

Міністерство освіти і науки України
Східноукраїнський національний університет
імені Володимира Даля

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

Рутковська К.Г.

Кваліфікаційна робота

**Соціально-психологічні умови
формування резильєнтної поведінки
українців в умовах життєвих змін**

2023

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет здоров'я людини

(повне найменування інституту, факультету)

Кафедра Психології та соціології

(повна назва кафедри)

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

до кваліфікаційної роботи

освітньо-кваліфікаційного рівня магістр

(бакалавр, спеціаліст, магістр)

(шифр і назва напрямку підготовки)

спеціальності 053 Психологія

(шифр і назва спеціальності)

Освітня програма «Психологія»

на тему: «Соціально-психологічні умови формування резильєнтної поведінки українців в умовах життєвих змін»

Виконала: здобувачка вищої освіти
групи ПС-22зм

Рутковська К.Г.

Керівник: д. психол. н., проф., завідувачка кафедри
психології та соціології

Бохонкова Ю.О.

Завідувачка кафедри психології та соціології:
д. психол. н., проф.

Бохонкова Ю.О.

Рецензент: к.психол.н., доц., завідувачка кафедри
психології, філософії та педагогіки Кременчуцького
національного університету імені Михайла Остроградського
МОН України

Літвінова О. В.

Нормо-контроль:
д. психол. н., проф.

Лосієвська О.Г.

2023

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет здоров'я людини
Кафедра Психології та соціології
Освітньо-кваліфікаційний рівень магістр
(бакалавр, спеціаліст, магістр)
Спеціальність 053 Психологія
(шифр і назва)

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувачка кафедри
психології та соціології
Бохонкова Ю.О.

“21” вересня 2023 року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЦІ
РУТКОВСЬКОЇ КАТЕРИНИ ГЕОРГІЇВНИ

Тема роботи: **«Соціально-психологічні умови формування резильєнтної поведінки українців в умовах життєвих змін»**

1. Керівник роботи Бохонкова Ю. О., д. психол. н., проф., завідувачка кафедри психології та соціології, затверджені наказом вищого навчального закладу від “21” 09 2023 року № 37/15.17 від 21.09.2023
2. Строк подання здобувачем роботи «04» 12 2023 р.
3. Вихідні дані до роботи: *обсяг роботи - 70_ сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами Ф-23, додатки.*
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): *проаналізувати наукові джерела з зазначеної тематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження; на основі проведеного констатувального експерименту розробити програму соціально-психологічного тренінгу щодо розвитку або корекції виявлених в ході дослідження психологічних проблем; оцінити ефективність корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики (t-критерію Ст'юдента).*
5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслеників): *таблиці, рисунки (діаграми, гістограми, сегментограми).*

6. Консультанти розділів роботи:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	Завдання прийняв
1.	Бохонкова Ю. О. – д. психол. н., проф., завідувачка кафедри психології та соціології	30.10.2023	05.11.2023
2.	Бохонкова Ю. О. – д. психол. н., проф., завідувачка кафедри психології та соціології	06.11.2023 р	19.11.2023 р
3.	Бохонкова Ю. О. – д. психол. н., проф., завідувачка кафедри психології та соціології	20.11.2023 р.	04.12.2023 р.

7. Дата видачі завдання ____ 21 вересня 2023 р. _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проектування	Строк виконання етапів	Примітка
1	Визначення проблеми дослідження та розроблення плану кваліфікаційної магістерської роботи.	23.10.2023 р. – 29.10.2023 р.	
2	Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження.	30.10.2023 р. – 05.11.2023 р.	
3	Розробка діагностичного інструментарію та проведення констатувального експерименту.	06.11.2023 р. – 19.11.2023 р.	
4	Узагальнення результатів констатувального експерименту	20.11.2023 р. – 24.11.2023 р.	
5	Розробка програми соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на вибудування внутрішніх опор та ефективної резильєнтності в умовах життєвих змін	25.11.2023 р. – 04.12.2023 р.	
6	Проведення формувального етапу експерименту та обробка його результатів	05.12.2023 р. – 06.12.2023 р.	
7	Оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики.	07.12.2023 р. – 09.12.2023 р.	
8	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту	07.12.2023 р. – 09.12.2023 р.	
9	Перевірка роботи на академічний плагіат	05.12.2023	
10	Отримання зовнішньої рецензії		
11	Захист роботи	11-15.12.2023 р.	

Здобувачка
Керівник роботи

Рутковська К. Г.
Бохонкова Ю. О.

РЕФЕРАТ

Текст - 70 с., рис. - 8, табл. - 13, додатків - 5, джерел – 80.

В кваліфікаційній роботі представлено ідею комплексного підходу та експериментально розглянуто соціально-психологічні особливості та умови формування резильєнтності поведінки в українців в умовах життєвих змін.

Проведено констатувальний та формувальний експерименти. На основі результатів констатувального експерименту розроблено й апробовано програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на вибудовування внутрішніх опор підвищення мотивації, які є базовими складовими процесу формування резильєнтності українців в умовах воєнного стану і перманентного стресу.

За допомогою методів математичної та статистичної обробки даних оцінена ефективність корекційних заходів.

Ключові слова: РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ, УКРАЇНЦІ, ЖИТТЄВІ ЗМІНИ, ВІЙНА, СТРЕС, ФОРМУВАННЯ, ВНУТРІШНІ ОПОРИ, РЕСУРСИ, ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ, ТРАВМА, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, ТРЕНІНГ, АНАЛІЗ, ГРУПОВА РОБОТА, ОСОБИСТІСНІ ОПОРИ

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. Теоретико-методологічний аналіз проблеми резильєнтної поведінки українців.....	12
1.1. Проблема дослідження у наукових психологічних студіях.....	12
1.2. Поняття резильєнтності особистості в умовах життєвих змін....	23
1.3. Психо-емоційні ресурси українців у контексті формування резильєнтної поведінки.....	28
Висновки до розділу 1.....	34
РОЗДІЛ 2. Експериментально-психологічне дослідження резильєнтної поведінки українців в умовах життєвих змін.....	35
2.1. Обґрунтування вибору методичного матеріалу, організація та хід дослідження.....	35
2.2. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту.....	46
Висновки до розділу 2.....	55
РОЗДІЛ 3. Соціально-психологічні умови ефективного формування резильєнтної поведінки українців в умовах життєвих змін.....	56
3.1. Теоретико-методологічні засади психокорекційної роботи.....	56
3.2. Процедура проведення психокорекційного тренінгу «Формування особистісних опор як запорука життєстійкості».....	61
3.3. Результати формувального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів.....	70
Висновки до 3 розділу.....	74
ВИСНОВКИ.....	75
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	78
ДОДАТКИ.....	90

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Людина має дуже пластичну психічну систему, проте події, що трапляються у нашому житті часом мають травмуючий вплив на неї. І якщо травматичний досвід проживається протягом тривалого часу, варто формувати резильєнтну поведінку. Резильєнтність – це здатність не лише екологічно адаптуватись до несприятливих умов середовища, а й знаходити мотивацію жити далі.

Українці уже майже два роки проживають перманентний стрес на фоні повномасштабних бойових дій у країні. Це суттєво впливає на рівень якості життя, несе за собою психічні та соматичні розлади. І найбільша проблема у тому, що ми зовсім не маємо інструментів, які були б високо ефективними, з урахуванням поточних обставин та психологічних феноменів, із якими сьогодні мусить обходитись кожен українець. Резильєнтність, у класичному її розумінні, має певні алгоритми формування. Проте і адаптація, і звичні моделі поведінки під час травматичних подій не дозволяють людині повністю відновитись.

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

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

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

Відновлення українців – це завдання національного масштабу, оскільки кожен громадянин вірить у перемогу, яка обов'язково настане. Проте психологічна спільнота має бути готова до нових викликів повоєнного часу. І ці виклики ми не можемо спрогнозувати. Тому сьогодні, поки ми маємо можливість досліджувати, вивчати, систематизувати психологічні процеси, виокремлювати нові психологічні феномени на фоні воєнного часу, варто це робити, щоб бути готовими до роботи із людьми та їх відновленням.

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

Об'єкт дослідження – резильєнтна поведінка.

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

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити соціально-психологічні умови формування резильєнтної поведінки українців в умовах життєвих змін.

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

1. Провести теоретико-методологічний аналіз проблеми резильєнтної поведінки українців.
2. Виявити психо-емоційні ресурси українців у контексті формування резильєнтної поведінки.
3. Провести експериментально-психологічне дослідження резильєнтної поведінки українців в умовах життєвих змін за обраними методиками.
4. З'ясувати соціально-психологічні умови ефективного формування резильєнтної поведінки українців в умовах життєвих змін за допомогою розробленого психокорекційного тренінгу.
5. Оцінити ефективність корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики.

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

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

– *теоретичні:* аналіз, синтез, порівняння сучасних наукових й емпіричних досліджень з проблеми вивчення особливостей процесу формування резильєнтності особистості в умовах життєвих змін;

– *емпіричні*: бесіда; діагностика базисних переконань за Р. Яноффом Бульманом (в адаптації О. Кравцової), вимірювання самооцінки мотивації схвалення Д. Марлоу та Д. Крауна, дослідження резильєнтності та показників відновлення від травми, оцінка рівня депресії за А. Беком;

– *методи математичної обробки даних* з їх подальшою якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням. Статистична обробка даних і графічна презентація результатів дослідження здійснювалася за допомогою пакета статистичних програм SPSS (версія 19.0).

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що:

– *вперше*: здійснено комплексне вивчення особливостей формування резильєнтної поведінки українців в умовах воєнного стану, виявлено психологічні феномени, які сформувалися на основі перманентного стресу та проживання травматичного досвіду в наслідок повномасштабного воєнного вторгнення росії в Україну;

– *розроблено*: психокорекційний тренінг для групових занять українців, направлений на формування резильєнтної поведінки, підвищення рівня мотивації та формування особистісних опор з базових засад підвищення рівня життєстійкості українців;

– *дістали подальшого розвитку*: погляди на психо-емоційні зміни в структурі процесу формування резильєнтності в критичні періоди проживання стресу та відновлення після травми; підходи до засобів і технологій групової роботи як фундаментального аспекту формування резильєнтної поведінки українців в умовах життєвих змін;

– *поглиблено уявлення*: про процес формування резильєнтності в умовах воєнного стану та його структуру, зокрема в умовах терору з боку окупантів.

Теоретичне значення дослідження полягає: в уточненні психологічних уявлень про особистість українців, які перебувають в умовах перманентного стресу та терору, проживають травматичний досвід; визначенні базових аспектів формування особистісної та групової резильєнтності; розкритті

теоретико-методологічних засад особистісно-орієнтованої роботи із психо-емоційно травмованими українцями під час воєнних дій.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що з урахуванням виявленого особистісного психо-емоційного стану українців за допомогою зазначених методик розроблений психокорекційний тренінг, направлений на формування внутшніх опор, підвищення мотивації, які є базовими складовими процесу формування резильєнтності українців в умовах воєнного стану, перманентного стресу та терору зі сторони окупанта. Отримані результати дослідження можуть бути впроваджені у Центрах соціальної адаптації, соціально-психологічної допомоги, медико-соціальної реабілітації, а також використовуватися у фаховій підготовці та професійній діяльності практикуючих психологів, соціальних працівників для відповідної профілактичної, консультативної, корекційної роботи в процесі формування резильєнтної поведінки українців в умовах життєвих змін.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ РЕЗИЛЬЄНТНОЇ ПОВЕДІНКИ УКРАЇНЦІВ

1.1. Проблема дослідження у наукових психологічних студіях

Резильєнтність (життєстійкість, психологічна стійкість), зазвичай визначається як здатність долати труднощі, досягаючи успіху [46, с. 266], що пов'язана з кінцевою метою зрілої особистості і є найважливішою ціллю лікування та профілактики. Стати людиною, здатною мужньо і наполегливо справлятися з життєвими труднощами, зберігати позитивний погляд на світ у важких умовах, отримувати задоволення від спілкування, виявляти емпатію та співчуття до горя інших, зберігати старанність та активну життєву позицію на шляху до власних довгострокових цілей, проживати життя, наповнене творчістю, енергією і змістом, не мати виснажливих симптомів, незважаючи на пережиті негаразди або поточні травмуючі обставини, є винятковим людським досягненням та основною метою психотерапії. Тим дивніше, що незважаючи на десятиліття досліджень, комплексна біоповедінкова концепція резильєнтності ще не сформульована.

Поточні дослідження резильєнтності зазвичай фокусуються на нейробіології стресу та страху або ґрунтуються на епідеміологічних та клінічних дослідженнях наслідків психотравми. В обох випадках резильєнтність сприймається як «відсутність симптомів» чи «збереження психічного здоров'я» після перенесених нещасть чи травм [43, с. 87]. Міждисциплінарна група [42, с. 37], підкреслюючи необхідність зміщення акценту у сфері психічного здоров'я з психопатології на резильєнтність і вказуючи на величезний моральний тягар і суб'єктивні страждання від стресу, дійшла висновку, що резильєнтність може бути визначена лише постфактум встановлення факту наявності травми.

З наукового погляду така позиція є проблемною. Без чіткої концепції неможливо накопичувати емпіричні дані та відомості про проведене лікування. Зокрема, дуже важливо визначити, чи належать до резильєнтності процеси, що призводять до погіршення стану після фізичної чи психічної травми, чи однозначно сприяють збільшенню сили та витривалості [54, с. 158].

Позитивна психологія виділяє резильєнтність як ключову складову благополуччя [26, с. 65], у її рамках запущено відомий тренінг резильєнтності в армії США [63, с. 98]. Також деякі аспекти резильєнтності відображені в роботах психоаналітиків-постфрейдистів, які підкреслювали, що «я» є функціональним, тим, що розвивається, існуючим не ізольовано, але у взаємодії із соціальним середовищем, зокрема у працях Sullivan, Fromm та Erickson, у роботі Maslow про самореалізацію у поняттях гуманістичної психології [50, с. 280]. Тим не менш, ці автори говорили не про резильєнтність як таку, а про особистісне зростання, не інтегрували результати систематичних досліджень і дані нейробіологічних відкриттів у свої моделі та концепції або навіть заперечували релевантність будь-яких нейронаукових даних [50, с. 281]. Специфічна для людини модель резильєнтності, з одного боку, враховує її внутрішню реальність і вищі здібності, а з іншого боку, опирається на еволюційні моделі та включає в свою основну концепцію результати нейронаукових відкриттів, що так і не була побудована.

Розглянемо дві основні проблеми, здатні ще більше ускладнити побудову комплексної біоповедінкової моделі резильєнтності людини. По-перше, більшість сучасних зусиль, спрямованих на розуміння нейробіологічних основ психічних розладів у галузі психіатрії, як правило, зосереджені на особливостях, які можна легко перевірити порівняно з іншими видами. Це призвело до того, що практично вся увага сфокусована на нейробіології страху – нейронних, ендокринних, генетичних та молекулярних процесах, які підтримують реакцію страху і дозволяють справлятися зі стресом [35, с. 255]. Відповідно, у дослідженнях часто використовуються міжвидові парадигми вивчення стресу, зокрема механізмів, що зумовлюють

страх. Це призвело до погляду на резильєнтність переважно однобоко [35, с. 257].

По-друге, не приділяється належна увага розвитку, як ключового компоненту психічного здоров'я, зокрема резильєнтності, попри те що, що «я»-моделі, власне, є моделями розвитку (тобто описують стадійний розвиток від незрілих форм до зрілих). З високим рівнем резильєнтності не лише народжуються, її (що важливо) можна виховати. Було висловлено припущення [27, ст. 176], що для вивчення резильєнтності ми повинні обстежити дітей з дитинства протягом тривалого часу, щоб виявити вікові біологічні, поведінкові та соціальні маркери, які сприяють формуванню у них життєстійкості. Однак такі довготривалі та глибокі дослідження дуже рідкісні.

Ці дві проблеми призвели до досить обмеженого, одностороннього погляду на резильєнтність. Коли в дискусії з приводу резильєнтності групі провідних дослідників [28, с. 96] було поставлене питання «що має бути переглянуто», всі вони вказали на вузьке розуміння резильєнтності, зведення її до фізіології страху і нейробіології стресу в теоретичних і практичних дослідженнях як головної проблеми, що заслуговує на увагу.

Нова концепція резильєнтності повинна ґрунтуватися на еволюційних механізмах, дозволяти проводити ґрунтовні міжвидові дослідження та створювати умови для ретельного збору даних для виявлення її специфічних особливостей на різних стадіях розвитку, у різних умовах. З погляду науки надзвичайно важливо, щоб результати були перевірені (тобто відкритими для перевірки рівня доказовості та фальсифікації).

Надалі ми пропонуємо модель резильєнтності, яка ґрунтується на нейробіології афіліації та пропонує біоповедінкову еволюційну концепцію, що враховує аспекти розвитку, яка не обмежена нейробіологією страху або прагненням до щастя. Така модель враховує фундаментальну особливість ссавців, чий мозок дозріває як у процесі внутрішньоутробного розвитку, так і в процесі виховання, і стверджує, що дозрівання всіх нейробіологічних процесів, які сприяють формуванню резильєнтності, забезпечується

фізіологією материнського тіла та типовою для виду батьківською поведінкою.

Крім того, модель стверджує, що будь-яке розуміння резильєнтності має враховувати початкову залежність немовляти від матері та величезний вплив, який ця залежність чинить на структуру та функціонування мозку. Дитинчата ссавців народжуються з незрілим мозком, їх мозок формується під впливом зрілої матері через фізичну близькість, лактацію та сукупність специфічних для виду особливостей, що сприяють гарній адаптації способів догляду за дитинчам, які забезпечують зовнішню регуляцію в системі «мати – дитина» унікальним для тої чи іншої системи [21, с. 60] .

Така зовнішня регуляція незрілого мозку зрілим визначає основний механізм розвитку мозку у ссавців і забезпечує адаптацію нейробіологічної та поведінкової систем дитини до життя в рамках соціальної екології її унікальних особливостей [27, с. 30]. Ми стверджуємо, що процеси адаптації мозку дитини до життя в межах екологічної ніші та тих явних труднощів, з якими вона стикається, і є сама суть резильєнтності, саме ці процеси визначають, що таке резильєнтність, і вони мають стати центром уваги наукових досліджень.

Насамперед, резильєнтність включає в себе механізми, які сприяють гнучкій адаптації до змінних умов, винахідливому використанню актуальних умов для особистісного зростання та здатності вперто досягати довгострокових цілей у поєднанні зі здібностями до зміни та адаптації. Тобто резильєнтність має на увазі пластичність.

Пластичність ґрунтується на нейробіологічних мережах, які забезпечують соціальну адаптацію, фізичну витривалість та стійкість за рахунок гнучкого пристосування до різних умов [53, с. 264]. Очевидно, найбільш пластичним формування зв'язків є у ссавців. Велика нейропластичність призвела до розвитку живонародження (внутрішньої вагітності) та фізіологічної реорганізації системи «мати-дитина», що уможливило дозрівання плоду в материнському тілі [53, с. 82]. Також потужна

нейропластичність необхідна для того, щоб зробити новонародженого найбільш значущим об'єктом для матері порівняно із середовищем [53, с. 94].

Як було зазначено, окситоцинова система грає ключову роль у нейропластичності та має вирішальне значення на формування прихильності, а післяпологовий період відповідає за найбільшу пластичність мозку дорослої людини [49, с. 135].

Компонент резильєнтності «пластичність» включає себе дві особливості:

- а) резильєнтність є інтегративною та регулюючою;
- б) резильєнтність пов'язана з часом.

Регуляція сприяє гнучкій інтеграції компонентів системи у функціональне ціле, формуючи «я», індивідуальність, свободу дій та благополуччя у вигляді формування нових, специфічних для людини, специфічних для діади і специфічних для культури змін. Багато досліджень проблем розвитку було спрямовано поняття «регуляції», причому деякі вважають, що це найважливіша концепція у розумінні порушень розвитку [48, с.102].

У багатьох областях «регуляція» має системний рівень. Він визначає, як різні компоненти системи динамічно поєднуються у функціональне ціле, як вищі та нижчі елементи ієрархічно організуються в часі і як компоненти всередині системи інтегруються в режимі реального часу з компонентами найближчого оточення [42, с. 37]. Концептуальні моделі припускають, що дозрівання регуляторних процесів походить від біологічних до емоційних, потім до управління увагою і, на завершення, до саморегуляції [42, с. 113], а спільне регулювання «батьки-дитина» (синхронність) забезпечує дозрівання регуляторних навичок вищого порядку, таких як управління увагою і самоконтроль [37, с. 198].

Резильєнтність обмежена в часі, має процесуальний характер і розвивається від простого до складного, від біологічного до психічного. «Тимчасовий» компонент резильєнтності має не лише вирішальне значення у

процесі еволюції (у філогенезі) і від дитинства до дорослого життя (в онтогенезі), а й на рівні конкретного соціального досвіду.

Соціальні контакти завжди розгортаються у межах тимчасового проміжку, коли двоє чи більше учасників створюють новий «танець» із збігів і розбіжностей, які визначають поведінку, фізіологічні реакції та психічний стан учасників. Тимчасовий характер цих зустрічей дозволяє формувати нові форми із існуючих одиниць. Отже, час є невід'ємним компонентом резильєнтності (здатності до адаптації), і це відбивається у «синхронності», конструкті, пов'язаній з часом.

Соціальність лежить в основі виживання та адаптації, а види, які краще використовують соціальні механізми для координованих дій, мають значну перевагу у виживанні. Це елегантно описано ентомологом E. Wilson [66, с. 13] у роботі «Соціальне завоювання землі» («The social conquest of earth»), де він стверджує, що люди досягли переваги серед хребетних, а мурахи – серед безхребетних, з погляду чисельності населення, поширення по всій землі та витривалості, завдяки їх еусоціальності (гіперсоціальності), що включає здатність до спільних дій членів групи та передачу соціальної організації від покоління до покоління.

Примітивні механізми синхронності виявляються у мурах, риб та птахів, при цьому координація біологічних та поведінкових процесів забезпечується вазотоцином, батьківською молекулою окситоцину та вазопресину ссавців [57, с. 82]. Таким чином, біоповедінкова синхронність у людини опирається на довгу історію соціальних механізмів, що сприяли резильєнтності шляхом координації дій. Відповідно до поведінкового принципу афіліативної нейробиології ці механізми пройшли відбір з акцентом на поведінку: соціальна поведінка у групі у видів, що не відносяться до ссавців, та афіліативні зв'язки у ссавців. Самотність небезпечна для благополуччя будь-якого живого організму [54, с. 43], «соціальний» компонент резильєнтності сильно варіюється, і спостерігається широка мінливість по всьому тваринному

царству, що поєднується з великою мінливістю щільності та локалізації рецепторів окситоцину [54, с. 45].

