

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА СТРАТЕГІЧНИХ КОМУНІКАЦІЙ УКРАЇНИ

ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ

ФАКУЛЬТЕТ КУЛЬТУРОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ

Кафедра психології, педагогіки та філології

СТЕПАНЯН АЛІНА

**РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ АДАПТИВНОЇ
ПОВЕДІНКИ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ**

спеціальність 053 Психологія

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

подається на здобуття освітньої кваліфікації магістр психології

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

_____ Степанян Аліна Русланівна

Науковий керівник: Большакова Анастасія Миколаївна, доктор психологічних наук, професор



Дата захисту 17.12.2025

Національна шкала впринципі

Кількість балів 90 оцінка ECTS A

Харків – 2025

Анотація

Степанян Аліна Русланівна. Резильєнтність як чинник формування адаптивної поведінки у кризових ситуаціях. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістр.

Встановлено, що резильєнтність цивільних осіб, які пережили кризові ситуації війни, є стабільним особистісним ресурсом, що не залежить від місця проживання. Показано, що основні характеристики адаптивної поведінки та копінг-стратегії зберігають подібність у різних групах, хоча перебування за кордоном супроводжується певними труднощами емоційної адаптації та соціальної інтеграції. Кореляційний аналіз визначив, що резильєнтність безпосередньо підтримує адаптивну поведінку, але проявляється через різні механізми — від дистанціювання в Україні до комплексного застосування стратегій за кордоном.

Ключові слова: резильєнтність, адаптивна поведінка, копінг-стратегії, психологічна стійкість, соціальна інтеграція.

Abstract

Stepanian Alina. Resilience as a Factor in the Formation of Adaptive Behavior in Crisis Situations. Qualification Work for the Degree of Master.

It has been established that resilience in civilians who have experienced war-related crises is a stable personal resource that does not depend on the place of residence. The study showed that the main characteristics of adaptive behavior and coping strategies remain similar across different groups, although living abroad is accompanied by certain difficulties in emotional adaptation and social integration. Correlation analysis revealed that resilience directly supports adaptive behavior, but manifests through different mechanisms — from distancing in Ukraine to the complex use of strategies abroad.

Keywords: resilience, adaptive behavior, coping strategies, psychological stability, social integration.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕНЕОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ, ЯК ЧИННИКА ФОРМУВАННЯ АДАПТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У СТРЕСОВІЙ СИУАЦІЇ ...	8
1.1. Сутність поняття «резильєнтність» у сучасній психологічній науці	8
1.2. Теоретичні концепції адаптивної поведінки в умовах стресу та кризових ситуацій	12
1.3. Резильєнтність як психологічна умова формування адаптивної поведінки: структурно-функціональний аналіз та механізми впливу	17
Висновок до першого розділу	21
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ, ЯК ЧИННИКА ФОРМУВАННЯ АДАПТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У СТРЕСОВІЙ СИУАЦІЇ ЦИВІЛЬНИХ ОСІБ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ КРИЗОВІ СИТУАЦІЇ ВІЙНИ	23
2.1. Вибірка та організація дослідження	23
2.2. Результати емпіричного дослідження	29
2.3. Взаємозв'язок між резильєнтністю та адаптивною поведінкою у цивільних осіб, які пережили кризові ситуації війни	46
Висновок до другого розділу	49
РОЗДІЛ 3 КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАММА З РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ, ЯК ЧИННИКА ФОРМУВАННЯ АДАПТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У СТРЕСОВІЙ СИУАЦІЇ ЦИВІЛЬНИХ ОСІБ	50
3.1. Корекційна програма розвитку резильєнтності у цивільних	

осіб для підвищення адаптивної поведінки у стресових ситуаціях	50
Висновок до третього розділу	60
ВИСНОВКИ	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	65

ВСТУП

Повномасштабна війна в Україні спричинила глибокі зміни в житті мільйонів людей, зумовила масштабні психотравми, втрату домівок і близьких, різку зміну звичного способу життя та постійне перебування в умовах невизначеності й стресу. На цьому тлі зростає науковий та практичний інтерес до феномену резильєнтності — внутрішнього психічного ресурсу, що забезпечує стійкість, гнучкість мислення та здатність до ефективного відновлення після травматичних чи стресогенних подій.

Незважаючи на те, що в зарубіжній та українській психології вже накопичено певну теоретичну базу щодо феномену резильєнтності, актуальним залишається поглиблене вивчення механізмів її впливу на адаптивну поведінку особистості саме в умовах тривалих криз — таких як війна. Зокрема, недостатньо висвітленими є питання: які саме особистісні компоненти резильєнтності сприяють адаптації до реалій воєнного часу; як проявляються адаптивні стратегії в контексті хронічного стресу; чи є відмінності в адаптаційних моделях у різних категорій населення (внутрішньо переміщені особи, військові, цивільні, волонтери тощо).

