

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

Лигута Н.О.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
**РЕЗИЛЬЄНТНА ПОВЕДІНКА ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ТА
ОСОБЛИВОСТІ ЇЇ ФОРМУВАННЯ ПІД ВПЛИВОМ СКЛАДНИХ
ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИН**

2024

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет Здоров'я людини
Кафедра Психології та соціології

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА
до кваліфікаційної роботи

рівень вищої освіти другий (магістерський)
спеціальність 053 Психологія. Освітня програма «Психологія»

на тему **«РЕЗИЛЬЄНТНА ПОВЕДІНКА ВИМУШЕНИХ
ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇЇ ФОРМУВАННЯ ПІД
ВПЛИВОМ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИН»**

Виконала: здобувачка вищої освіти групи ПС-234зм

Лигута Н. О.

Керівник:

к. психол. н., доц.

Сербін Ю. В.

Рецензент: д. психол. н., доц., доцент кафедри

практичної психології Центральноукраїнського

державного педагогічного університету

імені Володимира Винниченка

Гейко Є. В.

Завідувачка кафедри:

д. психол. н., проф.

Бохонкова Ю. О.

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет здоров'я людини

Кафедра Психології та соціології

Рівень вищої освіти Другий (магістерський)

спеціальність 053 Психологія. Освітня програма «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувачка кафедри психології
та соціології д. психол. н.,
проф. Бохонкова Ю. О.

«16» вересня 2024 року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЦІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Лигуті Наталії Олексіївні

1. Тема роботи: «Резильєнтна поведінка вимушених переселенців та особливості її формування під впливом складних життєвих обставин».

Керівник роботи: Сербін Ю.В., канд. психол. н., доцент., доцент кафедри психології та соціології СХУ ім. В. Даля, затверджений наказом по університету від 16.09.2024 р. № 62/15.17.

2. Строк подання здобувачем роботи: 01.12.2024 р.

3. Вихідні дані до роботи: *обсяг роботи – 102 сторінки (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами.*

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 й апробувати програму соціально-психологічного тренінгу. Провести формувальний експеримент. Ефективність проведеного експерименту оцінити за допомогою математичних методів оцінки значущості відмінностей середніх величин.*

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.	Ю. В. Сербін - к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	19.09.2024 р.	13.10.2024 р.
2.	Ю. В. Сербін - к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	14.10.2024 р.	20.10.2024 р.
3.	Ю. В. Сербін - к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	21.10.2024 р.	08.11.2024 р.

7. Дата видачі завдання: 16 вересня 2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів	Примітка
1	Визначення проблеми дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	16.09.2024 р. – 18.09.2024 р.	
2	Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження.	19.09.2024 р. – 17.10.2024 р.	
3	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів констатувального експерименту	18.10.2024 р. – 24.10.2024 р.	
4	Апробація та опис програми соціально-психологічного тренінгу.	25.10.2024 р. – 29.10.2024 р.	
5	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів формуального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики	30.10.2024 р. – 03.11.2024 р.	
6	Узагальнення наукових фактів, написання висновків за результатами проведення дослідження. Технічне оформлення роботи.	04.11.2024 р. – 01.12.2024 р.	
6	Представлення роботи на зовнішню рецензію	02.12.2024 р. – 12.12.2024 р.	
8	Перевірка роботи на академічний плагіат	13.12.2024 р. – 17.12.2024 р.	
9	Захист роботи	18-24.12.2024 р.	

Здобувачка вищої освіти:

Лигута Н. О.

Керівник роботи:

к. психол. н., доц.

Сербін Ю.В.

РЕФЕРАТ

Текст – 102 с., рис. – 12, табл. – 5, літератури – 83 дж., додатків – 7.

У кваліфікаційній роботі представлено теоретично-методологічні основи вивчення проблеми резильєнтної поведінки вимушених переселенців та особливості її формування під впливом складних життєвих обставин.

Розглянуто природу феномену резильєнтності, особистісних ресурсів щодо подолання життєвих негараздів, стійкості до стресу та психічної стабільності. Описано суттєві характеристики резильєнтності особистості. Визначено вплив складних життєвих обставин вимушеного переселення на резильєнтну поведінку та особливості її формування.

Проведено констатувальний експеримент і оцінено резильєнтність опитуваних в цілому, рівень посттравматичного зростання, що може відбуватися після пережитого серйозного стресу або травми, досліджено п'ять ключових копінг-стратегій, які свідчать про здатність опановувати власні емоційні реакції у подоланні стресу, оцін частоту переживання ознак суб'єктивного, психологічного та соціального благополуччя.

Аналіз вихідних даних дозволив розробити ефективну програму соціально-психологічного тренінгу з формування резильєнтної поведінки вимушено переселеної особи, яка була впроваджена в практику. Його мета формування та посилення навиків психологічної резильєнтності вимушено переміщених осіб, для підвищення психологічного благополуччя та потенціалу розвитку посттравматичного зростання. Оцінено ефективність корекційних заходів за допомогою t-критерію Стьюдента.

Ключові слова: РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ, ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ, РЕЗИЛЬЄНТНА ПОВЕДІНКА, ВИМУШЕНІ ПЕРЕСЕЛЕНЦІ, ТРАВМАТИЧНИЙ ДОСВІД, АДАПТАЦІЯ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ.

ABSTRACT

Lyhuta N.O. – Resilient behavior of internally displaced persons and features of its formation under the influence of difficult life circumstances. Qualification work – Kyiv, 2024.

The qualification work presents the theoretical and methodological foundations of studying the problem of resilient behavior of internally displaced persons and features of its formation under the influence of difficult life circumstances.

The qualification work presents the theoretical and methodological foundations of studying the problem of resilient behavior of internally displaced persons and features of its formation under the influence of difficult life circumstances.

The nature of the phenomenon of resilience, personal resources for overcoming life's adversities, resistance to stress and mental stability are considered. The essential characteristics of individual resilience are described. The influence of difficult life circumstances of internally displaced persons on resilient behavior and features of its formation are determined.

An ascertaining experiment was conducted and the resilience of the respondents as a whole was assessed, the level of post-traumatic growth that can occur after experiencing serious stress or trauma, five key coping strategies that play an important role in overcoming stress were investigated, and the frequency of experiencing signs of subjective, psychological, and social well-being was assessed.

Based on the results of the ascertaining experiment, a social and psychological training program was developed and tested to form resilient behavior of a forcibly displaced person. Its goal is to form and strengthen the skills of psychological resilience of forcibly displaced persons, to increase psychological well-being and the potential for developing post-traumatic growth. The effectiveness of corrective measures was assessed using Student's t-test.

Keywords: RESILIENCE, RESILIENCE, RESILIENT BEHAVIOR, FORCED DISPLACED PEOPLE, TRAUMATIC EXPERIENCE, ADAPTATION, COPING STRATEGIES, POST-TRAUMATIC GROWTH.

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1 Теоретико-методологічні засади вивчення резильєнтної поведінки особистості під впливом складних життєвих обставин	14
1.1. Аналіз наукової літератури з проблеми резильєнтності особистості	14
1.2. Суттєві характеристики резильєнтності особистості	20
1.3. Вплив складних життєвих обставин вимушеного переселення на резильєнтну поведінку	25
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	34
РОЗДІЛ 2 Експериментальне дослідження резильєнтної поведінки вимушених переселенців	36
2.1. Інструментарій психодіагностичного дослідження резильєнтної поведінки вимушено переселеної особи	36
2.2. Узагальнені результати дослідження психологічних особливостей резильєнтної поведінки вимушено переселеної особи	43
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	55
РОЗДІЛ 3 Формування резильєнтної поведінки вимушених переселенців під впливом складних життєвих обставин	58
3.1. Програма соціально-психологічного тренінгу з формування резильєнтної поведінки вимушено переселеної особи	58
3.2. Результати формувального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів	91
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3	104
ВИСНОВКИ	106
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	111
ДОДАТКИ	123

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Умови сучасності - переповненість світу політичними, соціальними та збройними конфліктами. А це значить, що деякі країни мають території, де небезпечно перебувати населенню. Вимушене переміщення людей, їх пристосування до нового місця в складних життєвих умовах являється актуальною проблемою сьогодення.

Ще з 2014 року Україна на своїй території потерпає від боїв та ракет. Наші громадяни зіткнулася з проблемою безпечного життя, тому великим обсягом вимушеного переселення. Вжити під час війни залучаючи ресурси, необхідні для збереження власного життя, є нагальною потребою кожної людини.

Вивчення адаптаційних ресурсів особистості в період життєвих криз невизначеності, усвідомлення реальності, прилаштування до неї, можливе зниження соціального статусу, необхідність працювати не за фахом, щоб вижити - головна тема дослідження. Людині доводиться не лише адаптуватися до нових обставин, але й переглядати свої життєві цінності та пріоритети, знаходити нові способи для самореалізації.

Крім того, період життєвих криз часто призводить до переосмислення власних ресурсів і можливостей, змушуючи людину відкривати або заново формувати навички, про які вони забули. Цей процес часто супроводжується страхом, переживаннями, депресією, стресом, але також може стати джерелом внутрішнього зростання. Необхідність виживати в нових умовах стимулює розвиток резильєнтності та здатності адаптуватися до змін, що є життєво важливим для збереження психологічної стабільності та пошуку нових шляхів досягнення цілей.

Вивчення цих аспектів дозволяє краще зрозуміти, як особистість долає проблеми та відновлює свою рівновагу, знаходячи нові точки опори в житті.

Аналіз природи феномену резильєнтності, особистісних ресурсів щодо подолання життєвих негараздів, стійкості до стресу та психічної стабільності вимагає наукового детального аналізу.

Розуміння сутності резильєнтності, це глибокий методологічний та теоретичний аналіз, а також емпіричні дослідження. Різні психологічні підходи по-різному трактують цей феномен, що ускладнює формування його системного розуміння - покращення якості життя людини в складних обставинах. Цей процес включає вивчення закономірностей, механізмів, умов і факторів, які сприяють досягненню позитивних результатів у подоланні життєвих труднощів.

Особливо актуальною ця проблема є в умовах сьогодення, де більшість людей не переживали травматичних подій, пов'язаних з війною. Часті повітряні тривоги, обстріли, вимушене переселення, безробіття, перебої зі світлом і водою, втрата близьких, довга розлука з рідними - все це приводить людей до життя в стресі. А коли стрес переходить в хронічний, погіршується фізичне і психічне здоров'я людини, з'являються хвороби.

Резильєнтність - виступає внутрішнім ресурсом особистості, що дозволяє людям ефективно пристосуватися до мінливих умов, успішно долати стресовий стан та зберегти психофізичне благополуччя під час відновлення після стресу. Досліджуючи непрості життєві можливості, необхідно зосередити увагу на внутрішніх психологічних питаннях, які є визначальними для успішного пристосування до викликів. Ці внутрішні ресурси, що становлять функціональний потенціал особистості, допомагають не лише витримати складності, але й розвиватися навіть за несприятливих умов. Особливу цінність мають механізми психологічної витривалості, які

розвиваються через досвід подолання різних життєвих ситуацій та досягнення подальшої результативності життєдіяльності людини.

Питання резильєнтності досліджувало багато науковців як вітчизняних так і зарубіжних і кожен мав власну думку щодо визначення цього поняття.

Про важливість вивчення питання резильєнтності свідчать численні дослідження, які здійснили зарубіжні психологи-науковці: B.Becker, G. Bonnano, K. Bolton, K. Connor, D. Cicchetti, D. Charney, J. Davidson, S. Fergus, N. Garmezy, D. Hellerstein, S. Jensen, K. Keumfper, S. Lepore, S. S.Luthar, A. Masten, R. Neman, B. Neiger, V. Payne, G. Richardson, T.Revenson, R. Smith, E. Werner, G. Wagnild, M. Zimmerman,

З вітчизняних дослідників, психологів які розглядали питання подолання труднощів у тяжких житєвих обставинах можна назвати Я.Андрушко, С. Богданов, О. Бойко, Е. Єгорова, А. Гірник, Е. Грішин, К. Гуцол, Н. Гусак, Г. Дубчак, З. Кіреєва, Л. Коробка, В. Климчук, Г. Лазос, А. Макаренко, С. Назаренко, Т. Титаренко, Ю. Тептюк, О. Хамініч, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, О. Чиханцова, М. Шпак, О. Якимець, та інші.

Отже резильєнтність розглядається як процес знаходження та формування певних ресурсів особистості, що дозволяють відкривати нові можливості для виживання та ефективного функціонування в умовах кризи. З початком повномасштабної війни в Україні переважна більшість психологів почала шукати методи для формування резильєнтності наших співвітчизників, вимушених переселенців українців, для того, щоб розуміти та допомагати напрацьовувати, згадати навички виживання в умовах складних життєвих обставин. Тому ця тема дуже актуальна.

Об'єкт дослідження - резильєнтна поведінка особистості.

Предмет дослідження - резильєнтна поведінка вимушених переселенців та особливості її формування під впливом складних життєвих обставин.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити резильєнтну поведінку вимушених переселенців та особливості її формування під впливом складних життєвих обставин.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити наукову літературу щодо резильєнтності особистості.
2. Проаналізувати суттєві характеристики резильєнтності особистості.
3. Підібрати методики та провести емпіричне дослідження особливостей прояву резильєнтної поведінки вимушених переселенців.
4. На основі результатів констатувального експерименту розробити та апробувати програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на формування резильєнтної поведінки вимушених переселенців.
5. Оцінити ефективність корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики.

Методологічну та теоретичну основу дослідження становили: концепції механізмів формування особистості як діяльного учасника життєвого процесу, висвітлені в роботах вітчизняних науковців (Н. Добровольська, Т. Комар, І. Попович, Т. Титаренко, Н. Чепелєва та ін.); теоретичні розробки щодо сутності та формування ціннісної сфери індивіда, представлені в роботі провідних дослідників (О. Бондаренко, М. Боришевський, С. Гарькавець, А. Коваленко, М. Рокич, В. Франкл, Ю. Швалб, Ш. Шварц та ін.); фундаментальні засади організації соціально-психологічного навчання з урахуванням викликів сучасного суспільства, розроблені науковою спільнотою (О. Бондарчук, Ю. Бохонкова, О. Кононенко, О. Литвиненко, У. Михайлишин, К. Седих, С. Яковлева, Т. Яценко та ін.); теорія

резильєнтності (Ann Masten); теорії посттравматичного зростання (Richard Tedeschi, Lawrence Calhoun,), теорії стресу та копіngu (Richard Lazarus, Susan Folkman), теорії адаптації особистості до стресових ситуацій (С. Хобфолл), соціально-когнітивна теорія (А. Бандура) та моделі подолання стресових ситуацій за допомогою навчання, адаптаційного процесу в психології особистості (Г. Балл, Г. Костюк, О. Кононенко), теорія активізації особистісних ресурсів(Л. Грень), концепція психологічного благополуччя, щастя, самоактуалізації та самодетермінації особистості(О. Чиханцова, К. Гуцол).

Методи дослідження:

- *теоретичні*: детальне дослідження, систематизація та об'єднання наукових психологічних матеріалів відповідно до теми роботи;

- *емпіричні*: спостереження, бесіди, констатувальний та формувальний експерименти, тестування (Опитувальник посттравматичного зростання (Tedeschi and Calhoun The Posttraumatic Growth Inventory (PTGI)) (Р. Тадеші і Л Калхаун, 1996), Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) (українськомовну версію адаптовано авторським колективом під керівництвом І. Шаповал, 2020), Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях(The coping inventory for stressful situations (CISS))(Н. ЕНДЛЕР, ДЖ. ПАРКЕР, 1990), Опитувальник «Стабільності психічного здоров'я-коротка форма»(«THE MENTAL HEALTH CONTINUUM – SHORT FORM») (К. Кіз (адаптація Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак).);

- *методи математичної обробки даних* з аналізом та систематизацією, з тлумаченнями та формулюванням обґрунтованих висновків. Для математичного опрацювання емпіричних даних та візуального представлення результатів використовувався програмний комплекс статистичних програм SPSS (версія 22.0).

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що:

- *розкрито психологічний зміст* поняття резильєнтність;
- *поглиблено уявлення* як резильєнтність особистості виконує ряд важливих функцій в життєстійкості особистості;
- *визначено вплив* складних життєвих обставин вимушеного переселення на резильєнтну поведінку та особливості її формування;
- *розроблено та доведено ефективність* соціально-психологічної програми, спрямованої для формування та зміцнення резильєнтної поведінки вимушено переселеної особи.

Теоретичне значення дослідження полягає в здійсненні теоретичного аналізу поняття резильєнтної поведінки в складних життєвих умовах, визначено фактори впливу на життєве відновлення, досліджено особливості формування резильєнтності , її компоненти та чинники.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути використані для роботи практичних психологів для підвищення резильєнтності клієнтів, та успішної соціально-психологічної адаптації в складних життєвих умовах. А також на основі програми соціально - психологічного тренінгу для зміцнення резильєнтної поведінки вимушено переселеної особи можна розробляти більш детальніші та об'ємніші корекційні програми.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ ПІД ВПЛИВОМ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИН

1.1. Аналіз наукової літератури з проблеми резильєнтності особистості

Розуміння людської спроможності у важкий період життя відновитися і психологічно зрости, зцілитись після негараздів, є цікавим фактом для науковців.

Дослідження наукової літератури свідчить, що термін «резильєнтність» вперше з'явився у 1800 році. До 1950 року науковці розглядали це явище через призму неусвідомлюваних захисних механізмів. З 1960-х років його почали відносити до копінг-стратегій, а з 1980-х - до захисних і ризикових факторів. У 1920-х резильєнтність вивчали також у фізіології, зокрема в контексті гомеостазу та квантової фізики. У 1950-х роках її почали асоціювати з емоційним стресом і різними захворюваннями. З 1970-х років резильєнтність досліджували в рамках пластичності мозку, а з 1980-х - у психонейроімунології [67, с. 13].

У працях E. Werner та R. Smith понад 40 років тому ввели в термінологію науковців поняття резильєнтність. Спочатку цей термін використовувався для опису фізичної властивості матеріалів, а згодом був адаптований для характеристики психологічної здатності людини протистояти стресу та відновлюватися після негативних життєвих подій («Overcoming the odds: high risk children from birth to adulthood») [48, с. 149].

Всесвітня організація охорони здоров'я на своїх сторінках зазначає, що «резильєнтність - це внутрішній потенціал особистості долати складні життєві події та ефективно відновлюватися після випробувань. Цей психологічний ресурс формується та використовується за допомогою наявності певних захисних механізмів таких як: сприятливе соціальне оточення, здатність конструктивно реагувати на виклики, внутрішня психологічна гнучкість» [47, с. 17].

За твердженням М. Ungar, резильєнтність пов'язана з труднощами - як психологічними, так і зовнішніми, або їхньою комбінацією. Він вважає, що резильєнс - це водночас здатність особи віднаходити джерело життєвої енергії, виключно з можливістю відчувати задоволення життям; а також умови, створені сім'єю, спільнотою чи культурним оточенням людини, що забезпечують їй доступ до таких ресурсів та емоцій у спосіб, притаманний даній культурі [81].

Близьке за поняттям визначення резильєнтності і у Е. Вернер яка зазначає у своїй роботі «Подолання труднощів: діти високого ризику від народження до повноліття», що захисні фактори, такі як відповідальність, вміння вирішувати проблеми, відкритість до нового, прагнення до успіху, ефективність, адекватна самооцінка, а також навички конструктивної комунікації, сприяють досягненню позитивних результатів та довготривалої стійкості. Вона також підкреслює, що важливими є не лише особистісні характеристики, але й екологічні фактори середовища як в сім'ї, так і поза її межами. Наприклад, відчуття приналежності до групи також допомагають долати несприятливі обставини [14; 83].

G.Wagnild, H.Young, зазначають, що резильєнтність - це індивідуальна особливість людини, що уповільнює або пом'якшує негативні наслідки стресу і сприяє адаптації [82].

Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, С. Богданов, в своїй роботі наголошують, що відновлення відбувається через використання вже сформованих та добре розвинутих можливостей особистості - її досвіду, компетенцій та здібностей, які були сформовані внаслідок зниження життєвих перешкод та їх ефективного застосування при зустрічі з новими труднощами [47].

За даними Американської психологічної асоціації (АРА), «резильєнтність - це динамічний процес, який допомагає людям адаптуватися та відновлюватися після виснажливих подій, фізичних травм та психологічних потрясінь. Ця здатність особливо важлива в умовах хронічного стресу, наприклад, під час війни, природних катастроф, або в ситуаціях постійних проблем у сім'ї чи на роботі» [80, с. 20].

Г. П. Лазос, висловлює цінну думку щодо концепції резильєнтності, посилаючись на визначення Ф. Лозеля. Згідно з цим визначенням, резильєнтність - це змога особи чи соціальної групи жити повноцінне життя навіть в кризових тяжких умовах [26].

Поняття резильєнтності глибоке і не просте. Воно охоплює не тільки досягнення позитивних результатів при високих ризиках (наприклад, при зіткненні з численними стресорами), а й збереження ключових особистісних якостей у небезпечних ситуаціях, повноцінне відновлення після травматичних подій. Тому, на думку Г. П. Лазос, резильєнтність - це не лише повернення до початкового стану після травматичного досвіду, але й розвиток нових функціональних можливостей, які можна назвати посттравматичним зростанням [26].

У психологічних джерелах англійською мовою життєстійкість (hardiness) сприймається як чинник психологічної резилентності (resilience). Життєстійкість включає три компоненти: участь, контроль і прийняття ризику [70].

Отже резильєнтність, можна сказати, синонім життєстійкості, життєздатності, психологічної витривалості.

Виступ О. Зеленської на третьому саміті перших леді та джентльменів (англ. The Third Summit of First Ladies and Gentlemen) з темою: «Ментальне здоров'я: стійкість і вразливість майбутнього», що відбувся 6 вересня 2023 року у заповіднику «Софія Київська» ніс такий посил, що психологічна стійкість – проявляється як здатність успішно протидіяти труднощам, зберігаючи якість та повноту життєдіяльності. Психічна стійкість окремих індивідів у сукупності створює психологічний імунітет усього суспільства [61].

Життєстійкість представляє собою комплекс поглядів на власну особистість, навколишнє середовище та взаємодію з ним. Здатність людини протистояти труднощам тісно пов'язана з її вмінням долати різноманітні стресові ситуації, підтримувати гарний стан як фізичного, так і психічного здоров'я. Це проявляється в позитивному світогляді, впевненості у власних силах, загальному задоволенні своїм буттям та прагненні до постійного особистісного зростання [25].

В рамках дослідження «Резильєнтність: комплексний аналітичний підхід» з'ясувалося, що психологічна стійкість є не статичною, а гнучкою характеристикою особистості, яка трансформується впродовж життя та формується під впливом багатовимірної системи зовнішніх чинників. Метааналітичне дослідження виявило залежність між психологічною витривалістю та різноманітними складовими її становлення. Результати аналізу демонструють диференційований вплив різних факторів: домінуючими виявилися захисні механізми, помірний вплив мають фактори ризику, а найменш значущими є демографічні характеристики [76].

Влучне твердження в роботі «Поняття стійкість: історія становлення та підходи до визначення», що провідні психологічні характеристики, які

визначають здатність особи до відновлення в несприятливих життєвих обставинах, містять потенціал адаптивності, внутрішньої сили для подолання труднощів, психологічної стійкості, незламності, потенціал для збереження здоров'я, витривалості і резильєнтності [21, с.179].

Концепцію резильєнтності розглядають у трьох аспектах: як багатовекторна трансформація, як характерну властивість індивіда та як адаптивно-захисний психологічний механізм. Особи, якими притаманна резильєнтність, відрізняються здатністю реалістично сприймати дійсність, мають виразну модель особистісних переконань та фундаментальних життєвих принципів, а також демонструють вміння до імпровізації в різноманітних життєвих ситуаціях [8]. Про це зазначив у своїй роботі Е. Грішин, зробивши висновки після детального вивчення зарубіжних авторів.

Не можна не погодитись з науковим висновком Л. Степаненко, що критичні життєві обставини не лише слугують потужним каталізатором особистісного розвитку, але й розкривають глибинні грані індивідуальності через призму унікального досвіду подолання проблем. Проживаючи складні випробування, людина спроможна трансформувати внутрішній біль та страждання у джерело розвитку та психологічного зцілення, формуючи при цьому стійкість до життєвих викликів [51].

Набута життєва резильєнтність стає потужним особистісним ресурсом, який дозволяє не просто долати перешкоди, але й знаходити позитивні аспекти в найскладніших обставинах, відчувати глибоке внутрішнє задоволення та вибудовувати конструктивну життєву стратегію. Такий підхід забезпечує відчуття внутрішньої гармонії, психологічного комфорту, розкриває креативний потенціал особистості та формує свідоме, відповідальне ставлення до власного життєвого шляху [51].

Резильєнтність характеризується, серед іншого, оптимістичною відповіддю на несприятливі життєві обставини; можливість діяти у складній

ситуації, досягати бажаного рівня суспільної та емоційної стабільності навіть за умов істотних загроз; здатність підтримувати позитивну адаптацію, психічне благополуччя та психологічного зростання, незважаючи на вплив стресових, травматичних факторів; збереження стану душевної рівноваги [78].

D. Hellerstein розглядаючи феномен резильєнтності, виділив два основних елементи. Перший - це фізична стійкість, яка показує здатність до стресостійкості. Другий компонент - психологічна стійкість, яка включає в себе кілька аспектів: розширення соціального кола та зміцнення зв'язків з оточенням, підвищення рівня знань та навичок, а також оволодіння ефективними психологічними техніками, які сприяють особистісному розвитку та допомагають подолати негативні наслідки стресу [75].