Соціальна моногамія знаменує собою перше розширення зв'язку «мати-дитина» до інших уподобань у сім'ї, зокрема, формування пари та батьківства. Дослідження соціальної моногамії проводилися в кількох видів приматів (тамарини, мавпи та лемури) та п'яти видів гризунів, що походять з однієї лінії (степові полівки, китайські полівки, каліфорнійські миші, карликові хом'яки Кемпбелла та монгольські піщанки) [48, с. 8].

Моногамія забезпечує основу батьківства. Цілеспрямована батьківська поведінка зустрічається переважно у соціально-моногамних видів. У них батьківство розвивається паралельно з материнським доглядом, а батьки координують свою турботу стосовно один одного. Участь батька покращує резильєнтність молодих ссавців, підвищує виживання потомства, збільшує розмір посліду і темпи росту [43, с. 87].

Хоча конкретні екологічні причини, що призвели до формування моделі спільного виховання за участю двох батьків у людей, невідомі, участь батька у вихованні стабілізувала моногамні партнерські системи. Після того, як соціальна моногамія встановлюється у виду, вона сприяє появі складних соціальних форм поведінки, які покращують резильєнтність [39, с. 532].

Як батьківство, так і парні зв'язки є розширенням зв'язку «мати-немовля», перепрофілювання одних і тих же нейронних мереж і молекулярних процесів і перший прояв послідовної та різноманітної нейробіології афіліації. Моногамія також вимагає координації трьох внутрішньосімейних уподобань (материнство, батьківство та парний зв'язок) у сімейну одиницю, і така координація проклала еволюційний шлях до людської сім'ї та, зрештою, складної соціальнокультурної організації, що забезпечило найкращу резильєнтність людей у тваринному світі.

Протягом усієї історії людства батьки були основним джерелом непрямої допомоги, контролювали матеріальні ресурси, фізичні умови та соціальний статус, у яких розвивалися діти. Історичні звіти вказують на тісний

зв'язок між наявністю батьків і дитячою смертністю в доіндустріальних США та Європі, а антропологічні дослідження показують, що чоловіки з великою кількістю землі або вищим соціальним статусом демонструють більший репродуктивний успіх [35, с. 255].

У сучасних суспільствах активніша участь батька у вихованні підвищує резильєнтність дітей, покращує їхнє психічне здоров'я, сприяє вищим академічним та професійним досягненням, а також покращує здатність до саморегуляції. Діти, чиї батьки брали участь у вихованні, менш агресивні і схильні вирішувати конфлікти, зберігаючи повагу, і вести діалог, а епідеміологічні дослідження показують, що діти, які росли без батька, більш схильні до агресії, порушення закону та проблемної поведінки [33, с. 28].

Хоча соціальна моногамія є першим розширенням зв'язку між матір'ю і дитиною до сімейної одиниці, вважається, що складна ієрархічна соціальна організація розвивається тільки у гомінідів і росте паралельно зі збільшенням розміру мозку. Недавні дослідження західних горил виявили ієрархічну соціальну модульність, що визначає не тільки складну афіліативну поведінку в рамках великих родинних груп, але також взаємну співпрацю між неспорідненими групами в рамках сезонних коаліцій, що мають спільну мету, аналогічних структурі маленького села у людей [30, с. 67].

Такі організації забезпечують спільний збір широко розосереджених продуктів харчування та захист від хижаків, підвищуючи резильєнтність завдяки спільним діям поза сім'єю. Серед приматів, що живуть у групах, таких як шимпанзе, спостерігається постконфліктне примирення, яке дозволяє членам групи полюбовно вирішувати конфлікти та підтримувати соціальні зв'язки, і ці дії, що йдуть після акту агресії, призводять до збільшення окситоцину в сечі [23, с. 9].

Дослідження на мавпах показало, що чим міцніший зв'язок між афіліативною парою (тої ж або протилежної статі), що вимірюється з точки зору тривалості відносин, часу, проведеного разом, і проявів афіліативної поведінки, тим вище ендокринна синхронність коливань окситоцину в сечі, що

вказує на наявність у приматів біоповедінкової синхронності, попередньої людей.

Ґрунтуючись на цих соціальних механізмах, які забезпечують подолання стресу, групову згуртованість і сенсорно-моторну координацію, біоповедінкова синхронність є специфічним для людини механізмом, за допомогою якого дві людини можуть взаємно впливати на фізіологію один одного без фізичного контакту, за допомогою координації лицьових афективних сигналів, якої немає у інших приматів і гризунів [21, с. 60].

У людини синхронність розвивається протягом усього життя і поступово ускладнюється, включає спільну побудову загального наративу, здатність приймати різні точки зору та здатність співпереживати біль, дії, емоції та психічний стан іншої людини. Розвиток синхронності починається з розпізнавання матір'ю біологічних ритмів немовляти у своїй утробі і закінчується побудовою близьких відносин між дорослими, наповненими взаємною турботою.

Тоді як перші два принципи резильєнтності засновані на механізмах, притаманних всім видам, змістоформувальний компонент є специфічним в людини. Для формування концепції резильєнтності в людини ми повинні об'єднати загальні для всіх видів механізми витривалості, різноманіття, адаптації та подолання стресу зі здатністю людини надавати значення труднощам, негараздам та травмам.

Люди, здатні надавати сенс травмі, використовуючи колективні культурні чи релігійні міфи, чи інші випадки, наділяючи персональними сенсами особливі дії, зазвичай такі, які ведуть до зміцнення афіліативних зв'язків, чи акти альтруїзму, які виходять межі особистості.

У багатьох дослідженнях наголошується на ролі духовності у здатності відновлюватися після перенесених негараздів або використовувати травму для росту. Дослідження також вказують на важливість щедрості для резильєнтності та на втішну функцію релігійних спільнот, які надають колективний зміст, а також надають підтримку. W. James у роботі «Воля до

віри» («The will to believe») розглядав віру як навмисний вибір, який дає опору і дозволяє людині сформуванати особистісно-смісловий погляд на реальність, надавати значення травми та труднощів. Його знаменита метафора перетворення дискретного досвіду на осмислене ціле – «живі електричні проводи», які світяться і сяють, на відміну від «мертвих проводів», які залишаються розпливчастими та тьмяними, – елегантно описує цю функцію віри, що сприяє резильєнтності [65, с. 72].

Створення сенсу вводить дименсію «майбутнє» в концепцію резильєнтності, розширюючи тимчасовий обрій за межі «присутності, що пам'ятає» [66, с. 89] інших приматів. Це підкреслює цілеспрямовану функцію культурних міфів, які створюють люди і які виходять за рамки життя людини та підживлюють внутрішні резерви резильєнтності перед труднощами.

Набуття смислів, що виходять за рамки індивідуального життя, не тільки є ключовою особливістю резильєнтності, а й знаходить пояснення у двох нейробіологічних системах афіліації. Carter [64, с. 32] припустив, що окситоцинова система забезпечує нейробіологічний субстрат для духовності завдяки своїй ролі у підтримці любові, турботи, емпатії та морального піднесення, зокрема тому, що дозволяє ссавцям відчувати «стан пильності без страху», що означає «бути повністю тут і зараз без відчуття потенційної небезпеки». Так само нейронні структури, пов'язані з «афіліативним мозком» і які у ранні сензитивні періоди дозволяють людям поширювати любов до незнайомих, соціальні групи і абстрактні ідеї, виявляти великодушність поза безпосередніх зв'язків індивіда.

Проте сильні культурні міфи різних поколінь, системи смислів і релігійні вірування здатні нівелювати перший принцип резильєнтності – гнучкість – шляхом посилення звичаїв, зобов'язань, вимагаючи підпорядкування, посилюючи контроль. Такі групи часто функціонують завдяки тісній внутрішній згуртованості, що досягається за рахунок посилення нейронної та поведінкової синхронності між її членами до гіперсоціального рівня перед реальною або уявною небезпекою. Наприклад, протягом усієї

історії людства солдати проходять інтенсивну підготовку до скоординованих дій, і ця моторна синхронність дозволяє усунути когнітивну емпатію під час битви, щоб боротися та знищувати тих, хто до групи не належить. Соціальний принцип резильєнтності стає більш значущим для групи і незастосовний до тих, хто поза нею.

Примітно, що і окситоцин, і нейронна синхронність задіяні в такому поділі «що відноситься до групи / не відноситься до групи», побудованому на стародавніх механізмах, що дозволяють негайно відрізнити свого від ворога, щоб захистити близьких. Наприклад, ми вивчали нейронну реакцію ізраїльської та палестинської молоді з використанням магнітоенцефалографії (МЕГ), коли вони спостерігали за тим, як переносили біль представники їх групи та ті, хто до неї не належить. Протягом перших 500 мс, що становлять автоматичну відповідь мозку на чужий біль, молоді люди реагували на біль і «своїх», і «чужих». Однак через ці півсекунди співпереживання вищі процеси блокували природну емпатичну реакцію мозку на біль представника іншої групи, даючи проявитися лише реакції на біль представника своєї групи [54, с. 159].

Два процеси допомагали відключити еволюційно-давню емпатичну реакцію на конспецифічний стан при дистресі: підвищення рівня окситоцину та посилення нейронної синхронізації між членами групи. Таким чином, окситоцин та нейронна синхронізація визначалися системою смислів, яка пригнічувала емпатію до того, хто не був членом групи.

Дослідження ролі окситоцину у запереченні «чужих» [50, с. 280], ставить питання, як інтегрувати роль систем смислів, які, здатні, з одного боку, покращувати резильєнтність шляхом створення спільнот та надання травмі міжпоколінського значення, а з іншого – викликати агресію та упередження до тих, хто не належить до групи. Можливо, одне з рішень полягає в тому, щоб спрямовувати постійні зусилля на те, щоб надати стародавнім системам смислів гнучкості і людяності, щоб старі ритуали не ставали ригідними та поширювалися на всіх людей.

Резильєнтність визначається особистісним розвитком та приналежністю до тої чи іншої соціальної групи. Також важливим аспектом формування резильєнтності є звичаї та порядки, притаманні тій чи іншій соціальній групі.

1.2. Поняття резильєнтності в умовах життєвих змін

Досить продуктивним на етапі розвитку науки є виявлення взаємозв'язку поняття резильєнтності з іншими категоріями та визначення її місця у тому числі.

Насамперед, важливо відмежувати поняття «життєздатність» (resilience) та «життєстійкість» (hardiness). Життєстійкість є системою переконань про себе, про світ, про відносини зі світом. Розводячи ці поняття, С. Мадді та Д. Хошаба характеризують перше як проблему, проблемну область, а друге – як конкретний варіант підходу до вирішення цієї проблеми, тобто її механізм [65, с. 84]. Життєстійкість є установка на виживання, риса особистості, яка апріорі мотивує на пошук шляхів виходу з важких життєвих ситуацій, дозволяє справлятися з дистресом ефективно і завжди рухатися у напрямі особистісного зростання. Життєстійкість є внутрішнім ресурсом людини, яку вона сама може змінити, надаючи життю цінність і сенс. З практичної точки зору дуже важливо відзначити, що «життєздатність» слід розуміти значно ширше. Можна сказати, що життєстійкість – це набір установок та навичок, що дозволяють перетворити зміни, що відбуваються з особистістю на її можливості. Вона включає здатність людини захищати свою цілісність від впливу сильних несприятливих зовнішніх впливів, а також здатність будувати повноцінне життя у важких умовах. Таким чином, «життєстійкість» є необхідною складовою у структурі життєздатності – резильєнтності.

Особливо необхідно розглянути взаємозв'язок понять життєздатності та адаптації.

Адаптація розглядається не тільки як процес, але і як властивість саморегулюючої системи, що полягає в здатності пристосовуватися до зовнішніх умов, що змінюються [57, с. 187]. Здатність до соціальної адаптації, повноцінного розвитку передбачає вміння планувати своє життя, наявність необхідних вольових аспектів.

Адаптаційні можливості визначають можливості адекватного регулювання фізіологічних станів. Чим вище адаптаційні здібності, тим вища ймовірність того, що людина збереже нормальну працездатність та високу ефективність діяльності під час впливу негативних факторів середовища [43, с. 89].

Особистісний адаптаційний потенціал включає наступні характеристики:

- 1) нервово-психічну стійкість, рівень розвитку якої забезпечує толерантність до стресу;
- 2) самооцінку особистості, що є ядром саморегуляції та визначальний ступінь адекватності сприйняття умов діяльності та своїх можливостей;
- 3) відчуття соціальної підтримки, що зумовлює почуття власної значущості для оточуючих;
- 4) рівень конфліктності особистості;
- 5) досвід соціального спілкування [34, с. 102].

Особистісний потенціал відбиває міру подолання особистістю певних обставин, зрештою, подолання особистістю самої себе, і навіть міру докладаних нею зусиль під час роботи над собою і над життєвими труднощами [28, с. 90].

Аналізуючи взаємозв'язок адаптації та резильєнтності, можна зробити висновок про те, що життєздатність є «індивідуальною здатністю людини до соціальної адаптації та саморегуляції, що допомагає їй керувати власними ресурсами: емоційною, мотиваційно-вольовою, когнітивною сферами, у контексті соціальних, культур та середовищних умов» [21, с. 27].

Ми вважаємо, що резильєнтність не просто певний потенціал особистості, ресурс розвитку індивіда, який робить свій позитивний (або негативний) вплив на адаптацію людини, вона є інтегративною системою властивостей, яка є необхідною умовою для продуктивної адаптації та саморегуляції особистості. Саме тому так важливо виявити структуру резильєнтності та проаналізувати її компоненти.

Дуже важливим є аналіз взаємозв'язку резильєнтності та соціальної компетентності особистості.

Соціальна компетентність – особливий компонент особистісного потенціалу, що дозволяє активно та конструктивно поводитись у важкій життєвій ситуації, використовуючи зовнішні та внутрішні резерви для її подолання. Для вирішення важкої життєвої ситуації особистості найважливіша здатність і вміння мобілізувати свої власні ресурси, у тому числі і мотиваційно-сміслові, а також зовнішні, соціальні та середовищні для вирішення поставлених завдань.

У зв'язку з цим, важливе розуміння соціальної компетентності як інтегративного особистісного феномену, який являє собою систему знань про соціум, уміння та навички поведінки, прийняті у ньому, а також систему відносин, що виявляються через якості особистості людини, її мотивацію, ціннісні орієнтації, які дозволяють інтегрувати зовнішні та внутрішні ресурси для досягнення соціально значимих цілей суспільства та вирішення важких життєвих ситуацій.

У структурі соціальної компетентності виділяються дві складові:

1) когнітивно-поведінкова, яка включає знання людини про суспільство і саму себе в ньому, соціальні вміння та навички, що забезпечують успішність у соціально-значущій діяльності та взаємодії;

2) мотиваційно-особистісна, яка представлена мотивами та цінностями самореалізації в суспільстві (мотиви досягнення, самореалізація у соціально-значущій діяльності, свідомість життя), а також особистісними властивостями, що забезпечують самореалізацію особистості.

Останній відводиться чільне місце у вирішенні труднощів – вона забезпечує резильєнтність особистості до труднощів і становить основу засвоєння конструктивних способів поведінки у стресових ситуаціях [11, с. 38].

Тобто соціальна компетентність особистості сприймається сьогодні як інтегральна характеристика людини, що виступає засобом соціальної адаптації та самореалізації особистості в сучасних соціальних умовах. Вона являє собою інтегративний особистісний феномен, який включає знання, вміння, навички та здібності, що формується в процесі соціалізації та дозволяє людині адекватно адаптуватися в соціумі та ефективно взаємодіяти в ньому [6, с. 11].

Основним механізмом реалізації соціальної компетентності людини у важкій життєвій ситуації є механізм подолання труднощів на основі когнітивної та емоційної оцінки власних можливостей, яка, відображаючи мотиваційну структуру та силу Я-концепції особистості, визначає адаптивну чи дезадаптивну поведінку особистості.

Проте соціальна компетентність є лише особистісним ресурсом подолання труднощів. Прояв резильєнтності особистості визначається формуванням її соціальної компетентності як особливого компонента особистісного потенціалу [32, с. 17].

Таким чином, соціальна компетентність належить до особистісних ресурсів подолання важких життєвих ситуацій та є невід'ємною частиною, важливим компонентом резильєнтності особистості. З одного боку, чим вищий рівень соціальної компетентності особистості, тим вища її резильєнтність. З іншого боку, досягнення певного рівня резильєнтності дозволить компенсувати низький рівень соціальної компетентності у деяких сферах життя.

Ми вважаємо, що саме цим можна пояснити той факт, що дезадаптація виникає не у кожної людини, яка зазнала різних факторів ризику. Резильєнтність як сукупність деяких чинників захисту допомагає йому впоратися зі складною життєвою ситуацією, адаптуватися в соціумі та

розвиватися далі. В основі формування резильєнтності особистості лежить становлення її соціальної компетентності.

Важливим етапом дослідження є виявлення взаємозв'язку понять резильєнтності і стратегії власної поведінки. Резильєнтність відрізняється від здатності «подолати важку життєву ситуацію» (стратегії впорання), що передбачає вирішення певних проблем, але без подальшого позитивного розвитку. Резильєнтність має на увазі не просто подолання людиною труднощів і повернення до колишнього стану, а й прогрес, рух через труднощі до нового етапу життя. Тому «резильєнтність» є більш широким поняттям, ніж «стратегія подолання» з важкими життєвими ситуаціями. Проте остання категорія, безперечно, є одним із найважливіших складових у структурі резильєнтності [39, с. 77].

У зв'язку з цим особливий інтерес для нашого дослідження становлять дослідження копінг-поведінки (власної поведінки), під яким вона розуміється поведінка, що дозволяє суб'єкту за допомогою усвідомлених дій способами, адекватними особистісним особливостям та ситуації, впоратися зі стресом або важкою життєвою ситуацією. Це свідома поведінка, спрямована на активну взаємодію з ситуацією – зміна ситуації (що піддається контролю) чи пристосування до неї (якщо ситуація не піддається контролю). При такому розумінні поведінка важлива для соціальної адаптації здорових людей. Оскільки механізми подолання використовуються людиною свідомо і цілеспрямовано, можна віднести прийнятну поведінку до факторів активності людини, називаючи її дескриптором суб'єкта і поведінкою суб'єкта [40, с. 42].

Резильєнтність в умовах життєвих змін характеризується не лише життєстійкістю, а й здатністю до побудови конструктивних моделей поведінки особистості на основі життєвого досвіду з урахуванням правил і норм відповідної соціальної групи, у якій перебуває людина.

1.3. Психо-емоційні ресурси українців у контексті формування резильєнтної поведінки

Виклики, які постали перед українцями із початком повномасштабної російсько-української війни, поки важко оцінити. І найважливіше питання сьогодні – способи проживання травматичного досвіду та відновлення після. Психо-емоційні втрати уже набувають вражаючих масштабів, і вони будуть тільки зростати. Тому необхідно досліджувати психо-емоційні ресурси українців у контексті резильєнтності в умовах воєнного та повоєнного часу і розробляти ефективні методи та шляхи відновлення українців.

У контексті відновлення варто говорити про такі аспекти як житло, інфраструктура, безпечний простір, вшанування загиблих, допомога вцілілим людям. Цей процес включає в себе не лише матеріальну складову, а й колосальні моральні людські ресурси, яких має вистачити і на самовідновлення, і на те, щоб ділитися власними ресурсами із середовищем [48, с. 87].

Дуже потужним інструментом у процесі відновлення є згуртованість. Кожен українець У 2014 році вперше, коли росія захопила Схід країни та автономну республіку Крим, а 24-го лютого 2022 року вдруге під час повномасштабного вторгнення ворога став частиною одного великого потужного механізму, який давав відсіч окупанту. Варто зазначити, що саме традиції української нації, сакральні аспекти способу життя українців стали відмінною базою для того, щоб чинити опір разом. Згуртованість українців ґрунтується на загально-національній ідеї свободи, на прагненні до волі [58, с. 79].

Наприклад, громадяни країн Європейського Союзу, перш за все, цінують мир та спокій. Історична ретроспектива показує, як під час Другої світової війни Німеччина швидко просувалася Європою. Це свідчить про те, що у кожній соціальній групі є свої цінності та потреби. В українців найбільша цінність – це свобода. Так склалося історично, що генетична пам'ять кожного

українця зберігає спогади про геноцид, кріпацтво, поневолення та загарбництва. Все це формує спільну загальнонаціональну ідею про незламність та свободолюбивість українського народу. Відповідно, кожен українець використовує психо-емоційний зв'язок з історичним минулим, яке культивується в соціумі. У цьому контексті варто розглядати не лише особисту резильєнтність кожного українця, а й групову (колективну) соціальну резильєнтність як надійну у кризові періоди [54, с. 159].

Тут важливо розглянути співвідношення колективної та особистої резильєнтності. Ці два явища не можуть існувати одне без одного. Варто зазначити, що соціальна інклюзія, робота з окремими групами населення або громадянами у контексті резильєнтності є складовою частиною колективної резильєнтності, адже кожна соціальна група може формувати, розвивати та демонструвати резильєнтність лише за умови сформованості резильєнтності в учасників такої групи. Важливим фактором колективної резильєнтності є спосіб взаємодії учасників соціальної групи. І тут вступає в силу ідеологія, сакральність та генетична пам'ять, суспільна думка та загальноприйняті правила. І якщо в контексті розвитку окремо взятої особистості соціальні штампи та правила розглядаються як швидше деструктивні феномени, які порушують особисті кордони, збивають особистісні орієнтири, підмінюючи цінності та потреби, то в контексті формування резильєнтності масштабів цілої країни такі соціальні норми стають нерушійною опорою і потужним джерелом ресурсу для кожного громадянина. Проте, варто зауважити, що колективна резильєнтність може бути корисною для кожного учасника соціальної групи лише за умови динамічного розвитку, адаптації та пошуку нових актуальних змістів, що базуються на уже відомих, підкріплених позитивним досвідом, соціальноважливих феноменів [37, с. 53].

Для того, щоб колективна резильєнтність сформувалась, необхідна взаємодія на трьох рівнях:

- мікрорівень – індивід;
- мезорівень – громада;

– макрорівень – держава або великі спільноти [32, с. 19].

