

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного управління
та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

Козачинська Наталя Леонідівна

УДК 159.9:316.64

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ПЕРІОД
КРИЗОВОГО СТАНУ СУСПІЛЬСТВА

053 «Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня «магістр»
кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне
джерело

_____ Н.Л. Козачинська

Керівник роботи
Можаровська Тетяна Вікторівна
Кандидат психологічних наук, доцент

Житомир – 2024

Висновок кафедри психології

за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри психології

№ ____ від «____» _____ 2024 року

Завідувач кафедри психології

Кандидат психологічних наук, доцент

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

Литвинчук Алла Іванівна

(прізвище, ім'я, по батькові)

Результати захисту кваліфікаційної роботиЗдобувачка вищої освіти Козачинська Наталя Леонідівна захистила

(прізвище, ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за шкалою ECTS _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(прізвище, ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Козачинська Н. Л. Дослідження резильєнтності особистості у період кризового стану суспільства. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 – Психологія. – Поліський національний університет, Житомир, 2024.

У кваліфікаційній роботі розглянуто та описано психологічні та соціальні аспекти стійкості особистості в умовах соціальних, економічних та політичних криз. Мета роботи полягає у вивченні феномену резильєнтності, її проявів у кризових умовах та аналізі факторів, що сприяють розвитку психологічної стійкості особистості у такі періоди.

Робота складається з трьох основних розділів.

У першому розділі досліджується психологічний стан суспільства в умовах кризового періоду, а також огляд концепцій резильєнтності в психологічній літературі. Окрему увагу приділено теоретичним моделям психологічної стійкості та соціальної адаптації, а також визначенню зв'язку між індивідуальною резильєнтністю та соціальними чинниками, що визначають кризовий стан суспільства.

Другий розділ присвячено вибору та обґрунтуванню методів дослідження резильєнтності, а також організації і плануванню дослідницької роботи. Розглядаються різні підходи до вимірювання психологічної стійкості особистості, методи оцінки адаптивних стратегій в умовах стресу та кризових ситуацій. Описано, як сплановано емпіричне дослідження, яке включає використання анкет, тестів на оцінку стійкості та адаптивності, а також психологічні інтерв'ю.

Третій розділ містить детальний опис проведеного емпіричного дослідження резильєнтності особистості в період кризового стану. Важливу роль у цьому розділі відіграє аналіз отриманих результатів, їх інтерпретація та порівняння з теоретичними моделями резильєнтності. Окрім цього, на основі

результатів дослідження сформульовані практичні рекомендації та вправи для підвищення рівня психологічної стійкості індивідів у кризових ситуаціях, що можуть бути використані як в терапевтичній, так і в соціально-психологічній практиці.

Ключові слова: резильєнтність, особистість, кризовий стан суспільства, психологічна стійкість, адаптація, соціальна адаптація, стрес, емпіричне дослідження, психологічна підтримка, кризові ситуації, психологічне благополуччя.

ANNOTATION

Kozachynska N. Research on the resilience of the individual during the crisis state of society. – Qualification work on manuscript rights.

Qualification work for obtaining a master's degree in specialty 053 – Psychology. – Polissia National University, Zhytomyr, 2024.

The thesis explores and describes the psychological and social aspects of personality resilience in the context of social, economic, and political crises. The main aim of the study is to examine the phenomenon of **resilience**, its manifestations in crisis conditions, and analyze the factors that contribute to the development of psychological resilience in individuals during such periods.

The thesis is divided into three main sections:

In the first section, the psychological state of society during a crisis period is examined, along with an overview of resilience concepts in psychological literature. Special attention is given to theoretical models of psychological resilience and social adaptation, as well as the relationship between individual resilience and the social factors that define the crisis state of society.

The second section is dedicated to the selection and justification of research methods for studying resilience, as well as the organization and planning of the research. Different approaches to measuring psychological resilience, methods of assessing adaptive strategies in stress and crisis situations, are considered. The planning of the empirical study is described, which includes the use of surveys, resilience and adaptability tests, and psychological interviews.

The third section presents a detailed description of the empirical study of personality resilience during a period of societal crisis. A significant part of this section focuses on the analysis of the results obtained, their interpretation, and comparison with theoretical models of resilience. Additionally, based on the study results, practical recommendations and exercises are formulated to enhance the psychological resilience of individuals in crisis situations. These recommendations can be used both in therapeutic and socio-psychological practices.

Keywords: resilience, personality, societal crisis, psychological resilience, adaptation, social adaptation, stress, empirical research, psychological support, crisis situations, psychological well-being.

ЗМІСТ

	Стор.
ВСТУП	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СУСПІЛЬСТВА У КРИЗОВИЙ ПЕРІОД	14
1.1. Психологічна характеристика стану суспільства у кризовий період	14
1.2. Феномен резильєнтності в психологічній літературі	18
1.3. Теоретична модель дослідження резильєнтності особистості у період кризового стану суспільства	26
Висновки до розділу 1	28
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ПЕРІОД КРИЗОВОГО СТАНУ СУСПІЛЬСТВА	31
2.1. Аналіз методів дослідження резильєнтності суспільства у кризовий період	31
2.2. Планування та організація дослідження резильєнтності особистості на період кризового стану суспільства	34
Висновки до розділу 2	37
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ПЕРІОД КРИЗОВОГО СТАНУ СУСПІЛЬСТВА	38
3.1. Організація та проведення емпіричного дослідження резильєнтності особистості у період кризового стану суспільства	38
3.2. Обробка та інтерпретація результатів емпіричного дослідження	40
3.3. Практичні рекомендації та вправи для підвищення рівня резильєнтності	55
Висновки до розділу 3	70

ВИСНОВКИ	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	73
ДОДАТКИ	80

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Останні роки Україна перебуває у воєнному стані, ситуація у країні вкрай нестабільна. В суспільстві з'явилося багато проблем, яких, нажаль, неможливо уникнути під час воєнного стану. Життя людей в суспільстві ускладнилося, стало непередбачуваним, а саме: загроза безпеки, розлука з рідними, евакуація, пошкодження майна та інші стресогенні фактори, які створюють постійне напруження та впливають на якість життя людей. Окрім того, періодами в житті кожної людини виникають ситуації, які стають особистісним випробовуванням її стійкості, у відповідь на що в організмі людини виникає неспецифічна реакція – стрес (від англ. *stress* — «напруга»). Це негативно позначається на її психічному здоров'ї, проявляючись у неврозах, проявах неадекватної поведінки, депресивних станах тощо.

У більшості людей нашої країни рівень тривожності стрімко підвищився, а сам рівень стресостійкості сильно понизився. Людині стресостійкість дає можливість переносити значні навантаження, в тому числі емоційні, інтелектуальні, без будь-яких наслідків, шкідливих для здоров'я, її професійної діяльності та оточуючих.

Вплив дуже великої кількості стресових подій та ситуацій дає можливість людині розвинути свою стресостійкість. Через певні виклики під час війни, людина може розвивати свої ресурси, навчитися копінг-стратегіям, підвищити здатність впоратися зі стресом.

Все це стосується людей незалежно від їх сфери діяльності. Щоб справитись з більшістю викликів, негараздів людині потрібна особлива психологічна риса, якість, характеристика. Мова йде про резильєнтність.

Дослідження резильєнтності особистості є найважливішою характеристикою особистості, яка щохвилини має переживання, пов'язані з війною.

З огляду на значну роль, яку відіграють психологічні фактори в адаптації до криз, а також необхідність наукового аналізу впливу соціальних та

економічних умов на психологічну стійкість особистості, тема «Дослідження резильєнтності особистості у період кризового стану суспільства» є надзвичайно актуальною для розвитку психологічної науки та практики, а також для розробки заходів підтримки осіб, що переживають кризові періоди.

Мета дослідження: теоретично проаналізувати та емпірично вивчити психологічні особливості резильєнтності особистості у період кризового стану суспільства, а саме під час війни.

Відповідно до мети визначено **завдання дослідження:**

1. Здійснення теоретичного аналізу дослідження резильєнтності суспільства у кризовий період; понятійно-категоріального аналізу феномену резильєнтності.
2. Описати теоретичну модель досліджуваного явища.
3. Емпірично дослідити психологічні особливості резильєнтності особистості під час війни.
4. Розробити рекомендації щодо підвищення рівня резильєнтності особистості.

Об'єкт дослідження – феномен резильєнтності.

Предмет дослідження – психологічні особливості резильєнтності та професійної життєстійкості особистості у період кризового стану суспільства.

Гіпотеза дослідження. У період кризового стану суспільства, індивіди з високим рівнем резильєнтності демонструють більшу здатність до адаптації, збереження психологічного благополуччя та ефективного подолання стресу порівняно з тими, у кого рівень резильєнтності є низьким. При цьому на рівень резильєнтності особистості впливають як індивідуальні психологічні чинники (психологічна гнучкість, оптимізм, емоційна стабільність), так і соціальні фактори (підтримка соціальних мереж, професійна життєстійкість, соціальна адаптація до кризових умов). Тому можна очікувати, що особистості з розвиненими адаптивними стратегіями, високим рівнем соціальної підтримки та професійної життєстійкості продемонструють більшу психологічну стійкість і ефективніші стратегії подолання кризових ситуацій.

Теоретико-методологічною базою дослідження є наступні наукові положення: формування адаптованості особистості до професійної діяльності (Ж. Вірна, Д. Завалішина, А. Маклаков, О. Реан, О. Саннікова, О. Солодухова, О. Фурман, Л. Шпак та ін.); системний та комплексний підходи до вивчення психологічного розвитку та формування особистості (О. Балл, Г. Костюк, Б. Ломов, С. Максименко, В. Мерименко та ін.); концепції життєстійкості (С. Мадді) та теорії консервації ресурсів (С. Хобфол); модель посттравматичного зростання особистості (Р. Тедескі, Л. Калхоун, Р. Янофф-Бульман); дослідження ролі адаптаційного процесу в психології особистості (Г. Балл, Л. Божович, С. Добряк, Н. Завацька, Г. Костюк, Н. Коновалова, О. Кононенко, О. Леонтьєв, Ж. Піаже та ін.); теорії активізації особистісних ресурсів (Л. Грень, І. Мурашко та ін.); концепціях «копінг-поведінки» (Л. Мерфі, Р. Лазаруса, А. Маслоу, Х. Вебера, Р. Мартона, Е. Гайма, Є. Варбана, Н. Єрмакової, С. Корсуна, Н. Родіна, Т. Ткачук та ін.); аналіз проблеми громадського здоров'я, ставлення до нього, підтримання у кризових умовах (В. Ананьєв, Р. Березовська, І. Бовіна, О. Богучарова, В. Васютинський, В. Вінков, І. Губеладзе, І. Гусєв, Л. Коробка, В. Мяленко, Ю. Фролова та ін.); аналіз проблеми психологічного і психічного здоров'я особистості (І. Дубровіна, І. Коцан, Г. Ложкін, О. Мойзріст, М. Мушкевич, К. Роджерс, Л. Терещенко, О. Шувалов, та ін.).

Методи та організація дослідження. Для виконання поставлених завдань використовувалися наступні комплекси методів: теоретичні – для аналізу, синтезу, узагальнення, систематизації при уточненні суттєвості базових категорій досліджуваної проблеми; емпіричні – бесіда, спостереження, опитування, анкетування; психодіагностичні методики – шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) – для визначення рівня резильєнтності особистості; опитувальник професійної життєстійкості (Кокун, 2021-б) – для визначення рівня резильєнтності особистості у процесі професійної реалізації; методи математичної статистики – якісний та кількісний аналіз результатів дослідження.

Емпірична база дослідження. Дослідження резильєнтності особистості у період кризового стану суспільства проводилося на базі Поліського національного університету, Державної екологічної інспекції Поліського округу, м. Житомир, а також за участі громадян різних професій.

Наукова новизна та теоретичне значення полягає в тому, що *вперше* здійснюється дослідження резильєнтності особистості в умовах кризового стану суспільства; *уточнено та поглиблено* поняття резильєнтності; *розширено* уявлення про вплив резильєнтності на досягнення професійного успіху та рівень резильєнтності представників різних сфер діяльності.

Практична значення дослідження полягає у практичному застосуванні результатів роботи та впровадженні одержаних результатів в психологічній практиці. Результати дослідження можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки та тренінгів, спрямованих на підвищення рівня резильєнтності та адаптивних стратегій у періоди соціальних і економічних криз. Вони також можуть бути корисними для психологів, соціальних працівників, консультантів, а також для організацій, що працюють з людьми, які переживають стресові ситуації. Окрім того, рекомендації щодо розвитку психологічної стійкості можуть бути застосовані в системах освіти, охорони здоров'я та організаційного управління для підтримки персоналу під час кризових періодів.

Апробація результатів дослідження. Основні положення дослідження та його результати для обговорення були представлені у колективній монографії SCIENTIFIC MULTIDISCIPLINARY MONOGRAPH «THEORETICAL AND APPLIED FOUNDATIONS OF INNOVATION IN MODERN SCIENCE» та на 2 міжнародних науково-практичних конференціях: «Інструменти і практики публічного управління» (Житомир, Україна; 27-28 червня 2024 року), «Студентські наукові читання – 2024» (Житомир, Україна; 12 грудня 2024 року).

Публікації. Теоретичні та емпіричні результати дослідження висвітлено у 3 публікаціях.

1. Козачинська Н.Л. Дослідження резильєнтності освітян у період кризового стану суспільства. SCIENTIFIC MULTIDISCIPLINARY MONOGRAPH «THEORETICAL AND APPLIED FOUNDATIONS OF INNOVATION IN MODERN SCIENCE» ISBN – 979-8-89480-694-5 (USA 2024). С. 68-75.

2. Козачинська Н.Л. Феномен резильєнтності в психологічній літературі. Інструменти і практики публічного управління : Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції «Інструменти і практики публічного управління» присвяченої науковому та творчому здобутку професора ХОДАКІВСЬКОГО Євгенія Івановича 27-28 червня 2024 року, Житомир: Поліський національний університет, 2024. С. 141-144.

3. Козачинська Н.Л. Аналіз результатів дослідження резильєнтності особистості у період кризового стану суспільства: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Студентські наукові читання – 2024» 12 грудня 2024 року, Житомир: Поліський національний університет, 2024. С. (подано до друку).

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 53 найменування (з них 3 – іноземною мовою), додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 93 сторінки, з них основний текст викладено на 68 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ УСПІЛЬСТВА У КРИЗОВИЙ ПЕРІОД

1.1. Психологічна характеристика стану суспільства у кризовий період

Психологічний стан суспільства України варто досліджувати в контексті історичних подій. Однією з трагічних історичних подій в українському суспільстві є Голодомор, як геноцид українського народу, що має страшні наслідки інших історичних травм, які впливають на сьогодення (Горностай, 2012) [6]. Наступним страшним випробуванням була Друга світова війна, в якій Україна зазнала надзвичайних втрат.

Психологічні травми суспільства, пов'язані з подіями, які припадають на період наприкінці 2013 року та тривають й досі, умовно можна поділити на декілька історичних періодів (Горностай, 2022) [8].

1). Перший період – розпочалась «Революції Гідності», переломним моментом якої був розстріл «Небесної Сотні» на Майдані Незалежності в Києві. Суспільство країни пережило велике потрясіння, оплакуючи своїх справжніх героїв, відбулася зміна державної влади. Це був активний період, незабаром до якого приєдналася нова психологічна травма суспільства, що пов'язана з російським вторгненням.

2). Другий період – суспільство ще не встигло отямитися від попереднього періоду, як було стрімко анексовано Крим. В цей період настала найпасивніша фаза психологічної травми нашого суспільства, країна набула стану близького до параліча. Фактично вся країна повернулася в період до революції, максимально відчуючи всі наслідки геноцидної травми – «постгеноцидного синдрому», суспільство перебувало у стані депресії соціальної.

3). Третій період – суспільство переживало травму, пов'язану з початком

активної фази Антитерористичної операції на сході України. Відбувалося значне зростання добровольчих і волонтерських організацій, а також інформаційний спротив. Українська народ засвідчив своє прагнення позбутися соціальної депресії та запропонував сучасні стратегії розвитку суспільства.

4). Четвертий період – активна участь формувань російської армії на стороні «ЛНР/ДНР». Це можна вважати неприхованим вторгненням російських окупантів на територію нашої держави, хоч і не таким відкритим, як це було у 2022 році. Страшною подією цього періоду став «Іловайський котел». Потім через низку невдач на полі бою, були прийняті заходи щодо перетворення війни в «заморожений конфлікт», але на Сході України всі ці роки військові дії не припинялися й надалі була загибель людей, що нанесло важку травму для суспільства.

Наступним періодом в Україні, що вплинув на психологічний стан суспільства, було поширення коронавірусної інфекції COVID-19, яке почалося у грудні 2019 року, швидко перетворилося на глобальну пандемію. Нові умови буття під час карантину COVID-19 погіршили стан психічного здоров'я громадян. Тривала пандемія призвела до ментального та емоційного виснаження, а також більшість суспільства перебувала в постійному стресі. Після коронакризи суспільство так і не змогло по справжньому відновитися, а лише відтермінувався деструктивний емоційний стан, який наразі нашаровується на травму під час війни, а це набагато ускладнює завдання по збереженню ментального здоров'я нації [33; 46].