Узагальнимо твердження зарубіжних науковців дослідженнями О. Чиханцової та К. Гуцол, які окреслюють методологічне підґрунтя резильєнтності через систему взаємопов'язаних концептуальних підходів, що охоплюють: психологічне благополуччя, щастя, самоактуалізацію та самодетермінацію особистості, самоефективність, самоставлення, позитивний підхід до функціонування особистості та життєтворчості [68, с.71].

Чітко сформулювала А. Masten, про те, що індивіди з розвинуеною здатністю до інтроспекції виявляють вищу психологічну стійкість. Це пояснюється їхньою здатністю до моніторингу власних психічних процесів. Як результат - вони можуть ефективніше протистояти негативним когнітивним та емоційним патернам і здатні вживати попередні заходи, не допускаючи ескалації емоційного напруження [78].

Узагальнюючи наведені аргументи, варто підкреслити, що кожен з науковців охопив різні підходи та теоретичні докази, щодо явища резильєнтної поведінки особистості. Бо це дійсно дуже складний процес між факторами ризику, факторами захисту і механізмами відновлення, який на

пряму залежить від характеру людини, її оточення, психологічного стану, освіти, досвіду, швидкості реагування та вибору оптимальної поведінки за надзвичайних обставин і багатьох інших факторів.

1.2. Суттєві характеристики резильєнтності особистості

Резильєнтність як властивість включає певну структуру компонентів, які підтримують людину в умовах психологічного подолання криз. Дослідити ці характеристики наважувались багато науковців, виокремимо думки деяких з них.

Найбільш влучно складові резильєнтності зазначають В. Федорчук, Л. Комарніцька, Н. Сторожук перелічуючи :

- Адаптивність та рефреймінг: здатність гнучко думати та переглядати свої погляди. Стійкі люди можуть знайти нові шляхи та альтернативні способи сприйняття проблем.
- Позитивні емоційні ресурси: стійкі особистості здатні активізувати та підтримувати корисні емоційні стани, такі як надія, оптимізм та впевненість.
- Взаємозв'язок із цінностями, духовністю, сенсом життя: відчуття сенсу, мети та духовної сполученості є складовою стійкості. Стійкі люди мають чіткі уявлення про те, що для них важливо.
- Ефективні копінг-стратегії: стійкі особистості володіють набором адаптивних способів долаття складних ситуацій, які допомагають їм справлятися зі стресом.

- Соціальна компетентність: здатність налагоджувати та підтримувати позитивні стосунки є ознакою стійкості. Стійкі люди вміють ефективно взаємодіяти з оточуючими [64].

Дослідники образно описали складові резильєнтності через метафору долонь. Вони виділили чотири внутрішні елементи, які знаходяться всередині людини й на які вона може впливати самостійно. П'ятий елемент - це соціальне оточення, яке формується залежно від того, як гармонійно функціонують попередні чотири складові та в якій мірі вони сприяють побудові відносин, заснованих на взаємопідтримці, допомозі та повазі [64, с.114].

Резильєнтність особистості представляє собою комплекс стабільних позитивних рис, які виступають як ресурс, що сприяє успішному відновленню психічного та фізичного стану після стресових чи травматичних подій. Тому людина з високим рівнем резильєнтності швидко адаптується до стресових факторів [73].

К. Cherry визначив ознаки резильєнтності такі:

- установка на виживання: витривалі люди, знають що вони виживуть, бо навіть в скрутних ситуаціях треба діяти, а саме йти по заданому напрямку до цілі;
- здатністю керувати емоціями: більшість людей мають страх, гнів, паніку при травматичних подіях але є витривалі люди, які керують своїми емоціями і розуміють, що все тимчасово;
- відчуття впливу на ситуацію: життєстійким особам, майже завжди притаманні якості впевненості у тому, чи залежать результати дій від того, що він робить;
- уміння розв'язувати проблеми: коли стикаються з труднощами, стійкі особистості демонструють раціональний підхід до ситуації. Вони аналізують

ресурси і прикладають зусиль для пошуку рішень, здатних змінити перебіг подій на краще;

- самосприйняття та доброта до себе: стресостійкі особи відносяться до себе з турботою та розумінням;

- соціальна опора: наявність близького кола людей до яких можна звернутись за допомогою. Витривалі люди розуміють важливість підтримки [32].

Кожна людина - особистість і має свої напрацьовані навички і риси характеру які допомагають побороти життєві негаразди.

Д. Хелерстейн назвав, на свою думку, такі якості резильєнтності:

1) оптимістично налаштована особистість характеризується підвищеною стресостійкістю, спроможністю трансформувати негативні обставини на можливості для особистісного зростання;

2) особи з високою резильєнтністю зменшують власний стресовий стан через надання допомоги іншим;

3) люди з міцними переконаннями краще долають труднощі;

4) віруючі люди більш витривалі через те, що впевнені у підтримці віри, яка додає їм внутрішньої сили та енергії;

5) людина з почуттям гумору більш резильєнтна під час складних життєвих викликів;

6) особи, які мають позитивні зразки для наслідування, можуть бути витривалішими слідуючи правилам поведінки авторитету;

7) особи з широким колом соціальної підтримки та зв'язками мають більші шанси до швидкого відновлення після втрат і розчарувань;

8) особи, які готові виходити зі своєї зони комфорту й протистояти страху, приймають виклики та долають їх;

9) особа яка вірить у свою мету, вона здатна не здаватися, стикаючись з трагедією чи втратою, вперто йде до цілі;

10) навчання, людина завжди повинна чомусь навчатися, бо резильєнтність можна розвивати та тренувати [75].

Багаторічний досвід досліджень привів науковців до висновку, що життєві труднощі впливають на людей по-різному. Деякі, під впливом стресу, мобілізують свої внутрішні ресурси, знаходять додаткові сили та досягають успіху, інші занурюються в апатію і байдужість, уникають нових можливостей, намагаються зберегти звичний стан і бояться змін, що в кінцевому підсумку сприяє формуванню безпорадності [79].

Згідно з концепцією життєстійкості (hardiness), розробленою американським психологом Сальваторе Мадді, стійкість складається з трьох порівняно автономних компонентів:

- Залученість (commitment) - активна участь у житті та прагнення досягати результатів, навіть за наявності труднощів. Люди з високим рівнем залученості відчують глибоку зацікавленість у своїй діяльності й відчують сенс у тому, що роблять.

- Контроль (control) - віра у власну здатність мати вплив на події, які відбуваються в житті. Люди з розвиненим почуттям контролю вважають, що вони можуть керувати своїм життям і долати труднощі через свої дії.

- Прийняття виклику (challenge) - сприйняття життєвих труднощів як можливості для розвитку і зростання. Люди, що володіють цим компонентом, вважають, що зміни й виклики допомагають їм удосконалюватися і вчитися новому [77].

Комплекс когнітивних, емоційних, адаптивних та особистісних рис охоплює поняття резильєнтність. Їх мета, щоб витримати стрес і зберегти внутрішню гармонію. В роботі Д. Асонова зазначається, що для формування резильєнтності ключовими факторами є:

1. реалістична самооцінка;
2. здатність до ефективної комунікації;
3. здатність до планування;
4. захист своїх інтересів;
5. моральні орієнтири;
6. внутрішня мотивація [1, с. 22].

Проаналізувавши роботи багатьох науковців, можна зробити висновок, що резильєнтність не усуває всі перешкоди, але вона допомагає пережити життєві негаразди з мінімальною психічною напругою та сприяє збереженню душевного балансу.

Резильєнтність індивіда породжує низку суттєвих ролей як у взаєминах з іншими людьми та в суспільстві в цілому

- Резильєнтність - це внутрішній захист від стресу (допомагає зберігати спокій і ясність розуму навіть у складних ситуаціях);
- Резильєнтність - це щит, який захищає психічне здоров'я (допомагає уникнути розвитку психічних розладів або пом'якшує їх прояви);
- Резильєнтність - це двигун особистісного зростання (переборюючи труднощі, розвиваються нові навички та здібності);
- Резильєнтність - допомагає будувати міцні і здорові стосунки з оточуючими;

- Резильєнтність - сприяє створенню більш стійких спільнот. Коли люди вміють долати труднощі, суспільство в цілому стає сильнішим [50].

1.3. Вплив складних життєвих обставин вимушеного переселення на резильєнтну поведінку

За даними ВООЗ, з 24 лютого 2022 року почалася масштабна гуманітарна криза, спричинена російською агресією. Понад 20 мільйонів українців були вимушені покинути свої домівки [22]. За даними Центру економічної стратегії, станом на кінець січня 2024 року близько 4,9 мільйонів українців перебували за кордоном. Варто зазначити, що жінки та діти становлять більшість серед біженців, особливо жінки віком 35-44 років [24].

Окупація території багатьох областей України змусила громадян вимушено переміститись всередині країни або за її межами з метою пошуку безпечного місця.

Як звуться люди які шукають безпечного притулку залишивши домівку в наслідок збройного конфлікту? Їх називають: переміщені люди, внутрішньо переміщеними особами, біженцями, мігрантами.

Внутрішньо переміщені особи (ВПО). Цей термін використовується, коли люди переміщуються всередині країни, найчастіше через конфлікти, природні катаклізми або інші надзвичайні ситуації, в нашому випадку - залишивши своє житло через війну (незалежно від наявності довідки ВПО) [15].

Біженці - люди, які покинули свою країну в силу різних обставин (це фактично, але юридично у них має бути документ біженця).

Виходячи з вище сказаного, робимо висновок, що всі люди які залишили своє постійне місце проживання через війну - вимушені переселенці(не залежно від того в своїй країні вони знаходяться чи за її межами).Бо це переміщення відбулося вимушено, через обставини, переважно проти бажання.

Життєва ситуація вимушених переселенців під час збройного конфлікту є складною. Вони стикаються з численними проблемами, які негативно впливають на їх психічне здоров'я і загальний добробут. Це, у свою чергу, суттєво впливає на формування їх світогляду.

Вимушені переселенці відчують гостру потребу в соціальній підтримці, оскільки втрата дому та близьких людей призводить до ізоляції та погіршення психологічного стану [13].

Крім того ще є велика низка проблем які наче павутина обплели вимушених переселенців. Це і матеріальні проблеми - відсутність власного житла, винайм квартир чи будинку за високу плату. Економічні проблеми - багато переселенців залишилось без роботи, мала заробітна плата, ускладнення пошуку роботи за кордоном за своєю професією, відсутність вакансій в західній частині України за спеціальностями осіб зі сходу нашої держави. Соціальні проблеми - незнання мови, менталітету жителів тієї країни чи регіону України де перебувають переселенці, бюрократичні перешкоди при влаштуванні дітей в садки та школи, медицина, не знання законів. Психологічні проблеми - почуття провини, страх, невизначеність. Соціально-педагогічні проблеми: кризові ситуації вимагають від сім'ї мобілізації внутрішніх ресурсів, зміни звичних моделей поведінки та розвитку нових способів взаємодії [62].

Дослідження свідчать, що внутрішньо переміщені особи часто стикаються з такими психологічними проблемами:

- Втрата автономності та суб'єктивності (відчуття безсилля, залежності від інших, нездатність впливати на власне життя);
- Порушення ідентичності (втрата почуття власної значущості, зміна самооцінки, труднощі з адаптацією до нової соціальної ролі);
- Розгубленість та регрес(труднощі з концентрацією уваги, прийняттям рішень, виконанням звичних завдань);
- Побоювання відторгнення (страх бути відкинутим новим суспільством, відчуття ізоляції);
- Стан жертви (безпорадність, відчуття несправедливості);
- Злість та пошук зовнішнього ворога (агресія, бажання помститися, пошук винного за свої страждання);
- Відсутність можливостей прогнозувати майбутнє (тривога, невизначеність, страх невідомого);
- Функціональні симптоми та психосоматичні розлади (фізичні прояви психологічного дискомфорту: головний біль, проблеми зі шлунком тощо);
- Реакції на тяжкий стрес і ПТСР(постійні спогади про травматичні події, кошмари, підвищена тривожність, уникнення ситуацій, пов'язаних з травмою) [46].

Але британський психолог S. Joseph продемонстрував переконливі результати того, що пережиті травматичні події можуть служити каталізатором для конструктивних трансформацій, посилення та поглиблення міжособистісних зв'язків, переоцінки життєвих позицій, а також виявлення схованих ресурсів власної особистості. Переоцінка, інтеграція отриманого травматичного досвіду та його адекватне тлумачення є ключовими для можливостей посттравматичного розвитку і, відповідно, досягнення більш

стійкого відчуття задоволення життям, затишку, внутрішньої гармонії та стабільності [55].

Тема посттравматичного зростання тісно переплітається з явищем психологічного відновлення та резильєнтністю.

Резильєнтність з психодинамічної точки зору може бути визначена як виживання та розвиток людини в нових умовах, здатність пристосовуватися і долати несприятливі обставини, зберігаючи при цьому психологічну цілісність та працездатність. Це визначення підтверджує життєвий досвід, внутрішні захисні механізми психіки, які відіграють ключову роль у формуванні особистості та поведінки людини [37].

Фахівці з психології виокремлюють наступні види резильєнтності:

- Тілесна резильєнтності (спроможність долати зміни та повертатись до нормального стану після захворювань і пошкоджень);
- Ментальна резильєнтності (здатність індивіда пристосовуватися до змін та невизначеності; особи, які володіють таким типом стійкості, демонструють гнучкість та врівноваженість у стресових потребах) [65];
- Емоційна стабільність (внутрішня злагожденість, яка проявляється у здатності адекватно реагувати на стресові ситуації, контролювати імпульсивні реакції та зберігати позитивний емоційний стан) [19];
- Колективна стійкість (здатність групи (громад) відновлюватися після складних ситуацій) [64].

Наукова робота О. Блінової засвідчила, що внутрішньо переміщені особи мають різні реакції на критичні життєві ситуації. Частина з них виявляє значну психологічну витривалість та вміння вдало долати труднощі в різних умовах. Для інших вимушена зміна місця проживання стала важким викликом, що спричинив психологічне визнання та пригнічений стан [60].

Враховуючи ці спостереження, авторка роботи підкреслює важливість детальнішого дослідження персональних характеристик внутрішньо переміщених осіб. Необхідно брати до уваги основні психологічні властивості та батьківські поведінки, які допомагають особистості впоратися з кризовими моментами. Такий підхід дасть можливість формувати методи досягнення рівноваги різноманітних психологічних механізмів та підтримувати подальший цілісний особистісний розвиток внутрішньо переміщеної особи [5, с.60].

Шукаючи відповіді на питання впливу складних життєвих обставини на посттравматичне життєтворення вимушених переселенців проаналізуємо також їх навички та риси характеру для цього.

Під час війни частіше психологічну міцність та працездатність мають особи які вірять і знають, що все залежить від їхньої віри в себе, в їхні зусилля і твердого шляху до наміченої цілі. Вони мають плани, не зважають на думку оточення, хоча і вміють підтримувати позитивні стосунки. Це зумовлює посилення відповідальності за власне життя [6].

Життєва значущість особистості зростає, коли вона не розглядає несприятливі зовнішні фактори або недостатню підтримку близьких причинами своїх проблем, і несе на собі відповідальність. Внутрішній потенціал, який має людина, дозволяє їй усвідомити, що вона є творцем власної долі. Унікальність цієї думки сприяє формуванню резильєнтності, яка дозволяє не тільки пережити складні ситуації, але й вийти з них сильнішим. Перехід від пасивної ролі до активної участі у власному житті допомагає знайти свій шлях і мету, навіть у найважчих обставинах. Людина усвідомлює, що її життєві перешкоди мають цінність, перш за все вони сприяють розкриттю її можливостей, поглибленню саморозуміння, покращенню самопізнання та зміцненню характеру [58].

Зрештою, такий підхід до життя не тільки підвищує особисте благополуччя, але й сприяє більш глибокому відчуттю сенсу існування. Людина, яка свідомо керує своїм життям і приймає рішення, усвідомлюючи їхні наслідки, стає більш автономною, впевненою у своїх силах та здатною впливати на свою долю. Це приносить відчуття задоволення і повноти життя, що є ключовим аспектом справжнього щастя та гармонії [10].

Важливою складовою подолання стресу та психологічного благополуччя є зміна ставлення до травматизації. Тобто весь багаж пережитих трагедій особа не повинна викреслити з життя, бо це цінний урок для формування резильєнтності. Аналізуючи, переосмислюючи та пропрацьовуючи свій досвід, людина може не тільки прийняти його, але й використати для подальшого розвитку. Можливо саме цей досвід - головний урок в виживанні, що зміцнює стійкість особистості перед новими викликами [16].

Додатковий метод покращення благополуччя індивіда - виявлення способів більш повного та практичного саморозкриття. Особи, які зазнали психологічного потрясіння, вже не хочуть просто мати посаду, будувати кар'єру чи отримувати дохід, хоча до трагедії це було актуально. Тепер ключовим є віднайти своє покликання, розвинути власний потенціал, втілити в життя свої мрії. Пройшовши через травматичний досвід, людина вчиться більш реалістично оцінювати себе, сприймати своє минуле та теперішнє, відмовлятися від нереалістичних очікувань щодо майбутнього та необґрунтованих амбіцій [54].

Комунікативні здібності ще одна риса, яка допомагає справитись з важкими життєвими труднощами. Коли людина спілкується в колективі, причетна до певної групи, має товаришів, налагоджені стосунки в родині - вона задоволена власним життям і легко справляється з негараздами [27].

Прагнення досягти душевної рівноваги вимагає трансформації способів комунікації з навколишнім світом під час воєнного стану. Потреба досягти внутрішньої гармонії спонукає переоцінювати коло спілкування загалом. Згодом продовжується природне дистанціювання від дзвінків, електронних листів та повідомлень від людей, з якими раніше підтримувався весь активний зв'язок. Натомість розвивається інтенсивне спілкування з нещодавно зустріними людьми, які стрімко перетворюються на близьких за духом [57].

Не зважаючи на всі обставини, а можливо завдяки їм вимушені переселенці гостро відчували цінність родини та друзів, які залишилися вдома або роз'їхались по різних куточках земної кулі. Розлучення змусило їх усвідомити, наскільки дорогими є ці люди. Близькі стосунки, спілкування з рідними, їх підтримка а не матеріальні речі допомагають подолати труднощі вимушеного переселення [9].

Не менш важливе значення для психологічного відновлення є довоєнні мрії і надії – не слід відкладати їх на потім, але і ігнорувати війну і робити вигляд, що нічого не відбувається теж не слід. Потрібно жити в моменті. Конструктивний підхід полягає в тому, щоб зберігати баланс між реальністю і своїми бажаннями. Здатність розуміти свої прагнення та коригувати їх відповідно до теперішніх умов є ознакою зрілої особистості, яка усвідомлює, що життя не стоїть на місці, і навіть у найскладніших обставинах можливе зростання [34].

Це означає, що людина має навчитися адаптувати свої мрії до нових реалій, не втрачаючи надії та прагнення досягти бажаного. Такий підхід допомагає зберегти внутрішню цілісність і продовжувати рухатися вперед, навіть коли обставини змінюються. Розуміння того, що кожен момент є важливим, дає можливість зосередитися на теперішньому, інтегрувати

минулий досвід і бачити перспективи в майбутньому, що сприяє психологічній стійкості та загальному благополуччю [52].

Одним із ключових факторів досягнення психологічного благополуччя є розвиток творчого підходу до власного життєвого шляху, який відкриває можливості для трансформації себе. Пройшовши через випробування, особистість вчиться позбуватись хибних уявлень про себе та навколишній світ. Здобутий життєвий досвід створює підґрунтя для більш об'єктивного самовдосконалення, саморозвитку, спонукаючи людей до правдивої оцінки всього, що відбувається навколо [59]. Тому багато людей змінюють професії, йдуть навчатися, шукають себе в творчості та в подорожах.

Війна як екстремальне життєве випробування змушує людей переглядати і переосмислювати свої цінності та життєві орієнтири. У мирний час процес формування цілей і цінностей зазвичай відбувається на підсвідомому рівні, часто непомітно для самої людини. Людина може слідувати встановленим соціальним нормам, культурним традиціям або особистим уподобанням, не надто замислюючись над їхньою справжньою значимістю. Проте, коли життя раптово змінюється, а звичні цінності та орієнтири стають під питанням, виникає необхідність в глибокому, усвідомленому переосмисленні [12].

В час коли звичні життєві структури руйнуються, людина може втратити почуття стабільності та визначеності. Саме в такі моменти постає завдання знову знайти основу, яка буде підтримувати її життєву силу та мотивацію рухатися вперед. Це може бути нове розуміння своєї ролі в суспільстві, переосмислення стосунків з близькими людьми, пошук нових цілей або переоцінка вже існуючих [7].

Пошук нових цінностей в умовах війни стає не просто внутрішнім викликом, але й інструментом для збереження та відновлення особистісної стійкості. Це не лише про адаптацію до нових умов, але й про створення

нової основи для життя, яка допоможе пережити кризу та вийти з неї зміцнілим. Важливо розуміти, що цей процес вимагає часу і глибокої внутрішньої роботи, але саме він може стати тим стрижнем, що допоможе не лише вижити, але й знайти новий сенс у житті, навіть у найтемніші моменти [20].

Підсумок можна зробити словами Титаренко Тетяна Михайлівна доктора психологічних наук, професора: «Життєві події не випадково формують процес відновлення після травми, а проходять крізь призму особистісних цінностей та змісту. Важлива роль відіграє індивідуальне сприйняття часової перспективи - як людина пов'язує своє минуле, теперішнє та майбутнє в єдину життєву лінію.

Формування нового життєвого простору особистості можна представити чотирма основними факторами:

По-перше, це провідна життєва цінність, яка спрямовує подальший розвиток особистості. По-друге, глибинне розуміння та інтеграція досвіду, отриманого під час складних життєвих випробувань. По-третє, значну роль відіграє те, як людина оцінює своє теперішнє життя та наскільки вона ним задоволена. По-четверте, суттєвим є здатність планувати майбутнє, бачити реальні перспективи та формувати конкретні цілі з чіткими планами їх досягнення.

Сукупність цих факторів створює цілісну картину нового життєвого простору на новому етапі життя. Важливо розуміти, що зміни можуть відбуватися під впливом екстремальних ситуацій, травматичних подій та життєвих криз» [56, с. 12].

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Перший розділ роботи присвячений аналізу наукової літератури про складові резильєнтності особистості, виявленню її суттєвих характеристик. Та найважливіше те, що аналізуючи багатьох вчених змогли виокремити, як складні життєві обставини вимушеного переселення впливають на резильєнтну поведінку особистості.

Феномен резильєнтності, є ключовим аспектом психології та соціальних наук, що описує здатність особистості адаптуватися до складних умов, подолати труднощі та відновлюватися після стресових ситуацій. Це поняття охоплює різні аспекти, які впливають на те, як люди справляються з кризами, викликами та складними життєвими обставинами в їхньому житті.

Багато науковців досліджували і продовжують досліджувати питання резильєнтності. Розширене розуміння цієї концепції вимагає як теоретичного формулювання, так і емпіричної перевірки. Це дозволяє створити всебічне уявлення про резильєнтність і обґрунтувати її роль у подоланні стресу і адаптації до складних обставин.

Але головним завданням було визначити як проявляється резильєнтність під впливом складних життєвих обставин. В нашому випадку прояв резильєнтності вимушених переселенців під час війни.

Переосмислення травматичних подій включає в себе їх інтеграцію у власну автобіографію. Це означає, що людина вчиться розглядати ці події не як окремі травми, а як частину своєї життєвої історії. Це може допомогти знайти нові сенси і значення в пережитому, зменшуючи емоційний вплив травм і сприяючи психологічному відновленню.

Цей процес також включає зміни в сприйнятті самих подій і власної ролі в них. Людина може навчитися бачити позитивні аспекти навіть у

важких ситуаціях, що сприяє розвитку особистісної стійкості та резильєнтності.

Досягнення внутрішньої автономії означає здатність діяти згідно зі своїми переконаннями і цілями, навіть коли зовнішні умови є несприятливими. Це передбачає розвиток самопізнання, впевненості.

Активний пошук і реалізація особистісного розвитку. Людина може зосередитися на власному зростанні, самовдосконаленні та досягненні особистих цілей.

Здатність відкрито приймати допомогу від оточуючих. Це може включати в себе звернення за підтримкою до друзів, родини або професійних консультантів, що допомагає справитися з труднощами і стресом.

Активна участь у підтримці інших також є важливим аспектом. Допомога іншим може сприяти зміцненню соціальних зв'язків, підвищувати почуття власної значущості та взаємної підтримки.

В період війни важливо зосередитися на розвитку власних здібностей і інтересів. Це може включати в себе виявлення та реалізацію своїх сильних сторін і схильностей, що допомагає підвищити продуктивність та самооцінку.

І, головне, прийняття відповідальності за своє життя і вибір - допомагає створити відчуття контролю і автономії. Це включає в себе планування майбутнього, постановку цілей і активну участь у формуванні свого життєвого шляху.