Для того, щоб усі рівні були пов'язані, необхідна соціальна ідентичність як знання, переживання та усвідомлення себе членом тієї чи іншої соціальної групи. Як правило, саме таке знання є основою резильєнтності. На практиці ми це могли спостерігати на початку повномасштабного вторгнення, коли усвідомлення себе українцями дало можливість суспільству мобілізуватись, що значно посилило його стійкість. Це дало поштовх для формування особистої резильєнтності на основі перегляду цінностей, зміни мови спілкування, способу життя тощо.

Г. Лазос зауважує, що резильєнтність – це реакція-відповідь на травматичну подію, яка завжди супроводжується вразливістю та наявністю захисних реакцій. Ще одною реакцією на травматичний досвід може стати дезорієнтація. Проте, частіше за все людина проживає одночасно або по чергово резильєнтність та дезорієнтацію у контексті одного процесу [64, с. 78].

Ще одним важливим аспектом у контексті дослідження психо-емоційних ресурсів українців під час формування резильєнтності є новизна процесів. Класичні підходи формування резильєнтності сьогодні не працюють. Бо прогнозування резильєнтності за схемою «гостра подія нетривалої дії (від кількох годин до кількох днів), а потім – безпечний період відновлення» [50, с. 281] сьогодні абсолютно неможливе. У такому разі варто дослідити поняття «безпечної адаптації», які його характеристики можуть бути актуальними у поточних умовах, що можна вважати безпечною адаптацією. Для цього варто розглянути базові аспекти, які є передумовами для безпечної адаптації та об'єктивні деструктивні фактори, які постають як виклики не лише перед українським суспільством, а й перед кожним громадянином особисто.

Першим дестабілізаційним фактором є тривалий травматичний стрес – процес зміни загострення відносним затишшям, який супроводжується тривогою про безпеку в минулому, теперішньому і майбутньому. Щоб

об'єктивно оцінювати ситуацію, варто звернутися до досліджень, об'єктом яких є схожі феномени. У цьому контексті корисними будуть дослідження ізраїльських вчених щодо психічних розладів у населення, яке постійно перебуває під загрозою бомбардувань. Результати досліджень показують, що психічні розлади набувають масового характеру саме під час ескалації воєнного конфлікту, симптоматика психічних розладів спостерігається частіше, ніж ознаки ПТСР. Тому профілактична робота має бути направлена на усунення проявів дистресу. Проте, ми можемо лише орієнтовно можемо опиратися на результати досліджень ізраїльських колег, бо ми мусимо враховувати фактор хронічного стресу та періодичного загострення ситуації. Такі нестабільні умови призводять до загального відчуття страху, постійного очікування настання смерті або реальної загрози, уникання небезпечних місць – всі ці аспекти вказують на адаптацію до несприятливих умов, а не на наслідки дистресу чи ПТСР. Таку ситуацію можемо охарактеризувати популярною фразою «нормальна реакція на ненормальні події» [42, с. 40].

А поширеність психічних та соматичних захворювань спричинюється саме такою тривалою і нестабільною адаптацією. Ми прослідкували один із процесів, які проживають українці, і виявили, що дослідження іноземних колег на схожі тематики можуть виконувати лише векторну функцію для спрямування того чи іншого напрямку дослідження. Інші ж, глибші спекти кожного окремого контексту, необхідно враховувати та досліджувати з урахуванням усіх феноменів.

У контексті формування резильєнтності українців найбільшою перешкодою є постійна повторюваність стресових епізодів, які призводять до психічних та соматичних розладів. Такі прояви є наслідком адаптаційних процесів, які відбуваються за класичною схемою. А, як було зазначено раніше, класичні схеми у нових умовах не працюють настільки ефективно, ніж за звичайних умов. Відтак, для ефективного формування резильєнтності в українців необхідно змінити підходи до адаптації як первинної моделі роботи із травматичним досвідом [22, с. 55].

Наступною поведінковою моделлю у процесі формування резильєнтності є робота у період «затишшя», коли відбувається соціальна взаємодія, спільне проживання та осмислення пережитого. Тут може стати допоміжною колективна резильєнтність, основною складовою якої є конструктивні адаптаційні процеси та розширення лінійного мислення, притаманного людині у стані постійного стресу.

Розглянемо детальніше концепцію соціальної ідентичності за А. Таджфелом та Дж. Тернером, які звертають увагу на важливість соціальної системи для індивіда в кризові періоди життя. Поєднання резильєнтності та соціальної ідентичності як напрямків соціально-психологічних досліджень відбулося відносно недавно. Сьогодні такий синкретизм двох сфер дослідження має дві концепції. Перша ґрунтується на класичній теорії мас та передбачає так званий «стадний інстинкт», що провокує людей до дезорієнтації та масової паніки. Соціальна група діє як один організм, проте у деструктивному напрямку. Друга концепція передбачає згуртованість та конструктив у спільних діях. Такий феномен ми спостерігали на початку повномасштабного вторгнення. Українці прожили сильний стрес, але, імовірно, базова цінність – свобода, запустила у масах захисні механізми, які спричинили національний супротив. Тут також грає роль генетична пам'ять супротиву та боротьби за своє. У контексті резильєнтності українці відчули соціальну ідентичність, і запустились національно-значимі моделі поведінки. Відтак активізувалися механізми життєстійкості та життєздатності на фоні національного супротиву [12, с. 63].

Мотивація – це ще одна важлива складова резильєнтності. Важливо відзначити, що саме мотивація є тим психо-емоційним ресурсом, що стає рушійною силою у процесі формування резильєнтності. Мотивація ґрунтується на визначенні потреб і цінностей особистості. Потреби передбачають їх задоволення. Для задоволення потреб людині необхідно спланувати свої дії, а планування передбачає мету, мета дає мозку усвідомити, що завтра швидше настане, ніж не настане. Відповідно, тривожність

знижується, бо запускаються раціональні процеси, які знижують рівень емоцій. А мотивація супроводжує ці конструктивні відновлювальні процеси [22, с. 57].

Останнім аспектом у контексті нашого дослідження є соціальні рольові моделі поведінки, які стають наріжним каменем у процесі формування резильєнтності особистості українця. З початком повномасштабного вторгнення українське суспільство розділилося на кілька категорій: військові, волонтери, біженці, громадяни на окупованих територіях, громадяни на неокупованих територіях. Такий розподіл досить умовний, але у суспільства є величезний запит на визначення ролі того чи іншого члена соціальної групи. Тут реалізовується принцип групової резильєнтності – «свій – чужий». На фоні збройної агресії людям надважливо знати, хто становить небезпеку, а хто – ні. Оскільки базовою цінністю є безпека [52, с. 170].

А проблема у формуванні особистої резильєнтності полягає у тому, що люди у стані перманентного стресу схильні мислити суб'єктивно, часто піддаються зовнішньому впливу більше, ніж у нормальних умовах. Тому «навішування ярликів» та розкол суспільства – додаткові виклики для національної спільноти, з якими нам треба працювати. Психологічними ресурсами тут можуть стати прийняття, фрустрація та співчуття як інструменти для зниження тривожності [55, с. 34].

Психологічні ресурси українців при формуванні тривожності мають досить різноплановий характер. Проте, щоб українці могли ними скористатися, варто розробляти нові підходи до роботи із адаптацією, соціальною резильєнтністю, взаємодією між громадянами та державою. Варто враховувати вплив перманентного стресу та нових феноменів, що виникають на фоні повномасштабних бойових дій в Україні.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Даний розділ присвячено теоретико-методологічному аналізу проблеми резильєнтної поведінки українців на фоні повномасштабних бойових дій у країні. Аналіз досліджень у наукових психологічних студіях показав, що резильєнтність – це системне поняття, яке обумовлене багатьма факторами та психологічними феноменами. Наприклад, резильєнтність може бути вроджена або сформована, велику роль грає соціальна група, у якій перебуває та формується особистість. Також ключовими у формуванні резильєнтності є ролі батька та матері. Було проаналізовано дослідження тварин та людей і виявлено схожі аспекти на рівні інстинктів.

Вивчення питання резильєнтності в умовах життєвих змін показало, що життєстійкість та життєздатність – це схожі поняття, але їх відмінності є суттєвими саме у контексті несприятливих життєвих обставин. Результативне формування резильєнтності можливе з урахуванням конкретної складної життєвої ситуації та за умови формування нових конструктивних моделей поведінки.

Поняття резильєнтності особистості в умовах життєвих змін передбачає перебування людини у безпечному середовищі, також необхідно враховувати особистісні психологічні особливості як у сімейній системі, так і на загальнонаціональному рівні. Адже кожен українець особливий, і всіх нас щось об'єднує. Тому було проведено глибокий та системний аналіз підходів ефективного формування резильєнтності, був вивчений міжнародний досвід країн, які перебувають у стані війни.

Дослідження психо-емоційних ресурсів українців у контексті формування резильєнтної поведінки показало, що класичні підходи до формування резильєнтності у поточних умовах неефективні. На фоні повномасштабних бойових дій варто шукати нові шляхи відновлення українців та нові методи і способи роботи із перманентним стресом.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОЇ ПОВЕДІНКИ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ЖИТТЄВИХ ЗМІН

2.1. Обґрунтування вибору методичного матеріалу, організація та хід дослідження

Дослідження резильєнтної поведінки українців в умовах життєвих змін потребує комплексної оцінки усіх вихідних даних. Оскільки дослідження проводиться в умовах воєнного часу, можна класифікувати життєві зміни як радикальні. З огляду на те, що уже 10 років в Україні тривають воєнні дії, українці пережили травматичні події, життєві зміни дійсно стали для кожного із нас радикальними [58, с. 86].

Також заслуговує уваги той факт, яким впливам піддавалися і піддаються українці. Перш за все, варто зауважити перманентний терор із боку агресора. Це очікувані та неочікувані обстріли, у цьому контексті необхідно згадати обстріли по понеділках або прив'язку до знакових дат-святкувань чи вшановування пам'яті героїв, жертв, терор українців під час початку опалювального сезону чи зимові обстріли на новорічні свята, місяць масштабних обстрілів у травні 2023-го року. Ще одним потужним методом терору окупантів є демонстрація звірств на початку повномасштабного вторгнення в Київській області, постійна робота ПСО, маніпулятивні психологічні залякування із ядерними ударами та провокацією на ЗАЕС. Окремим кейсом варто виділити екологічну катастрофу на Каховській ГЕС. Це стало новим надпотужним ударом окупантів по психологічно-моральному стану українців. Адже за більш ніж рік повномасштабної війни українці уже змогли, кожен по-своєму, адаптуватися до несприятливого середовища, а підрив Каховської ГЕС став новим потужним викликом для кожного українця,

незалежно від того, чи постраждав хтось прямо на місці, чи просто прочитав про це у новинах.

Звісно, кожен українець вибудовує власні психологічні опори, проте класичні шляхи формування резильєнтності в нових, абсолютно невідомих для кожного українця умовах, уже не працюють. Варто шукати нові шляхи експериментальним методом для допомоги кожному українцеві у формуванні резильєнтної поведінки навіть у таких надскладних психо-емоційних умовах, які ми маємо сьогодні [32, с. 90].

Варто зазначити, що саме групова резильєнтність сьогодні може допомогти у формуванні особистої резильєнтності кожного українця. Така теза ґрунтується на спостереженнях за поведінкою українців як нації у кризових ситуаціях. Розглянемо кілька прикладів:

- на початку повномасштабного вторгнення вся країна об'єдналась перед окупантами. І саме завдяки своїй згуртованості ми вистояли у перші дні та тижні повномасштабного вторгнення;
- волонтерські рухи, зокрема місцеві та регіональні організації стали не лише надійною підтримкою військових в плані оснащення, а й хабами психологічної підтримки. Люди об'єднувались, відчували гостру потребу у підтримці та ставали сильнішими завдяки груповій взаємодії;
- усвідомлення, прийняття та присвоєння власних сильних сторін дозволили українцям почати відродження як нації. Сьогодні соціально-історичні інтроєкти («Разом краще і батька бити», «Козацькому роду нема переводу» та ін.) працюють на підвищення духу цілої нації навіть у важкі періоди повномасштабної війни;
- звернення до віри як групового інтроєкту формує відповідне психо-емоційне поле, яке дає енергію багатьом учасникам групи не опустити руки, а рухатись далі;
- групові звичаї та традиції українського народу підживлюють ентузіазм. Навіть такий соціально-культурний інтроєкт «Моя хата скраю»

руйнується у кризові моменти, оскільки базовою цінністю українців є свобода. І тут спрацьовує генетична пам'ять про групування у тяжких життєвих ситуаціях.

З огляду на перераховані приклади, вбачаємо доцільним будувати дослідження резильєнтної поведінки українців в умовах життєвих змін саме на груповій роботі з опорою на сакральні потреби та цінності українців як нації. Апелювання до таких потужних опор ґрунтується на спостереженнях підняття духу українців під час звільнення Київщини, Харківщини, частини Херсонщини. Це дає віру у краще, чого сьогодні так не вистачає кожному українцеві.

У дослідженні брали участь 30 українців від 25 до 36 років: 15 жінок та 15 чоловіків. Вихідні дані, які враховувалися – це вік та стать. Також важливо зауважити, що респонденти проживають в Київській області, проживали лише обстріли, зміну місця проживання, не піддавалися тортурам, не проживали в окупації, деякі із них мають досвід волонтерської діяльності. Вибірка складається із середньостатистичних українців середнього віку, якими є більшість населення України.

Наше дослідження складається із трьох етапів:

I Етап. Діагностика українців за обраними методиками

II Етап. Розробка та проведення психокорекційного тренінгу «Формування особистісних опор як запорука життєстійкості»

III Етап. Аналіз результатів формувального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів.

Розглянемо етапи дослідження детальніше.

На першому етапі було обрано діагностувальні методики для визначення базових психо-емоційних аспектів поточних станів українців:

1. Діагностика базисних переконань за Р. Яноффом Бульманом (в адаптації О. Кравцової) дозволить визначити базові потреби та цінності експериментальної групи [59, с. 37].

2. Вимірювання самооцінки мотивації схвалення Д. Марлоу та Д. Крауна допоможе дослідити здатність респондентів до формування внутрішньої мотивації та окреслити поле внутрішніх заборон на шляху до формування резильєнтності [36, с. 21].

3. Дослідження резильєнтності та показників відновлення від травми дозволить зрозуміти, які саме моделі поведінки учасники вибірки використовують для відновлення, провести їх аналіз та внести корективи для налагодження цього процесу [29, с. 45].

4. Оцінка рівня депресії за А. Беком допоможе визначити загальний рівень депресії в учасників експерименту, що стане маркером при вивченні ефективності розробленого тренінгу [37, с. 32].

Розглянемо зміст та концепцію кожної методики детальніше.

Діагностика базисних переконань за Р. Яноффом Бульманом (в адаптації О. Кравцової).

Опитувальник базисних переконань за Р. Яноффом Бульманом (в адаптації О. Кравцової) розроблений у рамках когнітивної концепції базових переконань особистості. Відповідно до неї одним з базових відчуттів нормальної людини є здорове почуття безпеки (Janoff-Bulman, 1989, 1992). На думку американського психолога Р. Яноффа Бульмана, воно ґрунтується на трьох категоріях базових переконань, що становлять ядро нашого суб'єкта:

1. Віра в те, що у світі більше добра, ніж зла. У цю категорію входить ставлення до навколишнього світу взагалі і ставлення до людей [59, с. 52].

2. Переконання, що світ сповнений сенсу. Зазвичай люди схильні вірити, що події відбуваються не випадково, а контролюються та підпорядковуються законам справедливості.

3. Переконання у цінності свого «Я». Тут основне значення мають три аспекти: «Я хороша людина» (самоцінність), «Я правильно себе поведжу» (контроль) та оцінка власної успішності [59, с. 56].

Таким чином, імпліцитна концепція навколишнього світу та власного «Я» більшості здорових людей може бути сформульована наступним чином:

«У цьому світі хорошого набагато більше, ніж поганого. Якщо щось погане і трапляється, це буває, в основному з тими, хто робить щось не так. Я хороша людина, отже, можу почуватися захищеною від бід» [59, с. 59].

Однак є ситуації (екстремальний негативний досвід), які різко заперечують цю концепцію. Їх осмислення викликає важкі та довготривалі психологічні проблеми: відразу індивід зустрічається з жахом, що породжується навколишнім світом, а також із власною вразливістю та безпорадністю; невпевненістю у власній захищеності та невразливості, що раніше існувала, виявляється ілюзією, що приводить особистість у стан дезінтеграції. Процес подолання травми, за Яноффом Бульманом, полягає у відновленні базисних переконань: у разі успіху вони стають якісно іншими, порівняно з тим, якими були до травми, проте відновлення відбувається не повністю, а лише до певного рівня, що звільняє людину від ілюзії власної невразливості. Картина світу індивіда, який пережив психічну травму і успішно впорався з нею, приблизно така: «Світ доброзичливий і справедливий до мене. Я маю право вибору. Але так буває не завжди» [59, с. 62].

Концепт базисних переконань широко застосовується в психології посттравматичного стресу у дослідженнях механізмів психічної травми. Травматичні події впливають на різні підсистеми індивідуально-особистісної структури, змінюючи фізичне, поведінкове, емоційне, соціальне та когнітивне функціонування людини. До найбільш значимих когніцій, пов'язаних із вираженістю посттравматичної симптоматики стресового розладу (ПТСР), відносять переконання про ворожість і небезпеку зовнішнього світу та уявлення про власне «Я» як слабке.

Негативний досвід викликає довготривалі та тяжкі психологічні проблеми. Почуття безпорадності та втрати контролю над власним життям може зберігатися ще довгий час після того, як зникнуть початкові симптоми ПТСР. Таким чином, базові переконання як щодо самого себе, так і щодо навколишнього світу можуть суттєво відрізнятись в осіб, що пережили травматичну подію і не пережили таку [59, с. 63].

З метою діагностики базових переконань Р.Яноффом Бульманом була розроблена «Шкала базових переконань», що виявляє вісім категорій переконань, на основі яких обчислюються три вищезгадані базові переконання:

- 1) прихильність світу (BW, benevolence of world);
- 2) доброта людей (BP, benevolence of people);
- 3) справедливість світу (J, justice);
- 4) контрольованість світу (C, control);
- 5) випадковість як принцип розподілу подій, що відбуваються (R, randomness);
- 6) цінність власного «Я» (SW, self-worth);
- 7) ступінь самоконтролю (контролю над подіями, що відбуваються) (SC, self-control),
- 8) ступінь удачі, чи везіння (L, luckiness) [59, с. 65].

До кожної з 8 шкал відноситься 4 твердження. Значення за кожною з шкал визначається середнім арифметичним балом за відповідним твердженням. Для прямих тверджень це бали, зазначені респондентом, а для зворотніх реверсивні значення (протилежні зазначеним щодо середини шкали, тобто. «1» відповідає «6», «2» - «5», «3» - «4» і так далі [59, с. 66].

Первинні категорії переконань можуть також оцінюватися як 3 узагальнених напрямів ставлення:

1. Загальне ставлення до прихильності навколишнього світу обчислюється як середнє арифметичне між BW і BP (перевага миру і доброта людей).

2. Загальне ставлення до свідомості світу, тобто контрольованості та справедливості подій, обчислюється як середнє арифметичне між показниками J (справедливість світу), C (контрольованість світу) та реверсивним R (випадковість). Для отримання реверсивного показника R потрібно підсумовувати бали, зворотні набраним R відносно середини шкали.

3. Переконання щодо власної цінності, здатності керувати подіями та везіння обчислюється як середнє арифметичне між SW (цінність «Я»), SC (самоконтроль) та L (везіння) [59, с. 68].

Цей опитувальник дозволяє порівнювати базові переконання у різних груп людей, наприклад, які пережили різні види травматичного досвіду. Він може бути використаний і в індивідуальній роботі: якщо показники за будь-якою шкалою у людини сильно занижені, це слід врахувати при наданні психологічної підтримки. У нормі показники за всіма шкалами вищі за середину, тобто не менше ніж 3,5 балів. Дослідники вважають, що більш оптимістичніше ставлення до світу, оточуючих людей і до себе самого сприяє більшій психічній стабільності та успішності у повсякденному житті [59, с. 71].

Вимірювання самооцінки мотивації схвалення Д. Марлоу та Д. Крауна [36, с. 23].

Методика «Оцінка потреби у схваленні» або «Шкала соціальної бажаності» Д. Крауна та Д. Марлоу (1960-64 роки) вимірює виразність соціальної бажаності, а також може використовуватися як шкала брехні. Структура опитувальника включає 20 тверджень, стосовно яких респондент повинен висловити свою згоду чи незгоду. Кількісна обробка передбачає співвіднесення з ключем та критеріальну орієнтацію: високий показник відображає звичний стиль реагування, а також особливості очікувань суб'єкта ситуації оцінки з боку інших [36, с. 23].

Низький сумарний показник свідчить про те, що власні переконання суб'єкту дорожчі, а також про його незалежність від групи. Він конфліктний і не піддається соціального впливу, не прагне бути схожим на інших.

Мета: дослідження тенденції схильності респондента до соціально схвалюваних відповідей, оцінка правдивості висловлювань.

Перед проходженням тесту необхідно уважно прочитати кожне з наведених нижче судження. Якщо респондент вважає, що вона вірна і

відповідає особливостям його поведінки, то пише «Так», якщо вона неправильна, то «Ні» [36, с. 25].

Тестовий матеріал

1. Я уважно читаю кожну книгу, перш ніж повернути її до бібліотеки.
 2. Я не відчуваю вагань, коли комусь потрібно допомогти в біді.
 3. Я завжди уважно стежу за тим, як я одягнений.
 4. Вдома я веду себе за столом так само, як у їдальні.
 5. Я ніколи ні до кого не відчував антипатії.
 6. Був випадок, коли я кинув щось робити, бо не був впевнений у своїх силах.
 7. Іноді люблю пообговорювати відсутніх.
 8. Я завжди уважно слухаю співрозмовника, хоч би хто він був.
 9. Був випадок, коли я вигадав вагому причину, щоб виправдатися.
 10. Траплялося, що я користувався помилкою людини.
 11. Я завжди охоче визнаю свої помилки.
 12. Іноді замість того, щоб пробачити людину, я намагаюся відплатити їй тим самим.
 13. Були випадки, коли я наполягав на тому, щоб робили на мою думку.
 14. У мене не виникає внутрішнього протесту, коли мене просять надати послугу.
 15. У мене ніколи не виникає прикрості, коли висловлюють думку, протилежну моїй.
 16. Перед тривалою поїздкою я завжди ретельно продумую, що взяти із собою.
 17. Були випадки, коли я заздрив удачі інших.
 18. Іноді мене дратують люди, які звертаються до мене з питаннями.
 19. Коли у людей неприємності, я іноді думаю, що вони отримали за заслугами.
 20. Я ніколи з усмішкою не говорив неприємних речей [36, с. 27].
- Ключ. За кожний збіг із ключем нараховується один бал.