Останнім періодом стала рокова дата 24 лютого 2022 року, пов'язана з повномасштабним вторгненням в Україну військ російської федерації, що є піком довгої та виснажливої агресії на нашу країну, внаслідок чого виникло багато серйозних проблем соціально-психологічного характеру для становлення українського суспільства. В цей період психологічний стан суспільства можна охарактеризувати як величезна колективна травма, яка торкнулася всієї країни.

Суспільство в різних аспектах зазнає травматизації, а саме: військові, що перебувають на передовій; люди, що вимушені знаходитися в окупації; люди,

що змушені були залишити домівки та переїхати; решта українського народу, яке страждає від війни [8].

Психологічні особливості війни дуже складні та різноманітні, оскільки вони впливають на людей усіх груп і категорій, а це повністю відображає психологічний стан суспільства. До них відносяться:

1. Психологічна травма та стрес. Війна завжди супроводжується руйнуванням, загрозою для життя, насильством. Як наслідок, може виникати посттравматичний стресовий розлад та інші психологічні проблеми.

2. Страх і тривога. Внаслідок постійної загрози, люди живуть в стані страху та тривоги через ймовірність атак, бомбардувань чи інших насильств. Це впливає на психічне здоров'я внаслідок хронічного стресу.

3. Втрата та розлука. Війна призводить до втрати близьких людей, руйнування домівок, що супроводжується горем, відчуттям розлуки, а це впливає на психологічний стан людини.

4. Гуманітарна криза та відсутність ресурсів. Війна спричиняє гуманітарну кризу, можлива відсутність електроенергії, води, газу, а також продуктів і медичних послуг. В суспільстві це призводить до стресу, боротьби за виживання.

5. Відсутність безпеки та довіри. Війна порушує відчуття безпеки та довіри в суспільстві. Люди почуваються незахищеними та відчують ворожість, підозру до інших, а це створює напруженість та конфлікти в суспільстві та впливає на психологічний стан.

Всі ці психологічні особливості важливі при наданні допомоги та підтримки всім людям під час війни, а саме: професійної психологічної підтримки, терапії, програм реабілітації для відновлення ментального здоров'я.

Війна в Україні спричинила ряд викликів психологічному стану суспільства, які поділяють на чотири основні групи: 1) всім українцям як суспільству; 2) психічному здоров'ю людини; 3) психологічному здоров'ю дітей та їх розвитку; 4) психологам України як фаховій спільноті (Слюсаревський, 2022) [39].

Однією з характеристик психологічного стану суспільства під час війни є розповсюдження деструктивних поривань та емоцій. Фахівці різноманітних інституцій та служб встановили динаміку реагування людини на війну за допомогою емоцій: з перших днів шок, ступор, цілковита розгубленість, потім настає період емоційного піднесення, солідарність, надія на швидку перемогу, далі цей період змінюється на депресивну фазу, в якій домінують песимізм, безнадія, апатія.

Багато людей переживають напруження та страх, страждають панічними атаками, важким почуттям провини, перебуванням у тривожних станах, відчують дуже сильну лють до ворога. Для людей з травмами або втратами особливо небезпечні гострі реакції на стрес, патологічне протікання процесу горювання. Руйнівний вплив аномальних емоційних станів на війну виявляється як у розладах психічного здоров'я, які легко ідентифікують, так і у формі віддалених наслідків, до яких складніше застосувати діагностику й лікування.

Під впливом війни у людей можуть проявлятися порушення адаптації у вигляді пониження здатності пристосовуватися, пригнічена активність до пошуку тощо. Психологами, особливо, військовими, зафіксовано поширений факт свідомого ігнорування власної безпеки, «побутовий песимізм», несправжній героїзм. Зазвичай схильність до вищезазначеної поведінки мають найчастіше чоловіки у порівнянні з жінками (Слюсаревський, 2022) [39].

Як вже раніше зазначалося, одним із поширених наслідків війни для суспільства є посттравматичний стресовий розлад, але найбільший його прояв буде після закінчення війни.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – непсихотична відтермінована реакція на травматичний стрес, що здатна викликати психічні порушення у людини.

Ризик розвитку ПТСР залежить від наступних факторів:

- характеристики травми: фактор жорстокості, фактор насильства (сексуальне, фізичне), фактор провини, фактор зради;

- характеристики постраждалої особи та здолання травми: суб'єктивне відношення до травми та її сприйняття, особливості копіngu з травмою, наявність до появи травми психічних захворювань, незрілість особистості, відсутність внутрішніх ресурсів;
- характеристики соціального середовища постраждалої особи: недостатність підтримки соціума, ізолюваність, «патологічні» реакції від рідних, відсутність внутрішніх ресурсів;
- інші фактори.

Потужною психотерапевтичною рушійною силою нації є її моральний та психологічний стан, що буде сприяти відновленню від травмування. В країні існує велика кількість фахівців, що вже набули досвіду опрацювання воєнних травм. Для отримання результату зцілення суспільства від колективної травми потрібні ряд заходів: соціальних, психологічних, політичних, юридичних та громадських тощо.

1.2. Феномен резильєнтності в психологічній літературі

Феномен резильєнтності був відкритий більше 40 років тому. Введення терміну «резильєнтність» у термінологію психології приписується раннім роботам Е. Werner з колегою R. Smith [53].

На кінець XX сторіччя приходить пік різноманітних досліджень з питання резильєнтності, це пов'язано з тим, що даний феномен є важливим для психічного здоров'я та нормального розвитку людини.

Протягом останніх декількох десятиріч науковці й надалі досліджують та формулюють теоретичну, доказову базу концепції резильєнтності. З того часу дослідники розробили величезну емпіричну базу для вивчення цього феномена.

Резильєнтність – це здатність психіки особистості відновлюватися внаслідок несприятливих умов та ситуацій. Феномен резильєнтності став об'єктом наукових пошуків та відкриттів наприкінці XX сторіччя. На цей

період припадає значна кількість досліджень, видано багато публікацій, присвячених психологічній сутності резильєнтності, її розвитку та профілактиці.

Психологічний термін «резильєнтність» має походження від латинського слова «*resilire*», яке означає в перекладі – повернення до початкового стану, відновлення балансу, рівноваги. Даний термін запозичений з науки фізики та вказує на властивості матерій набувати первісної форми після впливу на неї деформації внаслідок тиску. Феномен резильєнтності найкраще розкриває порівняння з пружиною. Відомий факт, що під тиском пружина зменшується та деформується, але коли зникає тиск, то вона повертається до своєї форми. Поняття «*resilience*» з англійської мови означає пружність, еластичність, здатність дуже швидко відновлювати фізичні та душевні сили.

Розпочали дослідження з резильєнтності й вперше ввели термін у психологію у 1955 р. Е. Вернер та Р. Сміт. Еммі Вернер описала перші результати 40-річного дослідження дітей, які народилися та проживали в місцевості на Гавайських островах в надзвичайно важких умовах. В результаті ґрунтовних досліджень було виявлено, що 2/3 дітей, досягнувши 15-річчя, мали багато психологічних та соціальних проблем. Але 1/3 цих дітей були психологічно та соціально цілком здоровими. Е. Вернер назвала цих дітей відновлюваними (*resilient*).

Е. Вернер та Р. Сміт зазначали, що «резильєнтність – це властивість індивіда, яка забезпечує гомеостатичний баланс між факторами ризику та захисними факторами». Але ця властивість не стабільна, має термін в залежності від виду та інтенсивності стресу. Саме це й визначає поняття резильєнтності як чинника психічного здоров'я та благополуччя.

Феномен резильєнтності як здатності чинити опір стресам, а також виявляти психічну стійкість, в достатній кількості досліджено, розроблено і викладено в публікаціях закордонних психологів (С. Лютар, А. Мастен, Дж. Річардсон, О. Фріборг та інші). Нажаль, українські дослідники ще не мають власних розробок для психодіагностики резильєнтності особистості, її

розвитку.

Б. Бенард досліджувала формування резильєнтності в закладах освіти. Вона фокусувала увагу особистих досліджень саме на значенні всіх навчальних закладів, щоб розвивати та підвищувати резильєнтність. Авторкою було виявлено захисні фактори, які сприяють розвитку резильєнтності [51].

На думку Г. Лазос, резильєнтність – це особлива здатність кожної людини або, навіть, громадської системи створити повноцінне, психічно здорове життя в найскладніших умовах (Лазос, 2018) [27].

М. Унгар досліджував феномен резильєнтності через проекцію різних культур та національностей. На думку автора, формування резильєнтності особистості відбувається через культуральні фактори, а саме підкреслено значення соціальної підтримки [52].

Феномен резильєнтності у психології взагалі розглядають у трьох підходах (Грішин, 2021) [9]:

1. Резильєнтність як риса особистості або її здатність. Це цілий комплекс особливостей людини, здатність дорослої людини зберегти більш-менш здорове та стабільне психологічне та фізичне функціонування після впливу потенційно руйнівної події (смерть близької людини чи ситуація, що загрожує життю), спроможність мати враження від позитивних емоцій та навчатися на особистому досвіді (Bonanno, 2004).

Резильєнтність – це особиста характеристика людини, яка використовується для пом'якшення негативних наслідків стресу та для сприяння адаптації (Wagnild & Young, 1993). D. Hellerstein (2011), досліджуючи цей феномен, робить акцент на двох важливих його складових: фізична резильєнтність – показник стресостійкості й толерантності; психологічна резильєнтність – показник розвитку та підтримки соціальних відносин, використання громадської допомоги та підтримки, знаходження сенсів у складних обставинах або випадках, використання різних психотехнологій, за допомогою яких долаються негативні наслідки стресу.

Резильєнтність включає в себе прийняття реальності, віру, сенс життя та

здатність імпровізувати (Coutu, 2002).

2. Резильєнтність як процес. На думку Г. Лазос (2018) [27], у динамічний процес резильєнтності входить: контактування з несприятливими подіями чи ризикованими факторами; активація захисних факторів й їх взаємодія з уразливими факторами; результат процесу створення резильєнтності.

Резильєнтність – це механізм здолання впливу травмуючих подій та їх негативних наслідків, успішного подолання цих наслідків, а також уникання негативних ліній життя та розвитку, що тісно пов'язані з ризиками (Fergus & Zimmerman, 2005).

Резильєнтність – це динамічний процес з охопленням позитивної адаптації в переживанні значних життєвих негараздів (Luthar, Cicchetti, Becker, 2000).

3. Резильєнтність як позитивна адаптація або захисний механізм. У результаті дослідження Г. Лазосом (2018) було визначено, що резильєнтність – це біо-психо-соціальна властивість, яка включає індивідуальні, міжособистісні та громадські переживання, що виникають в результаті різнобічних процесів розвитку на певний період часу, пов'язаної зі спроможністю психіки до відновлювання після несприятливих ситуацій. Автор зазначає, що в залежності від точки концентрації й предмету вивчення та дослідження, резильєнтність можна розглядати як певну характеристику, притаманну тій чи іншій особистості, як процес динаміки, який має вагоме значення для генерування посттравматичного стресового зростання особистості [27].

Резильєнтність – це спроможність людини до адаптації після переживання різних труднощів, негараздів, трагедій, травм, постійних життєвих стресів (Neman, 2005).

Наведемо нижче низку взаємодоповнюючих визначень феномену резильєнтності різних авторів, які можна використовувати в практичній роботі, залежно від специфіки поставлених завдань [23].

Акоста та ін. (2017) визначає поняття резильєнтності як здатність динамічної системи – спільноти до передбачення викликів та успішної

адаптації до них.

Натомість Feder та ін. (2019) розглядає резильєнтність як спроможність швидко адаптуватися до життєвих негараздів, стресових ситуацій, несприятливих подій, серйозних загроз або травм.

За визначенням Folke (2016), резильєнтність – це здатність протистояти змінам і продовжувати розвиток в постійно мінливих умовах.

Однак Masten та ін. (2021) розкриває поняття резильєнтності у вигляді здатності динамічної системи до успішної адаптації щодо викликів, які несуть загрозу її виживанню, діяльності або розвитку.

На думку Ungar (2018) резильєнтність є спроможністю системи до передбачення, адаптування та реорганізації себе в умовах несприятливих обставин для сприяння та підтримування свого успішного функціонування.

Гусак та ін. (2017) запропонував визначення поняття резильєнтності у вигляді здатності людини чи спільноти зменшити вплив екстрених ситуацій щодо «пом'якшення» їх наслідків, як соціальних, так і психологічних, шляхом оновлення окремих осіб, груп, організацій і спільнот, для запобігання загостренню проблем психологічного характеру, незгоди серед учасників і свідків складних подій.

Кокун та ін. (2022) відносить резильєнтність до розумової, фізичної, емоційної та поведінкової здатності особистості щодо адаптації, відновлення та процвітання в ситуаціях життєвих негараздів, небезпек, труднощів, викликів, ризиків, а також навчатися та зростати після невдач.

Masten та ін. (2021) вважає, що резильєнтність людини чи сім'ї виходить за рамки їх системного рівня, охоплює можливості та ресурси для мобілізації у відповідь на подолання труднощів різних процесів, що розкривають їх потенціал.

В результаті досліджень резильєнтності Дж. Річардсоном (Richardson, 2002), А. Мастеном (Masten, 2014) та Г. Лазос (2018) виділяють внутрішні та зовнішні її фактори, а також особистісні стани та наслідки діяльності індивіда, що досягають через розвинуту резильєнтності. До факторів резильєнтності

відносять: якісне виховання, близькі стосунки в дитинстві з дорослими, присутність друзів та когось, хто турбується і підтримує, інтелектуальне зростання, комунікабельність та практики вирішування проблем, громадська підтримка, оптимізм, власний контроль, регуляція своїх емоцій, спроможність планувати діяльність, вмотивування успіхом, активність копінгів, які допомагають розв'язувати проблеми, рівень й адекватність самооцінки, позитивність настрою, життєстійкість, здатність до управління імпульсами та почуттями, віра у свої сили та здібності, надія, сенс життя тощо.

В результаті досягається розвинута резильєнтність як здатність суб'єкта опиратися і пристосовуватися після стресових ситуацій або психотравм, як індивідуальна якість, що зумовлює здолання цих ситуацій, як копінгово-захисний механізм. Завдяки цьому особистість набуває певні стани: адаптація до перемінливих життєвих обставин, стійкість до стресів, психологічний добробут, успіх в основних видах роботи.

Всі науковці, незважаючи на безліч підходів до розуміння резильєнтності, мають єдину думку в тому, що саме резильєнтність дає старт моменту зустрічі зі стресовими ситуаціями, не зважаючи на те, чи то особистісна резильєнтність (людина проходить через травмуючі події), чи то професійна резильєнтність («підйоми та падіння» в професійній діяльності) чи національна резильєнтність (суспільство переживає складні часи).

Резильєнтність вказує на спроможність особистості або громадської системи будувати справжнє життя в складних ситуаціях, опиратися травматичним подіям, життєвим негараздам, надзвичайним ситуаціям, які змінюють звичний темп чи устрій. Резильєнтність людини унеможливорює появу психічних розладів.

Найбільш узагальнене визначення резильєнтності надає Всесвітня організація охорони здоров'я (далі – ВООЗ): «Резильєнтність – це здатність відносно добре долати складні ситуації, та особистісна ресурсність, що розвивається за допомогою захисних факторів (наприклад, благополучне зовнішнє середовище та становлення адаптивних механізмів копінгу)» [31].

Більше 8,5 млн українців, за даними ВООЗ, перебувають під потенційним ризиком психічних розладів через війну. Найпоширенішими станами серед українців є: посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – 32%, депресія – 22%, тривожні розлади – 17%. Наразі кожна п'ята особа в країні має певну форму психічного розладу, 44% українців тимчасово розлучені з родиною через повномасштабне вторгнення рф. Тому розвиток резильєнтності як головного чинника ментального здоров'я є важливим для кожного українця та всієї країни у повоєнному відновленні [48]. У зв'язку з вище зазначеним, в Україні стартувала Національна програма психосоціальної підтримки та психічного здоров'я, метою якої є надання допомоги кожному, психічне здоров'я кого зазнало шкоди через війну.

За останні десятиріччя з'явилися ряд профілактичних, психотерапевтичних програм щодо застосування при відновленні та підтримці здатності людини до життєстійкості, соціальної та психологічної реабілітації особистості. Взірцем може бути використання соціальної та психологічної технології реабілітації Т.М. Титаренко. До даної технології входить сукупність психологічних процесів, спрямованих на відновлення особистості, збереження її цілісності, активізацію життєтворення [42; 43; 44].

Психологи виділяють різні види резильєнтності:

- 1) фізична резильєнтність – здатність організму людини долати різні зміни та відновлюватися після фізичних перевантажень, хвороб чи травм;
- 2) психологічна резильєнтність – здатність людини прилаштуватися до перемін і невизначеності; такий тип резильєнтності притаманний людям гнучким та спокійним у стресових ситуаціях;
- 3) емоціональна резильєнтність – здатність урегулювати емоційний стан в умовах стресу; люди мають усвідомлення своїх емоційних реакцій та налагодження контакту з власним внутрішнім світом; як наслідок, можуть здійснювати контроль свого розуму та керування власними емоціями перед обличчям негативних ситуацій; може допомогти людям зберегти почуття оптимізму у важкі часи;

4) соціальна резильєнтність – здатність соціальних груп (спільноти) відновлюватися після складних ситуацій.

