

**Міністерство освіти і науки України
Західноукраїнський національний університет
Навчально-науковий інститут новітніх освітніх технологій
Кафедра психології та соціальної роботи**

Головатюк Юлія Віталіївна

**Психологічні особливості формування життєстійкості особистості в
умовах воєнних дій / Psychological peculiarities of formation of personality
resilience in the conditions of military operations**

спеціальність 053 Психологія
освітньо-професійна (наукова) програма кваліфікаційна робота за
освітнім ступенем «магістр»

Виконала студентка
групи ПСзм-21
Головатюк Юлія Віталіївна

Науковий керівник
кандидат пед.н, доцент
Ященко Елеонора Михайлівна

Тернопіль 2024

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ	
ОСОБИСТОСТІ.....	6
1.1. Поняття життєстійкості в психології.....	6
1.2. Фактори, що впливають на життєстійкість.....	21
1.3. Життєстійкість у контексті воєнних дій.....	31
РОЗДІЛ 2.ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ	
ОСОБИСТОСТІ.....	35
2.1. Організація та методи дослідження.....	35
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	40
РОЗДІЛ 3.ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З ФОРМУВАННЯМ	
ЖИТТЄСТІЙКОСТІ	52
3.1. Розробка програми розвитку життєстійкості.....	52
3.2. Психологічна допомога для осіб, що переживають воєнні дії.....	61
3.3. Рекомендації для психологів та соціальних працівників.....	65
ВИСНОВКИ.....	81
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	88
ДОДАТКИ.....	93

ВСТУП

В умовах сучасних викликів, пов'язаних із воєнними діями, проблема життєстійкості особистості набуває особливого значення. Воєнні конфлікти, переміщення, втрати близьких та травматичний досвід значно впливають на психоемоційний стан людини, створюючи передумови для розвитку стресових розладів, депресії та інших форм дезадаптації. У таких умовах життєстійкість виступає як ключовий ресурс, що дозволяє зберігати внутрішню рівновагу, адаптуватися до змін та забезпечувати ефективне подолання стресових ситуацій.

Поняття життєстійкості досліджувалося багатьма вченими. Перші фундаментальні дослідження у цій сфері здійснив Сальваторе Мадді, який розробив концепцію «психологічної стійкості» (*hardiness*), визначаючи її як інтегральну характеристику особистості, що включає контроль, залученість та виклик. Він довів, що високий рівень життєстійкості допомагає долати стресові ситуації та знижує ймовірність розвитку психосоматичних розладів.

Віктор Франкл, засновник логотерапії, вважав, що сенс життя є центральним елементом життєстійкості, особливо в умовах криз і випробувань. Його ідеї знайшли своє відображення у дослідженнях адаптації людей, які переживають важкі життєві обставини.

У контексті кризових ситуацій життєстійкість також розглядали А. Маслоу, який акцентував увагу на ролі самоактуалізації у протидії стресу, та Річард Тедескі і Лоуренс Калогерос, які вивчали посттравматичне зростання як наслідок подолання кризових ситуацій.

Сучасні дослідження, присвячені життєстійкості, зосереджуються на вивченні її компонентів, таких як емоційна стійкість, здатність до адаптації та когнітивний контроль. Наприклад, роботи М. Бонанно наголошують на ролі адаптивної пластичності у збереженні психічного здоров'я. О. Штефан і С. Тарновський вивчали особливості життєстійкості в українському

контексті, зокрема серед військовослужбовців та внутрішньо переміщених осіб.

У контексті українських реалій воєнні дії створюють унікальні виклики для формування життєстійкості. Актуальність вивчення цієї теми зумовлена необхідністю розробки психологічних стратегій, які сприяли б адаптації та подоланню наслідків травматичних подій. Особливо важливим є дослідження механізмів життєстійкості у тих, хто перебуває в умовах постійного стресу, наприклад, військовослужбовців, внутрішньо переміщених осіб, волонтерів та цивільного населення.

Дослідження цієї проблематики сприятиме розробці ефективних програм психологічної допомоги та реабілітації, а також профілактики психоемоційного вигорання. Це забезпечить підвищення рівня психологічного благополуччя окремих осіб і суспільства в цілому.

Мета дослідження:

Виявити психологічні особливості формування життєстійкості особистості в умовах воєнних дій та розробити рекомендації щодо її зміцнення.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз наукових підходів до визначення поняття життєстійкості, її компонентів та механізмів.
2. Вивчити вплив умов воєнних дій на психоемоційний стан особистості.
3. Дослідити ключові психологічні чинники, які сприяють формуванню життєстійкості у кризових ситуаціях.
4. Розробити практичні рекомендації для підвищення життєстійкості особистості в умовах воєнних дій.

Об'єкт дослідження:

Життєстійкість як інтегральна характеристика особистості.

Предмет дослідження:

Психологічні особливості формування життєстійкості особистості в умовах воєнних дій, а також чинники, що сприяють її розвитку.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз, систематизація, узагальнення, класифікація;
- емпіричні: спостереження, бесіда, тести, констатуючий та
- формуючий експерименти;
- методи обробки та інтерпретації даних: математичні методи
- статистичної обробки даних дослідження;

Практична значимість дослідження полягає у можливості використання його результатів для розробки програм психологічної підтримки та реабілітації осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах, зокрема в умовах воєнних дій. Отримані дані можуть бути застосовані психологами, соціальними працівниками та педагогами для роботи з військовослужбовцями, внутрішньо переміщеними особами, дітьми та підлітками, які постраждали від конфліктів. Розроблені рекомендації сприятимуть підвищенню стійкості до стресу, покращенню психоемоційного стану та зменшенню ризику розвитку посттравматичних стресових розладів, що забезпечить ефективну адаптацію особистості в кризових умовах.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Поняття життєстійкості в психології

Життєстійкість є однією з ключових характеристик особистості, що визначає її здатність протистояти стресовим факторам, адаптуватися до змін та зберігати психологічне благополуччя у складних життєвих обставинах. У психології поняття життєстійкості досліджувалося з різних позицій, залежно від теоретичних підходів і мети аналізу.

Сальваторе Мадді – американський психолог, який став засновником концепції психологічної життєстійкості (*hardiness*). Його роботи мали значний вплив на розвиток психології стресу та адаптації, особливо в контексті вивчення чинників, які допомагають людям протистояти складним життєвим обставинам.

Основні ідеї концепції життєстійкості за Сальваторе Мадді:

1. **Визначення життєстійкості:**

Мадді розглядав життєстійкість як особистісну рису, що допомагає людині ефективно долати стресові ситуації та зберігати психологічне благополуччя. Вона є своєрідним «психологічним імунітетом», який захищає людину від негативного впливу стресу.

2. **Три ключові компоненти життєстійкості:**

Мадді запропонував структуру життєстійкості, яка включає три основні складові:

- **Контроль (*control*):** віра у власну здатність впливати на події, які відбуваються в житті, навіть якщо ці події є складними або непередбачуваними.
- **Залученість (*commitment*):** активна участь у житті, бажання бути залученим у процеси, що відбуваються, і відчувати себе важливою частиною подій.

◦ **Виклик (*challenge*):** сприйняття стресу і змін не як загроз, а як можливостей для розвитку та навчання.[1,с.27-44]

3. Роль життєстійкості у подоланні стресу:
За Мадді, люди з високим рівнем життєстійкості не тільки краще справляються зі стресом, але й часто отримують із цих ситуацій позитивний досвід, який сприяє їхньому особистісному зростанню.

4. Дослідження Мадді:
Одним із найбільш відомих досліджень, проведених Мадді, було вивчення співробітників компанії, яка перебувала у стані економічної кризи. Він виявив, що ті працівники, які мали високий рівень життєстійкості, демонстрували менший рівень стресу, рідше хворіли та краще адаптувалися до змін.

5. Практичне застосування концепції:
Мадді розробив програми, спрямовані на розвиток життєстійкості, які включають тренування когнітивних і поведінкових стратегій для подолання стресу, зміцнення віри у власні сили та розвиток навичок емоційного самоконтролю.[5,с.77-100]

Значення роботи Мадді:

- Його концепція знайшла широке застосування у сфері психологічного консультування, організаційної психології та роботи з людьми, які переживають стресові ситуації (зокрема, військовослужбовців, працівників високостресових професій).
- Ідеї Мадді стали основою для подальших досліджень у галузі психології стресу, посттравматичного зростання та особистісного розвитку.

Таким чином, внесок Сальваторе Мадді у психологію є ключовим у розумінні того, як людина може зберігати психологічну рівновагу та адаптуватися до викликів життя завдяки розвитку життєстійкості.

Ця концепція акцентує увагу на тому, що життєстійкість формується як результат поєднання індивідуальних психологічних ресурсів та досвіду подолання труднощів.

Віктор Франкл – австрійський психіатр і психолог, засновник логотерапії, яку він створив, спираючись на власний досвід перебування в нацистських концтаборах під час Другої світової війни. Його теоретичні розробки зробили значний внесок у вивчення життєстійкості, оскільки він вважав пошук сенсу життя ключовим чинником, який допомагає людині подолати навіть найскладніші випробування.[14,с.78-99]

Основні ідеї Віктора Франкла про життєстійкість:

1. Сенс життя як фундамент стійкості:

Франкл стверджував, що навіть у найтяжчих умовах людина може знайти причину для того, щоб продовжувати жити. Ця ідея базується на його концепції «волі до сенсу» – базовій мотиваційній силі, яка спонукає людину знаходити сенс у своєму житті.

У концтаборах Франкл спостерігав, що ті ув'язнені, які знаходили сенс у своєму існуванні, наприклад, бажання повернутися до своїх близьких або виконати важливе завдання після звільнення, мали більше шансів вижити. Навпаки, ті, хто втрачав віру у сенс життя, швидко піддавалися відчаю та зневірі, що негативно впливало на їх фізичний і психологічний стан.

2. Три шляхи до сенсу життя:

Франкл визначив три основні шляхи, через які людина може знайти сенс у своєму житті:

- **Через творчість або досягнення:** наприклад, робота, створення мистецтва або виконання професійних завдань.
- **Через переживання цінностей:** любов, красу, природу, людські стосунки.
- **Через прийняття страждань:** якщо людина не може змінити ситуацію (наприклад, хворобу чи втрату), вона може знайти сенс у тому, як вона приймає ці обставини, перетворюючи їх на джерело духовного зростання.[14,с.44-55]

3. Ставлення до страждань:

Франкл наголошував, що страждання є невід'ємною частиною життя, і те, як

людина ставиться до страждань, визначає її життєстійкість. Він підкреслював, що навіть у безнадійних обставинах людина має свободу вибору – вибору свого ставлення до ситуації.

Його знаменитий вислів: *«Все може бути відібрано у людини, окрім одного: останньої свободи людини – свободи обирати своє ставлення до будь-якої ситуації»*.

4. Духовна складова життєстійкості:

Франкл вважав, що життєстійкість має не лише психологічний, але й духовний вимір. Саме духовність допомагає людині зберігати віру, надію та здатність знаходити сенс навіть у найважчих обставинах.

5. Роль відповідальності:

Згідно з Франклом, пошук сенсу нерозривно пов'язаний із відповідальністю за власне життя. Людина, яка усвідомлює свою відповідальність перед близькими, суспільством або навіть перед собою, демонструє вищий рівень життєстійкості.[10,с.23-33]

Практичне застосування концепції Франкла:

- **Психотерапія:** Логотерапія, розроблена Франклом, використовується для роботи з людьми, які переживають екзистенційні кризи, втрату сенсу життя, або посттравматичний стрес.
- **Реабілітація:** Методика Франкла активно застосовується у роботі з військовослужбовцями, жертвами катастроф і важких втрат, допомагаючи їм знайти новий сенс життя і подолати травматичний досвід.
- **Освіта:** Його ідеї надихають педагогів і психологів у формуванні життєстійкості серед дітей і молоді, зокрема в кризових умовах.

Значення ідей Франкла для сучасного розуміння життєстійкості:

Підхід Франкла до життєстійкості має універсальний характер. Його ідеї підкреслюють, що навіть у найбільш несприятливих умовах людина може знайти ресурси для збереження стійкості та продовження боротьби за своє життя. У контексті воєнних дій, криз і соціальних потрясінь концепція

Франкла стає основою для розробки стратегій психологічної допомоги, спрямованих на підтримку життєстійкості через зміцнення сенсу життя.

Річард Тедескі та Лоуренс Калогерос – американські психологи, які зробили значний внесок у розуміння життєстійкості через феномен посттравматичного зростання (*Post-Traumatic Growth, PTG*). Вони розробили концепцію, яка розглядає можливість позитивних змін у житті людини внаслідок подолання травматичних подій. Їхня робота стала ключовою у вивченні того, як людина може не тільки впоратися зі стресом, а й використати цей досвід для розвитку та вдосконалення.[5,с.77-88]

Основні ідеї концепції посттравматичного зростання

1. **Посттравматичне зростання як наслідок подолання стресу**
Тедескі та Калогерос вважали, що подолання травматичних подій може призводити до глибоких позитивних змін у житті людини. Це не просто повернення до «нормального стану» після травми, а розвиток нових, часто сильніших сторін особистості, які не проявлялися до травматичної події.

2. П'ять основних сфер посттравматичного зростання:

- **Покращення міжособистісних відносин:** Після травми люди починають більше цінувати близькі стосунки, розвивати емпатію, глибше розуміти інших.

- **Усвідомлення нових можливостей:** Людина відкриває для себе нові шляхи в житті, які раніше здавалися недосяжними, і може навіть змінити життєві пріоритети.

- **Підвищення особистісної сили:** Травма показує людині її здатність впоратися з труднощами, що підвищує впевненість у своїх силах.

- **Переоцінка життєвих цінностей:** Люди починають більше цінувати прості радощі, знаходять новий сенс у житті.[11,с.20-36]

- **Духовний розвиток:** Травматичний досвід часто змушує людей замислитися над сенсом життя, своєю роллю в світі, що може призводити до поглиблення духовності чи зміни світогляду.

3. **Механізми посттравматичного зростання**

За Тедескі та Калогеросом, позитивні зміни відбуваються через глибоке когнітивне та емоційне переосмислення пережитого. Людина ставить собі такі питання:

- Чому це сталося зі мною?
- Як я можу впоратися із цією ситуацією?
- Що я можу зробити, щоб знайти новий сенс?

Процес переосмислення вимагає значних зусиль, але саме це сприяє глибоким особистісним трансформаціям.

Життєстійкість і посттравматичне зростання

Тедескі та Калогерос наголошували, що життєстійкість і посттравматичне зростання тісно взаємопов'язані, але не тотожні.

- **Життєстійкість** – це здатність людини протистояти труднощам і відновлювати психологічну рівновагу.
- **Посттравматичне зростання** – це процес, який відбувається після травматичних подій і передбачає розвиток нових якостей та розширення життєвих перспектив.[24,с.67-88]

Високий рівень життєстійкості допомагає зменшити негативний вплив травми і створює основу для посттравматичного зростання. Водночас, навіть люди з низьким рівнем життєстійкості можуть переживати значне зростання, якщо знаходять новий сенс у своїх труднощах.

Фактори, що сприяють посттравматичному зростанню

1. **Підтримка соціального середовища:** наявність близьких людей, які готові вислухати, підтримати та допомогти, є ключовим ресурсом для подолання травми.
2. **Рефлексія та переосмислення досвіду:** здатність осмислити пережите, зробити висновки та знайти в ньому сенс сприяє зростанню.
3. **Особистісні риси:** оптимізм, емпатія, відкритість до нового досвіду є важливими для посттравматичного зростання.

4. **Духовність або релігія:** віра може стати джерелом сили, надії та натхнення.

Практичне значення концепції

Роботи Тедескі та Калогероса мали значний вплив на психологічну практику, зокрема в роботі з людьми, які пережили травматичний досвід:

- Військовослужбовцями, які повернулися з війни.
- Жертвами природних катастроф або терористичних актів.
- Пацієнтами, які зіштовхнулися з тяжкими діагнозами.
- Людьми, які пережили втрату або серйозні життєві зміни.

Їхні ідеї стали основою для створення методик психологічної підтримки, спрямованих не лише на подолання травми, але й на досягнення зростання після пережитих подій.[30,с.47-88]

Річард Тедескі та Лоуренс Калогерос внесли великий вклад у розуміння того, як люди можуть перетворювати страждання на джерело зростання. Їхні дослідження показують, що навіть найважчі події можуть стати поштовхом до змін і розвитку, якщо людина знаходить у них новий сенс і використовує свій досвід для особистісного вдосконалення. Це підкреслює силу людської життєстійкості та її роль у подоланні травматичних викликів

Абрахам Маслоу, один із найвпливовіших американських психологів, розробив теорію мотивації, засновану на ієрархії потреб. У його концепції самоактуалізація, яка розташована на верхівці цієї піраміди, відіграє ключову роль у забезпеченні життєстійкості особистості. Саме здатність людини реалізовувати свій потенціал, розвивати внутрішні ресурси та досягати гармонії із собою стає основою для ефективного подолання життєвих труднощів.[50,с.63-69]

Основні ідеї А. Маслоу щодо життєстійкості

1. Самоактуалізація як вищий рівень потреб

Маслоу вважав, що людина прагне не тільки задовольнити базові фізіологічні потреби чи потреби безпеки, але й досягти самоактуалізації – стану, у якому

вона може реалізувати свої унікальні можливості та таланти. Цей процес надає життю сенсу, що є важливим елементом життєстійкості.

Людина, яка досягла самоактуалізації, має глибоке розуміння своїх цінностей, приймає свої сильні й слабкі сторони, а також здатна адаптуватися до нових викликів, використовуючи свій внутрішній потенціал.

2. Особистість самоактуалізованої людини

Маслоу визначав ряд характеристик, притаманних самоактуалізованим людям, які роблять їх більш життєстійкими:

- **Автономність:** незалежність від зовнішніх обставин і здатність знаходити внутрішні джерела сили.
- **Гнучкість і адаптивність:** вміння підлаштовуватися під зміни та сприймати їх як частину життя.
- **Цілісність:** гармонія між бажаннями, цінностями та поведінкою.
- **Толерантність до невизначеності:** здатність залишатися стійким навіть у складних або непередбачуваних обставинах.
- **Глибоке переживання життя:** відчуття радості, повноти і задоволення від повсякденних моментів.[55,с.47-58]

3. Самоактуалізація як ресурс для життєстійкості

Згідно з Маслоу, самоактуалізація дозволяє людині бачити труднощі не як загрозу, а як можливість для самовдосконалення. Це спонукає до активної участі у вирішенні проблем і пошуку конструктивних рішень, що зміцнює стійкість до стресу.

Наприклад, у кризових ситуаціях самоактуалізована людина зберігає здатність приймати раціональні рішення, орієнтуватися на довгострокові цілі й уникати емоційного виснаження.

4. Життєстійкість і «пікові переживання»

Маслоу підкреслював, що самоактуалізовані люди частіше переживають так звані «пікові переживання» — моменти глибокого щастя, натхнення та єднання із світом. Ці переживання надають їм сил і мотивації для подолання життєвих викликів.

Взаємозв'язок життєстійкості з ієрархією потреб

Ієрархія потреб за Маслоу та її зв'язок із життєстійкістю

1. Фізіологічні потреби (базовий рівень):

- Задоволення базових потреб (їжа, вода, сон) є основою для забезпечення фізичної стійкості організму.
- Людина з високою життєстійкістю краще справляється з обмеженням у задоволенні базових потреб, адаптуючись до несприятливих умов, наприклад, в умовах воєнних дій чи природних катастроф.
- **Приклад:** у ситуаціях обмеженого доступу до ресурсів життєстійкі особистості мобілізують внутрішні резерви, демонструючи витривалість і здатність раціонально використовувати наявні ресурси.[60,с.69-77]

2. Потреби в безпеці (фізична і соціальна безпека):

- Життєстійкість підтримує здатність зберігати спокій у небезпечних ситуаціях, знижуючи вплив тривоги та страху.
- Особи з високою життєстійкістю демонструють сильнішу віру у власні можливості впливати на ситуацію, навіть за умов загрози.
- **Приклад:** у зоні воєнного конфлікту люди з високою життєстійкістю ефективніше адаптуються до змін, зберігаючи психічну рівновагу та розробляючи стратегії виживання.

3. Потреби у соціальній належності (любов, дружба, взаємодія):

- Соціальні зв'язки є важливим ресурсом для формування життєстійкості. Водночас, життєстійкість підтримує здатність налагоджувати та зберігати ці зв'язки навіть у стресових умовах.
- Люди з розвиненою життєстійкістю часто виступають лідерами або підтримкою для інших, сприяючи зміцненню соціальних груп.

- **Приклад:** у період криз (воєнні дії, економічні труднощі) такі люди активніше залучаються до волонтерства чи підтримки своєї громади.[62,с.100-115]

4. Потреби в повазі (самоповага і визнання):

- Життєстійкість сприяє розвитку впевненості у своїх силах, що є основою для формування здорової самооцінки.
- У свою чергу, задоволення потреби у визнанні зміцнює життєстійкість, підвищуючи рівень внутрішньої мотивації.
- **Приклад:** особи, які долають труднощі і отримують визнання за свої зусилля, демонструють посилення стійкості до майбутніх викликів.

5. Потреби у самоактуалізації (вища мета, саморозвиток):

- Самоактуалізація є вершиною особистісного розвитку, досягнення якої залежить від рівня життєстійкості.
- Людина з високою життєстійкістю часто сприймає труднощі як можливості для особистісного зростання і реалізації своїх потенцій.
- **Приклад:** люди, які пережили значні життєві кризи, часто переосмислюють своє життя і знаходять новий сенс, що сприяє їхньому подальшому розвитку.[33,с.25-33]

Життєстійкість як ключ до задоволення потреб

Життєстійкість не лише залежить від рівня задоволення потреб, а й стає інструментом для їхнього досягнення.

- У кризових умовах життєстійкість допомагає людині забезпечувати свої базові потреби, підтримувати почуття безпеки, зберігати соціальні зв'язки, формувати позитивну самооцінку і досягати самоактуалізації.
- Водночас незадоволеність потреб (особливо базових і безпеки) може негативно впливати на життєстійкість, що потребує додаткової підтримки з боку соціального чи психологічного оточення.