«Так» на питання: 1, 2, 3, 4, 5, 8, 11, 14, 15, 16, 20.

«Ні» на питання: 6, 7, 9, 10, 12, 13, 17, 18, 19.

Загальний підсумковий показник «мотивації схвалення» за шкалою виходить підсумовуванням всіх «працюючих» питань. Чим вище підсумковий показник, тим вища мотивація схвалення і тим, отже, вища готовність людини уявити себе перед іншими як повністю відповідного соціальним нормам. Низькі показники можуть свідчити як про неприйняття традиційних норм, і про зайву вимогливість себе [36, с. 29].

Дослідження резильєнтності та показників відновлення від травми [29, с. 53].

Більшість тестів перевіряють, що допомагає людині стати стійкою, але коротка шкала BRS оцінює, наскільки добре людина може відновитися після стресу. Хоча цей тест не використовувався на пацієнтах, він все ж таки може дати корисні поради людям, які мають справу зі стресом, пов'язаним зі здоров'ям [29, с. 53].

BRS складається з шести питань: три з них запитують про здатність виходити зі стресу у позитивному ключі та три – у негативному. Дослідники подбали про те, щоб у їх дослідженні були враховані речі, які можуть допомогти людям бути стійкими, наприклад, наявність друзів та підтримки сім'ї, щоб отримати точніший вимір життєстійкості [29, с. 55].

BRS є одним із найбільш надійних та валідних способів вимірювання психологічної стійкості, але є й інші тести [29, с. 57]

Мета короткої шкали стійкості (Brief Resilience Scale – BRS) – оцінити здатність людини відновлюватися після стресу.

Цей тест на психологічну стійкість, розроблений Смітом, не використовувався в клінічній практиці, але він може бути корисним для людей, які мають справу зі стресом, пов'язаним із їх здоров'ям [29, с. 58].

До кожного питання пропонується 5 варіантів відповідей:

1 - Категорично не згоден

2 - Не згоден

3 - У рівній мірі (нейтрально)

4 - Згоден

5 - Однозначно згоден

Питання тесту:

1. Я зазвичай швидко відновлююся після важких періодів.

2. Я важко переживаю стресові ситуації.

3. Мені не потрібно багато часу, щоб відновитись після стресової події.

4. Мені важко прийти до тями, коли трапляється щось погане.

5. Зазвичай я переживаю лихоліття без особливих проблем.

6. Мені потрібно багато часу, щоб подолати невдачі у житті [29, с. 59].

Оцінка рівня депресії за А. Беком [37, с. 45].

Шкала депресії Бека – це класичний опитувальник, що складається з 21-го питання, на які потрібно вибрати 1 варіант відповіді з 4-х. Вибирати потрібно те висловлювання, яке найкраще описує ваше самопочуття протягом останніх двох тижнів, включаючи сьогоднішній день [37, с. 45].

Незважаючи на те, що даний онлайн-опитувальник дає досить точний результат, не варто після його проходження та отримання результатів самолікування. Якщо людину щось турбує або результат тесту вказує на наявність депресії, слід звернутися за кваліфікованою допомогою до лікаря-психотерапевта чи психолога [37, с. 46].

Інтерпретація даних анкетування

0-9 балів. Симптоми депресії відсутні. Ваш психоемоційний стан у нормі і не викликає жодних побоювань.

10-15 балів. Ознаки легкої депресії (субдепресії). Час задуматися про своє психічне здоров'я і звернутися за консультацією до психолога.

16-19 балів. Симптоми помірної депресії. Депресія на даному етапі створює певні труднощі для нормального життя та небезпечна швидким переходом на наступну стадію. Потрібно звернутися за допомогою до психолога.

20-29 балів. Ознаки вираженої депресії (середньої тяжкості). Депресія на цій стадії створює перешкоди для нормального життя і може легко перейти у важку депресію. Такий стан не можна залишати поза увагою та медичного контролю, необхідно обов'язково записатися на консультацію психолога.

30-63 бали. Симптоми тяжкої депресії. Це остання, найнебезпечніша стадія депресії, з якою навряд чи вдасться впоратися наодинці. Необхідно терміново звернутися за допомогою до психолога [37, с. 48].

На другому етапі дослідження було розроблено та проведено психокорекційний тренінг «Формування особистісних опор як запорука життєстійкості». Оскільки ми вбачаємо процес ефективного формування резильєнтної поведінки українців саме шляхом групової роботи, тренінг має проводитись у групі, а також було розроблено чек-листи із особистісними рекомендаціями для формування внутрішніх опор та мотивації. Відтак, розробка психокорекційного тренінгу базувалась на результатах вхідного опитування групи. Також вважаємо доцільним впроваджувати такий тренінг у малих соціальних групах, у яких є перспектива подальшої взаємодії, адже отримані навички та знання на тренінгу можуть мати розвиток у психоемоційних опорах групи як окремого простору, що надасть підтримку на подальшу перспективу на довгий час після проведення тренінгу.

На третьому етапі дослідження було проаналізовано результати формувального експерименту та оцінено ефективність корекційних заходів. Зокрема, було проведено вихідне опитування та підтверджено гіпотезу про формування резильєнтної поведінки в учасників тренінгу шляхом групової роботи. Таким чином ми змогли виокремити потреби, цінності учасників експериментальної групи, сформувані внутрішні опори та мотиваційні настанови.

2.2. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту

Перший діагностичний етап дослідження формування резильєнтної поведінки українців в умовах життєвих змін дозволив виявити базові особистісні феномени кожного респондента. Обрані методики різнобічно дозволяють виявити вектори роботи із українцями, які проживають травматичний досвід, віднайти унікальні конфігурації уже існуючих методик для ефективного відновлення в умовах воєнного стану, формування внутрішніх опор та мотивації для того, щоб жити далі і, навіть, планувати майбутнє.

Діагностика базисних переконань за Р. Яноффом Бульманом (в адаптації О. Кравцової).

Поняття «базисні переконання» (або «базисні схеми») виникло і розвивється на перетині когнітивної, соціальної, а також клінічної психології та психотерапії, які (кожна зі своїх позицій) намагаються відповісти на питання про те, яким чином індивід конструює свої уявлення про навколишній світ та власне «Я». Загалом базисні переконання можна визначити як імпліцитні, глобальні, стійкі уявлення індивіда про світ та про себе, що впливають на мислення, емоційні стани та поведінку людини (див. рис. 2.1).

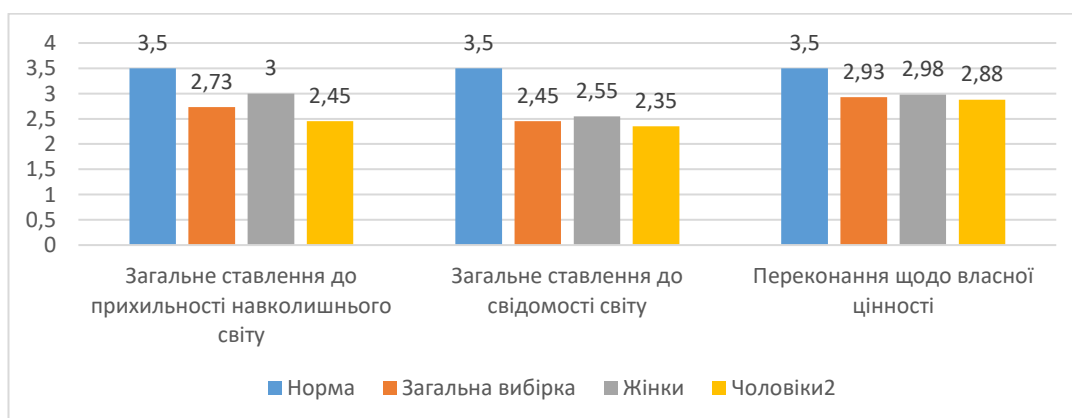


Рис. 2.1. Комбінована гістограма діагностики базисних переконань за «Шкалою базисних переконань Р. Яноффа Бульмана» (в адаптації О. Кравцової)

З огляду на рис. 2.1., на якому представлені узагальнені результати діагностики базисних переконань за «Шкалою базисних переконань Р. Яноффа Бульмана» (в адаптації О. Кравцової), можемо констатувати, що у респондентів, які проходили цю діагностику, рівень базисних переконань нижчий за норму. Це свідчить про те, що навколишній світ для людей є сьогодні неприхильним та нестабільним і власна цінність у ньому не є визначальною. З точки зору психології, це нормальна реакція на несприятливі умови зовнішнього середовища. Зокрема, показовим є той факт, що у чоловіків дещо нижчі показники, ніж у жінок. Варто зазначити, що опитувані чоловіки не проходили службу в ЗСУ та не мають бойового досвіду. І саме у цивільних чоловіків найнижчі показники віри у прихильність до зовнішнього середовища. Це свідчить про те, що чоловіки більш тривожаться про майбутнє, яке може очікувати саме на них, як військовозобов'язаних (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Результати діагностики базисних переконань за «Шкалою базисних переконань Р. Яноффа Бульмана» (в адаптації О. Кравцової)

Базисні переконання	Загальна вибірка	Жінки	Чоловіки
Прихильність світу	2,87	3,26	2,48
Доброта людей	2,59	2,74	2,43
Справедливість світу	2,35	2,42	2,28
Контрольованість світу	2,73	2,74	2,71
Випадковість як принцип розподілу подій, що відбувається	2,73	2,52	2,93
Цінність свого «Я»	3,26	3,40	3,12
Ступінь самоконтролю (контролю над подіями, що відбуваються)	3,03	2,79	3,28
Ступінь удачі, чи везіння	2,49	2,74	2,23
Загальне ставлення до прихильності навколишнього світу	2,73	3,00	2,45
Загальне ставлення до свідомості світу	2,45	2,55	2,35
Переконання щодо власної цінності	2,93	2,98	2,88

З огляду на аналіз базисних переконань та їх низьких показників варто відмітити, що найближчими до норми (3,5 бали) є переконання цінності власного «Я». Це свідчить про те, що базовою цінністю у воєнний час є життя та здоров'я кожного. Це почуття надто часто загострюється. І позитивним моментом є той факт, що за більш ніж півтора роки війни та масового терору українці не розчарувалися у власній цінності. Імовірно, підтримуючим фактом у цьому контексті є усвідомлення кожним українцем частиною чогось потужного та глобального – частиною української нації. Це підтверджує гіпотезу нашого дослідження.

Наступним показником є базисне переконання «Ступінь самоконтролю». Його показники наближені до норми. Це свідчить про запит на задоволення потреби у контролі та прогнозованості. В умовах нестабільного середовища запит на стабілізацію та контроль – це цілком закономірне явище. Це дозволяє людині бути більш зібраною та самоорганізованою, що є однією із основних засад виживання.

Вимірювання самооцінки мотивації схвалення Д. Марлоу та Д. Крауна.

За допомогою вимірювання самооцінки схвалення за концепцією Д. Марлоу та Д. Крауна ми можемо дізнатися, наскільки респонденти залежні від думки оточуючих чи групи, наскільки вони довіряють собі і власним відчуттям. У контексті вивчення формування резильєнтності українців під час воєнного стану це стане важливими даними не лише як підтвердження гіпотези про формування особистісної резильєнтності у групі, а й для вибору методик та вправ для тренінгу (див. рис. 2.2).

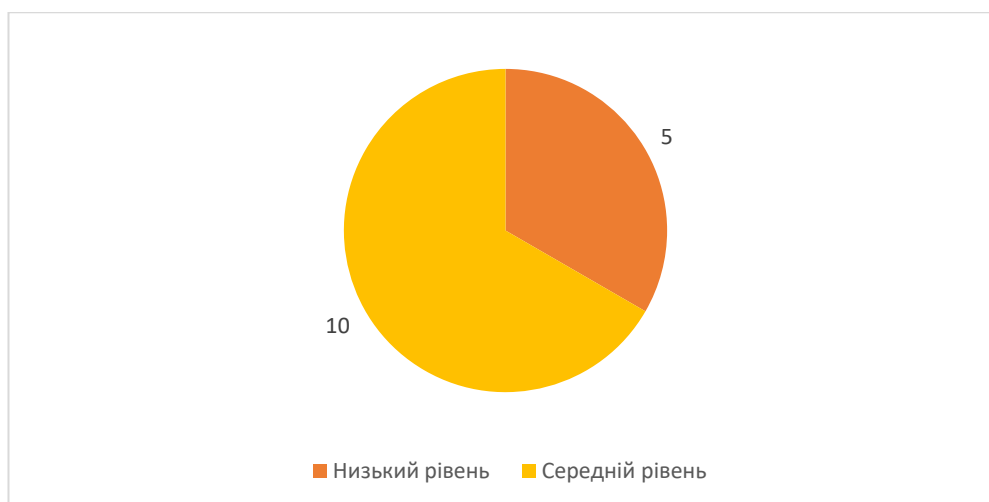


Рис. 2.2. Сегментограма результатів вимірювання самооцінки мотивації схвалення Д. Марлоу та Д. Крауна

Рис. 2.2., який ілюструє вимірювання самооцінки мотивації схвалення Д. Марлоу та Д. Крауна, показує, що респонденти у своїй більшості мають середні показники. Це свідчить про важливість для них групової приналежності, проте власну думку вони теж мають і схильні її відстоювати. Також є суттєвий відсоток людей, які вбачають свою незалежність від групи, опираються на власні цінності та для них власні орієнтири дорожчі, ніж суспільні. Такі показники спричинені, перш за все, несприятливим зовнішнім середовищем. І тут варто враховувати саме суспільну ситуацію. Українське суспільство вперше опинилося саме у такій деструктивній ситуації, а вплив ворожого ПСО та провали власних державних українських ідеологічно-психологічних векторів сильно впливають на розкол суспільної думки. Тут було б добре формувати внутрішні опори на основі минулого позитивного досвіду респондентів локально, а не у контексті загальної суспільно-психологічної ситуації. Також варто враховувати, що будь-які інформаційно-психологічні «вкиди» та дезінформація суттєво впливає на українців у нестабільному психо-емоційному стані (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Вимірювання самооцінки мотивації схвалення Д. Марлоу та Д. Крауна

Рівень мотивації схвалення	Загальна вибірка	Жінки	Чоловіки
Низький (1-5 балів)	11 (36,6%)	5 (33,3%)	6 (40%)
Середній (6-14 балів)	19 (63,4)	10 (66,4%)	9 (60%)
Високий (15-20 балів)	-	-	-

Результати вимірювання самооцінки мотивації схвалення дозволяють зробити висновок, що і жінки, і чоловіки майже однаково ставляться до думки соціуму. Респонденти мають власну думку, проте процеси, що відбуваються у тій чи іншій соціальній групі для них також важливі. Аналіз результатів дозволить будувати психокорекційний тренінг з урахуванням індивідуальних особливостей експериментальної групи. А оскільки респонденти були обрані як середньостатистичні українці, що постраждали від військової агресії окупанта, то використані у тренінгу підходи та методики можна буде використовувати на широкий загал в інших соціальних групах для формування резильєнтності українців в умовах життєвих змін.

Дослідження резильєнтності та показників відновлення від травми

Основний тест нашого дослідження – це вивчення резильєнтності та показників відновлення від травми. Було обрано саме коротку шкалу BRS, яка показує точні результати за чотирма категоріями: життєстійкість, залученість, контроль та прийняття ризику. За допомогою цієї методики можна чітко дослідити, які сфери особистісного зростання є сильними під час відновлення від травми, а над якими варто попрацювати. Відтак у нас буде конкретний вектор психокорекційної роботи для формування резильєнтності в українців під час воєнного стану (див. рис. 2.3).

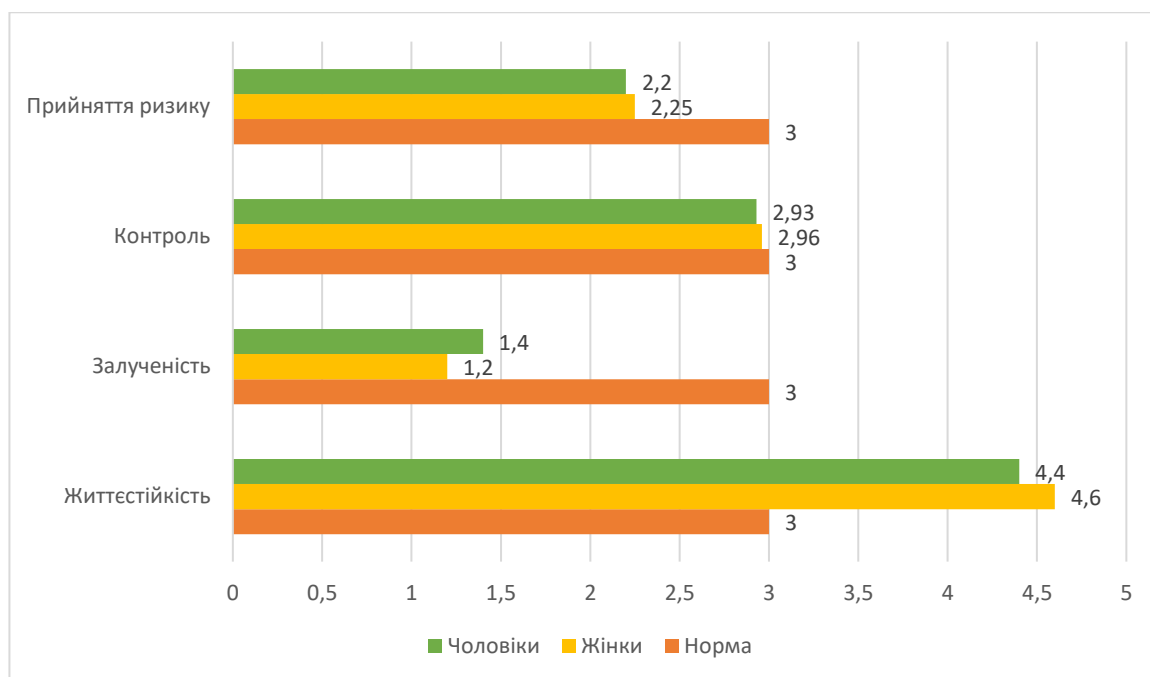


Рис. 2.3. Комбінована гістограма результати дослідження резильєнтності та показників відновлення від травми

Рис. 2.3. наочно демонструє відхилення від норми показників чоловіків та жінок. За показником життєстійкість група показала значне перевищення норми. Це свідчить про сильну мотивацію вижити, яка підкріплена загальнонаціональним супротивом. З точки зору психології цей феномен можна трактувати як формування особистісних опор та життєстійкості у групі, що підтверджує гіпотезу дослідження. За показником залученість ми отримали суттєве зниження показників від норми. Це свідчить про те, що респонденти не вбачають цінності у своєму особистому вкладі у перемогу. Ілюстрацією цього ми може бути будь-який волонтерський збір. Волонтери залучають українців до зборів донатити навіть маленькими сумами. І коли збір завершено, кожен відчуває себе частинкою чогось великого, частинкою перемоги групи, а власний вклад у велику справу на психо-емоційному сприйнятті так і залишається знеціненим. За показниками контролю та прийняття ризику показники близькі до норми, що буде враховано під час розробки психокорекційного тренінгу, як сформовані компетентності, що потребують лише закріплення.

Таблиця 2.3

Дослідження резильєнтності та показників відновлення від травми

Шкали	Загальна вибірка	Жінки	Чоловіки
Життєстійкість	4,5	4,6	4,4
Залученість	1,3	1,2	1,4
Контроль	2,94	2,96	2,93
Прийняття ризику	2,22	2,25	2,20

Аналіз таблиці 2.3. показав, що життєстійкість найкраще розвинена у жінок. Це пояснюється тим, що у кожній жінки, яка має дітей під час війни спрацьовує інстинкт самозбереження та збереження власного потомства. Допускаємо, що саме материнські інстинкти допомагають жінкам тримати досить високий рівень життєстійкості. За показником залученості більші показники демонструють чоловіки, адже вони є безпосередніми учасниками захисту власної країни. Навіть той факт, що респондентами стали цивільні чоловіки, не знімає з них моральної внутрішньої відповідальності за виживання української нації. За показниками контролю та прийняття ризиків чоловіки та жінки мають майже однакові результати. Це пояснюється приналежністю до групи – українського народу, який мобілізувався і діє як один організм. Адже саме контроль ситуації та гідне прийняття ризиків дозволяє забезпечити як групове, так і особистісне виживання.

Оцінка рівня депресії за А. Беком.

Шкала депресії Бека – відома у професійних колах методика, що має досить високу точність визначення рівня депресії. Саме рівень депресії допоможе зорієнтуватися, як саме розробляти психокорекційний тренінг: до яких реакцій бути готовими, використовувати провокативні методики чи краще від цього утриматись, використовувати прийоми психодрами чи арт-терапевтичні методики. Все це є дуже важливим під час формування резильєнтної поведінки українців, які пережили серйозні травматичні події, та продовжують перебувати в умовах перманентного стресу (див. рис. 2.4).

