

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА СТРАТЕГІЧНИХ КОМУНІКАЦІЙ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ, ПЕДАГОГІКИ ТА ФІЛОЛОГІЇ

**ПСИХОЛОГІЧНА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК
ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ**
Кваліфікаційна робота

Освітня програма: Кризова психологія
Спеціальність: 053 Психологія
Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки
Рівень вищої освіти: другий (магістерський)

Виконав здобувач
I курсу групи ПС-2
Крутов Дмитро Сергійович

(підпис)

Науковий керівник
доктор психол.наук, професор
Большакова А.М.

(підпис)

роботу захищено « » грудня 2024 р.

Оцінка: _____

(підпис)

Харків, 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ	7
1.1. Поняття, особливості та чинники посттравматичного зростання особистості.....	7
1.2. Психологічна резильєнтність особистості: поняття, структура та чинники її розвитку.....	13
1.3. Загальна характеристика вимушених мігрантів	19
Висновки до першого розділу	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЯК ЧИННИКА ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ.....	25
2.1. Організація та проведення емпіричного дослідження психологічної резильєнтності як чинника посттравматичного зростання вимушених мігрантів.....	25
2.2. Результати дослідження резильєнтності як чинника посттравматичного зростання вимушених мігрантів.....	34
2.3. Статистичний аналіз та інтерпретація результатів дослідження психологічної резильєнтності як чинника посттравматичного зростання вимушених мігрантів.....	45
Висновки до другого розділу	52
РОЗДІЛ 3. ПСИХОПРОФІЛАКТИЧНА ПРОГРАМА ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ.....	54
ВИСНОВКИ	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	66
ДОДАТКИ	70

ВСТУП

Актуальність дослідження. Військова агресія РФ є однією з найбільш важливих і болючих криз сучасності, яка змусила мільйони українців покинути свої домівки в пошуках безпеки. За даними ВООЗ станом на осінь 2022 р. було зафіксовано 6,2 млн вимушених мігрантів з України, більшість з них (як дорослі, так й діти) крім проблем адаптації на новому місці стикнулися з наслідками переживання психологічних травм.

Важливим ресурсом для подолання вимушеними мігрантами наслідків пережитих психологічних криз є психологічна резильєнтність, яка є важливим ресурсом для адаптації до змін, протистояння стресам та збереження стабільності тощо. Незважаючи на актуальність цієї теми в психології, взаємозв'язок резильєнтності та посттравматичного зростання вимушених мігрантів потребує як теоретичних, так і емпіричних досліджень, а розробка психопрофілактичної програми особистісного зростання вимушених мігрантів може значно полегшити процес адаптації переселенців та покращити їхнє психологічне благополуччя.

Актуальність дослідження, недостатня розробленість проблеми, запити теорії та практики зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи «Психологічна резильєнтність як чинник посттравматичного зростання».

Об'єкт дослідження – посттравматичне зростання.

Предмет дослідження – психологічна резильєнтність як чинник посттравматичного зростання вимушених мігрантів.

Гіпотеза дослідження – існує взаємозв'язок між рівнем психологічної резильєнтності вимушених мігрантів та рівнем їх посттравматичного зростання вимушених мігрантів, а саме: вимушені мігранти, які мають високий рівень психологічної резильєнтності, демонструють високий рівень посттравматичного зростання.

Мета – теоретично обґрунтувати і емпірично дослідити особливості психологічної резильєнтності як чинника посттравматичного зростання

вимушених мігрантів; розробити програму розвитку психологічної резильєнтності для вимушених мігрантів.

Для досягнення поставленої мети потрібно розв'язати наступні **завдання**:

1. Вивчити стан розробки проблеми посттравматичного зростання та психологічної резильєнтності вимушених мігрантів у вітчизняній та зарубіжній психології.

2. Визначити чинники, що впливають на посттравматичне зростання, схарактеризувати взаємозв'язок між психологічною резильєнтністю та посттравматичним зростанням.

3. Провести емпіричне дослідження психологічної резильєнтності та посттравматичного зростання вимушених мігрантів (у вигляді констатувального експерименту); встановити наявність/відсутність взаємозв'язку між психологічною резильєнтністю та посттравматичним зростанням.

4. Проаналізувати емпіричні дані, отримані в ході реалізації констатувального експерименту з використанням методів описової статистики та математико-статистичної обробки даних, зробити висновки щодо наявності/відсутності взаємозв'язку між психологічною резильєнтністю та посттравматичним зростанням.

5. Розробити програму розвитку психологічної резильєнтності вимушених мігрантів, спираючись на найбільш ефективні методи, техніки та прийоми, запропоновані у сучасній психологічній літературі.

Методологічні основи та методи дослідження. В процесі теоретичного вивчення та емпіричного дослідження психологічної резильєнтності як чиннику посттравматичного зростання вимушених мігрантів було використано комплекс наступних методів:

- теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових даних, наявних у сучасній психологічній літературі, з метою визначення понятійного апарату дослідження, підходів до вивчення проблеми;

- емпіричні: констатувальний психологічний експеримент, психодіагностичне тестування, біографічне інтерв'ю;

- математичні: методи описової статистики, контент-аналіз, кореляційний аналіз з використанням критерію кореляції Спірмена та Пірсона (обчислення виконані у табличному редакторі MS Excel).

Теоретико-методологічну основу дослідження складають: загально-психологічні ідеї розвитку особистості в процесі посттравматичного зростання (Р. Тадескі, Л. Калхауна, С. Джозефа, С. Кристофера, Р. Янофф-Булман, В. Горбунової, В. Климчука, Г. Лазоса, Т. Титаренко), узагальнені підходи до вивчення психологічної резильєнтності (Т. Грубі, О. Кокуна, Г. Лазоса, Т. Титаренко), чинників, що впливають на посттравматичне зростання особистості (С. Джозефа, Т. Титаренко, Ю. Іванової), основ психологічного втручання щодо осіб, що опановують травматичну подію (Г. Лазоса), що систематизують і поглиблюють наукові уявлення про проблему та виступають теоретичними засадами у визначенні напрямків практичної роботи з нею.

У якості психодіагностичного інструментарію для розв'язання завдань емпіричного дослідження було використано наступні методики:

- шкала задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale, SWLS) Е. Дінера;

- опитувальник посттравматичного зростання (Post Traumatic Growth Inventory) Р. Тадеші і Л. Калхаун, в адаптації М. Ш. Магомед-Емінова;

- шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10;

- тест життєстійкості С. Мадді.

Характеристика вибірки. Емпіричне дослідження було проведене в період серпня – вересня 2024 р. з використанням онлайн-платформи Google Forms. Розповсюдження опитувальника відбувалося через соціальні мережі, зокрема Telegram, в спільнотах українських мігрантів різних закордонних локацій. В опитуванні взяло участь 32 учасники віком від 18 до 49 років, які виїхали з України після 24.02.2022 р. й наразі перебувають у європейських країнах (Великобританія, Естонія, Латвія, Литва, Польща). З них осіб жіночої

статі – 22 (що складає 69% від загальної кількості), чоловічої – 10 (що відповідає 31%). За рівнем освіти характеристики вибірки вимушених мігрантів розподілилися наступним чином: середня освіта – 4 особи (12,55), фахова передвища освіта – 10 осіб (31,25%), вищі освіта – 18 осіб (56,25%).

Новизна дослідження полягає у вивченні психологічних характеристик вимушених мігрантів, емпіричному дослідженні рівня резильєнтності, життєстійкості, посттравматичного зростання вимушених мігрантів, доведенні існування кореляційного зв'язку між рівнем психологічної резильєнтності та рівнем посттравматичного зростання осіб, які виїхали з України від початку повномасштабного вторгнення рф. Практичне значення має розробка психопрофілактичної програми особистісного зростання вимушених мігрантів.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ

1.1. Поняття, особливості та чинники посттравматичного зростання особистості.

Поняття «посттравматичне зростання», що характеризує якісні зміни в особистісній структурі внаслідок подолання екстремальних життєвих викликів, було запропоновано американськими психологами Р. Тедескі та Л. Калхуном [12, с. 47] наприкінці минулого століття. Їхній дослідницький підхід акцентує увагу на внутрішніх резервах індивіда, що актуалізуються в процесі переживання травмівних ситуацій, внаслідок чого відбувається не просто психологічне опанування травмівного досвіду, але й особистісне зростання.

Глибинні перетворення, що відбуваються у свідомості людини спричиняють здатність людини мобілізувати приховані адаптаційні механізми, перебудовувати стратегії поведінки й перетворювати негативний досвід на джерело особистісного та професійного розвитку. Механізм посттравматичного зростання передбачає не просто повернення до попереднього функціонального стану, але й кардинальне переосмислення власного життєвого досвіду, що призводить до істотних змін цінностей і інтересів особистості. Науковці виділяють декілька ключових напрямків внутрішніх трансформацій: переформатування життєвих стратегій, духовне оновлення, переоцінку міжособистісних взаємодій та усвідомлення власної цінності та унікальності [там само, с. 47]. Зазначені критерії особистісного зростання використані під час створення «Опитувальника посттравматичного зростання» («The Post-traumatic Growth Inventory»).

Наслідки травмування, зокрема такі як біль, страждання, підвищена вразливість, втрата сенсу життя тощо, на думку Р. Янофф-Булман, можуть виступати каталізаторами посттравматичного зростання [26, с. 223].

В сучасні психології існують різні визначення посттравматичного зростання, а саме:

- досвід позитивних змін, що відбуваються з людиною у результаті зіткнення із кризовими життєвими ситуаціями (Р. Тедескі, Л. Калхаун [18, с. 81]
- динамічна здатність особистості не лише адаптуватися до складних обставин, але й набувати принципово нових психологічних якостей (М. Селігман [33]);
- «психологічний процес, який виникає у результаті досвіду травматичних подій, є наслідком травматичного досвіду і передбачає позитивний розвиток особистості» (Ю. Іванова [9, с. 334]);
- своєрідна реакція на стрес, що допомагає особі перетворити негативний досвід на можливість особистісного зростання та розвитку (Ю. Іванова [9, с. 334]);
- румінація травматичних подій, що супроводжується симптомами емоційного дистресу (Г. Діденко [6, с. 39]).

Спільним для більшості визначень є підкреслювання того факту, що в процесі переживання травмівної події людина знаходить внутрішні ресурси задля самовдосконалення й розвитку. В дещо іншому вигляді ця ідея розглядається в межах концепції вікових криз, де подолання нормативної вікової кризи розглядається як відправний момент в подальшому розвитку. Водночас, Р. Янофф-Булман наголошує на тому, що посттравматичного зростання як такого не існує: є посттравматичне подолання тв. особистісне зростання як результат успішного посттравматичного подолання [6, с. 37]

Аналіз наукової психологічної літератури доводить, що в західній психології історично сформувалися три теоретичні концепції посттравматичного зростання [15].

1) Функціонально-дескриптивна (описова) модель (Р. Тедескі, Л. Калхун), в межах якої посттравматичне зростання розглядається як процес глибокого самовдосконалення, перебудову світосприйняття унаслідок пережитої травми з акомодациєю набутого досвіду, якісну трансформацію особистості, що

відбувається внаслідок когнітивної переоцінки травмивного досвіду й реконструкції власних уявлень про світ. Посткризове зростання відбувається через довільну рефлексивну переоцінку травмивного досвіду, кристалізацію подальших перспектив розвитку й передбачає особистісні трансформації за наступними напрямками – зміни у самосприйняття (емоційне зростання, особистісна стійкість), міжособистісні стосунки (відкритість, готовність виявляти власні почуття, приймати й надавати співчуття, зближуватися з іншими), зміни у філософії життя (життєві цінності, духовний розвиток).

2. Особистісно-центрована модель (С. Джозеф) базується на поглядах К. Роджерса щодо природи особистості та особистісних змін, а також ідеях когнітивної акомодатії травмивного досвіду та перебудови Я-концепції. Посттравматичне зростання передбачає істотну трансформацію Я-концепції та оновлення світогляду шляхом так званої позитивної акомодатії.

3. Біопсихосоціально-еволюційна модель травматичної стресової реакції (С. Кристофера) спирається на тезу про те, що в основі посттравматичного зростання лежить «еволюційно успадкований механізм метаучіння, що руйнує та реконструює метасхеми (концепції особистості, суспільства та природи)» [15, с. 123]. Саме біологічна природна реакція на травму визначає спрямування її наслідків – посттравматичне зростання або професійну/особистісну деформацію.

Спільним в усіх трьох концепціях є розуміння травми не як деструктивної події, а як унікальної можливості для глибинної особистісної трансформації, розширення меж власних можливостей та набуття нового екзистенційного досвіду.

Авторка когнітивної теорії психологічної травми Р. Янофф-Булман, спираючись на переконання, що у довгостроковій перспективі травма характеризується не тільки втратами, але й здобутками, виокремила три моделі (типи) посттравматичного зростання: «Сила через страждання», «Психологічна готовність» та «Екзистенційна переоцінка» [26, с. 223-225].

Перша з них передбачає, що після переживання травмівної події, людина усвідомить себе більш сильною, ресурсною та спроможною, що позитивно позначиться на рівні її самооцінки, самостійності, самоповаги, замотивує до глибшого самопізнання, опанування новими ресурсами, копінг-стратегіями тощо.

Друга модель посттравматичного зростання спирається на досвід успішного подолання травмуючої ситуації, що не тільки посилює когнітивну та емоційну готовність особистості до зустрічі з майбутніми кризовими ситуаціями та подіями, але й одночасно зменшує рівень потенціальної травматизації людини.

Третя модель посттравматичного зростання пов'язана з переоцінкою життєвих цінностей, актуалізації потреби в духовному розвитку (в т.ч. й релігійних вірувань), зміни життєвих пріоритетів, зокрема поглиблення міжособистісних відносин з близькими, відчуття повноти життя. Механізм такої переоцінки полягає в тому, що внаслідок травми в особистості зруйнувалися глибинні переконання щодо того, що негативні події можуть траплятися виключно зі сторонніми людьми, й сформувалося усвідомлення значущості власного життя.

С. Джозеф наголошує, що в процесі посттравматичного зростання особистість збільшує свої можливості, а власне зростання відбувається за наступними напрямками: 1) міжособистісні відносини (розвиток емпатії, здатності співчувати іншим, цінувати стосунки з ними); 2) ставлення до себе (зростання почуття власної гідності, впевненості в собі, резильєнтності, життєстійкості); 3) життєва філософія (усвідомлення цінності життя, трансформація системи життєвих пріоритетів, розвиток здатності жити «тут і зараз», насолоджуючись кожним моментом) [8, с. 47].

Наслідками посттравматичного зростання, на думку Ю. Іванової, можуть бути зміни у сприйнятті світу, власної особистості або відносин з іншими людьми [9, с. 334]. Зазначені особистісні трансформації сприяють розвитку емоційної стійкості, підвищенню рівня самоповаги, сконцентрованості на

самореалізації, зміцненню віри в себе та свої сили, формування нової системи життєвих цінностей та перспектив.

Т. Титаренко передумовами посттравматичного зростання вважає: 1) здатність переосмислювати зміст та наслідки травматичної події; 2) здатність приймати себе і діяти автономно; 3) здатність приймати і надавати допомогу; 4) здатність до продуктивної діяльності та ефективної поведінки; 5) здатність до відповідального ставлення до себе і свого життя; 6) спроможність підтримувати позитивний емоційний фон; 7) здатність розмірковувати та діяти креативно. [13, с. 46-47].

Крім того, результати емпіричних досліджень свідчать, що внаслідок посттравматичного зростання особистість може стати більш відкритою до життя та спілкування з іншими людьми, розвинути емпатію й позитивне ставлення до життя, впевненість у собі та своїх можливостях, легкість адаптації та вирішення своїх життєвих проблем.

Процес подолання травми за Р. Янофф-Булман включає 2 етапи: 1) актуалізація захисних механізмів, таких як уникнення, заперечення та дисоціації; 2) конструктивно-орієнтоване когнітивне опрацювання травматичного досвіду, наслідком чого, як правило, стає зміна базових переконань і картини світу в цілому [6, с. 37].