Резильєнтність особистості має кілька важливих функцій:

- Подолання стресу (резильєнтність допомагає впоратися з негараздами та стресом);
- Захист психічного здоров'я (резильєнтність допомагає запобігти проблемам психічного здоров'я та зменшити «важкість» психічних розладів, таких як депресія, тривожні розлади, ПТСР та ін.);
- Сприяння особистісному розвитку та підвищенню адаптаційної здатності (долаючи труднощі, люди можуть впливати на розвиток нових навичок та здібностей);
- Покращення спільного благополуччя;
- Сприяння позитивним змінам у соціальному середовищі (Саутвік, Чиханцева) [37; 47].

В.А. Климчук [15; 16] пропонує шляхи до психологічної відновлюваності, а саме:

1. Створення зав'язків як в родині, так і за її межами. Можливо доєднання до громадських організацій, церковних спільнот, груп підтримки тощо.
2. Уникнення погляду на кризові ситуації як на нездоланні проблеми. Людина не може змінити факт, що певна подія сталася, але може спробувати змінити розуміння і реакцію на неї.
3. Сприймання змін як частини життя. Внаслідок складних обставин деякі цілі є недосяжними, тому потрібно звертати увагу на те, що змінити можливо.
4. Укладання певних реалістичних цілей та рух до них, нехай і малими кроками.
5. Дія у напрямку вирішення проблем, а не їх уникання, наскільки це можливо.
6. Пошук можливостей для самодослідження. Людина в результаті страждань зростає у певному напрямку, зміцнюючи духовно, поціновуючи себе та цінуючи життя.

7. Плекання позитивного погляду на себе. Віра у свої здібності, у здатність вирішувати проблеми, довіра інстинктам.

8. Сприймання речей на перспективу. Пробувати дивитися на ситуацію ширше і в довготермінову перспективу.

9. Підтримка оптимістичного погляду. Обнадійливість дозволяє очікувати гарні події, потрібно менше турбуватися про те, чого боїтеся.

10. Піклування про себе. Необхідно займатися фізичними вправами, долучатися до активностей, які подобаються. Звертати увагу на власні потреби та почуття. Турбота про себе зміцнить психіку та тіло, що посприє стресостійкості.

11. Пошук додаткових шляхів до зміцнення власної стійкості. Це може бути групи підтримки, книги тощо. Підтримка та допомога фахівців психічного здоров'я. Окрема роль віри, релігії щодо позитивного впливу на психологічну стійкість, особливо дітей.

1.3. Теоретична модель дослідження резильєнтності особистості у період кризового стану суспільства

Теоретична модель дослідження резильєнтності особистості у період кризового стану суспільства передбачає комплексний підхід, що інтегрує психологічні, соціальні та індивідуальні фактори, які визначають здатність особистості адаптуватися та зберігати психологічну стійкість в умовах соціальних, економічних та політичних потрясінь. Модель базується на вивченні як внутрішніх характеристик особистості, так і зовнішніх соціальних впливів, що взаємодіють під час кризових ситуацій.

У рамках цієї моделі, резильєнтність особистості визначається як здатність особи зберігати або відновлювати своє психологічне благополуччя та функціональність, незважаючи на негативні обставини, стресові ситуації та соціальні потрясіння. Центральним аспектом є аналіз взаємодії між

індивідуальними рисами особистості та умовами зовнішнього середовища, що визначають поведінкові та емоційні реакції людини в кризових умовах.

Ключові компоненти теоретичної моделі:

1. Індивідуальні характеристики резильєнтності:

- Вміння особистості адаптуватися до стресових ситуацій.
- Психологічна гнучкість, саморегуляція та емоційна стабільність.
- Здатність до подолання труднощів, оптимізм, впевненість у собі.
- Підтримка соціальних зв'язків та ресурсів, що допомагають у кризових ситуаціях.

2. Соціальні чинники, що впливають на резильєнтність:

- Вплив соціальних мереж (родина, колеги, громада) на здатність людини справлятися з кризовими умовами.
- Стратегії колективної адаптації до кризових умов, роль суспільної підтримки.
- Соціально-психологічні механізми, такі як групова підтримка, соціальна ізоляція або включення у соціальні ініціативи.

3. Кризовий контекст:

- Визначення типу та інтенсивності кризового стану (економічна, політична криза, природні катастрофи тощо).
- Вплив зовнішніх стресорів на поведінку особистості, адаптаційні процеси та стратегії подолання труднощів.

Методи дослідження:

1. Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) [22; 26; 49].

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона є одним з найбільш поширених інструментів для оцінки рівня резильєнтності особистості. Оригінальна версія шкали включає 25 запитань, однак у варіанті CD-RISC-10 використовуються 10 запитань, що дозволяють оцінити такі характеристики, як:

- Впевненість у собі в умовах стресу.
- Здатність до подолання труднощів.
- Гнучкість у адаптації до змін.

- Підтримка соціальних зв'язків у кризових ситуаціях.

У дослідженні резильєнтності особистості в умовах кризового стану суспільства шкала CD-RISC-10 використовується для вимірювання індивідуальної стійкості та здатності особи адаптуватися до зовнішніх потрясінь. Відповіді на запитання шкали дозволяють оцінити рівень психологічної стійкості, а також виявити сильні і слабкі сторони в адаптаційних механізмах особистості.

2. Опитувальник професійної життєстійкості О. Кокуна [22; 24; 26].

Опитувальник професійної життєстійкості О. Кокуна є інструментом для оцінки стійкості особистості у професійному контексті, зокрема в умовах стресу та професійних криз. Він дозволяє виміряти такі аспекти:

- Здатність до самоорганізації та управління стресом у професійній діяльності.
- Мотивація до подолання труднощів.
- Психологічна стійкість у професійних конфліктах та кризи.
- Стратегічне планування та здатність до швидкої адаптації в умовах змін.

Цей інструмент використовується для дослідження того, як професійна діяльність та соціальні обов'язки можуть впливати на загальну резильєнтність особистості в кризовий період. Опитувальник також дозволяє виявити специфічні професійні механізми підтримки стійкості, що можуть бути корисними у періоди соціальних і економічних потрясінь.

Теоретична модель дослідження резильєнтності особистості в умовах кризового стану суспільства дозволяє всебічно оцінити фактори, які визначають здатність особи до адаптації в умовах стресу та соціальних потрясінь. Використання комбінованих методів дозволяє отримати детальну картину індивідуальної та професійної стійкості, що є важливим для розробки ефективних психологічних стратегій підтримки в кризових ситуаціях.

Висновки до розділу 1

Психологічний стан суспільства України в умовах багаторічних криз і травм є складним і багатограним. У світлі останніх подій, таких як, пандемія COVID-19 та повномасштабне вторгнення росії, створюють важкі психологічні умови для нації, що відображається в численних психологічних травмах, стресах, страхах та соціальній депресії. Суспільство, незважаючи на численні випробування, демонструє високу стійкість і адаптивність, переживаючи різні етапи соціально-психологічної трансформації. Проте, війна і її наслідки, зокрема, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), стають важливими викликами для психічного здоров'я громадян.

З урахуванням цього, важливим є розвиток системи психологічної допомоги та реабілітації, спрямованої на відновлення психічного здоров'я, особливо серед осіб, які пережили важкі травматичні події, такі як війна, насильство та втрати. Підвищення рівня психологічної стійкості суспільства є важливим завданням для подолання наслідків колективної травми і відновлення соціального та психічного благополуччя нації.

Феномен резильєнтності має важливе значення для психологічного здоров'я та розвитку особистості. Це здатність психіки відновлюватися після несприятливих умов, адаптуватися до стресів і негараздів. У науковій літературі резильєнтність розглядається як особистісна характеристика, процес або захисний механізм, що забезпечує психічну стійкість і здатність до позитивної адаптації. На основі численних досліджень визначено, що розвиток цієї здатності залежить від внутрішніх і зовнішніх факторів, таких як підтримка, оптимізм, соціальна взаємодія та інтелектуальний розвиток.

Резильєнтність є важливою для запобігання психічним розладам і зменшення негативних наслідків стресових подій, а також сприяє особистісному розвитку і загальному благополуччю. В умовах посттравматичних ситуацій, таких як війна, її розвиток стає особливо актуальним. Для підтримки резильєнтності важливі спеціальні

психотерапевтичні програми та соціальна підтримка, які допомагають людям адаптуватися до нових умов і відновлювати психологічну рівновагу.

Теоретична модель дослідження резильєнтності особистості в умовах кризового стану суспільства надає комплексний підхід до вивчення здатності особистості адаптуватися до стресових ситуацій. Вона враховує як індивідуальні характеристики, такі як емоційна стабільність та психологічна гнучкість, так і зовнішні соціальні чинники, зокрема підтримку від родини та громади, що сприяють подоланню криз. Ключовими компонентами є внутрішня стійкість особистості та її здатність ефективно взаємодіяти з навколишнім середовищем, що визначає стратегії адаптації в умовах соціальних, економічних чи політичних потрясінь. Використання таких методів, як шкала резильєнтності Коннора-Девідсона та опитувальник професійної життєстійкості, дозволяє оцінити рівень психологічної стійкості та виявити механізми підтримки у кризових ситуаціях, що є важливим для розробки практичних стратегій для збереження благополуччя особистості.

Таким чином, розвиток резильєнтності є ключовим фактором психічного здоров'я, особливо в умовах криз і соціальних потрясінь, а також важливою складовою реабілітації та посттравматичного зростання особистості.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД КРИЗОВОГО СТАНУ СУСПІЛЬСТВА

2.1. Аналіз методу дослідження резильєнтності суспільства у кризовий період

Для підготовки та проведення емпіричного дослідження використовували загальноприйняті підходи щодо організації даних досліджень в психології. В. Бочелюк вважає, що в процесі емпіричного дослідження необхідними мають бути: етап підготовки, дослідження, опрацювання й інтерпретація даних, формулювання загальних висновків [5].

Під час підготовчого етапу дослідження відбувалося підбирання літературних джерел, проведення теоретичного аналізу наукових публікацій із проблеми нашого дослідження. Здійснювався етап підбору інструментарію для діагностики дослідження відповідно до поставленої мети та завданням.

При проходженні дослідницького етапу здійснено проведення емпіричного дослідження щодо психологічних особливостей резильєнтності особистості в період кризового стану суспільства. Для реалізації цього етапу використовували методики: Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (Connor–Davidson resilience scale-10) та Опитувальник професійної життєстійкості О. Кокуна [26].

Етап обробки даних емпіричного дослідження та їх інтерпретації включав роботу над якісним та кількісним аналізом результатів та були інтерпретовані дані дослідження.

При формулюванні висновків було узагальнено теоретичні та емпіричні частини дослідження, зформульовані загальні висновки.

Питання психологічних особливостей резильєнтності особистості під час воєнного стану та при яких умовах здійснюється її формування вивчали такі науковці: Т. Цюман, О. Нагула та З. Адамська [45]. Автори підкреслювали, що

феномен резильєнтності особистості пов'язаний з «позитивною психологічною адаптацією, що виражається в здатності підтримки чи відновлювання власного психологічного благополуччя, всупереч всіляких труднощів та викликів під час війни». Автори вважали, що основою професійної резильєнтності особистості є її індивідуальна резильєнтність, а також турбота про своє ментальне здоров'я та благополуччя [45, 87-88].

Дослідники Т. Цюман, О. Нагула та З. Адамська розробили власні концепції «Правил стійкості Педагога», які складаються з п'яти Правил [45, 86-87].

1. «Дбати про свою безпеку та захист оточуючих людей».
2. «Реагувати на власні почуття та допомагати дітям у проживанні їхніх».
3. «Враховувати здатність мозку працювати в умовах стресу».
4. «Створювати оточення загальних цінностей».
5. «Плекати досконалість піклуватися про себе».

Авторами виокремлено чинники, які сприятимуть формуванню резильєнтності особистості [45, 86]:

1) «відновлювання почуття захищеності за допомогою конкретного розуміння того, як кожна людина має жити в небезпечній для життя ситуації в умовах війни»;

2) «безпекова та екологічна відповідь на емоціональні розлади людей, які нагромаджуються через порушення елементарних правил безпеки та серйозні стреси, пов'язані з війною»;

3) «враховування специфіки функції мозку перед зовнішніми загрозами»;

4) «створення резильєнтного освітнього середовища, сповненого колективних і суспільних цінностей»;

5) «опора на ресурси комфортів як психологічного, так і фізичного, що є найважливішим фактором відновлювання резильєнтності особистості».

Слід зауважити, що вже зараз більшість вчених фокусує свої наукові інтереси на темах, що в будь-якому випадку пов'язані з військовими діями.

К. Балахтар [3] вважає, що резильєнтність особистості складається з

декількох аспектів:

- надія – віра в те, що можна подолати труднощі та «побачити світло»;
- оптимізм – в умовах війни йдеться в меншій мірі про життєрадісність, а в більшій – про віру в перемогу;
- адаптивність – спроможність швидко пристосуватися до змін під час війни;
- стійкість – здібність не здаватися, навіть, у найтяжчих обставинах.

Це вкрай важливо для викладачів закладів вищої освіти: якщо ви не маєте власних ресурсів, то, нажаль, змушені ділитися зі студентами та колегами своїм становищем, як, наприклад, Wi-Fi.

Лазос Г.П. пропонує методики, які найчастіше використовуються в сучасних дослідженнях резильєнтності [27; 28]:

1. Шкала резильєнтності Коннора – Девідсона (CD – RISK; Connor-Davidson, 2003).
2. Багатовимірна шкала резильєнтності та показників відновлення від травми (MTRR; Harvy, 2003).
3. Шкала резильєнтності для дорослих (RSA; Friberg, Hjemdal, Rosenvinge, Martinussen, 2003).
4. Шкала відновлення після травми (TRS; Madsen, Abell, 2010).
5. Шкала резильєнтності (RS; Wagnild, Young, 1993).
6. Шкала реакцій на стресовий досвід (RSES; Johnson та ін., 2008).
7. Шкала резильєнтності для підлітків (READ; Hjemdal та ін., 2006).

Отже, дослідники резильєнтності розробляють діагностичний інструментарій, а саме різноманітні методики для вимірювання різних якостей та повинні мати особливі властивості: різноманітні методики для різновікових груп опитуваних (діти, підлітки, дорослі, літні люди) та різних груп пацієнтів (н-д, військові, медики, освітяни, екологи, студенти тощо). Також важливим є той факт, що кожна методика заснована у рамках конкретного розуміння резильєнтності.

2.2. Планування та організація дослідження резильєнтності особистості на період кризового стану суспільства

Для дослідження резильєнтності особистості у кризовий період суспільства представлені дві основні психодіагностичні методики. Вони розроблені для проведення діагностики резильєнтності особистості та її професійної життєстійкості, які мають гарну рекомендацію після проведення численних досліджень – Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (Connor–Davidson resilience scale-10) та Опитувальник професійної життєстійкості О. Кокуна [26].

Здійснимо коротко опис даних методик дослідження. Так, для проведення дослідження резильєнтності особистості та її психологічних особливостей обирали методику «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» (Campbell-Sills & Stein, 2007; Школіна та ін., 2020) [49]. Дана методика представлена в додатку А.

Використано методику в короткій версії, що включає 10 питань, які найбільш інформативні [49]:

1) адаптаційний потенціал особистості («Здатний адаптуватися до змін», «Можу впоратися з усім, що трапиться»);

2) оптимізм («Дивлюся на речі з гумористичного боку», «Впевнений, що подолання стресу зміцнює», «Думаю про себе як про сильну людину»);

3) ресурсний потенціал особистості, здатності долати перешкоди («Швидко відновлююсь після хвороби або труднощів», «Можу досягти своїх цілей не зважаючи на перепони», «Під тиском зосереджуюсь і думаю ясно», «Важко розчарувати невдачею», «Можу впоратися з неприємними почуттями»).

Дана методика містить п'ять варіантів відповідей: 0 балів – повністю невірно; 1 бал – зрідка вірно; 2 бали – вірно час від часу; 3 бали – часто вірно; 4 бали – вірно майже у всіх випадках. Обробка результатів кількісного показника резильєнтності проводиться підрахунком сумарної кількості балів за результатами 10 тверджень (від 0 до 40).

Інтерпретація індивідуальних результатів для встановлення діапазонів згідно норм відбувалася з використанням результатів Всеукраїнського опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни», проведення якого було в червні-липні 2022 року за активної участі 1257 респондентів (жінок – 67,7%, чоловіків – 32,3%) з віковою категорією від 18 років з усіх регіонів України (Кокун, 2022) [22].