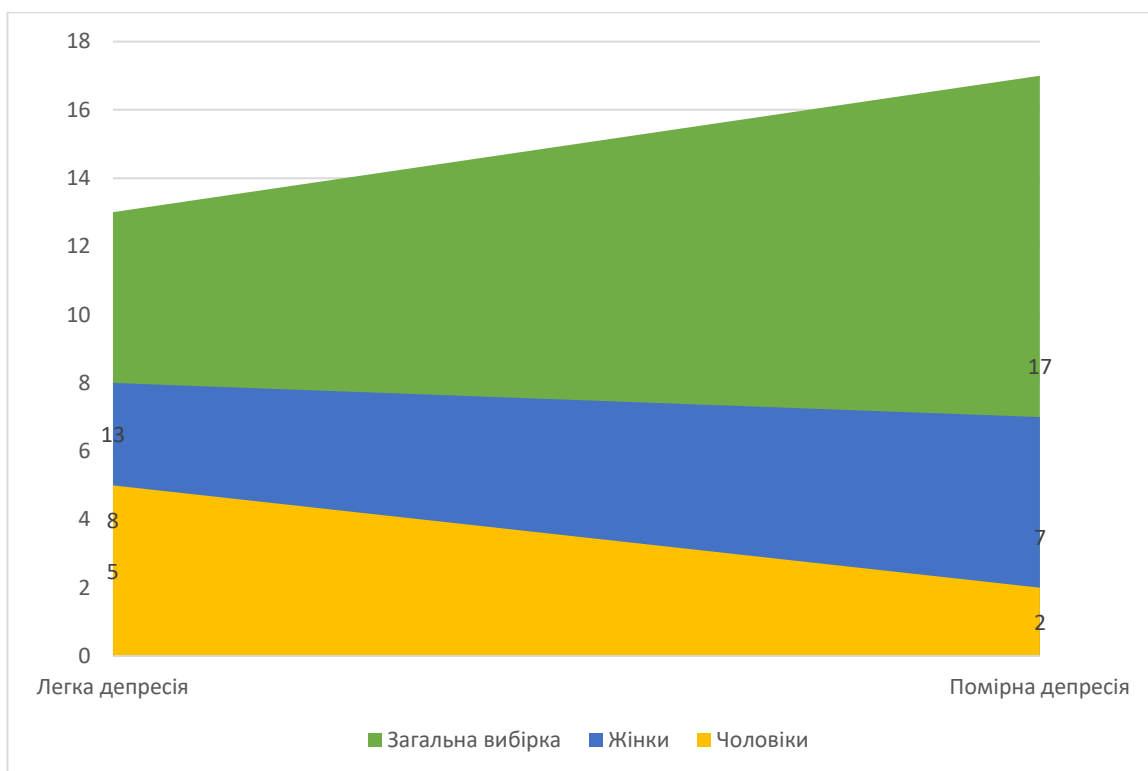


Рис. 2.4. Гістограма з областями результатів дослідження рівня депресії за А. Беком

Рис. 2.4. показує, що у респондентів виявлено легку та помірну депресію. Цікавим є той факт, що помірна депресія виявлена у більшості учасників опитування. Це свідчить про нестабільні стани респондентів. Також ми можемо допустити, що легка депресія може перейти у помірну на час проведення психокорекційного тренінгу. Тому доцільним буде використання арт-терапевтичних методик та прийому метафори у роботі із метафоричними картами. Це допоможе учасникам експерименту розкритися екологічно та опиратися на власні ресурси.

Таблиця 2.4

Оцінка рівня депресії за А. Беком

Депресія (бали)	Характеристика депресії	Загальна вибірка	Жінки	Чоловіки
0-9	Відсутня			
10-15	Легка	13 (43,4%)	8 (53,4%)	5 (33,4%)
16-19	Помірна	17 (56,6%)	7 (46,6%)	10 (66,6%)
20-29	Середньо-тяжка (виражена)	-	-	-
30-63	Тяжка	-	-	-

З огляду на результати опитувальника за А. Беком немає таких респондентів, у яких би була відсутня депресія, або депресія була вираженою чи тяжкою. Середні показники за шкалою депресії свідчать про досить високий рівень психологічної стійкості респондентів. Проте, не варто випускати із фокусу уваги той факт, що всі українці досі проживають колективну травму. І якщо обрані респонденти не переживали фізичного насилля чи руйнування житла, вони всі проживають травму свідка, яка також впливає на резильєнтність та відновлювальні процеси. І ми маємо бути готові, що під час психокорекційного тренінгу можуть бути тригерні ситуації, які також варто враховувати під час підбору матеріалу для розробки.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Даний розділ присвячено експериментально-психологічному дослідженню проблеми резильєнтної поведінки українців на фоні повномасштабних бойових дій у країні. Вибір методик для першого діагностичного етапу дослідження обумовлений вивченням базисних переконань, вимірюванням самооцінки мотивації схвалення, дослідженням резильєнтності та показників відновлення від травми, оцінкою рівня депресії як основ для ідентифікації психоемоційних станів українців під час проживання перманентного стресу та терору з боку окупантів у період воєнного часу.

Було окреслено вектори дослідження на другому етапі, де розроблено психокорекційний тренінг для формування резильєнтності українців в умовах життєвих змін на сучасному етапі у формі групової роботи. Такий тренінг передбачає формування особистісних опор, зниження рівня тривожності та ефективне формування резильєнтності українців в умовах життєвих змін.

Було проведено психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту, який показав готовність українців до формування резильєнтності ще до завершення воєнних дій. Результати діагностики показують зниження показників за всіма тестами відносно норми, проте життєстійкість у більшості респондентів на високому рівні. Показники вхідної діагностики дозволяють констатувати підвищену тривожність в українців, які перебувають у постійному стресі, та втрату орієнтирів для планування подальшого життя. Варто зазначити, що сучасне покоління українців вперше знаходяться у такій нестабільній та небезпечній ситуації, що негативно відображається на їхньому психо-емойному стані. Тому за результатами діагностики та, опираючись на вивчений та проаналізований матеріал, можна зробити висновок, що респонденти експериментальної групи потребують психокорекційної роботи.

РОЗДІЛ 3. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ЕФЕКТИВНОГО ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОЇ ПОВЕДІНКИ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ЖИТТЄВИХ ЗМІН

3.1. Теоретико-методологічні засади психокорекційної роботи

Ефективне формування резильєнтної поведінки українців в умовах життєвих змін має ґрунтуватися на основі теоретично-методологічної бази та діагностичного дослідження. Було опрацьовано теоретично-методологічну базу та вивчено основні аспекти формування резильєнтної поведінки людини. Проте, варто враховувати той важливий факт, що сьогодні і в контексті нашого дослідження життєві зміни в реальності українців відбуваються на фоні повномасштабних воєнних дій. Тому було вивчено досвід формування резильєнтної поведінки у громадян Ізраїлю. Наступною трудностю стало те, що українці та ізраїльтяни мають різні умови стресу та різні металні сакральні концепти, тобто по-різному сприймають стрес. Тому було обрано методики та вправи для психокорекційної роботи на основі не лише теоретичного матеріалу, а й з огляду на результати діагностичного етапу дослідження.

Методологічну та теоретичну основу дослідження становили: концепції формування резильєнтної поведінки (Ю. Бохонкова, В. Завацький, І. Ващенко, А. Марченко, Butler M.A., Katayama A.D.), шляхи розвитку життєстійкості у кризових ситуаціях (С. Бабатіна А. Борисюк, Dori Y.J., Zohar A.), соціально-психологічна концепція формування резильєнтності (А. Борисюк, Є. Гейко, Л. Журавлева, Н. Завацька, О. Петрунько, Batteson T.J.), концепція адаптації до стресових ситуацій (О. Рафіков, О. Шевяков, І. Шрамко). Зазначені концепції послужили основою для більш системного бачення питання формування резильєнтності людини. Оскільки базові механізми психіки людини є незмінними: захисні механізми в першу чергу захищають, а не обмежують, травматичний досвід для українців став надто сильним, щоб прожити його за

короткий час. А той факт, що на психологічне відновлення та формування резильєнтної поведінки необхідно не лише певний час, а й тривале перебування у безпечному місці. З огляду на сучасні обставини, безпечного місця в Україні немає, за кордоном переселенці з України зустрічаються із новими викликами і теж не відчують себе у безпеці. Тому так необхідно шукати нові шляхи формування резильєнтної поведінки навіть в умовах стресу, і саме через створення безпечного середовища можна допомогти людині доторкнутися до травматичного досвіду, поступово його проживати та відновлюватися, формуючи власні опори, розвінчуючи катастрофічні ілюзії, беручи відповідальність за власне життя – це все і є складові процесу формування резильєнтної поведінки людини.

Психокорекційний тренінг розрахований на 10 годин. Цей час був розділений на 5 днів по 2 години – одне заняття. Такий підхід до розподілу психокорекційної роботи дозволить учасникам поступово розслабитись та спробувати побути у безпечному просторі. Це є запорукою ефективної психокорекційної роботи. Вправи розподілені таким чином, щоб учасники психокорекційного тренінга поступово розкривалися у групі та почали самі підтримувати безпечний психологічний простір. Формування резильєнтної поведінки відбувається шляхом формування особистісних опор кожного учасника тренінга та під час розділення переживань, які виникають у процесі, між усіма учасниками групової роботи.

Важливим аспектом, який варто враховувати під час формування резильєнтної поведінки українців – це групова робота. У попередньому розділі було проаналізовано роль та цінність групової роботи для формування у людей індивідуальної резильєнтності через групу. Тоді група стає ще одною опорою. І коли людина буде мати недостатньо ресурсу, щоб впоратися із тими чи іншими обставинами, то зможе звернутися до групи за допомогою і обпертися на групу: у думках, спогадах, особисто попросити про допомогу, розділити переживання. Насправді, групова підтримка, навіть у звичайні безпечні часи, є потужною опорою, нагадуванням, що коли настають несприятливі обставини, це не

катастрофа, а тимчасові труднощі, з якими не обов'язково справлятися самотійно.

Діагностичний етап дослідження став визначальним фактором під час розробки психокорекційного тренінгу «Формування особистісних опор як запорука життєстійкості», адже було виявлено поточний психо-емоційний стан українців. Експериментальна група складалась із 3 респондентів віком від 25 до 36 років. Гендерний склад: 15 жінок та 15 чоловіків. Варто зазначити, що вибірка складається із представників середнього віку. Це молоді свідомі українці, які народились і виростили в уже незалежній Україні. Цей факт дозволить відслідкувати реальну картину психо-емоційного стану українського суспільства у воєнний час. Відповідно ми матимемо можливість розробити психокорекційний тренінг не лише для обраної групи респондентів, а й для будь-якої групи українців до 3 учасників, щоб допомогти сформувати резильєнтність ширшого кола українців в умовах життєвих змін.

За результатами діагностики за «Шкалою базисних переконань Р. Яноффа Бульмана» (в адаптації О. Кравцової) було виявлено знижені показники базових переконань у респондентів: зниження самоцінності у контексті середовища. В умовах війни базовою цінністю є збереження життя. Проте, українці сьогодні не бачать закінчення війни у найближчому майбутньому, і саме через невизначеність важко будувати плани та усвідомлювати власну цінність. Тому варто спробувати створити безпечний простір для українців за допомогою вправи Медитація-візуалізація. Зазначена вправа дозволить розслабитись та налаштуватися на роботу.

Після розслаблення учасників та налаштування на роботу варто застосувати вправу Золотий ланцюг. Мої/ твої опори. Ця вправа допоможе сформувати групове безпечне поле та познайомить учасників між собою.

За результатами вимірювання самооцінки мотивації схвалення Д. Марлоу та Д. Крауна було виявлено середні показники, які свідчать про важливість для респондентів приналежності до певної групи, проте і власні процеси респонденти не ігнорують. У контексті психокорекційної роботи

варто звернути увагу на інформаційну гігієну та концентрацію на сакральних концептах. У цьому допоможе вправа Родові історії. Дерево життя. Розділення із групою сімейних історій виділить кожного учасника та дозволить утворити метафоричне дерево із групи як опори – паралель із родиною. Проте, тренер має бути дуже уважний під час виконання цієї вправи, історії одних по-різному можуть вплинути на інших учасників. Не варто допускати суперечок, і навіть можна припинити розповідь тієї історії, яка буде спричинювати дискомфорт. Потім варто розібрати цей кейс у групі.

Гармонійним доповненням до попередньої вправи буде вправа Жива цитадель, яка передбачає згуртування та формування безпечного простору ресурсами групи. Таке поступове занурення у безпечний простір дозволить учасникам не захищатись від нового, а поступово вивчати та приймати нові процеси.

Дослідження резильєнтності та показників відновлення від травми показало, що лише життєстійкість є вищою норми, адже сьогодні в українців дійсно є великий запит на виживання. Інші показники (прийняття ризику, контроль та залученість) нижчі або близькі до норми. Варто зазначити, що високий показник життєстійкості може бути ознакою перенапруженості особистості. Тому у контексті психокорекційної роботи варто звернути більше уваги на нормалізацію та легалізацію реакцій, які виникають у респондентів на ті чи інші обставини. Тут буде актуальною техніка Човен у шторм, яка передбачена для роботи з втратою або з нестачею сил, використовується з дітьми та з дорослими, діагностична та ресурсна. За допомогою цієї техніки можна виявити страхи, сумніви, а з іншого боку прослідкувати конструктивні та захисні процеси, дослідити власну ресурсність та життєстійкість, усвідомити її. Це дозволить учасникам психокорекційного тренінгу поглянути на власні цінності та потреби з іншої точки зору та віднайти конструктивні шляхи задоволення власних потреб.

І завершити цей етап тренінгу можна вправою Велика Маленька Я за допомогою метафоричних психологічних карт. Варто зазначити, що робота із метафорою людям подобається та дозволяє розкритися кожному. Такий підхід

дозволить глибше розглянути травматичний досвід, неопосередковано до нього доторкнутись, запустити процес проживання.

Оцінка рівня депресії за А. Беком показала у більшості респондентів помірну депресію, у меншій кількості – легку депресію. Це свідчить про те, що на всіх респондентів впливає середовище під час воєнного часу. Для того, щоб не запускати процес розвитку депресивного стану варто звернути увагу на життєстверджувальні концепції. А саме використати вправу Машина часу. Ця вправа допоможе сформувати особистісні опори на основі позитивних спогадів. Це досить потужний інструмент для людини, яка проживає період життєвих змін. Доцільним доповненням може стати вправа Розмова з потребами. Адже, сформувавши особистісні внутрішні опори, у людини з'являється ресурс для турботи про себе. На цьому і варто акцентувати увагу під час психокорекційної роботи, допомагати проживати сором і вину за турботу про себе.

Заключним етапом може бути груповий шерінг як практичне застосування отриманих на тренінгу навичок та відпрацювання екологічної комунікації. Учасникам буде запропоновано говорити про свої почуття, відслідковувати та озвучувати власні реакції на інших учасників групи. Це дозволить отримати досвід безпечного спілкування та згуртує людей навколо емоційно-психологічного зв'язку.

Завдання психокорекційної роботи у тому, щоб запустити процеси самовідновлення, сформувати резильєнтність в емоційно-травмованих людей. Саме тому психокорекційну роботу було організовано таким чином, щоб дотримуватись принципів поступовості. Адже респонденти мають ознаки легкої та помірної депресії, що свідчить про їхню вразливість. А принцип поступовості дозволить екологічно сформувати особистісні опори, довіру до себе та до групи, що і стане основою для формування резильєнтної поведінки українців в умовах життєвих змін.

3.2. Процедура проведення психокорекційного тренінгу «Формування особистісних опор як запорука життєстійкості»

Психокорекційний тренінг «Формування особистісних опор як запорука життєстійкості» має на меті ефективно формувати резильєнтності українців в умовах життєвих змін. Задля досягнення цієї мети було сформовано 5 занять тривалістю по 2 години. Розподіл загального часу 10 годин було розділено з метою поступового занурення учасників у безпечну атмосферу та формування нового позитивного досвіду. За принципом поступовості такий підхід допоможе сприяти ефективному формуванню резильєнтності українців.

Психокорекційний тренінг розрахований на 30 учасників (15 жінок та 15 чоловіків) віком від 25 до 36 років. Методи роботи у групі: загальногрупові, індивідуальні, робота у міні-групах. Також передбачений шерінг як інструмент для згуртування та розкриття кожного учасника.

Принцип поступовості та опора на групу як безпечний простір – основні аспекти психокорекційної роботи. Це дозволить українцям, які перебувають у стані постійного стресу відчувати свою приналежність до групи, сформувати особистісні опори та звернути увагу на власні орієнтири, перебуваючи у безпечному просторі.

1. *Медитація-візуалізація*

Розмір команди: 20-30 осіб

Час: 1 година

Хід роботи:

Практика застосовується в терапевтичній групі із можливістю використання в особистому житті. Медитація направлена на отримання ресурсного стабілізованого емоційного і психологічного стану через перебування у внутрішньому «безпечному місці». Після практики кожен з учасників отримає листочки з текстом (який можна самостійно надиктувати на диктофон пізніше) або аудіо-файл із голосом тренера (кожний може обрати, в якій формі отримує

більш виражений ефект заспокоєння). Після виконання медитації учасники коротко обмінюються враженнями і відмічають зміни у станах, зменшення тривоги, полегшення, зосередження на собі і на моменті «тут і зараз».

Текст візуалізації Спокійне (безпечне) місце (там, де три точки – робиться пауза):

Сядьте зручніше... закрийте очі....

Налаштуйте дихання. Зробіть кілька глибоких вдихів та видихів, та відчуйте, як ваше тіло розслабляється: руки..., ноги..., тулуб..., обличчя....

Спокійно дихайте та слухайте мій голос.... Нічого вас не відволікатиме у час цієї вправи і ваше завдання слідувати за моїм голосом. Ви розслаблені..., ваше тіло відпочиває..., дихання спокійне... і ви відчуваєтеся комфортно. .

А тепер уявіть спокійне місце на світі... Це може бути будь-яке місце, яке ви забажаєте.... Реальне або уявне.... З вашого минулого життя або вигадане вами... Це може бути природа.... Або якесь приміщення... це може бути взяте з малюнку або кіно.... Маленьке або велике... Будь-яке місце, де ви обов'язково відчуєте себе спокійно та безпечно. Ви самі можете створити собі це місце. У середині себе.... Вашою уявою Кивніть мені, якщо ви представили таке місце. Дуже добре...

Тепер розгляньте це спокійне місце з усіх боків. Що знаходиться в ньому, навколо вас?... Подумки повертайте голову і розглядайте деталі поруч із вами.... Що знаходиться справа? - Потім поверніть голову ... Що зліва? Уважно розглядайте всі деталі, які знаходяться у вашому спокійному місці.... Що спереду?..... Що ззаду?

Розгляньте та відчуйте всі кольори.... може бути запахи.... може бути легкі рухи вітру.... У вашому спокійному місці все так як ви хочете.... Вам там комфортно..., приємно перебувати.... Ви відчуваєтеся розслабленим.... Вам добре тут...

Зверніть увагу на ваші думки, які виникають тут... - у вашому спокійне місце.... Відчуйте своє тіло. Як воно відпочиває. Як розслаблено.... як вам

приємно... Зверніть увагу на дихання – ви дихаєте рівно і спокійно. Ви розслаблені...

А тепер запам'ятайте це місце... Ви у будь-який момент часу, у будь-якій ситуації, коли захочете... Чи зможете подумки повернутися в своє спокійне місце і відчувати себе у безпеці... Комфортно... І спокійно... Щоб ви могли уявити себе у будь-який момент повернутися і побути в цьому спокійному місці... Назвіть це місце...

Тепер ви будь-якої миті часу..... у будь-якій ситуації подумки.... Можете згадати і повернутися у це спокійне місце та відчувати себе добре...

А зараз ми повертатимемося... Я рахуватиму від 5 до 1... Повільно... А ви повертайте у реальність... 5...4...3...2...1...

Можете розплющити очі.

2. *Золотий ланцюг // Мої – твої опори (Цінності, що об'єднують)*

Розмір команди: 20-30 осіб

Час: 1 година

Хід роботи:

Кожний учасник отримує по 5 пустих, чистих карток і ручку. Потім учасники діляться на 4-5 маленьких груп. Спочатку кожен з учасників самостійно, протягом 10-15 хвилин розмірковує над тим, що допомагає йому бути стійким і підтримувати себе у цей час. Це можуть бути дюди, тварини, хоббі, якась діяльність, ритуали, цінності і ідеї, мрії... будь-які мотивуючі фактори, що дають змогу опановувати себе і допомагати іншим, близьким, оточуючим. Після цього кожен обговорює свої «опори в малих групах» і всі разом встановлюють ієрархію опор. Які універсальні, які індивідуальні, які були забуті і виникли вже в процесі олговорення. На заключному етапі представники команд або кожна команда в повному складі представляють свої стратегії для самоврятування всій терапевтичній групі. Якщо в колективі знайдеться художник або є доступ до принтера, можна зробити картину або зібрати колаж Наші опори, зробити колективне фото на його тлі.

3. *Родові історії. Дерево життя.*

Розмір команди: 20-30 осіб

Час: 1 година

Хід роботи:

Група розділяється на 3-4 команди. Дається завдання: кожен з учасників повинен пригадати тяжкі, важкі момент з життя свого роду. Це можуть бути сімейні міфи, легенди, розповіді бабусь-дідухів про щасливий порятунок сім'ї, удачне позбавлення від біди, фортуни. Найбільш проникливі випадки визначаються в групі, а потім всі вони, а також історії бажаючих розповідаються перед усією групою. Можна супроводити загальну частину красивими ритуалами – свічкою пам'яті і тихою фоновою музикою без вокалу.

4. *Жива цитадель*

(Згуртування і прихисток)

Розмір команди: 20-30 осіб

Час: 1,5 години.

Хід роботи:

Група ділиться на 3 підгрупи по 8-10 учасників. Кожній групі надається коробка кубиків або декілька наборів лего. Спочатку міні-команди самоорганізуються і будують фортецю. Кожна – за власним проектом, власними силами. Стихійно в команді виникне лідерська група, група підтримки, група спостерігачів і, можливо, група спротиву призаному лідеру. Після того, як буде виконана 1 частина завдання, будуть зроблені фото споруд і спостерігач-тренер ознайомиться з динамікою кожної групи, надається 2 завдання: самоорганізувати владу у побудованому містечку. Учасники міні-груп поспілкуються і оберуть правителя, помічників... потрібно надати статус кожному учаснику.

На останньому етапі кожна група розповідатиме всім учасникам, як вона провела роботу, які питання виникали, з якими труднощами зіткнулися, як їх вирішили і де шукали і знаходили підтримку. На шерингу підводяться підсумки завдання: навіть в мікросередовищі можна знайти сили, опомогу і реалізувати

власні таланти та проекти. Люди, що знаходяться поруч – найцінніший скарб, можуть бути партнерами, однодумцями, помічниками друзями.

5. *Техніка Човен у шторм*

Розмір команди: 20-30 осіб

Час: 1,5 години.

Хід роботи:

Була запропонована В. Окландер та описана в книзі «Вікна у світ дитини», для роботи з втратою або з нестачею сил, використовується з дітьми та з дорослими, діагностична та ресурсна...

Пропонується, як і 1 технік «Безпечне місце», робити загальною групою. Завдання виконує кожен учасник.

Попередньо підготувати:

Лист формату А4 у вертикальному положенні, розділеному на 3 частини, і відповідно на них повинні бути намальовані 3 малюнки - човен до шторму, під час та після.