Більш деталізовано процес посттравматичного зростання схарактеризований Р. Тадескі та Л. Калхауном й, на думку авторів, включає 6 етапів: 1) руйнування картини світу конкретної особистості внаслідок переживання нею травматичної події, що негативно позначається на емоційному стані та поведінковій регуляції; 2) усвідомлення особистістю того факту, що звичні механізми реагування та подолання (в т.ч. копінгу) неефективні; 3) пошук зовнішньої підтримки через розкриття травматичних переживань та досвіду; 4) подолання травматичного досвіду набуває опанувального характеру за умови наявності соціально-психологічної підтримки й сприяє набуттю нового позитивного досвіду та особистісних перетворень; 5) редукція деструктивних посттравматичних переживань, інтеграція пережитого досвіду в індивідуальну

життєву історію; б) зміна уявлень особистості про себе та світ [6, с. 38]. При цьому «основним психологічним механізмом психологічного зростання є погодження з реальність, тобто прийняття людиною травматичної події як такої, яку не можна змінити» [там само].

Як зазначає Р. Пападуполос [15, с.124], реакція конкретної людини на травму визначається наступними факторами: життєвою історією, психологічними особливостями особистості; наявними копінг-стратегіями та захисними механізмами, ригідністю/лабільністю психічних процесів, соціальним статусом, освітою, наявністю/ відсутністю соціальної підтримки, гендер, фактичні обставини виникнення травматичних подій та їх тривалість тощо.

Чинниками посттравматичного зростання, на думку різних дослідників є:

- соціально-демографічні характеристики; показники здоров'я, індивідуально-психологічні характеристики (Г. Зеяніна та М. Падун);
- когнітивні процеси та структури, що дозволяють оцінити подію як джерело зростання (Г.Діденко);
- копінг-стратегії, психологічні особливості (О. Толкачова, І.Дерманова, В. Манукян, Г. Діденко);
- резильєнтність особистості (S. G. Lepore, T. A. Revenson [15, с.121]);
- особистісні ресурси (Г. Лазос).

Г. Лазос зазначає, що «метою психологічного втручання при роботі з травмованими клієнтами має бути допомога в такому переосмисленні травми, яке б приводило до нових життєвих перспектив з формуванням нових цілей, цінностей і сенсу життя» [15, с. 125], а сам процес відновлення після травми проходить три стадії – 1) встановлення безпеки (відновлення сили та контролю над емоціями та поведінкою); 2) запам'ятовування та/або оплакування (дослідження травматичних спогадів, їхня інтеграція, повторне переживання травми); 3) відновлення зв'язку з повсякденним життям (реінтеграція особистості, розвиток самостійності, розвиток навичок подолання тощо) [там само].

Ключовим підходом за О. Кокуном [12, с. 152] до подолання особистісних деструкцій виступає комплексний супровід фахівця, що передбачає глибинну діагностику, персоналізовану підтримку та активізацію внутрішніх ресурсів особистості. Такий підхід спрямований на створення сприятливого середовища для самореалізації та особистісного зростання.

1.2. Психологічна резильєнтність особистості: поняття, структура та чинники її розвитку.

Поняття «резильєнтність» використовується не тільки в психології, але й в інших галузях знання. Спочатку терміном «резильєнтність» в фізиці позначали «властивість матерії набувати початкової форми після деформації, отриманої через дію тиску» або «здатність матерії повертатись у початковий стан після змін» [25, с. 287]. Згодом крім механіки поняття резильєнтності почали активно використовувати в медицині, психології та інших соціальних науках, де він позначав «здатність до нормального повноцінного функціонування» або спроможність особистості протидіяти впливу несприятливих стресових умов [там само].

Феномен резильєнтності особистості активно вивчається протягом останніх десятиліть у вітчизняній та закордонній психологічній науці. Українська дослідниця О. Мерзлякова описує чотири етапи еволюції досліджень феномену резильєнтності/психічної стійкості:

1. 1980-1990-ті роки – «етап ранніх досліджень» – увага дослідників фокусувалася переважно на вивченні факторів, що впливають на невразливість дітей, а також посилюють/зменшують психічну стійкість особистості в екстремальних ситуаціях чи після медичних втручань;
2. 1900-2000-на роки – «етап розширення досліджень» – науковці намагалися всебічно вивчити особливості резильєнтності особистості у різноманітних стресових ситуаціях (переживання природних катастроф, військових конфліктів, фізичних й психічних травм,

- серйозних хвороб та ін.); розробляли методи і методики діагностики резильєнтності/психічної стійкості;
3. 2000-2010-ті роки – «етап теоретичного розвитку» – характеризувався появою теоретичних моделей і концепцій, що пояснювали формування та розвиток резильєнтності особистості (наприклад, моделі «системи резильєнтності»);
 4. 2011-2023-ій роки – «етап застосування в практиці» – дослідження резильєнтності особистості стають практично орієнтованими; сфера вивчення резильєнтності розширюється, до неї входять освіта, бізнес, спорт, здоров'я та ін.; розробляються спеціальні програми, спрямовані на розвиток резильєнтності особистості, що дозволить краще дослати наслідки стресових або травмуючих ситуацій [19, с. 99-100].

Як зазначає Г. Лазос, «дослідження останніх років ... зорієнтовані на виявлення якостей резильєнтності у людей в різні періоди життя, у людей різного віку (діти, підлітки, люди похилого віку), у людей різних професій (військові, фахівці помічних професій – волонтери, медики, психологи), у людей, що пережили різні життєві та природні катастрофи (війна, переселення, повінь, землетрус тощо)» [16, с. 29].

У Словнику Американської Психологічної Асоціації під резильєнтністю розуміється «процес і результат успішної адаптації особистості до складного життєвого досвіду, особливо через розумову, емоційну та поведінкову гнучкість і пристосування до зовнішніх і внутрішніх викликів» [31]. Водночас аналіз літературних джерел свідчить [32], що досі не має єдиного розуміння сутності й природи зазначеного феномену. Західні дослідники визначають резильєнтність як процес (Luthar S., Cicchetti D., Becker B., Fergus S., Zimmerman M.), особистісну характеристику (Wagnild G., Young H.), здатність (Nemar R.), втілення базових особистісних якостей (Connor K.M., Davidson J.R.) або комплекс особливостей людини (Bonnano G.).

У вітчизняній психологічній науці можна виокремити два основні підходи до її розуміння змісту поняття «резильєнтність»: 1) індивідуальна

характеристика, здатність, риса (сукупність рис) особистості, що захищає від складних життєвих ситуацій і виявляється через гнучкість, винахідливість, міцність характеру й здатність адаптуватися до різних зовнішніх умов; 2) активний процес, який має нерівномірну динаміку, передбачає позитивну адаптацію до несприятливих життєвих обставин, розвиток ресурсів, що сприяють ефективному пристосуванню особистості. Наприклад:

- «здатність особистості протистояти складним життєвим обставинам та знаходити ресурси для відновлення після травмуючої або стресової події» (О. Медянова [17, с. 605]);

- «здатність людини відновитися після впливу проблемних дистресових, кризових і травмуючих ситуацій за допомогою духовного, особистісного і соціального потенціалів та ресурсів» (В. Федорчук, Л. Комарницька, Н. Сторожук [28, с. 117]);

- «динамічний процес, який полягає у безперервній адаптації людини до складних життєвих умов» розглядають (А. Мастен, С. Лухтар [25, с. 288])

- процес ефективного подолання негараздів, який визначається не тільки рисами особистості, а включає нашу увагу, мислення й поведінку (Т. Грубі [5, с. 228])

Г. Лазос відзначає, що динамічний процес резильєнтності включає: 1) контакт з несприятливими подіями чи факторами ризику; 2) активацію захисних факторів і їхню взаємодію з факторами уразливості; 3) формування та посилення резильєнтності або відхилення у бік патологічного реагування психіки [15; 16].

Резильєнтність забезпечує швидке пристосування до змін, здатність до подолання складних життєвих ситуацій, вміння відновлюватися після стресу або травмуючи подій без шкоди для фізичного і психічного здоров'я особистості. Розвиток психологічної резильєнтності особистості неможливий без розуміння структури резильєнтності та чинників, що визначають її формування.

Так в праці вітчизняних науковців Г. Лазос описує процесуальну модель резильєнтності особистості:

виникнення травматичної події (стресу, складної життєвої ситуації) →
активація захисних факторів/факторів вразливості →
взаємодія між захисними факторами і факторами вразливості →
результат взаємодії (резильєнтність або дезадаптація).

В своєму аналітичному звіті О. Мерзлякова наводить модель «резильєнтності», що включає п'ять основних компонентів (самовизначення, відносини, сенс життя, культуру та структуру спільноти), які взаємодіють одне з одним [17].

Виділяють: 1) фізичну резильєнтність (здатність тіла справлятися зі змінами та відновлюватися після фізичних перевантажень, хвороб і травм); 2) психологічну резильєнтність (здатність особистості адаптуватися до змін і невизначеності; бути гнучкими і спокійними в стресовій ситуації); 3) емоційну резильєнтність (здатність регулювати емоції під час стресу й керувати ними, зберігати оптимізм); 4) соціальну резильєнтність (здатність груп/спільнот відновлюватися після важких ситуацій) [28, с. 120-121].

В структуру резильєнтності особистості згідно з результатами наукових пошуків В. Федорчука, Л. Комарніцької та Н. Сторожук входять: 1) когнітивна гнучкість та рефреймінг; 2) ресурсні емоційні стани; 3) зв'язок із цінностями, духовність, сенс життя; 4) ефективні стратегії копінг; 5) соціальна компетентність [27, с. 118]. На думку Д. Хелерстейна складовим психологічної резильєнтності особистості є наступні компоненти: 1) оптимізм, 2) альтруїзм, 3) моральність, 4) віра і духовність, 5) почуття гумору, 6) наявність прикладу для наслідування, 7) соціальна підтримка, 8) готовність особистості «зустрітися зі своїм страхом», 9) смисл та мета; 10) освіта.

С. Сукач зазначає, що до складу резильєнтності резильєнтності входять наступні компоненти: 1) ресурсна наповненість (запас психологічних ресурсів, переживання їх достатності для подолання актуальної стресової ситуації, можливості оперативно мобілізувати для формування адекватної відповіді на

несприятливі умови життєдіяльності); 2) здатність відновлювати ресурси (переживання власної здатності своєчасно відновити ресурси, організовувати самопідтримку себе у складних обставинах, на тлі психологічного виснаження); 3) сформовані копінг-стратегії долаання стресових ситуацій (засобів управління діючими стрес-чинниками, які виникають як відповідь особистості на певну психологічну загрозу ефективності власної життєдіяльності) [25, с. 289].

Ефективність психологічної стійкості/резильєнтності особистості визначається певними чинниками, які впливають на ефективність пристосування особистості до складних життєвих обставин, подолання нею стресових і психотравмуючих ситуацій. Враховуючи той факт, що досвід вивчення резильєнтності більше накопичений у західній психологічній літературі, логічно спочатку звернутися до закордонних авторів.

Н. Гармезі (Garmezy N.) виділяє три «універсальні» (однакові для дітей і дорослих) чинники: вроджений інтелект і темперамент; ступінь родинної підтримки; рівень зовнішньої підтримки з боку інших осіб (колеги, друзі тощо) і соціальних інституцій осіб та інституцій [19, с.103]. Е.Вернер (Werner E.) вирізняє подібні до факторів Н. Гармезі чинники, а саме: особистісні характеристики; рівень емоційної інтеграції в сім'ю та ступінь зовнішньої підтримки [там само].

Колектив американських дослідників [32] вважає, що резильєнтність особистості виявляється на індивідуальному, сімейному, громадському і культурному рівнях, кожен з яких характеризується специфічними чинниками, що визначають психічну стійкість не тільки в межах конкретного рівня, але й можуть впливати на рівень резильєнтності в межах інших рівнів. На індивідуальному рівні резильєнтність визначається самовизначенням і позитивною самооцінкою, соціальною підтримкою, рівнем розвитку емоційного інтелекту (емоційної інтелігентності), гнучкість й адаптивністю; сімейному – здатністю до адаптації; особливостями комунікації та взаємодії між членами родини, рівнем родинної підтримки; громадському – рівнем

соціальної підтримки й доступом до соціальних послуг; культурному – особливостями соціокультурного середовища й культурними цінностями.

Українські дослідники О. Кокун і Т. Мельничук запропонували схожу типологію чинників резильєнтності особистості, що включає чотири групи факторів – індивідуального, сімейного, колективного й суспільного рівня, але змістовно вони не співпадають із класифікацією закордонних колег. До чинників індивідуального рівня відносяться позитивний копінг, позитивні прагнення, позитивне мислення, реалізм, контроль поведінки і фізична підготовка; сімейного – емоційні зв'язки, рівень родинної підтримки, адаптивності особистості, ступінь близькості, особливості комунікації та виховання; колективного – позитивний психологічний клімат, згуртованість, зв'язаність й колективна ефективність; суспільного – приналежність, згуртованість, зв'язаність, колективна ефективність [14, с.9-10].

Чинники особистісного рівня описують вітчизняні науковці Г. Лазос і О. Чиханцова. Так до резильєнтних факторів особистості Г. Лазос відносить ефективний копінг в дитинстві та якість виховання, тісні стосунки з іншими дорослими, наявність близьких друзів і романтичних партнерів, інтелектуальний розвиток та навички вирішення проблем, самоконтроль, емоційну саморегуляцію, планування, мотивацію до успіху, особистісну ефективність, здатність до ефективного навчання, наявність ефективних стосунків з сусідами/колегами, усвідомлення сенсу життя [7, с. 47]. Перелік особистісних чинників, наведений у роботі О. Чиханцової містить лише 6 елементів, а саме: оптимізм, соціальні контакти (оточення), самопроєктування, самоставлення, цілі, смисли [16, с. 36].

В своїй роботі О. Мерзлякова зазначає, що «ані окремий чинник стійкості, ані певна сума чинників не можуть пояснити комплексне явище резильєнтності» [19, с. 98]. Водночас врахування зазначених вище факторів резильєнтності може допомогти розвинути в особистості здатність до ефективної адаптації та подолання складних життєвих ситуацій.

В своїй роботі Е. Грішин зазначає, що резильєнтна особистість має три основні характеристики: 1) стійке прийняття реальності; 2) глибоку, підкріплену міцними цінностями, віра в те, що життя має сенс; 3) здатність імпровізувати [4, с.65].

Серед особистісних рис, які притаманні особистості, яка має високий рівень резильєнтності, Т. Грубі виокремлює такі: 1) регулятивні навички, такі як здатність до саморегуляції, життєстійкості, самоконтроль, мотивація успіху, активні допінги-стратегії; 2) когнітивні риси – оптимістичне сприйняття реальності, когнітивна гнучкість, осмисленість життя, його націленість на досягнення певної мети, емоційний інтелект, уміння регулювати власні емоції; 3) соціально-поведінкові риси – належне виховання й соціалізація особистості, добрі стосунки з дорослими в дитинстві, наявність партнерів і друзів, сформований соціальний капітал [1, с. 229].

1.3. Загальна характеристика вимушених мігрантів

Повномасштабна військова агресія РФ проти України призвела до великої кількості вимушених мігрантів серед цивільного населення, особливо з тих регіонів, які знаходяться в тимчасовій окупації чи розташовані по лінії бойових зіткнень.

Поняття «міграція» вперше застосував у межах наукової діяльності англійський вчений Е. Равенштейн (1834–1913). У своїх роботах, що були опубліковані наприкінці XIX ст., вчений досліджував моделі переміщення людей, аналізував причини та закономірності міграції, її наслідки.