Нормативні показники рівня резильєнтності наступні:

0-15 балів – відповідає низькому рівню резильєнтності особистості, відповідний діапазон за відсотковим розподілом вибірки складає 0-20%;

16-20 балів – рівень нижчий за середній, відповідний діапазон за відсотковим розподілом вибірки 21-40%;

21-25 балів – середній рівень, відповідний діапазон за відсотковим розподілом вибірки 41-60%;

26-30 балів – вищий за середній рівень, відповідний діапазон за відсотковим розподілом вибірки 61-80%;

31-40 балів – високий рівень, відповідний діапазон за відсотковим розподілом вибірки 81-100%

Опитувальник професійної життєстійкості О. Кокуна [24; 26] дає можливість визначити узагальнений рівень професійної життєстійкості. За допомогою опитувальника визначають рівень вираженості трьох складових професійної життєстійкості, а саме: контроль (*control*), включеність (*commitment*) і прийняття виклику (*challenge*). Також проводять визначення чотирьох компонентів цих складових: емоційний, мотиваційний, соціальний і власне професійний. Дана методика представлена в додатку Б.

Опитувальник професійної життєстійкості складається з 24 запитань, завдяки чому дає можливість визначити вісім основних показників – рівнів професійної життєстійкості: загальний; професійної включеності; професійного контролю; професійного прийняття ризику; емоційного компоненту; мотиваційного компоненту; соціального компоненту; професійного компоненту. Усі відповіді на запитання даються за п'ятибальною шкалою

Лайкерта (від «ні», що дорівнює 0 до «так», що дорівнює 4).

Результати даної методики підраховуються відповідно до ключа.

При визначенні нормативних діапазонів інтерпретації індивідуальних результатів використовували результати вищезгаданого Всеукраїнського опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни» [22].

Нормативні значення показників загального рівня професійної життєстійкості наступні:

0-53 бали – відповідає низькому рівню професійної життєстійкості особистості, відповідний діапазон за відсотковим розподілом вибірки складає 0-20%;

54-60 бали – відповідає нижчому за середній рівень професійної життєстійкості особистості, відповідний діапазон за відсотковим розподілом вибірки складає 21-40%;

61-66 бали – відповідає середньому рівню професійної життєстійкості особистості, відповідний діапазон за відсотковим розподілом вибірки складає 41-60%;

67-74 бали – відповідає вищому за середній рівень професійної життєстійкості особистості, відповідний діапазон за відсотковим розподілом вибірки складає 61-80%;

75-96 бали – відповідає високому рівню професійної життєстійкості особистості, відповідний діапазон за відсотковим розподілом вибірки складає 81-100%.

Як і планувалося, організували та провели емпіричне дослідження резильєнтності особистості на період кризового стану суспільства, а саме під час війни, у 2024 році на базі Поліського національного університету, Державної екологічної інспекції Поліського округу, м. Житомир, а також за участі громадян різних професій. Дослідження проводилося у дистанційному форматі у Google Формі через мережу Інтернет. Після цього приступили до аналізу результатів проведеного емпіричного дослідження та інтерпретації отриманих даних.

Висновки до розділу 2

Перевагами дії резильєнтності є високий рівень психологічного благополуччя, адаптивність та досягнення у діяльності людини. Психологічними чинниками щодо розвитку резильєнтності є добрі стосунки в колективі, наявність друзів, емоційна саморегуляція, самоконтроль, зосередженість на конкретних цілях, вміння планувати діяльність, прагнення до успіху, послідовність у житті та професійній діяльності, позитивні емоційні вподобання, життєстійкість, висока самооцінка, позитивний копінг, оптимізм, соціальна підтримка та вміння звертатися за підтримкою до оточуючих, когнітивна гнучкість та висока особистісна духовність. Людям завжди важко адаптуватися до змін, особливо якщо вони настільки драматичні та болючі. Тільки об'єднавшись, зможемо стати сильними й стійкими на шляху до перемоги.

Для дослідження резильєнтності особистості у кризовий період суспільства було представлено дві основні психодіагностичні методики, призначення яких діагностування резильєнтності особистості та її професійної життєстійкості, які дуже добре себе зарекомендували у багатьох дослідженнях – Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (Connor–Davidson resilience scale-10) та Опитувальник професійної життєстійкості О. Кокуна [26].

Організовано та проведено емпіричне дослідження резильєнтності особистості на період кризового стану суспільства на базі Поліського національного університету, Державної екологічної інспекції Поліського округу, м. Житомир, а також за участі громадян різних професій. Дослідження проводилося у дистанційному форматі через мережу інтернет у Google Формі.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ПЕРІОД КРИЗОВОГО СТАНУ СУСПІЛЬСТВА

3.1. Організація та проведення емпіричного дослідження резильєнтності особистості у період кризового стану суспільства

Мета емпіричного дослідження – визначити рівень резильєнтності особистості в період кризового стану суспільства, а саме в період агресивної війни.

Основні завдання емпіричного дослідження:

- проведення емпіричного дослідження на визначення рівня резильєнтності;
- аналіз результатів дослідження, висновки та опис рівнів резильєнтності особистості;
- на основі результатів проведеного дослідження розробити рекомендації для розвитку резильєнтності особистості в період кризового стану суспільства.

При підготовці, організації та проведенні емпіричного дослідження використовували загальноприйняті обов'язкові етапи, а саме: підготовчий, психодіагностичний та аналітичний.

На підготовчому етапі дослідження основними завданнями були: підбір літератури, проведення теоретичного аналізу наукових джерел із проблеми дослідження, визначення основних критеріїв відбору емпіричної бази психодіагностичного дослідження, підбір діагностичного інструментарію, що відповідає меті та завданням дослідження, обґрунтування вибірки досліджуваних, визначення мети та завдання дослідження, підбір методик дослідження.

На психодіагностичному етапі проводили емпіричне дослідження психологічних особливостей резильєнтності особистості в період кризового стану суспільства.

Для реалізації цього етапу використовувати такі основні методики: Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (Connor–Davidson resilience scale-10) та Опитувальник професійної життєстійкості О. Кокуна [26].

На етапі аналізу результатів були оброблені дані дослідження, здійснений якісний та кількісний аналіз результатів та їх інтерпретація, сформульовані окремі та загальні висновки теоретичного та емпіричного досліджень резильєнтності особистості у період кризового стану суспільства.

Підбір методик було спрямовано на вивчення та дослідження резильєнтності особистості у період кризового стану суспільства

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилося на базі Поліського національного університету, Державної екологічної інспекції Поліського округу, м. Житомир, а також за участі громадян різних професій. Кількість досліджуваних – 83 особи.

Для дослідження резильєнтності особистості у кризовий період суспільства представлені дві психодіагностичні методики.

Дані методики добре зарекомендували себе у багатьох дослідженнях і тому їх рекомендовано призначити для діагностування резильєнтності особистості та її професійної життєстійкості – Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (Connor–Davidson resilience scale-10) та Опитувальник професійної життєстійкості О. Кокуна [26].

Емпіричне дослідження резильєнтності особистості у період кризового стану суспільства проводилося в онлайн-форматі опитування, на платформі Google Forms згідно вимог сучасної психологічної діагностики, зважаючи на всі фактори впливу щодо якості діагностики.

Процедура збору даних була здійснена згідно етичних норм проведення досліджень.

Етапом підготовки висновків є узагальнення як теоретичної, так і емпіричної частини дослідження, а також зформульовані загальні висновки.

3.2. Обробка та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Визначення рівня резильєнтності особистості у період кризового стану суспільства передбачає застосування таких основних методик: «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» [49] та «Опитувальник професійної життєстійкості» (Коkun, 2021-б) [24].

Методика «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» (Campbell-Sills & Stein, 2007; Школіна та ін., 2020), включає 10 тверджень, відповіді на які даються за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від «повністю невірно» = 0 до «вірно майже у всіх випадках» = 4) [26] та призначена для визначення рівня резильєнтності (низький, нижче за середній, середній, вищий за середній та високий). Одержані у процесі проведення емпіричного дослідження показники співставляються нами з нормативними діапазонами інтерпретації індивідуальних результатів, отриманих у Всеукраїнському опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни», що було проведено в червні-липні 2022 року загальною кількістю учасників – 1257 респондентів віком від 18 років (67,7% жінок і 32,3% чоловіків) з усіх областей України [22].

Методика «Опитувальник професійної життєстійкості» (Коkun, 2021-б) включає 24 запитання і визначає загальний рівень професійної життєстійкості, в тому числі ступінь вираженості трьох її елементів – контролю, включеності та сприйняття виклику, а також чотирьох компонентів – емоційного, мотиваційного, соціального і власне професійного. Відповіді дають по п'ятибальній шкалі Лайкерта (від «ні» = 0 до «так» = 4) [26].

У дослідженні резильєнтності особистості у період кризового стану суспільства взяли участь 83 респондентів віком від 24-х до 64-х років (рис. 3.1.). З них 84,3 % опитаних (70 осіб) складають жінки, 15,7 % (13 осіб) – чоловіки (рис. 3.2.). Статеву нерівномірність вибірки має цілком об'єктивні та обґрунтовані тлумачення, адже зумовлена загальнонаціональною ситуацією у країні. 80,7 % опитаних мають вищу освіту (рис. 3.3.) та широкий спектр професійної діяльності (рис. 3.4.).

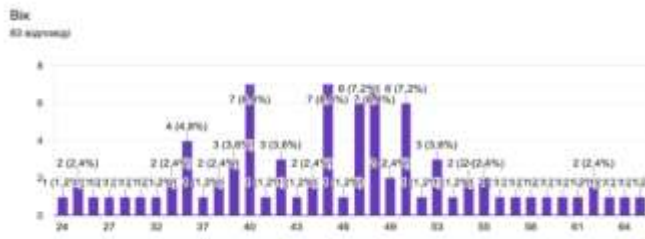


Рис. 3.1. Віковий діапазон респондентів

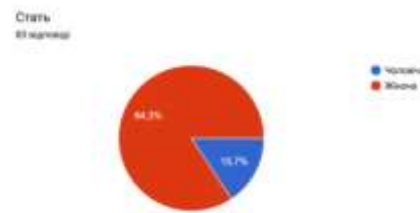


Рис. 3.2. Статева диференціація респондентів

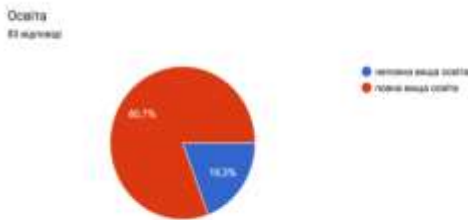


Рис. 3.3. Наявність вищої освіти

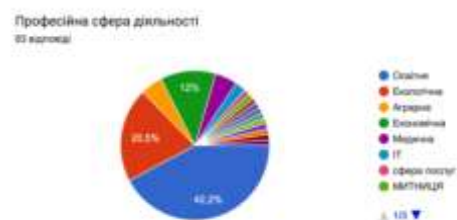


Рис. 3.4. Професійна диференціація респондентів

Широта та репрезентативність вибірки свідчить про об'єктивність показників дослідження резильєнтності особистості у кризовий період суспільства. Узагальнені дані дослідження подано у додатку В.

Висвітливо отримані дані ґрунтовно. У результаті застосування методики «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» можемо зробити висновок, що, у переважній більшості, досліджувані проявили вищий за середній рівень резильєнтності (26 балів) при нормативних показниках відповідного рівня резильєнтності 26 – 30 балів [26] (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Показники рівня резильєнтності особистості

Рівень резильєнтності	Жінки		Чоловіки		Загальна кількість	у %
	кількість	у %	кількість	у %		
Низький	7	10	-	-	7	8
Нижчий за середній	15	21	-	-	15	18
Середній	12	17	2	15	14	17
Вищий за середній	19	28	7	54	26	31
Високий	17	24	4	31	21	25

Як видно з таблиці 3.1, переважаючим серед респондентів є вищий за

середній рівень резильєнтності (31 % опитаних) та високий рівень резильєнтності (25 %).

Важливо звернути увагу на той факт, що у розрізі статей зазначені рівні також домінують серед усіх інших рівнів резильєнтності. Важливо підкреслити, що серед вибірки чоловіків таких рівнів, як низький та нижчий за середній взагалі відсутні. Натомість, виявленими рівнями резильєнтності у даній групі є вищий за середній (54 % респондентів), високий (31 % респондентів) та середній (15 % респондентів).

Вибірка жіночої статі охоплює усі можливі рівні резильєнтності у такій послідовності переважаючих показників: вищий за середній (28 % опитаних), високий (24 %), нижчий за середній (21 %), середній (17 %) та низький (10 %). Припускаємо, що подібна широта охоплення вказаних рівнем серед жіночої вибірки, спричинена схильністю та вразливістю емоційної сфери жінок (хоча допускаємо, що дане припущення не позбавлене стереотипізації). Об'єктивним поясненням відмінностей охоплення рівнів резильєнтності може бути спричинено кількісною нерівномірністю вибірок чоловічої та жіночої груп.

Низький рівень резильєнтності свідчить про те, що у досліджуваних відсутня ефективна здатність відновлюватись, змінюватись, адаптивно пристосовуватись після пережитих стресових ситуацій.

Середній рівень резильєнтності означає, що досліджувані посередньо стійкі до нових стресових ситуацій, не дуже впевнено відчують себе, а тому не завжди правильно приймають рішення, коли відбувається щось нове. Не завжди мають здатність вистояти, відновитися і психологічно вирости, загартуватися після важких життєвих труднощів або катастроф.

Високий рівень резильєнтності означає, що досліджувані добре пристосовуються до стресових ситуацій та негараздів, мають високу здатність до відновлення, зміцнення, можуть блискавично адаптуватися до різних життєвих змін та попри виклики життя, можуть вбачати у цьому нові резерви та ресурси.

Високий рівень резильєнтності допомагає утримувати самоконтроль,

швидко приймати рішення, уникати наслідків стресу і надавати допомогу тим, хто цього потребує.

Висока психологічна резильєнтність дає можливість зберегти внутрішню енергію, завдяки якій люди адекватно реагують та можуть протистояти стресу, швидко відновлюють стан емоційної рівноваги після надзвичайних подій, зберігають спокій. Ця якість є ефективним способом протидії негативним зовнішнім впливам і виконує захисну функцію в невизначених життєвих ситуаціях [30].

Графічно рівень резильєнтності особистості у кризовий період подано на рис. 3.5.

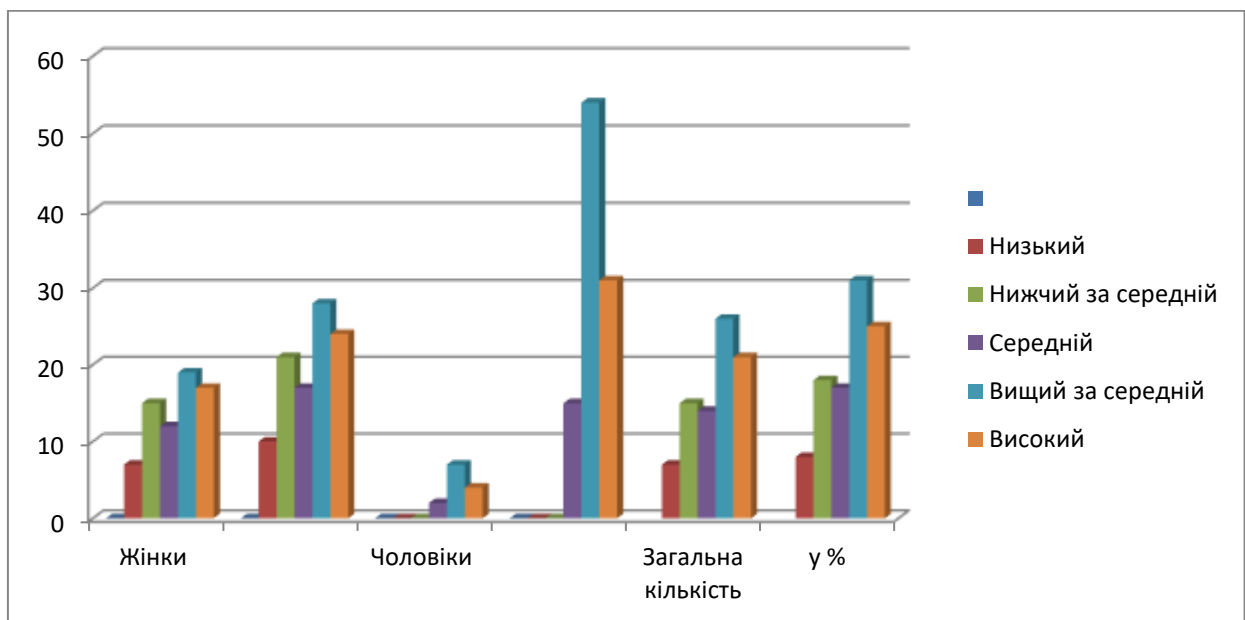
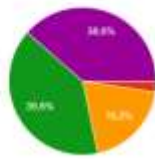


Рис. 3.5. Рівень резильєнтності особистості у кризовий період

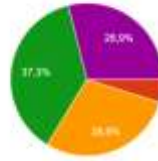
Детальної уваги заслуговує аналіз питань методики «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10».

Методика містить 10 питань, які стосуються:

1) *Адаптаційний потенціал особистості* – «Здатний адаптуватися до змін», «Можу впоратися з усім, що трапиться», «Можу досягти своїх цілей не зважаючи на перепони».