Таким чином, проблема дослідження полягає у суперечності між зростаючими потребами практики (зокрема, психосоціальної підтримки населення в умовах війни) та недостатнім рівнем наукового знання про взаємозв'язок резильєнтності й адаптивної поведінки в умовах затяжної кризи. Це обумовлює потребу у нових дослідженнях, які дозволять глибше зрозуміти, яким чином психологічна стійкість може стати ресурсом подолання наслідків воєнного досвіду та формування ефективної поведінки у критичних життєвих обставинах.

Отже, тема магістерського дослідження: «Резильєнтність як чинник формування адаптивної поведінки у кризових ситуаціях» є вкрай актуальною, оскільки має як теоретичну значущість, так і високу практичну

цінність для системи психологічної допомоги в умовах сучасних реалій України.

Об'єкт дослідження – адаптивна поведінка особистості.

Предмет дослідження – резильєнтність як чинник формування адаптивної поведінки у кризових ситуаціях.

Мета дослідження – виявити особливості резильєнтності на формування адаптивної поведінки у кризових ситуаціях.

Завдання дослідження

1. Провести теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми дослідженості резильєнтності як чинника формування адаптивної поведінки у кризових ситуаціях;
2. Дослідити резильєнтність у цивільних осіб, які пережили кризові ситуації війни;
3. Вивчити особливості адаптивної поведінки у цивільних осіб, які пережили кризові ситуації війни;
4. Виявити взаємозв'язок між резильєнтністю та адаптивною поведінкою у цивільних осіб, які пережили кризові ситуації війни.

Методологічну основу дослідження склали наукові праці таких учених, як: К. Коннор, Д. Девідсон, С. Фолкман, Р. Лазарус, Е. Вернер, А. Бек, А. Маслоу, К. Роджерс, а також сучасні українські дослідники, які здійснили адаптацію опитувальників CD-RISC та Brief-COPE — зокрема, Григоренко І. Л., Кожевнікова О. В., Дорошенко Л. Г.

Методи дослідження: шкала резильєнтності CD-RISC-10 – адаптований варіант шкали психологічної стійкості Коннор-Девідсона, що дозволяє оцінити рівень резильєнтності; опитувальник соціально-психологічної адаптації (СПА) К. Роджерса та Р. Даймонда – призначений для дослідження рівня адаптації особистості в соціальному середовищі; brief-COPE Inventory – українська адаптація шкали копінг-стратегій, яка вимірює основні способи подолання стресу; опитувальник Coping Inventory for Stressful Situations (CISS) – адаптований варіант для української вибірки,

дозволяє оцінити три стилі копію.

Методи математичної обробки результатів: кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона) для дослідження взаємозв'язку між резильєнтністю та адаптивною поведінкою, а також t - критерій Стюдента для виявлення достовірних відмінностей між групами.

Вибірка дослідження: у дослідженні взяли участь 62 досліджуваних, серед яких 34 жінки та 28 чоловіків. Віковий діапазон учасників становив від 22 до 63 років. Опитування проводилося в онлайн-форматі з використанням Google Forms, де було розміщено стандартизований опитувальник.

Новизна дослідження полягає у визначенні специфіки прояву резильєнтності як чинника формування адаптивної поведінки особистості саме в умовах повномасштабної війни в Україні. Дослідження розширює наукове розуміння структури взаємозв'язку між стресостійкістю та поведінковими стратегіями у кризовому середовищі. Отримані результати можуть бути використані психологами, психотерапевтами та соціальними працівниками при плануванні психопрофілактичних і реабілітаційних програм для цивільного населення в умовах війни.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕНЕОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ, ЯК ЧИННИКА ФОРМУВАННЯ АДАПТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У СРЕСОВІЙ СИУАЦІЇ

1.1. Сутність поняття «резильєнтність» у сучасній психологічній науці

Поняття «резильєнтність» (від англ. resilience — пружність, здатність відновлюватися) у сучасній психологічній науці розглядається як комплексна інтегральна властивість особистості, що визначає її здатність адаптуватися, ефективно функціонувати та зберігати психологічне благополуччя в умовах стресу, кризи або значних життєвих змін [31].

Перші наукові дослідження феномену резильєнтності з'явилися у другій половині ХХ століття у межах вивчення факторів, що визначають успішне подолання наслідків травматичних або хронічно стресових подій. Одними з перших у цій сфері стали американські дослідники Норман Гармеці та Емі Вернер. У своїх роботах вони звернули увагу на те, що частина дітей, які зростали у несприятливих соціальних, економічних або сімейних умовах (наприклад, у сім'ях з алкогольною залежністю чи з низьким рівнем доходів), не лише уникали розвитку серйозних психологічних чи поведінкових порушень, але й демонстрували нормальний, а іноді й вищий за середній рівень особистісного та соціального функціонування. Зокрема, у довготривалому «Кауайському дослідженні», яке тривало понад 30 років, Е. Вернер виявила, що близько третини дітей із групи ризику виростили успішно адаптованими, соціально компетентними та психологічно стійкими. Це явище отримало назву резильєнтність, що буквально перекладається як «еластичність», «гнучкість» або «здатність відновлюватися» [24, 38].