Уявіть себе човном, великим, маленьким... будь-який.. і намалюйте цей човен, що пливе морем, спокійним морем, потім почався шторм - намалюйте, що відбувається з човном під час шторму... шторм закінчився... море заспокоїлося, що можеш намалювати зараз, що сталося з човном після шторму?

Дуже важливі питання по кожному малюнку і, звичайно, питання в кінці:

- що залишилося після шторму
- як човен продовжує плисти
- як вона вижила
- як вона пливе

Та інші...

В кожній історії треба допомогти знайти ресурси, які дозволять човну триматися на плаву, і перенести на своє життя, що допоможе впоратися з цією ситуацією?

Також важливі питання про почуття про емоції... як показують результати, ресурси знаходяться завжди... дуже важливо, що від човна щось залишилося, хоча б колода, яка продовжує плисти...

В кінці можна запропонувати учасниками знайти через гугл карти чи картини з човниками, які найбільше асоціюються із власним, з придуманою історією, і зберегти у телефон, щоб він нагадував про власні сили і майбутню перемогу.

6. *Велика Маленька Я - (МАК)*

Розмір команди: 20-30 осіб

Час: 1,5 години.

Хід роботи:

Техніка з метафоричними картами (колода представлена за посиланням) підійде для роботи з Внутрішньою дитиною. За допомогою цієї техніки з МАК можна переписати (скласти) історію людини в процесі групової терапії. Пропонується декілька колод МАК (Хабітат. ОХ, Колесо долі, Двері, Дерева...). Кожен з учасників має обрати 2 карти. Бажано відібрати для використання ресурсні карти, видаливши «темні» карти, що можуть неприємно впливати на підсвідомість.

Карти можна вибрати відкрити, а можна випадковим чином. Можна також першу карту вибрати, а другу обрати «рубашкою» вверх.

Далі учасники повинні відповісти на запитання:

До 1 карти: Я маленька... я зараз... не вистачає сил, ресурсів, радості...

-Що ти бачиш на карті?

-Що найбільше привернуло твою увагу?

-Які думки, емоції, почуття ти відчуваєш, дивлячись на карту?

-Як це відгукується всередині тебе, у твоєму тілі?

- Додайте питання, які ви використовуєте у роботі з МАК.

Завдання - написати до обраної карти щасливу казку.

Можна записувати те, що говорить клієнт(ка), допомагаючи та спрямовуючи, утримуючи її думки в позитивному ключі.

До 2 карти: Я виросла... я завтра... як і де взяти сили, ресурси, радість... що треба додати...

Той же список запитань

Мета цієї техніки – висновок:

Як створити Світ щасливої себе. Можна зробити висновок у вигляді казки. Важливо, що життя продовжується. Воно може бути наповненим навіть у час війни. Бо війна – це теж життя. Справжнє життя.

7. *Машина часу*

Розмір команди: 20-30 осіб

Час: 1 година

Хід роботи:

Всі можуть сісти у коло. Кожен з учасників підбирає унікальний спогад про власне життя. На обміркування команді можна надати кілька хвилин. Потім попросіть усіх поділитися одним спогадом, який вони хотіли б пережити заново, якби можна було повернути час назад.

Можливо, спочатку не всім буде комфортно ділитися спогадами, тому підтримайте атмосферу відкритості і зробіть так, щоб усім було легко розповідати про важливі моменти.

Чим корисна ця вправа. Ця гра допомагає співробітникам згадати свої пріоритети і згуртуватися на більш глибокому рівні. У команді, яка страждає через роз'єднаність чи стрес, можна створити почуття близькості завдяки тому, що колеги поділяться один з одним не пов'язаними з роботою спогадами. Хоча ця вправа не займає багато часу, її краще провести ближче до вечора, щоб у всіх була можливість добре обміркувати сказане.

Можна виконувати в міні-групах або загальною групою, за бажанням учасників.

8. Вправа Розмова з потребами

Розмір команди: 20-30 осіб

Час: 1 година

Хід роботи:

Ця вправа спрямована на спостереження за тим, наскільки добре я піклуються про себе і яких ресурсів зараз потребую:

Протягом 15-20 хвилин пропонуємо ставити собі такі питання:

- Чого зараз потребує моє тіло? Що я зараз відчуваю фізично та як можна подбати про себе?
- Чого зараз потребує моє "серце"? Що я відчуваю на емоційному рівні? Як я можу подбати про себе, і чим себе порадувати?
- Чого потребує мій розум? У якій інформації? Що мені зараз цікаво і є "їжею для розуму"?

Пропонуємо записувати відповіді до блокнотика або десь, де йому більше подобається. І звертати увагу на те, яку загалом реакцію всередині викликає у нього цей пошук відповідей – які почуття та думки приходять разом із відповідями. Чим зайнятий так званий внутрішній діалог?

До спостережень потрібно звертатися і після групи, бажано, декілька разів на день, зробити це практикою, підбивати підсумки, резюмувати свої спостереження.

Також можливі запитання:

Які зараз у мене є актуальні потреби? Чи заважає щось усередині виявляти про себе турботу? Як саме можна подбати про себе найближчим часом? Які свої потреби я найчастіше не помічаю? Чому в майбутньому варто приділити більше уваги та як саме це зробити, з чого почати?

9. Вправа на прощальному шерінгу:

У гештальті є найпростіша техніка.

5 хвилин достатньо для початку.

Говоріть один одному про почуття.

Наприклад, тренер починає:

«Я дивлюся на тебе, бачу як ти посміхаєшся, я розслабляюсь від твоєї усмішки, бо розумію, що у нас все гаразд», учасники зазвичай не можуть сформулювати відразу (допомогти, які почуття виникли в них на ці слова). Наприклад: не знаю, мені все одно. «Мені сумно, що ти не можеш відчувати свої почуття, що тобі все одно». Я жалкую, що прощаюся з тобою, з групою, що наші зустрічі закінчилися...відповідати знову потрібно допомогти.

Це завдання дасть змогу побачити, як формуються і змінюються почуття на кожному сказану фразу. Також, і це дуже важливо, ми можемо брати опори і формувати «групу підтримки» і у повсякденному житті серед звичного оточення. І це формуватиме нашу впевненість, резильєнтність, якість наших відношень в майбутньому.

3.3. Результати формувального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів

На заключному третьому етапі дослідження було проведено вихідну діагностику психо-емоціоного стану респондентів за обраними методиками дослідження. Розглянемо результати формувального експерименту та оцінки ефективності корекційних заходів (див. рис. 3.1).

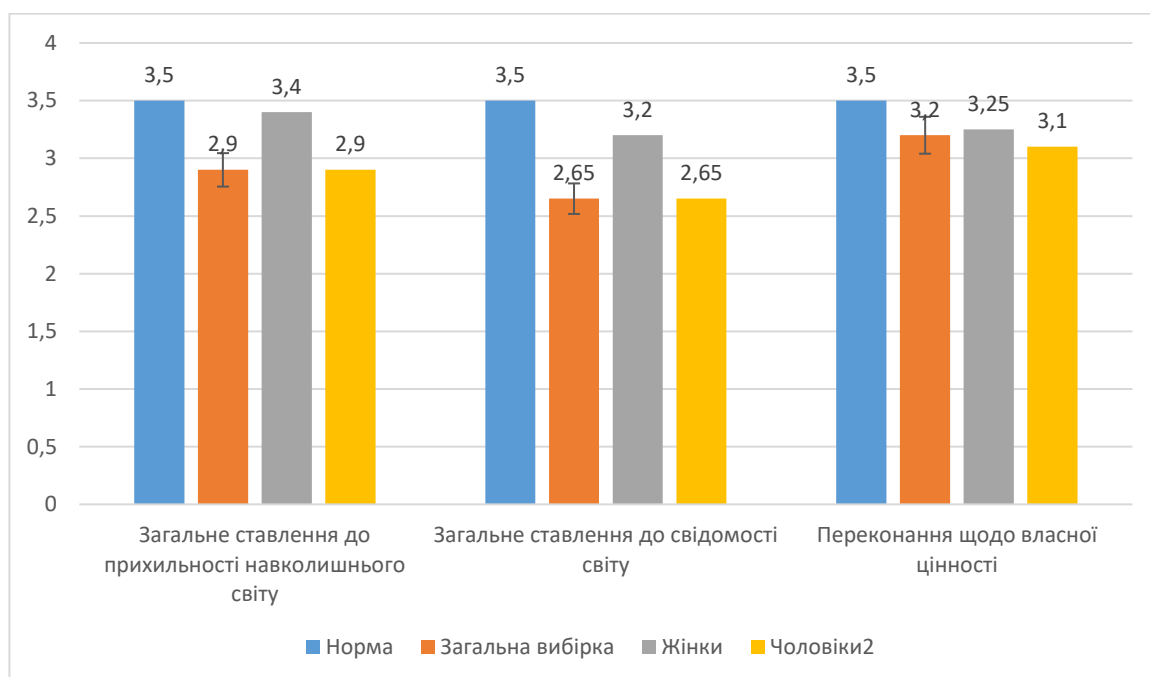


Рис. 3.1. Гістаграма результатів діагностики базисних переконань за «Шкалою базисних переконань Р. Яноффа Бульмана» (в адаптації О. Кравцової)

За результатами вихідної діагностики базисних переконань було виявлено наближення показників до норми. Це свідчить про те, що після психокорекційного тренінгу у респондентів збільшився рівень довіри до себе та до світу. Підвищення рівня довіри та власної самоцінності ґрунтується на внутрішніх особистісних опорах та на безпечному просторі у групі, який, очевидно, вдалося сформувати (див. рис. 3.2).

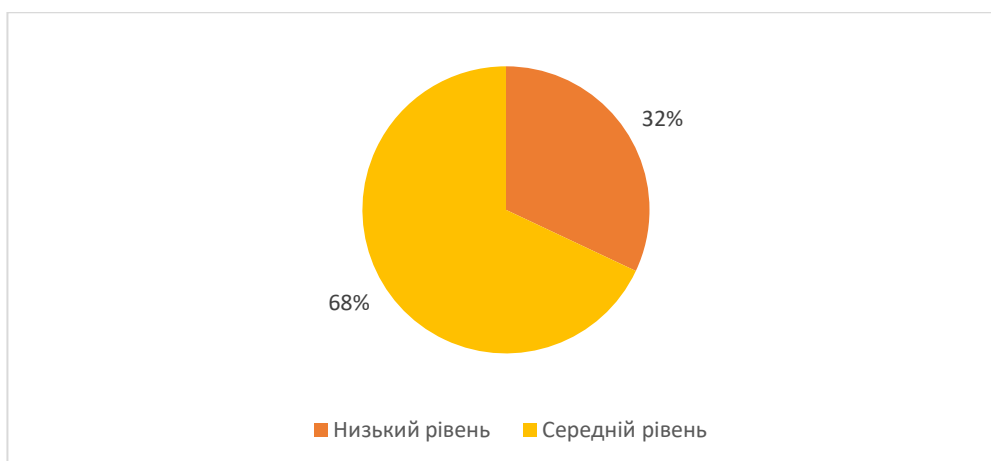


Рис. 3.2. Сегментограма результатів вимірювання самооцінки мотивації схвалення Д. Марлоу та Д. Крауна

За результатами вихідної діагностики самооцінки мотивації схвалення Д.Марлоу та Д. Крауна можна констатувати суттєве збільшення показників середнього рівня. Якщо вхідна діагностика показувала вищий відсоток низького рівня самооцінки мотивації схвалення, то зараз ми бачимо суттєві зміни. Це свідчить про те, що підібрані вправи для психокорекційного тренінгу були ефективними, і поставлені завдання були виконані. Ефективне формування резильєнтної поведінки українців в умовах життєвих змін неможливе без підтримки. Сформоване ресурсне підтримуюче поле групи та безпечний простір дозволили учасникам тренінгу відкритися, усвідомити та прийняти власні сильні сторони (див. рис. 3.3).

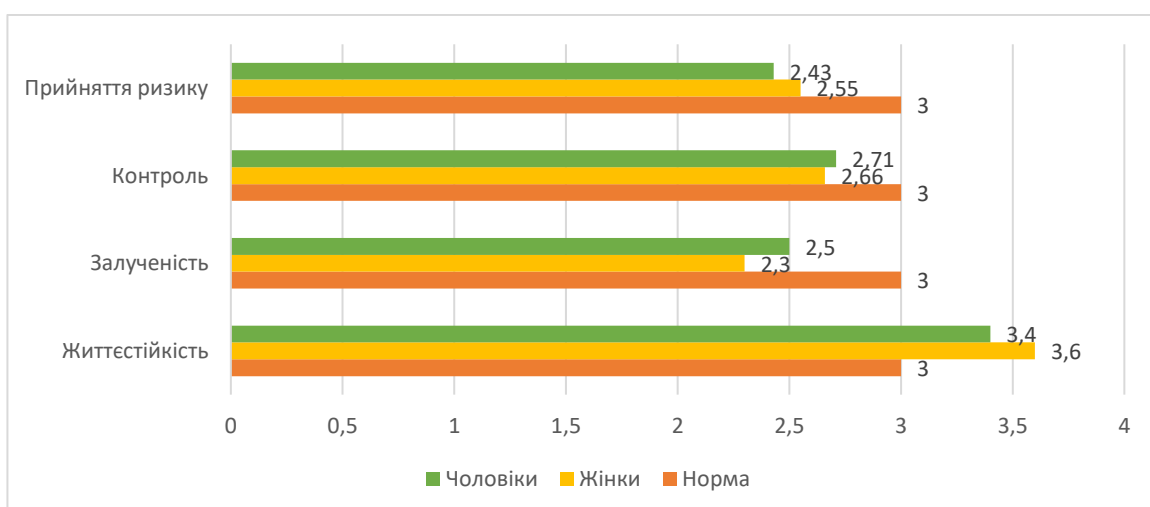


Рис. 3.3. Гістограма результатів дослідження резильєнтності та показників відновлення від травми

Вихідна діагностика резильєнтності та показників відновлення від травми показала зниження показників життєстійкості, проте показники залученості, контролю та прийняття ризику збільшилися. Це свідчить про те, що у респондентів спостерігається гармонізація показників резильєнтності. Такі дані можуть свідчити про зниження тривоги та страху. Під час психокорекційної роботи було акцентовано увагу на легалізації реакцій та розвіюванні ілюзій катастрофізації майбутнього. Можна стверджувати, що психокорекційний тренінг був ефективним та може застосовуватись у подальшій роботі із іншими групами до 30 осіб (див. рис. 3.4).

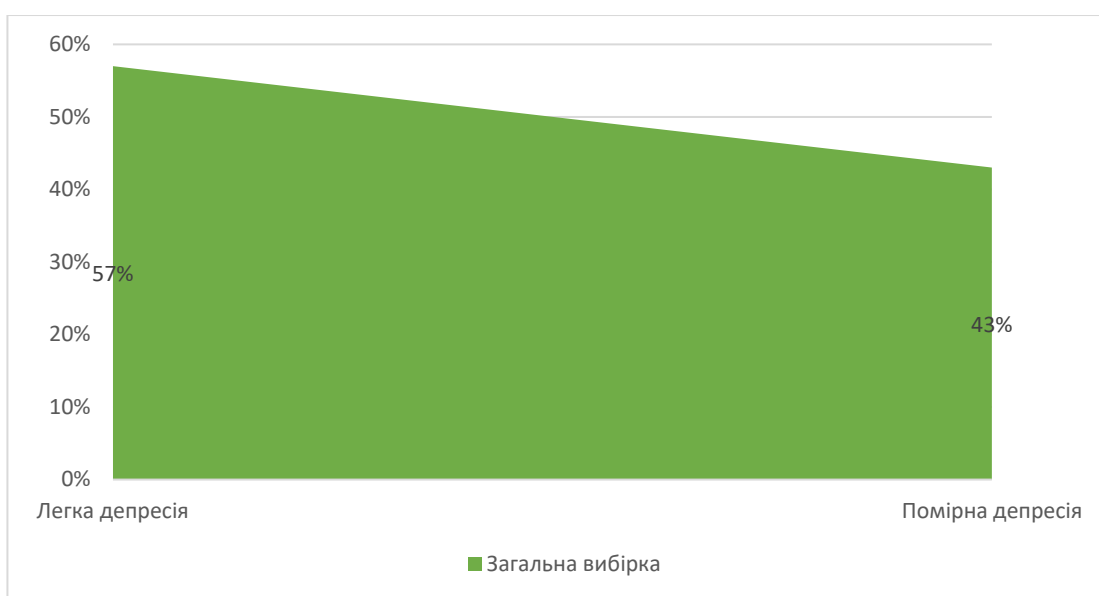


Рис. 3.4. Діаграма результатів дослідження рівня депресії (А. Бек)

Вихідна діагностика оцінки рівня депресії за А. Беком показала збільшення кількості респондентів із показником легкої депресії, хоча вхідна діагностика показувала більший відсоток респондентів із помірною депресією. Такі дані свідчать про те, що учасникам психокорекційного тренінга вдалося поглянути на власні процеси з іншої точки зору за допомогою підібраних психологічних вправ та технік.

Отримані результати вихідної діагностики дозволяють зробити висновок, що психокорекційна робота над формуванням резильєнтності українців в умовах життєвих змін була проведена ефективно та має позитивні результати.

Для перевірки статистичної значущості до та після проведення тренінгу за допомогою t-критерію Стьюдента були встановлені показники, які наведені в таблиці (див. табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Показники за t-критерієм Стьюдента

Назва методики	t-критерій Стьюдента	Похибка
Діагностика базисних переконань за Р. Яноффом Бульманом (в адаптації О. Кравцової).	темп = 51	$p \leq 0.01$
Вимірювання самооцінки мотивації схвалення Д. Марлоу та Д. Крауна	темп = 3.3	$p \leq 0.01$
Дослідження резильєнтності та показників відновлення від травми	темп = 24	$p \leq 0.01$
Оцінка рівня депресії за А. Беком.	темп = 5.6	$p \leq 0.01$

Автоматичний розрахунок t-критерію Стьюдента

Критичні значення

$t_{кр}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2	2.66

З наведеної таблиці видно, що статистичні відмінності відбулися по всіх чотирьох показниках: в усіх учасників психокорекційного тренінга збільшився рівень базисних переконань, підвищився ступінь самооцінки мотивації схвалення і резильєнтності та показників відновлення від травми, при цьому зменшився рівень депресії і тривожності. Всі ці зміни є статистично значущими і достовірними.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Даний розділ присвячено дослідженню соціально-психологічних умов ефективного формування резильєнтності українців в умовах життєвих змін. Для цього було розглянуто теоретико-методологічні засади психокорекційної роботи, описано та обґрунтовано процедуру проведення психокорекційного тренінгу «Формування особистісних опор як запорука життєстійкості», проаналізовано результати формувального експерименту та оцінено ефективності корекційних заходів. Варто зазначити, що обрані методи та засоби психокорекційної роботи було обрано правильно, оскільки результати вихідної діагностики показали покращення результатів, а зворотній зв'язок від респондентів експериментальної групи під час проведення шерінгу на тренінгу підтверджує покращення психо-емоційного стану учасників та сформовані основи резильєнтності українців.

Теоретико-методологічні засади психокорекційної роботи базувалися на вивченні теоретико-методологічних психологічних джерел та на результатах вхідної діагностики респондентів. Це дозволило опиратися на базові концепції формування резильєнтності після і під час травматичного досвіду. А також було відмічено недостатні показники вхідної діагностики як такі, що потребують психологічного коригування.

Процедура проведення психокорекційного тренінгу «Формування особистісних опор як запорука життєстійкості» включає в себе обґрунтування та опис обраних вправ, технік та методик. Для тренінга було обрано 9 психологічних вправ, направлених на формування особистісних опор, медитацію, розслаблення, самоідентифікацію та згуртування. Це дозволило сформувати безпечний простір у групі, навчити учасників тренінгу опиратися на себе, розвіяти ілюзії щодо невизначеності майбутнього та сформувати навички екологічного спілкування із собою та іншими людьми. Це і стало основою для ефективного формування резильєнтності українців в умовах життєвих змін.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження ефективного формування резильєнтної поведінки українців в умовах життєвих змін дозволяє зробити такі висновки:

1. Аналіз досліджень у наукових психологічних студіях показав, що резильєнтність – це системне поняття, яке обумовлене багатьма факторами та психологічними феноменами. Наприклад, резильєнтність може бути вроджена або сформована, велику роль грає соціальна група, у якій перебуває та формується особистість. Також ключовими у формуванні резильєнтності є ролі батька та матері. Було проаналізовано дослідження тварин та людей і виявлено схожі аспекти на рівні інстинктів. Вивчення питання резильєнтності в умовах життєвих змін показало, що життєстійкість та життєздатність – це схожі поняття, але їх відмінності є суттєвими саме у контексті несприятливих життєвих обставин. Результативне формування резильєнтності можливе з урахуванням конкретної складної життєвої ситуації та за умови формування нових конструктивних моделей поведінки. Поняття резильєнтності особистості в умовах життєвих змін передбачає перебування людини у безпечному середовищі, також необхідно враховувати особистісні психологічні особливості як у сімейній системі, так і на загальнонаціональному рівні. Адже кожен українець особливий, і всіх нас щось об'єднує. Тому було проведено глибокий та системний аналіз підходів ефективного формування резильєнтності, був вивчений міжнародний досвід країн, які перебувають у стані війни.

2. Дослідження психо-емоційних ресурсів українців у контексті формування резильєнтної поведінки показало, що класичні підходи до формування резильєнтності у поточних умовах неефективні. На фоні повномасштабних бойових дій варто шукати нові шляхи відновлення українців та нові методи і способи роботи із перманентним стресом.

3. Вибір методик для першого діагностичного етапу дослідження обумовлений вивченням базисних переконань, вимірюванням самооцінки мотивації схвалення, дослідженням резильєнтності та показників відновлення від травми, оцінкою рівня депресії як основ для ідентифікації психоемоційних станів українців під час проживання перманентного стресу та терору з боку окупантів у період воєнного часу.