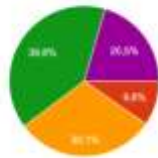
Здатний адаптуватися до змін
83 відповідей

0 = повністю ніколи
1 = рідко вірно
2 = вірно час від часу
3 = часто вірно
4 = вірно майже у всіх випадках

Можу впоратися з усім, що трапиться
83 відповідей

0 = повністю ніколи
1 = рідко вірно
2 = вірно час від часу
3 = часто вірно
4 = вірно майже у всіх випадках

Рис. 3.6. Здатність адаптуватися до змін Рис. 3.7. Можливість впоратися з усім, що трапиться

Можу досягти своїх цілей не зважаючи на перепони
83 відповідей

0 = повністю ніколи
1 = рідко вірно
2 = вірно час від часу
3 = часто вірно
4 = вірно майже у всіх випадках

Рис. 3.8. Можливість досягти своїх цілей не зважаючи на перепони

Як видно з рисунку 3.6, переважаючими серед респондентів відповідями, що підтверджують здатність адаптуватися до змін, є: часто вірно (39,8 % – 33 опитаних) та вірно майже у всіх випадках (38,6 % – 32 опитаних).

На рис. 3.7 відображено здатність респондентів впоратися з усім, що може трапитися, а саме: 37 % опитуваних (31 респондент) вважає, що це твердження часто вірно, однакова кількість респондентів – 28,9 % (по 24 опитуваних) відповіли по різному: вірно час від часу та вірно майже у всіх випадках.

Як видно з рисунку 3.8, переважаючими відповідями серед респондентів, які вважають, що можуть досягти своїх цілей, є: часто вірно (39,8 % – 33 опитаних), вірно час від часу (30,1 % – 25 опитаних) та вірно майже у всіх випадках (20,5 % – 17 опитаних).

Адаптаційний потенціал – важлива характеристика особистості, що включає в себе стійку сукупність психологічних та особистісних характеристик індивіда.

Життя людей ускладнюється у період кризового стану суспільства, а їхні адаптаційні та особистісні ресурси мобілізуються для підтримання нормальної життєдіяльності та функціонування організму.

Реальний потенціал успішної адаптації особистості до несприятливих життєвих подій формують людські ресурси. Він надає людині впевненості, зберігає її самоідентичність та зміцнює самооцінку. Однак стресові ситуації часто вимагають залучення додаткових ресурсів, що виходять за межі наявних у людини. Таким чином, наведені статистичні дані вказують на важливі аспекти адаптації та характеризують здатність респондентів справлятися з різними кризовими ситуаціями у своєму житті.

Результати свідчать про те, що чим більш адаптованими є респонденти, тим краще вони здатні керувати своїм оточенням. Це може свідчити про більш успішну адаптацію до навколишнього середовища та більш ефективні стратегії управління життєвими ситуаціями.

Респонденти з вищим рівнем адаптації також мають більш чіткі та осмислені життєві цілі. Це може свідчити про бажання досягти певних результатів у житті, що вказує на більш позитивне ставлення до себе та своїх якостей.

Показник низької адаптивності свідчить про те, що таким досліджуваним важко контролювати життєві ситуації та пристосовуватися до змін. Досліджувані з низьким рівнем адаптації характеризуються менш важливими життєвими цілями, що може мати потенційно деструктивний вплив на їхню мотивацію та спрямованість у житті.

Загалом, респонденти з низьким рівнем адаптації можуть зазнавати більших труднощів у подоланні життєвих змін та стресових ситуацій, а також можуть потребувати підтримки та розвитку навичок самоменеджменту та управління навколишнім середовищем для покращення психологічного благополуччя.

Цей висновок підтверджує існуючі дослідження з питань адаптації та дезадаптації в суспільстві, які показують, що люди з високим рівнем життєстійкості оцінюють різні життєві ситуації як бажані та контрольовані, мають високу когнітивну оцінку та впевнені у своїй здатності вирішувати труднощі, що знижує рівень стресу та тривожності.

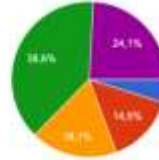
2) *Оптимізм особистості* – «Дивлюся на речі з гумористичного боку», «Впевнений, що подолання стресу зміцнює», «Думаю про себе як про сильну людину».

Дивлюся на речі з гумористичного боку
83 відповідей



0 - повністю невірно
1 - зовсім вірно
2 - вірно час від часу
3 - часто вірно
4 - вірно майже у всіх випадках

Впевнений, що подолання стресу зміцнює
83 відповідей



0 - повністю невірно
1 - зовсім вірно
2 - вірно час від часу
3 - часто вірно
4 - вірно майже у всіх випадках

Рис. 3.9. Погляд на речі з гумором Рис. 3.10. Впевненість щодо зміцнення через подолання стресу

Думаю про себе як про сильну людину
83 відповідей



0 - повністю невірно
1 - зовсім вірно
2 - вірно час від часу
3 - часто вірно
4 - вірно майже у всіх випадках

Рис. 3.11. Думка про себе як сильну людину

На рис. 3.9 відображено здатність респондентів дивитися на речі з гумором, а саме: 33,7 % опитуваних (28 респондентів) вважає, що це твердження вірно час від часу, 28,9 % (24 опитуваних) відповіли часто вірно, 19,3 % (16 опитуваних) – вірно майже у всіх випадках.

Як видно з рисунку 3.10, переважаючими серед респондентів відповідями, що підтверджують впевненість, що подолання стресу зміцнює, є: часто вірно (38,6 % – 32 опитаних) та вірно майже у всіх випадках (24,1 % – 20 опитаних).

На рисунку 3.11 відображено здатність респондентів думати про себе як сильну людину, що більшість підтвердило відповідями часто вірно (42,2 % – 35 опитаних) та вірно майже у всіх випадках (28,9 % – 24 опитаних).

Оптимізм особистості – це психологічне, когнітивне та емоційне ставлення, що характеризується позитивним сприйняттям світу, майбутнього та подій, а також вірою в те, що хороше переважає погане.

Оптимісти вірять, що життя пропонує багато можливостей для розвитку, вдосконалення та успіху. Вони схильні розглядати негативні ситуації як тимчасові та обмежені, а позитивні явища сприймають як постійні та повсюдні, особливо у період кризового стану суспільства.

Оптимізм особистості – це не схильність ігнорувати реальні проблеми та небезпеки, а спосіб позитивно ставитися до них і шукати раціональні та позитивні рішення.

Розвиток оптимістичного мислення може бути досягнутий шляхом гнучкого підходу до ситуацій, переоцінки негативних результатів і прийняття позитивного підходу до повсякденного життя.

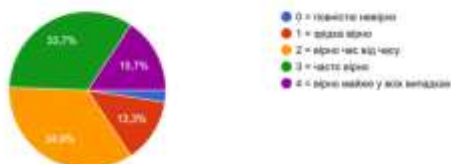
Оптимізм може впливати на поведінку людей, заохочуючи їх прагнути до досягнення своїх цілей, розвивати свої здібності та змінювати світ навколо себе на краще. Він може бути корисним в особистому та професійному житті, допомагаючи людям досягати успіху та кращих результатів.

Оптимізм також пов'язаний з позитивними емоційними станами і кращим подоланням стресових ситуацій. Оптимісти, які вірять у позитивні результати, часто мають внутрішню силу і впевненість, що допомагає їм протистояти труднощам.

У сучасному житті бути оптимістом стає необхідним, допомагаючи налагоджувати кращі комунікативні зв'язки, позитивно впливати на самопочуття.

3) *Ресурсний потенціал особистості* – «Швидко відновлююсь після хвороби або труднощів», «Під тиском зосереджуюсь і думаю ясно», «Важко розчарувати невдачею», «Можу впоратися з неприємним почуттями».

Швидко відновлююсь після хвороби або труднощів
83 відповідей



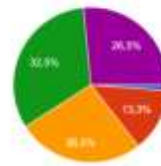
Під тиском зосереджуюсь і думаю ясно
83 відповідей



Рис. 3.12. Відновлення після хвороби або труднощів Рис. 3.13. Зосередженість під тиском

Важко розчарувати невдачею
33 відповідей

0 = зовсім ніколи
1 = вірно час від часу
2 = часто вірно
3 = вірно майже у всіх випадках

Можу впоратися з неприємними почуттями
33 відповідей

0 = зовсім ніколи
1 = вірно час від часу
2 = часто вірно
3 = вірно майже у всіх випадках

Рис. 3.14. Важкість розчарування невдачею Рис. 3.15. Можливість впоратися з неприємними почуттями

Як видно з рисунку 3.12, переважаючими серед респондентів відповідями, що відображають здатність швидко відновлюватись після хвороби або труднощів, були: вірно час від часу (34,9 % – 29 опитаних), часто вірно (33,7 % – 28 опитаних).

На рис. 3.13 відображено здатність респондентів під тиском зосереджуватись і думати ясно, більшість вважає, що це твердження: зрідка вірно (27,7 % – 23 опитаних), вірно час від часу (19,3 % – 16 опитаних) та часто вірно (24,1 % – 20 опитаних).

Рис. 3.14. характеризує у респондентів важкість розчарування невдачею та показує такий результат дослідження: більшість відповіли вірно час від часу (39,8 % – 33 опитаних), однаково дали відповіді часто вірно та зрідка вірно – по 22,9 % (19 опитуваних).

На рис. 3.15 відображено можливість респондентів впоратися з неприємними почуттями, а саме: більшість відповіли часто вірно (32,5 % – 27 опитаних), однаково дали відповіді вірно час від часу та вірно майже у всіх випадках – по 26,5 % (22 опитуваних).

Ресурсний потенціал особистості – це здатність розвивати свої внутрішні можливості для успішного зростання та розвитку. Люди з високим особистісним потенціалом здатні активно й ефективно управляти своїм життям, використовувати і розвивати свої здібності в обраному ними напрямку.

Ресурсний потенціал особистості розкриває її та гарантує ефективне здійснення в об'єктивних умовах усіх форм життєдіяльності.

Ресурсний потенціал особистості включає наступні складові: когнітивні, поведінкові та ціннісно-афективні. Важливими факторами, що окреслюють ціннісно-афективні та поведінкові складові, є особливості здолання стресових ситуацій, життєстійкість та самореалізація.

Основними напрямками розвитку ресурсного потенціалу особистості є: підвищення їхньої обізнаності про життя; підвищення стійкості до невизначеності; підвищення самоконтролю та саморегуляції; вироблення індивідуального стилю саморегуляції своєї поведінки; підвищення самоефективності у спілкуванні та діяльності; підвищення тимчасової орієнтації в житті; розвиток навичок саморегуляції.

Окремо ще висвітлимо показники рівня резильєнтності особистості за рівнями освіти (табл. 3.2)

Таблиця 3.2

Показники рівня резильєнтності особистості за рівнями освіти

Рівень резильєнтності	Неповна вища освіта		Загальна кількість	у %	Повна вища освіта		Загальна кількість	у %
	кількість чоловіків	кількість жінок			кількість чоловіків	кількість жінок		
Низький	-	3	3	19	-	4	4	6
Нижчий за середній	-	5	5	31	-	9	9	13
Середній	-	3	3	19	2	9	11	16
Вищий за середній	-	1	1	6	6	17	23	34
Високий	1	3	4	25	4	16	20	30

Як видно з таблиці 3.2., вибірка респондентів з неповною вищою освітою охоплює усі показники рівня резильєнтності: високий (25 % опитаних), вищий за середній (6 % опитаних), середній (19 % опитаних), нижчий за середній (31 % опитаних) та низький (19 % опитаних). Переважаючими є нижчий за

середній рівень резильєнтності (31 % опитаних), якій включає тільки вибірку жіночої статі, та високий рівень резильєнтності (25 % опитаних), де серед досліджуваних є один чоловік. Високий рівень резильєнтності свідчить, що досліджувані мають високий рівень самооцінки, позитивні відносини з оточуючими та добре розвинені стратегії управління стресом.

Вибірка респондентів з повною вищою освітою включає також усі показники рівня резильєнтності: високий (30 % опитаних), вищий за середній (34 % опитаних), середній (16 % опитаних), нижчий за середній (13 % опитаних) та низький (6 % опитаних). Переважаючими є вищий за середній рівень резильєнтності (34 % опитаних) та високий рівень резильєнтності (30 % опитаних).

Виявленими рівнями резильєнтності серед чоловіків є високий, вищий за середній та середній, а вибірка жіночої статі охоплює усі можливі рівні резильєнтності. Саме жіноча вибірка охоплює нижчий за середній та низький рівні резильєнтності в обох рівнях освіти, але більш високі відсотки у респондентів з неповною вищою освітою. Середній рівень резильєнтності може свідчити про те, що велика кількість респондентів має достатній рівень психологічної стійкості для подолання труднощів та стресових ситуацій, відчувається в цілому нормально, але є певні аспекти, які потребують уваги або підтримки.

Низький рівень резильєнтності може бути недостатньою спроможністю зазначеної групи досліджуваних адаптуватись до нових, складних умов життя, а також однією з умов вигорання особистості. Недостатня стресостійкість не гарантує адаптації до раптових і несподіваних ситуацій, які характерні для кризових ситуацій. Це може бути пов'язано з різними факторами, такими як стрес, невпевненість, недостатня підтримка тощо. що є свідченням

Співвідношення рівнів резильєнтності у респондентів з неповною вищою освітою та повною вищою освітою представлено на рис. 3.16.

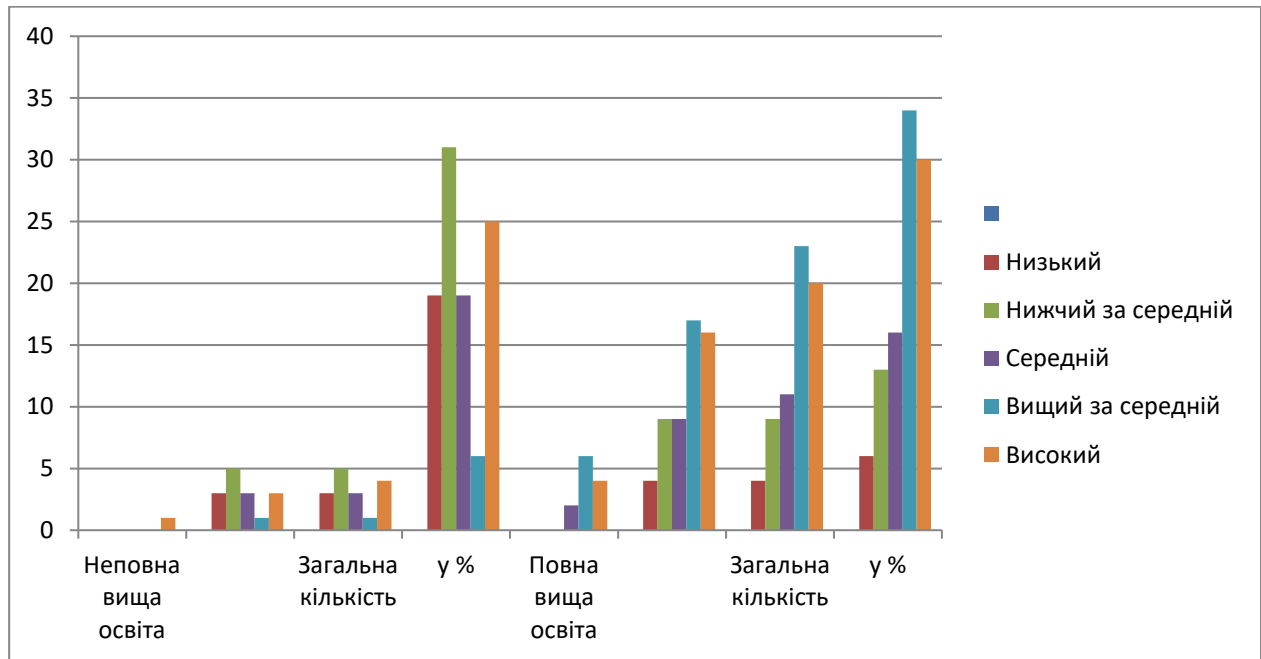


Рис. 3.16. Рівні резильєнтності у респондентів з неповною вищою освітою та повною вищою освітою

До системи дослідження резильєнтності нами логічно включено методику «Опитувальник професійної життєстійкості» (Кокун, 2021-б) з метою виявлення збереження здатності особистості бути професійно компетентним та стійким.

Дану методику використовують при емпіричних дослідженнях властивостей та факторів професійної життєстійкості особистості різноманітних сфер професійної діяльності [21]. Узагальнені дані дослідження подано у додатку Г.

Професійна життєстійкість особистості – це характерна ознака, яка утворюється у фахівця протягом професійного життя, виявляється у включеності та контролі за професійною діяльністю, визнання «професійних ризиків», спроможність опиратися несприятливим ситуаціям під час роботи для запобігання виникненню професійної дезадаптації та порушень здоров'я, щоб забезпечити особистісне та професійне зростання [21].

Методика «Опитувальник професійної життєстійкості» розроблена з метою визначення професійної діяльності особистості, що включає оцінку включеності, контролю та прийняття спеціалістом виклику щодо професійних

функцій та обов'язків, професійного значення.

