto-day.com/blog/heal-your-brain> (дата звернення 17.02.2024).
51. Hellerstein D. How I can become resilient. *Heal Your Brain*. 2018. URL: <http://www.psychologyto-day.com/blog/heal-your-brain>. (дата звернення: 03.02.24).
52. Helmreich, I., Kunzler, A., Chmitorz, A., König, J., Binder, H., Wessa, M., & Lieb, K. Psychological interventions for resilience enhancement in adults. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2017. №2. P. 204-2011.
53. Henderson, N. Resilience in Action: Practical Ideas for Overcoming Risks and Building Strengths in Youth, Families, & Communities. Corwin Press. 2013. P. 295-301.

54. Miller E. D. Reconceptualizing resilience: Positive life adaptations despite developmental risks and adversities. *Journal of Adult Development*, 2013. №10(4). P. 239-244.
55. O'Leary V. Resilience and thriving in response to challenge: An opportunity for a paradigm shift in women's health. *Women's Health: Research on Gender, Behavior and Policy*. 1995. 1. P. 121-142.
56. Richardson, G. E. The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 2007. №58(3). P. 307-321.
57. Smith J., Jones L. Social Support and Resilience in Ecological Contexts. *Ecological Psychology Review*. 2020. №62(2). P. 145-162.
58. Taylor K., Lee H. Cross-Cultural Dimensions of Resilience: Integrative Frameworks. *International Journal of Cross-Cultural Studies*, 2021. №12(1). P. 23-39.
59. Ungar M. Resilience across cultures. *The British Journal of Social Work*, 2008. №38(2). P. 218-235.
60. Wagnild G. M., Young H. M. Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1993. №1. P. 165.
61. Walker, F., Pfingst, K., Carnevali, L., Sgoifo, A., Nalivaiko. In the search for integrative biomarker of resilience to psychological stress. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 2017. 74. P. 310-320.
62. Werner, E. E. Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai longitudinal study. *Development and Psychopathology*, 1993. 5(4). P. 503-515.