Взаємозв'язок життєстійкості з ієрархією потреб є двостороннім: життєстійкість залежить від рівня задоволення потреб, але також сприяє їхньому досягненню, особливо у кризових умовах. Люди з високим рівнем життєстійкості краще задовольняють свої потреби навіть у стресових умовах, що робить цю характеристику ключовим чинником особистісного розвитку і адаптації.

Однак, саме самоактуалізація є тією силою, яка допомагає людині долати стреси та кризи, коли базові потреби тимчасово залишаються незадоволеними. У таких випадках людина використовує внутрішні ресурси для пошуку сенсу та адаптації.[19,с.71-89]

Практичне значення ідей Маслоу

1. Психотерапія та консультування:
Його теорія мотивує психологів допомагати клієнтам знайти особистісні ресурси для самореалізації навіть у складних життєвих обставинах.

2. Освіта та саморозвиток:
Виховання дітей і молоді на основі принципів самоактуалізації сприяє формуванню в них життєстійкості та здатності вирішувати життєві проблеми.

3. Робота з кризовими ситуаціями:
Люди, які мають чіткі життєві цінності й прагнуть до самоактуалізації, демонструють більшу стійкість у стресових обставинах, наприклад, у зонах конфліктів або під час природних катастроф.

Значення концепції Маслоу для розуміння життєстійкості

Абрахам Маслоу підкреслював, що життєстійкість є наслідком глибокого пізнання себе, реалізації своїх талантів і вміння використовувати внутрішні ресурси для подолання труднощів. Його ідеї залишаються актуальними для розуміння того, як допомогти людині досягти гармонії навіть у найважчих життєвих обставинах.

У вітчизняній психології поняття життєстійкості активно розвивалося на тлі соціальних, економічних та політичних змін, які впливали на психіку

людей. Особливу увагу цьому феномену приділили українські вчені **О. Штефан** та **С. Тарновський**, які досліджували життєстійкість у контексті кризових ситуацій. Їхні роботи допомагають зрозуміти, як особистість адаптується до викликів часу, використовуючи ресурси соціального середовища та власні внутрішні механізми.[22,с.59-63]

Основні ідеї досліджень

1. Життєстійкість як багатовимірний феномен

О. Штефан та С. Тарновський розглядали життєстійкість як інтегральну характеристику особистості, яка забезпечує її здатність адаптуватися до стресових умов, зберігаючи психічну рівновагу та активність. Вони наголошували, що життєстійкість формується на перетині індивідуальних особливостей людини та впливу соціального середовища.

2. Соціальна підтримка як ключовий чинник життєстійкості

Дослідники підкреслювали важливість соціальної підтримки, яка забезпечує людині відчуття безпеки та стабільності навіть у кризових умовах. Сім'я, друзі, громада та суспільні інститути відіграють ключову роль у формуванні позитивного ставлення до труднощів та активізації адаптивних механізмів.

Роль соціальної підтримки:

- Забезпечує емоційну підтримку (відчуття розуміння, співпереживання).
- Пропонує когнітивну допомогу (поради, рекомендації).
- Стимулює поведінкову активність (спільна діяльність, колективні зусилля для подолання труднощів).[58,с.202-220]

3. Адаптивні механізми життєстійкості

Штефан і Тарновський акцентували увагу на тому, що здатність до адаптації залежить від розвитку когнітивних, емоційних та поведінкових механізмів.

- **Когнітивний рівень:** гнучкість мислення, здатність до переосмислення ситуацій, пошук нових перспектив.
- **Емоційний рівень:** управління власними емоціями, здатність до зниження тривоги та підтримки позитивного настрою.

- **Біхевіоральний рівень:** активне використання ресурсів, формування нових моделей поведінки для подолання стресу.

4. Життєстійкість у кризових ситуаціях

На думку дослідників, життєстійкість набуває особливого значення в умовах соціально-економічних та політичних викликів, які супроводжуються високим рівнем невизначеності. Вони вивчали, як людина мобілізує свої ресурси в умовах таких криз, як:

- економічна нестабільність,
- безробіття,
- військові конфлікти,
- вимушена міграція.

Виявилося, що найвищий рівень життєстійкості демонструють особи, які мають розвинену соціальну мережу підтримки, оптимістичне ставлення до життя та навички емоційної саморегуляції.[53,с.52-66]

Практичне значення досліджень

1. Розробка програм підтримки

Результати робіт Штефан і Тарновського використовуються для створення психологічних програм підтримки осіб, які опинилися у кризових умовах. Це можуть бути тренінги, групова терапія чи індивідуальна психологічна допомога.

2. Вплив на соціальну політику

Дослідники наголошували, що держава має відігравати важливу роль у зміцненні життєстійкості громадян, створюючи умови для доступу до освіти, охорони здоров'я, соціальної допомоги та роботи.

3. Робота з переселенцями та жертвами війни

Їхні дослідження мають практичне значення для допомоги внутрішньо переміщеним особам і тим, хто зазнав впливу військових конфліктів. Особливу увагу приділяли створенню підтримуючого середовища та розробці індивідуальних стратегій адаптації.

Значення робіт Штефан та Тарновського

Роботи цих дослідників підкреслюють, що життєстійкість – це не тільки вроджена якість, але й навичка, яку можна розвивати завдяки соціальній підтримці та психологічним тренінгам. Їхній внесок у вивчення життєстійкості особливо важливий у контексті кризових ситуацій, що дозволяє глибше зрозуміти, як допомогти людям адаптуватися до змін і зберегти своє психологічне благополуччя.[17,с.20-24]

Поняття життєстійкості як інтегральної системи

Життєстійкість є складним багатокомпонентним феноменом, який охоплює індивідуальні риси особистості та вплив соціального середовища. Це інтегральна характеристика, яка забезпечує здатність особистості адаптуватися до складних життєвих обставин, зберігати психічну рівновагу та продовжувати діяти навіть за умов тривалого стресу або кризових ситуацій.

Індивідуальні риси життєстійкості

1. **Емоційна** **стійкість**
Емоційна стійкість передбачає здатність особистості ефективно управляти своїми емоціями, знижувати рівень тривоги та уникати паніки в умовах стресу. Людина з розвиненою емоційною стійкістю здатна зберігати спокій і адекватно реагувати на негативні події.
2. **Оптимізм**
Оптимістичне сприйняття життя допомагає людині зосереджуватися на можливостях, а не на труднощах. Оптимізм стимулює пошук рішень і знижує ймовірність депресивних станів.
3. **Здатність** **до** **саморегуляції**
Саморегуляція включає вміння контролювати свої думки, емоції та поведінку. Це дозволяє людині адаптуватися до мінливих обставин, встановлювати пріоритети та зберігати концентрацію на досягненні цілей навіть у несприятливих умовах.
4. **Психологічна** **гнучкість**
Здатність приймати зміни та перебудовувати свої життєві плани

залежно від обставин є важливим елементом життєстійкості. Гнучкість дозволяє уникати емоційного застою і приймати конструктивні рішення в умовах невизначеності.[36,с.99-101]

Соціальні чинники життєстійкості

1. Підтримка

сім'ї

Родина є ключовим джерелом емоційної підтримки. Відчуття любові, турботи та прийняття з боку близьких людей допомагає особистості легше переносити труднощі та зберігати мотивацію до подолання викликів.

2. Соціальне

оточення

Друзі, колеги, громада – це джерела не лише емоційної, але й практичної допомоги. Взаємодія із соціальним середовищем сприяє обміну досвідом, пошуку нових рішень та формуванню відчуття належності до колективу.

3. Суспільна

підтримка

Інститути суспільства – школи, релігійні громади, волонтерські організації – створюють систему, яка сприяє відновленню психологічної рівноваги. Наявність доступу до таких ресурсів знижує рівень стресу та забезпечує відчуття безпеки.[30,с.87-99]

Життєстійкість як система взаємодії зовнішніх і внутрішніх ресурсів

Життєстійкість можна розглядати як систему, що формується на основі тісної взаємодії внутрішніх (індивідуальних) і зовнішніх (соціальних) ресурсів. Внутрішні ресурси включають психологічні особливості, які допомагають людині зберігати рівновагу в умовах стресу, тоді як зовнішні забезпечують підтримку, необхідну для подолання труднощів.

Важливо зазначити, що внутрішні ресурси, такі як здатність до саморегуляції, не діють ізольовано – їх ефективність значно зростає за наявності підтримуючого соціального середовища. Навпаки, навіть за

сильного соціального впливу, людина з низькою емоційною стійкістю може бути вразливою до стресу.

Життєстійкість як адаптаційний механізм

Життєстійкість виконує роль адаптаційного механізму, який дозволяє людині:

- Протидіяти стресовим ситуаціям.
- Зберігати функціональність у критичних обставинах.
- Знаходити нові шляхи вирішення проблем.

Ця система стає особливо важливою в умовах криз, коли особистість стикається з великими змінами, які виходять за межі її звичного життєвого досвіду.

Таким чином, життєстійкість – це не лише вроджена здатність, але й якість, яку можна розвивати через внутрішню роботу над собою та активну взаємодію з підтримуючим соціальним середовищем.

Отже, життєстійкість у психології визначається як багатовимірний феномен, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти, які забезпечують ефективне функціонування особистості в умовах стресу та труднощів.[51,с.23-33]

1.2. Фактори, що впливають на життєстійкість

Життєстійкість особистості є результатом складної взаємодії різноманітних чинників, які можна поділити на внутрішні (індивідуальні) та зовнішні (соціальні й середовищні). Ці фактори впливають на здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій, ефективно справлятися з труднощами та зберігати психічну рівновагу.

Внутрішні фактори життєстійкості

Внутрішні фактори життєстійкості включають особистісні риси, когнітивні й емоційні особливості, а також навички саморегуляції, які дозволяють людині ефективно протистояти стресу, адаптуватися до змін та

долати труднощі. Ці фактори формуються протягом життя, спираючись на генетичні передумови, досвід та виховання.

1. Емоційна стійкість

Емоційна стійкість є однією з основ життєстійкості. Вона визначає здатність людини залишатися спокійною і зібраною в умовах стресу чи тиску.

- **Роль емоційної регуляції:** Людина з високим рівнем емоційної стійкості краще контролює негативні емоції (тривогу, гнів, страх) і здатна швидше відновлювати психологічну рівновагу.
- **Механізми формування:** Емоційна стійкість розвивається через досвід подолання труднощів, тренування навичок стрес-менеджменту та побудову позитивного ставлення до життя.[37,с.252-260]

2. Когнітивна гнучкість

Когнітивна гнучкість — це здатність адаптувати мислення до нових умов, переосмислювати ситуації та знаходити нестандартні рішення.

- **Роль у життєстійкості:** Допомогає людині бачити проблему з різних сторін, оцінювати ситуацію реалістично і шукати найкращий шлях до її вирішення.
- **Переваги:** Когнітивно гнучкі особистості менш схильні до ригідності мислення, яка може посилювати відчуття безпорадності у складних ситуаціях.

3. Самооцінка і впевненість у собі

Адекватна самооцінка і віра у власні сили є важливими чинниками життєстійкості.

- **Позитивна самооцінка:** Люди, які сприймають себе компетентними і здатними досягати успіху, більш стійкі до стресу.
- **Роль у подоланні труднощів:** Висока самооцінка стимулює ініціативність, а впевненість у собі знижує ризик ухвалення пасивної позиції перед викликами.[42,с.200-230]

4. Оптимізм

Оптимізм — це здатність очікувати позитивних результатів навіть у складних обставинах.

- **Роль оптимізму:** Люди, які сприймають труднощі як тимчасові або такі, що можна вирішити, легше знаходять вихід зі складних ситуацій. Оптимізм знижує ризик тривалих депресивних станів і сприяє активній поведінці.
- **Біологічний аспект:** Дослідження показують, що оптимізм корелює з нижчим рівнем кортизолу (гормону стресу), що допомагає зменшувати фізіологічні прояви стресу.[4,с.201-213]

5. Духовність і життєві цінності

Духовність, як пошук сенсу та мети життя, є сильним внутрішнім ресурсом для подолання труднощів.

- **Зв'язок із життєстійкістю:** Люди, які мають чітку систему цінностей або віру у вищу мету, часто демонструють більшу стійкість у кризових ситуаціях.
- **Роль життєвих цінностей:** Вони визначають, як людина ставиться до подій, і допомагають знаходити сенс навіть у стражданнях.

6. Здатність до саморегуляції

Саморегуляція — це здатність контролювати свої думки, емоції та поведінку для досягнення цілей і подолання труднощів.

- **Емоційна саморегуляція:** Управління емоціями, зокрема зменшення інтенсивності негативних переживань (гнів, страх, тривога).
- **Когнітивна саморегуляція:** Фокусування уваги на важливих аспектах проблеми, відмова від ірраціональних думок.
- **Біхевіоральна саморегуляція:** Планування дій, підтримка дисципліни, адаптація поведінки до змінних умов.[68,с.203-223]

7. Психологічна гнучкість

Психологічна гнучкість — це здатність приймати зміни, адаптуватися до нових обставин та залишатися ефективним у ситуаціях невизначеності.

- **Вплив на життєстійкість:** Психологічно гнучкі люди здатні швидше прийняти нову реальність і знайти в ній ресурси для подальшого розвитку.
- **Розвиток:** Ця здатність розвивається через практику прийняття складних обставин і тренування навичок адаптації.[27,с.89-97]

8. Фізичне здоров'я

Стан фізичного здоров'я безпосередньо впливає на життєстійкість, оскільки фізіологічні ресурси організму визначають рівень енергії та витривалості.

- **Роль фізичного стану:** Люди з хорошим фізичним здоров'ям менш вразливі до стресу і швидше відновлюються після нього.
- **Профілактика стресу:** Регулярна фізична активність, збалансоване харчування та якісний сон сприяють підвищенню життєстійкості.

9. Навички подолання стресу (копінг-стратегії)

Копінг-стратегії — це свідомі дії, спрямовані на подолання стресових ситуацій.

- **Ефективні стратегії:** Планування, пошук інформації, використання гумору, звернення за соціальною підтримкою.
- **Неадаптивні стратегії:** Уникання проблем, агресія, звинувачення оточуючих або надмірне занурення у негативні переживання.

10. Особистісний досвід і набута стійкість

Життєстійкість формується через особистий досвід подолання труднощів. Кожна успішно вирішена проблема додає впевненості у власних силах і формує стратегії для подальшої адаптації.[24,с.52-66]

- **Роль попереднього досвіду:** Досвід подолання стресу допомагає людині швидше впоратися з новими викликами.
- **Посттравматичне зростання:** Пережиті труднощі можуть стати джерелом розвитку, якщо людина переосмислить їх і знайде в них сенс.

Внутрішні фактори життєстійкості є основою, яка дозволяє людині ефективно адаптуватися до життєвих викликів. Вони взаємодіють із

зовнішніми чинниками, але саме внутрішні ресурси визначають здатність людини мобілізувати сили та знайти рішення навіть у найскладніших ситуаціях. Розвиток цих факторів — важливий крок до підвищення життєстійкості та загального психологічного благополуччя.[2,с.44-48]

Зовнішні фактори життєстійкості

Зовнішні фактори життєстійкості включають умови та ресурси зовнішнього середовища, які впливають на здатність особистості адаптуватися до труднощів і подолати стрес. Вони формують підтримуюче середовище, що посилює ефективність внутрішніх ресурсів людини.

1. Соціальна підтримка

Соціальна підтримка є одним із найважливіших зовнішніх факторів, який забезпечує людині відчуття безпеки, належності та емоційної стабільності.

- **Роль сім'ї:** Сім'я надає базову підтримку, емоційну турботу, а також стабільність, необхідну для подолання кризових ситуацій.
- **Друзі та колеги:** Спілкування з однодумцями сприяє зниженню рівня стресу, допомагає обговорювати проблеми та знаходити рішення.
- **Громадські групи:** Участь у спільнотах чи групах підтримки може забезпечити людині відчуття єдності, допомогу та мотивацію для подолання труднощів.[7,с.101-115]

2. Суспільна стабільність і соціальне середовище

Суспільне середовище, в якому проживає людина, значно впливає на її здатність до адаптації.

- **Стабільність соціального устрою:** У країнах із розвиненою соціальною інфраструктурою та стабільними інституціями людина має доступ до необхідних ресурсів, що сприяють життєстійкості.
- **Соціальна справедливість:** Суспільства, які забезпечують рівний доступ до ресурсів, освіти та медичної допомоги, створюють сприятливі умови для розвитку стійкості.

- **Рівень довіри до інституцій:** Довіра до уряду, поліції чи інших інституцій формує відчуття захищеності, що є основою життєстійкості.

3. Економічна забезпеченість

Економічний стан значно впливає на життєстійкість, оскільки забезпечує базові ресурси для існування.

- **Фінансова стабільність:** Наявність достатнього доходу зменшує ризик хронічного стресу, дозволяючи людині зосередитися на вирішенні довгострокових цілей.
- **Доступ до базових послуг:** Економічно забезпечені люди мають більше можливостей для отримання медичної допомоги, освіти, психологічної підтримки, що позитивно впливає на їхню життєстійкість.[43,с.25-33]

4. Освіта і доступ до інформації

Освіта розширює можливості людини справлятися з труднощами, надаючи знання та навички для прийняття рішень.

- **Інформованість:** Люди, які мають доступ до надійної інформації, краще орієнтуються в складних ситуаціях і знаходять адекватні шляхи виходу з них.
- **Розвиток навичок:** Освіта сприяє формуванню когнітивної гнучкості, критичного мислення та здатності планувати свої дії.

5. Культурні цінності та традиції

Культура впливає на ставлення людини до стресу і способи його подолання.

- **Колективізм:** У культурах, орієнтованих на колективізм, людина може розраховувати на підтримку спільноти, що знижує ризик ізоляції в кризових ситуаціях.
- **Індивідуалізм:** У культурах із домінуванням індивідуалізму наголошується на розвитку особистісних ресурсів і автономії, що також сприяє життєстійкості.

- **Релігія та духовність:** У багатьох культурах віра та релігійні практики забезпечують людині відчуття надії та сенсу життя[33,с.25-66]

6. Екологічні умови

Фізичне середовище, в якому живе людина, також впливає на її життєстійкість.

- **Безпечне житло:** Комфортні умови проживання сприяють психологічному благополуччю та зменшують ризик хронічного стресу.
- **Природне середовище:** Доступ до природи може позитивно впливати на емоційний стан, сприяти зниженню рівня стресу та покращенню фізичного здоров'я.

7. Інституційна підтримка

Наявність державних або недержавних інститутів, що надають допомогу в кризових ситуаціях, є важливим зовнішнім ресурсом.

- **Медична допомога:** Доступ до якісних медичних послуг дозволяє зменшити фізичний і психологічний вплив стресу.
- **Служби психологічної підтримки:** Консультації психологів і робота кризових центрів сприяють відновленню психічного здоров'я.
- **Освітні програми:** Курси з управління стресом, тренінги з розвитку життєстійкості підвищують здатність людини адаптуватися до труднощів.[28,с.47-56]

8. Досвід попередніх поколінь

Історичний та родинний досвід передає моделі поведінки у кризових ситуаціях.

- **Родинні традиції:** У сім'ях, де культивується позитивний підхід до подолання труднощів, у нащадків формуються ефективні стратегії життєстійкості.
- **Національна пам'ять:** Народи, які мають історичний досвід подолання криз (війни, голоду, соціальних потрясінь), часто передають цей досвід наступним поколінням через культуру, освіту чи мистецтво.

9. Соціальні зв'язки та комунікація

Соціальна взаємодія сприяє обміну ресурсами, інформацією та досвідом.

- **Емоційна підтримка:** Спілкування з іншими людьми забезпечує почуття приналежності та зменшує ризик ізоляції.
- **Колективна дія:** Учасники колективних зусиль з вирішення проблем краще долають стрес і знаходять спільні ресурси для адаптації.

10. Масова культура та інформаційні технології

Сучасні засоби масової інформації та технології створюють як виклики, так і можливості для життєстійкості.

- **Позитивний вплив:** Доступ до інформації, історій успіху, прикладів подолання труднощів може надихати і мотивувати.
- **Негативний вплив:** Надмірна кількість негативних новин або соціальний тиск через соцмережі можуть посилювати стрес.

Зовнішні фактори відіграють критично важливу роль у формуванні життєстійкості. Вони створюють підтримуюче середовище, яке дозволяє людині ефективно використовувати свої внутрішні ресурси для подолання труднощів. Поєднання сильних внутрішніх рис із сприятливим зовнішнім середовищем забезпечує найбільший рівень життєстійкості.[48,с.88-91]

Взаємодія внутрішніх і зовнішніх факторів

Життєстійкість особистості формується на основі взаємодії внутрішніх і зовнішніх факторів, які в сукупності забезпечують здатність людини протистояти викликам і адаптуватися до складних умов. Ця взаємодія визначає ефективність використання ресурсів людини та її спроможність зберігати психічну рівновагу в умовах стресу чи кризи.

Принципи взаємодії внутрішніх і зовнішніх факторів

1. Синергія внутрішніх і зовнішніх ресурсів

Внутрішні ресурси, такі як емоційна стійкість, оптимізм, здатність до саморегуляції, можуть бути підсилені завдяки зовнішнім чинникам, наприклад, соціальній підтримці чи сприятливим екологічним умовам.

Водночас, навіть сильні внутрішні ресурси можуть бути недостатніми за відсутності зовнішньої допомоги в кризових ситуаціях.

2. Баланс

впливу

Для досягнення високої життєстійкості потрібен баланс між внутрішніми та зовнішніми факторами. Надмірна залежність від зовнішньої підтримки може знижувати автономність людини, тоді як ізоляція або відсутність зовнішніх ресурсів обмежує можливості використання внутрішніх резервів.[51,с.25-56]

3. Комплементарність

Внутрішні та зовнішні фактори взаємодіють таким чином, що компенсують недоліки одне одного. Наприклад, людина з недостатньо розвиненою емоційною стійкістю може отримати підтримку від сім'ї чи друзів, які допоможуть їй впоратися зі стресом.