Для деяких професій можуть розроблятися індивідуальні опитувальники професійної життєстійкості, які спрямовані на здатність особистості в професійних стресових ситуаціях пристосуватися та розкритися. Туди можуть входити наступні складові: професійна гнучкість, задоволеність працею, професійні копінг-стратегії [20].

Дана методика має 24 запитання, на які потрібно обрати одну із п'яти відповідей, з відповідним оцінюванням від 0 до 4 балів. Використовуючи цю методику, можна охарактеризувати загальний рівень професійної життєстійкості та ступінь вираженості трьох її компонентів: контролю, включеності, прийняття викликів.

Аналіз показників за даною методикою дає можливість зробити наступні висновки.

Середній показник професійної життєстійкості особистості становить 65 балів, що свідчить про середній рівень досліджуваного феномену при нормативних показниках відповідного рівня професійної життєстійкості 61 – 66 балів [26] (табл.3.3).

Таблиця 3.3

Показники рівня професійної життєстійкості особистості

Рівень резильєнтності	Жінки		Чоловіки		Загальна кількість	у %
	кількість	у %	кількість	у %		
Низький	11	16	2	15	13	16
Нижчий за середній	11	16	4	31	15	18
Середній	18	26	2	15	22	27
Вищий за середній	19	27	3	23	19	23
Високий	11	16	2	15	14	17

Як видно з таблиці 3.3, 27 % опитаних (22 особи) мають переважаючий

середній рівень професійної життєстійкості.

У спадаючій послідовності даний феномен проявляється такими характеристиками: 23 % респондентів (19 осіб) – вищий за середній, 18 % респондентів (15 осіб) – нижчий за середній, 17 % респондентів (14 осіб) – високий та 16 % (13 осіб) – низький.

У розрізі статевої диференціації також бачимо певні відмінності показників професійної життєстійкості.

Зокрема, переважаючим для чоловіків є нижчий за середній рівень професійної життєстійкості (31 % опитаних).

Подібний факт вимагає додаткового дослідження для пояснення та розуміння даного явища. При цьому, вищий за середній рівень професійної життєстійкості характерний для 23 % опитаних чоловіків.

Варто звернути увагу на той факт, що рівномірно розподілені показники низького та високого рівнів професійної життєстійкості для 15 % опитаних.

Аналіз показників жіночої групи демонструє дещо інші дані. Так, 27 % опитаних жінок мають вищий за середній та 26 % середній рівні професійної життєстійкості.

Також, 16 % опитаних мають або низький, або нижчий за середній, або високий рівень професійної життєстійкості.

Вищий за середній показник рівня професійної життєстійкості (27 % у жінок та 23 % у чоловіків) означає, що вони мають здатність керувати своїм психоемоційними станами у важких, переломних, екстремальних ситуаціях, конфліктах, життєвих випробуваннях, розчаруваннях.

Графічно рівень професійної життєстійкості особистості у кризовий період суспільства подано на рис. 3.17.

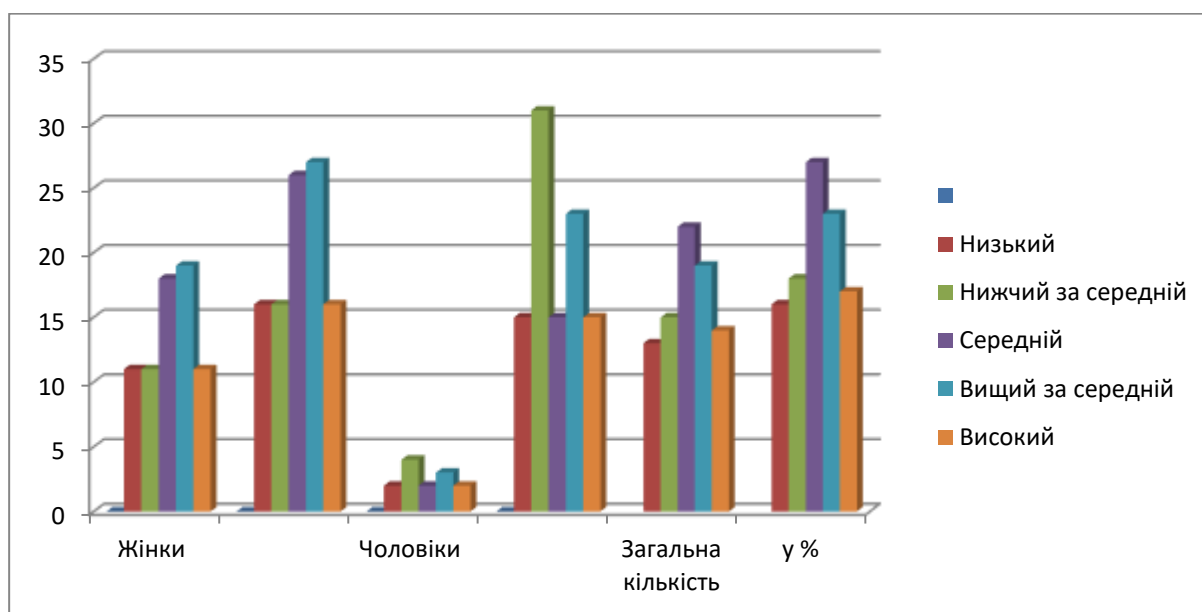


Рис. 3.17. Рівень професійної життєстійкості особистості у кризовий період

При покращенні та підвищенні у фахівця рівнів професійної життєстійкості, контролю та прийняття ризиків, чіткого усвідомлення своєї ролі в суспільстві, в житті, саморегуляції значно зменшує його сприйнятливості до впливу психогенних факторів навколишнього середовища. Це сприяє нормальному функціонуванню організму, безперервному освітньому та професійному розвитку, ефективній роботі та підвищенню потенціалу для реалізації себе у професії.

Графічно співвідношення рівнів резильєнтності та професійної життєстійкості особистості у кризовий період суспільства подано на рис. 3.18.

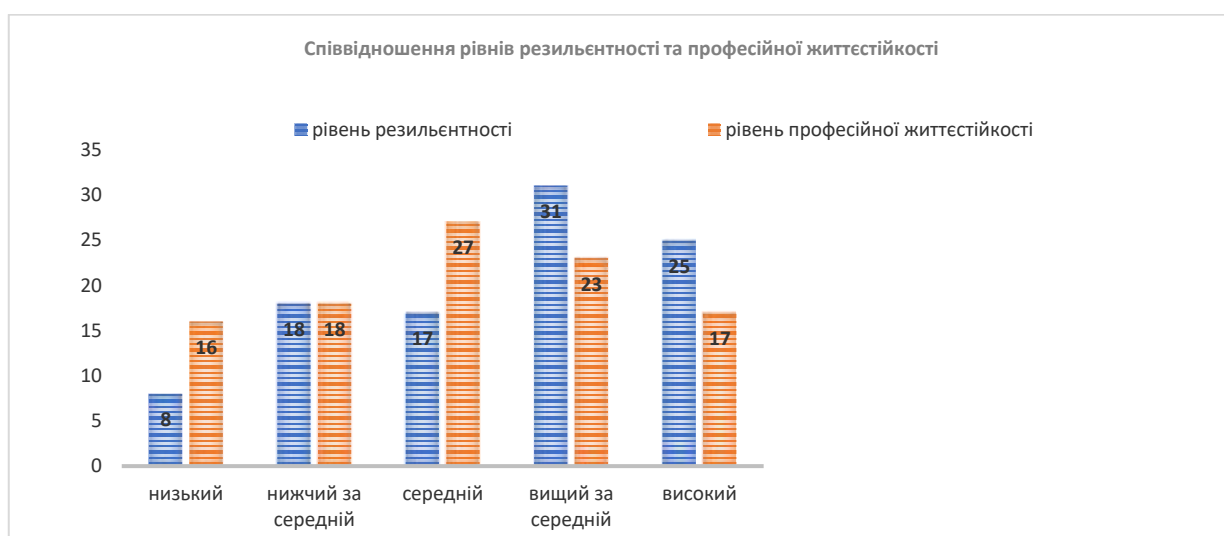


Рис. 3.18. Співвідношення рівнів резильєнтності та професійної життєстійкості особистості у кризовий період суспільства

3.3. Програма розвитку та підтримки резильєнтності особистості у період кризового стану суспільства

У період кризових ситуацій, коли соціальні, економічні чи політичні потрясіння можуть мати серйозний вплив на психологічне та емоційне благополуччя, розвиток і підтримка резильєнтності особистості стають важливими аспектами для збереження психічного здоров'я та забезпечення адаптації. Програма повинна базуватися на комплексному підході, що включає індивідуальні, соціальні та професійні стратегії підтримки.

Мета програми:

Зміцнення психологічної стійкості особистості, розвиток навичок адаптації до кризових ситуацій, підвищення рівня емоційної стабільності та підтримка соціальних зв'язків, що сприяють збереженню психологічного благополуччя у період кризових потрясінь.

Основні етапи програми:

1. Оцінка поточного рівня резильєнтності

Першим етапом є оцінка поточного рівня психологічної стійкості особистості, що дозволить визначити сильні та слабкі сторони адаптаційних механізмів. Для цього використовуються такі методи:

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) для вимірювання загального рівня стійкості до стресу та труднощів.

Опитувальник професійної життєстійкості О. Кокуна для оцінки стійкості в професійному контексті.

Психологічне консультування та інтерв'ю з метою виявлення особистісних ресурсів та можливих проблемних зон.

2. Розвиток індивідуальних навичок резильєнтності

Цей етап передбачає навчання та тренування навичок, які сприяють розвитку психологічної стійкості:

Психологічна гнучкість: Навчання методам адаптації до змін і стресових ситуацій. Це включає техніки когнітивно-поведінкової терапії для змінення

негативних переконань, розвиток оптимістичного мислення, фокусування на можливостях, а не на проблемах.

Саморегуляція емоцій: Техніки контролю емоційної реакції, включаючи методи релаксації (медитація, глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація), а також тренування емоційної свідомості.

Стрес-менеджмент: Навчання методам боротьби з хронічним стресом і розвитку стійкості до екстремальних умов. Включає створення здорових рутин, фізичну активність, техніки «перезавантаження» та відновлення енергії.

3. Зміцнення соціальних зв'язків та підтримки

Соціальна підтримка є важливим фактором у розвитку резильєнтності, тому наступним етапом є робота над зміцненням соціальних зв'язків:

Сімейна терапія та підтримка: Програма для сімей, спрямована на покращення комунікації, підтримки та розв'язання конфліктів у кризових ситуаціях. Це також включає вивчення стратегій взаємної допомоги та підтримки.

Групова підтримка: Організація груп підтримки для обміну досвідом, навчання стратегій адаптації, розвитку соціальної згуртованості. Залучення до волонтерських ініціатив або спільних проєктів.

Соціальна інтеграція: Вивчення стратегії залучення до громадських організацій, зміцнення громадських зв'язків і участь у соціальних заходах, що підтримують моральну стійкість.

4. Професійне вдосконалення та управління стресом на роботі

Окремий аспект розвитку резильєнтності стосується роботи з професійними викликами:

Тренінги з управління стресом у професійному середовищі: Оволодіння навичками швидкої адаптації до змін у професійній діяльності, навчання ефективного планування і пріоритизації завдань, використання стратегій подолання труднощів на робочому місці.

Підвищення життєстійкості на роботі: Розвиток стратегії «професійної життєстійкості» через навчання навичкам управління емоціями та стресом у

професійному середовищі, тренування навичок командної роботи, підтримки ефективної комунікації та розв'язання конфліктів.

5. Розробка стратегії кризового реагування

Насамкінець програма передбачає формування чіткої стратегії дій в умовах криз:

Психологічна готовність до криз: Навчання принципам кризового менеджменту, планування особистих та професійних стратегій в умовах непередбачуваних змін.

Підготовка до стресових ситуацій: Моделювання кризових ситуацій, тренування прийняття рішень та адаптаційних стратегій у кризових умовах. Це включає розробку планів дій на випадок різних типів криз (економічних, природних катастроф тощо).

Визначення ресурсів підтримки в кризовий період: Залучення до мережі підтримки (психологічної, соціальної, матеріальної), створення системи відновлення після криз.

6. Оцінка результатів та корекція програми

- ✓ Для ефективного впровадження програми необхідно проводити регулярну оцінку результатів:
- ✓ Оцінка ефективності використаних методів (психометричні інструменти, самооцінка учасників).
- ✓ Збір зворотного зв'язку через інтерв'ю та анкети.
- ✓ Корекція програми на основі отриманих результатів, адаптація під нові соціальні чи економічні умови.

Ключові компоненти програми :

Навчання та тренінги для розвитку навичок адаптації та стійкості.

Психологічна підтримка через індивідуальні та групові консультації, терапевтичні сесії.

Соціальна інтеграція через розвиток підтримки з боку сім'ї, колег та громади.

Професійний розвиток через тренінги для підвищення стійкості в

робочому середовищі.

Індивідуальні стратегії реагування на кризу, спрямовані на зміцнення внутрішньої стійкості.

Ресурси для реалізації програми:

- ✓ Психологи, психотерапевти, соціальні працівники.
- ✓ Організації, що спеціалізуються на підтримці в умовах стресу (соціальні служби, кризові центри).
- ✓ Платформи для онлайн-навчання та підтримки.
- ✓ Мережі волонтерських та громадських організацій, що допомагають в умовах кризи.

Очікувані результати:

- ✓ Покращення адаптаційних здібностей та емоційної стабільності.
- ✓ Зниження рівня стресу та тривожності в умовах криз.
- ✓ Зміцнення соціальних зв'язків та підтримки.
- ✓ Підвищення професійної стійкості та життєстійкості.
- ✓ Розвиток стратегії швидкого відновлення після кризових ситуацій.

Таким чином, програма розвитку та підтримки резильєнтності особистості має на меті всебічне покращення здатності людини справлятися з кризами, зберігаючи психологічну стабільність і благополуччя, а також підтримуючи активну соціальну та професійну адаптацію в складних умовах.

Тренінг формування і розвитку резильєнтності

Мета: формування та розвиток психологічної резильєнтності через усвідомлення життєвої позиції; формування навичок спілкування, самоконтролю та визначенню проявів негативних форм поведінки.

Вправа №1 «Знайомство»

Тренер починає вправу з наступних слів: «Вітаю всіх, у кого хороший настрій!». Група хором відповідає на привітання. Після чого, тренер називає себе іменем, яким хоче, щоб до нього зверталися протягом тренінгу. І те саме роблять всі інші члени групи. Це може бути ім'я, прізвище, назва тварини, явища тощо.

Вправа №2 «Запам'ятовування»

Члени групи займають місця на своїх стільцях, виставлених колом, і повторюють обране у попередній вправі ім'я. Алгоритм дій: перший учасник називається, повернувшись до свого найближчого співбесідника ліворуч, і протягує руку для рукостискання – передає естафету. Приймаючи естафету, повторює ім'я передаючого, називає своє і передає рукостискання своєму найближчому сусіду ліворуч. І так далі по колу, аж поки низка імен не дійде до того учасника, з якого почалася вправа, він повторює імена всіх членів групи. Запам'ятовування вважається успішним.

Вправа №3 Лекція

Наше здоров'я, як фізичне, так і психічне, нерозривно пов'язане зі світосприйняттям і способом життя, який ми ведемо. Психічне здоров'я – це нормальне функціонування психічних станів, процесів і властивостей [1]. Кожна людина несе відповідальність за своє життя і здоров'я точно так само, як за життя і здоров'я своїх близьких. Збереження життя і здоров'я неможливе без рівноваги між вашими можливостями і потребами. Ще не відомий у далекому 1936 році Г. Сельє написав у одному журналі: «Стрес – це синдром, який викликається різними пошкоджуючими агентами» [38]. Ним було досліджено факт схожого початку різних інфекційних хвороб: загальна слабкість, втрата апетиту, жар, біль в суглобах. Ці симптоми дослідник характеризував як стрес. Пізніше Г. Сельє виокремлює три стадії розвитку стресу [38]:

- 1) Тривога. Під час цієї стадії організм мобілізує свої сили і ресурси.
- 2) Опір. В цей період організм проявляє підвищений рівень опору стресу. Якщо на цю стадію затягується і вплив шкідливих факторів не вдається усунути, то настає третя стадія.
- 3) Виснаження. Період характеризується зниженням рівня опору стресу, натомість небезпека захворювання збільшується.

Стикаючись зі стресом, організм людини діє за природньою стратегією тварин: втекти або бити. Обидві стратегії вимагають великої витрати енергії, яка забезпечується одночасним великим викидом адреналіну. Спосіб життя

людей давно не подібний до тварин, тому виплеснутий адреналін так і залишається невитраченим. Візуалізуйте наступну сцену: ви знаходитесь на вулиці, спрацьовує повітряна тривога, всі біжать в укриття. Але нічого не відбувається. І так 10-20 разів на день, що нам всім добре знайомо зараз. Разом з тим ви щодня бачите, що ракетні удари трапляються і безпекою нехтувати не треба. Удари з повітря тривають вже другий рік, всі бігають з укриття до укриття, часом кидаючи важливі справи, втрачаючи можливості заробити. І в якийсь час ви починаєте бігати через раз, потім через 2 рази, а потім просто знаходите купу «вагомих аргументів» для себе, щоб взагалі не бігати. Тому що не зручно, далеко, довго спускатися сходами, а потім підніматися тощо. Кожного разу ви мобілізували всі ресурси свого організму на те, щоб врятуватися, але вони не знадобилися. Це призвело до того, що кількість ресурсів вичерпалася, і одного разу це може призвести до катастрофи. Коли варто було б побігти, а ви не стали цього робити.