Міграція – це процес переміщення людей з одного місця проживання до іншого, який може бути як постійним, так і тимчасовим. Вона може відбуватися в межах однієї країни (внутрішня міграція) або між країнами (зовнішня міграція). Окремим видом міграції є вимушена міграція. Вимушена міграція передбачає, що людини змушена змінити місце проживання (назавжди або на якийсь час) у супереч своїм бажанням через несприятливі обставини техногенні аварії, стихійні лиха, голод, війни та інші кризові ситуації. Найчастіше у

випадку вимушеної міграції у людей або зовсім не має часу на вибір напрямку міграції, або цей вибір мінімальний [24].

Вимушені мігранти – це люди різного віку, однак серед них переважають жінки, діти та літні люди, оскільки чоловіки залишаються в зонах конфліктів для захисту сім'ї чи власності. Значна частина вимушених мігрантів втрачає не тільки майно, але й засоби для існування, переміщення зазвичай відбувається в умовах обмеженого часу та можливостей. Вони відчують стрес, часто мають травматичний досвід.

Частина вимушених мігрантів мають обмежений доступ до базових потреб: харчування, житла, медичної допомоги, освіти. Вимушені мігранти є однією з найбільш уразливих категорій населення, багато з них проживають у тимчасових таборах для біженців і залежать від підтримки міжнародних організацій і держав, які їх прийняли.

За даними МЗС України станом на грудень 2024 року за кордоном перебуває 7,7 мільйонів громадян України, з них 5,3 мільйонів у країнах ЄС. Близько 800 тисяч українців знаходяться у США, 408 тисяч – у Канаді, 200 тисяч – у Великій Британії. Тобто 69 % громадян України, які покинули країну внаслідок воєнних дій, знаходяться у країнах-членах ЄС. При цьому статус «тимчасового захисту» мають майже 6,8 мільйона українців, з яких 6,2 мільйона перебувають у Європі [21]. Через невизначеність ситуації в Україні та соціальну і економічну інтеграцію вимушених українських мігрантів у нових країнах за різними сценаріями кількість українців, які назавжди залишаться за межами країни, може коливатися від 1,4 до 2,3 мільйона осіб.

Коли людина вимушено змінює країну проживання через військові дії, то цей процес відбувається без жодної підготовки, що значно ускладнює адаптацію та посилює травматичний досвід. Відсутність можливості заздалегідь планувати своє майбутнє, продумати нюанси життя в іншій країні, а також терміновість прийняття рішень створюють серйозний стрес, який суттєво впливає на психоемоційний стан. Така ситуація виводить людину за межі

звичного життєвого сценарію, ставить перед безліччю викликів і часто призводить до відчуття розгубленості та безсилля.

Слід зазначити, що екстремальні обставини вимушеної міграції викликають сильний стрес, що негативно впливає на когнітивні функції, здатність до адаптації та емоційну стабільність. Це може проявлятися у вигляді тривожності, депресії, низької самооцінки чи інших психоемоційних розладів, які ускладнюють процес інтеграції у нове суспільство. До цих труднощів додаються соціальні та культурні бар'єри, що ще більше підсилює почуття ізоляції та дезорієнтації.

Дослідження підтверджують, що вимушені мігранти стикаються з глибшими психологічними викликами, ніж добровільні. Травматичний досвід, пов'язаний із війною чи іншими катастрофами, спричиняє кризу самоусвідомлення та втрату особистісних цінностей. У таких умовах людина часто змінює своє сприйняття себе, свого місця в світі та взаємин із іншими. Ці переживання можуть бути настільки руйнівними, що потребують значних зусиль для відновлення внутрішньої гармонії та відчуття сенсу в житті.

Адаптація до нових умов життя є складним процесом, який характеризується певною динамікою. Спочатку людина відчуває полегшення від досягнення безпеки, але цей стан зазвичай тимчасовий. Далі настає етап емоційної кризи, коли виникає почуття дезорієнтації, розгубленості та потреба пристосуватися до нових реалій. Усе це викликає значні емоційні труднощі, які вимагають часу, ресурсів та підтримки для подолання.

З часом, якщо вимушені мігранти отримують належну підтримку, процес інтеграції в нове середовище поступово стає більш природним. Проте травматичний вплив примусової міграції настільки значний, що його наслідки можуть бути співставні з втратою близьких або серйозними життєвими потрясіннями. На відміну від добровільного переїзду, який часто супроводжується ентузіазмом і оптимізмом щодо нових можливостей, вимушене переселення завжди пов'язане з важкими емоційними переживаннями. Людина, позбавлена вибору, змушена залишити свою домівку

через зовнішні обставини, що значно посилює відчуття безнадії, тривоги та втрати контролю над життям.

I. Галецька виділяє два ключові аспекти, які впливають на адаптацію осіб, що пережили травматичний досвід. Перший – це психологічні фактори, зокрема механізми подолання стресу, особливості поведінки та соціальна інтеграція [1]. Другий – особистісні характеристики, такі як віра у власні сили, прагнення до розвитку, усвідомлення власного «Я», розуміння соціальних процесів та відчуття цілісності життя. Вона підкреслює, що саме особистісно-психологічні характеристики становлять основу адаптаційного потенціалу. Цей потенціал проявляється у здатності ефективно використовувати власні ресурси, реалістично оцінювати проблеми та проявляти гнучкість у складних ситуаціях.

Ключовим елементом успішної адаптації вимушених мігрантів є психологічне благополуччя, яке охоплює емоційний стан, систему цінностей, самоідентифікацію та самосприйняття. Рівень психологічного здоров'я безпосередньо впливає на здатність до соціальної адаптації та використання власного потенціалу.

Відповідно до досліджень Солдатової, інтеграція вимушених переселенців, які пережили травматичний досвід військової агресії, залежить від кількох ключових факторів:

- культурна самоідентифікація: збереження зв'язку з рідною культурою допомагає відновити відчуття стабільності та сприяє адаптації;
- володіння мовою: знання мови країни перебування є критичним для налагодження комунікації та соціальної інтеграції;
- розбудова соціальних зв'язків: нові контакти у професійній, побутовій і соціальній сферах зменшують ізоляцію та сприяють адаптації.
- фінансова стабільність: доступ до працевлаштування допомагає знизити рівень тривожності та відновити впевненість у завтрашньому дні;
- психологічна підтримка: професійна допомога та підтримка соціальних служб є важливим компонентом для відновлення психоемоційного стану.

О. Чуйко [29] наголошує на важливості рівня задоволеності життям і підтримки з боку місцевої спільноти. Особливу увагу вони приділяють підходу, який розвиває самостійність переселенців та їхню здатність покращувати своє становище.

Особливе значення має когнітивна гнучкість, яка сприяє формуванню зв'язків із приймаючою спільнотою. Водночас високий рівень авторитаризму може ускладнювати адаптацію через ригідність мислення та низьку толерантність до невизначеності. Успішній інтеграції сприяють професійна компетентність, позитивна самооцінка, комунікативні навички, екстравертованість, а також готовність сприймати різні точки зору та конструктивно вирішувати конфлікти.

Індивідуальний досвід значною мірою визначає адаптаційний потенціал. Як зазначає дослідження, внутрішня мотивація до змін і бажання інтегруватися є ключовими факторами успіху. Вимушені переселенці, які пережили травматичний досвід, часто стикаються з низьким рівнем мотивації, що ускладнює адаптацію. Водночас встановлення неформальних зв'язків із місцевим населенням стає критично важливим, оскільки забезпечує доступ до неформальних соціальних норм і практичної допомоги.

Колективні фактори адаптації охоплюють взаємодію між культурами. Культурна дистанція впливає на рівень адаптаційного стресу: чим менше відмінностей між культурами, тим легше відбувається пристосування. Переселенці з економічно розвинених регіонів можуть переживати додатковий стрес під час інтеграції в суспільства з нижчим рівнем розвитку. Крім того, критичну роль відіграє ставлення приймаючої спільноти: підтримка культурного різноманіття сприяє успішній адаптації, тоді як дискримінація та нетерпимість лише посилюють травматичні наслідки.

Висновки до розділу 1

Протягом життя людина стикається з різноманітними життєвими подіями, в тому числі й травматичними ситуаціями. Наслідком переживання особистістю

травматичної ситуації може бути або посттравматичний стресовий розлад або посттравматичне зростання. На даний момент в психології немає єдиного визначення посттравматичного зростання, водночас дослідники впевнені, що подібне зростання відбувається внаслідок опанування особою травмівного досвіду й перетворення його на власний особистісний ресурс. Посттравматичне зростання суттєво позначається на когнітивній, емоційній та конативній сферах особистості.

Серед чинників, що сприяють посттравматичному зростанню виокремлюють стать, сформовані стратегії копіngu, гнучкість мислення, наявність соціальної підтримки, резильєнтність тощо. Справедливим буде зауважити, що не всі дослідники (зокрема Р. Тадескі та Л. Келхаун) погоджуються з тим, що рівень розвитку резильєнтності особистості позитивно впливає на здатність особистості до посттравматичного зростання.

Резильєнтність розглядається як багатовимірний процес, що включає психологічну стійкість, емоційну саморегуляцію та адаптивність до стресу. Рівень резильєнтності особистості позитивно впливає на її здатність долати складні життєві ситуації та протистояти стресам.

Основним завданням вимушених мігрантів є адаптація до нового соціального середовища, що ускладнюється необхідністю опрацювання травматичного досвіду, отриманого через військову агресію РФ. Наразі немає досліджень які б вивчали особливості посттравматичного зростання вимушених мігрантів, то досить важко виокремити чинники, які можуть його визначати.

Спираючись за загальнотеоретичні уявлення про посттравматичне зростання та психологічні особливості вимушених мігрантів, можна припустити, що такими чинниками можуть бути особистісні ресурси, рівень життєстійкості (резильєнтності), соціальна підтримка та наявні стратегії копіng-поведінки.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЯК ЧИННИКУ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ

2.1. Організація та проведення емпіричного дослідження психологічної резильєнтності як чинника посттравматичного зростання вимушених мігрантів.

Емпіричне дослідження особливостей психологічної резильєнтності як чиннику посттравматичного зростання вимушених мігрантів проводилося у вигляді констатувального експерименту й передбачало вирішення наступних завдань:

- на основі теоретичного вивчення посттравматичного зростання та його чинників, психологічної резильєнтності особистості, загальних психологічних характеристик вимушених мігрантів вибрати відповідні до цілей дослідження методи і методики діагностики резильєнтності та посттравматичного зростання;

- провести констатувальне діагностичне обстеження з метою виявлення особливостей посттравматичного зростання та рівня розвитку резильєнтності вимушених мігрантів;

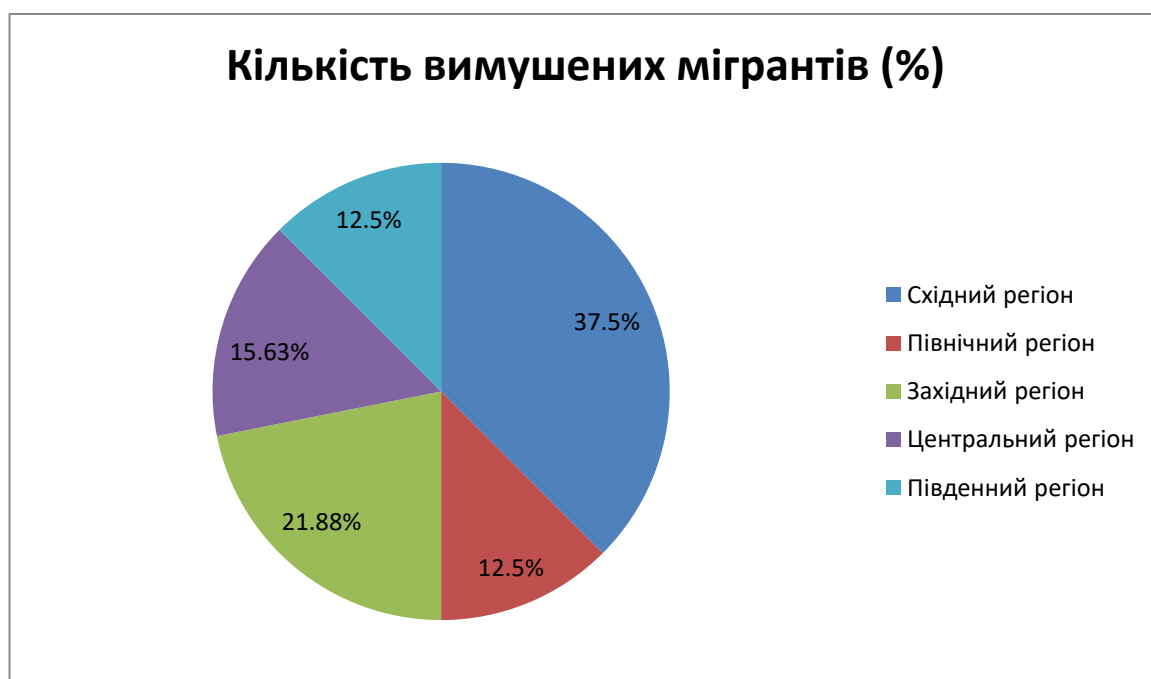
- перевірити гіпотезу щодо існування взаємозв'язку між рівнем психологічної резильєнтності вимушених мігрантів та рівнем їх посттравматичного зростання, а саме: вимушені мігранти, які мають високий рівень психологічної резильєнтності демонструють більш високий рівень посттравматичного зростання;

- проаналізувати результати емпіричного дослідження психологічної резильєнтності як чинника посттравматичного зростання вимушених мігрантів;

Емпіричне дослідження було проведене в період серпня – вересня 2024 р. з використанням онлайн-платформи Google Forms. Розповсюдження опитувальника відбувалося через соціальні мережі, зокрема Telegram, в спільнотах українських мігрантів різних закордонних локацій. В опитуванні взяло участь 32 учасники віком від 18 до 49 років (середнє значення 34,6), які виїхали з України після 24.02.2022 р. й наразі перебувають у таких

європейських країнах (Великобританія, Естонія, Латвія, Литва, Польща). З них осіб жіночої статі – 22 (що складає 69% від загальної кількості), чоловічої – 10 (що відповідає 31%). За рівнем освіти характеристики вибірки вимушених мігрантів розподілилися наступним чином: середня освіта – 4 особи (12,55%), фахова передвища освіта – 10 осіб (31,25%), вища освіта – 18 осіб (56,25%).

На першому етапі дослідження вимушеним мігрантам було запропоновано написати коротку біографічну розповідь про свій переїзд за кордон (коли і чому переїхали, які переживання та думки супроводжували переїзд, яким чином проходив адаптаційний етап на новому місці, як живеться зараз, чи планують в майбутньому повертатися). За результатами контент-аналізу біографічних розповідей вимушених мігрантів були відібрані ті особи, переїзд яких відбувся після 24.02.2024 р. та його основною причиною була військова агресія рф. Саме їх було включено в експериментальну групу.



Діаграма 1 – Характеристика вибірки вимушених мігрантів залежно від регіону походження.

Найбільша кількість піддослідних (37,5%) є вихідцями з областей, які входять до східного регіону України (Харківська, Донецька, Луганська області).

Детальна характеристика вибірки вимушених мігрантів, що взяли участь в дослідженні залежно від регіону походження представлена на діаграмі 1.

Діаграма 2 дозволяє проаналізувати, до розподіл вимушених мігрантів, які взяли участь в дослідженні, за ознакою країни нинішнього перебування. Так, найбільша кількість осіб перебуває у Польщі (31,25%), друге місце ділять між собою Естонія та Латвія (по 25%), найменша кількість – у Великобританії та Литві. Враховуючи той факт, що реальне співвідношення кількості вимушених мігрантів в європейських країнах не відповідає співвідношенню, отриманому за вибіркою дослідження, отримані результати потребуватимуть додаткового уточнення.



Діаграма 2 – Характеристика вибірки вимушених мігрантів залежно від країни перебування.

З метою вивчення особливостей психологічної резильєнтності як чиннику посттравматичного зростання вимушених мігрантів та перевірки гіпотези щодо існування взаємозв'язку між рівнем психологічної резильєнтності особистості та рівнем її посттравматичного зростання були використані наступні психодіагностичні методики:

- шкала задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale, SWLS) Е. Дінера;
- опитувальник посттравматичного зростання (Post Traumatic Growth Inventory) Р. Тадеші і Л. Калхаун, в адаптації М. Ш. Магомед-Емінова;
- шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10;
- тест життєстійкості С. Мадді.