Поступово інтерес науковців до феномену резильєнтності виходив за межі дослідження лише дитячого віку та кризових ситуацій, охоплюючи різні

періоди життя та контексти діяльності. У 1990–2000-х роках сформувався більш системний погляд на цей феномен, що враховував як індивідуальні особливості, так і вплив середовища. Одним із провідних сучасних напрямів став ресурсний підхід, розроблений та обґрунтований у працях А. Мастен, С. Лутар та інших дослідників. Згідно з цим підходом, резильєнтність розглядається не як вроджена й незмінна риса, а як динамічний процес підтримання та відновлення адаптації за рахунок мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Внутрішні ресурси охоплюють когнітивні (здатність до гнучкого мислення, ефективного вирішення проблем), емоційні (уміння регулювати власний емоційний стан, зберігати оптимізм) та особистісні (самоефективність, мотивація досягнення) характеристики. Зовнішні ресурси включають підтримку з боку сім'ї, друзів, колег, доступ до соціальних інститутів та сприятливе середовище [30].

Ресурсний підхід підкреслює, що ефективне подолання кризових ситуацій залежить не лише від наявності цих ресурсів, але й від здатності особистості гнучко їх використовувати у різних життєвих обставинах. Таким чином, резильєнтність у сучасному розумінні постає як результат постійної взаємодії між людиною та її оточенням, що робить її важливим об'єктом психологічної діагностики та розвитку [27].

Динамічний підхід до розуміння резильєнтності, запропонований Дж. Бонанно, виходить з того, що стійкість до стресу та здатність відновлюватися після труднощів — це не фіксована риса, а постійно змінюваний процес, який залежить від взаємодії особистості з її оточенням. У цьому контексті резильєнтність розглядається як результат балансу між стресовими навантаженнями та адаптивними механізмами, що мобілізуються у відповідь на виклики [16].

Ключовою ідеєю цього підходу є те, що здатність до відновлення може змінюватися протягом життя залежно від [19]: актуального життєвого досвіду (травматичні події, позитивні зміни, соціальні успіхи чи невдачі); ресурсів, доступних у певний момент (соціальна підтримка, матеріальні

можливості, професійні навички, внутрішня мотивація); гнучкості психологічних механізмів (уміння змінювати стратегії подолання, переосмислювати події, формувати нові цілі).

Бонанно підкреслює, що резильєнтність виявляється у здатності людини швидко та ефективно пристосовуватися до змін середовища, навіть якщо ці зміни є несприятливими чи раптовими. У цьому сенсі вона не лише передбачає повернення до «попереднього рівня функціонування», а й може призводити до посттравматичного зростання — розвитку нових якостей та розширення адаптивного потенціалу [18].

Таким чином, динамічний підхід бачить резильєнтність як живий, гнучкий процес, у якому постійно відбувається взаємодія між внутрішніми ресурсами особистості та зовнішніми умовами, що визначає успішність її професійної та особистісної адаптації.

Емоційно-регуляційний підхід до резильєнтності, запропонований Коннором та Девідсоном, підкреслює важливість здатності особистості ефективно управляти своїми емоціями в умовах стресу та складних життєвих обставин. За цією концепцією, ключовим компонентом резильєнтності є вміння контролювати інтенсивність, тривалість та виразність емоційних реакцій, що дозволяє запобігати їхньому деструктивному впливу на психологічний стан та поведінку [23].

Основні положення емоційно-регуляційного підходу включають: усвідомлення та прийняття емоцій — розпізнавання власних почуттів та розуміння їхнього впливу на внутрішній стан; контроль над імпульсивними реакціями — здатність стримувати неконтрольовані емоційні спалахи, що можуть призводити до неадекватної поведінки; ефективне використання регуляторних стратегій — застосування різноманітних технік, таких як глибоке дихання, когнітивне переосмислення, переключення уваги, що допомагають стабілізувати емоційний стан; збереження позитивних емоцій — підтримка оптимістичного настрою та здатність знаходити радість навіть у складних ситуаціях.

Здатність до емоційної регуляції забезпечує психологічну стійкість, оскільки допомагає уникати тривалих негативних емоційних станів, таких як тривога, гнів чи відчай, які можуть підірвати адаптивні можливості особистості. Водночас контрольовані емоції сприяють більш усвідомленому прийняттю рішень і кращій взаємодії з соціальним оточенням [22].

Емоційно-регуляційний підхід також пов'язує резильєнтність із нейрофізіологічними механізмами, зокрема функцією префронтальної кори мозку, що відповідає за когнітивний контроль емоцій. Це підкреслює, що резильєнтність — це не лише психологічна якість, а й біологічно обґрунтований процес [7].