4. Окреслено вектори дослідження на другому етапі, де розроблено психокорекційний тренінг для формування резильєнтності українців в умовах життєвих змін на сучасному етапі у формі групової роботи. Такий тренінг передбачає формування особистісних опор, зниження рівня тривожності та ефективне формування резильєнтності українців в умовах життєвих змін. Було проведено психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту, який показав готовність українців до формування резильєнтності ще до завершення воєнних дій. Результати діагностики показують зниження показників за всіма тестами відносно норми, проте життєстійкість у більшості респондентів на високому рівні. Показники вхідної діагностики дозволяють констатувати підвищену тривожність в українців, які перебувають у постійному стресі, та втрату орієнтирів для планування подальшого життя. Варто зазначити, що сучасне покоління українців вперше знаходяться у такій нестабільній та небезпечній ситуації, що негативно відображається на їхньому психо-емойному стані. Тому за результатами діагностики та, опираючись на вивчений та проаналізований матеріал, можна зробити висновок, що респонденти експериментальної групи потребують психокорекційної роботи. Було розглянуто теоретико-методологічні засади психокорекційної роботи, описано та обґрунтовано процедуру проведення психокорекційного тренінгу «Формування особистісних опор як запорука життєстійкості», проаналізовано результати формувального експерименту та оцінено ефективності корекційних заходів. Варто зазначити, що обрані методи та засоби психокорекційної роботи було обрано правильно, оскільки результати вихідної діагностики показали

покращення результатів, а зворотній зв'язок від респондентів експериментальної групи під час проведення шерінгу на тренінгу підтверджує покращення психо-емоційного стану учасників та сформовані основи резильєнтності українців. Теоретико-методологічні засади психокорекційної роботи базувалися на вивченні теоретико-методологічних психологічних джерел та на результатах вхідної діагностики респондентів. Це дозволило опиратися на базові концепції формування резильєнтності після і під час травматичного досвіду. А також було відмічено недостатні показники вхідної діагностики як такі, що потребують психологічного коригування.

5. Процедура проведення психокорекційного тренінгу «Формування особистісних опор як запорука життєстійкості» включає в себе обґрунтування та опис обраних вправ, технік та методик. Для тренінга було обрано 9 психологічних вправ, направлених на формування особистісних опор, медитацію, розслаблення, самоідентифікацію та згуртування. Це дозволило сформувати безпечний простір у групі, навчити учасників тренінгу опиратися на себе, розвіяти ілюзії щодо невизначеності майбутнього та сформувати навички екологічного спілкування із собою та іншими людьми. Це і стало основою для ефективного формування резильєнтності українців в умовах життєвих змін.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Афоніна І.Ю. Копінг-ресурси особистості як складові інтегрованої поведінки в процесі адаптації до важких життєвих ситуацій. Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. / Афоніна І.Ю. - Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2013. – № 1 (30). – С. 30-38.
2. Бабатіна С.І. Емпіричний аналіз стресостійкості та життєстійкості як чинників професійної успішності майбутніх моряків. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. / Бабатіна С.І. - Херсон: Гельветика, 2016. – № 3. – Т. 1. – С. 16-22.
3. Бабатіна С.І. Особливості побудови та змісту життєвої стратегії особистості юнацького віку. Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. / Бабатіна С.І. - Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2015. – № 3 (38). – С. 29-39.
4. Бабатіна С.І. Прогнози психічного здоров'я особистості у фокусі коронакризи. Психологічні ресурси в умовах життєвої та суспільної кризи: кол. [монографія] / наук. ред. О.Є. Блинова, відпов. ред. В.Ф. Казібекова. / Бабатіна С.І. - Херсон: Вид-во ФОП Вишемирський В.С. 2021. – С. 9-28.
5. Бабатіна С.І., Корчевська Л.О. Емпіричне дослідження психологічної стійкості осіб юнацького віку. / Бабатіна С.І., Корчевська Л.О. // Науковий журнал з соціології та психології «Габітус». 2021. – Вип. 29. – С. 32-42.
6. Балл Г.О. Життєстійкість як внутрішній ресурс оволодіння складними ситуаціями. / Балл Г.О. // Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: Зб. наук. праць за матеріалами VIII Міжнародної науково-практичної конференції (м. Суми, 19-20 лютого 2015 р. - Суми: Видво СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015. – С 9-13.

7. Білинська М.М., Корольчук О.Л. Терміни: Національна резильєнтність (стресостійкість). / Білинська М.М., Корольчук О.Л. // Публічне управління : термінол. словник / уклад. : В.С. Куйбіда, М.М. Білинська, О.М. Петроє та ін. ; за заг. ред. В.С. Куйбіди, М.М. Білинської, О.М. Петроє. - Київ : НАДУ, 2018. – 101 с.

8. Білоус Р.М., Охрименко В.О. Вплив часової перспективи на життєстійкість молоді. / Білоус Р.М., Охрименко В.О. // Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. - Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2015. – № 3 (38). – С. 46-54.

9. Блинова О.Є., Каленчук В.О. Особистісні чинники психологічної безпеки студентів закладів вищої освіти. / Блинова О.Є., Каленчук В.О. // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. - Херсон: Гельветика, 2018. – Вип. 5. – С. 154-160.

10. Бондаренко О.Ф., Мусатов С.О. Особистість: комунікативнопсихологічна концепція. / Бондаренко О.Ф., Мусатов С.О. // Психологія і особистість. – 2016. – № 2 (2). – С. 257- 259.

11. Бондарчук О.І. Суб'єктивне благополуччя як індикатор успішного життєвого шляху. / Бондарчук О.І. // Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. - Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. – № 3 (47). – Т. 3. – С. 37-47.

12. Борисюк А.С. Особистість в умовах кризи: соціально-психологічний вимір: [монографія]. / Борисюк А.С. – Чернівці: Технодрук, 2018. – 180 с.

13. Борисюк А. С. Особливості криз професійного становлення особистості / А. С. Борисюк // Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : [монографія] / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017.– С. 357 – 377.

14. Борисюк А.С. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: [монографія]. / Борисюк А.С., Максименко С.Д., Кузікова С.Б. та ін. - Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2017. – С. 357-377.

15. Бохонкова Ю.О. Системність та синергетизм як основа реалізації випереджальних стратегій поведінки особистості в умовах трансформаційних змін сучасного соціуму. / Бохонкова Ю.О. // Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. - Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2015. – № 2 (37). – С. 104-157.

16. Бочелюк В.Й. Трансформація молоді в період глобальної соціально-економічної кризи. / Бочелюк В.Й. // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. - Херсон: Гельветика, 2019. – Вип. 3. – С. 114-121.

17. Бочелюк В.Й. Формування професійних та життєвих компетенцій молоді в концепції *livelong learning*: досвід психологів. / Бочелюк В.Й. // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С.Сковороди. Серія: Психологія. – 2019. – Вип. 61. – С. 8-39.

18. Боярин Л.В. Соціальнопсихологічні особливості смисложиттєвих орієнтацій молоді та їх адаптації до професійної діяльності. / Боярин Л.В., Бучко Т.М., Блискун О.О., Завацька Н.Є. // Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. - Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2021. – № 3 (56). – Т. 1. – С. 70-77.

19. Будз А.В. Ідентичність особистості у контексті системи цінностей. / Будз А.В. // Проблема ідентичності в ХХІ столітті: зб. наук. праць. - К., 2020. С. 86-87.

20. Будз В.П., Гоян І.М. Антропологічні та аксіологічні принципи самоорганізації освіти майбутнього. / Будз В.П., Гоян І.М. // Молодий вчений: наук. журн., 2020. – № 4 (80) – С. 514-521.

21. Ващенко І.В., Ананова І.В. Особистість та життєві ситуації у концептуальному просторі психологічної науки. / Ващенко І.В., Ананова І.В. // Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка; Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2019. – Вип. 46. – С. 59-88.

22. Вязовська О.В. Формування професійної самосвідомості особистості в умовах активного соціально-психологічного навчання / Вязовська О.В. // Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. – Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2016. – № 1 (39). – С. 54-62.

23. Гейко Є.В. Соціально-психологічні особливості корекції полісистемної цілісності особистості / Гейко Є.В. // Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. - Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2016. – № 3 (41). – С. 6-15.

24. Гейко Є.В. Цілісність особистості з афективними розладами у вимірі системного підходу / Гейко Є.В. // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – К.: Ніжин: ПП Лисенко, 2018. – Т. ІХ. Вип. 11. – С. 56-68.

25. Гошовський Я.О., Гошовська Д.Т. Психологічна реінтеграція особистості в умовах глобальних трансформацій: засадничі положення. / Гошовський Я.О., Гошовська Д.Т. // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. – Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2015. – № 3 (38). – С. 134-142.

26. Гоян І.М. Аналіз готовності молоді до самоорганізації в період суспільних трансформацій. / Гоян І.М. // Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського

національного університету імені Володимира Даля. - Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. – № 1 (42). – Т. 2. – С. 178-189.

27. Данилюк І.В. та ін. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: [монографія]. / Данилюк І.В. та ін. - К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. – 192 с.

28. Євдокимова Н.О. Дорога змін: ефективне спілкування у кризових умовах життя. / Євдокимова Н.О., Зливков В.Л., Лукомська С.О. - Миколаїв: Іліон, 2016. - 180 с.

29. Журавлева Л.П. Особистісне зростання в умовах трансформації сучасного суспільства: [монографія] / Ред. колегія: Т.В. Коломієць, Т.Ю. Кулаковський, Г.В. Пирог; за наук. ред. проф. Л.П. Журавльової. / Журавлева Л.П. - Житомир: Вид. О.О. Євенок, 2020. - 308 с.

30. Журавльова Л.П., Мужанова Н.В. Динаміка ціннісно-сміслової сфери учасників субкультур. / Журавльова Л.П., Мужанова Н.В. // Психологія: реальність і перспектива: зб. наук. праць Рівненського державного гуманітарного університету. 2019. - Вип. 12. – С. 66-71.

31. Завацька Н.Є. Психологічна допомога молоді при адаптаційних розладах та відхиленнях у поведінці. / Завацька Н.Є., Ващенко І.В., Журба А.М., Завацький В.Ю., Жалковський І.В., Кочубей І.В., Яцура А.Є. // Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. - Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. – № 3 (47). – Т.1. – С. 160-170.

32. Завацька Н.Є. Соціально-психологічний супровід процесу реінтеграції особистості з різним груповим статусом в умовах сучасного соціуму / Завацька Н.Є., Журба М.А., Блискун О.О., Завацький Ю.А., Жигаренко І.Є. // Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. – Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2022. – № 1 (57). – Т.2. – С. 5-21.

33. Завацький В.Ю. Формування життєвих сценаріїв молоді в аспекті регулятивної сутності гендерної культури суспільства. / Завацький В.Ю. //

Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: психотехнології особистісних змін: Зб. наук. праць за матеріалами III Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Суми, 16-17 лют. 2017 р.). - Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2017. – С. 27-28.

34. Завацький В.Ю. Суб'єктивне благополуччя та життєстійкість подружжя у шлюбі у сучасному соціумі: структурно-рівневий аналіз психологічних чинників. / Завацький В.Ю., Завацька Н.Є., Федорова О.В., Смирнова О.О., Марченко А.Д. // Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. - Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2020. – № 3 (53). – Т. 1. – С. 98-114.

35. Завацький Ю.А. Визначення специфіки самообмеження особистості у період ранньої дорослості як чинника її розвитку. / Завацький Ю.А., Українець Л.П., Тоба М.В., Смирнова О.О. // Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. - Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2019. – № 1 (48). – С. 254-261.

36. Засєкіна Л.В., Засєкін С.В. Психолінгвістична діагностика. / Засєкіна Л.В., Засєкін С.В. - Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. - 274 с.

37. Засєкіна Л.В., Засєкін С.В., Шевчук О.В. Психолінгвістичний підхід до травматичної пам'яті. / Засєкіна Л.В., Засєкін С.В., Шевчук О.В. - LAP LAMBERT Academic Publishing, 2017. - 244 с.

38. Карамушка Л.М. та ін. Особистісна та професійна самоактуалізація молоді: рівень значущості, розуміння сутності та умов для здійснення у соціумі. / Карамушка Л.М. та ін. // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. - К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. - Т. 53, - № 1. –С. 15-22.

39. Карамушка Л. М. Соціальна напруженість в організації: сутність, підходи до вивчення, методика дослідження / Л. М. Карамушка // Наукове забезпечення розвитку освіти в Україні: актуальні проблеми теорії і практики (до 25-річчя НАПН України) : збірник наукових праць. – К. : Видавничий дім «Сам», 2017. – С. 119-126

40. Карпенко З. Аксиологічна психологія особистості: [монографія]. 2-ге вид., перероб., доповн. / Карпенко З. - Івано-Франківськ: ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2018. - 720 с.

41. Ковальчук З.Я. Соціально-психологічний аналіз становлення особистості в умовах сучасних змін. / Ковальчук З.Я. // Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. - Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. - № 3 (47). - Т. 2. – С. 41-48.

42. Ковальчук З.Я. та ін. Психологія безпеки: технології конструктивного самозбереження особистості: [монографія]. / Ковальчук З.Я. та ін. - Луцьк: ВежаДрук, 2015. - 588 с.

43. Корнієнко В.В. Концептуалізація вивчення проблеми соціальнопсихологічних основ розвитку реабілітаційного потенціалу особистості. / Корнієнко В.В. // Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. - Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2021. - № 3 (56). - Т. 2. – С. 36-45.

44. Марченко А.Д. Взаємозв'язок життєстійкості особистості та її психологічної безпеки. / Марченко А.Д. // Психологія в контексті сучасних досліджень проблем розвитку особистості: Зб. наук. праць за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції (м. Запоріжжя, 11-12 грудня 2020 р.). - Запоріжжя: КПУ, 2020. – С. 87-89.

45. Марченко А.Д. Життєстійкість особистості в процесі її соціальної реабілітації. / Марченко А.Д. // Актуальні питання здоров'язбереження

людини у координатах сучасних парадигм: Зб. наук. праць за матеріалами VII Міжнародної науковопрактичної конференції (м. Сєвєродонецьк, 29-30 грудня 2021 р.). - К.: ПВТП «LAT&K», 2021. – С. 86-88.

46. Марченко А.Д. Основні детермінанти розвитку життєстійкості особистості у соціальному середовищі. / Марченко А.Д. // Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. - Сєвєродонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2021. - № 2 (55). – С. 134-140.

47. Марченко А.Д. Трансформаційний копінг у структурі життєстійкості особистості. / Марченко А.Д. // Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі: Зб. наук. праць за матеріалами III Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Запоріжжя, 28 квітня 2021 р.). - Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2021. – С. 266-268.

48. Марченко А.Д. Формування життєстійкості особистості в умовах кризи. / Марченко А.Д. // Сучасні проблеми гуманітарної науки і практики: філософський, психологічний та соціальний виміри: Зб. наук. праць за матеріалами VIII Міжнародної науково-практичної конференції (м. Сєвєродонецьк, 27-28 грудня 2021 р.). - К.: ПВТП «LAT&K», 2021. - Ч. I. – С. 110-114.

49. Марченко А.Д., Завацький В.Ю. Прояви прогностичних здібностей особистості в динаміці життєвого шляху. / Марченко А.Д., Завацький В.Ю. // Тенденції та перспективи розвитку психології та соціальної роботи в сучасному суспільстві: Зб. наук. праць за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції (м. Одеса, 5 листопада 2020 р.). - Одеса: Одеський національний університет імені І.І. Мечникова, 2020. – С. 86-88.

50. Марченко А.Д. Процес соціальної адаптації особистості: онтогенетичний аспект. / Марченко А.Д., Царенок Л.Б., Завацька Н.Є., Побокіна Г.М., Коваленко В.О. // Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного

університету імені Володимира Даля. - Сєвєродонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2022. - № 1 (57). - Т. 2. – С. 134-141.

51. Оніщенко Н.В. Психологічні особливості життєвої стійкості моряків – жертв піратського полону: [монографія]. / Оніщенко Н.В., Побідаш А.Ю., Тімченко О.В., Христенко В.Є. - Х.: НУЦЗУ, 2012. - 294 с.

52. Олефір В.О. Інтелектуально-особистісний потенціал саморегуляції суб'єкта діяльності. / Олефір В.О. - Харків: УПА, 2015. - 265 с.

53. Орап М.О. Наративні технології у подоланні критичних ситуацій життя. / Орап М.О. // Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: Зб. наук. праць за матеріалами ІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Суми, 18-19 лют. 2016 р.). - Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2016. – С. 279-282.

54. Петрунько О.В., Рафіков О.Р. Соціальний оптимізм як психологічний механізм ціннісної взаємодії з референтним оточенням. / Петрунько О.В., Рафіков О.Р. // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. VI: Психологія обдарованості. - К.; Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. - Вип. 12. – С. 169-178.

55. Пілецька Л.С. Психологічна структура реабілітаційного потенціалу особистості у проектуванні життєвого шляху. / Пілецька Л.С. // Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. - Сєвєродонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2021. - № 3 (56). - Т. 3. – С. 157-164.

56. Чернобровкіна В.А. Особистісна свобода людини як предмет психологічного дослідження: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07. - НАН України. / Чернобровкіна В.А - К., 2014. - 21 с.

57. Шебанова В.І. Психологічна допомога студентській молоді у період трансформаційних змін суспільства засобами наративної психології. / Шебанова В.І. // Науковий вісник Миколаївського національного університету

імені В.О. Сухомлинського. Психологічні науки: зб. наук. праць. 2018. - № 1 (19). – С. 155-161.

58. Шевяков О.В., Шрамко І.А. Динамічні соціотехнічні системи діяльності: соціальна підтримка. / Шевяков О.В., Шрамко І.А. // Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. - Сєверодонецьк: Вид-во СХУ ім. В. Даля, 2020. - № 3 (53). - Т. 1. – С. 184-197.

59. Яковлева С.Д. Соціально-психологічний аналіз соціальної та професійної мобільності сучасної молоді у векторі її життєстійкості. / Яковлева С.Д., Завацький Ю.А., Журба М.А., Завацька Н.Є., Турбан В.В., Омелянюк С.М. // Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. - Сєверодонецьк: Вид-во СХУ ім. В. Даля, 2022. - № 1 (57). - Т.1. – С. 76-86.

60. Ямницький В. М. Професійний розвиток особистості в контексті психології життєтворчості. / Ямницький В. М. // Освіта регіону. Психологія, політологія, комунікації. – Університет «Україна». Київ, 2010. – С. 94-96.

61. Bakhshi S. Comparing the self-esteem and resiliency between blind and sighted children and adolescents in Kermanshah City / Bakhshi S., Montazeri N., Nazari B., Ziapour A., Barahooyi H., Dehghan F. // Middle East Journal of Family Medicine, 2017. - Vol. 15, - Issue 7. – P. 46-51.

62. Bartholomew D.J. Analysis of Multivariate Social Science Data / Bartholomew D.J., Steele F., Moustaki I., Galbraith J. – London: Routledge, 2008. – 375 p.

63. Batteson T.J., Roland T., Timothy D.R. Approaches to learning, metacognition and personality; an exploratory and confirmatory factor analysis / Batteson T.J., Roland T., Timothy D.R. // Procedia - Social and Behavioral Sciences, 2014. - Vol. 116. – P. 2561-2567.

64. Beck A. Depression questionnaire [Electronic resource]. URL: <https://cbt-therapist.net/BDI> - (дата звернення: 11.10.2023).

65. Brown A.L. Metacognition, executive control, self-regulation and other more mysterious mechanisms / Brown A.L. // In: Metacognition, motivation and understanding / Eds. F. Weinert, R. Kluwe. – Mahwah, NJ: Erlbaum, 1987. – P. 65-116.
66. Butler M.A. Assessing resilience in students who are deaf or blind: Supplementing standardized achievement testing / Butler M.A., Katayama A.D., Schindling C., Dials K. – Journal of Educational Research, 2018. - Vol. 111, - № 3. – P. 352-362.
67. Carver C.S., Scheier M.F. Optimism / Carver C.S., Scheier M.F. // In: Handbook of positive psychology / Eds. C.R. Snyder, S.J. Lopez. – Oxford University Press. 2002. – P. 219-234.
68. Efklides A. How does metacognition contribute to the regulation of learning? An integrative approach / Efklides A. // Psychological topics, 2014. - Vol. 23, - № 1. – P. 1-30.
69. Harrison G.M., Vallin L.M. Evaluating the metacognitive awareness inventory using empirical factor-structure evidence / Harrison G.M., Vallin L.M. // Metacognition and Learning, 2018. - Vol. 13, - № 1. – P. 15-38.
70. Hobfoll S. Conservation of resources theory: its implication for stress, health and resilience / Hobfoll S. // In: The Oxford handbook of stress, health, and coping / Ed. S. Folkman. – N.-Y.: Oxford University Press, 2011. – P. 125-134.
71. Kline R.B. Principles and Practice of Structural Equation Modeling; 3rd Edition ed. / Kline R.B. – N.-Y.: The Guilford Press, 2011. - 433 p.
72. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. / Lazarus R.S., Folkman S. – N.-Y.: Springer, 1984.
73. Linacre J.M. A User's Guide to WINSTEPS: Program Manual 3.71.0. Winsteps, 2011. [Electronic resource]. URL: <http://www.winsteps.com/a/winsteps.pdf> (дата звернення: 17.10.2023).
74. Maddi S. The Personality Construct of Hardiness: Effects on Experiencing, Coping and Strain / Maddi S. // Consulting Psychology Journal: Practice and Research, 1999. - Vol. 51, - № 2. – P. 83-94.

75. Methodology for measuring self-esteem motivation approval. [Electronic resource]. URL: <https://psiukrearth.ru/psihologichni-testi-ta-igri/7795diagnostika-samoocinki-motivacii-shvalennja-test.html> (дата звернення: 14.10.2023).

76. Perls F. Gestalt Therapy Verbatim. / Perls F. - Lafayette, California: Real People Press, 1969. - 281 p.

77. Rhemtulla M., Brosseau-Liard P.E., Savalei V. When can categorical variables be treated as continuous? A comparison of robust continuous and categorical SEM estimation methods under suboptimal conditions / Rhemtulla M., Brosseau-Liard P.E., Savalei V. // Psychological methods, 2012. - Vol. 17 (3). – P. 354-373.

78. Sabna E., Hameed A. Metacognitive awareness for ensuring learning outcomes among higher secondary school students / Sabna E., Hameed A. // IOSR Journal of humanities and social science, 2016. - Vol. 21, - № 4. – P. 101-106.

79. Seligman M., Snyder C.R., Lopez S. Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. / Seligman M., Snyder C.R., Lopez S. // In: Handbook of positive psychology, 2000.

80. Zohar A., Dori Y.J. Metacognition in science education: Trends in current research. / Zohar A., Dori Y.J. – Dordrecht: Springer Netherlands, 2012. - 280 p.