Методика «Шкала задоволеності життям» (Satisfaction with Life Scale, SWLS) була розроблена у запропоновані у 1985 р. групою дослідників у складі Е. Дінера, Р. А. Еммонса, Р. Дж. Ларсена і С. Гріффіна [7, с.180]. Зазначена методика рекомендована до використання під час проведення досліджень за участю осіб, що мають емоційні проблеми. Оскільки вимушених мігрантів ми можемо розглядати як осіб, що потенційно схильні до надмірного емоційного напруження через переживання психологічної травми, пов'язаної з агресією РФ, руйнацією звичного життя, ракетними обстрілами, вимушеним переїздом в іншу країну тощо дану методику доцільно застосувати для додаткової діагностики.

Методика «Шкала задоволеності життям» досить простою, націлена на вимірювання загальної суб'єктивної когнітивної оцінки рівня благополуччя особистості й складається з 5 тверджень («Моє життя майже ідеальне», «Умови мого життя чудові», «Я задоволений своїм життям», «Нині я отримав від життя все, що хотів», «Якби я міг прожити своє життя заново, я не змінив би майже нічого»). Кожне твердження піддослідні мають оцінити щодо його справедливості відносно власного життя. Оцінювання відбувається за 7-бальною шкалою, де 7 – цілком погоджуюсь, 6 – погоджуюсь, 5 – частково погоджуюсь, 4 – складно відповісти, 3 – частково не погоджуюсь, 2 – не погоджуюсь, 1 – абсолютно не погоджуюсь. Отримана кількість балів сумується шляхом арифметичного додавання.

Залежно від загальної кількості отриманих балів, яка варіюється в діапазоні від 1 до 35, виділяють 7 рівнів задоволеності життям:

- дуже високий рівень – особистість абсолютно задоволена власним життям (21-35 балів) – суб'єктивно людина відчуває, що має абсолютно все потрібне щоб бути щасливою, складні ситуації розглядаються як можливість для розвитку та вдосконалення, мають високу самооцінку та рівень соціальної підтримки;

- високий рівень – людина цілком задоволена життям (26-30 балів) – особи, які набрали таку кількість балів, розуміють, що їх життя не досконале, але їм подобається як вони живуть, будь-які події власного життя сприймають за корисний досвід; впевнені, що мають ресурси для подолання складних життєвих ситуацій; спрямовані на особистісне зростання;

- середній рівень – особистість частково задоволена життям (21-25 балів) – є типовим для мешканців економічно розвинених країн; загальна задоволеність власним життям поєднується з розумінням, що є «проблемні зони», які потребують коригування і вдосконалення, певних життєвих змін, що викликає певний рівень незадоволеності особистості;

- нейтральне ставлення до життя – особистість виявляє індиферентне ставлення до змісту та подій власного життя (20 балів);

- рівень нижче середнього – особистість скоріше незадоволена життям (15-19 балів) – особи, які потрапили до цього діапазону, найчастіше мають декілька невирішених життєвих проблем, що зачіпають певні галузі життєдіяльності людини (робота, сім'я, дозвілля, саморозвиток тощо), відчувають потребу щось змінити в своєму житті, але не розуміють як це зробити; тимчасова незадоволеність життям мотивує людину до розвитку, але у разі тривалого перебування особистості у даному стані, вона потребуватиме психологічної допомоги;

- низький рівень – особистість незадоволена власним життям (10-14 балів) – особистість відчуває, що її життя потребує кардинальних змін, має низьку працездатність і пригнічений настрій, все, що відбувається не викликає позитивних емоційних переживань; часто така ситуація має місце у разі переживання людиною певної кризової події (смерть близької людини,

розлучення, втрата роботи, домівки тощо) і також потребує психологічних інтервенцій;

- дуже низький рівень – особистість абсолютно незадоволена власним життям (5-9 балів) – незадоволеність особистості виявляється у всіх сферах життя (сім'я, робота, стосунки з друзями, фінансове положення, дозвілля й т.ін.), часто пов'язана з пролонгованою реакцією на кризові події або хронічні невирішені проблеми, що з часом загострюються, і неспроможністю особистості щось самотійно змінити в своєму житті; крайніми проявами абсолютної незадоволеності є «втеча» людини в психосоматичні захворювання або адитивні форми поведінки.

Для діагностики рівня посттравматичного зростання обрано методику «Опитувальник посттравматичного зростання», розроблений Р. Тадеші і Л. Калхауном у 1996 р. (в адаптації М. Ш. Магомед-Емінова) [7, с. 185-187]. Зазначений опитувальник представляє собою психометричну методику для кількісної оцінки посттравматичного зростання і позитивних психологічних змін, що відбулися з як внаслідок подолання людиною травматичного досвіду.

Методика містить 21 твердження, що описують можливі зміни у житті людини після переживання нею кризової події), які розподілено за 5 шкалами: «Ставлення до інших», «Нові можливості», «Сила особистості», «Духовні зміни», «Підвищення цінності життя» (хоча в науковій літературі зустрічаються інші варіанти назв шкал, наприклад, *Зубовський Д. С. Адаптація та апробація українськомовної версії методики «Опитувальник посттравматичного зростання». Психологічний журнал. 2018. №7 (17). С. 121-135*). Кожне твердження потрібно оцінити з огляду на те, в якій мірі після переживання кризової (або травматичної) події відбулася відповідна зміна за 6-бальною шкалою, де 0 – не відбулося жодних змін, 1 – дуже незначні зміни, 2 – невеликі зміни, 3 – помірні зміни, 4 – великі зміни, 5 – дуже суттєві зміни.

Підрахунок отриманих результатів здійснюється шляхом арифметичного сумування балів за окремими шкалами відповідно до ключа. Індекс посттравматичного зростання визначається шляхом сумування результатів всіх

шкал. Потім за допомогою нормативних значень визначається інтенсивність посттравматичного зростання (загальна і за окремими шкалами).

Високі значення за шкалою «Ставлення до інших» свідчить про те, що особистість розвинула свою здатність будувати міжособистісні стосунки з іншими людьми, визнавати, що потребує сторонньої допомоги, звертатися по неї і приймати її; визнавати свої емоції й виражати їх (в тому числі й щире співчуття до інших); переживати «близькість» до інших людей.

Високі значення за шкалою «Нові можливості» демонструють особи, в яких, після переживання кризової (або травматичної) події, розширилося коло інтересів, посилилася впевненість у собі, своїх силах, розвинулася спроможність позитивно впливати на своє життя та гнучкість (яка, наприклад, може виявлятися у переконанні, що потрібно змінювати те, що можливо змінити, і приймати як даність те, що змінити неможливо).

Високі значення за шкалою «Сила особистості» притаманні людям, які усвідомили, що вони є значно сильнішими, ніж уявляли собі раніше; зазначене розуміння позитивно впливає на впевненість особистості щодо власної спроможності долати складні та емоційно напружені ситуації.

Високі показники за шкалою «Духовні зміни» свідчать про певний духовний розвиток особистості, покращення її розуміння духовних проблем, звернення до віри (або її посилення).

Люди, які мають високі бали за шкалою «Підвищення цінності життя» відзначають зміну життєвих пріоритетів, зокрема посилення розуміння цінності життя в цілому й кожного окремого дня, що позначилося на їх спроможності радіти дрібницям, будувати плани таким чином, щоб не витрачати час на марні справи тощо.

Досліджувані, які мають загальний високий індекс посттравматичного зростання характеризуються відкритістю у спілкуванні з іншими людьми, позитивним ставленням до життя, емпатійністю, впевненістю в собі, своїх силах і спроможності долати емоційно напружені або стресові ситуації, здатністю до швидкої адаптації тощо. Слід зауважити, що зазначені

характеристики частково співпадають з рисами психологічно зрілої або самоактуалізованої особистості.

Для вимірювання резильєнтності було обрано дві методики: «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)» та «Тест життєстійкості» С. Мадді. Хоча серед сучасних науковців досі тривають дискусії щодо змістовної подібності/відмінності даних понять, але в межах нашого дослідження існуючі розбіжності можна проігнорувати.

Методика «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)» [14, с.16], була розроблена у 2003 р. й вона дозволяє виміряти рівень психологічної резильєнтності (стресостійкості). Скорочена версія включає 10 найбільш інформативних тверджень з повної версії методики щодо особливостей поведінки особистості в емоційно напружених, стресових або складних життєвих ситуаціях. Зазначені твердження потрібно оцінити за 5-бальною шкалою Лайкерта, яка відображає міру справедливості кожного твердження відносно поведінки особистості: повністю невірно – 0; зрідка вірно – 1; вірно час від часу – 2; часто вірно – 3; вірно майже у всіх випадках – 4.

Обробка результатів передбачає арифметичне сумування всіх отриманих балів. Мінімальна кількість балів – 0, максимальна – 40. Остаточна кількість балів оцінюється відповідно до наведених нормативних показників й робиться висновок щодо рівня розвитку резильєнтності особистості: низький рівень розвитку резильєнтності – 0-15 балів; нижче середнього – 16-20 балів; середній – 21-25 балів; вище середнього – 26-30 балів; високий – 31-40 балів.

Людина, яка має високий рівень резильєнтності характеризується емоційною стійкістю та врівноваженістю, когнітивною та поведінковою гнучкістю, здатністю ефективно долати складні життєві ситуації, адаптуватися до нових умов, спиратися на підтримку соціального середовища тощо.

Методика «Тест життєстійкості» (Hardiness Survey), розроблена американським психологом С. Мадді у 1984 р., в адаптації Д. Леонтьєва та О. Рассказової [23, с. 80-85] спрямований на визначення здатності особистості протистояти стресам і пристосовуватися до складних обставин, дозволяє

кількісно виміряти загальний рівень життєстійкості особистості та її окремі компоненти. Методика складається з 45 тверджень, які розподілені за 3 шкалами («Залученість (Commitment)», «Контроль (Control)», «Прийняття ризику (Challenge)»). Кожне твердження потрібно оцінити відповідно його справедливості щодо себе, обравши один з варіантів відповіді – «ні», «імовірно ні, ніж так», «імовірно так, ніж ні», «так».

Питання розподілено на дві групи: з прямими відповідями (для підрахунку балів відповіді оцінюються від 0 до 3 за алгоритмом – «ні» – 0 балів, «скоріше ні, ніж так» – 1 бал, «скоріше так, ніж ні» – 2 бали, «так» – 3 бали) та зворотними відповідями (оцінювання передбачає присвоєння балів від 3 до 0). Спочатку обчислюються результати за окремими шкалами шляхом арифметичного сумування отриманих балів за певними питаннями відповідно до ключа, а потім визначається загальний рівень життєстійкості, який розраховується підсумовуванням балів за всіма трьома шкалами. Кожна шкала представлена трьома рівнями розвитку відповідної якості – низьким, середнім і високим, розподіл балів за шкалами представлений у таблиці 1.

Таблиця 1 – Інтерпретація результатів за методикою «Тест життєстійкості» С. Мадді в адаптації Д.Леонтьєва та О. Рассказової

Назви шкал	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Залученість	0-29	30-46	47-54
Контроль	0-20	21-38	39-51
Прийняття ризику	0-8	9-18	19-30
Життєстійкість	0-61	62-99	100-135

Залученість як здатність особистості передбачає, що активна зацікавленість людини в окремих процесах свого життя, створює можливості для її розвитку й покращення життя в цілому. Особи, які демонструють високі показники за цією шкалою, отримують задоволення від власної активності та

діяльності, мають високу самооцінку, високий рівень ціле покладання, шукають нові активності, розвивають соціальні зв'язки; низькі показники – схильні переживати відстороненість, відчувати себе «поза» життям, вважають свою діяльність обтяжливою, нудною та безглуздою, мають цинічне ставлення до життєвого досвіду.

Шкала «Контроль» віддзеркалює впевненість особистості у своїй спроможності впливати на результати своєї активності, діяльності та поведінки, своє оточення, життєві ситуації та обставини. Людина, яка має високі показники за цією шкалою, відчуває, що сама обирає власну діяльність, свій шлях, має інтернальний локус контролю, впевнена у своїй спроможності безпечно керувати власним оточенням й попереджати можливі загрози власному добробуту; низькі – переживає відчуття власної безпорадності, переконана в тому, що є «жертвою обставин» і не в змозі вплинути на перебіг подій.

Прийняття ризику тлумачиться як переконаність особистості в тому, що будь-які події (позитивні та негативні) є джерелом набуття досвіду, сприяють саморозвитку за рахунок нових знань або навичок. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань та досвіду й активне їх використання у подальшому житті. Особи, які набрали високі бали за цією шкалою, розглядають власне життя як спосіб набуття новий досвід, демонструють готовність діяти за умови відсутності надійних гарантій успіху (тобто ризикувати), дозволяють собі помилятися (оскільки помилки є частиною навчання та розвитку), вважають, що прагнення до комфорту та безпеки збіднює життя особистості, є гнучкими, швидко адаптуються. На відміну від них, люди з низьким рівнем прийняття ризику, є ригідними, тривожними, бояться змін, оскільки це створює ризики зниження життєвого комфорту та стабільності.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження психологічної резильєнтності як чинника посттравматичного зростання вимушених мігрантів.

Контент-аналіз біографічних розповідей вимушених мігрантів щодо їх переїзду за кордон дозволяє зробити наступні висновки:

- більшість опитаних переїхали до європейських країн протягом березня-травня 2022 р.(84,38%), інші (15,62%) – протягом вересня-грудня 2022 р.;

- основна причина переїзду – військова агресія рф та її наслідки (наприклад, для осіб, які виїхали протягом вересня-грудня 2022 р., мотивацією виїзду були обстріли енергосистеми України та проблеми з електропостачанням, Інтернет-зв'язком і телефонією);

- більшість осіб (81,25%) відзначили, що переживали тривожність, страх, невпевненість в майбутньому, почуття провини щодо близьких, які залишилися в Україні (батьки, чоловіки, старші сини тощо) й не мають можливості виїхати, незрозуміння щодо того, що саме їх чекає на новому місці; водночас 18,75% опитаних відзначили, що не мали негативних емоційних переживань, оскільки їхали до знайомих, які вже влаштувалися на новому місці й їм страшніше було залишатися в Україні, ніж виїхати;

- основними проблемами під час адаптаційного періоду були названі наступні – незнання мови країни перебування (100%), оформлення необхідних документів для себе та членів своєї родини, в т.ч. медичних страховок та банківських карток (100%), емоційні проблеми (84,38%), неможливість працевлаштуватися за фахом (75%), культурні відмінності (65,63%), пошук житла (53,13%), зниження самооцінки (46,86%), розчарування та зневірення (37,5%), втрата впевненості в собі та своїх силах (28,13%);

- слід зазначити, що певна частина вимушених мігрантів інтегрувалася в тих країнах, до яких вони емігрували, й не планують повертатися (59,38%), водночас інша частина опитаних (40,62%) зазначає, що їх життя «наче на паузі», вони чекають, коли ситуація нормалізується й вони зможуть повернутися в Україну до рідних та звичного життя.

Остання категорія вимушених мігрантів скоріше за все матимуть ускладнення з подоланням наслідків травматичної події (військова агресія рф, обстріли, уявний або реальний страх за своє життя та життя близьких).

Вимушені мігранти зазвичай стикаються з низкою проблем (адаптація на новому місці, пошук житла, роботи, обмежений доступ до соціальних послуг, необхідність інтеграції до суспільства з іншою культурою та цінностями тощо), які негативно позначаються на загальному рівні задоволеності життям. Результати дослідження вимушених мігрантів, що переїхали після 24.02.2024 р. до країн Балтії, Польщі та Великобританії, за методикою «Шкала задоволеності життям» свідчать, що майже половина піддослідних (40,63%) мають середній рівень задоволеності життям, ще одна п'ята (21,86%) – рівень нижче середнього; чверть опитаних (25%) – високий або дуже високий рівень задоволеності життям, майже 10% – низький рівень. Кількість набраних балів варіюється від 9 до 30, середнє значення – 21,56 бали. Результати представлені у таблиці 2.