Таким чином, резильєнтність у рамках емоційно-регуляційного підходу розглядається як інтегративна здатність особистості підтримувати емоційний баланс та адаптуватися до стресових ситуацій через ефективне управління своїм емоційним станом.

В українській психологічній науці феномен резильєнтності активно досліджують такі вчені, як Т. Титаренко, Н. Пов'якель, Л. Карамушка. Вони наголошують на тісному взаємозв'язку резильєнтності з поняттями психологічної стійкості, копінг-стратегій та особистісних смислів, що формують основу адаптивної поведінки особистості у складних життєвих обставинах. Зокрема, Т. Титаренко визначає резильєнтність як життєтворчу здатність особистості, яка проявляється у вмінні успішно долати кризові ситуації та відновлювати внутрішню рівновагу. За її підходом, резильєнтність не є статичною характеристикою, а є динамічним процесом, що передбачає активний пошук сенсів, мобілізацію внутрішніх ресурсів та адаптивне реагування на стрес [4].

Н. Пов'якель підкреслює роль копінг-стратегій як важливого механізму реалізації резильєнтності, що дозволяє особистості ефективно управляти стресом, контролювати емоції і вибудовувати конструктивні моделі поведінки в кризових умовах. Вона акцентує увагу на тому, що адаптивні

копінг-стратегії є ключовим чинником формування психологічної стійкості та підтримки функціонального стану в умовах невизначеності [9].

Л. Карамушка, у свою чергу, розглядає резильєнтність через призму особистісних смислів, що надають кризовим подіям певного значення і допомагають особистості переосмислювати негативний досвід як стимул до особистісного розвитку. Вона відзначає, що саме змістовне наповнення переживань визначає глибину та ефективність процесу відновлення [5].

Таким чином, українські дослідники резильєнтності акцентують увагу на комплексності цього феномену, що включає психологічну стійкість, здатність до адаптивних стратегій подолання стресу та смислове переосмислення життєвих криз, що є ключовими для формування адаптивної поведінки в сучасних складних соціально-психологічних умовах.

Отже, спочатку термін резильєнтність описував передусім дитячий розвиток у несприятливих умовах, однак із часом його значення було розширено. Резильєнтність почали вивчати у контексті адаптації дорослих до різноманітних життєвих викликів, у тому числі військової служби, професійних криз, втрати близьких, серйозних захворювань та інших травматичних подій. У сучасній психологічній науці резильєнтність розглядається не лише як вроджена здатність, але й як динамічний процес, що формується під впливом внутрішніх ресурсів особистості (саморегуляції, оптимізму, самоефективності) та зовнішніх факторів підтримки (соціальні зв'язки, доступ до допомоги, стабільне середовище). Таким чином, еволюція поняття резильєнтності пройшла шлях від вузького розуміння як «здатності дітей із груп ризику розвиватися без серйозних відхилень» до широкого трактування як комплексного механізму психологічної стійкості, що забезпечує ефективне подолання стресу та збереження благополуччя у будь-якому віці.

1.2. Теоретичні концепції адаптивної поведінки в умовах стресу та кризових ситуацій

Адаптивна поведінка в умовах стресу та кризових ситуацій розглядається в психології як сукупність ефективних реакцій і стратегій, які дозволяють особистості підтримувати функціональний стан, зберігати психоемоційну рівновагу та досягати поставлених цілей попри несприятливі обставини. Теоретичні підходи до вивчення адаптивної поведінки охоплюють різні моделі, які пояснюють механізми її формування, функції та умови прояву [1].

Класична транзакційна модель стресу, розроблена Лазарусом та Фолкманом, акцентує увагу на ключовій ролі когнітивної оцінки подій у формуванні адаптивної поведінки. Згідно з цією моделлю, стрес виникає не лише через об'єктивні зовнішні подразники, а й через те, як особистість їх оцінює та інтерпретує. Процес оцінки поділяється на первинну (оцінка значущості події) та вторинну (оцінка власних ресурсів і можливостей для подолання ситуації) фази [26].

Адаптивна поведінка формується як результат активної взаємодії між цими оцінками та вибором копінг-стратегій. Копінг-стратегії поділяються на дві основні категорії: проблемно-орієнтовані — спрямовані на вирішення або зміну стресової ситуації; емоційно-орієнтовані — на регулювання емоційного стану, що виникає у відповідь на стресор.

Таким чином, ефективна адаптація залежить від здатності індивіда адекватно оцінити стресову ситуацію та вибрати відповідний спосіб подолання, що дозволяє мінімізувати негативний вплив стресу та підтримувати психологічну рівновагу. Цей підхід підкреслює динамічний характер адаптації, в якому індивід постійно коригує свої реакції відповідно до змін у внутрішньому стані та зовнішньому середовищі.