Не дивлячись на кількість пережитих стресів і невизначеностей людина з новими поглядами на ці події відновлюється, знаходить сенс і продовжує жити.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНО – ПСИХОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

2.1. Інструментарій психодіагностичного дослідження резильєнтної поведінки вимушено переселеної особи

Феномен резильєнтності розглядається як комплексне явище системного характеру, яким властиві наступні особливості:

1. резильєнтність - представляє собою біопсихосоціальне явище, що включає індивідуальний, міжлюдський та громадський досвід і є природним наслідком різноманітних процесів розвитку протягом життя;
2. резильєнтність - традиційно пов'язують із можливістю психологічного відновлення після складних життєвих ситуацій;
3. резильєнтність у залежності від напрямку та предмету вивчення, трактується як багатогранне поняття;
4. резильєнтність обумовлюється численними внутрішніми та зовнішніми чинниками;
5. резильєнтність має ключове значення у розкритті потенціалу особистості та формуванні позитивних змін після травматичного досвіду [2].

Цікавий факт виявила група міжнародних дослідників на чолі з Х. Контесс, С. Пауелл та А. Сольдо яка провела масштабне дослідження тривалістю 11 років, вивчаючи психологічний стан боснійського населення, яке пережило військовий конфлікт. Науковці досліджували три групи людей: тих, хто залишився в зоні конфлікту, внутрішньо переміщених осіб та біженців.

Результати моніторингу психічного здоров'я виявили цікаву динаміку: у людей, які не покинули території бойових дій, психологічні симптоми з часом послаблювалися. Натомість у колишніх внутрішньо переміщених осіб рівень симптомів залишався незмінним, а у біженців навіть посилювався.

Дослідники дійшли висновку, що на психічне здоров'я впливають не лише безпосередні травматичні події війни, але й подальші стресові фактори післявоєнного періоду. Їхнє дослідження підтвердило, що травматичний досвід війни та вимушене переселення мають тривалий негативний вплив на психологічний стан людей, причому сучасні стресові чинники можуть посилювати ці наслідки [72].

Отже для проведення цього дослідження резильєнтної поведінки вимушено переселеної особи було підібрано чотири психодіагностичні методики. Вони підібрані так, щоб детально дослідити які фактори впливають на відновлення під час стресу та життєвих труднощів наших респондентів. Для збору первинних емпіричних даних використали опитувальники :

1. Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) (українськомовну версію адаптовано авторським колективом під керівництвом І. Шаповал, 2020).

2. Опитувальник посттравматичного зростання (Tedeschi and Calhoun The Posttraumatic Growth Inventory (PTGI)) (Р. Тадеші і Л Калхаун, 1996).

3. Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (THE COPING INVENTORY FOR STRESSFUL SITUATIONS (CISS)) (Н. Ендлер, Дж. Паркер, 1990).

4. Опитувальник «Стабільності психічного здоров'я-коротка форма» («THE MENTAL HEALTH CONTINUUM – SHORT FORM») (К. Кіз (адаптація Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак)).

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) Connor, & Davidson, 2003 [18; 23].

Українськомовну версію адаптовано авторським колективом під керівництвом І. Шаповал, 2020 р. - відома як скорочена версія шкали CD-RISC-25, є інструментом для оцінки рівня резильєнтності - здатності людини ефективно справлятися зі стресом та відновлюватися після життєвих труднощів. Оригінальна шкала була розроблена Connor & Davidson, у 2003 році і включала 25 пунктів. Втім, через потребу в більш компактному та оперативному інструменті, була створена її скорочена версія, CD-RISC-10. Текст опитувальника розміщено у Додатку А.

Вона включає 10 найбільш інформативних пунктів самооцінки з метою вимірювання та кількісної оцінки резильєнтності населення в цілому, а також виявлення показників ефективності психотерапевтичних і тренінгових процедур для її розвитку [23].

Відповідно, вона складається з 10 тверджень, відповіді на які даються за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від «повністю невірно» = 0 до «вірно майже у всіх випадках» = 4), де вищі значення свідчать про вищий рівень резильєнтності.

Обробка результатів. Кількісний показник резильєнтності за методикою складає сума балів за 10 твердженнями (від 0 до 40).

Нормативні показники рівня резильєнтності (у балах):

Низький 0 – 15,

Нижчий за середній 16 – 20,

Середній 21 – 25,

Вищий за середній 26 – 30,

Високий 31 – 40 [18].

Опитувальник посттравматичного зростання (Tedeschi and Calhoun The Posttraumatic Growth Inventory (PTGI)) (Р. Тедеші і Л Калхаун, 1996) [14; 71].

Текст опитувальника розміщено у Додатку Б.

Він був розроблений американськими психологами Річардом Тедеші (Richard G. Tedeschi) і Лоуренсом Калхауном (Lawrence G. Calhoun) в середині 1990-х років. Мета цієї методики – оцінити рівень посттравматичного зростання, що може відбуватися після пережитого серйозного стресу або травми. Тедеші і Калхаун досліджували, як люди можуть не тільки долати травматичний досвід, але і рости психологічно, отримуючи нові можливості, змінюючи своє ставлення до життя і посилюючи відчуття життєвої цінності

Складається з 21 тверджень з шістьма можливими варіантами відповідей. Методика містить п'ять шкал: ставлення до інших, нові можливості, сила особистості, духовні зміни, підвищення цінності життя [71].

Кожен із 21 пункту підпадає під одну із 5 шкал і оцінюється відповідно. Сума балів вказує на рівень посттравматичного росту.

Переважа цієї шкали полягає в тому, що класифікація балів за 5 шкалами дозволяє визначити, яка сфера у людини переважає, а яка може бути трохи позаду. Твердження оцінюються по 5-бальній шкалі, де 0 означає жодних змін, а 5 - дуже суттєві зміни, які відбулися в житті внаслідок кризової (травматичної) події.

Можливі відповіді вибираються з наступного набору: 0 – жодних змін, 1 – дуже незначні зміни, 2 – невеликі зміни, 3 – помірні зміни, 4 – великі зміни, 5 – дуже суттєві зміни.

Можливий результативний бал лежить в діапазоні від 0 до 105. Межі рівнів: 0 - 32 діагностується низький рівень посттравматичного/

постстрессового зростання; 33 - 63 – середній рівень благополуччя; 64 - 105 – високий рівень.

Індекс ПТЗ є сумою балів, виставлених до кожного з тверджень. Змістовні характеристики шкал при високих значеннях сумарного балу згідно таблиці в додатку Б [14].

Шкала Ставлення до інших. Особа набула здатності більш довірливо ставитися до оточуючих, встановлювати глибші емоційні зв'язки, вільно виражати внутрішнє переживання та емпатію. Посилилась готовність будувати міжособистісні стосунки, визнавати власну вразливість і потребу в підтримці, зросло загальне цінування людських взаємин.

Шкала Нові можливості. Після складної життєвої ситуації в індивіда з'явилися нові життєві орієнтири, посилилась внутрішня впевненість у здатності впливати на власне життя, здатність трансформуватися і сприймати без страху те, на що вплинути не можна.

Шкала Сила особистості. Людина усвідомила власну внутрішню стійкість, виявила набагато більший потенціал опірності складним ситуаціям, ніж передбачала раніше.

Шкала Духовні зміни. Поглибилося розуміння екзистенційних питань, посилився духовний вимір світосприйняття.

Шкала Підвищення цінності життя. Відбулася суттєва переорієнтація життєвих цінностей, актуалізація усвідомленості кожного дня, прагнення на заповнення його більш глибоким змістом.

Підсумовуючи, досліджувані з високим рівнем посттравматичного зростання демонструють комунікативну відкритість, життєстійкість, емоційну зрілість, здатність швидко адаптуватися до змін та впевненість у власних силах впоратися з отриманими життєвими викликами [14].

Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (the coping inventory For stressful situations (CISS)) (Н. Ендлер, Дж. Паркер) [33;74]. Текст опитувальника розміщено у Додатку Г.

Ця методика була розроблена Норманом Ендлером (Norman S. Endler) і Джеймсом Паркером (James D. A. Parker) наприкінці 1980-х - початку 1990-х років. Їхні дослідження були спрямовані на вивчення того, як люди справляються зі стресом і які стратегії використовують для подолання складних життєвих ситуацій [33].

Вона надає унікальну можливість дослідити п'ять ключових копінг - стратегій, що мають визначальне значення в подоланні психоемоційного напруження:

1. Орієнтація на вирішення завдання: демонструє активне прагнення використання внутрішніх ресурсів особистості та інтелектуального потенціалу для конструктивного опрацювання складної ситуації. Характеризується раціональним аналізом та цілеспрямованою активністю.

2. Соціальне відволікання: акцентує значущість соціальної взаємодії у подоланні стресових станів. Особа цілеспрямовано залучає близьке оточення - родину, друзів, колег - для отримання емоційної підтримки, консультацій та допомоги.

3. Спрямованість на емоції: передбачає глибинне занурення у внутрішнє переживання, пов'язане з проблемною ситуацією. Стратегія спрямована на усвідомлення, опрацювання та позбавлення негативних емоційних станів.

4. Уникнення: відображає тенденцію особистості дистанціюватися від стресових обставин. Може включати відкладення рішення проблеми, часткове або повне ігнорування складної життєвої ситуації.

5. Відволікання: характеризується пошуком альтернативних форм діяльності, що дозволяють тимчасово абстрагуватися від проблемної реальності. Передбачає залучення до захоплення, фізичної активності, розважальних практик для психоемоційної розрядки.

Методика описує можливі реакції людини на різноманітні складні ситуації, що спричиняють смуток або стрес. Вона містить 48 тверджень, з яких респонденту необхідно обрати те, що, на його думку, найбільш відповідає реальності. Оцінку слід виставити від 1 до 5 залежно від рівня впевненості у своєму виборі [74].

Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» («THE MENTAL HEALTH CONTINUUM – SHORT FORM») (К. Кіз) (адаптація Е. Л. Носенко, А. Г. Четверик-Бурчак) [36; 38].

Текст опитувальника розміщено у Додатку В.

Американський науковець К. Кіз створив компактну версію опитувальника під назвою «Стабільність психічного здоров'я». На основі цього діагностичного інструменту викладено концепцію трьох вимірів психічного благополуччя. Ця концепція розглядає психічне здоров'я через призму трьох ключових аспектів: рівень отримання задоволення від життя, ступінь внутрішньої психологічної рівноваги, а також міру залученості особи до соціальної взаємодії та спільноти [36].

Опитувальник складається з 14 питань та вимірює процвітання, помірний рівень та пригнічення.

Респонденти оцінюють частоту своїх відчуттів протягом останнього місяця за шкалою від 0 до 5:

0 – «ніколи»,

1 – «раз або двічі»,

2 – «раз на тиждень»,

3 – «два або три рази на тиждень»,

4 – «майже щодня»,

5 – «щодня».

За результатами тестування можна визначити рівень процвітання (flourishing) або пригніченого (languishing) психічного здоров'я, а також середній рівень благополуччя.

Високі результати свідчать про процвітання, тобто високий рівень психічного здоров'я та здатність адаптуватися до життєвих викликів.

Низькі результати вказують на зниження психічного благополуччя та можуть сигналізувати про необхідність додаткової психологічної підтримки [38].

2.2. Узагальнені результати дослідження психологічних особливостей резильєнтної поведінки вимушено переселеної особи

У дослідженні брали участь 30 осіб, громадян України, вимушено переселених із-за бойових дій. Тестування було добровільне. Опитувані переселенці всі жителі Луганської області, які виїхали за кордон і там перебувають 27% (8 осіб), виїхали за кордон і повернулися в Україну (4 особи) та ті що взагалі не виїздили за кордон України 73% (18 осіб) (див. рис. 2.1.).



Рис. 2.1. Сегментограма відображення місця перебування респондентів на момент опитування.

Так склалося, що відповіді для експерименту дали переважно жінки 87% (26 осіб) та 13% (4) чоловіка (див. рис. 2.2.).



Рис. 2.2. Сегментограма відображення статі респондентів

Вік респондентів дослідження від 19 до 76 років (див. рис. 2.3.).



Рис. 2.3. Сегментограма відображення віку респондентів.

Опитування проводилося у онлайн форматі за допомогою «Google Forms». Зразок розміщено у Додатках Д, Ж, З. Всі вибрані методики були зроблені у формі опитувальників і посилання розповсюджені були на сайті Facebook та групах у Telegram, Viber Луганської обласної служби зайнятості. Більшість респондентів були, чи зараз є клієнтами служби зайнятості. Заповнювали опитувальник протягом тижня. Правила конфіденційності збережені.

Аналіз результатів дослідження за **Шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)**. Результати за цією методикою представлені нижче (див. рис. 2.4.).



Рис. 2.4. Сегментограма результатів діагностики рівня резильєнтності за методикою «Шкала резильєнтності Коннора – Девідсона-10» (до корекції)

За результатами опитування 37 % (11 осіб) респондентів мають високий рівень резильєнтності. Це свідчить про здатність особистості успішно справлятися зі стресом, пристосовуватися до змін та долати труднощі. Переживши стресову ситуацію, в нашому випадку вимушене переселення, людина має внутрішні ресурси для відновлення після негативних подій, здатність знаходити нові можливості навіть в умовах невизначеності та вміти зберігати психологічну стабільність. Високий рівень резильєнтності також пов'язаний із розвитком посттравматичного зростання, коли людина після кризових ситуацій може віднайти новий сенс, ставати сильнішою та емоційно зрілішою.

Великий відсоток сегментограми займають і відповіді з середнім рівнем резильєнтності-27% (8 осіб), а це значить, що людина має достатньо ресурсів для адаптації до стресових ситуацій, але при цьому може потребувати певної підтримки або додаткових навичок для більш

ефективного подолання викликів. Така особа здатна відновлюватися після складних подій, але її здатність до гнучкого реагування і швидкого повернення до попереднього рівня функціонування може бути обмеженою в умовах високого стресу або затяжних труднощів.

Середній рівень резильєнтності характеризується здатністю підтримувати психічне благополуччя в ситуаціях помірного стресу, але водночас може виявляти певну вразливість у випадках сильних емоційних потрясінь.

Трохи менший відсоток становлять респонденти з рівнем резильєнтності вище за середній 23% (7 осіб). Такі люди мають достатньо розвинені внутрішні та зовнішні ресурси для успішного подолання життєвих труднощів та стресових ситуацій. Вони готові до навчання з попередніх досвідів, що робить їх менш вразливими до негативних наслідків стресу.

10% (3 особи) опитуваних мають рівень резильєнтності нижче середнього. Нижчий за середній рівень резильєнтності свідчить про ряд можливих аспектів, що можуть впливати на психічне здоров'я та загальну якість життя особи. Переважна більшість таких людей мають обмежені навички копінгу, що ускладнює їх здатність ефективно справлятися з викликами та труднощами. Вони можуть мати схильність до негативного мислення, що впливає на їхню здатність бачити позитивні можливості або результати в складних ситуаціях.

3% (1 особа) респондентів мають низький рівень резильєнтності. Особи з низькою резильєнтністю можуть уникати змін або відмовлятися від нових можливостей через страх або невпевненість у собі, у них відсутність ефективних стратегій подолання стресу. Такі особи можуть не знати, як справлятися з викликами, що ускладнює їхнє життя.

З вище зазначеного можна зробити висновок, що більшість опитаних вимушено переселених осіб мають оптимізм, гнучкість мислення, здатність

до критичного аналізу ситуації, позитивне сприйняття труднощів як викликів, а не перешкод, для того, щоб відновитися і продовжувати жити, навіть переживши купу негараздів.

Аналіз результатів дослідження згідно **Опитувальник посттравматичного зростання (Tedeschi and Calhoun The Posttraumatic Growth Inventory (PTGI))** (Р. Тадеші і Л. Калхаун, 1996) показує, що після перенесеного стресу 57% (17 осіб) мають високий індекс посттравматичного зростання. Вони демонструють значні позитивні зміни у своєму житті, що можуть включати нове розуміння своїх життєвих цінностей, розвиток впевненості у собі, нові можливості, зміцнення стосунків з іншими людьми, а також глибокі духовні зміни.

33% (10 осіб) мають - середній індекс посттравматичного зростання, тобто людина має деякі позитивні зміни після травми, проте вони є помірними. Зміни можуть бути частковими та не завжди стійкими. Респондент може почуватися краще, але її зростання відбувається поступово, без значних переломних моментів.

І лише у 10% (3 особи) - низький індекс посттравматичного зростання. Така людина не відчуває значних позитивних змін після травми. Можливо, травматичний досвід досі сильно впливає на її життя, і позитивні адаптивні зміни не відбулися або є мінімальними.

Феномен посттравматичного зростання можна пояснити таким чином:

Інтенсивне стресове навантаження спричиняє значне підвищення рівня кортизолу в організмі, що призводить до ослаблення нейронних комунікацій головного мозку - внаслідок чого попередні світоглядні конструкції, усталені переконання та життєві настанови втрачають свою актуальність та міцність.

У момент зникнення стресового впливу в людській психіці відкривається час для трансформації - відбувається нейропластична

перебудова свого роду мозкових структур та наступна перебудова особистісної системи. З'являється можливість переосмислити власні дії, сформувати нові плани та переглянути їх [39].

Результати за методикою **Опитувальник посттравматичного зростання (Post Traumatic Growth Inventory)** представлені на рис. 2.5.



Рис. 2.5. Сегментограма результатів дослідження індексу посттравматичного зростання згідно Опитувальника посттравматичного зростання (Post Traumatic Growth Inventory) (до корекції)

Чим ця методика цікава для дослідження, тим, що можна детально розглянути змістовну характеристику інтенсивності посттравматичного зростання по шкалам :

Ставлення до інших (СІ)

Нові можливості (НМ)

Сила особистості (СО)

Духовні зміни (ДЗ)

Підвищення цінності життя (ПЦ)

Результати за нормативною таблицею інтенсивності посттравматичного зростання по шкалам Опитувальника посттравматичного зростання (Post Traumatic Growth Inventory) (див. рис. 2.6.).



Рис. 2.6. Гістограма результатів дослідження інтенсивності посттравматичного зростання по шкалам Опитувальника посттравматичного зростання (Post Traumatic Growth Inventory) (до корекції)

З аналізу результатів можна побачити, що найвища цінність для більшості респондентів після вимушеного переселення і труднощів пов'язаних з цим - це підвищення цінності життя. 70% (21 особа) має високе значення, 23% (7 осіб) - середнє і лише 7% (2 особи) - не цінують своє життя. Тобто переважна більшість опитуваних почали дбайливо ставитися до себе в період війни після вимушеного переселення і цінувати кожен день.

З цікавого: опитування показало, що для більшості респондентів вимушене переселення дало поштовх для нових можливостей. Аж 60% (18 осіб) знайшли себе в нових напрямленнях, нових інтересах, вірі в себе. 23% (7 осіб) респондентів ще сумніваються чи правильним шляхом вони йдуть, але шукають нові можливості, 17% (2 особи) песимістично ставляться до нових можливостей при вимушеному переселенні.

З важливого: 57% (17 осіб) з респондентів мають середнє значення показника сили особистості, 23% (7 осіб) - високе значення та 20% (6 осіб) - низьке значення. Це означає, що зустрівшись з життєвими труднощами більшість з них вірить в свої сили, в себе - і цим самим крокують у напрямку комфортного життя.

Ставлення до інших теж важливий пункт для респондентів які переїхали в іншу місцевість. 27% (8 осіб) мають високий показник, 43% (13 осіб) - середній, і 30% (9 осіб) - низький показник ставлення до інших. З аналізу можна зробити висновок, що більша половина опитуваних змінили ставлення до оточуючих, здатні налагоджувати соціальні зв'язки, проявляти емпатію, підтримку, співчуття, не соромитися звертатися за допомогою. І лише 9 респондентів 30% мають проблеми в стосунках після пережитого стресу.

Духовні зміни мають майже середнє значення по кожній із шкал, відповідно починаючи з низького значення 37%, 30%, 33%. Духовний або релігійний аспект життя людей, що виник після пережитого травматичного досвіду не на першому місці у більшості респондентів. Інтерпритувати це явище можна так, що травма не вплинула значним чином на їх світогляд, цінності або відчуття зв'язку з чимось вищим чи глибшим. Лише маленький відсоток відчули тісніший зв'язок із вищими силами, збільшили потребу в духовному самовдосконаленні чи пошуку внутрішнього миру та гармонії.

Перейдемо до аналізу **Опитувальника «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма»** Е. Л. Носенко, і А. Г. Четверик-Бурчак (2014).

Відповіді на всі питання цього опитувальника було надано щодо самопочуття респондентів протягом двох тижнів. Результати за цією методикою представлені на рис. 2.7.

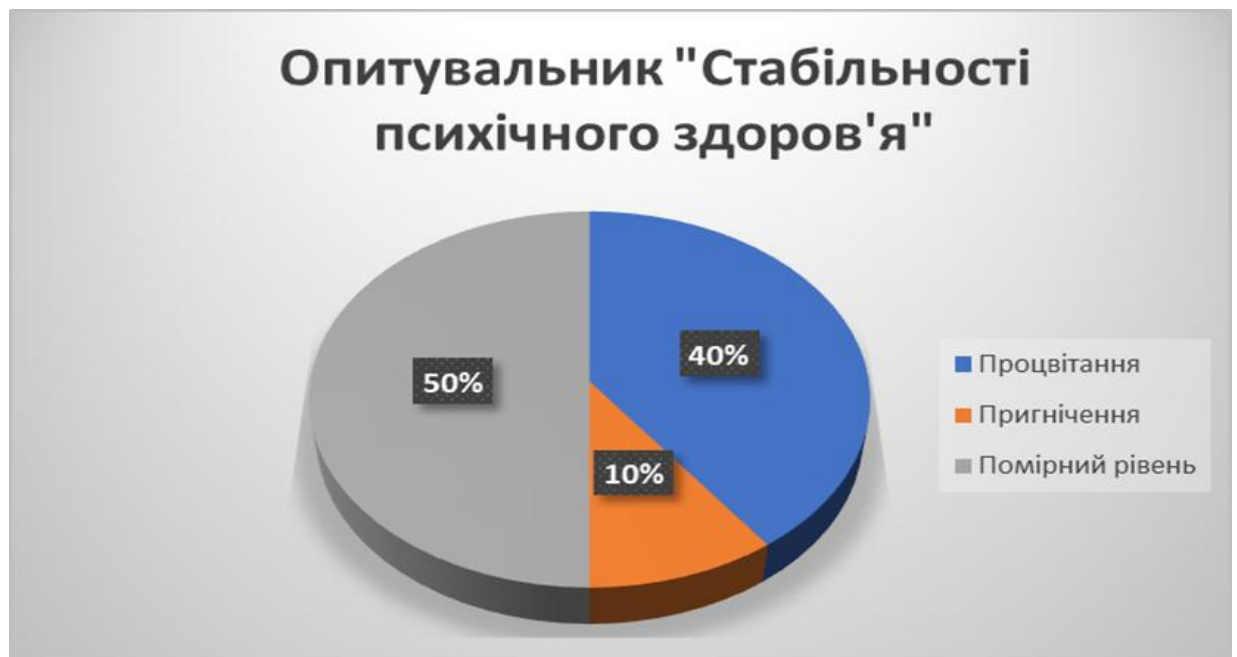


Рис. 2.7. Сегментограма результатів дослідження категоріальної діагностики за Опитувальником «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (Е. Л. Носенко, і А. Г. Четверик-Бурчак) (до корекції)

Після пережитого травматичного досвіду 50% (15осіб) респондентів мають помірний рівень стабільності психічного здоров'я. Така людина зазвичай функціонує задовільно у повсякденному житті, але іноді може відчувати емоційну нестабільність або незначні труднощі у боротьбі зі стресом. Вона здатна підтримувати соціальні контакти, виконувати професійні та особисті зобов'язання, але час від часу може стикатися зі зниженням настрою, тривогою або втомою, які не мають значного впливу на

її життя. Такий рівень стабільності свідчить про наявність певних ресурсів для подолання труднощів, але потребує додаткових зусиль для підтримки або покращення психологічного благополуччя.

40% (12 осіб) взагалі відчують хоча би один з трьох симптомів геденічного здоров'я, тому їх психічне здоров'я перебуває у фазі процвітання. Вона характеризується здатністю людини зберігати емоційну рівновагу та адаптивність у різних життєвих ситуаціях. Людина з таким рівнем здоров'я зазвичай проявляє позитивне мислення, здатність ефективно справлятися зі стресом і викликами, підтримувати стабільні міжособистісні стосунки та мати чітке почуття власного «Я». Такі особистості здатні конструктивно розв'язувати проблеми, управляти емоціями, почуватися комфортно у соціальних контактах і отримувати задоволення від життя.

Лише 10 % (3 особи) з опитуваних не змогли впоратись з травмами після вимушеного переселення. У них занижена здатність підтримувати свій емоційний та психологічний стан на стабільному рівні. Це може проявлятися у вигляді підвищеної тривожності, депресії, частих змін настрою, відчуття безнадії або втоми, а також зниженням адаптивності до стресових ситуацій. .

Перейдемо до аналізу **Методики дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (the coping inventory For stressful situations (CISS))** (Н. Ендлер, Дж. Паркер) (див. рис. 2.8.).