Таблиця 2 – Результати обстеження вимушених мігрантів за методикою «Шкала задоволеності життям»

Рівень задоволеності життям	Кількість осіб	%
Дуже високий	4	12,5%
Високий	4	12,5%
Середній	13	40,63%
Нейтральне ставлення до життя	-	-
Нижче середнього	7	21,86%
Низький	3	9,38%
Абсолютно не задоволені	1	3,13%

Отримані дані дозволяють зробити висновок про те, що більшість вимушених мігрантів, що прийняли участь у дослідженні, змогли подолати травматичну подію й досить вдало інтегруються в тих країнах, що їх приймають. Можна припустити, що рівень посттравматичного зростання саме цієї категорії осіб буде досить високим через те, що вони мають більш-менш чітке уявлення щодо того які саме кроки (дії) сприятимуть покращенню їх

життя. Водночас, в будь-якому разі вимушеним мігрантам стануть в нагоді навички саморегуляції емоцій та поведінки, що сприятимуть загальному покращенню якості життя.

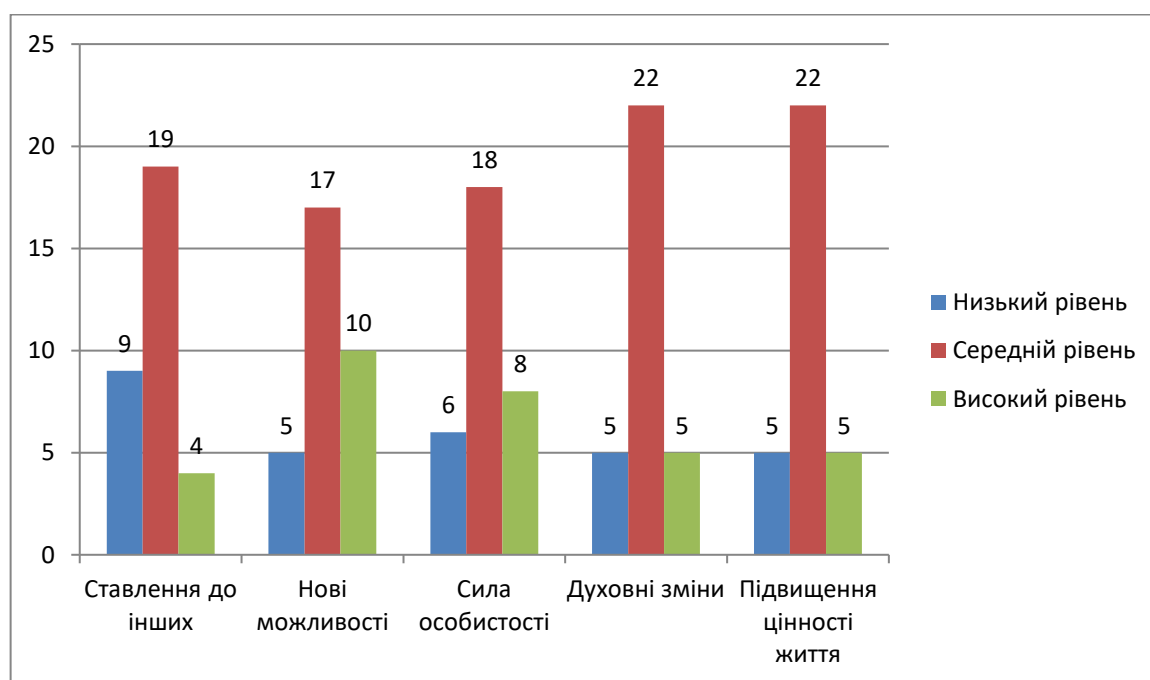
Таблиця 3 – Результати обстеження вимушених мігрантів за методикою «Опитувальник посттравматичного зростання»

Назви шкал	Максимальна кількість балів	Мінімальна кількість балів	Середній показник
Ставлення до інших	27	9	17,69
Нові можливості	21	9	13,78
Сила особистості	18	5	11,78
Духовні зміни	8	2	4,84
Підвищення цінності життя	12	5	8,84
Індекс постратравматичного зростання	83	34	56,94



Діаграма 3 – Графічне представлення результатів обстеження вимушених мігрантів за методикою «Опитувальник посттравматичного зростання». Шкала «Індекс постратравматичного зростання (дані наведені в абсолютних числах).

Припущення щодо того, що в цілому рівень посттравматичного зростання вимушених мігрантів є досить високим підтверджується емпіричними результатами, отриманими за методикою «Опитувальник посттравматичного зростання» (PTGI), представленими у таблицях 3 і 4, а також на діаграмах 3 і 4. У таблиці 3 наведено мінімальні та максимальні показники, а також середні значення за кожною шкалою. Порівняння середніх показників з нормативними демонструє, що всі вони перебувають в межах середнього рівня розвитку.



Діаграма 4 – Графічне представлення результатів обстеження вимушених мігрантів за методикою «Опитувальник посттравматичного зростання». Окремі субшкали тесту (дані наведені в абсолютних числах).

Аналіз даних свідчить, що більшість мігрантів, які взяли участь в дослідженні, мають загальний середній (71,87%) або високий (28,13%) рівень посттравматичного зростання. Осіб, які мають загальний низький індекс посттравматичного зростання в нашому дослідженні не виявлено. Деталізацію зазначених результатів можна побачити на діаграмі 3 та у таблиці 4.

Таблиця 4 – Результати обстеження вимушених мігрантів за методикою «Опитувальник посттравматичного зростання» (дані наведені у відсотках)

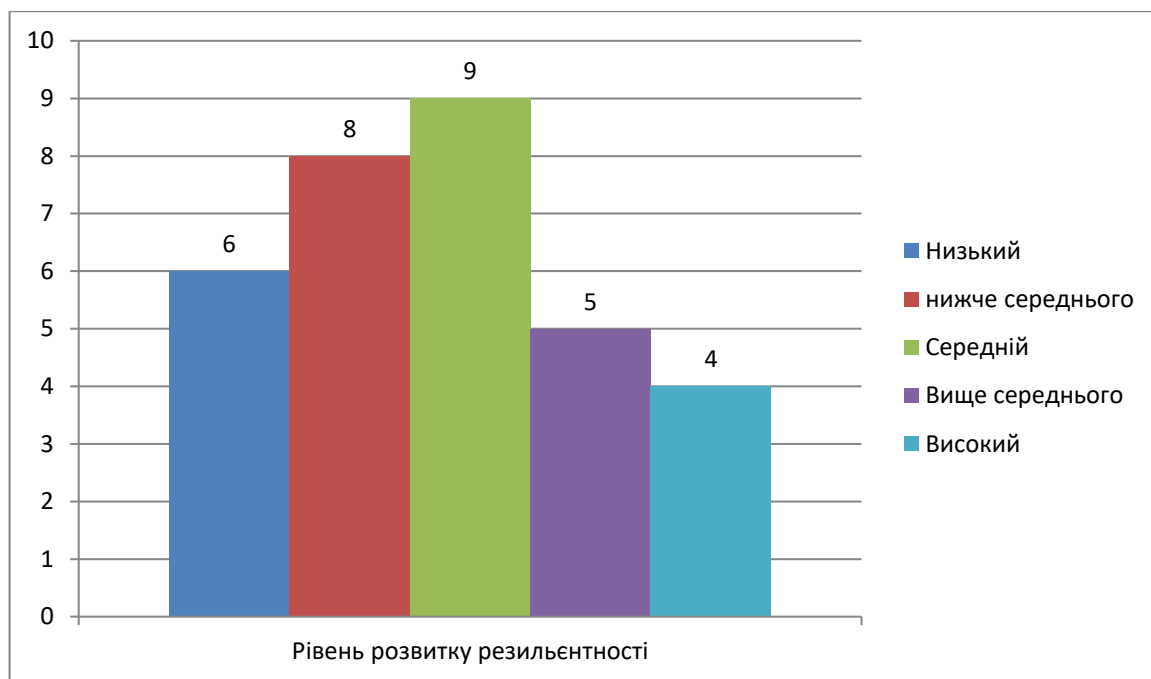
Назви шкал	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Ставлення до інших	28,13%	59,38%	12,5%
Нові можливості	15,63%	53,13%	32,25%
Сила особистості	18,75%	56,25%	25%
Духовні зміни	15,63%	68,75%	15,63%
Підвищення цінності життя	15,63%	68,75%	15,63%
Індекс постратравматичного зростання	-	71,87%	28,13%

Найбільша частка осіб, що демонструють високий рівень зростання за окремими шкалами зафіксована за субтестами «Нові можливості» (32,25%) та «Сила особистості» (25%), найменша за субтестом «Ставлення до інших» (12,5%). Найбільша частка вимушених мігрантів, що мають низький рівень зростання за окремими субтестами, відноситься до шкали «Ставлення до інших» (28,13%) і «Сила особистості» (18,75%).

Зазначені дані є досить інформативними для планування психологічної профілактичної та корекційної роботи з вимушеними мігрантами щодо адаптації до нових умов життя, ресурсування та постратравматичного зростання. Так, отримані емпіричні дані дозволяють припустити, що корисно в майбутню психопрофілактичну програму включати змістовні модулі, присвячені усвідомленню та управлінню емоціями, вмінню їх виявляти у соціально придатних формах; розвитку комунікативних здатностей; вміння звертатися до використання соціальних ресурсів при подолання складних життєвих ситуацій; гнучкості мислення та поведінки, впевненості в собі.

Результати дослідження за методикою «Шкала резильєнтності» (CD-RISC-10) свідчать, що в цілому піддослідні вимушені мігранти мають невисокий рівень розвитку резильєнтності. Так середній показник за вибіркою

складає 21,28 бали, що відповідає нижній межі середнього інтервалу (за таблицею нормативних значень). Мінімальна кількість набраних балів складає 8, максимальна – 34. На діаграмі 5 можна побачити графічне представлення результатів за даною методикою.



Діаграма 5 – Графічне представлення результатів обстеження вимушених мігрантів за методикою «Шкала резильєнтності»/CD-RISK-10 (дані наведені в абсолютних числах).

Аналіз даних, наведених у таблиці 5, дозволяє зробити висновок щодо того, що тільки третина респондентів мають (28,13%) мають рівень резильєнтності високий або вище середнього. Така саме частка (28,12%) перебувають на середньому рівні розвитку резильєнтності, 25% – мають рівень розвитку нижче за середній, у 18,75% вимушених мігрантів діагностовано низький рівень.

Таблиця 5 – Результати обстеження вимушених мігрантів за методикою «Шкала резильєнтності» (CD-RISK-10)

Рівень розвитку резильєнтності	Кількість осіб	%
Низький	6	18,75%

Нижче за середній	8	25%
Середній	9	28,12%
Вище середнього	5	15,63%
Високий	4	12,5%

Враховуючі досить позитивні показники за методиками «високі показники за методиками «Шкала задоволеності життям» та «Опитувальник посттравматичного зростання», варто було б очікувати демонстрацію в межах експериментальної групи більш високого рівня розвитку резильєнтності. Водночас, відповісти на питання чи є статистично значущий взаємозв'язок між рівнем посттравматичного зростання та рівнем резильєнтності особистості можна буде за результатами математико-статистичної обробки даних.

Отримані результати свідчать, що включення до майбутньої психопрофілактичної програми для вимушених мігрантів змістовного модулю щодо розвитку резильєнтності є корисним і доцільним, оскільки це сприятиме розвитку у вимушених мігрантів впевненості в собі, вміння управляти емоціями, спроможності долати емоційно напружені, стресові або складні життєві ситуації, навичок адаптації в нових і незвичних умовах.

Важливою психологічною характеристикою, що визначає рівень посттравматичного зростання особистості, а також швидкість та легкість її адаптації до мінливих умов, є її життєстійкість. Аналіз мінімальних та максимальних показників вимушених мігрантів за окремими шкалами методики «Тест життєстійкості», а також усереднених значень, наведених у таблиці 5, свідчить, що середні показники за шкалою «Прийняття ризику», а саме 18,44 вищі за нормативні ($13,91 \pm 4,39$). Зазначений факт може бути пов'язаний з необхідністю для вимушених мігрантів приймати кардинальні рішення щодо власного життя (оскільки раптовий переїзд в іншу країну з подальшою інтенсивною адаптацією в ній – мовні курси, зміна роботи, соціального оточення, образу життя тощо, викликані військовою агресією, сам по собі вже є досить ризикованим рішенням).

Таблиця 5 – Результати обстеження вимушених мігрантів за методикою «Тест життєстійкості» С. Мадді в адаптації Д. Леонтьєва та О. Рассказової

Назви шкал	Максимальна кількість балів	Мінімальна кількість балів	Середній показник
Залученість	49	22	34,75
Контроль	46	18	30,5
Прийняття ризику	27	12	18,44
Загальний рівень життєстійкості	115	59	83,69

Показники, які віддзеркалюють співвідношення кількості вимушених мігрантів залежно від рівня розвитку їх життєстійкості, за методикою «Тест життєстійкості» С. Мадді в адаптації Д. Леонтьєва та О. Рассказової, представлено на діаграмі 6 (в абсолютних числах) та у таблиці 6 (у відсоткових значеннях).



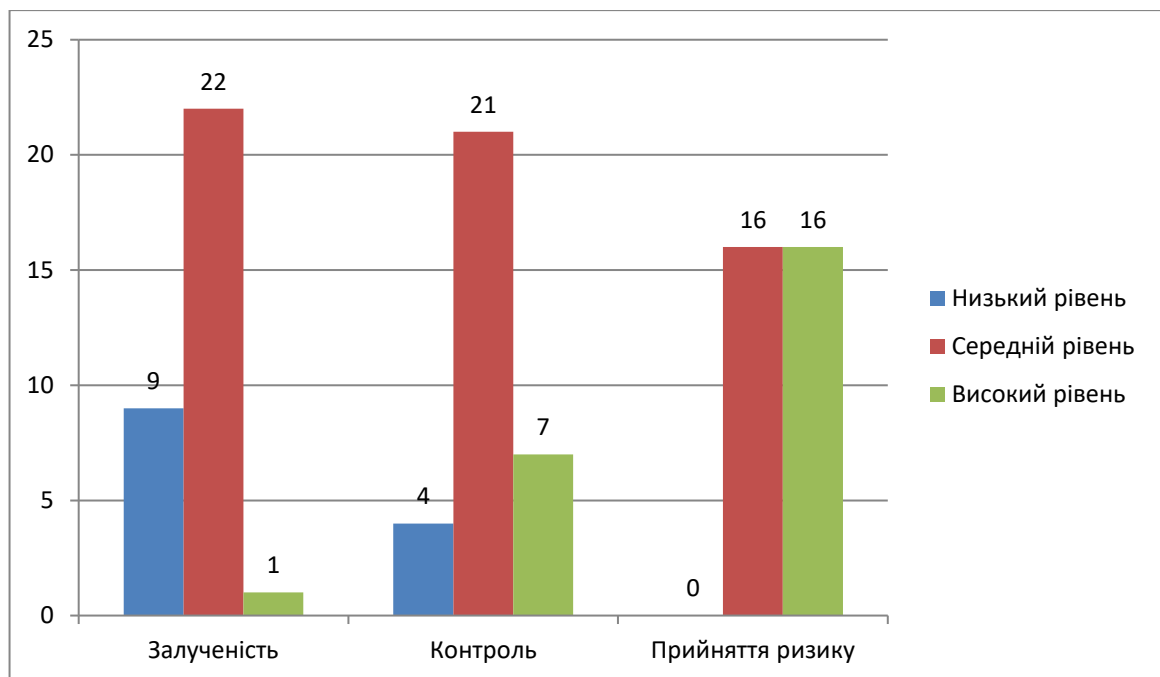
Діаграма 6 – Графічне представлення результатів обстеження вимушених мігрантів за методикою «Тест життєстійкості» С. Мадді в адаптації Д. Леонтьєва та О. Рассказової (дані наведені в абсолютних числах)

Аналіз таблиці 6 та діаграми 6 доводить, що більша частина опитаних вимішених мігрантів (81,25%) має середній рівень розвитку життєстійкості; 15,63% – демонструють високий рівень, а 3,12% – низький. Отримані показники можуть бути як наслідком досвіду подолання травматичних подій останніх років, так й індивідуальною особливістю особистості, що була притаманна людині до початку повномасштабного вторгнення рф, що потребує подальшого вивчення та уточнення.