Теорія саморегуляції має ключове значення для розуміння механізмів адаптивної поведінки, оскільки зосереджується на здатності особистості цілеспрямовано управляти власними когнітивними, емоційними та поведінковими процесами. Саморегуляція передбачає усвідомлений контроль над думками, почуттями та діями, що забезпечує баланс між внутрішніми

потребами, мотивацією та зовнішніми соціальними вимогами. У контексті кризових ситуацій ця здатність набуває особливої ваги, оскільки швидкі та ефективні регуляторні реакції дозволяють знизити рівень стресу, запобігти імпульсивним або деструктивним діям та мобілізувати ресурси для подолання складнощів. Основними компонентами саморегуляції є постановка цілей, планування дій, моніторинг прогресу, корекція поведінки та самомотивація, що у сукупності підтримують гнучкість та ефективність адаптивної поведінки в стресових та кризових умовах [15].

Формування теорії саморегуляції пов'язане з внесками низки видатних психологів:

Дональд Б. Мейзер — був один із перших, хто почав вивчення процесів саморегуляції та розглядав її як здатність особистості до контролю і самоконтролю в поведінці, акцентуючи увагу на внутрішніх механізмах, що дозволяють управляти власними реакціями та підтримувати психологічну рівновагу у складних ситуаціях [29].

Карл Роджерс — засновник гуманістичної психології, підкреслював важливість саморегуляції через концепцію самореалізації. Він розглядав особистість як цілісну систему, здатну усвідомлено контролювати свої думки, емоції та вчинки для досягнення внутрішньої гармонії і життєвого потенціалу [34].

Уолтер Мішель — відомий своїм класичним дослідженням, відомим як «експеримент з маршмеллоу», яке продемонструвало важливість відтермінованого задоволення як прояву самоконтролю. У ході цього дослідження діти отримували можливість або негайно з'їсти один маршмеллоу, або почекати певний час і отримати натомість два. Результати показали, що здатність стримувати імпульси та відкладати миттєве задоволення корелює з кращими життєвими показниками у майбутньому. Ця робота стала фундаментом для розуміння саморегуляції як здатності керувати імпульсами й спрямовувати поведінку на досягнення довготермінових цілей [33].

Річард Кантрелл — розвинув теоретичні моделі саморегуляції в контексті мотивації та навчання, звертаючи увагу на те, як особистість ставить цілі, здійснює планування та контролює власну поведінку для досягнення бажаних результатів, підкреслюючи роль активної участі у формуванні стійких змін [20].

Альберт Бандура — один із найвпливовіших психологів, автор теорії соціального навчання. Впровадив поняття самоефективності — віри в власні можливості контролювати поведінку та досягати цілей, що стало центральним у поясненні саморегуляції як здатності регулювати власну поведінку через внутрішні переконання та мотивацію [13].

Карл Вайерс — розробив багаторівневу модель саморегуляції, що включає такі компоненти, як встановлення цілей, планування, моніторинг, самооцінка та корекція поведінки. Його робота надала структуроване розуміння того, як людина здійснює контроль над собою у часовому вимірі та адаптується до змінних умов [37].

Річард Аткінсон — одним із перших теоретиків мотивації, досліджував взаємозв'язок між мотиваційними процесами та цілеспрямованою поведінкою, що має безпосередній вплив на здатність до саморегуляції [12].

Едвард Толмен — відомий своїми фундаментальними дослідженнями в галузі когнітивної психології, зокрема розробкою теорії цілеспрямованої поведінки. Він підкреслював важливість внутрішніх когнітивних процесів, які відповідають за планування, організацію та регуляцію дій людини для досягнення поставлених цілей. Толмен акцентував, що поведінка є результатом усвідомленого вибору та направлена на задоволення потреб і мотивацій, що відіграє ключову роль у саморегуляції та адаптації особистості до змінних умов середовища [36].

Таким чином, теорія саморегуляції є міждисциплінарною концепцією, що інтегрує ідеї когнітивної, мотиваційної та поведінкової психології, надаючи комплексне пояснення внутрішніх механізмів, які забезпечують здатність особистості адаптуватися до змінних життєвих обставин, зберігати

психологічну рівновагу та стабільність функціонування навіть в умовах нестабільності та стресу. Саме тому саморегуляція виступає ключовим ресурсом формування адаптивної поведінки у кризових ситуаціях.

Сучасні концепції адаптивної поведінки підкреслюють важливість комплексної взаємодії психологічних ресурсів особистості та зовнішньої соціальної підтримки, які разом забезпечують гнучкість та стійкість у відповідь на стресові та кризові ситуації. Зокрема, модель адаптивної системи, запропонована Сюзанною Лутар та її колегами, розглядає адаптивну поведінку як динамічний процес, що формується внаслідок постійної взаємодії внутрішніх (психологічних, когнітивних, мотиваційних) та зовнішніх (соціальних, культурних) чинників [28].