Вправа №4 «Дій!»

Не помиляється той, хто нічого не робить. Це означає, що більш активні люди частіше роблять помилки. Але це краще, ніж взагалі нічого не робити. Не варто боятися помилитися, над ними потрібно працювати для досягнення успіху. Адже його досягають частіше теж активні люди. Ставитися до помилок потрібно позитивно, це підтримує мотивацію.

Тренер пропонує групі записати власні висловлювання щодо помилок (дітей, колег, друзів, близьких), які б містили позитивне ставлення і окреслювали перспективу подолання помилки. Наприклад: «Всі помилки стануть корисними для твого розвитку, адже тепер ти визначаєш напрям, яким слід йти для самовдосконалення». Після чого, тренер пропонує згадати кожному свою власну помилку у недавньому минулому, і записати подібне висловлювання, звернене до себе. Після чого, потрібно скласти кілька гасел, подібних до наступного: «Помилки це кроки на шляху до успіху!». Після виконання вправи, учасники зачитують свої гасла, обмінюються думками про почуте.

Вправа №5 «Позитивне закріплення»

Учасники беруться за руки, стають в коло й висловлюють побажання один одному по черзі та посміхаються.

Блок формування навичок знаходження виходу із кризової ситуації.

Вправа №1 «Емоція»

Учасникам роздаються картки, на яких написані різні емоції: сум, щастя, страждання, радість, розпач тощо. Завдання полягає в тому, щоб продемонструвати групі задану емоцію, не проговорюючи нічого і не показуючи картку. Група повинна відгадати. Після чого, тренер запитує групу: що саме відчули, коли виконували вправи; що емоційно добре показувати, а що – ні?

Вправа №2 Дискусія на тему: «Чи варто вчитися керувати емоціями»

Вправа №3 «Позитивне мислення»

Тренер пропонує групі заповнити праву колонку таблиці шляхом зміни негативної думки на позитивну за прикладом:

Таблиця 3.4

Я не зможу	Я зроблю все можливе, а якщо не вдається, то переживу
Все пропало	
Я – дурний	
Я неодмінно хочу цього	
Я повинен бути першим	
Це провал	
І починати не варто	
Я – безнадійний	

Після заповнення таблиці, тренер пропонує групі скласти формулу позитивного мислення. Наприклад: «Завжди добре, коли все вдається. Я докладую до цього зусиль. Але, якщо бажане не здійснюється, я не впадаю у відчай».

Вправа №4 «Крок»

Учасники тренінгу сідають у коло, тримаються за руки і по черзі говорять: «Сьогодні я відчув ...», «Я навчився ...», «Я дізнався ...».

Блок інформації.

Вправа №1 «Стресори»

Людина може потрапити у стресову ситуацію з багатьох причин. В подібних випадках ми відчуваємо багато різних емоцій: страх, тривогу, перевтому, зневіру. Саме страх є першим відчуттям, він включає стратегію: «бий або біжи». Він посилюється, якщо людина не має підтримки оточення. Головне завдання – не дати страху паралізувати вас і перевести у стан паніки. Ознаками стресу є: різка втома; неможливість зосередитися; пригніченість, агресивність; поганий настрій; проблеми зі сном; головний біль.

Вправа №2 «Опір»

Тренер дає завдання групі – поділитися на підгрупи і напрацювати шляхи подолання стресу у різних кризових ситуаціях. Після чого, представник від кожної підгрупи презентує результати роботи. Тренер узагальнює озвучене і формулює з групою перелік засобів, які допомагають знизити стрес: керування емоціями; позитивне мислення; релаксація; рухова активність, фізичні вправи; загартовування. Якщо самотійно знизити рівень стресу неможливо, варто звернутися за допомогою до психолога. Разом з цим, важливо навчитися технікам релаксації.

Вправа №3 «Швидка допомога»

Дихальні вправи допомагають швидко взяти під контроль власні емоції. Наприклад: зробити 4-5 глибоких вдихів підряд; дихати по квадрату (демонстрація); глибоко вдихнути і затримати повітря, рахуючи від 10 до 1, потім видихнути і повторити декілька разів. Це важливо при прийнятті відповідальних рішень, щоб уникнути «гарячих» дій, перед початком її, опанувати емоції.

Вправа №4 «Обмін думками»

Спільне обговорення групою опрацьованого у блоці інформації, обмін думками, враженнями, побажаннями.

Блок формування самооцінки.

Вправа №1 «Значимий»

Заняття спрямоване на формування власної значущості. Тренер пропонує учасникам скласти речення, яке за змістом буде подібне до наступного: «Я не вихваляюся, але ...». Зміст речення повинен відображати риси характеру, вчинки, які, на думку учасника, гідно того, щоб ними пишатися. Група виконує завдання, потім учасники по черзі зачитують свої речення, обговорюють почуте, діляться думками.

Вправа №2 «Це чиє?»

Для цієї вправи потрібна попередня підготовка. Полягає вона у особистому предметі, який на прохання тренера члени групи брали з собою на заняття і нікому не показували. В ході виконання вправи, тренер ставить коробку в дальній кут кімнати, кладе туди свою особисту річ і повертається до групи. Те саме повторюють всі учасники тренінгу – йдуть до коробки, не показуючи те, що вони туди покладуть, групі. Після того, як всі учасники складуть по 1 особистій речі, тренер повертає коробку на стіл. Предмети дістають по одній, група намагається вгадати, кому вона належить. Свої варіанти кожний учасник пояснює: «Я думаю, що це належить учаснику ..., тому що ...».

Вправа №3 «Опитування»

Тренер проводить попереднє опитування групи на тему: «Опір стресу».

Вправа №4 Лекція «Розуміння себе»

Психологічна рівновага – запорука щасливого життя людини. Кожній людині важливо розуміти власне «Я» і свої почуття. Для цього важливо проявляти і розуміти свої емоції. Придушення власних почуттів негативно впливає на людину, це може призвести з часом до депресії або іншої хвороби. Важливо вміти прощати і просити вибачення, коли це потрібно, не заздрити, проявляти терпимість і не ображати інших. Відсутність емоційного благополуччя порушує психологічну рівновагу, що негативно впливає на нашу здатність адаптуватися до стресу і застосовувати свої навички опору стресу. В критичній ситуації, наприклад,

бойових дій, це може призвести до унеможливлення приймати правильні рішення, допомоги собі та іншим людям. Отже, психологічна рівновага, розуміння власного «Я», своєї значущості, все це елементи резильєнтності, які слугують для швидкого і ефективного подолання людиною стресу.

Вправа №5 «Яке місце психологічного благополуччя»

Врівноважена людина це впевнена людина, що вміє конструктивно спілкуватися, вибудовувати соціальні зв'язки, вирішувати конфлікти і контролювати свої емоції. Психологічне благополуччя особистості фокусується на сенсі життя та самореалізації з позиції повноцінно функціонуючого індивіда [35]. Тобто, чим більш врівноважена особистість, тим більше у неї можливостей до успішної самореалізації, впевненості у власних силах, а значить можливостей допомогти іншим у ситуації гострої кризи. Щоб мати благополуччя й здоров'я, людина має вчитися давати відповідь на різноманітні «виклики» життя, знаходити насагу для боротьби з проблемами, нести відповідальність за свій вибір у житті, мати віру в свої сили [12].

Вправа №6 «Моє майбутнє»

Тренер пропонує учасникам закрити очі, подумати і уявити себе, наприклад, через 5 років. Важливо звертати увагу на деталі: одяг, аксесуари, зачіску, рід занять, спосіб відпочинку, оточення, звички (нові або старі), цілі, мрії, бажання. Після чого, група поділяється порівну. Перша підгрупа описує себе через 5 років словами в зошитах, друга підгрупа зображає олівцями (малюнок). Після закінчення виконання завдання, кожний учасник презентує себе так, як описав/зобразив. Група ділиться враженнями, обмінюється думками. Тренер додає до рефлексії глибокої конкретики питаннями: Які саме почуття з'являлися у вас під час розповіді про себе в майбутньому? Чи сподобалися ви самі собі в уявленому майбутньому? Тренер підсумовує тим, що радить учасникам добре запам'ятати той образ, який вони сьогодні уявили, щоб прагнути, досягнення конкретного образу через певний проміжок часу.

Вправа №7 «Дерево»

Група стає в коло на відстані 1 м один від одного. Тренер озвучує

послідовність дій. Заплющить очі, відчуйте, як міцно ви стоїте на ногах. Стисніть кулаки, напружте всі м'язи, відчуйте свою силу. Ви – могутнє дерево, вам нічого не страшно. Ні вітри, ні дощі, ні мороз, ні холод. Уявіть, що ви корінням спускаєтеся глибоко у землю. Ви вдихаєте поживні речовини з землі та води з річки. Уявіть, що ви гілками розгалужуєтеся вгору, до сонця. Ви вдихаєте світло та тепло сонця. Зосередьтеся на своєму тілі, відчуйте яке воно міцне та стійке. Розведіть руки в сторони, відчуйте, як розпрямляється ваша грудна клітина, дихайте рівно, глибоко. Ви – дужі, ви красиві у своїй силі. Візьміться за руки. Нас багато, ми – ліс, який стоїть міцно, тримаючи землю своїм корінням. Разом – ми велика сила. Можна розслабитися, опустити руки.

Вправа №8 «Для мене є цінністю...».

Учасники тренінгу по черзі закінчують речення. Тренер наносить загальні відповіді на стенд «Мої та наші цінності»: Наступні люди важливі для мене ... Я є частиною групи людей ... Я маю віру в ... Найважливішими для мене є такі місця ... Сенса і мета мого життя ... Я кайфую від ... Я маю мрію про ... Найважливішими подіями в моєму минулому були ... Обговорення: Що ви відчули від цієї вправи? Чого ви навчилися з цієї вправи?

Вправа №9 «Перешкода»

Тренер пропонує вишикуватися групі в чергу. Ставить перед чергою стілець, що символізує перешкоду на шляху. Завдання: подолати перешкоду по черзі зручним способом. Інтерпретація обраних способів тренером після завершення вправи, спільне обговорення.

Блок мотивації до інтелектуальної діяльності.

Вправа №1 «Колаж»

Тренер роздає всім учасникам тренінгу різнокольорові стікери та контрастні маркери. Завдання: намалювати на них головну мету в житті на даний момент. Після чого, на великому плакаті група створює колаж зі своїми прагненнями. Потрібно обговорити, чому саме ці прагнення мають члени групи та як вони відображають їхню особистість.

Вправа №2 Лекція «Стрес та інтелект»

Інтелект може впливати на стрес у різних аспектах. З одного боку, люди з вищим інтелектом можуть бути більш здатні до розв'язання проблем та управління стресом, оскільки вони можуть бути більш гнучкими та творчими у пошуку рішень. З іншого боку, люди з вищим інтелектом можуть бути більш чутливими до стресу, оскільки вони можуть мати більше знань та розуміння про складність ситуації. Також, люди з вищим інтелектом можуть мати вищі очікування щодо своєї продуктивності та успіху, що може призводити до більшого рівня стресу в ситуаціях, коли вони не досягають своїх цілей. Отже, інтелект може впливати на стрес як позитивно, так і негативно, і кожна людина повинна знаходити свої власні способи управління стресом, незалежно від рівня свого інтелекту.

Вправа №3 «Робота мозку»

Ця вправа допомагає зняти напругу з м'язів ший та плечей, покращує кровообіг і насичує мозок киснем. Також вона сприяє розслабленню дихання, що може бути корисним при стресі. Регулярне виконання цієї вправи може допомогти зменшити рівень стресу та покращити загальний стан здоров'я. Група сідає у коло, опускає руки на коліна. Потрібно на видиху опустити голову так, щоб підборіддя торкнулося грудей, розслабити плечі. На вдих повільно піднімати голову з відкиданням назад, одночасно наповнюючи легені повітрям якнайбільше. Повторювати тричі.

Вправа №4 «Саморегуляція»

Тренер пропонує групі виконати десятикрокову вправу саморегуляції:

- 1) Сідайте зручно на стілець або на підлогу, зігнувши ноги в колінах.
- 2) Закрийте праву ніздрю пальцем правої руки.
- 3) Вдихніть повільно через ліву ніздрю, рахуючи до чотирьох.
- 4) Затримайте подих на чотири секунди.
- 5) Видихніть повільно через праву ніздрю, рахуючи до чотирьох.
- 6) Затримайте подих на чотири секунди.
- 7) Повторюйте цю послідовність вдиху-затримки-видиху-затримки щонайменше п'ять разів або до почуття розслаблення.
- 8) Поступово збільшуйте тривалість кожної фази дихання до шести,

семи або восьми секунд, якщо вам зручно.

9) Повторіть вправу, закривши ліву ніздрю пальцем лівої руки та дихаючи через праву ніздрю.

10) Завершіть вправу, повільно відкривши обидві ніздрі та знявши напругу з м'язів.

Вправа №5 «Мотивація»

Тренер дає завдання учасникам тренінгу сісти зручно за стіл або на підлогу, розслабивши м'язи тіла. Закрити очі та зосередитися на своєму диханні, вдихаючи та видихаючи повітря повільно та глибоко. Подумати про проблему або завдання, яке вам потрібно вирішити або виконати. Почати швидко писати або малювати у блокноті або на аркуші паперу всі ідеї, які приходять вам на думку щодо цього завдання. Не зупинятися, не коригувати свої записи, просто записати все, що приходить вам на думку. Продовжувати цей процес протягом 5-10 хвилин або до того моменту, коли ви відчуєте, що вичерпали всі свої ідеї. Переглянути свої записи та обрати найцікавіші та найпотужніші ідеї. Розглянути кожен з обраних ідей та спробувати розвинути їх, додати деталі та визначити можливі шляхи реалізації. Завершіть вправу, знявши напругу з м'язів. Після цього, учасники по черзі зачитують або пояснюють за малюнками, що у них вийшло. Триває обговорення, обмін думками.

Блок розвитку комунікативності.

Вправа №1 «Хто я?»

Тренер пропонує учасникам розказати про себе від імені знайомої людини. Починати потрібно так: «Мій друг (колега, сусід) сказав би про мене, що я ...»

Вправа №2 «Гаряча лінія»

Тренер розбиває учасників на групи по двоє. Просить кожен пару придумати ситуацію, в якій потрібно швидко та ефективно спілкуватися, наприклад, конфлікт з клієнтом, невдалий виступ на публіці, необхідність швидкої допомоги тощо. Кожна пара обмінюється своєю ситуацією з іншими учасниками випадковим чином. Учасники мають 5-10 хвилин на те, щоб придумати та підготуватися до ролі в своїй новій ситуації. Після цього, учасники по черзі виконують свої ролі,

спілкуючись з партнером в умовах стресу та обмеженого часу. Після кожної ситуації проводиться короткий дебрифінг, під час якого учасники обговорюють, що було добре, а що можна було б зробити краще. Вправа завершується загальним обговоренням того, які навички та стратегії комунікації допомагають ефективно спілкуватися в умовах стресу та як їх можна розвивати.

Вправа №3 «Хвилинка щастя»

Тренер розбиває учасників на групи по троє. Просить кожну групу згадати один позитивний досвід, який вони пережили в останній час (наприклад, приємна зустріч зі старим другом, успішно виконане завдання на роботі, подорож до цікавого місця тощо). Кожна група обмінюється своїми позитивними досвідами з іншими учасниками випадковим чином. Учасники мають 5 хвилин на те, щоб розповісти про свій позитивний досвід та поділитися ним зі своїми партнерами. Потім, кожна група обирає найцікавіший та найпозитивніший досвід зі своєї групи та розповідає про нього всім учасникам тренінгу. Після кожної історії проводиться короткий дебрифінг, під час якого учасники обговорюють, які емоції вони відчули під час прослуховування позитивних історій та як можна зберегти ці емоції в повсякденному житті. Вправа завершується загальним обговоренням того, як можна створити позитивну атмосферу в колективі та підтримувати її протягом дня.