Таблиця 6 – Результати обстеження вимушених мігрантів за методикою «Тест життєстійкості» С. Мадді в адаптації Д. Леонтьєва та О. Рассказової (дані наведені у відсотках)

Назви шкал	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Залученість	28,13%	68,75%	3,12%
Контроль	12,5%	65,64%	21,86%
Прийняття ризику	-	50%	50%
Загальний рівень життєстійкості	3,12%	81,25%	15,63%

Аналіз таблиці 6 та діаграми 7 наочно демонструє, що половина опитаних мають високі показники за шкалою «Прийняття ризику», а особи, які мають за цією шкалою низькі показники, відсутні взагалі. Припускаємо, що таке відхилення від нормативного розподілу є наслідком того, що особи, що входять до складу вибірки вимушених мігрантів в межах дослідження, вимушені були приймати несподівані рішення, виходити за межі «зони комфорту», ризикувати задля усунення загроз (реальних або уявних) для фізичного та психічного здоров'я своїх близьких, що вплинуло на загальні показники методики.



Діаграма 7 – Графічне представлення результатів обстеження вимушених мігрантів за методикою «Тест життєстійкості» С. Мадді в адаптації Д. Леонтьєва та О. Рассказової (дані наведені в абсолютних числах)

Третина вимушених мігрантів, що взяли участь у дослідженні (28,13%), мають низькі показники за шкалою «Залученість», що свідчить про проблеми, пов'язані з інтеграцією в суспільні процеси. Якщо згадати, що за результатами контент-аналізу біографічних розповідей піддослідних виявлено, що 40,62% осіб не мають чітких планів на майбутнє, а зайняли позицію очікування, то отриманий результат стає цілком логічним, оскільки людина не має бажання бути залученої до нового суспільства (встановлювати нові контакти, розвивати систему зв'язків, розширювати комунікацію) оскільки не бачить свого майбутнього в країні теперішнього перебування.

Саме тому, під час розробки психопрофілактичної програми для вимушених мігрантів потрібно врахувати цей момент, й включити до неї змістовні модулі, присвячені особистісному зростанню, здатності розширяти набір ресурсів для подолання складних ситуацій, опрацювання емоційних проблем та ціле покладання.

2.3. Статистичний аналіз та інтерпретація результатів дослідження психологічної резильєнтності як чинника посттравматичного зростання вимушених мігрантів.

Для дослідження взаємозв'язку між рівнем психологічної резильєнтності та індексом посттравматичного зростання (ПТЗ) було використано шкалу Коннора-Девідсона (CD-RISC) і спеціально розроблений опитувальник, який оцінює ключові компоненти ПТЗ: переосмислення життєвих цінностей (ПЦ), формування нових соціальних зв'язків (СО), відкриття нових можливостей (НМ), духовне зростання (ДЗ) та смислова інтеграція (СІ).

Метою даного аналізу було перевірити гіпотезу про те, що існує статистично значущий позитивний зв'язок між рівнем резильєнтності особистості та її посттравматичним зростанням. Зокрема, передбачалося, що особи з високим рівнем резильєнтності демонструють більш виражені прояви посттравматичного зростання, такі як переосмислення життєвих цінностей, формування нових соціальних зв'язків і підвищення життєвої стійкості.

Попередню обробку даних (вибірка резильєнтність Коннора-Девідсона) зроблено за допомогою інструменту «Описова статистика», що входить до вбудованого «Пакету аналізу» Microsoft Office Excel (див. додаток А).

Для того, щоб правильно інтерпретувати результати дослідження психологічної резильєнтності як чинника посттравматичного зростання вимушених мігрантів нам необхідно виконати перевірку гіпотези про можливий вид закону розподілу експериментальної вибірки. Вона проводиться за допомогою спеціально підібраної величини – критерія перевірки гіпотези про можливий закон невідомого розподілу випадкової величини.

Для перевірки гіпотези про нормальність розподілу генеральної сукупності використовують критерій Пірсона, Мізеса-Смірнова, Колмогорова, критерій Ліллієфорса, критерій Шапіро-Уїлка тощо.

У даному випадку ми перевіряємо гіпотезу, що наша вибірка є частиною генеральної сукупності, яка має нормальний закон розподілу.

У даному випадку ми перевіряємо гіпотезу, що наша вибірка є частиною генеральної сукупності, яка має нормальний закон розподілу.

Обсяг вибірки не достатньо великий ($n < 50$).

Тому перевіримо гіпотезу про нормальний закон розподілу випадкової величини за допомогою середніх квадратичних відхилень показників асиметрії (A) і ексцесу (E).

Критерієм розподілу вибору за нормальним законом є рівність нулю показників асиметрії і ексцесу.

Якщо вони відрізняються від нуля, то для попереднього вибору розподілу закону вираховують середні квадратичні відхилення для A та E:

$$\sigma_A = \sqrt{\frac{6(n-1)}{(n+1) \cdot (n+3)}}, \quad (2.1)$$

$$\sigma_E = \sqrt{\frac{24n \cdot (n-2) \cdot (n-3)}{(n-1)^2 \cdot (n+3) \cdot (n+5)}}, \quad (2.2)$$

де n – розмір (кількість членів) вибірки.

Якщо A та E відрізняються по модулю від нуля не більше ніж на подвоєне середні квадратичні відхилення ($|A| \leq 2\sigma_A$ та $|E| \leq 2\sigma_E$), то можна припустити, що задана вибірка розподілена за нормальним законом.

$$\sigma_A = \sqrt{\frac{6 \times 31}{33 \times 35}} = 0,4013$$

та

$$\sigma_E = \sqrt{\frac{24 \times 32 \times 30 \times 29}{(31)^2 \times 35 \times 37}} = 0,7327$$

За результатами розрахунків показників описової статистики було з'ясовано, що ексцес досліджуваної вибірки дорівнює $E = -0,9788916002$, показник асиметрії $A = -0,114812671$.

Тоді,

$$-0,9788916002 < 2 \times 0,7327,$$

$$-0,114812671 < 2 \times 0,4013.$$

Умови $|A| \leq 2\sigma_A$ та $|E| \leq 2\sigma_E$ виконуються.

Гіпотезу про те, що наша вибірка є частиною генеральної сукупності, яка має нормальний закон розподілу приймаємо. У подальшому аналізі використовуємо підтверджений нормальний закон розподілу психологічної резильєнтності вимушених мігрантів.

Для оцінки взаємозв'язків між показниками резильєнтності та посттравматичного зростання застосовувався кореляційний аналіз за Пірсоном у з використання інструменту «Кореляція» пакету «Аналіз даних» використанням Microsoft Office Excel. Теоретичні методи аналізу, синтезу та систематизації були використані для формування понятійного апарату та визначення основних підходів до проблеми.

Для статистичного аналізу застосовано кореляційні методи:

- коефіцієнт Пірсона – для оцінки лінійного зв'язку між змінними;
- коефіцієнт Спірмена – для аналізу монотонних залежностей, що дозволяє врахувати можливі відхилення від нормального розподілу даних.

Застосування цих методів було обґрунтоване метою роботи, яка передбачала виявлення не лише статистично значущого взаємозв'язку між змінними, але й отримання даних для подальшого використання в психологічних практиках. Кореляційний аналіз забезпечив можливість з'ясувати, наскільки рівень психологічної стійкості респондентів впливає на їх здатність адаптуватися до змін і знаходити позитивний сенс у складних життєвих ситуаціях.

Основними змінними, що аналізувалися, були:

1. Рівень психологічної резильєнтності – оцінювався за допомогою шкали Коннора-Девідсона (CD-RISC). Ця шкала дозволяє кількісно оцінити здатність особистості справлятися зі стресовими ситуаціями, адаптуватися до нових умов і зберігати емоційну рівновагу. Максимальний бал за цією шкалою відображає високий рівень резильєнтності, тоді як нижчі показники свідчать про слабкість адаптаційних механізмів.

2. Параметри посттравматичного зростання – визначалися на основі спеціального опитувальника, який враховував такі аспекти, як переосмислення життєвих цінностей (ПЦ), формування нових соціальних зв'язків (СО), відкриття нових можливостей (НМ), зростання духовності (ДЗ) та загальний індекс ПТЗ. Ці параметри дозволили створити багатовимірний портрет змін, які переживає особистість у посттравматичний період.

Для визначення взаємозв'язку між рівнем психологічної резильєнтності та особливостями посттравматичного зростання вимушених мігрантів застосовуються математично-статистичні методи. У даному дослідженні використовуються два підходи: метод Пірсона та метод Спірмена.

Статистичний аналіз дозволяє оцінити, чи є зв'язок між змінними, а також визначити його силу та напрямок. Використання кореляційного аналізу за Пірсоном обґрунтовується необхідністю оцінити лінійний взаємозв'язок між показниками. Метод Спірмена, у свою чергу, дозволяє дослідити монотонний зв'язок навіть у випадках, коли дані не відповідають критеріям нормального розподілу або мають нелінійну залежність. Порівняння результатів, отриманих за цими методами, сприяє більш глибокому розумінню природи взаємозв'язку.

Далі виконаємо розрахунки за методом Спірмена, щоб доповнити результати, отримані методом Пірсона, і сформулювати висновки щодо взаємозв'язку між рівнем резильєнтності та посттравматичним зростанням.

На першому етапі дослідження нами було ретельно проведено попередню обробку емпіричних даних, отриманих у процесі анкетування. Зокрема, особливу увагу було приділено зведенню результатів оцінювання психологічної

резильєнтності, виміряної за авторитетною шкалою Коннора-Девідсона, та показників індексу посттравматичного зіставлення (ПТЗ) в єдину уніфіковану таблицю (див. табл. В.1 додатку В) для подальшого аналізу.

Розрахунки коефіцієнту кореляції Пірсона було виконано з використання інструменту «Кореляція» пакету «Аналіз даних» використанням Microsoft Office Excel (див. додаток Б).

Таблиця 8 – Результати множинної кореляції між досліджуваними показниками (рівень значущості $p=0,05$)

Показники	СІ	НМ	СО	ДЗ	ПЦ	Індекс ПТЗ	Резильєнтність Коннора- Девідсона
СІ	1						
НМ	0,69	1					
СО	0,70605	0,50603	1				
ДЗ	0,59445	0,29683	0,54711	1			
ПЦ	0,30655	0,27611	0,3246	0,54304	1		
Індекс ПТЗ	0,91444	0,78652	0,83425	0,69396	0,53216	1	
Резильєнтність Коннора- Девідсона	0,46041	0,32431	0,49527	0,30832	0,30897	0,5061 9	1

Для якісної оцінки коефіцієнтів кореляції застосовуємо шкалу Чеддока. Було встановлено, що між рівнем психологічної резильєнтності та загальним індексом посттравматичного зростання існує середній позитивний зв'язок ($r = 0,50619$). Це свідчить про те, що особи з високим рівнем резильєнтності демонструють більш виражене посттравматичне зростання, що підтверджує основну гіпотезу.

Кореляційний коефіцієнт між резильєнтністю та компонентом нової можливості становить $r = 0,32431$, що свідчить про помітну залежність між показниками. І хоча зв'язок між резильєнтністю та компонентом нової можливості є слабшим, він усе ж таки статистично значущий та свідчить про те, що більш резильєнтні особи частіше відкривають для себе нові можливості після травматичних подій.

Коефіцієнт кореляції між резильєнтністю та компонентом «духовне здоров'я» склав $0,30832$ ($p=0,05$). Це помірний статистично значущий зв'язок. Тобто резильєнтність має помірний вплив на духовний розвиток після пережитих травм.

Проведений аналіз вказує на те, що особи з високою резильєнтністю схильні будувати більш міцні стосунки з іншими людьми, що є важливою складовою посттравматичного зростання – коефіцієнт кореляції $0,49527$ свідчить про наявність між показниками середнього позитивного зв'язку.

Резильєнтність помірно сприяє особистісному розвитку та переоцінці власного життєвого досвіду ($r = 0,30897$).

Коефіцієнт кореляції між резильєнтністю та смисловою інтеграцією становить $r = 0,46041$, що вказує на важливість резильєнтності для осмислення життєвих подій і знаходження в них сенсу.

Таким чином, у ході проведеного кореляційного аналізу за методом Пірсона вдалося виявити, що існує взаємозв'язок між рівнем психологічної резильєнтності особистості та особливостями її посттравматичного зростання. Цей взаємозв'язок підтверджується статистично значущими результатами, які свідчать, що вимушені мігранти, котрі мають високий рівень резильєнтності, частіше демонструють високий рівень посттравматичного зростання.

Для перевірки взаємозв'язку між рівнем психологічної резильєнтності та індексом посттравматичного зростання, що був знайдений при використанні методу Пірсона було використано метод рангової кореляції Спірмена (див. табл. 2.7). Розрахунки методу рангової кореляції Спірмена було також виконано з використанням в Microsoft Office Excel (див. додаток В).

Коефіцієнт рорахований за допомогою формули (2.3).

$$\rho = 1 - \frac{6 \sum d_i^2}{n(n^2 - 1)} \quad (2.3)$$

де ρ – коефіцієнт кореляції Спірмена;

d_i – різниця рангів змінних X та Y для кожного спостереження;

n – кількість спостережень;

$\sum d_i^2$ – сума квадратів різниць рангів.

Таблиця 9 – Результати кореляції між рівнем психологічної резильєнтності та компонентами індексу посттравматичного зростання методом Спірмена (рівень значущості $p=0,05$)

Показник	Коефіцієнт кореляції Спірмена	Ступінь зв'язку між показниками
Резильєнтність – Індекс ПТЗ	0,52425	помірний позитивний зв'язку
Резильєнтність – НМ	0,32869	слабкий, але статистично значущий зв'язок
Резильєнтність – СО	0,50079	помірний позитивний зв'язку
Резильєнтність – ДЗ	0,35243	середній позитивний зв'язок
Резильєнтність – ПЦ	0,31093	слабкий, але статистично значущий зв'язок
Резильєнтність – СІ	0,46413	середній позитивний зв'язок

Результати підтверджують, що більш резильєнтні особи частіше виявляють нові можливості після травматичних подій, краще розвивають соціальні стосунки після травматичних переживань, що підтверджено і коефіцієнтами Пірсона. Резильєнтність може сприяти духовному розвитку та впливає на особистий розвиток.

Аналіз отриманих даних показує важливість резильєнтності для переосмислення життєвих подій – середній позитивний зв'язок, що підтверджує Значення Пірсона.

Статистична значущість результатів вказує на те, що вищий рівень резильєнтності дійсно асоціюється з більш вираженим посттравматичним зростанням.

В обох методах виявлено помірний позитивний зв'язок між рівнем психологічної резильєнтності та посттравматичним зростанням. Це підтверджує, що резильєнтність є важливим фактором у подоланні наслідків травматичних подій і розвитку особистості. Незважаючи на відмінності в підходах до розрахунків, обидва методи демонструють подібні тенденції: сильніші зв'язки з компонентами соціальних відносин і смислової інтеграції, слабші – з духовним зростанням та персональними змінами.

Виявлений взаємозв'язок є важливим не лише з теоретичної точки зору, а й для практичної роботи з людьми, які пережили вимушену міграцію. Ці результати підкреслюють необхідність створення умов для розвитку психологічної резильєнтності, оскільки саме цей фактор може стати основою для їхньої успішної інтеграції в нові соціальні умови та особистісного зростання.