Внутрішні ресурси включають когнітивні здібності (усвідомлення, рефлексію, планування), емоційну регуляцію, мотиваційні установки та особистісні риси, які сприяють ефективній мобілізації внутрішніх резервів у складних ситуаціях (Мастен) [32]. Зовнішні чинники охоплюють соціальну підтримку від сім'ї, колег, друзів, а також інституційні й культурні умови, що посилюють адаптивність (Коен та Віллс) [21].

Взаємодія цих компонентів створює інтегровану систему, здатну швидко мобілізувати ресурси, гнучко коригувати поведінку та приймати оптимальні рішення в кризових умовах. Таким чином, адаптивність розглядається не лише як індивідуальна властивість, а й як результат співпраці особистості із соціальним оточенням, що разом формують ефективні стратегії подолання стресу та підтримки психологічного здоров'я (Бонанно та Раттер) [17].

Отже, адаптивна поведінка в умовах стресу та кризових ситуацій розглядається як багатовимірний і динамічний процес, що інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Цей процес спрямований на підтримання психологічної рівноваги, оптимізацію реакцій на стресові впливи та забезпечення виживання й подальшого розвитку особистості.

1.3. Резильєнтність як психологічна умова формування адаптивної поведінки: структурно-функціональний аналіз та механізми впливу

Резильєнтність розглядається як ключовий психологічний ресурс, що забезпечує здатність особистості ефективно адаптуватися до стресових та кризових умов, підтримуючи функціональну цілісність та розвиток. Структурно-функціональний підхід до аналізу резильєнтності дозволяє виокремити її основні компоненти, які взаємодіють та впливають на формування адаптивної поведінки [5].

Структурно резильєнтність включає такі складові: когнітивний, емоційний, мотиваційний, поведінковий та соціальний компоненти.

Когнітивний компонент резильєнтності відіграє фундаментальну роль у формуванні адаптивної поведінки, забезпечуючи гнучкість мислення, здатність до саморефлексії та переоцінки стресових подій. Гнучкість мислення передбачає можливість швидко й адекватно змінювати інтерпретацію ситуацій, що дозволяє знижувати рівень тривоги та уникати фіксації на негативних аспектах. Саморефлексія ж є процесом усвідомленого аналізу власних думок та реакцій, що сприяє контролю над автоматичними емоційними реакціями та прийняттю більш раціональних рішень у стресових умовах [21].

Здатність до когнітивної реструктуризації — ключовий аспект когнітивного компонента — полягає у зміні негативних чи ірраціональних переконань, які можуть посилювати стрес та дезадаптацію, на більш реалістичні та конструктивні. Цей процес дозволяє особистості переосмислити травматичний досвід або кризову ситуацію, знаходячи в них сенс, що підвищує внутрішній ресурс і сприяє психологічній стійкості [9].

В українському контексті дослідження Кожевнікової О.В. особливо актуальні, оскільки вона виділяє когнітивну реструктуризацію як важливий механізм підвищення стресостійкості у військових та цивільних, які зазнали впливу війни. У своїй роботі Кожевнікова наголошує, що розвиток навичок

критичного мислення та здатності рефлексивно оцінювати стресові події дозволяє ефективно управляти тривожними переживаннями та знижувати ризик розвитку посттравматичних розладів [8].

Емоційний компонент резильєнтності є невід'ємною складовою адаптивної поведінки, що відповідає за здатність регулювати негативні емоції та підтримувати емоційну стабільність у складних та стресових ситуаціях. Ця здатність включає не лише пригнічення або стримування емоцій, але й їх усвідомлення, прийняття та адекватне вираження, що запобігає емоційному вигоранню та деструктивним реакціям [11].

Коннор та Девідсон, розробляючи шкалу CD-RISC, підкреслюють, що ефективний контроль емоцій є одним із ключових факторів, що визначають рівень резильєнтності. Вони наголошують на тому, що здатність зберігати емоційну рівновагу навіть у критичних життєвих обставинах сприяє швидшому відновленню після травматичних подій та полегшує подолання стресу [22].

В українському науковому контексті дослідження Т. Титаренко мають особливе значення, оскільки вона розглядає емоційну регуляцію як центральний аспект формування психоемоційної стійкості як у військовослужбовців, так і у цивільного населення, що зазнає впливу воєнних дій. Її праці підкреслюють, що навчання навичкам емоційного самоконтролю, таким як усвідомленість власних почуттів, техніки релаксації та дихальні вправи, сприяє зниженню рівня тривоги, депресії та підвищенню загального психологічного благополуччя [11].