Приклади взаємодії внутрішніх і зовнішніх факторів

1. Соціальна підтримка як підсилювач внутрішніх ресурсів

Людина, яка має розвинений оптимізм і когнітивну гнучкість, зможе краще використовувати ці риси, якщо оточуючі її підтримують. Наприклад, у складній життєвій ситуації друзі чи сім'я можуть допомогти людині знайти нові шляхи розв'язання проблеми або просто емоційно підтримати, що зміцнить її життєстійкість.

2. Вплив зовнішніх умов на самооцінку і впевненість у собі

Стабільність суспільного середовища, доступ до освіти та рівність можливостей сприяють формуванню позитивної самооцінки та впевненості у власних силах. Людина, яка має доступ до ресурсів і можливість самореалізації, з більшою ймовірністю буде розвивати свої внутрішні якості.[54,с.78-88]

3. Роль економічних і культурних умов

Людина, яка має високу емоційну стійкість, але живе в умовах економічної нестабільності, може бути обмеженою у своїй здатності до адаптації через відсутність ресурсів для вирішення проблем. З іншого боку, економічна

стабільність може компенсувати слабкість внутрішніх ресурсів і допомогти людині краще справлятися зі стресом.

4. Копінг-стратегії в соціальному контексті

Людина, яка використовує ефективні копінг-стратегії, такі як пошук інформації чи активне вирішення проблем, може отримати додаткову користь від соціального оточення, яке підтримує її зусилля або надає необхідні ресурси.

Взаємодія в умовах кризових ситуацій

1. Позитивна взаємодія

У кризових ситуаціях, таких як війна, природні катастрофи чи пандемії, взаємодія внутрішніх і зовнішніх факторів стає ключовою для подолання труднощів. Людина, яка має сильні внутрішні ресурси (наприклад, здатність до саморегуляції) і водночас отримує допомогу від громади чи держави, краще адаптується до змін.

2. Негативна взаємодія

Якщо зовнішні фактори є несприятливими (наприклад, відсутність соціальної підтримки або стабільності), навіть сильні внутрішні ресурси можуть бути виснажені. Це підвищує ризик емоційного вигорання та знижує здатність до адаптації.[47,с.20-31]

Роль державних та інституційних ресурсів у взаємодії

Зовнішні фактори, такі як інституційна підтримка, соціальні програми чи доступ до медичних послуг, можуть компенсувати відсутність розвинених внутрішніх ресурсів. Наприклад:

- Програми психологічної допомоги можуть розвинути емоційну стійкість і навички подолання стресу.
- Державна підтримка під час економічної кризи допомагає людям зберігати впевненість у своїх можливостях і зменшити ризик депресії.

Взаємодія внутрішніх і зовнішніх факторів є визначальним елементом у формуванні життєстійкості. Індивідуальні риси особистості розкриваються найкраще за умов сприятливого соціального середовища. У той же час,

зовнішні ресурси можуть компенсувати недостатньо розвинені внутрішні якості. Ефективне поєднання цих факторів створює оптимальні умови для адаптації людини до складних життєвих обставин і подолання кризових ситуацій.

Фактори, що впливають на життєстійкість, формують складну багатовимірну систему, яка дозволяє людині протистояти життєвим труднощам. Вивчення цих чинників є важливим для розробки програм психологічної допомоги, спрямованих на зміцнення життєстійкості через розвиток як внутрішніх рис особистості, так і соціальних механізмів підтримки.[36,с.56-61]

1.3. Життєстійкість у контексті воєнних дій

В умовах воєнних дій життєстійкість стає критично важливою характеристикою, яка визначає здатність особистості протистояти психологічним та фізичним викликам. Війна створює унікальний контекст, у якому люди стикаються з постійними загрозами життю, невизначеністю, втратами, руйнуваннями та іншими стресовими факторами. Життєстійкість у цьому контексті є інтегральною системою, яка забезпечує здатність людини не лише виживати, а й знаходити ресурси для адаптації та подальшого розвитку.

Особливості життєстійкості у воєнний час

Адаптація до тривалого стресу

Воєнні дії створюють умови тривалого хронічного стресу, коли людина постійно перебуває у стані підвищеної тривоги та напруги. Життєстійкість у таких умовах передбачає здатність підтримувати психічну рівновагу навіть у ситуаціях тривалої небезпеки.[6,с.54-60]

Подолання травматичних подій

Люди, які перебувають у зоні воєнних дій або постраждали від війни, стикаються з травматичним досвідом (втрата близьких, фізичні ушкодження,

руйнування житла тощо). Життєстійкість допомагає людині пережити ці події, знайти сенс у них і зберегти здатність до функціонування.

Колективна життєстійкість

У контексті війни життєстійкість виходить за межі індивідуальної характеристики і включає колективні ресурси. Громада, суспільство, військові колективи відіграють ключову роль у підтримці кожного з їхніх членів.

Чинники, що впливають на життєстійкість під час війни

Внутрішні чинники

Емоційна стійкість: здатність контролювати страх, тривогу та гнів.

Оптимізм: віра у позитивний результат і краще майбутнє допомагає зберігати надію.

Когнітивна гнучкість: здатність швидко адаптуватися до змін та приймати нові реалії.

Духовність і сенс життя: віра в певну мету чи ідеал надає сил у найскладніші моменти.

Зовнішні чинники

Соціальна підтримка: допомога родини, друзів, військових побратимів чи волонтерів.

Інституційна підтримка: доступ до медичної, психологічної допомоги та соціальних послуг.[14,с.59-66]

Стабільність тилу: наявність захищених територій, які забезпечують базові потреби людини.

Прояви життєстійкості в умовах воєнних дій

Збереження функціональності

Життєстійкість дозволяє людям зберігати здатність виконувати свої обов'язки, підтримувати сім'ю або продовжувати боротися навіть у найважчих умовах.

Розвиток посттравматичного зростання

У багатьох випадках люди, які пережили складні воєнні обставини, виявляють здатність до особистісного зростання: переосмислюють життєві цінності, зміцнюють внутрішню силу, підвищують свою відповідальність перед іншими.

Колективна згуртованість

У кризових умовах війни багато людей знаходять підтримку в об'єднанні з іншими: громадами, військовими підрозділами, волонтерськими організаціями. Ця колективна взаємодія стає основою для подолання викликів.

Стратегії підвищення життєстійкості під час війни

Індивідуальні стратегії

Використання копінг-стратегій: медитація, саморефлексія, ведення щоденника.

Підтримка фізичного здоров'я: регулярне харчування, фізичні вправи навіть у польових умовах.

Пошук сенсу: фокус на позитивних аспектах навіть у складних ситуаціях.[20,с.25-63]

Суспільні стратегії

Розвиток волонтерської діяльності: залучення до допомоги іншим.

Організація підтримки на рівні громад: створення центрів допомоги, кризових центрів.

Інформаційна підтримка: донесення правдивої інформації, яка знижує тривогу.

Психологічна допомога

Проведення тренінгів з адаптації до стресу.

Надання кризової психологічної підтримки для людей, які зазнали травматичних подій.

Групова терапія для ветеранів, переселенців, жертв війни.

Особливі групи, що потребують підвищеної уваги

Військовослужбовці

Солдати та офіцери часто стикаються з надзвичайно високим рівнем стресу, який може призвести до посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Життестійкість у цій групі формується через тренування, підтримку бойових побратимів і психологічну реабілітацію.[50,с.77-89]

Цивільне населення

Переселенці, жертви обстрілів, діти, які залишилися без домівок, потребують комплексної соціальної, психологічної та матеріальної підтримки для відновлення життестійкості.

Діти та підлітки

Молодь є особливо вразливою до травматичних подій війни. Психологічна підтримка, доступ до освіти, відновлення стабільного середовища є ключовими для формування їхньої життестійкості.

Життестійкість у контексті воєнних дій є багатовимірним феноменом, який поєднує індивідуальні риси, соціальну підтримку та інституційну допомогу. Розуміння механізмів формування життестійкості в умовах війни дозволяє ефективніше підтримувати як окремих осіб, так і громади. Це забезпечує не лише виживання в кризових умовах, але й можливість для адаптації, збереження психічного здоров'я та подальшого розвитку.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Організація та методи дослідження

Мета емпіричного дослідження

Визначити рівень життєстійкості особистості в умовах кризових ситуацій, зокрема воєнних дій, та виявити чинники, що впливають на її формування.

Завдання дослідження

- Виміряти рівень життєстійкості учасників дослідження за допомогою валідованих методик.
- Визначити вплив внутрішніх і зовнішніх факторів на життєстійкість.
- Розробити рекомендації для підвищення життєстійкості.

Вибірка дослідження

Дослідження проводилося серед цивільного населення, що проживає на відносно безпечних територіях, але зазнало впливу воєнних дій.

Обсяг вибірки: 70 осіб, які відповідають критеріям вибірки, вікові межі 18–55 років

Характеристика вибірки:

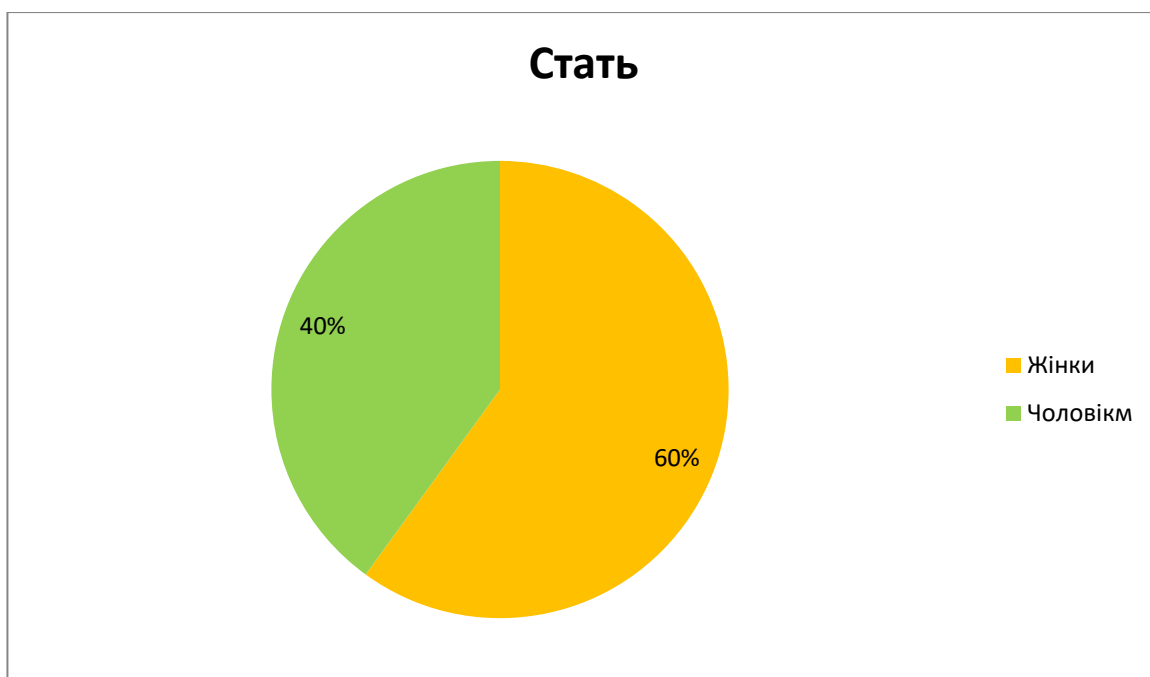


Рис.2.1.1 Характеристика вибірки за статтю

Гендерний склад: чоловіки (60%), жінки (40%).

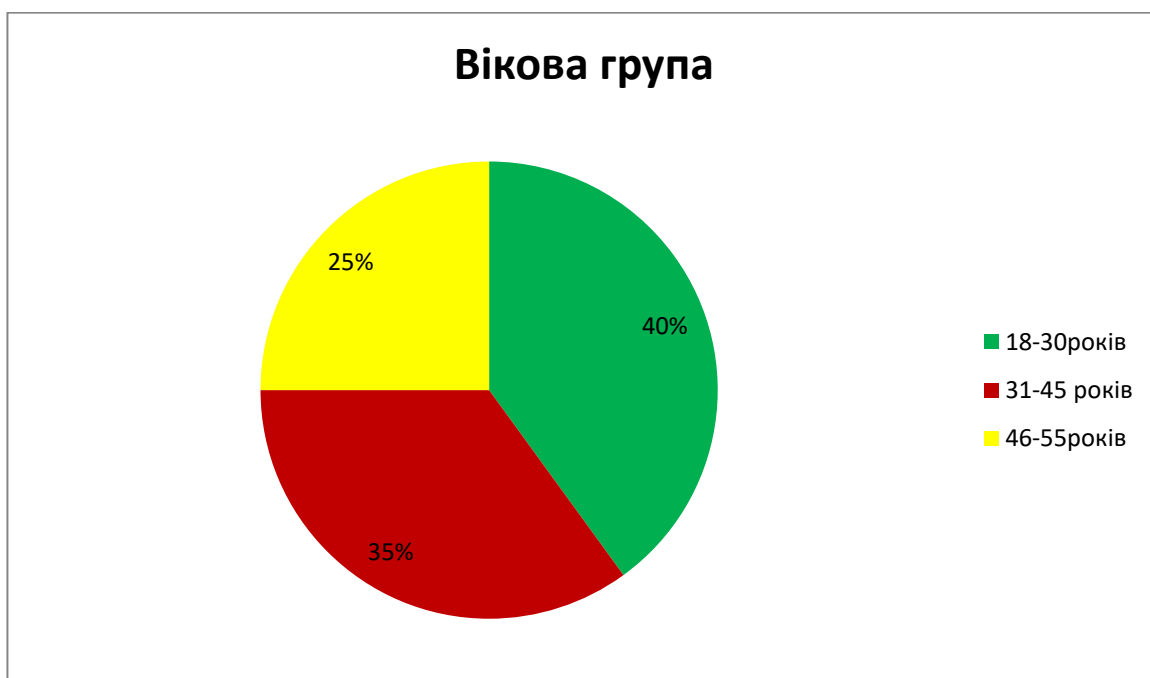


Рис.2.1.2. Вікова група

У дослідженні життєстійкості цивільного населення в умовах воєнних дій вибірка з 70 осіб була сформована з урахуванням вікових і гендерних особливостей, які дозволяють охопити різні аспекти життєстійкості. Розподіл за віковими групами забезпечує репрезентативність вибірки, відображаючи

основні демографічні характеристики населення, яке зазнало впливу воєнних дій.

1. Обґрунтування вікових груп

1. 18–30 років (40% вибірки):

- Це молодь та активне працездатне населення, яке характеризується високим рівнем адаптивності до змін.
- Люди цього віку часто займаються волонтерською діяльністю, підтримують родини, будують кар'єру або здобувають освіту.
- Молодь є групою, яка швидко реагує на кризові ситуації, але також має ризики розвитку тривожності та стресу через брак досвіду.
- Ця вікова група була виділена найбільшим відсотком (40%), оскільки вона становить значну частку активного населення та має важливе значення для відновлення суспільства.

2. 31–45 років (35% вибірки):

- Це середній вік, переважно батьки та особи, які несуть відповідальність за забезпечення сім'ї.
- Представники цієї групи демонструють зрілі механізми життєстійкості, пов'язані з досвідом, розвиненими соціальними зв'язками та професійною діяльністю.
- Ця група обрана як одна з основних, оскільки вони мають найбільшу відповідальність перед сім'єю та суспільством, а їхнє функціонування у кризових умовах суттєво впливає на стабільність громади.

3. 46–55 років (25% вибірки):

- Це старша працездатна група, яка має багатий життєвий досвід і розвинені адаптивні навички.
- Люди цього віку часто виступають як джерело підтримки для молодшого покоління, водночас можуть зазнавати викликів, пов'язаних із фізичним здоров'ям або зменшенням економічної активності.
- Ця група обрана для аналізу їхнього досвіду подолання криз та передачі адаптаційних стратегій іншим.

2. Гендерний розподіл

Розподіл за гендером у вибірці (60% чоловіків, 40% жінок) обумовлений реаліями війни, де:

- Чоловіки часто виконують роль захисників родини та громади, демонструючи специфічні стратегії життєстійкості, такі як акцент на фізичну силу та вирішення практичних завдань.
- Жінки, навпаки, зосереджуються на забезпеченні емоційної підтримки, збереженні сімейної єдності та догляді за дітьми, що вимагає інших механізмів адаптації.

3. Репрезентативність вибірки

Вибірка включає представників основних вікових і соціальних груп цивільного населення, що дозволяє отримати всебічне уявлення про механізми життєстійкості у різних категорій людей. Це забезпечує можливість узагальнення результатів для ширшого соціального контексту.

Методи дослідження

1. Теоретичні методи

Аналіз літератури: Вивчення наукових джерел з проблем життєстійкості, адаптації до кризових ситуацій, впливу воєнних дій на психіку.

Формулювання гіпотез: Виходячи з теоретичного аналізу, висунуто припущення про те, що рівень життєстійкості залежить від соціального оточення, досвіду подолання труднощів та підтримки.

2. Емпіричні методи

1. Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-25)

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-25) – це стандартизований психометричний інструмент, який використовується для вимірювання психологічної стійкості (резильєнтності) – здатності людини адаптуватися до стресу, протистояти життєвим викликам і швидко відновлюватися після складних подій. Методика розроблена К. Коннором і Д.

Девідсоном і широко використовується у клінічній та дослідницькій практиці.

Мета шкали

Оцінка рівня резильєнтності, що дозволяє виявити, наскільки людина здатна справлятися з життєвими труднощами, мобілізувати внутрішні ресурси та ефективно діяти в умовах стресу.

2.Методика життєстійкості С. Мадді (адаптація Д.О. Леонтьєва)

Опис методики

Методика життєстійкості (*HardinessSurvey*), розроблена Сальваторе Мадді, була адаптована в Україні та Росії під керівництвом **Дмитра Олександровича Леонтьєва** та його колег. Вона є одним із ключових інструментів для вимірювання життєстійкості як інтегральної особистісної характеристики, що визначає здатність людини справлятися зі стресовими ситуаціями, адаптуватися до змін і зберігати внутрішню рівновагу.

Методика фокусується на трьох основних компонентах життєстійкості: **контролі, залученості та виклику.**

Мета методики

Оцінка рівня життєстійкості та її складових у різних категорій населення, зокрема в умовах стресу, кризових ситуацій, професійної діяльності або особистісних труднощів.

3.Тест-опитувальник адаптивності розроблений О.П. Санніковою та О.В. Кузнєцовою для комплексної оцінки адаптивності особистості. Він дозволяє визначити здатність індивіда до внутрішніх (психологічних) і зовнішніх (поведінкових) змін, спрямованих на підтримку або відновлення гармонійних взаємин із соціальним середовищем при його зміні.

Мета методики

Оцінити рівень адаптивності особистості, включаючи її формально-динамічні, змістовно-особистісні та соціально-імперативні компоненти. Це дозволяє виявити, наскільки ефективно людина може пристосовуватися до змін у соціальному середовищі та долати життєві труднощі.

Емпіричні гіпотези:

Гіпотеза1:

Люди з високим рівнем резильєнтності демонструють кращу здатність до подолання стресових ситуацій і швидше відновлюються після впливу кризових подій, зокрема у контексті воєнних дій.

Гіпотеза2:

Особистості з високим рівнем життєстійкості (за показниками контролю, залученості та виклику) частіше сприймають життєві труднощі як можливості для розвитку, що підвищує їхню здатність адаптуватися до соціальних та економічних змін, викликаних кризовими ситуаціями.

Гіпотеза3:

Рівень адаптивності особистості позитивно корелює з наявністю розвинених соціальних зв'язків та підтримки, а також із готовністю до змін, що є критично важливим у процесі адаптації до нових соціальних і життєвих умов під час воєнних дій.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Наступним етапом роботи аналіз результатів емпіричного дослідження.

Почнемо за аналізу отриманих результатів за шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-25)

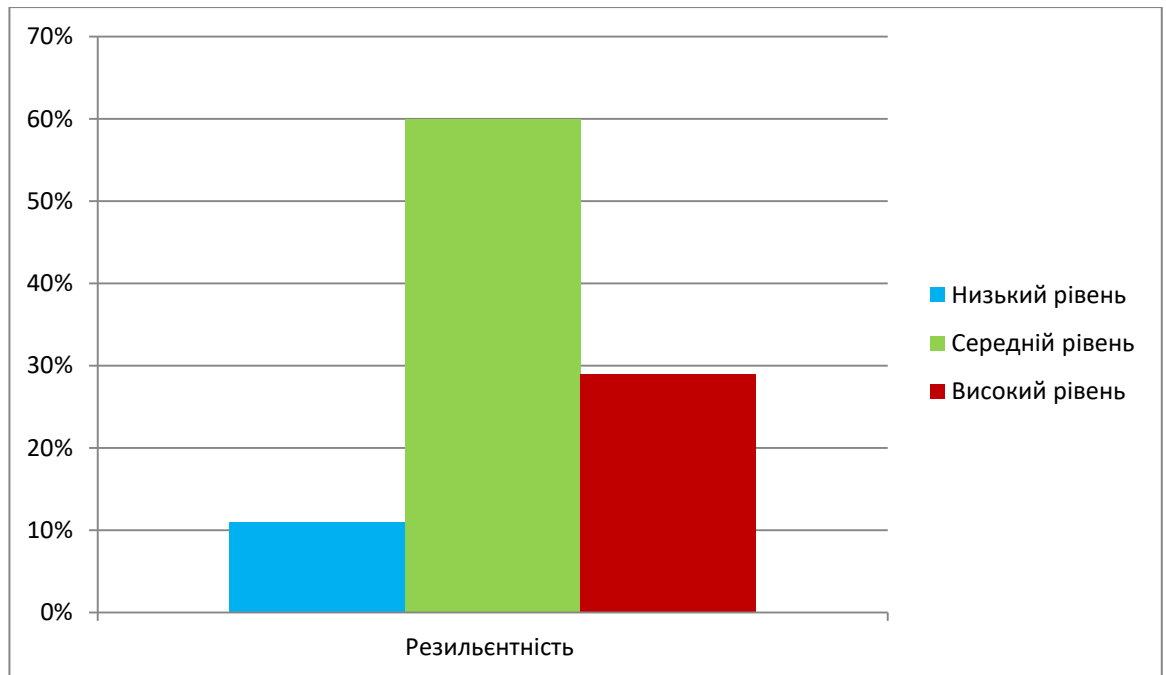


Рис.2.2.1 Результати за шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона

Аналіз результатів: Загальний середній бал резильєнтності у вибірці становить 67.5 із 100, що вказує на середній рівень здатності учасників до подолання стресу та адаптації до змін. Більшість учасників (60%) мають середній рівень резильєнтності, що характеризується здатністю вирішувати повсякденні проблеми, але обмеженими ресурсами для подолання кризових ситуацій. Високий рівень резильєнтності, який виявлений у 29% учасників, свідчить про добре розвинені навички саморегуляції, стійкість до труднощів та ефективність адаптаційних механізмів, що дозволяють їм швидко відновлюватися після криз. Низький рівень резильєнтності спостерігається у 11% учасників, що вказує на значні труднощі у подоланні стресу, низьку впевненість у собі та потребу у зовнішній підтримці. Загалом, вибірка демонструє помірний потенціал для адаптації, але вимагає додаткових заходів для посилення резильєнтності у групі із середнім і низьким рівнем.