ДОДАТОК А

Опитувальник базисних переконань за Р. Яноффом Бульманом (в адаптації О. Кравцової)

Методика складається з 8 шкал, з урахуванням яких обчислюються значення трьох чинників. Кожна шкала включає 4 пункти, відповіді на які формуються за шкалою Ліккерта від 1 до 6. Деякі пункти мають зворотну спрямованість.

Шкали методики:

Прихильність світу (BW, benevolence of world)

Доброта людей (BP, benevolence of people)

Справедливість світу (J, justice)

Контрольованість світу (C, control)

Випадковість як принцип розподілу подій, що відбуваються (R, randomness)

Цінність власного "Я" (SW, self-worth)

Ступінь самоконтролю (контролю над подіями, що відбуваються) (SC, self-control)

Ступінь удачі, чи везіння (L, luckiness)

Первинні категорії переконань можуть оцінюватися як три узагальнених напрями відносин:

Загальне ставлення до прихильності навколишнього світу (включає шкали «прихильність світу» та «доброта людей»).

Загальне ставлення до свідомості світу, тобто. контрольованості та справедливості подій (включає «справедливість світу», «контрольованість світу» та «випадковість»).

Переконання щодо власної цінності, здатності управління подіями та везіння (включає «цінність «Я», «самоконтроль» та «везіння»).

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ А

Інструкція

Оцініть, будь ласка, наскільки Ви згодні або не згодні з наведеними нижче твердженнями та позначте галочкою одну з граф напроти кожного твердження відповідно до шкали:

- абсолютно не згоден
- не згоден
- не зовсім згоден
- загалом, згоден
- згоден
- повністю згоден

Твердження 1 2 3 4 5 6

1. Невдача з меншою ймовірністю досягає гідних, добрих людей
2. Люди за своєю природою недружні і злі
3. Кого в цьому житті спіткає нещастя - справа випадку
4. Людина по натурі добра
5. У цьому світі набагато частіше відбувається щось хороше, ніж погане
6. Перебіг нашого життя багато в чому визначається нагодою
7. Як правило, люди мають те, що заслуговують
8. Я часто думаю, що в мені немає нічого хорошого
9. У світі більше добра, ніж зла
10. Я цілком везуча людина
11. Нещастя трапляються з людьми через помилки, які вони зробили
12. У глибині душі людей не дуже турбує, що відбувається з іншими
13. Зазвичай я роблю так, щоб збільшити ймовірність сприятливого для мене результату справи
14. Якщо людина хороша, до неї прийдуть щастя та удача
15. Життя надто сповнене невизначеності – багато залежить від випадку
16. Якщо замислитись, то мені дуже часто щастить

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ А

17. Я майже завжди докладаю зусиль, щоб запобігти нещастям, які можуть статися зі мною
18. Я про себе невисокої думки
19. У більшості випадків хороші люди отримують те, чого заслуговують у житті
20. Власними вчинками ми можемо запобігати неприємностям
21. Оглядаючись на своє життя, я розумію, що випадок був до мене прихильний
22. Якщо вживати запобіжних заходів, можна уникнути нещастя
23. Я роблю дії, щоб захистити себе від нещастя
24. Загалом, життя – це лотерея
25. Світ прекрасний
26. Люди здебільшого добрі і готові прийти на допомогу
27. Я зазвичай вибираю таку стратегію поведінки, яка принесе мені максимальний виграш
28. Я дуже задоволений тим, якою я людина
29. Якщо трапляється нещастя, то зазвичай це тому, що люди не вжили необхідних заходів для захисту
30. Якщо подивитися уважно, побачиш, що світ сповнений добра
31. У мене є причини соромитися свого характеру
32. Я щасливіший, ніж більшість людей

**Опитувальник вимірювання самооцінки мотивації схвалення Д.
Марлоу та Д. Крауна**

Для оцінки правдивості висловлювань піддослідних в опитувальники нерідко включають так звані шкали брехливості або шкали прагнення до схвалення. Нижче наводиться один з варіантів такої шкали, розробленої Д.Марлоу і Д.Крауном, яка цілком підійде для оцінки правдивості висловлювань педагога.

Інструкція: «Уважно прочитайте кожне з наведених нижче суджень. Якщо ви вважаєте, що воно вірно і відповідає особливостям вашої поведінки, то напишіть "так", якщо ж воно невірно, то - "ні" ».

1. Я уважно читаю кожну книгу, перш ніж повернути її до бібліотеки.
2. Я не відчуваю коливань, коли кому-небудь потрібно допомогти в біді.
3. Я завжди уважно стежу за тим, як я одягнений.
4. Вдома я поводжуся за столом так само, як у їдальні.
5. Я ніколи ні до кого не відчував антипатії.
6. Був випадок, коли я кинув щось робити, тому що не був упевнений у своїх силах.
7. Іноді я люблю позлословити про відсутніх.
8. Я завжди уважно слухаю співрозмовника, хто б він не був.
9. Був випадок, коли я придумав вагому причину, щоб виправдатися.
10. Траплялося, я користувався помилкою людини.
11. Я завжди охоче визнаю свої помилки.
12. Іноді замість того щоб пробачити людину, я намагаюся відплатити йому тим же.
13. Були випадки, коли я наполягав на тому, щоб робили по-моєму.
14. У мене не виникає внутрішнього протесту, коли мене просять надати послугу.

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Б

15. У мене ніколи не виникає досади, коли висловлюють думку, протилежне моєму.
16. Перед тривалою поїздкою я завжди ретельно продумую, що з собою взяти.
17. Були випадки, коли я заздрих удачі інших.
18. Іноді мене дратують люди, які звертаються до мене з питаннями.
19. Коли у людей неприємності, я іноді думаю, що вони отримали по заслугах.
20. Я ніколи з усмішкою не говорив неприємних речей.

Ключ для обробки результатів опитування

«Так» - на питання 1, 2, 3, 4, 5, 8, 11, 14, 15, 16, 20 .

«Ні» - на питання 6, 7, 9, 10, 12, 13, 17, 18, 19.

Загальний підсумковий показник «мотивації схвалення» за шкалою отримують підсумовуванням всіх «працюючих» питань. Чим вище підсумковий показник, тим вище мотивація схвалення і тим, отже, вище готовність людини представити себе перед іншими як повністю відповідного соціальним нормам. Низькі показники можуть свідчити як про неприйняття традиційних норм, так і про зайвої вимогливості до себе.

Тест життєстійкості С. Мадді (адаптація Д. Леонтєва)

Інструкція: Прочитайте, будь ласка, нижче наведені твердження та оберіть той варіант відповіді (ні / скоріше ні, аніж так / скоріше так, аніж ні / так), що відображає Вашу думку найкращим чином. Тут немає правильних чи неправильних відповідей – важить лише Ваша думка. Не задумуйтеся над відповіддю надто довго та відповідайте послідовно, не пропускаючи жодного твердження.

1. Я часто не уверен в собственных решениях

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

2. Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

3. Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя

встать с постели

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

4. Я постоянно занят и мне это нравится

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

5. Часто я предпочитаю «плыть» по течению

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

6. Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

7. Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять

свой распорядок дня

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

8. Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ В

9. Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

10. Порой я так устаю, что уже ничто не может меня заинтересовать

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

11. Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

12. Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

13. Лучше синица в руках, чем журавль в небе

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

14. Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

15. Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

16. Иногда меня пугают мысли о будущем

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

17. Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь все, что задумал

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

18. Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

19. Мне кажется, что если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

20. Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

21. Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ В

22. Я люблю знакомитися з новими людьми

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

23. Коли хто-небудь жалується, що життя скучна, це значить, він просто не вміє бачити цікавого

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

24. Мені завжди є чим зайнятися

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

25. Я завжди можу впливати на результат того, що відбувається навколо

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

26. Я часто шкодую про те, що вже зроблено

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

27. Якщо проблема вимагає більших зусиль, я віддаю перевагу відкласти її до кращих часів

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

28. Мені важко зближатися з іншими людьми

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

29. Як правило, оточуючі слухають мене уважно

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

30. Якщо б я міг, я б багато змінив б у минулому

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

31. Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко виконати, або те, в чому я не впевнений

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

32. Мені здається, життя проходить мимо мене

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

33. Мої мрії рідко здійснюються

Ні 1 – 2 – 3 – 4 Так

ДОДАТОК Г

Опитувальник діагностики рівня вимірювання депресії за А. Беком

Шкала депресії Бека (Beck's Depression Inventory, BDI) – один з перших тестів, що відрізняються високою релевантністю та специфічністю, створених для використання у клінічній практиці з метою діагностики та оцінки рівня депресивних розладів. Незважаючи на дату розробки, шкала депресії Бека не застаріла і широко застосовується в психіатричній та психотерапевтичній практиці навіть сьогодні. Усього існує три варіанти цього опитувальника: BDI, BDI-1A, BDI-II. Окремо застосовується опитувальник депресії Бека для підлітків. Версія шкали депресії Бека поширена в адаптації М. В. Тарабріної.

1. Я не сумую

Мені погано і сумно

Мені весь час сумно, і я нічого не можу з собою вдіяти

Мені так погано і сумно, що я не в змозі більше терпіти

2. Майбутнє не лякає мене

Я боюся майбутнього

Нічого хорошого в майбутньому мене не чекає

Моє майбутнє безпросвітне

3. Я не відчуваю себе невдахою

У моєму житті невдач і провалів було більше, ніж у будь-кого іншого

Коли я оглядаюся на своє життя, я бачу в ньому багато невдач

Я відчуваю, що я – цілковитий невдаха

4. Я цілком задоволений своїм життям

Я не так задоволений життям, як раніше

Я не можу отримувати задоволення від життя

Мене не задовольняє абсолютно все

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Г

5. Я не відчуваю себе винуватим

Може, я і образив когось, сам того не бажаючи, але мені про це нічого не відомо

Більшість часу я відчуваю себе винуватим

Я постійно відчуваю провину

6. Я задоволений собою

Іноді я відчуваю себе нестерпним

Я постійно відчуваю власну неповноцінність

Я абсолютно нікчемна людина

7. Я не відчуваю, що заслужив покарання

Я зробив щось варте осуду, і готовий до покарання

Я знаю, що заслуговую на суворе покарання

Я відчуваю себе вже покараним життям

8. Я знаю, що я не гірший за інших

Іноді я роблю помилки, за які потім себе критикую

Я увесь час звинувачую себе у своїх прорахунках

Я відчуваю себе винуватим у всіх бідах

9. Я ніколи не розчаровувався в собі

Я часто відчуваю розчарування в собі

Я не люблю себе

Я себе ненавиджу

10. Я ніколи не думав про самогубство

Іноді мені спадає на думку самогубство, але я не буду цього робити

Я хотів би накласти на себе руки

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Г

Я вб'ю себе, як тільки трапиться нагода

11. Я ніколи не плачу

Іноді мені хочеться плакати

Я плачу майже постійно

Раніше я плакав, а тепер не можу, навіть якщо дуже хочеться

12. Я спокійний

Мене легко роздратувати

Я постійно відчуваю роздратування

Мені все байдуже, навіть те, що раніше дратувало мене

13. Я легко приймаю рішення

Буває, що я відкладаю прийняття рішення на потім

Мені важко приймати рішення

Я взагалі не можу нічого вирішувати

14. Я маю вигляд, як зазвичай

Я маю вигляд гірший, ніж зазвичай

Я почав виглядати набагато гірше, ніж зазвичай

Я огидний

15. Я можу працювати так само добре, як і раніше

Мені доводиться робити зусилля, щоб змусити себе працювати

Я насилу можу виконувати звичайну роботу

Я взагалі не можу виконувати ніякої роботи

16. Я сплю так само добре, як раніше

Я почав гірше спати і прокидаюся втомленим

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Г

Я рано прокидаюся і відчуваю, що не виспався

Я прокидаюся кілька разів за ніч і більше не можу заснути

17. Я втомлююся не більше, ніж зазвичай

Тепер я втомлююся більше, ніж завжди

Майже все викликає в мене втому

Я взагалі нічого не можу робити через втому

18. У мене хороший апетит

Мій апетит гірший, ніж раніше

Мій апетит набагато гірший, ніж раніше

У мене взагалі немає апетиту

19. Мені легко спілкуватися з людьми

Мені доводиться змушувати себе спілкуватися з людьми

Мені дуже важко спілкуватися з людьми

Я абсолютно не спілкуюся з людьми

20. Я відчуваю себе цілком здоровим

Мене турбують проблеми, пов'язані з моїм здоров'ям (запор, пронос, біль і т.п.)

Я постійно думаю про проблеми, пов'язані з моїм здоров'ям

Я вважаю, що моє здоров'я безнадійно підірване

21. Мій сексуальний потяг зберігся на колишньому рівні

Мій сексуальний потяг знизився

Зараз я міг би спокійно обходитися без сексу

Секс мене абсолютно не цікавить

ДОДАТОК Д

Таблиця Д.1

Діагностика базисних переконань за Р. Яноффом Бульманом (в адаптації О. Кравцової).

№	Вибірка		Відхилення від середнього		Квадрати відхилень	
	В.1	В.2	В.1	В.2	В.1	В.2
1	2.73	3.72	0.03	0	0.0009	0
2	2.65	3.66	-0.05	-0.06	0.0025	0.0036
3	2.69	3.68	-0.01	-0.04	0.0001	0.0016
4	2.74	3.76	0.04	0.04	0.0016	0.0016
5	2.73	3.81	0.03	0.09	0.0009	0.0081
6	2.65	3.64	-0.05	-0.08	0.0025	0.0064
7	2.69	3.67	-0.01	-0.05	0.0001	0.0025
8	2.74	3.77	0.04	0.05	0.0016	0.0025
9	2.73	3.71	0.03	-0.01	0.0009	0.0001
10	2.65	3.62	-0.05	-0.1	0.0025	0.01
11	2.69	3.68	-0.01	-0.04	0.0001	0.0016
12	2.74	3.78	0.04	0.06	0.0016	0.0036
13	2.73	3.58	0.03	-0.14	0.0009	0.0196
14	2.65	3.67	-0.05	-0.05	0.0025	0.0025
15	2.69	3.68	-0.01	-0.04	0.0001	0.0016
16	2.74	3.76	0.04	0.04	0.0016	0.0016
17	2.73	3.79	0.03	0.07	0.0009	0.0049
18	2.65	3.45	-0.05	-0.27	0.0025	0.0729
19	2.69	3.56	-0.01	-0.16	0.0001	0.0256
20	2.74	3.67	0.04	-0.05	0.0016	0.0025
21	2.73	3.86	0.03	0.14	0.0009	0.0196
22	2.65	3.77	-0.05	0.05	0.0025	0.0025
23	2.69	3.98	-0.01	0.26	0.0001	0.0676
24	2.74	3.78	0.04	0.06	0.0016	0.0036
25	2.73	3.97	0.03	0.25	0.0009	0.0625

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Д

Продовж. табл. Д.1

26	2.65	3.66	-0.05	-0.06	0.0025	0.0036
27	2.69	3.68	-0.01	-0.04	0.0001	0.0016
28	2.74	3.85	0.04	0.13	0.0016	0.0169
29	2.73	3.76	0.03	0.04	0.0009	0.0016
30	2.65	3.55	-0.05	-0.17	0.0025	0.0289
Сумми:	81.05	111.52	0.05	-0.08	0.0391	0.3812
Среднее:	2.7	3.72				

Результат: $t_{\text{емп}} = 51$ **Отримане емпіричне значення $t(51)$ знаходиться у зоні значущості.**

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Д

Таблиця Д.2

Вимірювання самооцінки мотивації схвалення Д. Марлоу та Д. Крауна.

№	Вибірки		Відхилення від середнього		Квадрати відхилень	
	В.1	В.2	В.1	В.2	В.1	В.2
1	6	3	-1.6	-1.97	2.56	3.8809
2	1	1	-6.6	-3.97	43.56	15.7609
3	7	3	-0.6	-1.97	0.36	3.8809
4	11	7	3.4	2.03	11.56	4.1209
5	8	4	0.4	-0.97	0.16	0.9409
6	4	4	-3.6	-0.97	12.96	0.9409
7	13	9	5.4	4.03	29.16	16.2409
8	2	2	-5.6	-2.97	31.36	8.8209
9	10	7	2.4	2.03	5.76	4.1209
10	5	5	-2.6	0.03	6.76	0.0009
11	7	2	-0.6	-2.97	0.36	8.8209
12	12	7	4.4	2.03	19.36	4.1209
13	4	4	-3.6	-0.97	12.96	0.9409
14	13	8	5.4	3.03	29.16	9.1809
15	11	7	3.4	2.03	11.56	4.1209
16	8	5	0.4	0.03	0.16	0.0009
17	14	8	6.4	3.03	40.96	9.1809
18	13	8	5.4	3.03	29.16	9.1809
19	5	5	-2.6	0.03	6.76	0.0009
20	4	4	-3.6	-0.97	12.96	0.9409
21	11	7	3.4	2.03	11.56	4.1209
22	10	7	2.4	2.03	5.76	4.1209
23	8	3	0.4	-1.97	0.16	3.8809
24	1	1	-6.6	-3.97	43.56	15.7609
25	4	4	-3.6	-0.97	12.96	0.9409
26	3	3	-4.6	-1.97	21.16	3.8809

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Д

Продовж. табл. Д.2.

27	8	4	0.4	-0.97	0.16	0.9409
28	5	5	-2.6	0.03	6.76	0.0009
29	11	7	3.4	2.03	11.56	4.1209
30	9	5	1.4	0.03	1.96	0.0009
Суммы:	228	149	0	-0.1	423.2	142.967
Среднее:	7.6	4.97				

Результат: $t_{\text{емп}} = 3.3$ **Отримане емпіричне значення t (3.3) перебуває у зоні значимості.**

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Д

Таблиця Д.3

Дослідження резильєнтності та показників відновлення від травми

№	Вибірки		Відхилення від середнього		Квадрати відхилень	
	В.1	В.2	В.1	В.2	В.1	В.2
1	3.73	3.53	0.03	0.07	0.0009	0.0049
2	3.65	3.45	-0.05	-0.00999999999999998	0.0025	0.0001
3	3.69	3.29	-0.01	-0.17	0.0001	0.0289
4	3.74	3.54	0.04	0.08	0.0016	0.0064
5	3.73	3.53	0.03	0.07	0.0009	0.0049
6	3.65	3.45	-0.05	-0.00999999999999998	0.0025	0.0001
7	3.69	3.29	-0.01	-0.17	0.0001	0.0289
8	3.74	3.54	0.04	0.08	0.0016	0.0064
9	3.73	3.53	0.03	0.07	0.0009	0.0049
10	3.65	3.45	-0.05	-0.00999999999999998	0.0025	0.0001
11	3.69	3.29	-0.01	-0.17	0.0001	0.0289
12	3.74	3.54	0.04	0.08	0.0016	0.0064
13	3.73	3.53	0.03	0.07	0.0009	0.0049
14	3.65	3.45	-0.05	-0.00999999999999998	0.0025	0.0001
15	3.69	3.29	-0.01	-0.17	0.0001	0.0289
16	3.74	3.54	0.04	0.08	0.0016	0.0064
17	3.73	3.53	0.03	0.07	0.0009	0.0049
18	3.65	3.45	-0.05	-0.00999999999999998	0.0025	0.0001
19	3.69	3.29	-0.01	-0.17	0.0001	0.0289
20	3.74	3.54	0.04	0.08	0.0016	0.0064
21	3.73	3.53	0.03	0.07	0.0009	0.0049
22	3.65	3.45	-0.05	-0.00999999999999998	0.0025	0.0001
23	3.69	3.29	-0.01	-0.17	0.0001	0.0289
24	3.74	3.54	0.04	0.08	0.0016	0.0064
25	3.73	3.53	0.03	0.07	0.0009	0.0049
26	3.65	3.45	-0.05	-0.00999999999999998	0.0025	0.0001

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Д

Продовж. табл. Д.3

27	3.69	3.29	-0.01	-0.17	0.0001	0.0289
28	3.74	3.54	0.04	0.08	0.0016	0.0064
29	3.73	3.53	0.03	0.07	0.0009	0.0049
30	3.65	3.45	-0.05	-0.00999999999999998	0.0025	0.0001
Сумми:	111.05	103.65	0.05	-0.15	0.0391	0.2871
Среднее:	3.7	3.46				

Результат: $t_{\text{емп}} = 24$

Отримане емпіричне значення t (24) знаходиться у зоні значущості.

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Д

Таблиця Д.4

Оцінка рівня депресії за А. Беком.

№	Вибірки		Відхилення від середнього		Квадрати відхилень	
	В.1	В.2	В.1	В.2	В.1	В.2
1	16	12	0.4	1.23	0.16	1.5129
2	12	8	-3.6	-2.77	12.96	7.6729
3	17	11	1.4	0.23	1.96	0.0529
4	13	9	-2.6	-1.77	6.76	3.1329
5	18	14	2.4	3.23	5.76	10.4329
6	19	15	3.4	4.23	11.56	17.8929
7	14	5	-1.6	-5.77	2.56	33.2929
8	18	15	2.4	4.23	5.76	17.8929
9	10	7	-5.6	-3.77	31.36	14.2129
10	16	11	0.4	0.23	0.16	0.0529
11	19	15	3.4	4.23	11.56	17.8929
12	13	7	-2.6	-3.77	6.76	14.2129
13	17	12	1.4	1.23	1.96	1.5129
14	18	14	2.4	3.23	5.76	10.4329
15	12	8	-3.6	-2.77	12.96	7.6729
16	17	13	1.4	2.23	1.96	4.9729
17	18	14	2.4	3.23	5.76	10.4329
18	10	3	-5.6	-7.77	31.36	60.3729
19	18	14	2.4	3.23	5.76	10.4329
20	11	7	-4.6	-3.77	21.16	14.2129
21	19	15	3.4	4.23	11.56	17.8929
22	18	14	2.4	3.23	5.76	10.4329
23	16	11	0.4	0.23	0.16	0.0529
24	11	4	-4.6	-6.77	21.16	45.8329
25	18	13	2.4	2.23	5.76	4.9729
26	18	12	2.4	1.23	5.76	1.5129

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Д

Продовж. табл. Д.4

27	19	14	3.4	3.23	11.56	10.4329
28	12	5	-3.6	-5.77	12.96	33.2929
29	17	13	1.4	2.23	1.96	4.9729
30	14	8	-1.6	-2.77	2.56	7.6729
Сумми:	468	323	0	-0.1	263.2	395.367
Среднее:	15.6	10.77				

Результат: $t_{\text{емп}} = 5.6$

Отримане емпіричне значення t (5.6) знаходиться у зоні значущості.