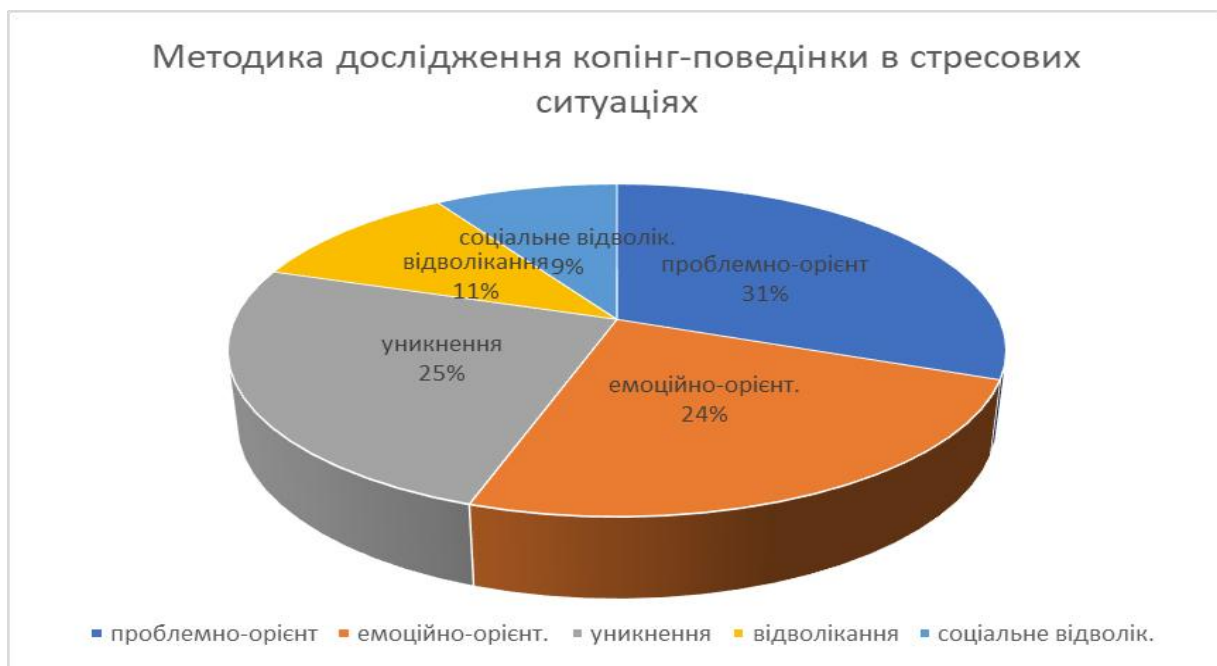


Рис. 2.8. Сегментограма результатів дослідження на схильність використовувати відповідний копінг-стиль з аналізу Методики дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (до корекції)

Проблемно-орієнтована (31%) - найпоширеніший вид копіngu опитуваних. Це свідчить про те, що значна частина осіб схильна вирішувати проблеми через активне обмірковування та планування дій.

Уникнення (25%) - також займає помітне місце, що показує схильність до відходу від проблем, щоб уникнути стресових думок чи емоцій.

Емоційно-орієнтована (24%) - дещо менший, але значний відсоток, що демонструє, як люди використовують емоційні реакції для зменшення стресу, хоча це не завжди ефективно.

Відволікання (11%) - передбачає різні способи відволіктись від проблем, що може включати захоплення чи інші дії, які знижують напругу.

Соціальне відволікання (9%) - найменш поширена стратегія, яка вказує на прагнення отримати підтримку від інших для відволікання від проблем або полегшення стресу.

Загалом, отримані дані вказують на те, що учасники в подоланні труднощів і відновленні після стресу вважають за краще використовувати проблемно-орієнтоване копінгуння, з помірним використанням емоційного вираження та уникання. Тобто респонденти намагаються зрозуміти джерело стресу, аналізуючи проблему, планують свої дії та вживають заходів, щоб вирішити ситуацію або зменшити її негативний вплив. Основна їх мета - зменшити або усунути причину стресу, а не лише справитися з його наслідками. Але коли проблема здається занадто важкою або коли потрібен час для обміркування наступних кроків - вони малою мірою, але використовують копінг стиль уникнення для зниження стресу. Респонденти використовують емоційно-орієнтоване копінгуння в такій мірі, що не надмірно фокусується на своїх емоціях, але й не ігнорують їх.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Дослідження резильєнтності в контексті вимушеного переселення в умовах війни в Україні акцентує увагу на здатності особистості ефективно справлятися зі стресом та відновлюватися після життєвих труднощів. Важливим аспектом є оцінка посттравматичного зростання, що може виникати після переживання серйозних стресових ситуацій чи травм. Люди мають можливість не лише долати травматичний досвід, але й психологічно рости, відкриваючи для себе нові перспективи, змінюючи ставлення до життя та посилюючи відчуття життєвої цінності.

Так, завдяки нашому дослідженню ми можемо зробити аналіз уміння наших співвітчизників відновлюватись в період та після негативних подій , які з ними трапилися.

Отже, аналіз опитувальників показав, що більшість респондентів мають високий, середній та вище середнього рівень резильєнтності. В період труднощів викликаних війною і вимушеним переселенням 87% опитуваних проявили оптимізм, гнучкість та знайшли силу волі і бажання створити комфортні умови для життя. При чому більшість людей які взяли участь у експерименті жінки 87%, і вік респондентів коливається від 19 до 76 років. Важливим є і те, що 73% з них перебувають на території України, хоч і перемістилися по країні. Вони разом з усіма українцями і зараз відчують всі жахіття війни.

Дослідження показало, що 57% респондентів мають високий рівень посттравматичного зростання і 10 % - низький. Тобто наші співвітчизники замість того, щоб зосередитися на негараздах та травматичних подіях, мають намір і бажання повернутися до життя, навіть кращого ніж було до травматичної події. І посттравматичне зростання проявляється у кожного по різному :

70% мають високий рівень усвідомлення цінності життя;

60% мають високий показник нових можливостей;

56% мають середній показник сили особистості, підвищення віри у власні можливості;

43% мають середнє значення, що переглянули ставлення до оточуючих.

Усвідомлення особою нових можливостей, повернення до комфортного життя, зміни відношення до себе як особистості використовуючи травматичні події - це і є резильєнтність.

Стабільність психічного здоров'я являється складовою резильєнтності. Аналіз показав, що 50% опитуваних мають помірний рівень стабільності, а 40% рівень процвітання психічного здоров'я. Результати свідчать про те, що особи які мають високий рівень резильєнтності - мають високі показники психічного здоров'я і краще справляються з викликами війни.

Методика дослідження копінг -поведінки показує, що високий рівень використання різних копінг-стратегій у стресових ситуаціях майже не зустрічається серед учасників дослідження. Це може свідчити про те, що більшість людей не повністю опанували або не використовують ці стратегії ефективно в стресових ситуаціях. Найчастіше вони залишаються на середньому або низькому рівні, що може бути пов'язано з обмеженими ресурсами, недостатнім досвідом у вирішенні складних ситуацій або низькою мотивацією до адаптивної поведінки.

Отримані результати є однією з підстав для створення програми щодо посилення резильєнтності українців які відчули на собі порушення звичного плину життя.

РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ПІД ВПЛИВОМ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИН

3.1. Програма соціально-психологічного тренінгу з формування резильєнтної поведінки вимушено переселеної особи

Мета: провести роботу з формування резильєнтної поведінки та посилення навичок психологічної резильєнтності вимушено переміщених осіб, які перебувають на території України та тих що виїхали за кордон, прагнучи досягти емоційної стабільності та розвинути здатність до позитивних особистісних змін.

Під час розробки програми соціально-психологічного тренінгу з формування резильєнтної поведінки вимушено переселеної особи було використано праці вітчизняних та зарубіжних вчених: В. Л. Зливкова, Г. Клауда, В. О. Лефтерова, С. О. Лукомської, Дж. Таунсенда, Томса Урдзе (Toms Urdze), Т. М. Третьякова, В. М. Федорчук, О. В. Федан і Ю. В. Форманюк та інших.

Завдання:

- Сприяти розвитку резильєнтної поведінки та адаптаційних стратегій.
- Забезпечити учасників знаннями та навичками для подолання стресу.
- Покращити здатність відновлювати психологічне благополуччя після пережитих труднощів.
- Розвинути комунікативні навички та навички саморефлексії.
- Сформувати підтримуюче групове середовище для обміну досвідом.

Етапи тренінгу:

- Вступний етап: Ознайомлення з учасниками, встановлення довіри та створення безпечної атмосфери для роботи.
- Основний етап: Вивчення теоретичних основ резильєнтності, практичне опрацювання методики та стратегій подолання стресу.
- Заключний етап: Підбиття підсумків, рефлексія щодо отриманих знань і навичок, формулювання планів на майбутнє.

Структура занять: програма містить 10 занять, кожне з яких розпочинається привітанням, налаштуванням на групову роботу (вступна частина), міні-лекції, далі під час заняття учасники виконують різні завдання, вправи і психотехніки (основна частина), і наприкінці кожного заняття проводиться групове обговорення, здійснюється рефлексія емоційного стану учасників, аналіз отриманого досвіду, підводяться підсумки заняття (завершальна частина).

Правила групової роботи:

Конфіденційність – все, що обговорюється в групі, залишається в групі.

Повага до думок і почуттів інших учасників.

Відкритість до участі та готовність до експериментів з новими підходами.

Забезпечення активного слухання та відсутність критики.

Заняття 1

Вступ та знайомство

Мета: Створити сприятливу атмосферу для групової роботи, познайомити учасників один з одним, визначити очікування від тренінгу.

Час: 60 – 90 хвилин.

Вступ (10 хвилин).

Привітання з учасниками тренінгу та коротке пояснення мети заняття.

Вправа : Дерево життя [41]. (30 хвилин)

Мета: зміцненні відчуття власної ідентичності, підвищені самооцінки та резильєнтності учасників через позитивне осмислення їхнього життєвого шляху.

Опис: ця методика представляє собою творчу техніку самопізнання та особистісної рефлексії. Учасникам пропонується намалювати на папері символічне дерево, яке графічно відображає життєвий шлях особистості.

Структура дерева має три ключові елементи: коріння, стовбур і гілки, кожен з яких представляє різні часові виміри життя. Коріння символізує минуле, де учасники позначають значущі події, які вплинули на їхнє становлення. Стовбур репрезентує теперішній період і містить характеристики актуальної життєвої ситуації. Гілки уособлюють майбутнє, на яких учасники фіксують власне прагнення, ціль та очікування.

Підсумок та обговорення (30 хвилин).

Кожен учасник представляє своє «дерево життя» і вільно розповідає про свої очікування від тренінгу, створюючи атмосферу довіри та взаємоповаги.

Заключні слова: мета зустрічей – ознайомлення з комплексом психологічних методів та прийомів. Ці інструменти допоможуть пізнати себе, розвинути здатність керуватися власними емоціями та поведінкою, а також зміцнити психологічну стійкість до життєвих викликів. Загалом, тренінг дозволить посилити здібності успішно долати складні життєві можливості та відновлюватися після стресових ситуацій.

Заняття 2

Резильєнтність та посттравматичне стресове зростання людей вимушено переміщених під час війни.

Мета: Визначити поняття резильєнтність та його ключові аспекти.

Час : 90 хвилин.

Вступ (10 хвилин).

Привітання з учасниками та оголошення розкладу заняття.

Інтерактивна міні-лекція на тему: Резильєнтність, ключові поняття [42]. (30 хвилин)

Мета : висвітлити такі питання:

1. Що таке резильєнтність та посттравматичне стресове зростання;
2. Тісний зв'язок між резильєнтністю та психологічним благополуччям;
3. Фактори, що впливають на резильєнтність: індивідуальні характеристики, соціальна підтримка;
4. Етапи посттравматичного зростання:
 - Шок та заперечення
 - Усвідомлення та прийняття
 - Адаптація та інтеграція досвіду;
5. Прояви посттравматичного зростання:
 - Переоцінка життєвих цінностей
 - Відкриття нових можливостей
 - Зміцнення міжособистісних стосунків;
6. Практичні стратегії розвитку резильєнтності:
 - Техніки саморегуляції
 - Постановка реалістичних цілей
 - Пошук сенсу в досвіді;

7. Роль соціальної підтримки у процесах адаптації та зростання;
8. Культурні аспекти резильєнтності та посттравматичного зростання;
9. Можливі перешкоди на шляху до резильєнтності та зростання;
10. Професійна допомога: коли і як звертатися;
11. Історії успіху: приклади резильєнтності та посттравматичного зростання [3].

Вправа: Метафора резильєнтності [46]. (15 хвилин)

Мета: розвиток навичок, способів мислення в умовах війни.

Опис: Кожен учасник обирає предмет або образ (реальний чи символічний), який на його думку уособлює резильєнтність, і ділиться цим з групою.

Підсумок та обговорення. (30 хвилин)

Чому саме ці символи відображають їхнє бачення стійкості до життєвих труднощів.

Заключні слова: наголошення про важливість розвитку навичок, способів мислення, в умовах війни, що сприяють здатності людини продовжувати жити під час криз та відновлювати психологічне благополуччя після стресових і травматичних подій.

Заняття 3-4

Стратегії подолання стресу.

Мета: Ознайомлення з поняттям стрес, допомогти учасникам розвивати навички подолання стресу, самопомоги та турботи про себе.

Час: 90-120 хвилин.

Вступ (10 хвилин).

Привітання та короткий огляд мети заняття.

Інтерактивна міні-лекція на тему: Стрес, його прояви. (20 хвилин)

Мета: Визначити поняття, види стресу та вплив на організм.

Визначення поняття (з точки зору фізіології та психології).

Позитивний (еустрес) та негативний (дистрес) стрес.

Фізіологічні та психологічні прояви стресу:

Фізичні: головний біль, підвищений пульс, напруження м'язів.

Емоційні: тривога, роздратування, емоційне вигорання.

Когнітивні: зниження концентрації, погіршення пам'яті.

Поведінкові: схильність до переїдання, уникнення соціальних контактів.

Причини стресу:

Зовнішні (робота, конфлікти, фінансові труднощі).

Внутрішні (перфекціонізм, невпевненість, страх).

Вправа: Моя карта стресу [60]. (20 хвилин)

Мета: Діагностика особистих стресорів.

Опис: учасники малюють на аркуші паперу свою карту стресових ситуацій і представляють на обговорення.

Групове обговорення : розбирають джерела стресу і реакції учасників на них.

Інтерактивна міні-лекція на тему: Стратегії подолання тривожності та стресу. (20 хвилин)

Мета лекції: Пояснення процесу формування та відтворення когнітивних поведінкових дій спрямованих на мобілізацію особистісних і соціальних ресурсів для подолання стресу.

Короткострокові стратегії: дихальні техніки, прийоми заземлення.

Довгострокові стратегії:

Розпізнавання тригерів тривожності: як ідентифікувати джерело стресу.

Формування звичок релаксації: регулярна фізична активність, медитація, практика усвідомленості (майндфулнес).

Планування та управління часом для зменшення перевантаження.

Ведення щоденника стресу.

Техніки заземлення (30хвилин).

Мета: зниження рівня стресу та тривожності.

Вправа: Дихання [69].

Опис: для правильного виконання вправи дихання: вдих робіть через ніс, а видих - через рот, ваші руки на животі. Техніка дихання по квадрату - це ефективна практика релаксації та усвідомленості. Вправа відбувається в чіткому ритмічному диханні з рівними за тривалістю фазами:

Вдих - 4 секунди

Затримка дихання - 4 секунди

Видих - 4 секунди

Знову затримка дихання - 4 секунди

Під час виконання вправи: зосередьтеся на диханні, практикуйте усвідомленість, напружуйте м'язи на вдиху та повністю розслабляйте на видиху. Відчуйте стан повної присутності тут і зараз.

Вправа: Напруж і відпусти [69].

Опис: Почніть з того, що стисніть кулаки якомога сильніше, відчуваючи напругу в кистях. Потім повільно розслабте пальці, дозволяючи руці стати

м'якою. Продовжуйте цю вправу кілька разів. Далі, перейдіть до прогресивного м'язового розслаблення. Напружте м'язи обличчя, стиснувши зуби і похмуривши брови. Затримайтеся в цьому положенні на кілька секунд, а потім повністю розслабтеся. Продовжуйте таким чином, поступово переходячи до інших м'язових груп: шия, плечі, руки, тулуб, ноги. Уявляйте, як з кожним видихом напруга залишає ваше тіло, а ви все більше розслабляєтесь.

Вправа: Втопи п'яти в землю [69].

Опис: Перенеси свою свідомість у стопи. Відчуй, як ти міцно стоїш на землі, і дозволь землі підтримати тебе. Відчуй, як твоє тіло пов'язане із землею через стопи. Попробуй легенько постукати ногами, щоб посилити це відчуття.

Вправа: 5-4-3-2-1 або назви 5 речей [35].

Опис: Проаналізуйте свою сенсорну сферу, усвідомлено зосередившись на кожному з п'яти почуттів. Складіть детальний опис:

Зір: Назвіть п'ять найяскравіших візуальних образів, які ви можете уявити або які оточують вас зараз.

Дотик: Опишіть чотири предмети, які ви регулярно торкаєтесь і які викликають у вас певні тактильні відчуття (м'якість, шорсткість, тепло тощо).

Слух: Пригадайте три звуки, які вам особливо подобаються або які ви часто чуєте.

Нюх: Назвіть дві характерні для вас запахи, які викликають певні емоції або спогади.

Смак: Опишіть один смак, який ви вважаєте найбільш приємним або яскравим..

Вправа: Щасливе місце [35].

Подумай про місце, простір, який залишився відчуттям внутрішнього спокою, захисту та радості. Це може бути як реально існуюче місце, так і відповідно уявна локація, що народжується у вашій уяві.

Вправа: Плануй щось приємне [35].

Подумайте про улюблену справу, яка вас потішить — наприклад: улюблений фільм, прогулянка на природі або смачну їжу.

Вправа: Стирання інформації [69].

Мета: сприяння учасникам усвідомлення важливості відпускання негативного досвіду, переконань чи емоцій, які поважають їхнє особистісне зростання або заважають досягти цілей.

Опис: Займіть зручне положення та заплющіть очі. Подумки уявіть чистий аркуш паперу, поруч з яким лежати олівці та гумка. Подумки намалуйте на папері негативну подію, яку бажаєте забути - це може бути реальна або символічна картина.

Уявіть, що ви берете гумку та стираєте цю негативну інформацію. Продовжуйте стирати, поки зображення повністю не зникне. Якщо картинка залишилася, заплющіть очі знову та повторіть процес стирання до її повного зникнення..

Техніка самодопомоги: Обійми себе [31]. (10 хвилин)

Мета: спрямована на досягнення емоційної рівноваги, зменшення стресового напруження та покращення психологічного самопочуття.

Послідовність виконання:

Прийміть пряму позу - станьте або сядьте з міцно розташованими на підлозі ногами.

Зосередьте увагу на точці опори ніг.

Виконайте глибокий, повільний, усвідомлений вдих та видих.

Покладіть праву долоню в лівий пах, ліву руку - на нижню частину протилежного плеча.

Злегка притискайте руками тіло, створюючи відчуття м'яких обіймів. Витримайте кілька секунд.

Послабте натиск на п'ять секунд, потім повторіть ще двічі.

Опустіть руки вздовж тіла та продовжуйте звичну діяльність.

Вправа: Скринька ресурсів [31]. (20 хвилин)

Мета: Формування ефективних стратегій подолання стресу.

Опис: учасники записують на картках, що допомагає їм справлятися зі стресом, і кладуть їх у символічну скриньку.

Обговорення: кожен учасник ділиться своїми методами подолання стресу.

Заключні слова: бажання почути враження після проведених вправ, заклик до використання технік подолання стресу. Наголосити, що ключовими методами заземлення є як індивідуальні заняття (слухання музики, творчість), так і соціальні взаємодії: розмови з друзями чи коханими людьми, спілкування з домашніми улюбленцями, а також перебування на природі.

Заняття 5

Емоційна регуляція.

Мета: Вчитися контролювати та ефективно виражати емоції в стресових ситуаціях. Техніки емоційної регуляції.

Час: 90-120 хвилин.

Вступ (10 хвилин).

Привітання та короткий огляд мети заняття.

Інтерактивна міні-лекція на тему: Розвиток емоційного інтелекту та вміння контролювати емоціями. Майндфулнес, техніки релаксації: глибоке дихання, йога і медитація. **(10 хвилин)**

Коротка розмова про вплив емоцій на прийняття рішень, комунікацію та успішність.

Вправа: Моя емоційна шкала [28]. (20 хвилин)

Мета: визначення причини емоції.

Опис: Учасники створюють шкалу від 1 до 10, де відображають свої емоційні стани протягом тижня.

Групове обговорення: що викликало такі емоції.

Вправи емоційного врегулювання (20 хвилин)

Мета: Покращення емоційного балансу - сприяти досягненню більшої емоційної стабільності та рівноваги.

Вправа: Свідоме спостереження [31].

Опис: Зверніть увагу на ті фізичні відчуття, які супроводжують вашу емоцію. Опишіть їх детально, щоб краще зрозуміти, що саме ви відчуваєте. Коли ви зможете чітко назвати свої почуття, вам буде легше знайти способи їхньої конструктивної вираження або регуляції.

Рефлексія.

Обговорення.

Вправа: Переоцінювання ситуації [30].

Опис: Часом інші люди перебільшують емоційну значущість подій, надаючи їй більшого драматизму, ніж вона заслуговує. Коли ви відчуваєте гаряче емоційне напруження, зупиніться та критично оцініть стрес. Задайте

собі принципове запитання: «Чи насправді ця подія настільки серйозна, як мені зараз здається?».

Рефлексія

Обговорення.

Вправа: Розтягнення і релаксація [28]. (10 хвилин)

Опис: витягніться на підлозі, стільці чи кушетці й повільно розтягуйте своє тіло. Фокусуйтеся на відчуттях розтягування і розслаблення м'язів. Це допоможе звільнитися від напруги, заспокоїтись, поліпшить ваше самопочуття.

Обговорення.

Вправа: Відстань від ситуації [30].

Опис: Коли емоційне напруження сягає максимуму, найефективнішим способом відновлення душевної рівноваги може стати тимчасове дистанціювання від джерела стресу. Також нетривала самотня прогулянка здатна допомогти заспокоїтись, впорядкувати думки та знайти більш раціональне положення бачення.

Вихід назовні, зміна оточування та фізична активність можуть перервати негативний емоційний цикл і сприяють поверненню внутрішньої стабільності.

Медитація [28]. (10 хвилин)

Незважаючи на розмаїття медитативних підходів, вони врешті-решт спрямовані на одне - заспокоєння того, що в певних духовних традиціях окреслюється як десять тисяч думок.

Мета: Досягненні глибокого спокою та розслаблення.

Опис:

1. Установіть таймер на 10 або 20 хвилин.
2. Сядьте зручно: на стільці, на підлозі чи на подушці, тримаючи спину прямо.
3. Спрямуйте увагу на своє дихання, спостерігаючи за кожним вдихом і видихом. Можете повторювати слово або фразу, наприклад, «один» чи «я тут», синхронізуючи це з ритмом дихання.
4. Якщо помітите, що почали відволікатися, думати чи планувати, дозвольте цим думкам завершитися, а потім м'яко поверніться до дихання або обраного слова.

Вправа: Техніка Дихання 4-7-8 [28]. (10 хвилин)

Опис: Ця техніка дихання - це справжній подарунок для вашої нервової системи. Вона допомагає знизити рівень кортизолу (гормону стресу) і підвищити рівень серотоніну (гормону щастя).

Вона полягає у повільному, ритмічному диханні за схемою: вдих на 4 рахунки, затримка дихання на 7 рахунків і видих на 8 рахунків. Вдихніть через ніс, видихайте через рот. Ваш язик на піднебінні, прямо за передніми зубами протягом усієї вправи. Такий ритм допомагає сповільнити серцебиття, знизити артеріальний тиск і створити відчуття спокою.

Продовжуйте цю вправу, доки не відчуєте повне розслаблення. З часом можна збільшувати тривалість фаз дихання

Вправа на релаксацію: Чарівний ліс [63]. (30 хвилин)

Опис: Ми з вами у чарівному місці, схожому на казкову галявину. Сідайте зручно, розслабтеся і трохи перепочиньте. Заплющте очі та уявіть, як може виглядати це місце: чарівні дерева навколо, м'яка свіжа трава, барвисті квіти...

Слухайте спів пташок, відчувайте легкий шелест листя під ногами. Удихніть аромат осіннього лісу. Сонячні промені ніжно торкаються вашого обличчя, рук, ніг, даруючи тепло. Легкий вітерець огортає вас, немов м'яка ковдра. Уявіть яскраву веселку, пройдіть під нею, доторкніться до її кольорів. Відчуйте її ніжну прохолоду або приємне тепло. Вам комфортно і спокійно.

Посміхніться, а тепер повільно відкрийте очі. Навчайтеся бачити радість у простих речах, які оточують вас, і наповнювати своє мислення позитивом.

Групове обговорення: які вправи сподобались, та які будуть використовувати для своїх практик.

Заключні слова: заклик до використання технік емоційної регуляції.

Заняття 6

Роль соціальної підтримки в резильєнтності.

Мета: Показати важливість соціальної підтримки для формування резильєнтності. Навички розвитку емпатії, вміння представити себе на місці іншої людини і побачити ситуацію з її боку.

Час: 60-90 хвилин.

Вступ (10 хвилин).

Привітання та короткий огляд мети заняття.

Інтерактивна міні-лекція на тему: Основний фактор резильєнсу - наявність підтримуючих стосунків як у сім'ї, так і дружніх стосунках, засновані на любові, довірі, підтримці, емпатії. **(20 хвилин)**

Мета лекції: пояснити поняття резильєнсу та його важливість для життя людини, продемонструвати, як підтримуючі стосунки впливають на розвиток резильєнтності, надати практичні поради щодо зміцнення соціальних зв'язків, заохотити учасників до самоаналізу та розвитку своїх стосунків.

Вправа: Цифра 9 [31]. (20 хвилин)

Мета: спілкування між людьми - взаєморозуміння і міцні стосунки.