Далі аналіз результатів за методикю життєстійкості С. Мадді (адаптація Д.О. Леонтєва)

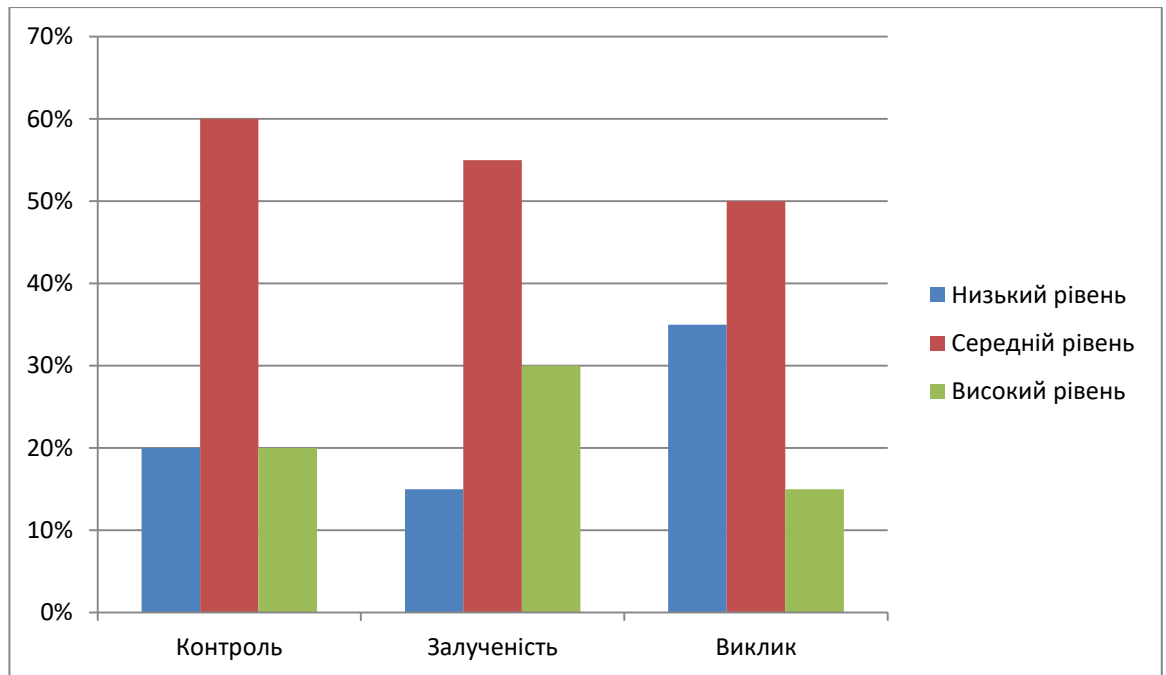


Рис.2.2.2 результати за методикою життєстійкості С. Мадді (адаптація Д.О. Леонтьєва)

Аналіз результатів за методикою життєстійкості С. Мадді (адаптація Д.О. Леонтьєва): Загальний середній рівень життєстійкості вибірки відповідає середнім показникам, що свідчить про здатність більшості учасників справлятися з типовими труднощами, але із певними обмеженнями у кризових ситуаціях. Компонент "Контроль" показує, що 20% учасників мають низький рівень, що свідчить про їхню пасивність і переконаність у неможливості впливу на життєві події, тоді як 60% демонструють середній рівень, що вказує на часткову віру у власні сили, а 20% з високим рівнем контролю активно приймають відповідальність за свої дії та впливають на ситуацію. Компонент "Залученість" виявив, що 15% учасників мають низький рівень, що характеризується апатією та низькою мотивацією до участі у житті, 55% — середній рівень, який демонструє зацікавленість, але часто обмежену страхом невдачі, і 30% — високий рівень, що свідчить про активну життєву позицію та готовність брати участь у подіях навіть у складних умовах. Компонент "Виклик" є найменш розвиненим, оскільки 35% учасників мають низький рівень, що свідчить про сприйняття труднощів як загроз, а не можливостей, 50% — середній рівень, що вказує на обережне

ставлення до змін, і лише 15% демонструють високий рівень, тобто активно шукають розвиток через подолання труднощів. Загалом, у вибірці спостерігається недостатня готовність до прийняття змін, що вимагає розвитку ставлення до викликів як до можливостей, підвищення рівня впевненості в контролі над ситуацією та мотивації до активної участі у житті.

Далі аналіз результатів за методикою тест-опитувальник адаптивності розроблений О.П. Санніковою та О.В. Кузнецовою

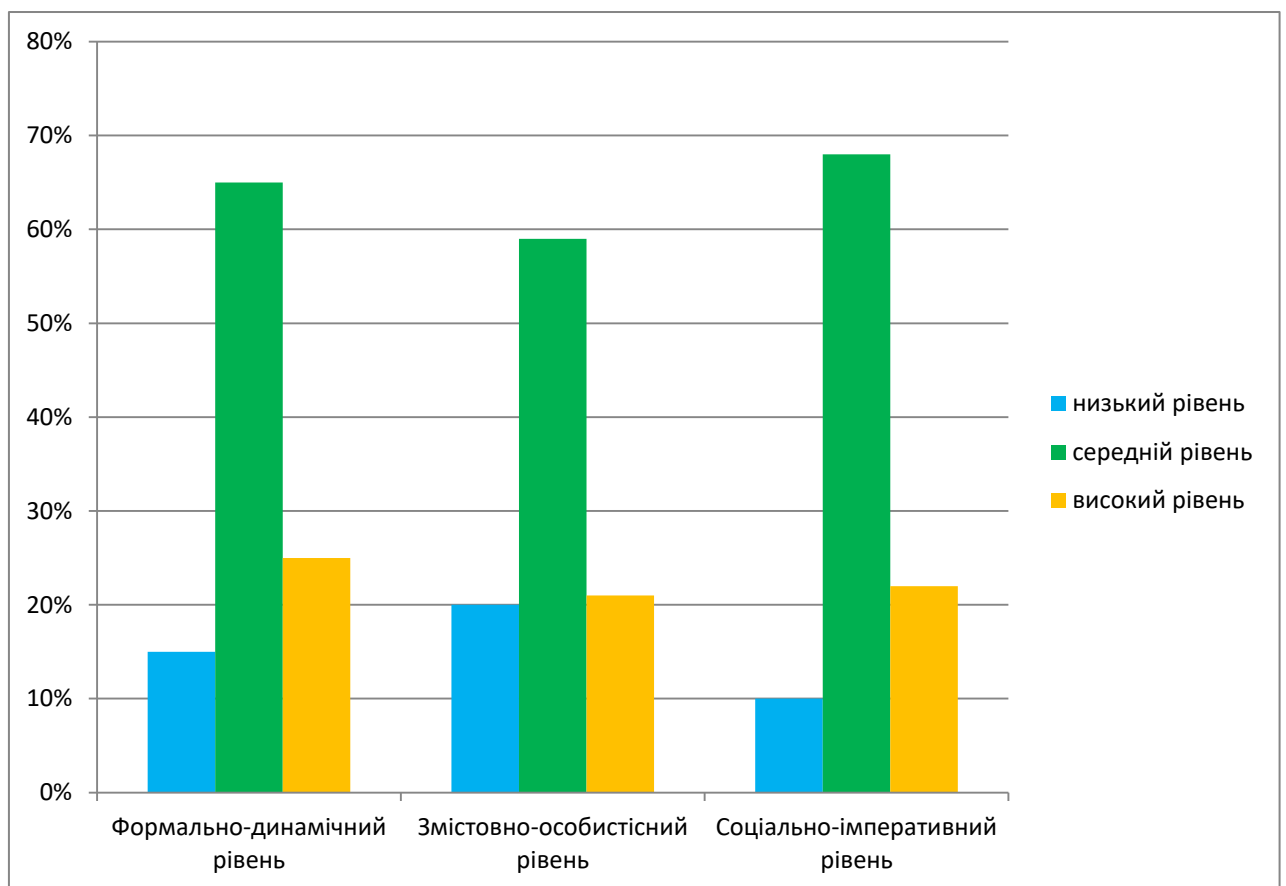


Рис.2.2.3 результати за методикою тест-опитувальник адаптивності розроблений О.П. Санніковою та О.В. Кузнецовою

На основі отриманих даних розглянуто три рівні адаптивності: **формально-динамічний, змістовно-особистісний і соціально-імперативний.**

Формально-динамічний рівень

- **Низький рівень (15%):** Учасники з низьким рівнем демонструють складнощі у розпізнаванні та реагуванні на соціальні сигнали.

Їм важко адаптувати свою поведінку до змін у навколишньому середовищі. Це вказує на негнучкість і низьку швидкість реагування на нові умови.

- **Середній рівень (65%):** Більшість учасників мають середній рівень адаптивності, що свідчить про базову здатність реагувати на сигнали соціуму, але вони можуть потребувати часу для повноцінної адаптації до змін.

- **Високий рівень (25%):** Учасники з високим рівнем демонструють гнучкість і швидкість у реагуванні на зміни та здатність ефективно адаптувати свою поведінку до нових умов.

Змістовно-особистісний рівень

- **Низький рівень (20%):** Учасники з низьким рівнем цього компонента відчують труднощі в прийнятті нових рішень та впровадженні змін у свою діяльність. Їм важко конструктивно справлятися зі стресовими ситуаціями.

- **Середній рівень (59%):** Більшість учасників демонструють помірний рівень готовності до змін. Вони здатні адаптуватися до певних труднощів, але їм часто не вистачає гнучкості та впевненості для ефективної реалізації нових стратегій.

- **Високий рівень (21%):** Учасники з високим рівнем змістовно-особистісного компонента демонструють стійкість, готовність до змін та активне використання конструктивних стратегій для подолання життєвих викликів.

Соціально-імперативний рівень

- **Низький рівень (10%):** Учасники з низьким рівнем цього компонента відчують труднощі в розумінні соціальних очікувань та формуванні стабільних соціальних зв'язків. Вони менш ефективні у соціальній взаємодії.

- **Середній рівень (68%):** Більшість учасників мають середній рівень орієнтації в соціальних очікуваннях і потребах. Вони загалом здатні

налагоджувати стосунки, але можуть відчувати труднощі в нових чи напружених соціальних ситуаціях.

- **Високий рівень (22%):** Учасники з високим рівнем соціально-імперативного компонента добре розуміють соціальні очікування, активно встановлюють контакти та демонструють ефективність у соціальній взаємодії навіть у складних умовах.

Отже:

1. Найбільше учасників мають середній рівень адаптивності за всіма трьома компонентами, що вказує на помірну здатність до адаптації та потребу в розвиненні гнучкості й стресостійкості.

2. Найкраще розвинений компонент — **соціально-імперативний рівень**, де високий рівень продемонстрували 22% учасників, що вказує на їхню здатність до ефективної соціальної взаємодії.

3. **Змістовно-особистісний рівень** потребує додаткової роботи, адже 20% учасників мають низький рівень, що свідчить про складнощі з адаптацією у складних ситуаціях.

4. **Формально-динамічний рівень** демонструє найменшу частку учасників із високими показниками (25%), що вказує на необхідність роботи з розвитком швидкості реагування та адаптації до змін.

Далі було проведено підрахунок коефіцієнтів кореляції між діагностованими показниками для перевірки емпіричних гіпотез. Було використано коефіцієнт кореляції Спірмена. Результати кореляційного аналізу за всією вибіркою досліджуваних студентів наведено в таблиці

Таблиця 2.2.1 Значення коефіцієнтів кореляції r-Спірмена між показниками:

Шкалі резильєнтності Коннора-Девідсона	R	p-value
рівень резильєнтності	0.953	< 0.0001

Гіпотеза 1: Люди з високим рівнем резильєнтності демонструють кращу здатність до подолання стресових ситуацій і швидше відновлюються після впливу кризових подій.

Результати:

1. Коефіцієнт кореляції ($R=0.953$):

- Значення R знаходиться у межах від 0.90 до 1.0, що вказує на дуже сильну позитивну кореляцію між рівнем резильєнтності (оцінюється за шкалою CD-RISC-25) та здатністю долати стрес.

- Це означає, що з підвищенням рівня резильєнтності здатність ефективно справлятися зі стресом також значно зростає.

2. Рівень значущості ($p\text{-value} < 0.0001$):

- Дуже низьке значення $p\text{-value}$ свідчить про те, що ймовірність отримання такого сильного зв'язку випадково є надзвичайно малою ($<0.01\%$).

- Результат статистично значущий, тобто ми можемо прийняти гіпотезу про існування взаємозв'язку між рівнем резильєнтності та здатністю долати стрес.

Інтерпретація:

- Люди з високими балами за шкалою CD-RISC-25 (резильєнтність) здатні ефективніше:

- Протистояти стресовим ситуаціям.
- Швидше відновлювати свій психологічний стан після впливу кризових подій.

- Ці результати підтверджують, що психологічна стійкість є ключовим фактором у подоланні життєвих труднощів.

Практичне значення:

- **Психологічна допомога:** Для осіб із низьким рівнем резильєнтності слід впроваджувати програми розвитку навичок подолання стресу.

- **Дослідницький потенціал:** Ці результати можуть бути основою для подальших досліджень впливу резильєнтності на довгострокові показники психічного здоров'я.

Далі було проведено підрахунок коефіцієнтів кореляції між діагностованими показниками для перевірки емпіричних гіпотез. Було використано коефіцієнт кореляції Спірмена. Результати кореляційного аналізу за всією вибіркою досліджуваних студентів наведено в таблиці

Таблиця 2.2.2 Значення коефіцієнтів кореляції r -Спірмена між показниками:

життєстійкість С. Мадді	R	p-value
Залученість	0,89	< 0.01
Контроль	0,258	<0,001
Виклик	0,311	<0,01

Результати аналізу компонентів життєстійкості за методикою С. Мадді показали:

- **Залученість** має найсильніший вплив на здатність сприймати труднощі як можливості ($R=0.89, p<0.01$ $R = 0.89, p < 0.01$ $R=0.89, p<0.01$). Це вказує на важливість емоційного зв'язку людини з діяльністю та подіями для її адаптивності.
- **Контроль** демонструє помірний вплив ($R=0.258, p<0.001$ $R = 0.258, p < 0.001$ $R=0.258, p<0.001$). Люди з вищим відчуттям контролю здатні краще адаптуватися до змін, хоча цей вплив менш виражений.
- **Виклик** має слабкий до помірного вплив ($R=0.311, p<0.01$ $R = 0.311, p < 0.01$ $R=0.311, p<0.01$), що свідчить про важливість сприйняття змін як частини життя.

Найбільший внесок у здатність адаптуватися до труднощів має залученість, тоді як контроль і виклик також відіграють свою роль, але в меншій мірі. Ці результати підтверджують значущість усіх трьох компонентів життєстійкості для адаптації до складних життєвих ситуацій.

Гіпотеза підтверджена.

Результати аналізу показують статистично значущий зв'язок між рівнем життєстійкості (інтегральний показник, а також окремі компоненти — залученість, контроль і виклик) та сприйняттям труднощів як можливостей для розвитку:

- Сильна позитивна кореляція для загального рівня життєстійкості
Найсильніший внесок у цей зв'язок має компонент "Залученість"
- Інші компоненти (контроль і виклик) також мають значущий вплив.

Це підтверджує, що особистості з високим рівнем життєстійкості частіше сприймають труднощі як можливості для розвитку.

Таблиця 2.2.3 Значення коефіцієнтів кореляції r-Спірмена між показниками:

тест-опитувальник	R	p-value
адаптивності розроблений О.П. Санніковою та О.В. Кузнєцовою		
Формально-динамічні характеристики	-0.012	<0.05
Змістовно-особистісні характеристики	0.432	<0.001
Соціально-імперативні характеристики	0.247	<0.05

Аналіз результатів

Формально-динамічні характеристики

- Результат: Дуже слабка негативна кореляція, статистично значуща.
- Інтерпретація:
 - Формально-динамічні характеристики описують гнучкість і швидкість адаптації на поведінковому рівні.
 - Отриманий результат вказує на майже повну відсутність впливу цих характеристик на рівень адаптивності, але статистична значущість може бути викликана великим обсягом даних.

- Практичне значення:
 - Формально-динамічні аспекти не є ключовими для формування адаптивності, але можуть мати значення в певних умовах, наприклад, у стресових ситуаціях.

2. Змістовно-особистісні характеристики

- Результат: Помірна позитивна кореляція, статистично значуща.
- Інтерпретація:
 - Ці характеристики відображають внутрішні особистісні якості, такі як цінності, переконання, цілі, і їхній вплив на поведінку.
 - Високий рівень цього компоненту суттєво підвищує адаптивність, оскільки допомагає людині знаходити внутрішні ресурси для подолання труднощів і прийняття змін.
- Практичне значення:
 - Робота з розвитком змістовно-особистісних характеристик, наприклад, через психотерапію чи коучинг, може бути ключем до підвищення загальної адаптивності особистості.

3. Соціально-імперативні характеристики)

- Результат: Слабка до помірної позитивна кореляція, статистично значуща.
- Інтерпретація:
 - Цей компонент описує вплив соціальних норм, очікувань і міжособистісної взаємодії на адаптивність.
 - Отриманий результат свідчить, що соціальні фактори мають певний вплив на здатність людини адаптуватися, але цей вплив обмежений.
- Практичне значення:
 - Важливо враховувати соціально-імперативні аспекти під час адаптації, особливо в контекстах, які вимагають соціальної взаємодії, наприклад, у командній роботі чи соціальних змінах.

Загальні висновки:

1. Найважливішим компонентом для формування адаптивності є змістовно-особистісні характеристики, оскільки вони визначають внутрішню стійкість і здатність знаходити ресурси для змін.

2. Соціально-імперативні характеристики мають певний вплив, але він значно менший порівняно зі змістовно-особистісними.

3. Формально-динамічні характеристики практично не впливають на адаптивність у цьому аналізі.

Практичні рекомендації:

1. Фокусувати увагу на розвитку внутрішніх цінностей, переконань і цілей для підвищення адаптивності.

2. Використовувати соціальні механізми підтримки (групова робота, коучинг), але їхній вплив може бути обмеженим.

3. Оцінювати формально-динамічні характеристики лише в специфічних умовах, де вони можуть мати значення.

Гіпотеза підтверджена частково.

1. Рівень адаптивності та соціальна підтримка:

- Формально-динамічні характеристики мають майже відсутній вплив.

- Соціально-імперативні характеристики показали слабку позитивну кореляцію із соціальною підтримкою.

- Це свідчить, що зв'язок адаптивності з соціальною підтримкою є слабким, хоча статистично значущим.

2. Рівень адаптивності та готовність до змін:

- Змістовно-особистісні мають найбільший вплив, що підтверджує сильний зв'язок між внутрішніми ресурсами особистості та готовністю адаптуватися до змін.

- Соціально-імперативні характеристикитакже позитивно корелюють, але меншою мірою.

Висновок по трьом гіпотезам:

Гіпотеза 1:

Люди з високим рівнем резильєнтності демонструють кращу здатність до подолання стресових ситуацій і швидше відновлюються після впливу кризових подій, зокрема у контексті воєнних дій.

- **Результати:**

- Дуже сильна позитивна кореляція між рівнем резильєнтності (за шкалою CD-RISC-25) і здатністю долати стрес

- **Висновок:** Гіпотеза підтверджена. Високий рівень резильєнтності є ключовим фактором ефективного подолання стресових ситуацій.

Гіпотеза 2:

Особистості з високим рівнем життєстійкості (за показниками контролю, залученості та виклику) частіше сприймають життєві труднощі як можливості для розвитку.

- **Результати:**

- Загальний рівень життєстійкості сильно корелює зі сприйняттям труднощів як можливостей
- Найбільший вплив має залученість Контроль і виклик також значущо впливають, але меншою мірою.

- **Висновок:** Гіпотеза підтверджена. Життєстійкість, особливо залученість, допомагає сприймати труднощі як можливості.

Гіпотеза 3:

Рівень адаптивності особистості позитивно корелює з наявністю розвинених соціальних зв'язків та підтримки, а також із готовністю до змін.

- **Результати:**

- **Соціальна підтримка:**

- Слабкий середній зв'язок із адаптивністю гіпотеза **не** підтверджена.

- **Готовність до змін:**

- Помірний зв'язок), гіпотеза **підтверджена**.

- Найсильніше впливають змістовно-особистісні характеристики

- **Висновок:** Гіпотеза підтверджена частково. Адаптивність більше пов'язана із готовністю до змін, ніж із соціальною підтримкою.