Висновки до розділу 2.

За підсумками розділу можна зробити висновок, що існує кореляційний зв'язок між рівнем резильєнтності особистості та рівнем посттравматичного зростання. Дослідження показало, що високий рівень резильєнтності пов'язаний із переосмисленням життєвих цінностей, формуванням нових

соціальних зв'язків та підвищенням задоволеності життям. Водночас низький рівень резильєнтності частіше спостерігається серед молоді, жінок та осіб зі Східного регіону, що свідчить про необхідність надання їм додаткової психологічної підтримки.

Результати аналізу також підкреслюють значущість таких факторів, як освіта, соціальна підтримка та життєвий досвід, що позитивно впливають на рівень резильєнтності та посттравматичного зростання. Найбільш позитивні показники спостерігаються серед респондентів, які перебувають у країнах із високим рівнем соціальної підтримки, таких як Великобританія та Польща. Це підтверджує важливість створення сприятливих умов для інтеграції та надання психологічної допомоги мігрантам.

Виявлений взаємозв'язок між резильєнтністю та посттравматичним зростанням має практичне значення, адже розвиток психологічної стійкості може стати основою для покращення психологічного самопочуття та загального добробуту вимушених мігрантів.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОПРОФІЛАКТИЧНА ПРОГРАМА ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ

Дієвим засобом розвитку в особистості, необхідних психологічних умінь та навичок психологічні тренінги та різноманітні психологічні програми (профілактичного, корекційного або загально розвивального характеру). Спираючись на дані отримані в ході теоретичного та емпіричного дослідження резильєнтності як чинника посттравматичного зростання вимушених мігрантів можна запропонувати психопрофілактичну програму особистісного зростання вимушених мігрантів, яка включатиме, як модулі, спрямовані на опрацювання травматичного досвіду, так і теми, присвячені самопізнанню та саморозвитку.

Програма групи особистісного зростання для вимушених мігрантів

Мета та завдання програми.

Мета програми. Сприяти психологічному відновленню та особистісному зростанню вимушених мігрантів, які залишили Україну через військову агресію, через зміцнення психологічної стійкості (резильєнтності), розвиток навичок управління емоціями, адаптивних копінг-стратегій, розширення ресурсних станів тощо.

Завдання.

- Допомогти учасникам усвідомити та прийняти свої емоції, пов'язані з травматичним досвідом.

- Сприяти самопізнанню та особистісному зростанню учасників групи.

- Розвинути навички саморегуляції поведінки та управління емоціями.

- Сприяти формуванню адаптивних копінг-стратегій.

- Стимулювати розвиток навичок міжособистісної взаємодії та соціальної підтримки.

- Створити умови для розвитку позитивного мислення, пошуку ресурсів, цілепокладання.

Цільова аудиторія – дорослі особи, які через війну виїхали з країни та проживають в Європі. Програма орієнтована на тих, хто відчуває емоційне напруження, труднощі в адаптації та потребує підтримки у відновленні.

Загальна тривалість – 3 тижні.

Кількість занять – 6 занять по 1,5 години, два рази на тиждень.

Кількість учасників – 9-15 осіб.

Очікувані результати:

- Зниження рівня емоційного напруження.
- Підвищення обізнаності про власні ресурси та копінг-стратегії.
- Формування позитивного ставлення до майбутніх життєвих викликів.
- Особистісне зростання учасників.

Тематичний план занять

№ з/п	Тема заняття	Тижні
1	Знайомство.	1
2	Саморегуляція поведінки та управління емоціями.	1
3	Поведінка у складних життєвих ситуаціях.	2
4	Мої ресурси.	2
5	Ефективна комунікація.	3
6	Підсумкове заняття. (Мотивація та цілепокладання)	3

Сценарний план занять.

Сценарний план занять.

Заняття 1. Знайомство.

Мета – встановлення першого контакту, налаштування на групову роботу, створення правил роботи групи.

Вступна частина – 20 хвилин.

Привітання та огляд програми (10 хвилин) – привітання, розповідь учасникам про програму, її цілі та очікувані результати.

Знайомство (10 хвилин) – вправа «Часточка мене» (посібник для фахівців з навчання дорослих) (мета - знайомство один з одним, зняття напруження на початковому етапі роботи) - кожен учасник обирає певну річ, яка належить

йому або їй, і кладе її на стіл (це може бути прикраса, брелок, ручка тощо); тренер бере до рук один із таких предметів; його власник розповідає, чому він обрав саме цей предмет, його історію тощо; опісля цього він або вона обирає наступну річ, власник якої робить те саме, що й попередній. Обговорення.

Основна частина – 60 хвилин.

Формування правил групи (10 хвилин) – кожному учаснику пропонується написати на невеличких аркушах паперу три правила роботи групи, яких, на його думку, всі повинні дотримуватися в процесі групової роботи; всі аркуші кріпляться на дошку; потім шляхом колективної дискусії з усіх запропонованих обираються 7-10 правил, які залишаються на дошці протягом усього навчання групи (наприклад, не критикувати слова, емоції або вчинки учасників; дотримуватися принципу «тут і зараз» тощо).

Техніка «Велика картина мого життя» (30 хвилин) [27, с. 144-146] (мета – усвідомлення власного життя, його основних сфер, ставлення до життя, основні життєві стратегії та потенціал життєтворчості) – тренер пропонує учасникам уявити себе великими художниками та спробувати намалювати картину власного життя за певним сюжетом, наприклад, природа, портрет, абстракція тощо, а потім дати картині назву (матеріали - папір А4, олівці, фарби, пензлики). Обговорення.

Вправа «Дерево сподівань» (20 хвилин) [28] (мета – визначення кожним учасником власних очікувань від участі у тренінгу) – у центр кола, в якому сидять учасники, кладуть маркери та стікери різних кольорів у формі яблук або інших фруктів, далі пропонують кожному з них написати на стікерах очікування від тренінгу; на наступному етапі кожен учасник, зачитуючи написане, наклеює стікери з фруктами на «Дерево», де воно залишиться до кінця програми; наприкінці програми, у разі якщо очікування справдилося, учасник переклеює його з крони дерева в «кошик» для збору «врожаю». (матеріали – малюнок «Дерево сподівань», наприклад на фліп-чарті, стікери різного кольору у формі яблук, груш тощо, різнокольорові маркери або фломастери). Обговорення.

Завершення заняття – 10 хвилин.

Підведення підсумків заняття, рефлексія.

Заняття 2. Саморегуляція поведінки та управління емоціями.

Мета – ознайомити учасників із базовими поняттями саморегуляції та управління емоціями, сприяти усвідомленню власних емоцій, навчити основних технік регуляції поведінки та емоційних станів.

Вступна частина – 15 хвилин.

Привітання, короткий огляд теми заняття та її актуальності (5 хвилин)

Вправа «Коло емоцій» (10 хвилин) (мета – усвідомлення власних емоційних переживань перед початком роботи, мотивація на дослідження себе та саморозвиток) – учасники обирають картку або колір, що найкраще відображає їхній емоційний стан; після цього тренер надає психологічну характеристику кольорів й підкреслює, що кожна людина має можливість впливати на свій емоційний стан. Обговорення.

Основна частина – 65 хвилин.

Лекція (15 хвилин) – Навіщо нам потрібні емоції? Які є методи управління емоціями? Базові техніки саморегуляції поведінки - за допомогою дихання, за допомогою слів, за допомогою образів, за допомогою рухів тощо; саморегуляції емоцій - заземлення, м'язова релаксація, медитація тощо.

Звернення до життєвого досвіду учасників (10 хвилин) – обговорення ситуацій, в яких учасники застосовували або могли б застосувати саморегуляцію поведінки та/або емоцій.

Практичні вправи (20 хвилин) [29]:

- дихальні техніки, наприклад, «Дихання животом» (коментар тренера «сядьте зручно, рахуючи до п'яти, зробіть глибокий і повільний вдих, відчуйте, як розширюється ваш живіт, коли наповнюється повітрям, потім так само зробіть такий же повільний видих, спробуйте зосередитися на розширенні/скороченні живота при вдиху та видиху», потрібно повторити 12 разів, результат – фізичне та емоційне розслаблення) або «Квадратне дихання»

(коментар тренера «сядьте зручно, випряміть спину, складіть перед собою руки й опустіть на них голову, зробіть вдих – 4 с, затримайте дихання – 4 с, зробіть видих – 4 с., затримайте дихання – 4 с.», потрібно практикувати протягом 1-2 хвилин, результат – фізичне та емоційне розслаблення);

- техніки заземлення, наприклад «Три речі» (згадайте та назвіть три речі, які ви бачите або відчуваєте на смак/дотик/запах або звуки, які) або «Віртуальні обійми» (візьміть в руки подушку (або будь-яку іншу м'яку і одночасно об'ємну річ), обніміть її одночасно притискаючи немов близьку людину), результат обох технік – досягнення стану врівноваженості, зменшення тривоги;

- техніки візуалізації, наприклад ««Ворона на шафі» (зменшити емоційне напруження можна подумки домальовуючи реальну ситуацію – зменшивши розмір, тембр голосу, зовнішні характеристики людей, що викликають неприємні переживання або навпаки в напружену ситуацію додати яскравих кольорів; результат – зменшення рівня тривожності).

Колаж «Серце» (30 хвилин) [30, с.82] (мета – актуалізація позитивних емоцій, зменшення психоемоційного напруження, подолання стресу) – учасникам пропонують створити колаж у вигляді серця, використовуючи для цього вирізки із журналів, газет, репродукцій картин тощо, які символізують найяскравіші спогади в житті – від раннього дитинства до теперішнього часу (матеріали – папір А4, вирізки з журналів, газет, репродукції картин, клей, ножиці, олівці, фломастери, пайетки тощо). Обговорення.

Завершення заняття – 10 хвилин.

Підведення підсумків заняття, рефлексія.

Заняття 3. Поведінка у складних життєвих ситуаціях.

Мета – ознайомити учасників із поняттям складної життєвої ситуації та копінгу, охарактеризувати основні поведінки (копінгу) в складних життєвих ситуаціях, з'ясувати які типи копінгу переважають в учасників групи, розширити діапазон потенційних стратегій подолання складних ситуацій.

Вступна частина – 15 хвилин.

Привітання, короткий огляд теми заняття та її актуальності (5 хвилин)

Вправа «Встаньте ті, хто...» (10 хвилин) (мета – емоційне розвантаження, налаштування на роботу) – виконується в колі, учасники сидять на стільцях (одного не вистачає), учасник без стільця говорить «Встаньте ті, хто...» і називає певну ознаку (має коротке волосся, блакитні очі, вміє робити суфле тощо); ті учасники, які мають зазначену ознаку встають зі своїх стільців й міняються місцями, в цей час ведучий прагне сісти на один з вільних стільців; той, хто залишився без місця – водить. Обговорення.

Основна частина – 65 хвилин.

Інтерактивна лекція (15 хвилин) – Чому виникають складні життєві ситуації? Чи всі люди однаково поведуться в складних ситуаціях? У чому полягає відмінність? Основні типи копінг-стратегій. Які стратегії копіngu є ефективними, а які ні? Яким чином можна урізноманітнити власні стратегії копінг-поведінки;

Звернення до життєвого досвіду учасників (10 хвилин) – обговорення ситуацій, в яких учасники реалізували ефективні стратегії копіngu, а в яких – ні.

Психодіагностична методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптації Т. Крюкової (20 хвилин) (мета – з'ясувати які типи копіngu притаманні учасникам) – дозволяє визначити домінуючі копінг-стратегії: орієнтація на задачу або проблему; емоційно-орієнтована стратегія; уникнення; соціальне відволікання; пошук соціальної підтримки (необхідні матеріали – бланки методики, ручки або олівці).

Рольова гра (20 хвилин) (мета – розширити діапазон потенційних стратегій подолання складних ситуацій) – кожен учасник отримує картку, на якій описана складна життєва ситуація щодо якої потрібно наочно продемонструвати свої поведінку з використанням зазначеної на картці стратегії копіngu (матеріали – картки з описом ситуацій).

Завершення заняття – 10 хвилин.

Підведення підсумків заняття, рефлексія.

Заняття 4. Мої ресурси.

Мета – ознайомити учасників із основними типами ресурсів (особистісні та соціальні), охарактеризувати важливість ресурсів для подолання складних або стресових ситуацій, розширити діапазон потенційних ресурсів учасників.

Вступна частина – 15 хвилин.

Привітання, короткий огляд теми заняття та її актуальності (5 хвилин)

Вправа «Імпульс» (10 хвилин) (мета – налаштувати учасників на спільну роботу) – учасники стають в коло, кожен учасник, починаючи з ведучого, розповідає про свій сьогоднішній настрій, потім передає «Імпульс», натискаючи праву руку сусіда зліва (за годинниковою стрілкою). Обговорення.

Основна частина – 65 хвилин.

Інтерактивна лекція (15 хвилин) – Що таке ресурси? Роль ресурсів у нашому житті. Характеристика основних видів ресурсів (особистісні та соціальні). Важливість соціальної підтримки для особистості (інформаційної, емоційної, практичної). Джерела набуття особистістю ресурсів.

Звернення до життєвого досвіду учасників (10 хвилин) – обговорення, на які ресурси спираються учасники в повсякденній поведінці.

Практичні вправи (40 хвилин):

- «Валіза щастя» (25 хвилин) [31, с.100-101] (мета – усвідомлення власних ресурсів) – учасника пропонується уявити себе в якомусь приємному місці з валізою в руках, яка містить потрібне для щастя; далі учасникам пропонується намалювати валізу та її зміст (матеріали – аркуші формату А4, олівці, фломастери, маркери, фарби, пензлі). Обговорення: що лежить у валізі, хто її збирав, що належить/не належить вам, чи є вільне місце у валізі, чи потрібно щось додати/викинути, чи важко/легко її нести?

- «Сліпець та поводитир» (15 хвилин) (мета – усвідомлення соціальної підтримки) – учасники розподіляються на пари (один в парі – сліпець, інший – поводитир), сліпцю зав'язують очі, він має дістатися з одного кінця кімнати до

іншого, керуючись підказками поведиря, який допомагає сліпцю підказками, дотиками тощо, не обмежуючи при цьому його активність. Обговорення.

Завершення заняття – 10 хвилин.

Підведення підсумків заняття, рефлексія.

Заняття 5. Ефективна комунікація.

Мета – ознайомити учасників зі структурою комунікативного процесу, складовими ефективної комунікації, основними стилями комунікативної поведінки (агресивний, пасивний, упевнений), вдосконалення навичок комунікації.

Вступна частина – 15 хвилин.

Привітання, короткий огляд теми заняття та її актуальності (5 хвилин)

Вправа «Не хочу хвалися, але я...» (10 хвилин) (мета – поглиблення знань учасників один про одного, налаштування на роботу, відпрацювання навичок само презентації). Обговорення.

Основна частина – 65 хвилин.

Інтерактивна лекція (15 хвилин) – Навіщо взагалі потрібна комунікація? Яку комунікацію ми вважаємо ефективною? Що перешкоджає ефективній комунікації? Бар'єри комунікації. Вербальні та невербальних канали комунікації, їх роль у спілкуванні.

Звернення до життєвого досвіду учасників (10 хвилин) – обговорення ситуацій, які є прикладами ефективної або неефективної комунікації.

Практичні вправи (40 хвилин):

- вправа «Крізь скло» (15 хвилин) (мета – розвиток навичок невербальної комунікації) – один з учасників вигадує певний текст й записує його на папері (можна використати текст заздалегідь заготовлений тренером), його задача – передати зміст написаного іншим учасникам групи, але робить він це немов би «крізь скло», співрозмовники його не чують тільки бачать, тому й передати повідомлення потрібно за допомогою міміки та жестів; гою міміки та жестів; інші гравці записують свій варіант тексту й потім розповідають, що вони

зрозуміли та на які ознаки спиралися в своїх висновках (матеріали – папір, ручки). Обговорення.