Опис: на аркуші паперу А4 написана цифра 9 без крапки. Запитання до учасників: яка перед вами цифра? Цифра одна, а відповіді дві. Хто правий?

Обговорення.

Що ви тепер бачите? Що відбулося? Що допомагає зрозуміти співрозмовника? Зміст його думок, висловлювань, емоцій?

Коментар: Справжнє взаєморозуміння виходить далеко за межі простого обміну інформацією. Воно включає визнання особистості співрозмовника у всій її повноті – з урахуванням її прагнень, внутрішніх потреб, емоційних переживань та природного бажання відчувати власну цінність і значущість для оточуючих.

Важливим компонентом взаєморозуміння є механізм ідентифікації – психологічна здатність проявити себе на місці іншої людини. Це дозволяє краще зрозуміти її внутрішнє спонукання, думки та емоційний стан, побачити її перспективи.

Не менш суттєвим є розвиток емпатії - вміння емоційно відгукуватися на переживання інших людей. Емпатія проявляється через щире зацікавлення у співрозмовнику та налаштування на його емоційний стан. Коли ми демонструємо розуміння почуттів та поглядів іншої людини, навіть якщо вони відрізняються від наших власних, це є основою для конструктивної взаємодії. Такі емпатичні взаємини сприяють особистісному розвитку обох сторін.

Отже, справжнє взаєморозуміння - це комплексний процес, який пояснюється як когнітивний обмін інформацією, так і глибинне сприйняття та прийняття внутрішнього світу іншої особистості [31].

Вправа: Я беру і я дарую [4]. (20 хвилин)

Мета: сприяти розвитку навичок адекватного сприйняття себе та інших, глибшого усвідомлення цінності кожної людини, розпізнавання позитивних рис і потенціалу кожного учасника, а також підтримувати процес самопізнання та пізнання оточення.

Опис: У кожного з нас є свої сильні та слабкі сторони, унікальні риси й якості, які роблять нас неповторними. Проте часто ми схильні зосереджуватися на своїх недоліках або відчувати незадоволення через відсутність певних рис, які могли б допомогти нам у спілкуванні чи професійній діяльності.

Сьогоднішня вправа допоможе зробити умовний обмін позитивними якостями між учасниками. Кожен, звертаючись до когось із членів групи, продовжує фрази:

«Я взяв(взяла) б у тебе... (наприклад, спокій, оптимізм, старанність тощо), а зі своїх якостей я б подарував(подарувала) тобі...»

Ви можете поділитися не лише з одним учасником, а й з кількома, що дозволить отримати більше інформації як для групи, так і для тренера. Вправа завершується, коли кожен учасник зробить свій обмін.

Вправа: Коло підтримки [29]. (20 хвилин)

Мета: усвідомити важливість дружніх та сімейних стосунків.

Опис: Під час стресу людина часто відчуває себе самотньою і може забути, що завжди можна звернутися по допомогу. Люди, яких ви згадаєте далі, складають ваше цінне коло підтримки. У спокійні часи воно виглядало саме так. Сподіваюся, що й зараз поруч із вами є люди, які можуть підтримати, допомогти, обійняти або навіть розсмішити.

- Хто це?

- Хто може тебе підтримати у складні часи?

-Хто може заспокоїти?

-Хто може допомогти ?

-Хто може помовчати поруч?

-Хто може розсмішити?

Обговорення.

Спробуйте розповісти про свої проблеми близькій людині. Можливо, саме ця розмова стане початком нових відносин, заснованих на взаємодопомозі.

Заключні слова: заклик підтримувати дружні стосунки та плекати їх зі своїми рідними та близькими, бо в них наша сила [17].

Заняття 7

Позитивне мислення

Мета: Пояснення важливості позитивного мислення та впливу негативного внутрішнього діалогу.

Час: 60-90 хвилин.

Вступ (10 хвилин).

Привітання та короткий огляд мети заняття.

Інтерактивна міні-лекція на тему: наше мислення є ключовим фактором, який розуміє наші почуття, вчинки та тілесні відчуття. **(30 хвилин)**

Мета лекції: допомогти учасникам зрозуміти, як працює наш розум, як він впливає на наше життя, і як ми можемо використовувати це знання для покращення свого самопочуття та досягнення більшої гармонії.

Вправа: Полювання на негативні думки [41]. (30 хвилин)

Мета вправи: навчити учасників ідентифікувати, аналізувати та трансформувати негативні думки в більш конструктивні та реалістичні.

Опис: згадайте ситуації з останнього тижня, коли вони відчували негативні емоції. Запишіть їх на робочому листі:

Ситуацію

Емоцію, яку відчували

Негативну думку, яка виникла в цей момент

Проаналізуйте кожну негативну думку, відповідаючи на такі запитання:

Чи є ця думка фактом або припущенням?

Які докази підтверджують цю думку? Які спростовують?

Чи допомагає мені ця думка або шкодить?

Як би я порадив другові, який має таку думку?

Трансформація негативних думок :

Спробуйте переформулювати кожну негативну думку в більш реалістичну або конструктивну. Нова думка не обов'язково має бути повністю позитивною, але повинна бути більш збалансованою та корисною.

Обговорення :

Поділіться своїм досвідом виконання вправи.

Групове обговорення: які трансформації негативних думок виявилися найбільш ефективними.

Вправа: Скептики й оптимісти [40]. (20 хвилин)

Мета: розвиток здатності мислити конструктивно та оптимістично, вдосконалення творчого підходу до спілкування, виховання вміння різнобічно

оцінювати ресурси, а також посилення згуртованості та взаємозв'язків у колективі.

Опис: Проведемо експеримент над нашим мисленням. Розділимося на дві групи: скептиків та оптимістів. Скептики будуть шукати проблеми, а оптимісти – можливості. Ця вправа допоможе нам зрозуміти, як ми можемо змінювати своє ставлення до ситуацій і, таким чином, впливати на свої емоції.

Завдання групи Скептики почнуть з негативних висловлювань, а оптимісти їх перевернуть. Наприклад, «Я загубив ключі» може перетворитися на «Тепер у мене є привід оглянути всі куточки квартири».

Спілкування можна продовжувати в тому ж напрямку. Ігровий процес триває до тих пір, поки є нові аргументи. Після цього учасники міняються ролями: ті, хто були скептиками, стають оптимістами, і навпаки.

Що було легше: шукати негатив чи позитив?

Як змінювався ваш настрій під час вправи?

Який вплив наші думки мають на наші емоції?

Які висновки ми можемо зробити про наше мислення?

Обговорення.

Вправа: Я досягну, я зможу [45]. (30 хвилин)

Мета: зміна мотивації через формування нового позитивного мислення.

Опис: Існує тісний взаємозв'язок між мотиваційною сферою людини та її пізнавальними процесами, такими як сприйняття, мислення та самооцінка. Коли ми трансформуємо своє бачення певних речей та формуємо нові способи осмислення дійсності, це природним чином змінює наше ставлення до різних аспектів власної діяльності.

Зміна способу мислення приводить до відповідних змін у поведінці. Опанувавши новий спосіб мислення, який включає різні сприйняття себе та своєї діяльності, людина одночасно трансформує і свій мотив до дії. Таким чином, наші думки впливають на наше спонукання та прагнення до діяльності.

Перед вами - набір висловів успішної людини. Повторяючи їх, ви налаштуєте свій розум на досягнення цілей. Вислови допоможуть вам розвинути впевненість у собі, наполегливість і віру у власні сили.

Вислови:

Я завжди йду вперед, не зупиняючись на досягнутому.

Упевненість у собі робить мене щасливим і впевненим у своїх силах.

Я знаю, що досягну успіху в тій справі, за яку взявся.

Готовність досягти мети - це вже половина шляху до успіху.

Я докладу всіх зусиль, щоб реалізувати свої плани.

Моя свідомість вже налаштована на досягнення мети, і я йду до неї, не зважаючи на труднощі. Навіть якщо на це піде все моє життя, я досягну того, що задумав.

Перша невдача не зупинить мене - я продовжую рухатись далі.

Успіх приходить до тих, хто не припиняє прагнути і вірить у свою мету.

Я знаю, що буду працювати, доки не досягну результату, бо чітко знаю, чого хочу.

Я впевнений, що є шлях до мети, і я знайду його.

Моя мрія не залежить від обставин, і я не дозволю їй згаснути.

Ніхто не може бути переможеним, поки не визнав себе таким. Я завжди знаходжу спосіб, навіть якщо здається, що його немає.

Успіх - це мої зусилля і бажання, і я буду наполегливо йти до нього. Я гордий своєю роботою і відчуваю задоволення від того, що роблю.

Складіть текст, використовуючи ці та інші вислови, який можна періодично перечитувати для підтримки мотивації до досягнення успіху. (Після виконання завдання учасники діляться своїми результатами).

Обговорення.

Позитивне мислення допомагає людям зберігати спокій і оптимізм навіть у критичних ситуаціях. Психологи рекомендують розвивати цю здатність, оскільки негативні емоції можуть призвести до розвитку депресії та інших психічних розладів, що негативно впливає на якість життя.

Заключні слова: ця вправа є стратегія розвитку позитивного мислення.

Деякі поради для формування конструктивного мислення:

- обирайте життєствердну лексику у внутрішньому діалозі та спілкуванні: «досягну», «впораюся», «все реально», «знайду рішення»;
- наповнюйте свій внутрішній світ енергією радості, впевненості та досягнень;
- відпускайте песимістичні роздуми, фокусуючись на обнадійливих перспективах;
- візуалізуйте бажаний результат перед початком кожної важливої справи;
- практикуйте усмішку - це природний спосіб покращити настрій та мислення;
- обирайте для перегляду життєствердні кінострічки, що надихають;
- тримайте поставу рівно під час ходьби та сидіння – це зміцнить самооцінку та внутрішній стрижень [49].

Заняття 8

Формування життєвих цілей

Мета: Сформувати навички планування майбутнього та визначення цілей.

Час: 60-90 хвилин.

Вступ (10 хвилин).

Привітання та короткий огляд мети заняття.

Інтерактивна міні-лекція на тему: Визначення цілей є ключовим етапом у процесі створення майбутнього. Вибір людини дорівнює результату у житті. **(20 хвилин)**

Мета лекції: Надати учасникам чітке розуміння важливості визначення цілей у житті, мотивувати аудиторію до активних дій для досягнення своїх цілей, продемонструвати, як вибір цілей впливає на якість життя.

Вправа: Колесо балансу життєвих цінностей [11]. (30 хвилин)

Мета: Зробити миттєвий зріз свого життя і визначити, в якій сфері потрібна корекція курсу.

Опис: намалюйте коло радіусом 10 см, розділіть його на стільки рівних секторів, зі скількома сферами бажаєте попрацювати, виводячи із центру до точок на колі прямі лінії на кожній лінії зробіть відмітки через кожен 1 см намалюйте ще 9 кіл всередині великого кола так, щоб вони проходили через відмітки на лініях.

В результаті у вас має вийти 10 кіл: найменше з радіусом 1 см, наступне з радіусом 2 см, і так далі до найбільшого кола з радіусом 10 см. Це буде ваша шкала від 0 до 10.

Найбільше коло має бути розділене на рівні сектори, які відповідатимуть сферам життя. Зверху над кожним сектором напишіть назву

сфери, яку обираєте (наприклад, сектор 1 – здоров'я, сектор 2 – сім'я). Зверніть увагу, що кожна сфера і ціль, визначена по ній, мають бути підкріплені вашими цінностями.

Як працювати далі?

Візьміть кольорові олівці і позначте кожен сектор відповідним кольором на ваш вибір. Далі обираємо одну із сфер і починайте працювати з нею. Визначте, що для вас 0 у цій сфері, а що 10 балів?

Проаналізуйте, на скільки балів із 10 вона проявлена у вашому житті.

Зафарбуйте стільки комірок у секторі, який відповідає за цю сферу, скільки балів ви їй дали. Пройдіться так по кожній сфері. По закінченню отримаєте схематичне зображення проявлення сфер вашого життя.

Який наступний крок?

Як використовувати колесо балансу для гармонізації життя?

Коли ви створили графічне зображення колеса балансу, опишіть поставлений бал словами. Наприклад, у сфері кар'єри ви поставили 5 балів – про що ці 5 балів для вас? Так ви визначили свою т. А (5 балів) і т. Б (10 балів). Щоб дійти з 5 до 10, необхідно пройти кроки 6, 7, 8 і 9. Тому пропишіть, яким ви бачите своє життя у цій сфері на 6 балів, потім на 7 і так далі. Щоб досягти успіху, потрібно діяти поступово. Склади план на найближчий період і визнач конкретні кроки, які приведуть тебе до бажаного результату. Наприклад, якщо ти хочеш поліпшити своє здоров'я, то можеш поставити собі за мету займатися спортом три рази на тиждень протягом наступного місяця

Через місяць-два ти побачиш перші результати своїх зусиль. Якщо все йде за планом, продовжуй у тому ж дусі. Якщо ні, не збивайся з курсу. Аналізуй, вчись на помилках і рухайся далі. Пам'ятай, кожна перешкода – це можливість стати сильнішим

Обговорення.

Інтерактивна міні-лекція на тему: «Як ефективно писати цілі SMART. Дотримання критеріїв SMART сприяє ефективному плануванню та відстеженню прогресу, підтримці мотивації та досягнення успіху». (20 хвилин)

Кроки до створення SMART-цілей:

Визначте свою мету: Чого саме ви хочете досягти? Будьте максимально конкретні.

Зробіть мету вимірюваною: Як ви зрозумієте, що досягли мети? Які конкретні показники свідчатимуть про успіх?

Переконайтеся, що мета досяжна: Чи є у вас необхідні ресурси і чи зможете ви докласти достатніх зусиль для досягнення мети?

Зв'яжіть мету зі своїми загальними цілями: Чи відповідає ця мета вашим довгостроковим планам і цінностям?

Встановіть дедлайн: Коли ви хочете досягти цієї мети? Встановіть конкретну дату [66].

Обговорення, відпрацювання навичок.

Інтерактивна міні-лекція: японський метод кайдзен «добрі зміни» - метод досягнення поставлених цілей (10хвилин)

Основні принципи кайдзен:

- Кайдзен не передбачає революційних перетворень, а заохочує невеликі, але регулярні покращення.
- У процесі вдосконалення беруть участь усі, від керівництва до рядових працівників. Кожна думка та пропозиція важлива.
- Кайдзен спрямований на вдосконалення самих процесів, а не на пошук винних у проблемах.

- Покращення – це постійний процес, який ніколи не закінчується.
- Для ефективного впровадження змін необхідно створювати чіткі стандарти та процедури [53].

Обговорення.

Групове обговорення: яка з технік найбільш зрозуміліша і прийнятна.

Заключні слова :ставити правильно цілі і досягати їх, задача не з легких, але опанувавши надані техніки можна швидше реалізувати себе в новому житті.

Заняття 9

Відновлення власних ресурсів після травми. Самопідтримка та самореалізація.

Мета: Усвідомити власну стійкість та знайти способи відновлення після травматичного досвіду. Розвинути навички самопідтримки, розширити можливості для самореалізації.

Час: 60-90 хвилин.

Вступ (10 хвилин).

Привітання та короткий огляд мети заняття.

Інтерактивна міні-лекція на тему: Ресурси особистості – це наш внутрішній і зовнішній потенціал, який ми використовуємо для подолання труднощів і досягнення цілей.**(20 хвилин)**

Мета лекції: Надати практичні знання та інструменти для ідентифікації та розвитку власних ресурсів. Навчити учасників, як виявляти свої сильні сторони, долати труднощі та досягати поставлених цілей.

Вправа: Малюємо дорогу життя [44]. (20хвилин)

Мета: поглибитися у власний внутрішній світ, переоцінити свій досвід, позбутися негативу, наповнитися позитивними емоціями та знайти внутрішні ресурси для відновлення.

Опис: для роботи використовуйте кольорові олівці. Покладайтесь на власну інтуїцію. Не турбуйтеся про бездоганність - деталі можна буде доопрацювати пізніше вдома. Це особиста творча вправа для саморефлексії.

Заспокойтеся, прислухайтеся до внутрішніх відчуттів і зосередьтеся. Життєвий шлях можна символічно зобразити через три взаємопов'язані кола: коло минулого, коло теперішнього та коло майбутнього.

Вам пропонується вільно розмістити ці кола на аркуші, обираючи їхній розмір та колір інтуїтивно. Послідовно виконайте наступні кроки:

Виберіть колір, який найкраще символізує ваше минуле, і намалюйте перше коло.

Оберіть інший колір для зображення теперішнього часу і промалюйте друге коло.

Виберіть колір, що відображає ваше бачення майбутнього, і завершіть роботу третім колом.

Довіртеся своїм відчуттям і творчому імпульсу.

I. Зосередимось на роботі з минулим. Минуле вже незмінне - його неможливо переписати чи змінити. Проте ми чітко пам'ятаємо певні життєві події, які викликають різні емоції - одні з радістю, інші з смутком.

Пропоную творчу вправу: створіть два символічні простори для зберігання спогадів - сейф суму та скриньку радості. Використовуючи кольорові олівці, намалюйте ці два контейнери та схематично зобразіть ключові події, які ви хочете туди помістити.

Після виконання вправи поділіться своїми враженнями:

Які емоції відчували під час роботи?

Що давалося найважче?

Висновок полягає в тому, що минуле - це величезний особистісний ресурс. Це накопичений життєвий досвід: досвід взаємостосунків, вирішення складних ситуацій, прояву та усвідомлення емоцій. Цей безцінний досвід можна і потрібно використовувати для саморозвитку та особистісного зростання в майбутньому.

II. Зосередимось на дослідженні майбутнього. Майбутнє - це простір нашої уяви, населений сподіваннями, мріями, бажаннями, цілями та планами. Саме бачення майбутнього є потужним двигуном: воно надихає людину, спонукає до дій, звершень і досягнення омріяного.

Пропоную творчу вправу для самоусвідомлення:

Яким ви бачите своє майбутнє?

Які кольори асоціюються у вас з цим образом?

Які події-зірочки виблискують у вашому майбутньому?

Намалюйте свої уявлення, активізуючи внутрішній потенціал та механізми здійснення мрій.

Після виконання роботи обговоріть з іншими учасниками:

Які емоції виникали під час малювання?

Що давалося найскладніше?

Підсумок вправи: бачення майбутнього, його усвідомлене планування, плекання надій і мрій про краще – це величезний особистісний ресурс. Це трамплін, що дозволяє подолати будь-які перешкоди.

III. Зосередимось на теперішньому моменті. Зациклення на минулому або покладання надій виключно на майбутнє означає марнування часу та

позбавлення себе повноти життєвих переживань. Саме тут і зараз є визначальним простором дії та усвідомленості.

Об'єктивне сприйняття сьогодення дозволяє:

Помічати позитивні аспекти життя

Відчувати справжню радість та задоволення

Усвідомлювати реальні емоції буття

Лише в теперішньому можна щось змінювати, використовуючи досвід минулого та мрії про майбутнє як потужний особистісний ресурс.

Пропоную творчу вправу:

Оберіть колір, що символізує вас у цей момент

Поставте крапку в колі теперішнього

Зафарбуйте кольори, присутні у вашому сьогоденні

Для самоаналізу запропонуйте учасникам записати:

Подію, яка найбільше радує сьогодні

Найбільшу цінність на цей момент

Про кого вони найбільше турбуються

Ключове запитання: Чи є ви самі у списку турботи?

Підсумок: Ви зафіксували головні ресурси, що підтримують, надихають та відновлюють ваші внутрішні резерви саме зараз.

Підсумовуючи: Самоповага та впевненість у власних можливостях є потужним внутрішнім ресурсом, який надає особистості життєвої сили. Коли людина дбає про власне благополуччя, вона не лише зміцнює себе, але й створює передумови для підтримки інших.

Кожен аспект особистісного розвитку перебуває під вашим контролем: від внутрішньої сили та виконання обов'язків до емоційної гармонії та поведінкових патернів. Ваші почуття, роздуми, прагнення до саморозвитку, робота над особистісним зростанням, пошук внутрішніх резервів та потенціалу відновлення – все це залежить від свідомого вибору та послідовних дій.

Самотрансформація є свідомим процесом, де ви є головним архітектором власного життя, здатним формувати та перетворювати себе [27].

Інтерактивна міні-лекція на тему: «Самопідтримка та самореалізація, їх стратегії». (10 хвилин)

Мети лекції: Допомогти учасникам зрозуміти, що таке самопідтримка та самореалізація, та навчитися використовувати ефективні стратегії для їх досягнення.

Вправа: Подушка безпеки [30]. (10 хвилин)

Мета: Підвищений рівень самоусвідомлення щодо власних способів подолання стресу. Зміцнення впевненості в здатності справлятися з викликами.

Опис: Візьміть аркуш паперу й створіть графічну схему ваших опорних точок життестійкості. Наприклад, власне житло - це ваша стабілізаційна платформа. Далі зобразіть інші підтримувальні елементи: професійна діяльність, транспортний засіб, фінансовий резерв, соціальне коло, емоційний зв'язок, інтелектуальний потенціал, професійна підготовка, життєвий досвід, практичні вміння - накресліть усі ці опори.

Графічні елементи можуть:

Перетинатися між собою

Бути розташовані окремо

Кожен елемент - це ваша індивідуальна підтримка. Кількість не обмежена - малюйте стільки, скільки спроможете усвідомити.

Важливі умови створення схеми:

Розмістіть зображення так, аби ви могли уявити себе зверху кожного елемента.

Розташуйте аркуш максимально комфортно

Підпишіть кожну опору

Використовуйте різнобарвне оформлення

Питання для рефлексії:

Хто бажає презентувати власну життєву підтримку?

Скільки опорних елементів ви зобразили?

Який колір обрали для кожного та чому?

Вправа: Моя сила [41]. (10 хвилин)

Мета: Підвищити самооцінку учасників. Сформувати усвідомлення власних сильних сторінок. Розвивати впевненість у своїх можливостях.

Опис: на аркуші паперу кожному написати три свої сильні якості, які допомогли вам подолати складні життєві ситуації. Якщо комусь важко згадати, можна скористатись підказками, наприклад: «Що ви робите добре?», «Що ви чуєте від інших як комплімент?», «Чи ви готові бути стійкими у важкі часи?»

Обговорення: після індивідуального написання кожен ділиться своїм списком і пояснює, як ці якості допомагають їм у житті. Інші учасники можуть доповнювати або робити компліменти, вказуючи на додаткові сили, які вони бачать у свого партнера.

Вправа: Налаштуйтеся на успіх [29]. (10 хвилин)

Мета: оптимізація внутрішнього потенціалу, формування впевненості у подоланні труднощів та перешкод.

Опис: Дана вправа це аутотренінг, обов'язковим є музичний супровід. «Заплющте очі і уявіть себе на спокійному морському березі. Відчуйте теплий пісок під ногами, легкий бриз у волоссі. Подихайте глибоко, вдихаючи свіже морське повітря. Уявіть, що кожна хвиля, яка набігає на берег, символізує нову можливість у вашому житті. Ви відчуваєте, як ця сила наповнює вас енергією і впевненістю. З кожним вдихом ви наближаєтесь до своєї мети. Успіх – це не випадковість, а результат ваших зусиль. Ви вірите в себе і знаєте, що досягнете всього, чого бажаєте.»

Обговорення: Кожен учасник повинен висловити свої думки, щодо того як вийшло виконати вправу.

Групове обговорення: учасники висловлюють свої думки з приводу вправ, що вдалося, а що ні.

Заключні слова: ці вправи реально допоможуть усвідомити перспективи майбутнього і по сходинкам становлення особистості підтримати свою резильєнтність.

Заняття 10

Підведення підсумків тренінгу, закріплення навичок резильєнтної поведінки та підготовка до їх самостійного використання.

Мета: Закріпити отримані знання та навички, розвинути впевненість у їх застосуванні в реальному житті, підготувати учасників до самостійного використання отриманих ресурсів для подолання майбутніх труднощів.

Час: 60-90 хвилин.

Вступ (10 хвилин).

Привітання учасників та короткий огляд усіх попередніх занять.

Групова дискусія: Чого я навчився? (20 хвилин)

Учасникам пропонується подумати та відповісти на питання:

Які навички та знання вони отримали протягом тренінгу?

Які з них стануть найбільш корисними в житті?

Які проблеми вимагають використання нових знань та навичок?

Кожен учасник має можливість поділитися своєю досвідом у групі. Це сприяє рефлексії, допомагаю учасникам краще усвідомити свій прогрес та підтримати один одного.

Вправа: Дерево стійкості [41]. (30 хвилин)

Мета: Закріпити отримані навички через візуалізацію, створивши метафоричне «дерево стійкості». Кожна гілка дерева символізує певну навичку або досягнення, яке було здобуте під час тренінгу.

Опис: на аркуші паперу малюємо дерево, яке символізує наш життєвий шлях і стійкість. Стовбур дерева - це особистість учасника, його основні цінності та ресурси. Кожна гілка буде уособлювати окрему навичку або досягнення, яке учасник засвоїв під час тренінгу.

Можна додати гілки для таких навичок, як: емоційна регуляція, стратегії подолання стресу, навички самопідтримки, зміна формування життєвих цілей тощо.

На кожній гілці учасники записують конкретну навичку або знання, які вони засвоїли. Це може бути щось із тренінгу, що допомогло їм справитися зі стресом, відновити рівновагу або знайти нові можливості.

Обговорення результатів: Після завершення малювання кожен учасник презентує своє дерево групи, розповідає, які навички він вважає важливими, як він планує використовувати їх у майбутньому. Це дозволяє глибше

усвідомити цінність отриманого досвіду та підготуватися до його самостійного застосування.