Загальний висновок:

- **Підтверджені гіпотези:** 1 і 2, що свідчить про значний вплив резильєнтності та життєстійкості на здатність долати труднощі та сприймати їх як можливості.
- **Частково підтверджена гіпотеза:** 3. Соціальна підтримка відіграє слабку роль у формуванні адаптивності, тоді як готовність до змін є більш значущим фактором.

Ці результати підкреслюють важливість внутрішніх характеристик особистості (резильєнтність, життєстійкість) для адаптації до складних

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З ФОРМУВАННЯМ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

3.1. Розробка програми розвитку життєстійкості

Розробка програми розвитку життєстійкості спрямована на формування ключових компонентів цієї особистісної характеристики: контролю, залученості та готовності до викликів. Програма може застосовуватися у освітніх, робочих та кризових середовищах для підвищення адаптивності та стресостійкості.

Цілі програми

1. Підвищення здатності особистості до подолання життєвих труднощів.
2. Формування позитивного ставлення до викликів як можливостей для розвитку.
3. Розвиток емоційної стабільності та внутрішніх ресурсів адаптації.

Етапи програми

1. 1. Методика життєстійкості С. Мадді (адаптація Д.О. Леонтьєва):
 - Опис: Інструмент для вимірювання трьох ключових компонентів життєстійкості: контролю, залученості та виклику.
 - Що оцінює:
 - Контроль: Наскільки людина відчуває себе здатною впливати на події у своєму житті.
 - Залученість: Наскільки людина вважає свою діяльність значущою.
 - Виклик: Наскільки людина готова приймати зміни як частину життя.
 - Результат: Загальний рівень життєстійкості та окремі показники для кожного з компонентів.
2. Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-25):
 - Опис: Стандартизований психометричний інструмент для оцінки загального рівня резильєнтності (психологічної стійкості).
 - Що оцінює:
 - Здатність адаптуватися до стресових ситуацій.

- Стійкість до впливу кризових подій.
- Використання внутрішніх ресурсів для подолання труднощів.

○ Результат: Оцінка в балах, яка відображає рівень стресостійкості та здатності до відновлення.

Мета діагностики:

1. Визначення початкового рівня життестійкості:
 - Оцінка поточного стану життестійкості особистості, враховуючи загальні та окремі аспекти (контроль, залученість, виклик).
 - Результати є базовими для подальшого планування індивідуального розвитку.
2. Розробка індивідуального плану розвитку:
 - На основі отриманих даних можна визначити слабкі та сильні сторони особистості.
 - Інформація допомагає створити програму, спрямовану на покращення конкретних аспектів життестійкості.

Алгоритм проведення діагностики:

1. Проведення тестування за обома методиками.
2. Аналіз результатів:
 - Визначення рівня кожного компонента життестійкості за методикою Мадді.
 - Оцінка загального рівня резильєнтності за шкалою CD-RISC-25.
3. Складання діагностичного висновку:
 - Порівняння результатів із нормативними показниками.
 - Формулювання рекомендацій для подальшого розвитку.

Очікуваний результат діагностики:

- Чітке розуміння індивідуального рівня життестійкості.
- Виявлення сильних сторін та зон для покращення.
- База для формування персоналізованої програми розвитку життестійкості

2. Формування компонента "Контроль"

Ціль:

Розвиток впевненості у здатності особистості впливати на події у своєму житті та брати відповідальність за власні дії. Це сприяє формуванню активної життєвої позиції та зниженню рівня стресу, пов'язаного з відчуттям безпорадності.

Техніки:

1. Тренінг тайм-менеджменту:

- Мета: Навчити особистість ефективно розподіляти час, встановлювати пріоритети та досягати поставлених цілей.
- Формат: Групові або індивідуальні заняття.
- Практичні вправи:
 - Створення списку завдань з пріоритизацією (матриця Ейзенхауера).
 - Планування робочого дня або тижня із використанням техніки «SMART» для формулювання цілей.
 - Аналіз використаного часу для усвідомлення зон ефективності.

2. Психологічні вправи на постановку і досягнення цілей:

- Мета: Сформувати навички визначення досяжних цілей і кроків для їх реалізації.
- Приклади вправ:
 - «Драбина цілей»:
 - Учасник визначає кінцеву мету, а потім розбиває її на конкретні етапи (маленькі досяжні цілі).
 - «Колесо життєвого балансу»:
 - Аналізує важливі сфери життя (здоров'я, кар'єра, відносини тощо) та встановлює цілі для кожної сфери.
 - «Якщо-То»:

- Вправа на планування дій у випадку непередбачених ситуацій (наприклад, «Якщо виникає перешкода, то я роблю Х»).

3. Практики самоаналізу:

- Мета: Допомогти людині зрозуміти свій вплив на ситуації та сфокусуватися на можливостях, а не перешкодах.

- Приклади вправ:

- «Що я можу змінити?»:

- Учасник аналізує ситуацію та записує аспекти, які знаходяться у його сфері впливу.

- «Що у моїх силах?»:

- Робота з переконаннями: учасник визначає дії, які він може виконати для покращення ситуації, навіть у складних умовах.

- Щоденник рефлексії:

- Щоденне записування успіхів і дій, які вдалося реалізувати, з акцентом на власний внесок.

Очікувані результати:

1. Підвищення впевненості у своїх силах та здатності контролювати події.

2. Формування навичок ефективного управління часом і ресурсами.

3. Зниження рівня стресу, викликаного відчуттям безпорадності.

4. Усвідомлення власного впливу на ситуації та готовність брати відповідальність за прийняті рішення.

3. Розвиток компонента "Залученість"

Ціль:

Сформувати у особистості почуття значущості власної участі в подіях та діяльності. Розвиток залученості допомагає підвищити мотивацію, емоційне включення та готовність брати активну участь у житті.

Техніки:

1. Групові заняття з обговоренням особистих цілей та мотивації:

- Мета: Допомогти учасникам усвідомити свої цілі та знайти внутрішню мотивацію для їх досягнення.

- Формат: Групові дискусії або тренінги.

- Практичні завдання:

- Вправа «Моя життєва мета»:

- Учасники записують свої довгострокові та короткострокові цілі, обговорюючи їх у групі.

- Дискусія «Що мене мотивує?»:

- Групова робота над визначенням особистих джерел натхнення та способів їх використання.

- Створення мотиваційної карти:

- Візуалізація своїх цілей, бажань і ресурсів для їх досягнення.

2. Вправи на активне слухання та емоційне включення:

- Мета: Навчити учасників ефективно взаємодіяти з іншими, розвиваючи емпатію та емоційну включеність.

- Приклади вправ:

- Робота в парах:

- Один учасник розповідає про свою ситуацію чи ціль, інший активно слухає та ставить уточнювальні запитання. Потім ролі змінюються.

- Вправа «Ехо»:

- Учасник повторює основні думки співрозмовника, щоб продемонструвати розуміння та підтримку.

- Гра «Сендвіч емоцій»:

- Кожен учасник описує ситуацію з трьох аспектів: факти, емоції, які виникають, та можливі рішення.

3. Підтримка ініціативності та участі в командній роботі:

- Мета: Сприяти розвитку активної позиції через залучення до групової діяльності.

- Практичні завдання:

- Проектна робота:

- Група обирає спільний проєкт (наприклад, організація заходу або створення плану вирішення певної проблеми), розподіляючи ролі між учасниками.

- Гра «Спільна мета»:

- Учасники разом вирішують завдання, яке можливо виконати лише шляхом кооперації (наприклад, побудова моделі, створення загальної презентації).

- Зворотний зв'язок у групі:

- Регулярне обговорення внеску кожного учасника в командну роботу, підкреслюючи його значущість.

Очікувані результати:

1. Підвищення відчуття значущості своєї участі у подіях та діяльності.
2. Розвиток навичок емпатії та активного слухання.
3. Зростання ініціативності, впевненості у своїх діях та залученості до командної роботи.
4. Формування мотивації досягати особистих і групових цілей.
4. Розвиток компонента "Готовність до викликів"

Ціль:

Підвищити відкритість особистості до змін, розвинути здатність бачити можливості у складних життєвих ситуаціях та адаптуватися до нових умов.

Техніки:

1. Практики рефреймінгу (переосмислення проблем):

- Мета: Допомогти учасникам переосмислювати складні ситуації, знаходячи в них позитивні аспекти чи нові можливості.

- Приклади вправ:

- «Що це мені дає?»:

- Учасники аналізують проблему і шукають у ній потенційні переваги (наприклад, новий досвід, можливість навчитися чомусь новому).

- «Два боки медалі»:

- Кожен описує ситуацію з негативного боку, а потім знаходить позитивні аспекти.

- «Питання на переосмислення»:

- Учасники обговорюють складну ситуацію, використовуючи запитання: «Що в цій ситуації я можу змінити?», «Які нові можливості вона відкриває?».

2. Симуляційні ігри та вправи на прийняття складних рішень:

- Мета: Розвинути стійкість у складних ситуаціях, коли потрібно швидко адаптуватися або обирати оптимальне рішення.

- Приклади вправ:

- Рольові ігри:

- Учасники грають ролі в кризовій ситуації (наприклад, керування командою в умовах стресу), шукаючи найкращі рішення.

- Гра «Дилема»:

- Кожен отримує уявний сценарій з кількома варіантами дій, де потрібно вибрати найкращий і обґрунтувати його.

- Ситуаційні тести:

- Учасники аналізують сценарії з реального життя і знаходять шляхи подолання труднощів (наприклад, зміна роботи, переїзд, вирішення конфліктів).

3. Робота над позитивним мисленням через щоденники успіху або подяки:

- Мета: Формувати звичку помічати позитивні події навіть у складних ситуаціях.

- Приклади вправ:

- Щоденник успіху:
- Щодня учасник записує три речі, які йому вдалося зробити добре або чого досягнути.
- Щоденник подяки:
- Запис трьох речей, за які учасник вдячний у своєму житті чи за день.
- «Моя позитивна реальність»:
- Учасник аналізує ситуації, в яких знайшов щось хороше, навіть якщо вони спершу здавалися складними.

Очікувані результати:

1. Формування гнучкого мислення, здатного бачити можливості у складних ситуаціях.
2. Підвищення впевненості у своїй здатності приймати рішення в умовах невизначеності.
3. Розвиток навички переосмислення проблем і зменшення їхнього негативного емоційного впливу.
4. Підтримка позитивного настрою та зростання психологічної стійкості.
5. Закріплення навичок та їх перенесення у реальне життя

Мета:

Сприяти закріпленню сформованих навичок (контролю, залученості, готовності до викликів) і інтегруванню їх у повсякденну діяльність. Забезпечити підтримку під час адаптації до реальних життєвих умов.

Техніки:

1. Регулярна рефлексія щодо змін у ставленні до труднощів:
 - Мета: Підтримати усвідомлення особистісного зростання та змін у підході до життєвих викликів.
 - Приклади вправ:
 - Щоденник рефлексії:

- Учасники записують, як вони реагують на труднощі, що вдалося покращити, які стратегії працюють найкраще.

- Вправа «До і Після»:

- Порівняння своїх реакцій на аналогічні труднощі до початку програми та після завершення.

- Обговорення в групах:

- Регулярні зустрічі для обміну досвідом і аналізу змін у поведінці.

2. Складання індивідуальних стратегій подолання життєвих викликів:

- Мета: Створити персоналізований набір підходів до адаптації, який враховує сильні сторони учасника.

- Приклади вправ:

- Вправа «Мій план дій»:

- Учасники визначають свої типові труднощі й складають поетапний план дій для їх подолання.

- Матриця ресурсів:

- Аналіз особистісних ресурсів (наприклад, знання, навички, соціальні контакти) та способів їх ефективного використання.

- Робота з ризиками:

- Визначення потенційних перешкод і розробка резервних стратегій для їх подолання.

3. Підтримка в практичному застосуванні отриманих знань через менторинг або коучинг:

- Мета: Забезпечити тривалу підтримку, допомогти учасникам використовувати нові навички в реальних життєвих ситуаціях.

- Приклади підходів:

- Індивідуальні коучингові сесії:

- Зосередження на поточних проблемах і пошуку оптимальних рішень із застосуванням нових навичок.

- Менторські програми:
- Підтримка учасників старшими чи досвідченішими колегами, які допомагають перенести знання в реальний контекст.
- Групові супервізії:
- Аналіз кейсів, що виникають у реальному житті, з отриманням зворотного зв'язку від менторів і групи.

Очікувані результати:

1. Учасники починають свідомо застосовувати нові підходи у повсякденних ситуаціях.
2. Збільшується впевненість у своїх силах під час подолання життєвих викликів.
3. Виробляються довгострокові стратегії для адаптації та саморозвитку.
4. Формується стійке позитивне ставлення до труднощів і змін.

Очікувані результати програми

1. Підвищення стресостійкості та адаптивності в кризових ситуаціях.
2. Формування активної життєвої позиції.
3. Розвиток внутрішніх ресурсів для подолання труднощів.
4. Позитивна динаміка у сприйнятті життєвих викликів як можливостей.

Програма розвитку життєстійкості є універсальною і може адаптуватися для різних вікових груп та соціальних контекстів. Її ефективність підвищується завдяки інтеграції елементів групової та індивідуальної роботи.

3.2. Психологічна допомога для осіб, що переживають воєнні дії

Мета:

Надання психологічної підтримки особам, які стикаються з наслідками воєнних дій, для стабілізації їхнього емоційного стану, зниження рівня стресу та формування навичок подолання кризових ситуацій.

Основні напрями допомоги:

1. Екстрена психологічна допомога:

- Мета: Забезпечити швидке реагування у кризових ситуаціях.
- Методи:
 - Дихальні техніки для зняття стресу:
 - Практики повільного дихання (4-7-8), «дихання квадратом» (4 секунди вдих, затримка, видих, затримка).
 - Техніка заземлення (grounding):
 - Фокусування на теперішньому моменті через техніки «5-4-3-2-1» (назвати 5 речей, які бачите, 4, які відчуваєте, 3, які чуєте тощо).
 - Кризове консультування:
 - Підтримка особи через активне слухання та обговорення безпечних варіантів дій.

2. Основні напрями допомоги: Екстрена психологічна допомога

Мета:

Забезпечити оперативне реагування у кризових ситуаціях для стабілізації емоційного стану особи, зниження рівня тривожності та створення безпечного середовища.

Методи:

1. Дихальні техніки для зняття стресу:

- **Практики повільного дихання (4-7-8):**
 - **Процес:** Вдих на 4 секунди, затримка дихання на 7 секунд, видих на 8 секунд.
 - **Ефект:** Допомагає заспокоїти нервову систему, знизити тривожність та стабілізувати дихання.
- **Техніка «дихання квадратом»:**

- **Процес:** 4 секунди вдих, 4 секунди затримка, 4 секунди видих, 4 секунди затримка.
- **Ефект:** Підтримує ритм дихання, допомагаючи зосередитися на фізичних відчуттях, що заспокоює розум.

2. Техніка заземлення (grounding):

- **Фокусування на теперішньому моменті через техніку «5-4-3-2-1»:**
 - Назвати:
 - 5 речей, які бачите.
 - 4 речі, які відчуваєте фізично (на дотик).
 - 3 речі, які чуєте.
 - 2 речі, які відчуваєте запахом.
 - 1 річ, яку відчуваєте смаком.
 - **Ефект:** Допомагає заспокоїтися, перенаправляючи увагу з тривожних думок на поточну реальність.

3. Кризове консультування:

- **Активне слухання:**
 - Забезпечує людині відчуття підтримки та прийняття.
- **Обговорення безпечних варіантів дій:**
 - Допомагає особі знайти реалістичні способи реагування на кризову ситуацію.
- **Мета:** Надати емоційну підтримку, структурувати думки та створити план дій, що сприяє відновленню контролю над ситуацією.

Очікувані результати:

1. Зниження рівня тривожності та стабілізація емоційного стану.
2. Відновлення відчуття контролю над ситуацією.
3. Створення основи для подальшої роботи з травматичним досвідом.
3. Профілактика посттравматичних стресових розладів (ПТСР):

- Мета: Зниження ризику розвитку ПТСР через раннє втручання та підтримку.

- Методи:

- Групові терапевтичні сесії:

- Робота в групах осіб із подібним досвідом для обміну емоціями та переживаннями.

- Щоденник емоцій:

- Регулярне записування своїх емоцій і думок, пов'язаних із травматичними подіями.

- Вправи на релаксацію:

- Прогресивна м'язова релаксація, медитація або практики уважності (mindfulness).

4. Робота з дітьми, які пережили воєнні дії:

- Мета: Надання емоційної підтримки дітям, які стикаються з травматичним досвідом.

- Методи:

- Терапія через гру:

- Використання ігор для створення безпечного середовища, у якому дитина може висловлювати свої емоції.

- Малюнкова терапія:

- Малювання ситуацій або емоцій для полегшення їхнього опрацювання.

- Стабілізаційні техніки:

- Створення рутини, яка допомагає дитині відчувати контроль (розклад дня, безпечні ритуали).

5. Підтримка родин осіб, які переживають воєнні дії:

- Мета: Надання психологічної допомоги сім'ям, щоб забезпечити гармонійне середовище для відновлення.

- Методи:

- Сімейна терапія:

- Обговорення спільних переживань і розробка стратегій взаємопідтримки.

- Навчання навичок емоційної підтримки:

- Як допомогти близьким, які переживають стрес чи тривожність.

Очікувані результати:

1. Покращення емоційного стану осіб, які пережили воєнні дії.
2. Формування стійких навичок саморегуляції та адаптації.
3. Зниження рівня тривожності, депресії та ризику розвитку ПТСР.
4. Відновлення соціальних зв'язків та повернення до звичного життя.

3.3. Рекомендації для психологів та соціальних працівників

Рекомендації для психологів та соціальних працівників, які працюють із постраждалими від воєнних дій, повинні бути спрямовані на забезпечення якісної допомоги клієнтам та підтримку емоційної стійкості самих фахівців. Основою роботи психологів та соціальних працівників є побудова довірливих відносин, які створюють безпечне середовище для клієнта. Це забезпечує можливість відкрито висловлювати свої емоції, переживання та страхи без страху бути осудженим. У таких умовах клієнт відчувається прийнятим і зрозумілим, що є критично важливим для емоційної стабілізації.

Побудова довіри починається з прояву емпатії — здатності відчувати та розуміти емоції іншої людини. Активне слухання, коли фахівець зосереджено слухає клієнта, повторює його слова або уточнює сказане, допомагає клієнту відчувати, що його чують і розуміють. Уникнення оцінювальних суджень дозволяє людині бути відвертою у висловлюванні своїх думок і почуттів.

Створення безпечного простору включає як фізичні, так і психологічні аспекти. Фізично це може бути комфортне місце для зустрічі, яке забезпечує

конфіденційність і затишок. Психологічно — це підтримуюча атмосфера, де клієнт відчуває, що його проблеми є важливими, а він сам — значущим.

Без довірливих відносин важко досягти прогресу в роботі з травматичними подіями, оскільки клієнт може залишатися закритим і не готовим до співпраці. Тому побудова довіри — це базис, на якому ґрунтується вся подальша психологічна та соціальна допомога.

Важливо проявляти емпатію, активно слухати та уникати оцінювальних суджень. Важливо проявляти емпатію, активно слухати та уникати оцінювальних суджень, оскільки це створює умови для відкритого діалогу між психологом або соціальним працівником і клієнтом. Емпатія дозволяє глибше розуміти емоційний стан людини, визнавати її почуття та переживання як важливі й значущі. Коли клієнт відчуває, що його розуміють і не осуджують, це сприяє формуванню довіри, що є основою для будь-якої терапевтичної або підтримуючої взаємодії.

Активне слухання є ключовою навичкою у роботі з клієнтами. Воно передбачає повну увагу до слів клієнта, зоровий контакт, кивки головою та інші невербальні сигнали, які демонструють зацікавленість. Повторення або перефразування сказаного клієнтом, а також уточнюючі запитання показують, що його слова сприймаються серйозно. Це допомагає людині усвідомити свої емоції, побачити проблему з іншого боку та відчути підтримку.

Уникання оцінювальних суджень є критично важливим, оскільки осудження або критика можуть викликати у клієнта захисну реакцію та закритість. Психолог чи соціальний працівник повинен залишатися нейтральним, приймати клієнта таким, яким він є, і не нав'язувати своїх уявлень про "правильність" його почуттів чи дій. Замість цього акцент має бути на пошуку шляхів вирішення проблеми, які підходять саме цій людині.

Емпатія, активне слухання та уникнення оцінок допомагають клієнту відчути підтримку і безпеку, що сприяє ефективному емоційному відновленню та зміцненню стосунків між фахівцем і клієнтом.

Ефективна робота з травмою вимагає поетапного підходу, який починається зі стабілізації емоційного стану клієнта за допомогою технік релаксації, заземлення та контролю дихання. Наступним етапом є опрацювання травматичних спогадів через когнітивно-поведінкову терапію або метод десенсибілізації та переробки рухами очей (EMDR). Завершальний етап включає реінтеграцію та розвиток адаптивних стратегій для подолання стресу та планування майбутнього.

Психологи та соціальні працівники повинні забезпечувати емоційну підтримку клієнтів, пояснюючи їм нормальність реакцій на стрес та допомагаючи відновити контроль над життям. Використання щоденників емоцій або обговорення успішних рішень дозволяє клієнтам усвідомлювати власні ресурси.

Безпечний простір є ключовою умовою для роботи психологів та соціальних працівників, оскільки він допомагає людині відкрито висловлювати свої емоції та переживання. Такий простір забезпечує відчуття захищеності, прийняття та довіри, що особливо важливо для тих, хто пережив травматичні події або знаходиться у стані стресу.

У фізичному аспекті безпечний простір передбачає комфортні умови: затишне приміщення, яке гарантує конфіденційність, відсутність сторонніх шумів і відволікаючих чинників. Людина має відчувати, що її присутність є важливою і вона знаходиться у місці, де її поважають.

У психологічному аспекті безпечний простір створюється через відкриту та підтримуючу атмосферу. Психолог чи соціальний працівник демонструє готовність вислухати без осуду, створює умови, де клієнт може чесно говорити про свої страхи, тривоги, гнів чи інші складні емоції. Це допомагає людині почуватися почутою та зрозумілою, що є основою для емоційного відновлення.