Вправа №4 Лекція «Саморозвиток після невдачі»

Як невдача й помилка можуть стати стимулом для саморозвитку? Багато людей бояться зізнаватися в своїх помилках, адже вони сприймають їх як ознаку слабкості. Але насправді, помилки та невдачі є необхідною складовою нашого життя, яка допомагає нам розвиватися та досягати нових вершин. Перш за все, важливо розуміти, що невдача – це не кінець світу. Коли ми зазнаємо невдачі, ми можемо пережити стрес та розчарування, але це не означає, що ми повинні здаватися. Навпаки, невдача може бути поштовхом для нашого саморозвитку. Кожна помилка може стати для нас цінним досвідом, який допоможе уникнути подібної ситуації в майбутньому. Друга важлива річ – це вміння взяти на себе відповідальність за свої помилки. Намагайтеся не шукати винних, а зосередитися на тому, що саме ви могли зробити інакше. Це дозволить вам

зрозуміти, які кроки потрібно зробити, щоб уникнути подібної помилки у майбутньому. Трете, що варто згадати – це вміння навчатися на своїх помилках. Кожна невдача може бути для нас цінним досвідом, який допоможе нам у майбутньому. Навчайтесь на своїх помилках, а не допускайте їх повторення. Нарешті, важливо пам'ятати, що невдача може бути стимулом для саморозвитку. Кожна помилка може стати для нас цінним досвідом, який допоможе нам стати кращими. Не бійтеся зізнаватися в своїх помилках та невдачах, адже саме вони допоможуть вам стати кращими та досягти нових вершин. Отже, невдача та помилка – це не щось страшне, а навпаки – це можливість для саморозвитку та досягнення нових вершин. Навчайтесь на своїх помилках, беріть на себе відповідальність та не бійтеся зізнаватися в своїх невдачах. Таким чином, ви зможете стати кращими та досягти нових вершин у своєму житті.

Вправа №5 «План дій»

Тренер пропонує учасникам скласти план дій для себе, якщо вони опиняться в стресовій ситуації. Вони мають записати, що саме вони зможуть зробити, щоб зменшити стрес та зберегти психологічну стійкість. Після виконання вправи, група обговорює плани учасників, обмінюється порадами, вносить виправлення.

Вправа №6 «Завершення»

Тренер пропонує кожному учаснику записати на аркуші паперу три найважливіші речі, які вони вивчили на тренінгу. Потім просить їх поділитися цими відомостями з іншими учасниками. Завершується тренінг позитивними словами, що надихають і мотивують. Тренер нагадує учасникам, що вони можуть використовувати нові знання та навички, щоб досягти успіху і зберегти свою психологічну стійкість у житті.

Висновки до розділу 3

Проведений огляд і описаний діагностичний інструментарій для вивчення резильєнтності та професійної життєстійкості особистості у кризовий період суспільства, а саме під час війни. Організація емпіричного дослідження полягала у відборі психодіагностичний методик та його проведенні. Для реалізації цього етапу використовувати такі основні методики: Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (Connor–Davidson resilience scale-10) та Опитувальник професійної життєстійкості О. Кокуна [26].

Під час аналізу та інтерпретації результатів емпіричного дослідження резильєнтності особистості у кризовий період суспільства можна зробити висновок, що з 83 респондентів у 21 – високий рівень резильєнтності (25 %), у 26 – вищий за середній рівень резильєнтності (31 %), у 14 – середній рівень резильєнтності (17 %), у 15 – нижчий за середній рівень резильєнтності (18 %), у 7 – низький рівень резильєнтності (8 %). Щодо показників рівня професійної життєстійкості особистості, 27 % опитаних (22 особи) мають переважаючий середній рівень професійної життєстійкості. У спадаючій послідовності даний феномен проявляється такими характеристиками: 23 % респондентів (19 осіб) – вищий за середній, 18 % респондентів (15 осіб) – нижчий за середній, 17 % респондентів (14 осіб) – високий та 16 % (13 осіб) – низький.

Розроблено та надано психологічні рекомендації з управління стресовими станами та тренінгове заняття для формування, розвитку та підвищення резильєнтності. Узагальнюючи, приходимо висновку, що резильєнтність особистості під час військової агресії в період переживання життєвої кризи є особливим чинником, що визначає розвиток високих здібностей до опору стресу, продуктивної життєдіяльності людей, що живуть в умовах війни, збереження самоконтролю. Розроблена корекційна робота, спрямована на роботу з нервово-психічною напругою, психологічною резильєнтністю та соціальною адаптацією, сприяє розвитку впевненості в своїх силах, комунікативних навичок і відчуттю корисності індивіда соціумі.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі було проведено дослідження резильєнтності особистості у період кризового стану суспільства.

В першому розділі кваліфікаційної роботи було проведено теоретичний аналіз наукової літератури з питання вивчення феномену резильєнтності особистості. Було окреслено мету, гіпотезу та завдання дослідження. Проведено теоретичне дослідження проблеми психологічних особливостей резильєнтності особистості у період кризового стану суспільства показало, що феномен резильєнтності є надважливою умовою, яка здатна допомогти людині справитися зі стресовими ситуаціями та випробуваннями у житті, знайти в цьому ресурси для власного розвитку та змін, незважаючи на всі труднощі. Даний аналіз дослідження дає підстави сформулювати висновки, що інтерес науковців у вивченні резильєнтності особистості залишається в центрі уваги науковців. Проведення аналізу теоретичного дослідження з питань резильєнтності визначило, що дослідники зацікавлені різними аспектами, пов'язаними з життєстійкістю, зокрема аспекти, пов'язані з формуванням цієї психологічної риси та впливом резильєнтності на здатність справлятися зі складними життєвими обставинами (війна, різноманітні травматичні події, катаклізми). Визначено такі форми резильєнтності: індивідуальна, соціальна, у стосунках. Виділено функції резильєнтності: захист психічного здоров'я особистості, управління стресом, сприяння особистісному саморозвитку, підвищення адаптаційної здатності та рівня благополуччя. Розглянуто особливості резильєнтності у людей, які пережили травматичні події. Зазначено, що резильєнтність є фактором, який допомагає людям впоратися з викликами та стресовими подіями в їхньому житті. Теоретичні дослідження питання психологічних особливостей резильєнтності особистості під час війни не охоплюють усіх аспектів досліджуваної теми. Існує нагальна потреба у розробці комплексу рекомендацій щодо підвищення індивідуальної резильєнтності. Перспективним напрямом є розроблення на національному

рівні науковими установами особливих психологічних технологій для профілактики та зростання рівнів резильєнтності та життєстійкості у суспільстві.

У другому розділі кваліфікаційної роботи був проведений огляд і описано діагностичний інструментарій, спрямований на вивчення резильєнтності особистості у період кризового стану суспільства. Організація емпіричного дослідження полягала у визначенні часу та порядку його проведення, у відборі надійних та валідних психодіагностичних методик, а саме:

- Методика «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» (Campbell-Sills & Stein, 2007; Школіна та ін., 2020) [49].
- Методика «Опитувальник професійної життєстійкості» (Кокун, 2021-б) [24].

Також були послідовно проведені задані емпіричні процедури. Емпірично вивчалися рівні резильєнтності особистості у період кризового стану суспільства.

У третьому розділі кваліфікаційної роботи проведено аналіз та інтерпретацію результатів емпіричного дослідження резильєнтності особистості у кризовий період суспільства. Можна зробити висновок, що з 83 респондентів у 21 – високий рівень резильєнтності (25 %), у 26 – вищий за середній рівень резильєнтності (31 %), у 14 – середній рівень резильєнтності (17 %), у 15 – нижчий за середній рівень резильєнтності (18 %), у 7 – низький рівень резильєнтності (8 %). Щодо показників рівня професійної життєстійкості особистості, 27 % опитаних (22 особи) мають переважаючий середній рівень професійної життєстійкості. У спадаючій послідовності даний феномен проявляється такими характеристиками: 23 % респондентів (19 осіб) – вищий за середній, 18 % респондентів (15 осіб) – нижчий за середній, 17 % респондентів (14 осіб) – високий та 16 % (13 осіб) – низький.

Розроблено та надано психологічні рекомендації з управління стресовими станами та тренінгове заняття для формування, розвитку та підвищення резильєнтності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрушко. Я. Загальнопсихологічний дискурс проблеми психічного здоров'я особистості. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : матеріали збірника тез II Всеукраїнської наук.-практ. конф., 2017 р. С. 10-14.
2. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. Психосоматична медицина та загальна практика. Том 4 № 4 (2019), e0404219. Огляди. С. 1-15.
3. Балахтар К.С. Резильєнтність викладача ЗВО в умовах військового стану. *Вісник Національного авіаційного університету*. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр. К.: Національний авіаційний університет, 2022. Вип. 1(20). С. 55-62.
4. Бойко-Бузиль Ю.Ю. Резильєнтність як чинник психічного здоров'я особистості: збірник матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві» (28 жовтня 2022 року): Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. С. 23-27.
5. Бочелюк В.Й., Бочелюк В.В. Методика та організація наукових досліджень із психології: Навч. Посібник. Київ. 2008. 360 с. Режим доступу: https://library.udpu.edu.ua/library_files/417919.pdf
6. Горностаї П.П. Колективна травма та групова ідентичність. Проблема цілісності суспільства, групи та особистості. К.: 2012. С.89-95.
7. Горностаї П. Травма жертви і травма агресора у міжгрупових конфліктах. Проблеми політичної психології, 24(1). 2021. С. 114-133.
8. Горностаї П.П. Україна в епіцентрі колективної травми: ретроспектива і перспектива: матеріали Всеукраїнського круглого столу «Психологія російсько-української війни: внутрішній погляд» / за наук. ред. М. Слюсаревського, С. Чуніхіної [Електронний ресурс] (7 квітня 2022 року); Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології, Асоціація політичних психологів України. Київ: Талком,

2022. С. 9-13.

9. Грішин Е.О. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Випуск 64, 2021. С. 62-81.
<https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>

10. Журавльова Л.П., Гречуха І.А., Коломієць Т.В., Литвинчук А.І., Можаровська Т.В. Методичні рекомендації до підготовки та захисту кваліфікаційної роботи з психології. Житомир: Вид-во Поліського національного університету, 2022. 56 с.

11. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка. 2016. 219 с. Режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf>

12. Каргіна Н. Теоретичні аспекти психологічного благополуччя в екзистенційному розумінні.
<https://psychoprospects.vnu.edu.ua/index.php/psychoprospects/article/view/553>

13. Климчук В. Мотиваційний дискурс особистості: на шляху до соціальної психології мотивації / Віталій Климчук. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015.

14. Климчук В.О. Організація системи психосоціальної підтримки особистості, яка пережила травму // Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / [Т.М. Титаренко, М.С. Дворник, В.О. Климчук та ін.]; за наук. ред. Т.М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

15. Климчук В.О. Посттравматичне зростання та як можна йому сприяти у психотерапії. «Наука і освіта», №5, 2016. С. 46-52.

16. Климчук В.О. Психологія посттравматичного зростання: монографія / В.О. Климчук; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.

17. Козачинська Н.Л. Аналіз результатів дослідження резильєнтності

особистості у період кризового стану суспільства : Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Студентські наукові читання – 2024» 12 грудня 2024 року, Житомир : Поліський національний університет, 2024. С. (подано до друку).

18. Козачинська Н.Л. Дослідження резильєнтності освітян у період кризового стану суспільства. SCIENTIFIC MULTIDISCIPLINARY MONOGRAPH «THEORETICAL AND APPLIED FOUNDATIONS OF INNOVATION IN MODERN SCIENCE» ISBN – 979-8-89480-694-5 (USA 2024). С. 68-75.

19. Козачинська Н.Л. Феномен резильєнтності в психологічній літературі. Інструменти і практики публічного управління : Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції «Інструменти і практики публічного управління» присвяченої науковому та творчому здобутку професора ХОДАКІВСЬКОГО Євгенія Івановича 27-28 червня 2024 року, Житомир: Поліський національний університет, 2024. С. 141-144.

20. Кокун О.М. Діагностика професійної життєстійкості та психофізіологічної стійкості : методичні рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 58 с.

21. Кокун О.М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. Актуальні проблеми психології. Том V. Випуск 20. С. 68-81. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/721356/1/Kokun_OM_2020_Professional_hardiness_of_personality_an_analy.pdf

22. Кокун О.М. Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»: препринт. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2022. 46 с. <https://lib.iitta.gov.ua/731505>

23. Кокун О.М. Життєстійкість як напрям сучасних психологічних досліджень. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. V, Вип. 21, 2021-а. С. 69-88. <https://lib.iitta.gov.ua/727273/>

24. Кокун О.М. Опитувальник професійної життєстійкості (українська

версія). Проблеми екстремальної та кризової психології, 1, 2021-6. С. 91-105.
<https://doi.org/10.52363/dcpp-2021.1.8>

25. Кокур О.М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. V, Вип. 20, 2020. С. 68-81.
<https://lib.iitta.gov.ua/721356>

26. Кокур О.М., Мельничук Т.І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.

27. Лазос Г.П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень / Г.П. Лазос // Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія. Вип. 14. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України; Вінниця, ФОП Рогальська І.О., 2018. Вип. 14. С. 26-64.

28. Лазос Г.П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. Організаційна психологія. Економічна психологія. № 2-3 (17), 2019. С. 77-89.

29. Маслюк А.М. Різновиди депривуючих чинників подій голодоморів в Україні першої половини ХХ століття. Наукові записки Інституту психології імені ГС Костюка АПН України, (38), 2010. С. 238-246.

30. Методичні рекомендації зі зміцнення резильєнтності. Ілюстроване керівництво. Київ: Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2022, 30 с.

31. Офіційний сайт ВООЗ. Режим доступу: <https://www.who.int>

32. 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.

33. Подолання медико-психологічних наслідків пандемії COVID-19: генетичний підхід: практичний посібник / С.Д. Максименко, Л.М. Литвинчук, В.Є. Луньов, Т.І. Мельничук, М.О. Мойзріст, Л.А. Терещенко, Б.М. Ткач; за

науковою ред. академіка С.Д. Максименка. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2021. 106 с.

34. Положення про кваліфікаційні роботи у Поліському національному університеті. Житомир, 2020. 16 с. Режим доступу: https://polissiauniver.edu.ua/wp-content/uploads/2022/07/Положення_про_кваліфікаційні_роботи.pdf

35. Радько О.В. Феномен психологічного благополуччя особистості в сучасній психології та його компоненти: теоретична модель. Науковий вісник ХДУ. Херсон : *психологічні науки*. 2016. вип. 2 том №1. С. 174.

36. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. URL:https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/

37. Саутвік С., Чарні Д. Резилієнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя. Львів. 2022.

38. Сельє Г. Стресс без дистресса. М.: 1979. 124 с.

39. Слюсаревський М.М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді. Вісник НАПН України, 2022, 4 (1). С. 1-11. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4124>

40. Слюсаревський М. Яким є психологічний супровід трансформаційних процесів в Україні і що потрібно для його покращення. Освіта і суспільство, 2020. (1), 5. <https://naps.gov.ua/ua/press/releases/1778/>

41. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практ. посіб. / [Т.М. Титаренко, М.С. Дворник, В.О. Климчук та ін.] ; за наук. ред. Т.М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

42. Титаренко Т.М. Життя як будівельний майданчик: особистісні наслідки посттравматичного досвіду. Психологічна допомога особистості в складних обставинах життєдіяльності. 2018. С. 6-9.

43. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби

самодопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія / Т.М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

44. Титаренко Т.М. Соціально-конструктивістська природа життєвих завдань особистості / Т.М. Титаренко // Наукові студії із соціальної та політичної психології : зб. 118 статей / НАПН України, Ін-т соц. та політ. психології; [ред. рада: М.М. Слюсаревський (голова), В.Г. Кремень, С.Д. Максименко та ін.]. К., 2008. Вип. 19 (22). С. 131-139.

45. Цюман Т., Нагула О., Адамська З. Психологічні умови резильєнтності педагога в період воєнного стану // Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка : збірник наукових праць. 2022. № 38 (2). С. 83-89. DOI: <https://doi.org/10.28925/2311-2409.2022.3813>

46. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19: практичний посібник. Київ. 2022. 128 с. Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/732913/1/Практичний%20посібник.pdf>

47. Чиханцова О.А. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком, 2021. 319 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/727629/>

48. Шевченко О.Т. Феномен «резильєнтності» як наукова психологічна проблема. Актуальні питання рекреаційної психології та педагогіки дитинства: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. (Одеса, 15 верес. 2018). С. 44-47.

49. Школіна Н.В., Шаповал І.І, Орлова І.В., Кедик І.О., Станіславчук М.А. Адаптація та валідація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкліозивний спондиліт. Український ревматологічний журнал. № 2 (80). 2020. С. 66-72. Режим доступу: <https://www.rheumatology.kiev.ua/wp/wpcontent/>

50. Як вчити та навчатись в умовах війни [Електронний ресурс] / Т.П. Цюман, З.М. Адамська, О.Л. Нагула, К.В. Пуха // Інформаційно-методичні матеріали для дорослих (учителів, викладачів, психологів) зі створення сприятливих умов для навчання та розвитку в умовах воєнного часу. 2022. URL: https://childfund.org.ua/Uploads/Files/books_pdf/How-to-teach-and-learn.pdf

51. Benard B. From Risk to Resiliency: What Schools Can Do. Pp. 19-30. Health education & behavior. 2017. Режим доступа: <https://www.sophe.org/wp-content/uploads/2017/01/Benard.pdf>

52. Ungar Michael. Resilience across Cultures. The British Journal of Social Work. Volume 38. Issue 2. Pp. 218-235. Режим доступа: <https://academic.oup.com/bjsw/article/38/2/218/1684596>

53. Werner, E. Overcoming the odds: high risk children from birth to adulthood / E. Werner, R. Smith. Ithaca, New York: Cornell University Press, 1992.