- вправа «Карусель» (25 хвилин) (мета – розвиток навичок комунікації) – учасники розподіляються на два кола – внутрішнє (нерухоме) та зовнішнє (рухоме) стоячи обличчям одне до одного; особи, які включені до внутрішнього кола мають певні комунікативні завдання (колега перекладає свою роботу на вас, в магазині вам нав'язують непотрібні товари та/або послуги, ваш співрозмовник постійно перебиває тощо), які потрібно вирішити, використовуючи впевнену поведінку, на кожну «розмову» відводиться 3-4 хвилини, потім учасники міняються (матеріали – картки з описом ситуацій). Обговорення.

Завершення заняття – 10 хвилин.

Підведення підсумків заняття, рефлексія.

Заняття 6. Підсумкове заняття. Розвиток цілепокладання.

Мета – сприяти інтеграції отриманого досвіду, навчити навичкам ефективного ціле покладання).

Вступна частина – 15 хвилин.

Привітання, короткий огляд теми заняття та її актуальності (5 хвилин)

Вправа «Коло подяки» (10 хвилин) (мета – висловлення своїх почуттів, налаштування на позитивний лад) – учасники висловлюють подяку групі або собі за досягнення. Обговорення.

Основна частина – 60 хвилин.

Інтерактивна лекція – (10 хвилин) – Чому важливо вміти планувати майбутнє? Чи всі цілі однакові? Чим відрізняється добре сформульована мета від погано сформульованої?

Звернення до життєвого досвіду учасників (10 хвилин) – обговорення цілей, які, на думку учасників, є прикладами ефективних або неефективних цілей.

Практичні вправи (40 хвилин)

- вправа «Мій план на найближчий місяць» (20 хвилин) (мета – опанування технікою ефективного цілепокладання SMART) – учасники мають створити план на найближчий місяць із врахуванням всіх вимог техніки SMART для планування короткострокових (тиждень, місяць) та середньострокових (півроку, рік) цілей, а саме ціль має відповідати низці критеріїв, а саме: Specific – конкретність (для порівняння: «покращити фізичну форму»/«бігати через день»), Measurable – вимірюваність (для порівняння: «покращити фізичну форму»/«пробігти 10 кілометрів»), Achievable – досяжність («Збільшити дохід вдвоє»/«Отримати підвищення на роботі»), Relevant – актуальність («займатися спортом»/«спробувати пілатес або йогу»), Time-bound – обмеженість терміном («навчитися медитувати»/«практикувати медитацію по часу в день впродовж місяця»). Обговорення.

- Вправа «Мій шлях» (20 хвилин) (мета – усвідомити власні зміни, що відбулися за час програми) – учасники малюють алегоричний «шлях», що вони пройшли від початку програми до сьогодні, на якому зображають найбільш значущі складові – досягнення, невдачі, набуті ресурси та навички, помилки тощо (матеріали – папір А4, олівці, фломастери, фарби, пензлі). Обговорення - що було найціннішим у цій подорожі?

Завершення заняття – 15 хвилин.

Рефлексія, групова дискусія – «Чому я навчився/навчилася за час участі у програмі?»

Підведення підсумків заняття, подяка учасникам за роботу, вручення символічних сувенірів.

ВИСНОВКИ

Робота присвячена дослідженню психологічної резильєнтності як чинника посттравматичного зростання вимушених мігрантів. У роботі розглянуто теоретичні аспекти резильєнтності та посттравматичного зростання, а також здійснено практичний аналіз емпіричних даних для визначення взаємозв'язку між цими феноменами. В роботі використовувались методи теоретичного аналізу, емпіричного дослідження (біографічне інтерв'ю, тестування), а також математичної статистики (кореляційний аналіз за Спірменом та Пірсоном). Основним інструментарієм стали шкали оцінки задоволеності життям, резильєнтності та посттравматичного зростання.

Основні висновки дослідження включають:

1. Посттравматичне зростання не є обов'язковим наслідком подолання особистістю травматичного досвіду, але особистість, яка спромоглася досягнути такого зростання, в майбутньому є більш стійкою до життєвих негараздів.

2. Посттравматичне зростання є процесом, який проходить декілька етапів – від безпосередньої включеності до травматичних подій та їх переживання до інтеграції отриманого досвіду в нову картину світу.

3. Чинниками посттравматичного зростання є стать, сформовані стратегії копінгу, гнучкість мислення, наявність соціальної підтримки, резильєнтність тощо. Щодо останньої характеристики серед дослідників немає єдиної думки.

4. Чинниками, що позитивно впливають на рівень посттравматичного зростання вимушених мігрантів особистісні ресурси, рівень життєстійкості (резильєнтності), соціальна підтримка та наявні стратегії копінг-поведінки.

5. Доведено існування статистично значущих взаємозв'язків між рівнем резильєнтності особистості та загальним індексом посттравматичного зростання (середній статистично значущий зв'язок), а також його окремими складовими – шкалами «Ставлення до інших», «Духовні зміни», «Сила особистості».

6. Доведено гіпотезу щодо існування взаємозв'язку між рівнем психологічної резильєнтності вимушених мігрантів та рівнем їх посттравматичного зростання, а саме: вимушені мігранти, які мають високий рівень психологічної резильєнтності, демонструють високий рівень посттравматичного зростання.

7. Практичне значення роботи полягає у створенні науково обґрунтованої психопрофілактичної програми, спрямованої на самопізнання та особистісне зростання вимушених мігрантів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Галецька І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації. *Вісник Львівського університету. Сер. «Філософські науки»*. 2003. Вип. 5. С. 433-442.
2. Горбунова В.В., Климчук В.О. Посттравматичний стресовий розлад VERSUS посттравматичне зростання. *Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції : матеріали міжвідом. наук.-практ. конф. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2016. С. 18-21.*
3. Грицишена З. О. Міграційні потоки українців внаслідок повномасштабної війни: погляди України та міжнародних організацій. *Економіка, управління та адміністрування*. URL: [https://doi.org/10.26642/ema-2024-2\(108\)-128-138](https://doi.org/10.26642/ema-2024-2(108)-128-138) (дата звернення 30.09.2024)
4. Гришін Е.О. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С.Сковороди. Психологія*. 2021. Вип.64. С.62-81. URL: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04> (дата звернення 14.08.2024)
5. Грубі Т.В. Резильєнтність як запорука збереження психічного здоров'я особистості. *Освіта України в умовах воєнного стану: управління, цифровізація, євроінтеграційні аспекти: збірка тез доповідей IV Міжнародної науково-практичної конференції (наукове електронне видання), 25 жовт. 2022 р. Київ: ДНУ «Інститут освітньої аналітики», 2022. С. 227-229*. URL: <http://surl.li/sorcw> (дата звернення 14.08.2024)
6. Діденко Г.О. Теоретичний аналіз моделей посттравматичного зростання. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. Випуск 2. Том 1. С.35-39.
7. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ. Педагогічна думка, 2016. 219 с.

8. Зубовський Д. С. Становлення науково-психологічного уявлення про позитивні особистісні зміни в результаті впливу психотравмуючих подій. *Вісник Національного університету оборони України : зб. наук. пр.* Київ. НУОУ. 2017. Вип.1 (48). С. 91–97.
9. Іванова Ю.О. Посттравматичне зростання як необхідна умова особистісного благополуччя в умовах стресу. *UNIVERSUM. Травень 2024*, 8, 2024. С. 333–338. URL: <https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/1021>.
10. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
11. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії : навчально-методичний посібник. Львів. Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с.
12. Климчук В. О. Посттравматичне зростання та як можна йому сприяти у психотерапії. *Наука і освіта*. 2016. №5. С. 46-52
13. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання. Монографія. Кропивницький. Імекс-ЛТД. 2020. 125 с.
14. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резильєнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
15. Лазос Г. П. Посттравматичне зростання: теоретичні моделі, нові перспективи для практики. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Том I. Випуск 45. С.120-127.
16. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. Том 3. Консультативна психологія і психотерапія. 2018. Вип. 14. С. 26-64. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/716873> (дата звернення 14.08.2024);
17. Медянова О. В., Дворніченко Л. Л., Любіна Л. А., Шкраб'юк В. С., Кононенко О. І. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. *Перспективи та інновації науки. (Серія «Педагогіка». Серія «Психологія». Серія «Медицина»)*. 2023. №10(28). С. 601-611.

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10\(28\)-601-611](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10(28)-601-611) (дата звернення 27.09.2024)

18. Мельник О.В. Посттравматичне зростання та резилентна реінтеграція учасників бойових дій на Сході України. *Психологічний часопис*. 2019. Т. 5, № 6. С. 79-92.
19. Мерзлякова О. Л. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд). *Аналітичний вісник у сфері освіти й науки: довідковий бюлетень ДНПБ України ім. В.О.Сухомлинського*. 2023. Вип.18. Київ. С.96-120.
20. Методика «Дерево сподівань». URL: https://pfp.lviv.ua/derevo_spodivan/ (дата звернення 28.11.2024 р.)
21. МЗС назвало кількість українців, які нині перебувають за кордоном URL: <https://donpatriot.news/mzs-nazvalo-kilkist-ukrayincziv-yaki-nyni-perebuvayut-za-kordonom> (дата звернення 27.11.2024)
22. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу. URL: <http://surl.li/sdosby> (дата звернення 28.11.2024 р.)
23. Психологія праці: навчальний посібник / за ред. М.В. Мельник. Харків. Харківський національний технічний університет сільського господарства ім. Петра Василенка, 2022. 220 с. URL: https://repo.btu.kharkov.ua/bitstream/123456789/11067/1/psykholohiya_pratsi_2_PO_PR_MV_2022.pdf (дата звернення 27.10.2024)
24. Ровенчак О. Визначення та класифікації міграцій: наближення до операційних понять. *Політичний менеджмент*. 2006. 2 (17). С. 127-139 URL: <https://clio.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2015/11/7.pdf> (дата звернення 14.10.2024)
25. Сукач С. А. Резильєнтність Особистості як здатність мобілізувати та відновлювати психологічні ресурси. *The VII International Scientific and Practical Conference «Theoretical methods and improvement of science»*. 2022. December 12 – 14, Bordeaux, France. С. 287-290. URL: <http://surl.li/sorfz> (дата звернення 24.10.2024)

- 26.Титаренко Т.М. Стратегії сприяння посттравматичному зростанню особистості. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2017. Вип. 1. С. 217-232.
- 27.Федорчук В. М., Комарницька Л. М., Сторожук Н. Р. Резильєнтність особистості в умовах війни. URL: <http://surl.li/soqlw> (дата звернення 14.07.2024)
- 28.Чиханцова О. А. Розвиток резильєнтності в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 34 (73)*. 2023. №1. С.35-40 URL: <http://surl.li/sovcx> (дата звернення 14.09.2024)
- 29.Чуйко О. Соціальна підтримка в структурі особистісних ресурсів внутрішньо переміщених осіб. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія»*. Київ, 2017. №1(6), 2(7). С. 146-150.
- 30.Ayşe Ayvazoglu, Filiz Kunuroglu, Kutlay Yagmur. Psychological and socio-cultural adaptation of Syrian refugees in Turkey URL: <https://www.researchgate.net/publication/346520672> (дата звернення 20.09.2024 p.)
- 31.Resilience and Trauma: Expanding Definitions, Uses, and Contexts / J. McCleary and C. Figley (Guest Ed.). 2017. Vol. 23, No. 1. *American Psychological Association*. URL: <https://www.apa.org/pubs/journals/special/6232301> (date of access: 14.04.2024).
32. Resilience. APA Dictionary of Psychology. American Psychological Association. URL: <https://dictionary.apa.org/resilience> (date of access: 14.04.2024).
- 33.The Positive Psychology Center. URL:<https://ppc.sas.upenn.edu/> (дата звернення 19.09.2024 p.)

Попередня обробка даних (вибірка резильєнтність Коннора-Девідсона) за допомогою інструменту «Описова статистика» «Пакету аналізу»

Крутов Дмитро Кваліфікаційна робота - Excel

Файл Основне Вставлення Макет сторінки Формули Дані Рецензування Подання Довідка Скажіть, що потрібно зробити

Вставити Буфер обміну Шрифт Вирівнювання Число Умовне форматування Формат таблиці Стили Вставити Видалити Формат Клітинки

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
1	Резильєнтність Коннора-Девідсона										
2	17					Резильєнтність Коннора-Девідсона					
3	18										
4	32					Середній	21,28125				
5	24					Стандартна помилка	1,2945562				
6	10					Медіана	21,5				
7	23					Мода	16				
8	10					Стандартне відхилення	7,323115744				
9	18					Дисперсія вибірки	53,62802419				
10	16					Експес	-0,788916002				
11	30					Асиметричність	-0,114812671				
12	22					Інтервал	26				
13	11					Мінімум	8				
14	29					Максимум	34				
15	31					Сума	681				
16	21					Граф	32				
17	16					Найбільший(1)	34				
18	16					Найменший(1)	8				
19	11					Рівень впевненості (95,0%)	2,640264778				
20	27										
21	8										
22	24										
23	27										
24	21										
25	25										
26	30										
27	26										

Готово Спеціальні можливості: щось не так

Пошук

Таблиця Б.1 – Зведені результати оцінювання психологічної резильєнтності та індексу ПТЗ

Номер	СІ	НМ	СО	ДЗ	ПЦ	Індекс ПТЗ	Резильєнтність Коннора-Девідсона
1	16	10	11	7	12	56	17
2	9	9	7	4	5	34	18
3	25	16	16	5	6	68	32
4	14	11	10	4	7	46	24
5	12	14	11	4	8	49	10
6	16	17	14	4	11	62	23
7	16	9	8	3	6	42	10
8	22	16	9	5	7	59	18
9	26	17	17	9	10	79	16
10	21	16	16	6	12	71	30
11	17	15	11	2	7	52	22
12	14	10	6	4	9	43	11
13	27	15	17	8	12	79	29
14	23	15	14	6	11	69	31
15	21	16	11	6	9	63	21
16	16	21	7	3	9	56	16
17	18	9	12	5	6	50	16
18	15	9	12	4	9	49	11
19	14	10	5	4	12	45	27
20	11	11	10	4	11	47	8
21	13	10	14	5	7	49	24
22	19	14	14	2	8	57	27
23	23	21	17	5	7	73	21
24	27	21	18	6	11	83	25
25	24	21	16	8	11	80	30
26	17	14	12	4	10	57	26
27	16	15	5	5	9	50	19
28	14	12	11	5	8	50	12
29	15	12	10	2	6	45	19
30	12	9	6	4	6	37	23
31	16	14	14	5	9	58	31
32	17	12	16	7	12	64	34

Розрахунки коефіцієнту кореляції Пірсона з використання інструменту «Кореляція» пакету «Аналіз даних» Microsoft Office Excel

Крутов Дмитро Кваліфікаційна робота - Excel

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S
	Номер	СІ	НМ	СО	ДЗ	ПЦ	Індекс ПТЗ	Резильєнтність Ковнора-Девідсона											
1																			
2	1	16	10	11	7	12	56	17											
3	2	9	9	7	4	5	34	18											
4	3	25	16	16	5	6	68	32											
5	4	14	11	10	4	7	46	24											
6	5	12	14	11	4	8	49	10											
7	6	16	17	14	4	11	62	23											
8	7	16	9	8	3	6	42	10											
9	8	22	16	9	5	7	59	18											
10	9	26	17	17	9	10	79	16											
11	10	21	16	16	6	12	71	30											
12	11	17	15	11	2	7	52	22											
13	12	14	10	6	4	9	43	11											
14	13	27	15	17	8	12	79	29											
15	14	23	15	14	6	11	69	31											
16	15	21	16	11	6	9	63	21											
17	16	16	21	7	3	9	56	16											
18	17	18	9	12	5	6	50	16											
19	18	15	9	12	4	9	49	11											
20	19	14	10	5	4	12	45	27											
21	20	11	11	10	4	11	47	8											
22	21	13	10	14	5	7	49	24											
23	22	19	14	14	2	8	57	27											
24	23	23	21	17	5	7	73	21											

Готово Спеціальні можливості: щось не так