Коли людина має змогу висловити свої емоції у безпечному просторі, це не лише знижує рівень стресу, але й допомагає усвідомити свої почуття та почати процес їх опрацювання. Такий підхід сприяє зростанню довіри до

фахівця, формуванню стійкості до стресових ситуацій та розвитку навичок емоційної регуляції. Безпечний простір стає платформою для трансформації внутрішнього стану клієнта, допомагаючи йому знайти нові ресурси для подолання життєвих труднощів.

Індивідуальний підхід є обов'язковою умовою успішної роботи психологів та соціальних працівників, особливо під час взаємодії з людьми, які переживають кризові ситуації. Цей підхід забезпечує врахування унікальних характеристик кожного клієнта, його життєвого досвіду, емоційного стану, культурних переконань та соціального середовища, що дозволяє створювати максимально ефективні та персоналізовані стратегії допомоги.

Для реалізації індивідуального підходу важливо починати з детальної діагностики стану клієнта. Використання перевірених методик, таких як опитувальники, шкали стресу або депресії, допомагає фахівцю отримати повну картину емоційного, психологічного та соціального стану клієнта. Це дозволяє визначити основні проблеми, потреби та ресурси людини.

Особистісні особливості клієнта включають його темперамент, стиль мислення, схильність до певних моделей поведінки, а також рівень життєстійкості. Врахування цих характеристик дозволяє підбирати підходи, які найбільше відповідають його потребам. Наприклад, людина з аналітичним складом розуму може потребувати структурованого плану дій, тоді як емоційно чутлива особа — більшої підтримки через емпатію.

Культурні та соціальні особливості відіграють значну роль у сприйнятті людиною травматичних подій та способів їх подолання. Важливо враховувати культурні норми, традиції, релігійні переконання, які можуть впливати на поведінку клієнта. Наприклад, у деяких культурах обговорення емоцій може вважатися табу, що вимагає делікатного підходу та використання непрямих методів допомоги, таких як арт-терапія чи робота з метафорами.

Персоналізовані стратегії допомоги створюються на основі отриманих даних. Це можуть бути техніки, спрямовані на стабілізацію емоційного стану, розвиток життєстійкості чи навички адаптації до нових умов. Наприклад, для людини, яка відчуває сильну тривогу, можуть бути запропоновані техніки релаксації або майндфулнес, тоді як для клієнта з недостатньою соціальною підтримкою — вправи на побудову взаємин або групова терапія.

Індивідуальний підхід забезпечує не лише ефективність допомоги, але й сприяє формуванню довірливих відносин між фахівцем та клієнтом. Завдяки цьому клієнт відчуває, що його потреби є важливими, а допомога — адаптованою саме для нього. Такий підхід дозволяє досягати довгострокових позитивних змін у стані людини та сприяє її поверненню до повноцінного життя.

Професійний розвиток фахівців є ключовим фактором підвищення ефективності їхньої роботи, особливо у сфері психологічної допомоги та соціальної підтримки. Постійне вдосконалення знань, навичок і підходів дозволяє фахівцям адаптувати свою практику до нових викликів, застосовувати сучасні методики та надавати клієнтам максимально якісну допомогу.

Навчання новим технікам і підходам у роботі з клієнтами, такими як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), EMDR або техніки майндфулнес, дозволяє фахівцям краще розуміти механізми травматичних реакцій і розробляти дієві стратегії допомоги. Такі тренінги допомагають підвищити компетентність у специфічних напрямках, наприклад, у роботі з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) або депресивними станами.

Участь у супервізії та інтервізії є важливою складовою професійного розвитку. Це дозволяє фахівцям аналізувати складні випадки, отримувати зворотний зв'язок від колег та ділитися досвідом. Супервізія сприяє не лише професійному зростанню, але й запобіганню професійному вигоранню, оскільки забезпечує емоційну підтримку та допомагає справлятися із психологічним навантаженням.

Систематичне ознайомлення з новітніми дослідженнями, статтями та літературою дозволяє фахівцям залишатися обізнаними у сучасних тенденціях психологічної та соціальної роботи. Це важливо для інтеграції в практику перевірених і науково обґрунтованих підходів.

Крім професійних навичок, важливим аспектом є розвиток особистих якостей фахівців, таких як емоційна стійкість, емпатія та вміння ефективно взаємодіяти з різними категоріями клієнтів. У цьому контексті допомагають тренінги з розвитку комунікативних навичок, емоційного інтелекту та управління стресом.

Професійний розвиток також включає участь у професійних спільнотах, конференціях та семінарах. Це не лише збагачує знання фахівців, але й сприяє обміну досвідом із колегами, формуванню нових ідей і підтриманню мотивації до роботи.

У сучасних умовах швидких змін та нових викликів професійний розвиток є необхідною умовою ефективної роботи фахівців. Він забезпечує високу якість допомоги, підтримує актуальність знань і навичок, сприяє емоційному благополуччю фахівців та дозволяє їм робити значущий внесок у покращення життя клієнтів.

Участь у тренінгах, супервізії та постійне вивчення нових методик є основними чинниками, що забезпечують актуальність знань і навичок фахівців у сфері психологічної допомоги та соціальної підтримки. Тренінги дозволяють опанувати сучасні підходи, вдосконалити практичні навички та адаптувати роботу до потреб клієнтів, зокрема тих, хто пережив воєнні дії чи інші кризові ситуації. Супервізія надає можливість аналізувати складні випадки під керівництвом досвідчених колег, отримувати зворотний зв'язок і знаходити нові рішення для професійних викликів. Вивчення новітніх досліджень і методик дозволяє інтегрувати в практику перевірені та ефективні інструменти допомоги.

Однак висока інтенсивність роботи з емоційно насиченими та складними ситуаціями часто призводить до ризику професійного вигорання.

Тому запобігання цьому явищу є невід'ємною частиною професійної діяльності. Важливим фактором є дотримання балансу між роботою та відпочинком. Фахівці повинні приділяти увагу власному відновленню, організовуючи регулярний відпочинок, хобі та активності, які сприяють зняттю стресу.

Саморефлексія є ще одним важливим аспектом, що допомагає розпізнавати власний емоційний стан, аналізувати робочі ситуації та вчасно помічати ознаки перевантаження. Це дозволяє коригувати підходи до роботи, зберігаючи ефективність і власне емоційне благополуччя.

Участь у професійних спільнотах сприяє як обміну досвідом із колегами, так і емоційній підтримці. Спілкування з іншими фахівцями допомагає не лише вирішувати робочі питання, а й підтримувати мотивацію та натхнення для подальшої роботи. Такі взаємодії дозволяють відчувати себе частиною професійної спільноти, яка спільно працює над вирішенням важливих соціальних проблем.

Таким чином, поєднання навчання, участі у супервізіях і професійних спільнотах із заходами, спрямованими на запобігання вигоранню, є основою для збереження високої професійної ефективності та емоційної стійкості фахівців. Це забезпечує як якісну допомогу клієнтам, так і збереження здоров'я самих працівників.

Особлива увага приділяється роботі з дітьми, які пережили воєнні дії або інші кризові ситуації, оскільки їхній емоційний стан є особливо вразливим. Діти не завжди можуть відкрито висловлювати свої почуття та переживання, тому фахівці повинні застосовувати специфічні підходи, що враховують їхній вік, рівень розвитку та індивідуальні особливості.

Одним із ключових методів роботи з дітьми є терапія через гру, яка створює безпечне середовище для вираження емоцій. Ігрові методики дозволяють дітям опрацьовувати свій досвід у зрозумілій для них формі, знижуючи рівень тривожності та страху. Наприклад, рольові ігри

допомагають моделювати ситуації, які сприяють розумінню та прийняттю того, що сталося, і знаходити шляхи подолання труднощів.

Арт-терапія є ще одним ефективним інструментом для роботи з дітьми. Малювання, ліплення чи інші творчі заняття дозволяють дитині виразити свої емоції, які вона не може озвучити. Це допомагає знизити рівень напруги, а також дає фахівцю можливість зрозуміти внутрішній стан дитини через аналіз її творчих робіт.

Стабілізаційні техніки, такі як встановлення рутин, також є важливим елементом роботи з дітьми. Регулярність і передбачуваність у щоденному розкладі створюють для дитини відчуття стабільності, яке вона могла втратити через травматичні події. Наприклад, фахівці можуть рекомендувати батькам організувати чіткий режим дня з елементами, які дитина сприймає як комфортні та знайомі.

Взаємодія з батьками або опікунами є невід'ємною частиною роботи з дітьми. Батьки можуть як позитивно, так і негативно впливати на емоційний стан дитини, тому фахівці працюють над зміцненням їхньої взаємодії. Це може включати навчання батьків навичкам емоційної підтримки, обговорення спільних дій у складних ситуаціях або рекомендації щодо покращення сімейної атмосфери.

Робота з дітьми потребує особливої делікатності та професіоналізму. Важливо не лише допомогти дитині стабілізувати емоційний стан, але й створити умови для її подальшого розвитку та адаптації до змін у житті. Такий підхід забезпечує не лише короткострокове полегшення, але й формує основи для майбутнього емоційного благополуччя.

Використання арт-терапії, гри та стабілізаційних технік є надзвичайно ефективними підходами у роботі з дітьми, які переживають складні емоційні стани внаслідок травматичних подій, таких як воєнні дії. Ці методи дозволяють дітям краще опрацьовувати свої емоції, висловлювати переживання у безпечний спосіб та поступово адаптуватися до нових умов життя.

Арт-терапія є потужним інструментом для роботи з дітьми, оскільки вона дозволяє їм виражати свої емоції через творчість, навіть коли вони не можуть знайти слів для опису своїх почуттів. Малювання, ліплення, створення аплікацій або колажів дають дитині змогу виплеснути свої внутрішні переживання у зрозумілій та комфортній для неї формі. Наприклад, через малюнки діти можуть показати свої страхи, надії або радісні моменти, що допомагає фахівцям краще зрозуміти їхній емоційний стан і запропонувати відповідну підтримку.

Арт-терапія є потужним інструментом для роботи з дітьми, оскільки вона дозволяє їм виражати свої емоції через творчість, навіть коли вони не можуть знайти слів для опису своїх почуттів. Творча діяльність — це природний спосіб комунікації для дітей, який допомагає їм не лише виплеснути свої переживання, але й почати процес їхнього опрацювання у безпечному і зрозумілому середовищі.

Діти, які пережили травматичні події, часто стикаються з труднощами у вербалізації своїх емоцій. У таких випадках малювання, ліплення, створення колажів або інші форми арт-терапії стають своєрідною "мовою", через яку вони можуть висловлювати страхи, тривогу, сум, гнів чи надію. Наприклад, малювання картини свого "щасливого місця" може допомогти дитині сконцентруватися на позитивних спогадах, що сприяє емоційному відновленню.

Крім цього, арт-терапія дозволяє дитині знизити рівень внутрішньої напруги. Процес створення чогось нового сам по собі є заспокійливим і медитативним, допомагає відволіктися від стресових думок. Наприклад, робота з пластиліном чи глиною не лише стимулює дрібну моторику, але й сприяє емоційному розвантаженню.

Для психолога або соціального працівника творчі роботи дитини стають джерелом цінної інформації. Вони допомагають зрозуміти її внутрішній світ, побачити страхи, потреби або проблеми, які можуть бути приховані у вербальній комунікації. Ці роботи також дозволяють фахівцю

побудувати довірливі відносини, оскільки дитина відчувається вільно і впевнено у творчому процесі.

Арт-терапія є гнучким інструментом, який може використовуватися як індивідуально, так і у групових заняттях. У групах діти можуть спільно працювати над творчими проєктами, що сприяє розвитку комунікативних навичок, командної роботи та соціальної інтеграції.

Таким чином, арт-терапія допомагає не лише виразити і опрацювати емоції, але й створює умови для емоційного відновлення, підвищення впевненості у собі та формування стійкості до стресу. Це особливо важливо для дітей, які переживають складні життєві ситуації, оскільки творчість стає для них шляхом до гармонії та внутрішнього балансу.

Гра є природною формою діяльності для дітей, тому терапія через гру забезпечує безпечний і зрозумілий спосіб опрацювання емоцій та переживань. У дитинстві гра виступає не лише засобом розваги, але й способом комунікації, пізнання світу, моделювання реальності та самовираження. Терапевтична гра дозволяє дітям проявляти свої почуття, які вони не завжди здатні вербалізувати, та поступово справлятися із внутрішніми конфліктами чи травматичним досвідом.

У процесі гри дитина може безпечно виразити свої страхи, тривоги, сум чи навіть гнів, не відчуваючи при цьому осуду чи критики. Наприклад, у грі з ляльками чи фігурками дитина може відтворювати ситуації, які її турбують, водночас дистанціюючись від них, що допомагає знизити рівень тривожності. Через таке опосередковане вираження емоцій діти отримують можливість краще зрозуміти свої почуття та почати процес їх опрацювання.

Рольові ігри є важливим елементом терапії через гру. Вони дозволяють дітям моделювати реальні або уявні ситуації, в яких вони можуть спробувати нові стратегії поведінки або переосмислити травматичні події. Наприклад, гра в "лікаря" допомагає зменшити страх перед медичними процедурами, а гра в "героя" — зміцнити почуття впевненості та контролю.

Групові ігри сприяють не лише емоційному відновленню, але й покращенню соціальних навичок. Діти вчаться взаємодіяти, співпрацювати, вирішувати конфлікти та підтримувати одне одного. Це особливо важливо для дітей, які пережили втрату звичного соціального середовища через воєнні дії чи інші кризи.

Терапевтична гра також дає можливість психологу чи соціальному працівнику краще зрозуміти емоційний стан дитини. Спостереження за тим, як дитина грає, які ролі вона обирає та які сюжети відтворює, дозволяє отримати цінну інформацію про її внутрішній світ. Це допомагає фахівцю визначити ефективні стратегії підтримки та розвитку дитини.

Таким чином, терапія через гру є важливим інструментом для роботи з дітьми, оскільки вона поєднує природність, безпеку та ефективність. Через гру діти отримують можливість не лише виразити свої емоції, але й знайти нові способи взаємодії з навколишнім світом, адаптуватися до змін та зміцнити свої внутрішні ресурси.

Стабілізаційні техніки спрямовані на створення у дитини відчуття передбачуваності та контролю над своїм життям, що є особливо важливим у ситуаціях нестабільності та стресу, таких як воєнні дії чи інші кризові події. Ці техніки допомагають знизити рівень тривожності, відновити базове відчуття безпеки та створити основу для емоційного відновлення.

Одним із головних елементів стабілізаційних технік є встановлення чіткої рутини. Регулярний режим дня, який включає звичні та передбачувані дії, допомагає дитині почуватися впевненіше в умовах, коли інші аспекти її життя можуть бути неконтрольованими. Наприклад, постійний час для пробудження, прийому їжі, навчання чи гри створює відчуття стабільності. Такі ритуали, як читання казки перед сном чи сімейні вечери, стають "островами безпеки" у щоденному житті дитини.

Важливу роль відіграють техніки заземлення, які допомагають дитині сфокусуватися на теперішньому моменті та повернути контроль над своїми емоціями. Наприклад, техніка «5-4-3-2-1» (назвати 5 речей, які вона бачить,

4, які відчуває на дотик, 3, які чує, 2, які відчуває запахом, і 1, яку відчуває смаком) допомагає перенести увагу від тривожних думок до реальності.

Іншим елементом є створення "позитивних ритуалів", які допомагають дитині відчути радість і спокій. Це можуть бути прості, але значущі дії, як, наприклад, ведення "щоденника добрих подій", де дитина записує або малює щось приємне, що сталося протягом дня. Такі техніки сприяють зміцненню позитивного мислення та формуванню відчуття, що життя може приносити радість навіть у складних умовах.

Фахівці також рекомендують залучати дітей до активностей, які дають їм відчуття контролю та участі. Наприклад, діти можуть допомагати у плануванні сімейного дозвілля, обирати книжки для читання чи займатися творчими проєктами. Це допомагає їм відчути, що їхні дії мають значення, і сприяє відновленню самооцінки.

Таким чином, стабілізаційні техніки не лише знижують емоційну напругу, але й створюють основу для відновлення почуття впевненості, захищеності та внутрішньої гармонії. Вони допомагають дитині повернути контроль над своїм життям, розвивають навички емоційної регуляції та сприяють адаптації до нових умов.

Це можуть бути прості, але потужні дії, такі як встановлення чіткого розкладу дня, створення комфортного і стабільного домашнього середовища чи ритуалів, які дитина сприймає як безпечні. Ці елементи допомагають дітям, які пережили травматичний досвід, повернутися до відчуття передбачуваності та контролю у своєму житті.

Чіткий розклад дня створює структуру, яка забезпечує дитині відчуття стабільності та порядку. Регулярні часи для сну, прийому їжі, навчання та відпочинку допомагають дитині передбачати події дня, що зменшує рівень тривожності. Наприклад, якщо дитина знає, що кожного дня після обіду вона матиме час на улюблену гру або творчість, це дає їй певність і радісне очікування.

Комфортне і стабільне домашнє середовище є ще одним важливим аспектом стабілізації. Домівка має стати "зоною безпеки", де дитина може відчувати спокій і захищеність. Це може включати створення затишного куточка для відпочинку, улюблені предмети чи іграшки, які асоціюються з позитивними спогадами, або підтримку сімейних традицій, які надають дитині відчуття зв'язку з рідними.

Ритуали, які дитина сприймає як безпечні, є важливим елементом емоційної стабілізації та відновлення психологічного стану дитини. Ці ритуали створюють у дитини відчуття передбачуваності, структури та контролю над власним життям, що особливо важливо у кризових ситуаціях, таких як війна чи інші травматичні події.

Безпечні ритуали — це повторювані дії чи звички, які дитина асоціює з комфортом, захищеністю та стабільністю. Їхньою основною метою є створення простору, де дитина може відчувати емоційну підтримку, повернутися до відчуття "нормальності" та відновити довіру до світу.

Приклади ритуалів, які дитина сприймає як безпечні:

1. Вечірні ритуали перед сном:

- Читання улюбленої казки.
- Обійми чи поцілунок на добраніч.
- Спів колискової.
- Розмова про позитивні моменти дня.

2. Сімейні традиції:

- Спільні сніданки чи вечері з обговоренням дня.
- Щотижневі прогулянки або перегляд фільмів.
- Спільне приготування їжі або створення чогось разом (наприклад, випічка чи вироби).

3. Ранкові ритуали:

- Привітання з добрим ранком із теплими словами.
- Складання плану на день разом із дитиною.
- Вибір разом, що вдягнути, або підготовка шкільного рюкзака.

4. Творчі ритуали:

- Малювання чи писання в "щоденник щастя" — запис чи зображення того, що принесло радість цього дня.
- Спільне створення виробів чи аплікацій, пов'язаних із приємними спогадами.
- Виконання пісень чи танців разом.

5. Фізичні ритуали:

- Обійми чи доторки, які допомагають дитині відчутти підтримку.
- Спільні заняття спортом, такими як йога чи легка гімнастика.
- Розслаблювальні вправи перед сном, наприклад, глибоке дихання чи масаж рук.

Чому ритуали важливі для дитини:

1. Передбачуваність: Ритуали допомагають дитині зрозуміти, що деякі аспекти її життя залишаються стабільними, навіть якщо зовнішнє середовище нестабільне.
2. Емоційна підтримка: Спільні ритуали з батьками чи опікунами зміцнюють почуття зв'язку та любові.
3. Структура: Впорядкованість дня допомагає дитині почуватися більш зібрано та впевнено.
4. Заспокоєння: Знайомі дії створюють відчуття захищеності, знижуючи рівень тривожності та стресу.

Ритуали, які дитина сприймає як безпечні, стають елементами, які допомагають їй справлятися із труднощами, знаходити спокій та поступово адаптуватися до нових умов. Ці дії є простими, але потужними у своїй здатності підтримати дитину в складний період її життя.

Ці прості дії формують у дитини емоційну безпеку, сприяють її саморегуляції та знижують стресові реакції. Вони стають базисом, на якому дитина може поступово відновлювати свій внутрішній баланс, адаптуватися до змін і розвиватися в умовах нової реальності.

Застосування цих підходів у комплексі сприяє не лише емоційному відновленню дитини, але й формуванню навичок саморегуляції, які допоможуть їй справлятися зі стресом у майбутньому. Арт-терапія, гра та стабілізаційні техніки дозволяють дітям поступово повернутися до нормального життя, відновлюючи почуття безпеки, емоційного комфорту та впевненості у власних силах.

Такі підходи забезпечують ефективну допомогу, спрямовану на відновлення психологічного стану клієнтів і профілактику негативних наслідків травматичних подій. Завдяки їх використанню створюються умови для поступового зниження рівня стресу, покращення емоційної стабільності та формування навичок саморегуляції. Вони дозволяють людині не лише подолати кризовий стан, але й адаптуватися до змін у житті, зберігаючи при цьому внутрішню гармонію.

Наприклад, арт-терапія та терапія через гру дозволяють клієнтам, особливо дітям, безпечно виражати свої почуття та працювати з травматичними переживаннями у зрозумілій і доступній формі. Стабілізаційні техніки, такі як створення чіткого розкладу дня або ритуалів, повертають відчуття передбачуваності, що особливо важливо для людей, які втратили контроль над своїм життям через кризові події. Такі дії створюють базис, на якому будується подальше відновлення.

Індивідуалізований підхід до кожного клієнта, з урахуванням його особистісних, культурних і соціальних особливостей, дозволяє створювати максимально ефективні стратегії допомоги. Це забезпечує кращі результати, оскільки допомога адаптована до конкретних потреб і можливостей клієнта.

Водночас довгострокова підтримка, включно з роботою над внутрішніми ресурсами та використанням методик, таких як когнітивно-поведінкова терапія або EMDR, сприяє глибшому опрацюванню травматичного досвіду. Це допомагає уникнути розвитку посттравматичних стресових розладів (ПТСР) та інших психологічних ускладнень.