Мотиваційний аспект резильєнтності відіграє ключову роль у формуванні адаптивної поведінки, оскільки він відображає внутрішню потребу особистості активно долати труднощі, перешкоди та прагнути досягати поставлених цілей, незважаючи на зовнішні виклики. Цей компонент забезпечує постійну енергію для подолання стресових ситуацій та сприяє збереженню позитивного настрою навіть у складних обставинах [10].

Р. Бар-Он підкреслює мотиваційну складову як фундаментальну для формування позитивного мислення, віри у власні сили та здатності до саморегуляції. За його концепцією, мотивація включає в себе цілеспрямованість, оптимізм та впевненість у досягненні успіху, що дозволяє особистості зберігати психологічну рівновагу та підтримувати високий рівень функціонування навіть у кризових ситуаціях [14].

В українському контексті дослідження Л. Негрич підтверджують важливість мотивації як ключового чинника, що підтримує адаптивні поведінкові стратегії в умовах кризи. Її робота акцентує увагу на тому, що внутрішня мотивація стимулює активне включення у процес подолання стресових ситуацій, сприяє формуванню позитивних стратегій копіngu та знижує ризик розвитку дезадаптивної поведінки [17].

Поведінковий компонент резильєнтності відображає здатність особистості мобілізувати наявні ресурси та реалізовувати конкретні активні дії, спрямовані на подолання стресових ситуацій та вирішення життєвих проблем. Цей аспект включає вибір ефективних стратегій копіngu, ініціативність у пошуку підтримки, адаптацію до змінних умов та проактивне ставлення до складнощів [26].

Дослідження Шарпа та Коллінза демонструють, що активна поведінка, зокрема проблемно-орієнтовані дії та цілеспрямовані зусилля, є важливим індикатором високого рівня резильєнтності. Вони підкреслюють, що здатність активно реагувати на виклики допомагає не лише зменшувати негативний вплив стресу, а й сприяє розвитку особистісних ресурсів та зміцненню психологічної стійкості [23].

В. Вітвіцька у своїх дослідженнях поведінкових стратегій адаптації цивільних осіб в умовах воєнних дій наголошує на значенні активного копіngu як ключового чинника підтримки психоемоційної стійкості. Її робота показує, що особи, які застосовують активні поведінкові стратегії (планування, пошук соціальної підтримки, конкретні дії для розв'язання

проблем) мають вищий рівень адаптивності та краще справляються із психологічними викликами війни.

Соціальний компонент резильєнтності відображає важливість якісних міжособистісних взаємодій та підтримки з боку соціального оточення у формуванні та підтриманні психологічної стійкості. Цей аспект включає емоційну, інформаційну та інструментальну підтримку з боку родини, друзів, колег, а також професійну допомогу, яка значно пом'якшує вплив стресових факторів та сприяє відновленню особистості в кризових ситуаціях.

С. Кобаса підкреслює роль соціальної підтримки як потужного буфера, що пом'якшує негативний вплив стресу на психічне здоров'я. Вона зазначає, що особи, які мають стабільні соціальні зв'язки та отримують підтримку, більш здатні зберігати психологічну рівновагу та ефективно справлятися зі стресовими подіями [25].

В українському науковому контексті дослідження Л. Дорошенко підтверджують критичну роль соціального компоненту у забезпеченні адаптації цивільного населення, яке переживає кризові умови війни. Її робота акцентує увагу на тому, що соціальна підтримка — це не лише джерело психологічного комфорту, але й важливий фактор, що стимулює активну адаптивну поведінку, підвищує мотивацію до подолання труднощів та зміцнює внутрішні ресурси особистості [2].

Функціонально резильєнтність виступає механізмом компенсації негативних впливів стресу, сприяє мобілізації ресурсів і формуванню стійких адаптивних стратегій поведінки. Вона реалізується через такі механізми, як когнітивне реструктурування, емоційна регуляція, розвиток самомотивації та ефективне використання соціальної підтримки.

Підтвердженням є робота Скадда та Вайнера, які продемонстрували, що тренування когнітивної гнучкості та емоційної регуляції підвищують рівень резильєнтності у військовослужбовців під час бойових дій [35]. Українське дослідження Карамушки Л.М. показало, що спеціалізовані психокорекційні програми, спрямовані на розвиток резильєнтності,

ефективно покращують адаптивну поведінку цивільних осіб, що пережили стресові події [6].

Таким чином, резильєнтність не лише забезпечує психічний захист від шкідливих впливів, але й виступає активним чинником формування адаптивної поведінки, що дозволяє особистості зберігати функціональність та сприяти подальшому особистісному зростанню в умовах кризових ситуацій.