Вправа: План дій на майбутнє [63]. (30 хвилин)

Опис: пропонується написати короткий план дій, де би використали отримані навички у своїй щоденній діяльності та при подоланні можливих життєвих викликів. План може включати такі пункти:

Які навички я буду практикувати найближчим часом?

Які життєві ситуації можуть стати випробуванням для моєї стійкості?

Як я буду використовувати нові знання для себе та інших?

Заклучна частина (10 хвилин)

Обговорення: які пункти плану найбільш актуальні.

Учасники запрошуються висловити свої думки щодо тренінгу загалом, поділитися своїми емоціями та планами на майбутнє.

Заклучні слова: Вдячність учасникам за активну участь та готовність змінити своє життя на краще. І наголошення, що всі навички, які вони здобули, є потужними інструментами для подолання життєвих труднощів та підтримки резильєнтності. Не дивлячись на далеку відстань від дому використовуючи нові знання кожен зможе знайти себе і успішно пройти процес адаптації на новому місці.

3.2 Результати формувального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів

Для визначення рівня ефективності впровадженої програми соціально-психологічного тренінгу, було здійснено повторну діагностику респондентів за комплексом психодіагностичних методик, які використовувались на етапі проведення констатувального експерименту:

1. Шкала резильєнтності Коннора -Девідсона-10 (CD-RISC-10).
2. Опитувальник посттравматичного зростання (Tedeschi and Calhoun The Posttraumatic Growth Inventory (PTGI)) (Р. Тадеші і Л Калхаун ,1996)
3. Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (THE COPING INVENTORY FOR STRESSFUL SITUATIONS (CISS)) (Н. Ендлер, Дж. Паркер, 1990).
4. Опитувальник «Стабільності психічного здоров'я-коротка форма» («THE MENTAL HEALTH CONTINUUM – SHORT FORM») (К. Кіз (адаптація Е. Л. Носенко, А. Г. Четверик-Бурчак).

Повторне опитування проходили особи, які прослухали тренінг з формування резильєнтної поведінки вимушено переселеної особи. Це 30 вимушених переселенців як по території України так і за кордоном.

Після обробки відповідей результати представлені у формі сегментограм, гістограм, таблиць та короткого опису.

Аналіз результатів дослідження за **Шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)**. Результати за цією методикою представлені на рис. 3.1.

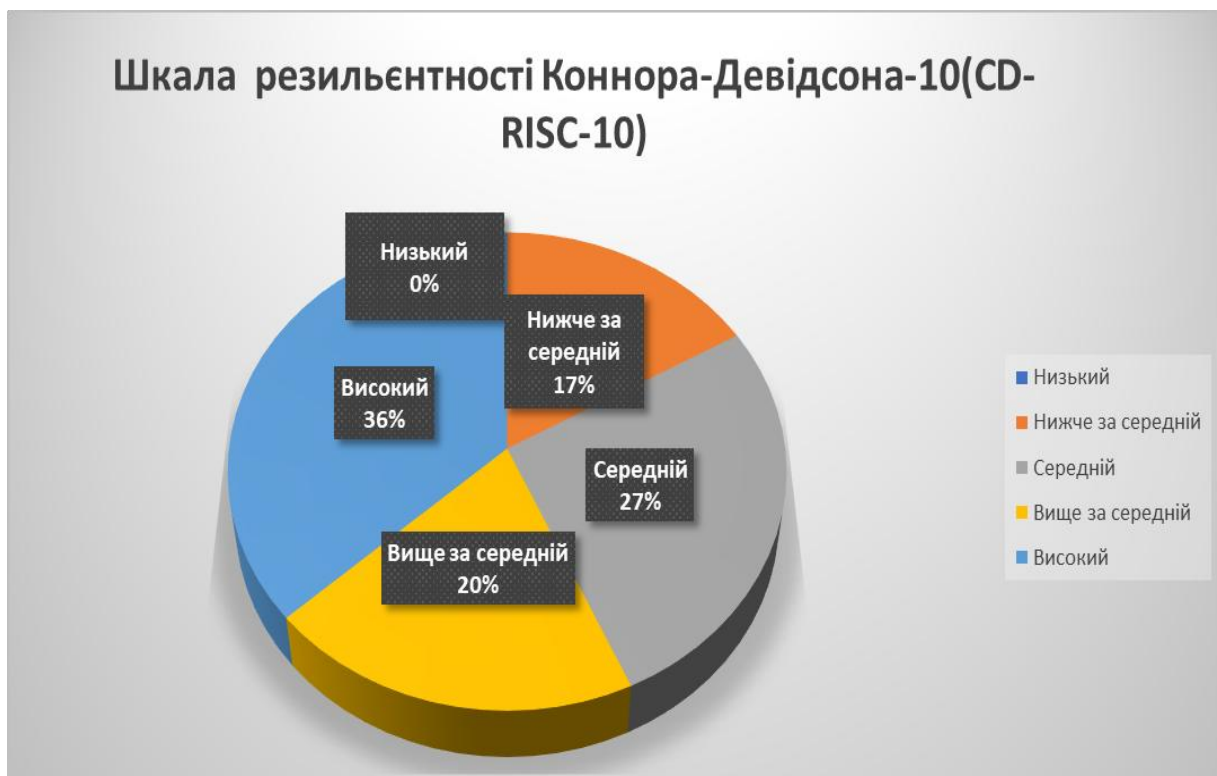


Рис. 3.1. Сегментограма результатів діагностики рівня резильєнтності за методикою «Шкала резильєнтності Коннора - Девідсона-10»
(після корекції)

Позитивні зміни: кількість осіб з високим рівнем стійкості залишилася стабільною 36% (11 осіб), зник низький рівень резильєнтності, кількість осіб із середнім та високим рівнем залишилася не змінною, незначні коливання спостерігаються в категоріях «нижче за середній» (збільшення) та «вище за середній» (зменшення)

Опитувальник посттравматичного зростання (Tedeschi and Calhoun The Posttraumatic Growth Inventory (PTGI)) (Р. Тадеші і Л Калхаун ,1996) відображено на рис. 3.2 .



Рис. 3.2. Сегментограма результатів дослідження індексу посттравматичного зростання згідно Опитувальника посттравматичного зростання (Post Traumatic Growth Inventory) (після корекції)

Після проведення тренінгу була позитивна динаміка - значно зменшилася кількість осіб з низьким рівнем посттравматичного зростання (з 10% до 3%), при цьому збільшилася кількість осіб з середнім рівнем (з 33% до 44%). Незначне зменшення кількості осіб з високим рівнем на 4%.

Що стосується **Інтенсивності посттравматичного зростання** можна розглянути на рис. 3.3.

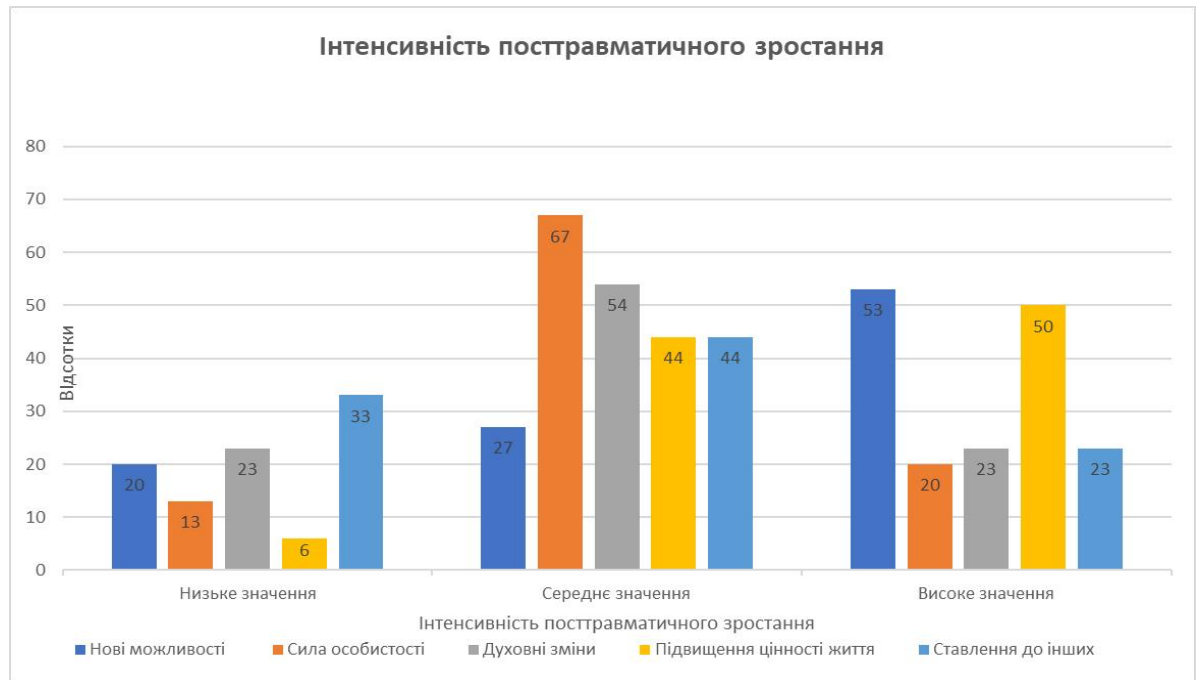


Рис. 3.3. Гістограма результатів дослідження інтенсивності посттравматичного зростання по шкалам Опитувальника посттравматичного зростання (Post Traumatic Growth Inventory) (після корекції)

Найбільш помітні позитивні зміни відбулися в категоріях «Нові можливості» 27% та «Сила особистості» 67%, де значно зросли середні показники. Спостерігається загальна тенденція до нормалізації показників - зменшення крайніх значень (як низьких, таких і високих) на пропозиції середніх. Найменших змін зазначила категорія «Ставлення до інших». У категорії «Духовні зміни» відбувся значний перерозподіл від високих до середніх показників.

Перейдемо до аналізу Опитувальника «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» Е. Л. Носенко, і А. Г. Четверик-Бурчак (2014).

Результати за цією методикою представлені на рис. 3.4.



Рис. 3.4. Сегментограма результатів дослідження категоріальної діагностики за Опитувальником «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (Е. Л. Носенко, і А. Г. Четверик-Бурчак) (після корекції)

Спостерігається позитивна динаміка: значне збільшення кількості осіб у стані процвітання 50% та суттєве зменшення кількості осіб у стані пригнічення 3%. Загальна тенденція вказує на покращення психологічного стану учасників.

Перейдемо до аналізу **Методики дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (the coping inventory For stressful situations (CISS))** (Н. Ендлер, Дж. Паркер). Вона представлена на рис. 3.5.



Рис. 3.5. Сегментограма результатів дослідження на схильність використовувати відповідний копінг-стиль з аналізу Методики дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (після корекції)

Проблемно-орієнтований копінг 32% залишається домінуючою стратегією як до, так і після тренінгу. Ще часто респонденти використовують копінг –поведінку уникнення 26%. Інші показники демонструють незначні зміни в межах 1-3%.

Оцінка ефективності корекційних заходів

Статистична обробка даних і графічна презентація результатів дослідження здійснювалася за допомогою пакета статистичних програм SPSS (версія 22.0).

Для перевірки ефективності психокорекційної програми було проведено порівняння результатів двох вибірок (до психологічного тренінгу та після) з використанням *t*–критерію Стьюдента для залежних вибірок.

Оскільки розміри вибірок не відрізняються, було застосовано спрощену

формулу наближених розрахунків:

$$t = \frac{|M_1 - M_2|}{\sqrt{\frac{\sigma_1^2}{N_1} + \frac{\sigma_2^2}{N_2}}} \quad (3.1)$$

де M_1 , M_2 - середнє арифметичне, σ_1 , σ_2 - стандартне відхилення, а N_1 , N_2 - розміри вибірок.

Кількість ступенів свободи розраховувались як:

$$df = N_1 + N_2 - 2 \quad (3.2)$$

Порівняння результатів першого та другого тестування за допомогою t-критерію Стюдента для залежних вибірок представлені у таблицях.

Таблиця 3.1

Динаміка результатів дослідження за шкалою резильєнтності Коннора - Девідсона-10 (CD-RISC-10) після психокорекційної програми, n=30

Нормативні показники рівня резильєнтності	Середні показники		Значення t- критерію Стюдента
	До тренінгу	Після тренінгу	
Низький рівень	3%	0%	1.63963
Нижче за середній рівень	10%	17%	
Середній рівень	27%	27%	
Вище за середній рівень	23%	20%	
Високий рівень	37%	36%	

Відсотки в таблиці показують незначні зміни динаміка результатів дослідження за шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) після психокорекційної програми. Але перевіримо за допомогою t- критерію Стьюдента цю різницю.

Значення t- критерію Стьюдента = 1.63963. Це фактичне значення t- критерію, розраховане для порівняння даних до та після тренінгу.

Критичні значення ($t_{0.01} = 2.7564$, $t_{0.05} = 2.0452$). Порівняємо t- критерію Стьюдента з $t_{0.05}$ (2.0452), де зміни статистично значущі на рівні 5%, та $t_{0.01}$ (2.7564), то зміни значущі на рівні 1%.

У нашому випадку t- критерію Стьюдента = 1.63963 менше обох критичних значень (2.0452 та 2.7564), тому ми не можемо стверджувати, що зміни до та після тренінгу є статистично значущими.

Отже, попри певні зміни у відсотках рівнів резильєнтності, отримані результати не є статистично значущими. Можна впевнено сказати, що тренінг вплинув на рівень резильєнтності, але не в тій мірі, щоб досягнути статистичного значення.

Таблиця 3.2

Динаміка результатів дослідження за Опитувальником
посттравматичного зростання (Post Traumatic Growth Inventory) після
психокорекційної програми, n=30

Рівень посттравматичного зростання	Середні показники		Значення t- критерію Стьюдента
	До тренінгу	Після тренінгу	
Низька	10%	3%	

Середня	57%	44%	0.04963
Висока	33%	53%	

Таблиця динаміка результатів дослідження за Опитувальником посттравматичного зростання (Post Traumatic Growth Inventory) після психокорекційної програми теж свідчить про маленький відсоток змін після тренінгу. Значно збільшився високий показник на 20%.

Перевіримо результати за допомогою значення t- критерію Стьюдента.

Значення t- критерію Стьюдента = 0.04963 можемо знову порівняти його з критичними значеннями для рівнів значущості 0,05 і 0,01.

$t_{0.05} = 2.045205$ Це критичне значення для рівня значущості 0,05.

$t_{0.01} = 2.7564$ Це критичне значення для рівня значущості 0,01.

А оскільки Значення t- критерію Стьюдента = 0.04963 набагато менше обох критичних значень, ми не можемо впевнено сказати, що тренінг вплинув на рівень посттравматичного зростання учасників, не дивлячись на те, що візуально відсоткові зміни відбулися в опитуванні.

Таблиця 3.3

Динаміка результатів дослідження інтенсивності посттравматичного зростання по шкалам Опитувальника посттравматичного зростання (Post Traumatic Growth Inventory) після психокорекційної програми, n=30

Інтенсивність посттравматичного зростання	Середні показники		Значення t- критерію Стьюдента
	До тренінгу	Після тренінгу	

Нові можливості			
Низька	17%	20%	0.83781
Середня	23%	27%	
Висока	60%	53%	
Сила особистості			
Низька	20%	13%	0.73639
Середня	57%	67%	
Висока	23%	20%	
Духовні зміни			
Низька	37%	23%	0.33039
Середня	30%	54%	
Висока	33%	23%	
Підвищення цінності життя			
Низька	7%	6%	0.76445
Середня	23%	44%	
Висока	70%	50%	
Ставлення до інших			
Низька	30%	33%	0.24188
Середня	43%	44%	
Висока	27%	23%	

Аналіз результатів за допомогою t-критерію Стьюдента показав, що жодна з підшкал не демонструє статистично значущих змін після тренінгу, оскільки значення t-критерію Стьюдента не перевищують критичні значення на рівні значущості 5% ($t_{0.05}$) та 1% ($t_{0.01}$). Це може свідчити про те, що ефект був недостатнім для досягнення статистичної значущості.

Таблиця 3.4

Динаміка результатів дослідження Опитувальника «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» після психокорекційної програми,
n=30

Рівень стабільності психічного здоров'я	Середні показники		Значення t-критерію Стьюдента
	До тренінгу	Після тренінгу	
Процвітання	40%	50%	1.08894
Пригнічення	10%	3%	
Помірний	50%	47%	

Рівень стабільності психічного здоров'я після психокорекційної програми дивлячись у відсотковому значенні не значуще, але мав зміни. 7% опитуваних вийшли з стану пригнічення. Перевіримо результативність тренінгу за допомогою значення t-критерію Стьюдента.

t -критерій Стьюдента = 1.08894 є меншим для критичних значень $t_{0.05}$ та $t_{0.01}$, ми не можемо стверджувати, що зміни є статистично значущими. Іншими словами, різниця між середніми значеннями до та після тренінгу є незначною, і можливі причини – висока варіативність даних.

Таблиця 3.5

Динаміка результатів дослідження на схильність використовувати відповідний копінг-стиль з аналізу Методики дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях після психокорекційної програми, n=30

Копінг-стиль	Середні показники		Значення t-критерію Стьюдента
	До тренінгу	Після тренінгу	
Проблемно - орієнтований	31%	32%	0.58915
Емоційно - орієнтований	24%	22%	2.27461
Уникнення	25%	26%	0.36573
Відволікання	11%	11%	0.36573
Соціальне відволікання	9%	9%	0.10882

Проаналізувавши результати дослідження на схильність використовувати відповідний копінг-стиль з аналізу Методики дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях після психокорекційної програми у відсотковому значенні можна зробити висновок, що значущі зміни не відбулися після тренінгу.

Розглянемо значення критерію Стьюдента (t-критерію) для різних типів копінг-стратегій, щоб визначити, чи є зміни статистично значущими. Значущі зміни спостерігаються лише в емоційно-орієнтованій стратегії копіngu. Значення t критерію Стьюдента = 2.27461, що більше критичного значення t 0.05 (2.0452), але менше t 0.01 (2.7564).

Це свідчить про те, що зміни в емоційно-орієнтованій стратегії копіngu є статистично значущими на рівні 5%, але не на рівні 1%. Тобто учасники

частіше звертаються до емоційних методів подолання стресу після тренінгу. Інші стратегії (проблемно-орієнтований, уникнення, відволікання, соціальне відволікання) не показали значущих змін.

Таким чином, тренінг мав вплив лише на емоційний компонент копінгу, тоді як інші копінг-стратегії залишилися стабільними.

Хоч візуально ми бачимо зміни в результатах двох виборок до і після тренінгу - ми маємо низьке значення t-критерія Ст'юдента. Він вказує на незначну різницю або появу змін у резильєнтності опитуваних, і може мати кілька можливих причин. Ось деякі з них:

- Мало часу. Резильєнтність - це комплексна характеристика особистості, яка може потребувати значного часу для розвитку. Вона часто розвивається прогресом, через досвід, підтримку та час для закріплення нових навичок. Зміни були запущені, але учасники ще не встигли повністю засвоїти нові навички, вправи.

- Рівень мотивації учасників та готовність засвоювати нові стратегії.

- Резильєнтність залежить від особистісних характеристик, таких як самооцінка, наявності копінг-стратегії та рівня тривожності. Учасники могли мати вже високий рівень стійкості або ж депресії і їх індивідуальні особливості вимагали більш персоналізованого підходу.

- Стрес, нестабільність або інші негативні факторами поза межами втручання(війна не закінчилась), це могло заважати розвитку резильєнтності.

- Висока варіативність даних, тобто великий розкид значення у виборі, що може зменшити можливість виявлення значущих змін.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Цей розділ містить програму соціально-психологічного тренінгу з формування резильєнтної поведінки вимушено переселеної особи. Основне завдання полягало в наданні учасникам знань та навичок для подолання стресу, покращенні здатності відновлювати психологічне благополуччя після пережитих труднощів та розвинути комунікативні навички і навички саморефлексії.

Для визначення рівня ефективності впровадженої програми соціально-психологічного тренінгу, було здійснено повторну діагностику респондентів за комплексом вибраних психодіагностичних методик. Відбулися не значні, але позитивні зміни:

- За методикою «Шкала резилієнтності Коннора - Девідсона-10» після тренінгу кількість осіб з високим рівнем стійкості залишилася стабільною, зник низький рівень резильєнтності.

- «Опитувальник посттравматичного зростання» (Post Traumatic Growth Inventory) після тренінгу показав позитивну динаміку - значно зменшилася кількість осіб з низьким рівнем посттравматичного зростання, збільшилася кількість осіб з середнім рівнем. По шкалам найбільш помітні позитивні зміни відбулися в категоріях «Нові можливості» та «Сила особистості» де значно зросли середні показники.

- «Стабільність психічного здоров'я - коротка форма», після тренінгу показує позитивну динаміку збільшення кількості осіб у стані процвітання та суттєве зменшення кількості осіб у стані пригнічення.

- «Методики дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях» після тренінгу – показники залишилися без суттєвих змін як до, так і після тренінгу.

Для перевірки ефективності психокорекційної програми було проведено порівняння результатів двох вибірок (до психологічного тренінгу та після) з використанням t -критерію Ст'юдента для залежних вибірок.

Показник t -статистичне за кожною методикою (є виняток - емоційно-орієнтована стратегія копіngu) менше за табличне значення. Саме тому можна зробити висновок про те, що є відсутність статистично значущих відмінностей у рівні резильєнтності між опитуваннями. Однак, це не означає, що досліджуваний метод не ефективний. Ефект замалий, щоб його виявити в даному дослідженні. Для більш обґрунтованих висновків необхідні додаткові дослідження. Потрібно більше часу респондентам для відпрацювання всіх навичок і, можливо, індивідуальна робота з деякими з них. Розвиток резильєнтності - це тривалий процес, який вимагає зусиль і часу.

ВИСНОВКИ

Становище внутрішньо переміщених осіб розглядається як критична життєва ситуація, що характеризується як важкий момент на життєвому шляху, який забезпечує психологічне напруження та стрес. Це створює бар'єри у досягненні важливих життєвих цілей, суттєво впливає на повне функціонування та ускладнює або унеможлиблює реалізацію особистісних прагнень, цінностей та мотивів.

В таких умовах особливого значення набуває розвиток копінг-стратегії та резильєнтності - здатності успішно долати стрес та адаптуватися до змін. Ефективні копінг-механізми допомагають краще долати виклики, а висока стійкість - усуває ускладнення після травматичного досвіду.

Аналізуючи проведені дослідження можна зробити наступні висновки:

1 Узагальнено аналіз наукової літератури щодо резильєнтності особистості. Резильєнтність - це не вроджена риса, а набута якість. Вона формується впродовж життя під впливом різних чинників: генетичних, соціальних, культурних. Рівень резильєнтності може змінюватися протягом життя в залежності від життєвих обставин. Резильєнтність можна розвивати.

2.Резильєнтність - це комплексне поняття яке означає здатність особистості забезпечити своє психологічне й фізичне відновлення після стресових подій та в ситуації невизначеності. А саме успішно адаптуватися та знайти правильний шлях після стресових ситуацій і життєвих викликів.

В цій роботі було виокремлено та проаналізовано суттєві характеристики резильєнтності.

Однією з характерних рис резильєнтних є здатність перетворювати травматичний досвід на можливість зростання. Це може проявлятися як зміни ціннісних орієнтацій - переоцінка життєвих пріоритетів, зміна ставлення до

життя, так і підвищення самооцінки та впевненості в собі - відчуття сили та здатності долати навіть складні виклики.

Резильєнтність особистості часто розуміють як високий рівень самосвідомості. Аналізуючи свій досвід можна розуміти свої реакції, шукати нові стратегії подолання труднощів. Застосовувати ефективні копінг - стратегії як здорові механізми подолання стресу, такі як планування, когнітивна реструктуризація, активне вирішення проблеми.

Резильєнтність це оптимістичні погляди на позитивні зміни, здатність побачити можливості в складних ситуаціях. Психологічно витривала людина має впевненість у тому, що майбутнє є - і воно має бути кращим, навіть якщо зараз війна і ти вимушений переселенець.

Здатність до гнучкості мислення ще одна з характеристик резильєнтності. Можна змінювати свої плани, адаптуватися до нових умов, не втрачаючи при цьому віру у власні сили.

Наступною характеристикою резильєнтної особистості є здатність використовувати та отримувати допомогу від оточуючих. Такі люди активно шукають допомогу та підтримку, не соромлячись виглядати вразливими. Життєстійкі люди пропонують допомогу іншим бачачи в цьому відволікання від стресу та повернення до повноцінного життя.

Емоційна регуляція є аспектом резильєнтності, адже вона дозволяє контролювати емоції, тим самим підтримувати спокій у стресових ситуаціях, не піддаючись паніці чи відчаю. Відновлюючи емоційну рівновагу можна швидко повернутися до емоційно стабільного стану після пережитих труднощів.

3. Дослідження в роботі базується на комплексному психодіагностичному підході, що включає чотири методики для глибинного

аналізу механізмів відновлення особистості в умовах вимушеного переселення.

Для збору первинних емпіричних даних використали опитувальники :

1.Шкала резильєнтності Коннора - Девідсона-10 (CD-RISC-10) (українськомовну версію адаптовано авторським колективом під керівництвом І .Шаповал, 2020).