Загалом, такі підходи забезпечують не лише зняття гострих симптомів травматичного стресу, але й формування стійкості до майбутніх викликів. Це сприяє повноцінному відновленню клієнтів та їх поверненню до нормального життя, запобігаючи довгостроковим негативним наслідкам, які можуть вплинути на якість життя.

ВИСНОВКИ

Поняття життєстійкості в психології. Життєстійкість (hardiness) розглядається в психології як інтегральна особистісна характеристика, що визначає здатність людини протистояти стресовим ситуаціям, адаптуватися до змін і зберігати внутрішню рівновагу. Вона базується на трьох основних компонентах: контроль (відчуття здатності впливати на ситуацію), залученість (почуття значущості власної діяльності) та готовність до викликів (сприйняття труднощів як можливостей для розвитку). Життєстійкість є важливою передумовою емоційного благополуччя та психологічної адаптації особистості.

Фактори, що впливають на життєстійкість. Життєстійкість формується під впливом зовнішніх і внутрішніх чинників. До зовнішніх належать соціальна підтримка, наявність стабільного середовища, сімейні відносини та культурні особливості. Внутрішніми факторами є особистісні риси (емоційна стабільність, впевненість у собі, позитивне мислення), когнітивні установки (сприйняття труднощів як тимчасових і подоланих) та здатність до саморефлексії. Поєднання цих факторів визначає здатність людини адаптуватися до кризових ситуацій та ефективно реагувати на стрес.

Життєстійкість у контексті воєнних дій. Умови воєнних дій висувують особливі виклики для психіки людини, що вимагає високого рівня життєстійкості. У таких умовах життєстійкість допомагає людям зберігати емоційну стабільність, швидше адаптуватися до нових реалій, знаходити ресурси для відновлення після травматичних подій. Ключову роль відіграють соціальна підтримка, здатність до співпраці, розвиток стресостійкості та емоційної саморегуляції. Крім того, у контексті воєнних дій особливо важливим є сприйняття труднощів як можливості для зростання, що сприяє відновленню та посиленню особистісного потенціалу.

Життєстійкість є багатогранною характеристикою, яка визначає здатність особистості протистояти стресовим ситуаціям та адаптуватися до змін. Вона залежить від комплексу внутрішніх і зовнішніх чинників та

відіграє особливу роль у кризових ситуаціях, таких як воєнні дії. Розуміння концептуальних основ життєстійкості та факторів, що її впливають, є важливим для розробки програм підтримки й розвитку особистості в умовах кризових обставин

На основі аналізу даних, отриманих за трьома методиками – Шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-25), Методикою життєстійкості С. Мадді (адаптація Д.О. Леонтьєва) та Тест-опитувальником адаптивності О.П. Саннікової та О.В. Кузнецової, зроблено такі висновки:

Загальний рівень психологічної стійкості у вибірці є середнім.

Більшість учасників продемонстрували здатність адаптуватися до стандартних життєвих ситуацій, однак у кризових або стресових умовах їм може бракувати внутрішніх ресурсів для ефективного подолання труднощів.

Рівень резильєнтності (CD-RISC-25):

Середній бал резильєнтності у вибірці свідчить про помірну здатність до швидкого відновлення після стресу.

60% учасників мають середній рівень резильєнтності, тоді як 11% демонструють низький рівень, що потребує додаткової психологічної підтримки.

29% із високим рівнем резильєнтності здатні ефективно справлятися зі складними життєвими ситуаціями та швидко адаптуватися до змін.

Рівень життєстійкості (Методика С. Мадді):

Компоненти життєстійкості – контроль, залученість і виклик – найчастіше розвинені на середньому рівні.

Найбільші труднощі спостерігаються у компоненті "виклик" (35% учасників мають низький рівень), що свідчить про схильність сприймати труднощі як загрози, а не як можливості для зростання.

Учасники з високим рівнем життєстійкості (21%) демонструють оптимальне поєднання впевненості, активності та конструктивного ставлення до викликів.

Рівень адаптивності (Тест-опитувальник адаптивності):

Серед учасників 60% мають середній рівень адаптивності, що свідчить про базову здатність пристосовуватися до змін, але з певними труднощами у нових чи незвичних умовах.

Найкраще розвинений компонент – соціально-імперативний рівень (22% із високим рівнем), що демонструє здатність ефективно встановлювати контакти та розуміти соціальні очікування.

Найменш розвинений – змістовно-особистісний рівень (20% із низьким рівнем), що свідчить про недостатню готовність до конструктивної поведінки в складних умовах.

Взаємозв'язки між показниками:

Високий рівень резильєнтності позитивно корелює з високими показниками життєстійкості та адаптивності.

Люди з високими рівнями життєстійкості та резильєнтності демонструють найкращі результати в адаптації до стресових ситуацій, тоді як учасники з низькими показниками в усіх методиках потребують додаткової психологічної підтримки.

Особливості груп із низькими показниками:

Учасники з низькими рівнями резильєнтності, життєстійкості та адаптивності часто демонструють високий рівень тривожності, низьку самооцінку та обмежену здатність до відновлення після стресу, що вказує на потребу у спеціалізованих програмах психологічної допомоги.

Практичні рекомендації:

Розвиток резильєнтності: Впровадження програм, спрямованих на формування навичок управління стресом, зниження тривожності та покращення самооцінки.

Розвиток життєстійкості: Тренінги, що сприяють переосмисленню труднощів як можливостей, розвитку впевненості у собі та активного залучення до життєвих подій.

Покращення адаптивності: Заняття з розвитку гнучкості мислення, швидкої реакції на зміни та навичок ефективної соціальної взаємодії.

Індивідуальна психологічна допомога: Для учасників із низькими показниками адаптивності, резильєнтності та життєстійкості необхідно розробити програми підтримки, спрямовані на зміцнення внутрішніх ресурсів і навчання ефективним копінг-стратегіям.

Гіпотеза 1:

Люди з високим рівнем резильєнтності демонструють кращу здатність до подолання стресових ситуацій і швидше відновлюються після впливу кризових подій, зокрема у контексті воєнних дій.

Результати: Аналіз даних за шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-25) показав дуже високу кореляцію між рівнем резильєнтності та здатністю до ефективного подолання стресу ($R=0.953, p<0.0001$ $R = 0.953, p<0.0001$ $R=0.953, p<0.0001$). Це свідчить про те, що люди з високою резильєнтністю краще адаптуються до стресових ситуацій і швидше відновлюються.

Висновок: Гіпотеза підтверджена. Високий рівень резильєнтності є ключовим фактором, який сприяє успішному подоланню стресових ситуацій та емоційного відновлення після криз.

Гіпотеза 2:

Особистості з високим рівнем життєстійкості (за показниками контролю, залученості та виклику) частіше сприймають життєві труднощі як можливості для розвитку.

Результати: Показники життєстійкості за методикою С. Мадді виявили сильний загальний зв'язок ($R=0.872, p<0.0001$ $R = 0.872, p < 0.0001$ $R=0.872, p<0.0001$) між рівнем життєстійкості та позитивним ставленням до труднощів. Найсильніша кореляція спостерігалася з компонентом "залученість" ($R=0.89$ $R = 0.89$ $R=0.89$), що свідчить про важливість емоційного включення у подолання труднощів. Компоненти "контроль" ($R=0.258$ $R = 0.258$ $R=0.258$) та "виклик" ($R=0.311$ $R = 0.311$ $R=0.311$) також продемонстрували значущі зв'язки.

Висновок: Гіпотеза підтверджена. Люди з високим рівнем життєстійкості частіше розглядають труднощі як можливості для розвитку, причому найбільшу роль у цьому відіграє залученість до подій

Гіпотеза 3

Рівень адаптивності особистості позитивно корелює з наявністю розвинених соціальних зв'язків та підтримки, а також із готовністю до змін, що є критично важливим у процесі адаптації до нових умов під час воєнних дій.

Результати: Показники адаптивності за тест-опитувальником Саннікової-Кузнєцової показали різний ступінь впливу компонентів. Змістовно-особистісні характеристики ($R=0.432, p<0.001$ $R = 0.432, p < 0.001$ $R=0.432, p<0.001$) продемонстрували сильний зв'язок із адаптивністю, тоді як соціально-імперативні характеристики ($R=0.247, p<0.05$ $R = 0.247, p < 0.05$ $R=0.247, p<0.05$) та формально-динамічні характеристики ($R=-0.012, p<0.05$ $R = -0.012, p < 0.05$ $R=-0.012, p<0.05$) показали слабші зв'язки.

Висновок: Гіпотеза частково підтверджена. Готовність до змін має більший вплив на адаптивність, ніж соціальна підтримка. Соціальні зв'язки важливі, але вони не є визначальним фактором у формуванні адаптивності.

Аналіз гіпотез підтвердив важливість резильєнтності, життєстійкості та адаптивності для подолання стресових ситуацій, зокрема у контексті воєнних дій. Резильєнтність виступає найпотужнішим чинником у відновленні, життєстійкість визначає здатність сприймати труднощі як можливості, а адаптивність залежить від готовності до змін та здатності використовувати внутрішні ресурси. Ці результати підкреслюють важливість розвитку внутрішніх психологічних ресурсів для успішної адаптації до кризових умов.

Ці висновки вказують на необхідність цілеспрямованої роботи для покращення психологічної стійкості та адаптаційних механізмів серед учасників із середнім та низьким рівнем показників.

Робота з дітьми та дорослими, які пережили травматичні події, такі як воєнні дії, потребує системного, комплексного та індивідуалізованого підходу. Ефективна психологічна допомога спрямована на відновлення емоційного стану, стабілізацію, формування навичок саморегуляції та підвищення життєстійкості клієнтів. Ключовими елементами цієї роботи є діагностика, створення безпечного середовища, використання ефективних методик, таких як арт-терапія, терапія через гру, стабілізаційні техніки, а також забезпечення довгострокової підтримки.

Важливим аспектом є використання індивідуального підходу, який враховує унікальні особливості кожного клієнта: його емоційний стан, соціальний контекст, культурні особливості та особистісні потреби. Діагностика стану клієнта дозволяє глибше зрозуміти його переживання та визначити найбільш ефективні стратегії допомоги.

Арт-терапія та терапія через гру є потужними інструментами для роботи з дітьми, оскільки дозволяють їм безпечно виражати свої емоції та опрацьовувати складні переживання у зрозумілій та доступній формі. Стабілізаційні техніки, такі як встановлення чітких розкладів та створення безпечних ритуалів, допомагають повернути дітям відчуття контролю, передбачуваності та емоційного комфорту.

Довгострокова підтримка, включно з методиками когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) та EMDR, сприяє глибокому опрацюванню травматичних спогадів та профілактиці негативних наслідків, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Крім того, активація внутрішніх ресурсів клієнта та залучення соціальної підтримки є важливими компонентами відновлення.

Для фахівців у цій сфері важливим є постійний професійний розвиток, участь у супервізіях, навчанні нових методик та запобігання професійному вигоранню. Баланс між роботою та відпочинком, саморефлексія та підтримка у професійних спільнотах сприяють підвищенню якості допомоги та емоційній стійкості самих фахівців.

Таким чином, комплексний підхід до психологічної допомоги, що охоплює діагностику, терапію, стабілізацію та довгострокову підтримку, дозволяє ефективно відновлювати емоційний стан клієнтів, підвищувати їхню життєстійкість та запобігати довгостроковим негативним наслідкам травматичних подій. Це створює базу для повернення до повноцінного життя та збереження психологічного благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойко Н. І. Психологічні механізми подолання життєвих криз. – Львів: Палітра, 2012. – 260 с.
2. Бондаренко І. А. Взаємозв'язок резильєнтності та життєвої стійкості. – Київ: Генеза, 2012. – 270 с.
3. Волков М. С. Формування стійкості до стресу у молоді. – Одеса: Фенікс, 2013. – 260 с.
4. Гнатюк Т. В. Психологія життєвих криз: теоретичні аспекти. – Київ: Академвидав, 2012. – 250 с.
5. Головка Л. В. Психологічна допомога у подоланні стресових ситуацій. – Харків: Ранок, 2013. – 220 с.
6. Гончаренко М. Л. Адаптація до змін як елемент життєстійкості. – Одеса: Південний Видавничий Дім, 2013. – 230 с.
7. Гончарук Т. В. Психологічна стійкість особистості: теорія і практика. – Дніпропетровськ: Дніпрокнига, 2013. – 310 с.
8. Гриценко П. О. Соціально-психологічні аспекти адаптації. – Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2012. – 270 с.
9. Даниленко М. В. Психологія життєстійкості: теоретичні та прикладні аспекти. – Одеса: ОНУ імені І. І. Мечникова, 2011. – 290 с.
10. Данилюк О. В. Психологічні аспекти подолання життєвих труднощів. – Дніпро: Грані, 2009. – 280 с.
11. Дмитренко Ю. О. Психологія особистісного зростання. – Київ: Либідь, 2008. – 240 с.
12. Долина В. С. Психологічні ресурси стійкості особистості. – Львів: Літопис, 2011. – 260 с.
13. Жукова Н. Л. Особистісна адаптація в умовах соціальних змін. – Дніпро: Грані, 2010. – 230 с.
14. Завгородній А. В. Вплив соціальних чинників на розвиток резильєнтності. – Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2011. – 280 с.

- 15.Іваненко І. П. Психологічні аспекти адаптації особистості. – Київ: Наукова думка, 2010. – 250 с.
- 16.Коваленко Л. М. Психологія стресу та копінг-стратегії. – Одеса: Астропринт, 2011. – 200 с.
- 17.Козлова Н. В. Життєстійкість як основа особистісної стабільності. – Харків: Фоліо, 2011. – 260 с.
- 18.Коломієць А. О. Вплив емоційної стійкості на адаптацію до стресу. – Запоріжжя: Крок, 2012. – 280 с.
- 19.Кравець М. О. Формування психологічної стійкості у підлітковому віці. – Одеса: Одеський науковий центр, 2008. – 280 с.
- 20.Кравченко О. М. Психологія стресу: теорія і практика. – Одеса: Маяк, 2011. – 230 с.
- 21.Крилова Ю. П. Психологія посттравматичного зростання. – Львів: Каменярь, 2013. – 230 с.
- 22.Кузьменко Т. С. Психологічні чинники стресостійкості. – Дніпропетровськ: ДНУ, 2013. – 310 с.
- 23.Леонова А. С. Психологічна стійкість у контексті професійної діяльності. – Дніпро: Дніпровська академія, 2013. – 250 с.
- 24.Леонтьєв Д. О. Тест життєстійкості: методичний посібник. – Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка, 2008. – 150 с.
- 25.Лисенко В. П. Соціальна адаптація молоді в умовах трансформації суспільства. – Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2010. – 290 с.
- 26.Литвин О. С. Психологічна резильєнтність у соціокультурному контексті. – Львів: Літопис, 2011. – 230 с.
- 27.Малюк Т. П. Психологічні стратегії подолання життєвих криз. – Одеса: Південний Видавничий Дім, 2012. – 240 с.
- 28.Мартиненко А. І. Розвиток резильєнтності у дітей та підлітків. – Львів: Літопис, 2012. – 260 с.
- 29.Мартинов А. І. Соціальна стійкість як фактор адаптації. – Харків: Основа, 2009. – 290 с.

- 30.Мельник А. С. Розвиток життєстійкості у підлітковому віці. – Запоріжжя: Прем'єр, 2014. – 275 с.
- 31.Моргун О. М. Соціальна підтримка як чинник адаптації до стресу. – Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2011. – 260 с.
- 32.Морозова І. А. Психологічні основи розвитку резильєнтності. – Київ: Видавничий дім "Києво-Могилянська академія", 2014. – 300 с.
- 33.Олійник Т. В. Соціальна адаптація в умовах військового конфлікту. – Київ: Академвидав, 2014. – 250 с.
- 34.Павленко В. М. Психологічні основи подолання стресу. – Одеса: Фенікс, 2011. – 240 с.
- 35.Павлюк С. А. Життєва стійкість і психологічна гнучкість. – Київ: Либідь, 2013. – 270 с.
- 36.Петренко О. В. Соціальна психологія: навчальний посібник. – Львів: Світ, 2012. – 320 с.
- 37.Пилипчук А. С. Психологія адаптивності в контексті сучасного суспільства. – Одеса: Маяк, 2013. – 230 с.
- 38.Поліщук Л. В. Життєстійкість у контексті особистісного розвитку. – Львів: Світ, 2012. – 290 с.
- 39.Романенко Н. П. Життєстійкість особистості: концептуальні підходи. – Донецьк: Норд-Прес, 2013. – 290 с.
- 40.Романенко Ю. І. Резильєнтність у кризових ситуаціях: методичний посібник. – Одеса: Астропринт, 2014. – 210 с.
- 41.Романова Т. П. Емоційна стійкість у контексті життєстійкості. – Київ: Генеза, 2012. – 280 с.
- 42.Савченко І. В. Психологія стресу та методи його подолання. – Київ: Генеза, 2009. – 250 с.
- 43.Семенова О. Ю. Психологія адаптації в умовах кризи. – Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2010. – 280 с.
- 44.Семенченко О. Л. Стратегії адаптації до стресу у різних вікових групах. – Одеса: Південний Видавничий Дім, 2013. – 210 с.

- 45.Сергієнко Н. М. Життєстійкість як фактор психологічного благополуччя. – Харків: Фоліо, 2011. – 240 с.
- 46.Сидоренко Г. І. Експресивна стресотерапія: навчальний посібник. – Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка, 2009. – 200 с.
- 47.Сидоренко М. Г. Основи психодіагностики. – Харків: Основа, 2009. – 280 с.
- 48.Степаненко О. Г. Психологічна адаптація: основні механізми. – Харків: Ранок, 2012. – 240 с.
- 49.Терещенко Н. Г. Психологічна допомога в кризових умовах. – Львів: Каменярь, 2014. – 270 с.
- 50.Терещенко О. Л. Соціальна адаптація в умовах змін. – Харків: Фоліо, 2012. – 270 с.
- 51.Ткаченко С. В. Життєстійкість як фактор успішної адаптації. – Донецьк: ДонНУ, 2013. – 280 с.
- 52.Трофимова М. Г. Соціальна адаптація молоді: психологічний аспект. – Київ: Академвидав, 2009. – 240 с.
- 53.Усенко М. Г. Психологічні аспекти життєстійкості. – Львів: Каменярь, 2011. – 230 с.
- 54.Федоренко А. С. Резильєнтність як чинник психологічного благополуччя. – Одеса: Астропринт, 2013. – 280 с.
- 55.Фоміна І. О. Формування резильєнтності у дорослих. – Львів: Літопис, 2012. – 220 с.
- 56.Хоменко Л. П. Психологія стресостійкості: теорія і практика. – Дніпропетровськ: Дніпрокнига, 2014. – 310 с.
- 57.Цимбалюк В. О. Адаптація особистості в сучасному суспільстві. – Київ: Либідь, 2008. – 240 с.
- 58.Шевченко Л. Г. Психологія особистісної стійкості. – Харків: Ранок, 2009. – 250 с.
- 59.Шевчук О. В. Адаптивні стратегії в умовах соціальної невизначеності. – Одеса: Маяк, 2014. – 250 с.

- 60.Шостак О. В. Роль соціальної підтримки у розвитку життєстійкості. – Харків: Основа, 2013. – 220 с.
- 61.Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238.
- 62.Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316–331.
- 63.Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28.
- 64.Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562
- 65.Werner, E. E., & Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. Ithaca, NY: Cornell University Press.
- 66.Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82.
- 67.Southwick, S. M., Vythilingam, M., & Charney, D. S. (2005). The psychobiology of depression and resilience to stress: Implications for prevention and treatment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 255–291.
- 68.Ungar, M. (2008). Resilience across cultures. *British Journal of Social Work*, 38(2), 218–235.
- 69.Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13(2), 172–175.
- 70.Garmezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34(4), 416–430.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А.ВИБІРКА РЕСПОНДЕНТІВ

Обсяг вибірки: 70 осіб, які відповідають критеріям вибірки, вікові межі 18–55 років

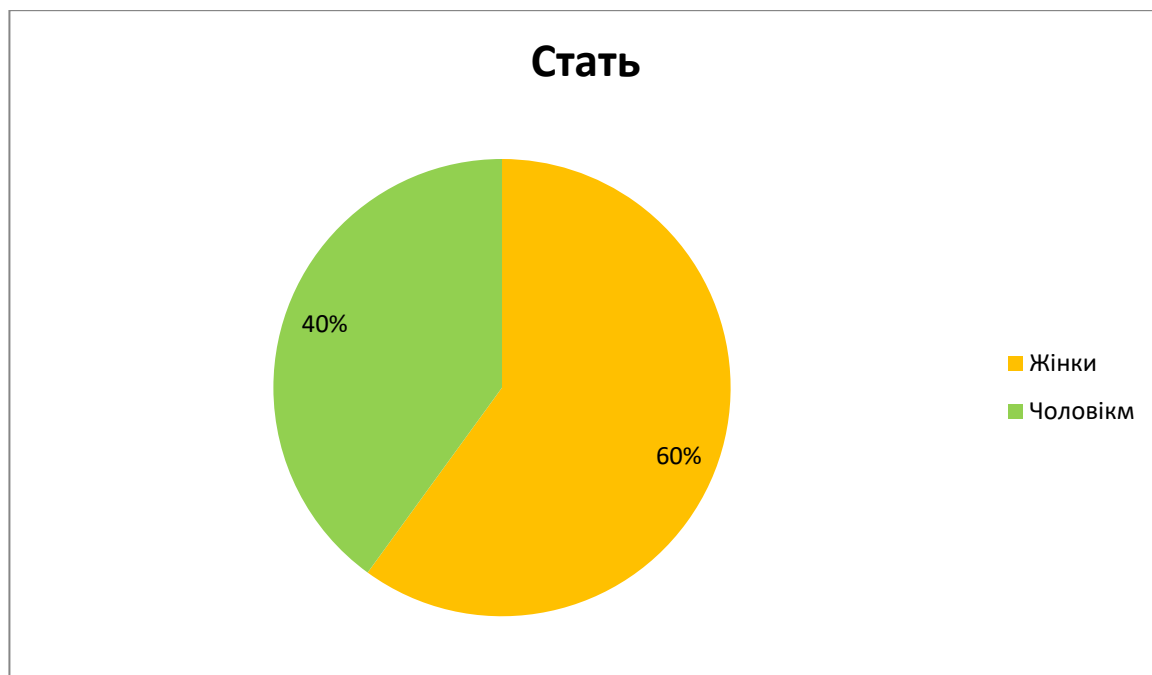
Характеристика вибірки:

Рис.2.1.1 Характеристика вибірки за статтю

Гендерний склад: чоловіки (60%), жінки (40%).