2. Опитувальник посттравматичного зростання (Tedeschi and Calhoun The Posttraumatic Growth Inventory (PTGI)) (Р. Тадеші і Л Калхаун ,1996)

3. Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (THE COPING INVENTORY FOR STRESSFUL SITUATIONS (CISS)) (Н. Ендлер, Дж. Паркер).

4.Опитувальник «Стабільності психічного здоров'я-коротка форма» («THE MENTAL HEALTH CONTINUUM – SHORT FORM») (К. Кіз (адаптація Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак)).

У дослідженні брали участь 30 осіб, громадян України вимушено переселених із-за бойових дій. Тестування було добровільне. Опитувані переселенці всі жителі Луганської області. Опитування проводилося у онлайн форматі за допомогою «Google Forms». Всі вибрані методики були зроблені у формі опитувальників і посилання розповсюджені були на сайті Facebook та групах у Telegram, Viber Луганської обласної служби зайнятості. Більшість респондентів були, чи зараз є клієнтами служби зайнятості. Вік респондентів від 19 до 76 років, 87% опитуваних з них жінки.

Аналіз опитувальників показав, що більшість респондентів мають високий, середній та вище середнього рівень резильєнтності. 57% респондентів мають високий рівень посттравматичного зростання, яке у більшості з них проявляється високим рівнем усвідомлення цінності життя та новими можливостями. Результати аналізу свідчать про те, що особи які

мають високий рівень резильєнтності - мають високі показники психічного здоров'я і краще справляються з викликами війни. Дослідження копінг - поведінки показує, що високий рівень використання різних копінг - стратегій у стресових ситуаціях майже не зустрічається серед учасників дослідження.

Емпіричні результати дослідження вказують на необхідність розробки комплексної програми зміцнення психологічної стійкості українських громадян, чий звичайний життєвий уклад зазнав суттєвих змін.

4. Реалізація формувального експерименту відбувалася в трьох послідовних фазах:

- 1.проектувальна фаза (розробка тренінгової програми),
- 2.фаза практичної реалізації розробленої програми,
3. фаза комплексного оцінювання ефективності через зіставлення двох діагностичних зрізів.

Тренінг включає в себе різносторонні теми для розвитку та відновлення резильєнтності у вимушених переселенців: поняття резильєнтності та його ключові аспекти; стрес, його прояви; розвиток емоційного інтелекту та вміння контролювати емоціями; майндфулнес, техніки релаксації: глибоке дихання, йога і медитація; навички розвитку емпатії; підтримання сімейних та дружніх стосунків; пояснення важливості позитивного мислення; формування навичок планування майбутнього; колесо балансу життєвих цінностей; як ефективно писати цілі SMART; способи освідомити власну стійкість та знайти шляхи відновлення. Головна ціль розробки програми – допомогти учасникам знайти себе та повірити в свої сили і можливості для успішної адаптації в життєвих реаліях.

5. Оцінка ефективності корекційних заходів здійснювалася за допомогою показника t-критерію Стюдента. Це статистичний критерій, що використовується для перевірки гіпотез про різницю.

Попри видимі зміни в результатах двох вибірок до і після тренінгу, низьке значення t-критерію Стьюдента свідчить про незначну різницю або слабку вираженість змін у стресостійкості учасників. Це може пояснюватися кількома факторами. По-перше, резильєнтність є складною особистісною характеристикою, розвиток якої потребує значного часу, досвіду та підтримки, а також практики для закріплення нових навичок. Ймовірно, зміни лише почали формуватися, проте учасники ще не встигли повністю засвоїти нові стратегії. Додатковим фактором є рівень мотивації та готовність учасників опановувати нові підходи; також їхні особистісні характеристики, такі як самооцінка, тривожність і наявність копінг-стратегій, можуть впливати на ефективність тренінгу. Індивідуальні особливості могли вимагати більш персоналізованого підходу для повноцінного розвитку стійкості. Крім того, зовнішні стресові фактори, як - нестабільність, війна, могли заважати процесу. Також на результат міг вплинути великий розкид даних, який зменшує можливість виявлення значущих змін, або недостатній розмір вибірки, що порушує статистичну силу тесту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Асонов Д. О. Когнітивні та емоційні компоненти резильєнсу у ветеранів війни з травматичним ураженням головного мозку у віддаленому періоді(психокорекція, прогнозування) : дис. ... канд. док. філософії: 225.22. Київ, 2022. 179с.

2. Афузова Г.В., Найдьонова Г.О., Кротенко В.І.. Резильєнтність як чинник збереження психічного здоров'я в умовах воєнного стану .Стійкість як фактор підтримання психічного здоров'я під воєнний стан.*Габітус*.2023.№53.С.100-104.

3. Ващенко І. В. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*. 2018. №40. С.33-49.

4. Барна М. В. Програма соціально-психологічного тренінгу з розвитку емпатійності майбутніх практичних психологів. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. № 12. С. 50-66.

5. Блинова О.Є. Соціально-психологічні засади адаптації вимушених мігрантів. Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Талком, 2016. Т. IX. Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Вип. 9. С. 58–66.

6. Гаркуша І.В., Дубінський С.В. Особливості життєвої перспективи вимушених переселенців під час озброєного конфлікту в Україні. *Вісник університету ім. Альфреда Нобеля. Серія Педагогіка і психологія. Педагогічні науки*. 2023. № 1 (25).С.131-139.
[URL:https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2023/1/15.pdf](https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2023/1/15.pdf) (дата звернення: 07.09.2024).

7. Горбунова В. В. Сприяння соціального оточення відновленню та зростанню особистості при посттравматичних станах та розладах. *Наука і освіта*. 2016. №5. С. 40–44.

8. Грішин Е. О. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Серія «Психологія»*. 2022. Вип. 64. С. 62–81. URL: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>. (дата звернення: 11.08.2024).

9. Гуменюк Л. Й., Бреус А. О. Соціально-психологічна адаптація вимушених переселенців в Україні. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2017. № 2. С. 108–122.

10. Дворник М. С. Психологічне благополуччя особистості під час переходу від війни до миру. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2020. №. 45 (48). С. 79-87.

11. Демкура Т., Маркович І. Колесо життєвого балансу як інструмент підвищення самоусвідомлення та мотивації людини в контексті сучасних світових трендів. *Галицький економічний вісник*. 2023. №3(82). С. 152-156.

12. Діброва В.А. Стратегії конструювання особистості майбутнього внутрішньо переміщеними особами. : дис. ... доктора філософії: УДК 159.923: 316.625. Київ, 2023. 206с. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2023/09/dibrova-dis.pdf> (дата звернення: 15.08.2024).

13. Захист прав людини в умовах внутрішнього переміщення: європейські стандарти та конституційна юрисдикція за матеріалами міжнародної конференції/ за ред. Г. Христова. Видавництво «Право» Національної академії правових наук України та Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого, 2020. 110с. URL: https://web.ccu.gov.ua/sites/default/files/library/zahyst_prav_lyudyny_v_umovah

[vnutrishnogo_peremishchennya_yevropeyski_standarty_ta_konstytuciyna_yurysdykciya_2020.pdf](#) (дата звернення: 11.08.2024).

14. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях Київ.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

15. Керівні принципи щодо переміщення осіб у країні. Конвенції та угоди ООН URL : https://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/internal_displacement_principles.shtml. (дата звернення: 31.10.2024).

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

17. Климчук В. О. Посттравматичне зростання та як можна йому сприяти у психотерапії. *Наука і освіта*. 2016. №5. С. 46–51.

18. Кокун О. Резильєнс-довідник. Практичний посібник для широкого користування. Київ: Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 24с.

19. Кологривова Н.М. Особливості адаптаційних ресурсів особистості в умовах життєвих криз. : дис. ... доктора філософії:053.05.Одеса.2023.234с. URL: https://onu.edu.ua/pub/bank/userfiles/files/science/razovi_spec_vcheni_rady/df270532023/dySSERTatsiina_robota_kologryvovanm_2023.pdf (дата звернення: 14.09.2024).

20. Коробка Л. М. Психологічні стратегії як засоби реалізації індивідуальної і колективної адаптації до наслідків воєнного конфлікту. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2018. №41. С.46-56. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2018_41_6 (дата звернення: 11.08.2024).

21. Коробка Л. М. Адаптація спільноти до суспільних змін унаслідок воєнного конфлікту: від переживання травми до відновлювальних зусиль та розвитку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки.* 2019.№(4), С.176–182. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2019-4-23> (дата звернення: 12.08.2024)

22. Країни, які приймають українських біженців, підтверджують свою відданість задоволенню їхніх потреб у сфері охорони здоров'я World Health Organization URL: <https://www.who.int/europe/news/item/03-05-2023-countries-hosting-ukrainian-refugees-reaffirm-their-commitment-to-meeting-their-health-needs> (дата звернення: 18.09.24)

23. Креденцер О., Сергієнко. Д. Резильєнтність як чинник суб'єктивного благополуччя психологів в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія.* 2024. № 2 (32) .С.85-95.

24. Крижний А. За кордоном через війну майже 5 мільйонів українців: значна частина може не повернутися. *Українська правда.*2024 . URL: <https://www.epravda.com.ua/news/2024/03/12/711073/>(дата звернення:31.10.2024).

25. Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці: монографія; Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка. Суми : МакДен, 2012. 410 с.

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

27. Лукомська С. О. Посттравматичне зростання: теоретичні підходи, емпіричні методики та практичні рекомендації. Суми: Сумський ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. С. 216–236.

28. Мариніна С. Прості дихальні техніки для миттєвої стабілізації власного психологічного стану *Служба психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців*.2022. URL: https://pidtrymka.in.ua/useful_post/prosti-dyhalni-tehniky-dlya-myttyevoyi-stabilizacziyi-vlasnogo-psyhologichnogo-stanu/(дата звернення:31.10.2024).

29. Матійків І. М. Мистецтво спілкування і керування емоціями Засади формації вчителя : виховні аспекти навчальної діяльності. Львів: Свічадо, 2018. Ч. 2. С. 17-52.

30. Матійків І. М. Позитивна взаємодія як шлях до діалогу. Тренінговий курс вдосконалення життєвої компетентності для дорослих. Вчимося позитивної взаємодії : практикум. Львів: Видавництво «Компанія «Манускрипт», 2017. С. 322-468.

31. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навчально-методичний посібник Київ.: Педагогічна думка, 2012. 112 с.

32. Медянова О. В., Дворніченко Л. Л. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). 2023.№10(28).С. 601-611.

33. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій. психологічний практикум./ Л. М. Карамушка та ін. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

34. Мирончак К. В. Зустріч зі смертю: способи організації життєвого досвіду. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 136 с.

35. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців / За ред. К. Возніцина. Київ, 2023. 164 с.

36. Носенко Е.Л., Четверик-Бурчак А.Г. Опитувальник. Стабільність психічного здоров'я - коротка форма: опис, адаптація, застосування. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія : Педагогіка і психологія*. 2014. Т. 22, Вип. 20. С. 89-97. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdupp_2014_22_20_14 (дата звернення: 31.10.2024).

37. Осьодло В.І., Зубовський Д.С. Посттравматичне зростання особистості учасників бойових дій: сучасний стан та перспективи. *Український психологічний журнал*. 2017. №1(3). С.63-79.

38. Павленко О.В. Життєва перспектива та індивідуальний досвід як аспекти проблематики життєвого шляху особистості. *Вісник ХНУ імені В. Н. Каразіна Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна*. 2014. С. 28-33. URL: http://visnyk-ps.univer.kharkov.ua/vystnik_psy_ukr/nomera/1099.pdf (дата звернення: 30.08.2024).

39. Петрова Л.Г. Підвищення задоволеності професійною діяльністю за допомогою психологічного тренінгу особистісно-професійного розвитку *Вісник ХНУ імені В. Н. Каразіна Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна*. 2014. С.76-80. URL: http://visnyk-ps.univer.kharkov.ua/vystnik_psy_ukr/nomera/1099.pdf. (дата звернення: 14.09.2024).

40. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/ стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навчально-методичний посібник / за ред.: Чернобровкін В. М., Панок В. Г. ; Національний університет «Києво-Могилянська академія», Каф. психології та педагогіки, Центр психіч. здоров'я та психосоц. супроводу. Вид. 2-ге, доповн., виправл. Київ : Пульсари, 2021. 279 с.

41. Посібник для фахівців з освіти дорослих./ за ред. Томс Урдзе (Toms Urdze). Київ: ТОВ «Золоті Ворота», 2013. 84с. URL: https://www.dvv-international.org.ua/fileadmin/files/eastern-neighbors/Ukraina_pics/Publications/Adult_Education_for_professionals.pdf дата звернення: 05.09.2024).

42. Потапов С.О. Проблеми резильєнтності в сучасній психології. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2023.№2.С.90-95.
URL:<http://journals.lvduvs.lviv.ua/index.php/psychology/article/view/831> (дата звернення: 30.08.2024).

44. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник. /За ред. З. Г. Кісарчук. Київ: ТОВ «Видавництво «Логос», 207 с.

45. Психологічна хвилинка» (вправи для зняття психоемоційного напруження): методичний посібник. /За ред. Мельничук В. Київ, 2022. 86с.
URL:<https://vseosvita.ua/library/trening-stres-ta-jogo-profilaktika-27607.html>
(дата звернення: 24.10.2024).

46. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України: посіб. для практиків соціальної сфери / За ред. Волинець Л.С. Київ: ТОВ “Видавничий дім “Калита”, 2015. 72с.

47. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навчально-методичний посібник. /За ред. Н. Гусак. Київ : НаУКМА,2017. 92 с.

48. Рень Л. В. Резильєнтність фахівців помічних професій в умовах воєнного стану. *Тринадцяті Сіверянські соціально-психологічні читання* :

матеріали Міжнародної наукової онлайн-конференції, Чернігів : НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2023. Т. 2. С. 149-152.

49. Савич Ж.В., Сивогракові З.А., Петрик О.М. Вирішувати нам – відповідати нам. Методичні рекомендації з проведення тренінг-курсу підлітками-інструкторами: Посібник.- Київ :Навчальна книга, 2002.121с.

50. Саутвік С. М., Чарні Д. С. Резилієнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя. Львів : Галицька Видавнича Спілка, 2022. 384 с.

51. Степаненко Л.В. Особливості взаємозв'язку життєстійкості та складників емоційної саморегуляції переселенців. *Габітус*. 2021. Вип. 23. С. 68-72.

52. Столярчук О.А., Жорова С.С. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщених підлітків.*Габітус*.2021.Вип.52.С. 94-98.

53. Сьомкіна І.С. Соціально-педагогічна робота з сім'ями вимушених переселенців: стан та перспективи. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна"*. 2015. № 11. С. 102-105. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Znpkhist_2015_11_26 (дата звернення: 24.09.2024).

54. Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. *Психологія: теорія і практика: збірник наукових праць*: Мукачівський державний університет,2018.№1(1).С.112-118. URL:https://msu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/12/%D0%A2%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE_113-120.pdf (дата звернення: 11.09.2024).

55. Титаренко Т.М. Психологічне благополуччя особистості у контексті посттравматичного життєтворення. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/162001386.pdf> (дата звернення: 13.09.2024).

56. Титаренко Т. М. Соціально-психологічний супровід постраждалих унаслідок травматизації: євроінтеграційні перспективи. *Проблеми політичної психології* :Збірник наукових праць, 2022. Випуск11(25). С.7-23. URL:<https://politpsy.org/index.php/popp/issue/view/13/13> (дата звернення: 12.09.2024).

57. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія . Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

58. Титаренко Т. М., Дворник М.С. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід : практичний посібник Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 154 с.

59. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека .Київ : Марич, 2009 . 105с.

60. Травматичні події: психологічна підтримка та самодопомога. Довідник./ За ред. Несенюк Н. Рада Європи, 2022. 90с.

61. Третій саміт перших леді та джентльменів. Ментальне здоров'я: стійкість і вразливість майбутнього.2023. URL: <https://kyivsummitflg.gov.ua>(дата звернення: 14.09.2024).

62. Трубавіна І. М. Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні як основа ведення випадку в соціальній роботі з ними. *Електронний архів Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. URL:<https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/8a338e50-a725-4397-b169-15f24fe6f832/content> (дата звернення: 14.09.2024).

63. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання.: навчальний посібник. Київ : «Центр учбової літератури», 2014. 250 с.

64. Федорчук В. М., Комарніцька Л. М., Сторожук Н. Резильєнтність особистості в умовах військового стану. *Baltijapublishing*.2023.С.112-

126. URL: <http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/view/351/9636/20073-1> (дата звернення: 17.09.2024).

65. Хамініч О.М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2016. Вип. 6(2). С. 160-165. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_6%282%29_30 (дата звернення: 18.09.2024).

66. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція : навчальний посібник. Київ : Професіонал, 2017. 544 с.

67. Чернобровкіна В. А. Поняття «резильєнс». Історія розвитку концепції «резильєнс». Київ : Університетське видавництво ПУЛЬСАРИ, 2021. С.13-16.

68. Чиханцова О. А., Гуцол К. В. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практичний посібник . Київ: Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г. С. Костюка, 2022. 128 с.

69. Штифурак В.С., Шпортун О.М. Феноменологія, практика та корекція психологічного здоров'я особистості: монографія .Вінниця, 2019.331с.

70. Bonanno G.A. Loss, Trauma, and Human Resilience. Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*. 2004. №59.1.P. 20-28. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14736317/> (дата звернення: 18.09.2024)

71. Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G. The foundations of posttraumatic growth: New considerations. *Psychological Inquiry*. 2004. № 15.p. 93-102. URL: https://www.researchgate.net/publication/247504165_Tedeschi_RG_Calhoun_LGP

[osttraumatic growth conceptual foundations and empirical evidence Psychol I nq 151 1-18](#) (дата звернення: 20.09.2024)

72. Comtesse, H., Powell, S., Soldo, A Long-term psychological distress of Bosnian war survivors: an 11-year follow-up of former displaced persons, returnees, and stayers. Comtesse et al. BMC Psychiatry. 2019. №1. URL: https://www.researchgate.net/publication/330122262_Long-term_psychological_distress_of_Bosnian_war_survivors_An_11-year_follow-up_of_former_displaced_persons_returnees_and_stayers (дата звернення: 18.09.2024)

73. Diener, E. Positivity and the Construction of Life Satisfaction Judgments: Global Happiness Is Not the Sum of Its Parts. Journal of Happiness Studies. 2000. №1(2). P. 159-176. URL: https://www.researchgate.net/publication/23545424_Positivity_and_the_Construction_of_Life_Satisfaction_Judgments_Global_Happiness_Is_Not_the_Sum_of_Its_Parts (дата звернення: 18.09.2024)

74. Endler, N. S., Parker, J. D. Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. Journal of Personality and Social Psychology. 1990. № 58(5). P. 844–854. URL: <https://psycnet.apa.org/record/1990-24214-001> (дата звернення: 18.09.2024)

75. Hellerstein D. How Can I Become More Resilient? Psychology Today 2011. URL: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/heal-your-brain/201108/how-can-i-become-more-resilient> (дата звернення: 11.08.24)

76. Lee Ji, Nam Suk, Kim A-Reum. Resilience: A Meta Analytic Approach. Journal of Counseling and Development. 2013. №91(3). URL: <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2013.00095> (дата звернення: 18.09.2024)

77. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses. The Journal of Positive Psychology. 2006. 1(3). P. 160-176

78. Masten, A. S. Ordinary magic: Resilience in development. Guilford Press.2014.370p.

79. Nguyen, A. How war and displacement affect mental health of people in Ukraine and why we should address this. Retrieved from. IOM Ukraine Chief of Mission.2022 [URL:https://ukraine.iom.int/blogs/how-war-anddisplacement-affect-mental-health-people-ukraine-and-why-we-should-address](https://ukraine.iom.int/blogs/how-war-anddisplacement-affect-mental-health-people-ukraine-and-why-we-should-address) (дата звернення: 18.09.2024)

80. Pangallo A., Zibarras L., Lewis R. Resilience Through the Lens of Interactionism: A Systematic Review. Psychological Assessment.2015. № 27(1), p. 1-20. URL: https://www.researchgate.net/publication/265649866_Resilience_Through_the_Lens_of_Interactionism_A_Systematic_Review (дата звернення: 31.09.2024)

81. Ungar M. Resilience across cultures. The British Journal of Social Work.2008. № 38(2), P.218-235. URL:<https://academic.oup.com/bjsw/article/38/2/218/1684596> (дата звернення: 11.08.2024)

82. Wagnild G. M., Young H. M. Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. Journal of Nursing Measurement.1993. №1, p. 165. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7850498/> (дата звернення: 11.09.2024)

83. Werner, E. E., Smith, R. S. Overcoming the Odds: High Risk Children from Birth to Adulthood. Ithaca, NY: Cornell University Press.1992.280p. URL:<https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1957081> (дата звернення: 11.09.2024)

Додаток А

**ШКАЛА СТРЕСОСТІЙКОСТІ КОННОРА — ДЕВІДСОНА-10
(CD-RISC-10)©**

Інструкція: Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтесь з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин?

Зовсім невірно (0)

Дуже рідко вірно (1)

Іноді вірно (2)

Часто вірно (3)

Майже завжди вірно (4)

1. Я можу адаптуватися до змін.
2. Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.
3. Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.
4. Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.
5. Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів
6. Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.
7. У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити
8. Я не з тих, кого зупиняють невдачі
9. Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя.

Продовження Додатку А

10. Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів.

Додаток Б

ОПИТУВАЛЬНИК ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ (Post Traumatic Growth Inventory)

Методика містить п'ять шкал: ставлення до інших, нові можливості, сила особистості, духовні зміни, підвищення цінності життя.

Інструкція. Вкажіть для кожного нижченаведеного твердження ступінь, в якому відповідна зміна відбулася в Вашому житті внаслідок кризової (травматичної) події, використовуючи наступну шкалу: 0 1 2 3 4 5 Жодних змін. Дуже незначні зміни. Невеликі зміни. Помірні зміни. Великі зміни. Дуже суттєві зміни.

Текст методики.

1. Я змінив свої пріоритети про те, що важливо у житті
2. Я набагато краще розумію цінність власного життя
3. У мене з'явилися нові інтереси
4. Я став більш впевненим у собі
5. Я став краще розуміти духовні питання
6. Я розумію, що можу розраховувати на людей у скрутних ситуаціях
7. Я скерував своє життя на новий шлях
8. Я відчуваю більшу близькість з оточуючими
9. Я охоче виражаю свої емоції
10. Я краще розумію, що можу впоратися зі складнощами
11. Я можу зробити багато гарних справ у своєму житті
12. Я більшою мірою здатен приймати речі такими, якими вони є
13. Я можу більше цінувати кожен день свого життя

Продовження Додатку Б

14. У мене з'явилися нові можливості, як не були мені доступні раніше
15. Я став більше співчувати іншим
16. Я докладую більше зусиль на встановлення відносин з іншими людьми
17. Я більше намагаюсь змінити те, що потребує змін
18. Я став більш віруючим (релігійнішим)
19. Я зрозумів, що я сильніший, ніж я думав
20. Я дізнався про те, якими чудовими бувають люди
21. Я краще розумію потреби інших людей

Обробка результатів.

Кількісна оцінка посттравматичного зростання за кожною шкалою здійснюється шляхом сумарного підрахунку балів.

Обробка проводиться по «сирому» балу. Потім за допомогою нормативної таблиці визначається індекс і інтенсивність посттравматичного зростання за кожною шкалою. Індекс посттравматичного зростання обчислюється як сума балів за усіма твердженнями.

Нормативна таблиця визначення посттравматичного зростання.

Продовження Додатку Б

Шкала	Кількість тверджень	Номер тверджень	
Ставлення до інших (СІ)	7	6, 8, 9, 15, 16, 20, 21	
Нові можливості (НМ)	5	3, 7, II, 14, 17	
Сила особистості (СО)	4	4, 10, 12, 19	
Духовні зміни (ДЗ)	2	5, 18	
Підвищення цінності життя (ПЦ)	3	1, 2, 13	
Нормативні показники: [2]			
Шкала	Низькі значення	Середні значення	Високі значення
Ставлення до інших (СІ)	0-14	15-24	25-35
Нові можливості (НМ)	0-9	10-15	16-25
Сила особистості (СО)	0-7	8-15	16-20
Духовні зміни (ДЗ)	0-3	4-6	7-10
Підвищення цінності життя (ПЦ)	0-6	7-11	12-15
Індекс посттравматичного зростання	0-32	33-63	64-105

Додаток В

**ОПИТУВАЛЬНИК «СТАБІЛЬНОСТІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я-
КОРОТКА ФОРМА»: опис, адаптація, застосування. (Носенко Е. Л., і
Четверик-Бурчак А. Г. (2014).)**

Інструкція для учасників опитування:

Будь ласка, дайте відповіді на запитання щодо Вашого самопочуття протягом двох тижнів. Визначте частоту переживання наведених нижче станів за наступною шкалою (обведіть відповідну цифру).

Ніколи, 1-2 рази, Приблизно 1 раз на тиждень, Приблизно 2-3 рази на тиждень, Майже кожен день, Кожен день 0 1 2 3 4 5.

Текст опитувальника:

Як часто протягом двох тижнів Ви відчували...

1. щастя 0 1 2 3 4 5

2. цікавість до життя 0 1 2 3 4 5

3. задоволення 0 1 2 3 4 5

4. що можете зробити важливий внесок для суспільства 0 1 2 3 4 5

5. належність до певної соціальної групи (за місцем навчання, роботи, проживання) 0 1 2 3 4 5

6. що наше суспільство стає кращим для таких людей, як ви 0 1 2 3 4 5

Як часто протягом двох тижнів Ви відчували...

7. що люди зазвичай хороші 0 1 2 3 4 5

8. що події, які відбуваються в суспільстві мають значення для вас 0 1 2 3 4 5

9. задоволення собою як особистістю 0 1 2 3 4 5

Продовження Додатку В

10. що успішно впораєтесь із повсякденними зобов'язаннями 0 1 2 3 4 5

11. теплі та довірливі стосунки з оточуючими 0 1 2 3 4 5

12. що у вас є досвід, який спонукає до самовдосконалення 0 1 2 3 4 5

13. впевненість у висловлюванні власних поглядів 0 1 2 3 4 5

14. що маєте мету та сенс життя 0 1 2 3 4 5

Обробка та інтерпретація результатів:

Послідовність підрахунку балів. Підсумуйте бали в діапазоні від 0 до 70 (якщо необхідно застосуйте 10 бальну шкалу).

Категоріальна діагностика. Процвітання діагностується, якщо індивід відчуває принаймні один із трьох симптомів гедонічного благополуччя (питання 1–3) «Кожен день» або «Майже кожен день» і переживає принаймні 6 із 11 симптомів позитивного функціонування (питання 4–14) «Кожен день» або «Майже кожен день» протягом останнього місяця (двох тижнів).

Пригнічення діагностується, якщо індивід зазначає, що «Ніколи» або «1–2 рази» протягом останнього місяця (двох тижнів) не переживав жодного із трьох симптомів гедонічного благополуччя (питання 1–3), 6 з 11 симптомів позитивного функціонування (питання 4–14, серед яких 4–8 твердження є показниками соціального благополуччя, а 9–14 – показниками психологічного благополуччя).

В індивідів, які не увійшли до жодної з названих категорій, діагностується «помірний» (задовільний) рівень психічного здоров'я.

МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ

Інструкція для учасників опитування:

Нижче наведено можливі реакції людини на різні складні чи стресові ситуації. Визначте, як часто Ви поводитися таким чином у важкій стресовій ситуації, і поставте відповідну цифру у бланк для відповідей.

Ніколи, Рідко, Іноді, Часто, Найчастіше 12345

Текст опитувальника:

1. Намагаюся ретельно розподілити свій час.
2. Концентрую увагу на проблемі і думаю, як її можна вирішити.
3. Думаю про щось гарне, приємне, що було в моєму житті
4. Намагаюся бути на людях.
5. Звинувачую себе в нерішучості.
6. Роблю те, що вважаю найбільш підходящим у даній ситуації.
7. Заглиблююся у свій біль та страждання.
8. Звинувачую себе в тому, що опинився в такій ситуації.
9. Ходжу по магазинах, нічого не купуючи.
10. Думаю про те, що для мене головне.
11. Намагаюся більше спати.
12. Дозволяю собі покуштувати улюблену їжу.
13. Переживаю, що не можу справитися із ситуацією.
14. Відчуваю нервові напруження.
15. Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше.

Продовження Додатку Г

16. Говорю собі, що це відбувається не зі мною
17. Звинувачую себе в занадто емоційному ставленні до ситуації
18. Іду куди-небудь перекусити чи пообідати.
19. Відчуваю емоційний шок.
20. Купую собі якусь річ.
21. Визначаю план дій і дотримуюся його
22. Звинувачую себе в тому, що не знаю, що робити.
23. Іду на вечірку.
24. Намагаюся осмислити ситуацію.
25. Застигаю, «заморожуюсь» і не знаю, що робити.
26. Терміново вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.
27. Аналізую те, що сталося, чи своє ставлення до нього.
28. Шкодную, що не можу змінити того, що сталося, чи свого ставлення до нього.
29. Іду в гості до друга.
30. Непокоюся, що я тепер робитиму.
31. Проводжу час із дорогою, приємною для мене людиною.
32. Іду на прогулянку.
33. Говорю собі, що цього ніколи не станеться знову.
34. Концентрую увагу на своїх загальних вадах.
35. Розмовляю з людиною, чію пораду я особливо ціную.

Продовження Додатку Г

. Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї

37. Телефоную друзів.

38. Відчуваю роздратування.

39. Вирішую, що тепер слід насамперед робити

40. Дивлюся кінофільм.

41. Контролюю ситуацію.

42. Докладаю додаткових зусиль, щоб усе вирішити.

43. Розробляю декілька різних варіантів вирішення проблеми.

44. Беру відпустку чи вихідні, віддаляюся від ситуації.

45. Виплескую переживання на інших.

46. Використовую ситуацію, аби довести, що я все ж таки можу вирішити цю проблему.

47. Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації.

48. Дивлюся телевізор.

Обробка та інтерпретація результатів:

При обробці результатів сумуються бали, зазначені респондентами з урахуванням наведеного нижче ключа.

Для копінгу, зорієнтованого на вирішення завдання, сумуються такі 16 пунктів: 1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.

Для копінгу, спрямованого на емоції, сумуються інші 16 пунктів: 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

Продовження Додатку Г

Для копінгу, що має за мету уникнення, сумуються такі 16 пунктів: 3, 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

Можна підрахувати шкалу відволікання з 8 пунктів, що належать до уникнення: 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.

Шкала соціального відволікання може бути підрахована з таких 5 пунктів, що стосуються уникнення: 4, 29, 31, 35, 37.

(Зверніть увагу, що пункти уникнення 3, 23 і 32 не використовуються в субшкалах відволікання і соціального відволікання).

Додаток Д

Опитувальник у Google-формі МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ (THE COPING INVENTORY FOR STRESSFUL SITUATIONS (CISS)) (Н. ЕНДЛЕР, ДЖ. ПАРКЕР).

docs.google.com/forms/d/1YTFpRNgNVlwTzVqJsk3-DnrgIXUg2oaT8edoDpEMHN8/edit

МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ (THE COPING INVENTORY FOR STRESSFUL SITUATIONS (CISS)) (Н. ЕНДЛЕР, ДЖ. ПАРКЕР)

Вітання, Імена, Сім'я, Електронна пошта, Тел.

Нижче наведено можливі реакції людини на різні складні чи стресові ситуації. Визначте, як часто Ви поводитися таким чином у важкій стресовій ситуації, і поставте відповідну цифру у бланк для відповідей. 1-Ніколи, 2-Рідко, 3- Іноді, 4-Часто, 5- Дуже часто

Вік *

Краткий ответ

Стать *

Краткий ответ

МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ (THE COPING INVENTORY FOR STRESSFUL SITUATIONS (CISS)) (Н. ЕНДЛЕР, ДЖ. ПАРКЕР)

Вопросы Ответы 61 Настройки

Вимушено переселений *

☐ По Україні

☐ За кордоном

1. Намагаюся ретельно розподілити свій час. *

1 2 3 4 5

Ніколи ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Дуже часто

2. Зосереджуюсь на проблемі і думаю, як її можна вирішити *

1 2 3 4 5

Ніколи ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Дуже часто

Продовження Додатку Д

МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ В СТРЕСОВИХ СИТУ. ★

Вопросы Ответы 61 Настройки

4. Намагаюся бути серед людей. *

1 2 3 4 5

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

5. Звинувачую себе за нерішучість *

1 2 3 4 5

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

6. Роблю те, що вважаю найкращим у даній ситуації *

1 2 3 4 5

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Отправить

?

МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ В СТРЕСОВИХ СИТУ. ★

Вопросы Ответы 61 Настройки

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

9. Ходжу по магазинах, нічого не купуючи. *

1 2 3 4 5

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

10. Думаю про те, що для мене найголовніше. *

1 2 3 4 5

Ніколи ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Дуже часто

11. Намагаюся більше спати *

1 2 3 4 5

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Отправить

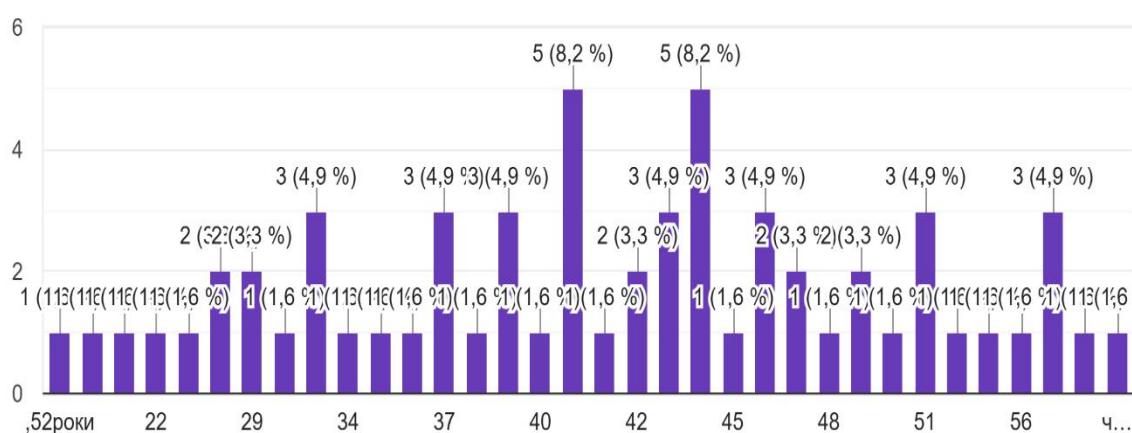
?

Додаток Ж

Узагальнені дані за відповідями респондентів у Google-формі
МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ (THE COPING INVENTORY FOR STRESSFUL SITUATIONS (CISS)) (Н. ЕНДЛЕР, ДЖ. ПАРКЕР)

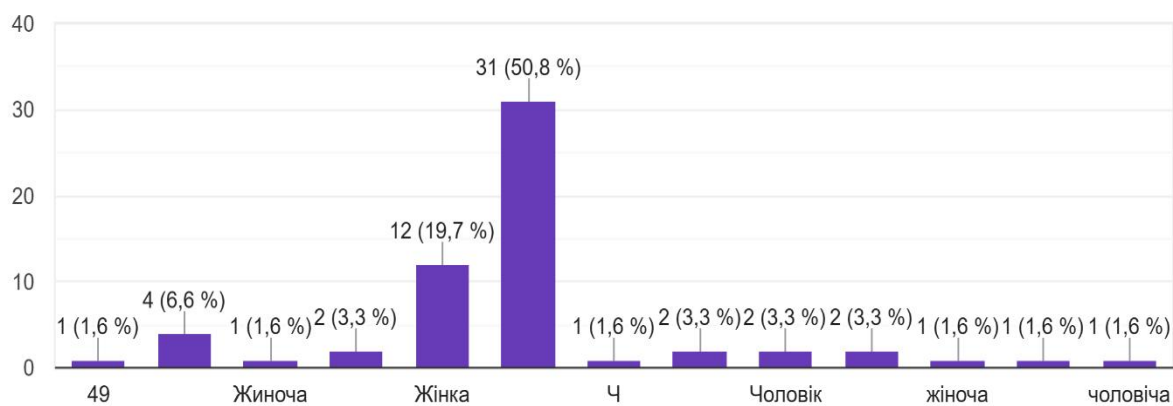
Вік

61 ответ



Стать

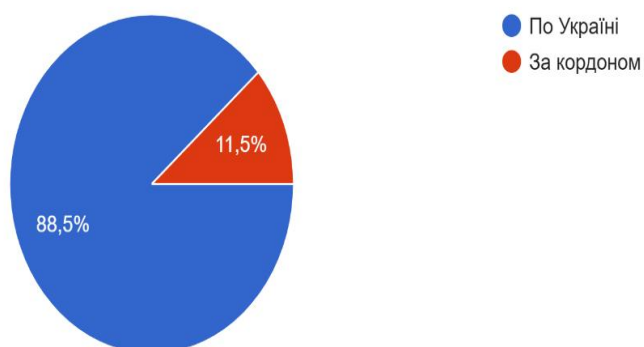
61 ответ



Продовження Додатку Ж

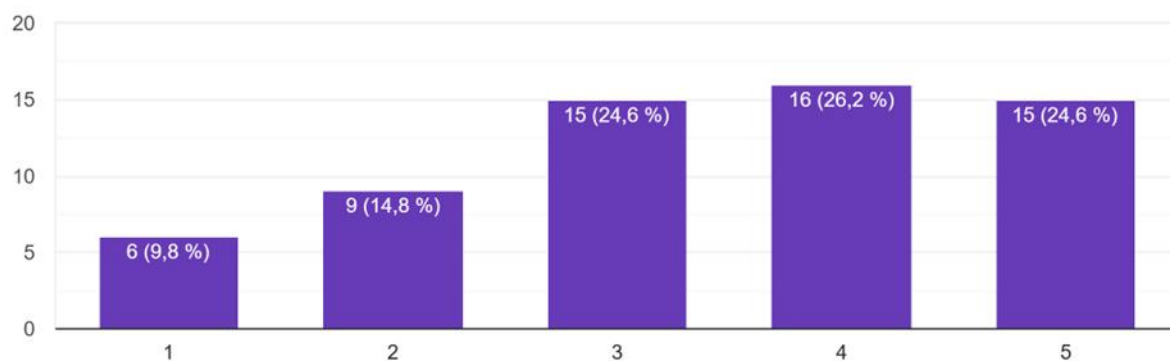
Вимушено переселений

61 ответ



4. Намагаюся бути серед людей.

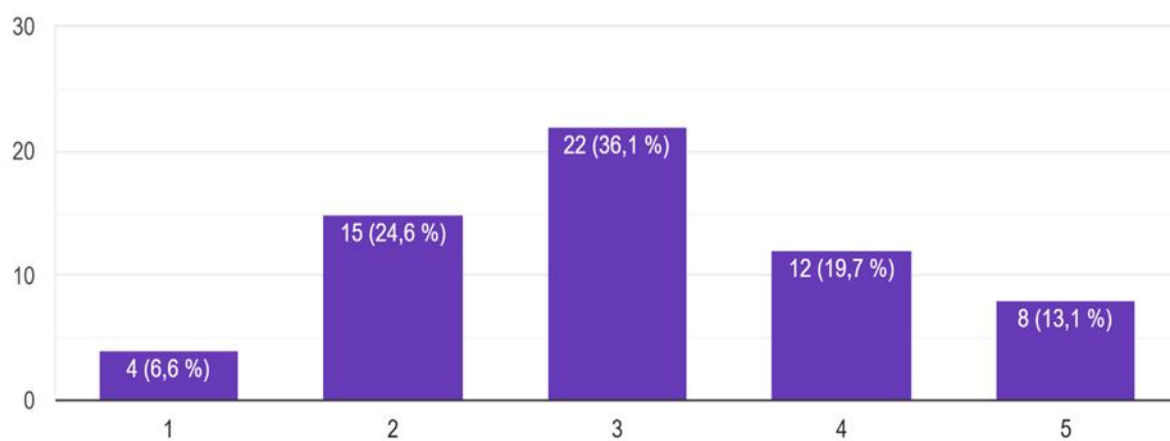
61 ответ



Продовження Додатку Ж

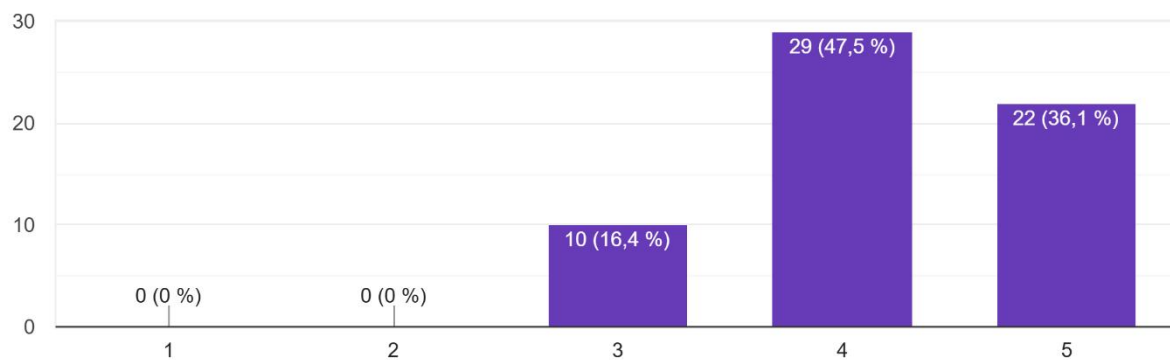
5. Звинувачую себе за нерішучість

61 ответ



6. Роблю те, що вважаю найкращим у даній ситуації

61 ответ



Додаток 3

Таблиці відповідей(до корекції і після корекції) респондентів у Google-формі МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ (THE COPING INVENTORY FOR STRESSFUL SITUATIONS (CISS)) (Н. ЕНДЛЕР, ДЖ. ПАРКЕР)

Копія МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ (THE COPING INVEN...

ФайлПравкаВидВставкаФорматДаніІнструментиРозширенняСправка

100%123Arial10B

A60:A26222.10.2024 20:37:22

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA
1	Отметка времени	Вік	стать	Вимушено по 1.	Н2.Зосерс 3.	Думс 4.	На 5.	Звинус 6.	Роблю т 7.	Занур 8.	Звинс 9.	Ходжу 10.	Дум 11.	Нам 12.	Е 13.	Пере 14.	Ві 15.	Зрад 16.	Ка 17.	18.	19.	20.	21.	Ві 22.	Зан 23.	Іду на вечірку	
2	27.08.2024 0:21:22	49	чол	По Україні	4	4	5	4	4	4	2	2	2	4	3	3	2	2	4	2	2	1	1	1	4	1	
3	27.08.2024 19:10:47	52	Жіноча	За кордоном	3	4	5	4	3	4	2	3	2	5	2	2	3	4	3	2	3	2	3	2	3	3	
4	27.08.2024 19:26:03	39	чол	За кордоном	4	4	4	4	5	4	4	5	3	4	3	3	4	3	4	3	2	1	3	3	4	3	
5	27.08.2024 19:50:04	43	Жіноча	За кордоном	4	5	5	5	2	5	2	2	3	4	3	4	4	3	3	4	4	2	3	4	4	4	
6	27.08.2024 20:42:00	36	Жін	За кордоном	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
7	27.08.2024 20:52:48	44	Жіноча	За кордоном	4	4	4	5	2	5	3	3	1	4	4	1	3	3	3	1	4	1	3	3	3	3	
8	27.08.2024 22:37:13	31	Жіноча	За кордоном	4	4	5	4	3	4	4	2	1	4	3	3	2	3	2	2	3	3	4	4	3	3	
9	28.08.2024 11:35:35	39	Жіноча	По Україні	5	4	2	1	4	5	1	2	1	3	1	4	3	4	3	1	5	2	3	4	3	2	
10	28.08.2024 11:48:52	38	жіноча	По Україні	4	3	2	1	2	4	2	1	1	4	4	4	2	3	4	1	3	4	1	3	4	3	
11	28.08.2024 11:50:38	22	Жіноча	По Україні	3	3	5	1	1	5	4	4	5	3	1	5	5	5	3	5	5	5	5	3	2	5	
12	28.08.2024 11:51:39	45	Жінка	По Україні	5	5	5	5	3	4	1	1	3	4	1	3	3	2	4	3	1	3	3	4	3	2	
13	28.08.2024 11:52:30	41	Жінка	По Україні	3	4	4	3	3	5	3	4	2	4	3	4	4	3	4	3	3	2	3	3	4	3	
14	28.08.2024 11:53:27	46	Жіноча	По Україні	3	3	4	1	5	5	2	3	1	5	4	2	3	5	3	1	1	2	2	2	3	2	
15	28.08.2024 12:08:08	51	Ж	По Україні	4	5	4	4	1	5	3	1	5	5	5	5	3	5	1	1	5	3	2	3	1	1	
16	28.08.2024 12:21:15	35	Жіноча	По Україні	3	2	3	2	5	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	1	1	2	2	2	3	2	
17	28.08.2024 12:23:42	47	Жінка	По Україні	3	4	4	2	3	3	3	4	1	4	4	4	4	5	4	2	4	1	2	2	2	3	
18	28.08.2024 12:26:49	55	Жіноча	По Україні	4	4	4	3	5	4	4	4	2	4	2	3	5	5	3	3	4	1	4	2	2	4	
19	28.08.2024 12:28:09	41	Жіноча	По Україні	3	4	3	2	2	3	4	3	5	4	3	4	4	5	5	5	5	1	5	3	2	4	
20	28.08.2024 13:51:09	29	Жіноча	По Україні	5	4	5	5	1	5	3	3	3	4	3	3	2	2	3	4	4	3	2	5	3	1	
21	28.08.2024 15:26:55	23	Чоловік	За кордоном	3	3	3	3	3	4	2	2	1	4	3	3	2	2	3	2	3	1	2	2	3	2	
22	28.08.2024 16:16:13	51	Жіноча	По Україні	4	4	4	1	3	4	4	2	1	4	2	4	3	5	4	1	2	1	2	4	4	2	
23	28.08.2024 16:43:40	37	Ж	По Україні	5	5	5	5	1	5	1	1	3	5	3	3	3	3	3	2	1	1	3	3	3	1	
24	28.08.2024 17:52:45	19	Жіноча	По Україні	5	4	5	3	4	4	2	3	1	4	2	3	4	5	4	2	4	2	2	2	3	3	

Копия МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ (THE COPING INVEN...

Файл Правка Вид Вставка Формат Данные Инструменты Расширения Справка

100% 123 Arial 10

В I Z A

A60:AZ62 22.10.2024 20:37:22

Настройки Доступа

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA
1	Отметка времени	Вік	стать	Вимушено по 1.	Н2.Зосерс 3.	Думс 4.	На 5.	Звинус 6.	Роблю т 7.	Занур 8.	Звинс 9.	Ходжу 10.	Дум 11.	Нам 12.	Е 13.	Пере 14.	Ві 15.	Зрад 16.	Ка 17.	18.	19.	20.	21.	Ві 22.	Зан 23.	Іду на вечірку	
40	18.10.2024 13:06:00	23	ч	За кордоном	3	3	3	1	3	3	1	2	1	4	1	4	1	1	1	1	1	1	2	4	3	3	
41	18.10.2024 18:29:54	58	Чол	По Україні	3	3	4	4	2	4	1	3	2	2	2	2	3	2	3	1	2	1	1	1	4	2	
42	18.10.2024 18:36:51	46	Жіноча	По Україні	4	5	5	2	3	5	3	1	3	4	4	4	2	3	2	1	3	3	2	3	4	2	
43	18.10.2024 23:10:21	22	Жіноча	По Україні	4	5	4	3	2	4	2	2	1	3	2	3	3	2	4	1	2	3	1	4	4	2	
44	19.10.2024 11:59:26	42	Жіноча	По Україні	3	3	4	4	2	4	2	2	2	4	2	3	3	2	3	2	3	2	2	4	2	2	
45	20.10.2024 20:25:16	35	Жіноча	По Україні	3	3	5	3	5	4	3	1	3	4	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	3	3	
46	20.10.2024 21:37:22	55	Жіноча	По Україні	3	5	3	5	3	5	2	2	3	3	3	3	3	4	3	1	3	2	2	4	3	3	
47	20.10.2024 21:45:55	39	Жіноча	По Україні	3	3	4	3	3	4	2	3	3	4	2	3	3	3	4	3	4	3	3	2	2	3	
48	20.10.2024 21:51:10	47	Жіноча	По Україні	4	3	5	4	5	4	4	4	1	2	3	4	5	5	4	1	5	3	3	5	3	5	
49	20.10.2024 21:53:13	44	Жінка	За кордоном	4	5	5	5	4	4	2	2	3	5	2	3	4	4	4	3	3	2	3	3	5	3	
50	20.10.2024 21:53:45	41	Жінка	По Україні	3	5	3	3	3	4	1	2	1	4	1	1	4	3	3	1	2	1	1	5	4	3	
51	20.10.2024 21:54:31	29	Жіноча	По Україні	3	5	4	5	3	4	4	4	5	5	2	2	4	3	3	3	3	1	3	2	3	4	
52	20.10.2024 22:22:24	51	Жінка	По Україні	3	4	5	5	4	5	2	1	3	5	3	2	3	2	3	2	3	3	1	1	2	4	
53	21.10.2024 10:11:05	37	Жіноча	По Україні	4	4	3	2	3	4	2	2	1	4	3	3	3	4	4	2	4	2	3	3	4	2	
54	21.10.2024 16:28:51	36	Жін	За кордоном	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	2	2	3	2	2	4	4	
55	21.10.2024 20:15:35	52	Жіноча	За кордоном	5	4	5	5	4	4	3	3	1	3	4	2	4	2	3	2	5	1	2	3	4	3	
56	22.10.2024 3:18:58	76	Чоловік	По Україні	5	4	3	2	2	5	3	5	3	5	2	3	4	5	4	1	1	1	4	3	4	3	
57	22.10.2024 12:19:59	19	Жіноча	По Україні	3	4	4	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	
58	22.10.2024 21:08:08	34	Жіноча	По Україні	4	5	5	4	2	5	3	2	1	4	3	4	4	2	3	3	2	1	1	4	3	2	
59	22.10.2024 15:26:55	39	Чоловік	За кордоном	3	3	3	3	3	4	2	2	1	4	3	3	2	2	3	2	3	1	2	2	3	2	
60	22.10.2024 20:37:22	44	Чоловік	По Україні	4	4	4	4	3	5	4	3	1	3	3	3	3	3	4	2	2	1	2	3	3	2	
61	22.10.2024 11:10:24	31	Жінка	За кордоном	4	4	4	3	2	4	3	2	1	4	1	1	3	4	4	1	1	2	3	1	4	1	
62	22.10.2024 11:48:52	47	жіноча	По Україні	4	3	2	1	2	4	2	1	1	4	4	4	2	3	4	1	3	4	1	3	4	3	