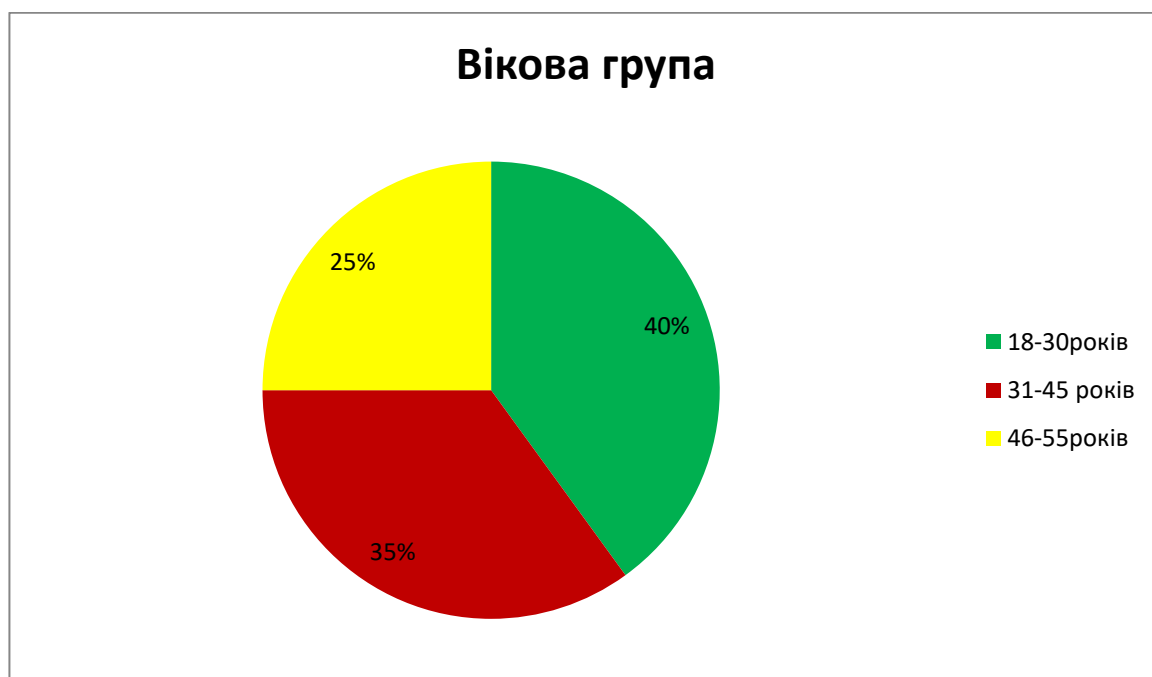


Рис.2.1.2.Вікова група

ДОДАТОК Б. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ

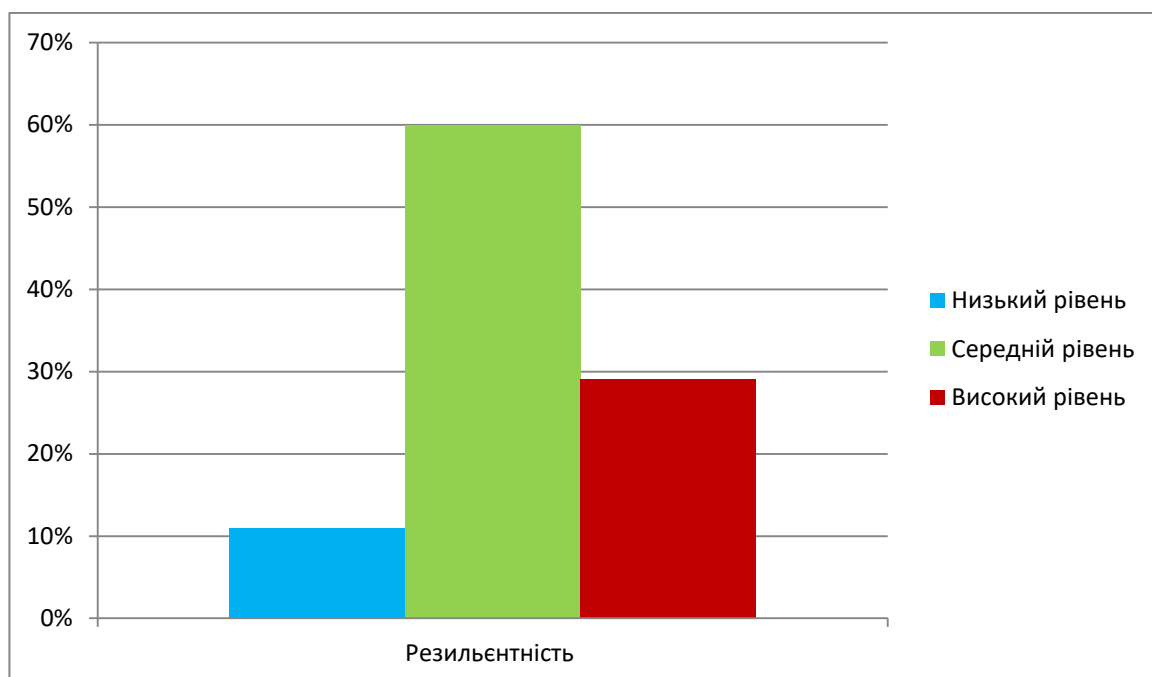


Рис.2.2.1 Результати за шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона

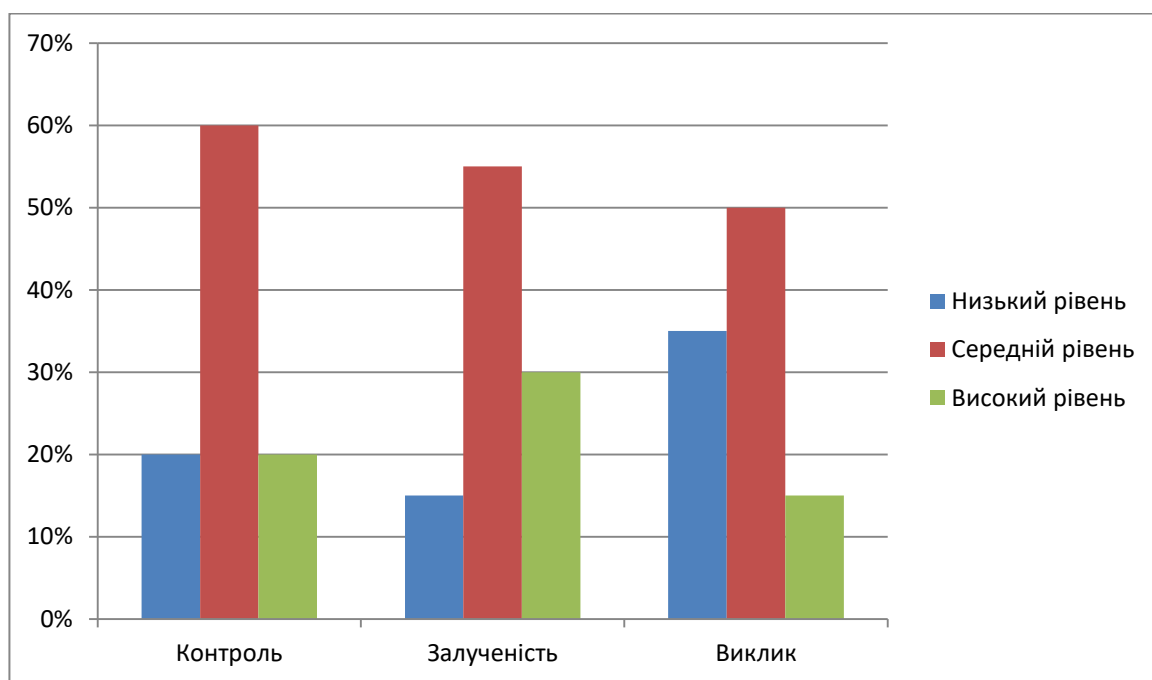


Рис.2.2.2 результати за методикою життєстійкості С. Мадді (адаптація Д.О. Леонтьєва)

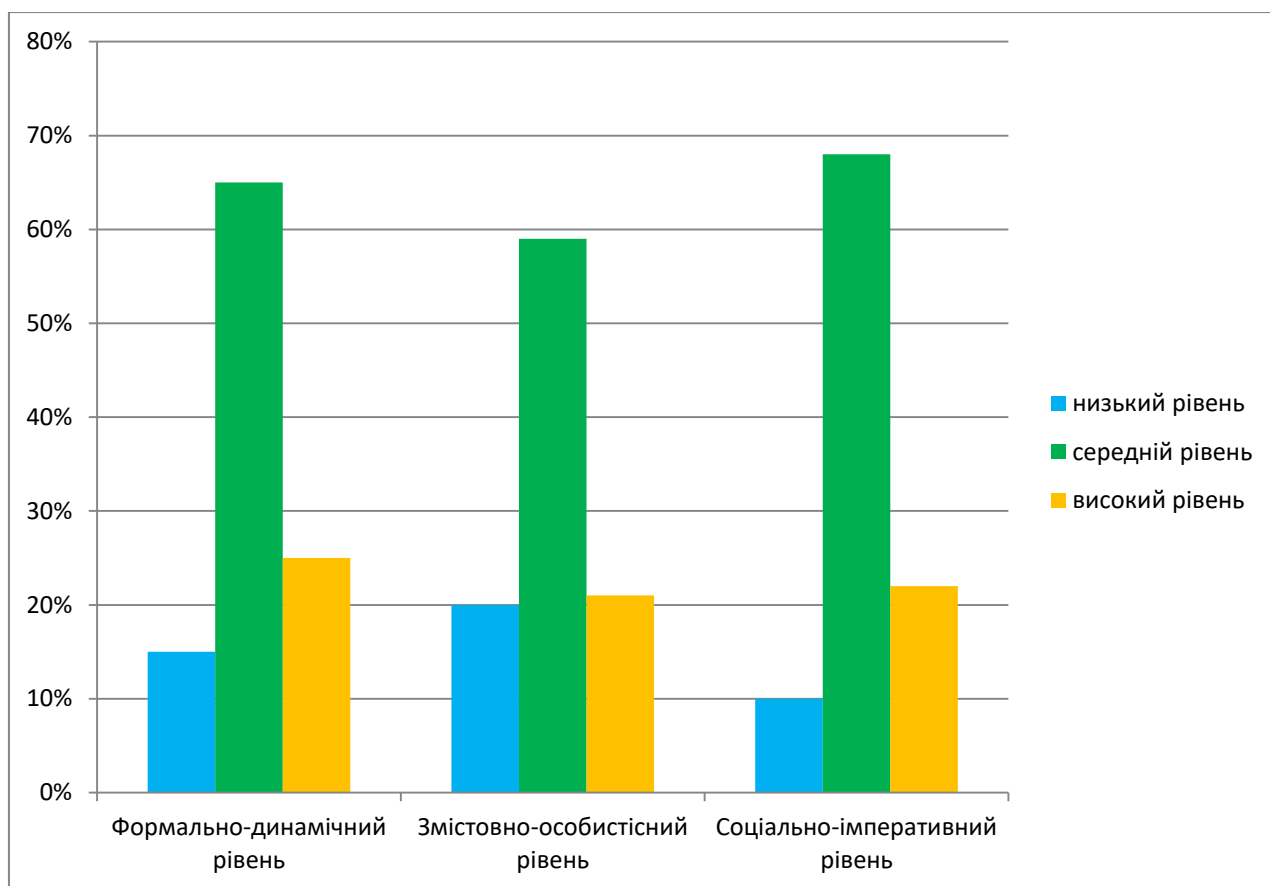


Рис.2.2.3 результати за методикою тест-опитувальник адаптивності розроблений О.П. Санніковою та О.В. Кузнецовою

ДОДАТОК В.

ВИКОРИСТАНІ МЕТОДИКИ

Нижче будуть викладені 2 версії Шкали резильєнтності КоннораДевідсона: скорочена – Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона–10 (The 10-itemConnor-Davidsonresiliencescale; CD-RISC-10); та повна – Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона–25 (The 25-itemConnor-Davidsonresiliencescale; CD-RISC-25). Щодо скороченої версії також будуть наведені, як і у випадку з Опитувальником професійної життєстійкості, кількісні дані щодо її апробації в дослідженнях з цивільним населенням України під час війни.

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (Campbell-Sills&Stein, 2007; Школіна та ін., 2020), включає 10 найбільш інформативних пунктів повної шкали з 25 пунктів. 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).

Дослідницький бланк Шкали резильєнтності Коннора-Девідсона-10
Ім'я та прізвище _____ Дата _____

Інструкція: Вам пропонується оцінити себе за 10 твердженнями, обвівши кружечком відповідну цифру: 0 = повністю невірно 1 = зрідка вірно 2 = вірно час від часу 3 = часто вірно 4 = вірно майже у всіх випадках Повністю Вірно майже у невірно всіх випадках

1. Здатний адаптуватися до змін 0 1 2 3 4 2.
2. Можу впоратися з усім, що трапиться 0 1 2 3 4
3. Дивлюся на речі з гумористичного боку 0 1 2 3 4
4. Впевнений, що подолання стресу зміцнює 0 1 2 3 4
5. Швидко відновлююсь після хвороби або труднощів 0 1 2 3 4
6. Можу досягти своїх цілей не зважаючи на перепони 0 1 2 3 4 24
7. . Під тиском зосереджуюсь і думаю ясно 0 1 2 3 4

8. Важко розчарувати невдачею 0 1 2 3 4 .
9. Думаю про себе як про сильну людину 0 1 2 3 4
10. Можу впоратися з неприємними почуттями 0 1 2 3 4

Обробка результатів

Кількісний показник резильєнтності за методикою складає сума балів за 10 твердженнями (від 0 до 40). Для визначення нормативних діапазонів інтерпретації індивідуальних результатів за Шкалою резильєнтності також використані результати вищезгаданого Всеукраїнського опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни» (таблиця 5), що було проведеного в червні-липні 2022 р. за участі 1257 респондентів (Кокун, 2022).

При нормуванні кількісних меж п'яти градацій рівня резильєнтності використовувався крок у 20% отриманого розподілу показників на всій вибірці.

Нормативні показники рівня резильєнтності (у балах) №

Рівень резильєнтності

Відповідний діапазон за відсотковим розподілом вибірки

- 1 Низький 0 – 15 0 – 20 %
2. Нижчий за середній 16 – 20 21 – 40 %
- 3 Середній 21 – 25 41 – 60 %
- 4 Вищий за середній 26 – 30 61 – 80 %
- 5 Високий 31 – 40 81 – 100 %

Методика життєстійкості С. Мадді (адаптація Д.О. Леонтьєва)

Важливим ключовим параметром особистісного потенціалу є життєстійкість. Американський психолог С. Мадді (2002) визначає життєстійкість (*hardiness*) як систему переконань людини про себе, світ і відносинах з ним. Згідно з його поглядами, людина в своєму житті постійно здійснює вибір між «вибором минулого» (звичного і знайомого) або «вибором майбутнього» (нового, невизначеного і непередбачуваного). Життєстійкість в цьому процесі є необхідним ресурсом, на який людина може спертися при виборі майбутнього з його невідомістю і тривогою і який забезпечує отримання нового досвіду, створюючи певний потенціал і перспективу для розвитку особистості. Людина, що володіє життєстійкістю, навчається бачити в постійних змінах все нові і нові можливості і шляхи вирішення життєвих завдань, що одночасно сприяє розкриттю його творчого потенціалу і відчуття власного прогресу. Згодом, з плином часу, мислення і поведінку людини з високою життєстійкістю стає все більш гнучким, складним і індивідуалізованим завдяки його психологічному зростанню.

Важливо, що життєстійкість містить в прихованому вигляді такі базисні цінності, як: 1) кооперація (*cooperation*); 2) довіру (*credibility*); 3) креативність (*creativity*). Підсумовуючи, можна сказати, що «*hardiness*» - це особливий патерн установок і навичок людини, що дозволяють йому перетворити важкі життєві ситуації в нові можливості. Важливо акцентувати увагу на тому, що життєстійкість ґрунтується на переконаннях людини щодо саме екстраординарних, екстремальних, стресових і нових життєвих ситуацій. Вона характеризує міру здібностей людини витримувати стресові ситуації, зберігаючи внутрішню збалансованість і ефективність мислення, які забезпечують успішність поведінки.

Для кількісної оцінки ступеня вираженості життєстійкості С. Мадді був розроблений «Тест життєстійкості». Його переклад на російську мову і адаптація були здійснені Д. А. Леонтьєвим і Е. І. Рассказова (2006). Надалі тест був модифікований Є. М. осики.

Остаточний російськомовний варіант тесту «Жізнестойкость- 24» містить 24 питання, які оцінюються по 7-балльної шкалою.

Інструкція до виконання тесту: «Оцініть, будь ласка, наступні твердження. Обведіть ту цифру на шкалі, яку вважаєте відповідної Вашим перевагам ».

№	твердження	оціночна
---	------------	----------

п / п		шкала				
1	Я часто не впевнений у своїх рішеннях.	1 2	3	4	5	6 7
2	Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла.	1 2	3	4	5	6 7
3	Я постійно зайнятий, і мені це подобається.	1 2	3	4	5	6 7
4	Часом все, що я роблю, здається мені марним.	1 2	3	4	5	6 7
5	Увечері я часто відчуваю себе зовсім розбитим.	1 2	3	4	5	6 7
6	Іноді мене лякають думки про майбутнє.	1 2	3	4	5	6 7
7	Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав.	1 2	3	4	5	6 7
8	Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль.	1 2	3	4	5	6 7
9	Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.	1 2	3	4	5	6 7
10	Проблеми, що виникають часто здаються мені нерозв'язними.	1 2	3	4	5 6 7	
11	Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікавого.	1 2	3	4	5	6 7
12	Мені завжди є чим зайнятися.	1 2	3	4	5	6 7
13	Я часто шкодую про те, що вже зроблено.	1 2	3	4	5	6 7
14	Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений.	1 2	3	4	5	6 7

15	Мені здається, життя проходить повз мене.	1 2	3	4	5	6 7
16	Мої мрії рідко збуваються.	1 2	3	4	5	6 7
17	Часом мені здається, що всі мої зусилля марні.	1 2 3		4	5	6 7
18	Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате.	1 2	3	4	5	6 7
19	Буває, життя здається мені нудною і безбарвною.	1 2	3	4	5 6 7	
20	Як правило, я працюю із задоволенням.	1 2	3	4	5	6 7
21	Іноді я відчуваю себе зайвим навіть в колі друзів.	1 2	3	4	5	6 7
22	Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються.	1 2	3	4	5	6 7
23	Друзі поважають мене за завзятість і непохитність.	1 2	3	4	5	6 7
24	Я охоче беруся втілювати нові ідеї.	1 2	3	4	5	6 7

Ключ: для підрахунку результатів за відповідями на прямі твердження присвоюються бали від 1 до 7, відповідям на зворотні - від 7 до 1. Потім підсумовується загальний бал життестійкості.

прямі затвердження	Зворотні твердження
3,7, II, 12, 20, 23, 24	1,2,4, 5, 6, 8,9, 10, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19,21,22

- *Високі показники* говорять про відчуття людиною власної значущості і цінності, про високої мотивації до реалізації, лідерства, здорового способу думок і поведінки, що дозволяє йому сміливо залучатися до різні життєві ситуації. Високі показники відображають здатність людини здійснювати контроль над собою в неординарною, екстремальної ситуації і ефективно управляти цією

ситуацією на противагу впадання в стан безпорадності і пасивності. Високі бали відображають готовність людини зробити будь-які дії без гарантії майбутнього успіху і свідчать про відкритість його навколишнього світу, про сприйняття подій життя як виклику і випробувань, які дозволять йому саморозкриватися і дізнатися більше про себе, придбати життєвий досвід.

- *Низькі показники* свідчать про обережність і боязкість людини, про високу схильність до стресів, нездатності повністю включатися у вирішення життєвих завдань і перебувати в контакті з навколишнім світом. Низькі показники говорять про відсутність у людини уявлень про межі своїх можливостей, завдяки яким він може впоратися з «позаштатної» ситуацією і контролювати свій стан здоров'я. Низькі бали вказують на прагнення до простого комфорту і безпеки, до уникнення невдач і негативного досвіду, нездатність іти на ризик без гарантії успіху.

Тест-опитувальник соціальної адаптивності (о.П. Саннікова, о.В. Кузнєцова)

Методика призначена для діагностики формально-динамічних і якісних ознак адаптивності. Вона дозволяє встановити такі показники адаптивності особистості, як широту охоплення сигналів соціуму, легкість розпізнавання та ієрархізації сигналів соціуму, точність орієнтації у соціальних очікуваннях, стійкість емоційного переживання, готовність змінюватися, готовність до здійснення конструктивних дій, спрямованих на подолання невдач, готовність до здійснення дій, спрямованих на досягнення цілі, загальний показник адаптивності, а також стан загальної задоволеності.

Методика містить 80 тверджень (по 10 у кожній шкалі), кожне з яких досліджуваний має оцінити за 4-бальною шкалою, відповідно до того, наскільки воно відповідає психологічним властивостям самого досліджуваного. Максимальна оцінка за кожним показником складає 40 балів, мінімальна – 0. Далі сирі бали за кожною шкалою переводяться у проценти лі, згідно таблиці. На основі цього роблять висновок про низький, нижче середнього, вище середнього та високий рівень за кожним показником.