Розуміння структурно-функціональних компонентів резильєнтності відкриває можливості для розробки ефективних психокорекційних програм, спрямованих на посилення психологічної стійкості. Серед таких методів варто відзначити [3]: навчання копінг-стратегіям, що включає розвиток навичок проблемного розв'язання, емоційної регуляції та рефреймінгу (переосмислення стресових подій); тренінги з розвитку самомотивації та самомоніторингу, які підвищують усвідомленість та контроль над власними реакціями; групова терапія та підтримка, що сприяє формуванню соціальної підтримки та розвитку навичок ефективної комунікації; практики усвідомленості (майндфулнес), які допомагають знизити рівень тривоги, покращують емоційну регуляцію та здатність залишатися в присутньому моменті; психоедукація, що підвищує знання про природу стресу та резильєнтності, формуючи позитивні установки та мотивацію до змін.

Запровадження таких програм має велике значення для підтримки адаптивної поведінки в кризових та стресових ситуаціях, забезпечуючи гнучкість, стабільність та відновлення психологічного функціонування особистості.

Висновок до першого розділу

1. Поняття резильєнтності в сучасній психології розглядається як багатовимірна та динамічна характеристика особистості, що забезпечує її здатність зберігати психологічну стійкість та адаптуватися в умовах стресу та

криз. Різноманітні теоретичні підходи (ресурсний, динамічний та емоційно-регуляційний) підкреслюють важливість внутрішніх та зовнішніх ресурсів, гнучкості мислення та ефективної емоційної регуляції. Водночас українські дослідники акцентують увагу на значущості психологічної стійкості, копінг-стратегій та смислового переосмислення як складових резильєнтності, що формують основу адаптивної поведінки в складних соціально-психологічних умовах.

2. Адаптивна поведінка в умовах стресу та кризових ситуацій розглядається як складний, багатовимірний та динамічний процес, що формується під впливом когнітивних оцінок, саморегуляції та копінг-стратегій. Теоретичні підходи наголошують на важливості інтеграції внутрішніх психологічних ресурсів та зовнішньої соціальної підтримки, які разом забезпечують гнучкість та стійкість особистості. Це робить адаптивність ключовим чинником успішного подолання життєвих викликів та збереження психологічного благополуччя.

3. Резильєнтність виступає ключовим психологічним ресурсом, що забезпечує формування адаптивної поведінки в умовах стресу та криз. Її структурно-функціональний аналіз дозволяє виокремити когнітивний, емоційний, мотиваційний, поведінковий і соціальний компоненти, які взаємодіють і сприяють ефективній адаптації. Ці складові реалізуються через механізми когнітивної реструктуризації, емоційної регуляції, самомотивації та активного використання соціальної підтримки. Українські дослідження підтверджують актуальність цих аспектів у контексті військових і цивільних, які переживають кризові події, що підкреслює необхідність розвитку психокорекційних програм, спрямованих на посилення резильєнтності як бази психологічної стійкості та ресурсного потенціалу особистості.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ, ЯК ЧИННИКА ФОРМУВАННЯ АДАПТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У СТРЕСОВІЙ СИУАЦІЇ ЦИВІЛЬНИХ ОСІБ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ КРИЗОВІ СИТУАЦІЇ ВІЙНИ

2.1. Вибірка та організація дослідження

Емпіричне дослідження проводилося у форматі онлайн-опитування з використанням платформи Google Forms. Анкета містила два блоки запитань:

Соціально-демографічний блок, який охоплював дані про стать, вік, сімейний стан, наявність дітей, професійний статус, країну перебування, досвід переживання кризових ситуацій, звернення за психологічною допомогою та відчуття соціальної підтримки.

Психодіагностичний блок, що включав стандартизовані методики для вимірювання психологічних характеристик: шкала резильєнтності CD-RISC-10 (адаптований варіант Коннор–Девідсона) – для оцінки рівня психологічної стійкості; опитувальник соціально-психологічної адаптації (СПА) К. Роджерса та Р. Даймонда – для вивчення рівня адаптації особистості у соціальному середовищі; Brief-COPE Inventory (українська адаптація) – для виявлення стратегій подолання стресових ситуацій; Coping Inventory for Stressful Situations (CISS) – адаптований для української вибірки варіант, що дає змогу оцінити три основні стилі копіngu.

Участь у дослідженні була добровільною та анонімною, що забезпечувало етичність та достовірність отриманих результатів.

Всього у дослідженні прийняло участь 62 людини, з котрих 28 чоловіків (45,2%) та 34 жінки (54,8%). За сімейним станом опитувані розподілилися таким чином: 28 осіб (45,2%) – неодружені або самотні; 15 (24,2%) – перебувають у цивільному шлюбі; 19 (30,6%) – одружені. Більше половини опитаних (33 особи, 53,2%) мають дітей, тоді як 29 (46,8%) дітей не мають.

Всі випробувані на момент дослідження проживали у різних країнах Європи: найбільше – в Україні 30 осіб (48,4%), а також у Польщі 10 (16,1%), Франції 5 (8,1%), Німеччині 4 (6,5%), Іспанії та Молдові по 3 (4,8%), Італії 2 (3,2%), Угорщині та Чехії по 1 (1,6%).

За професійною зайнятістю вибірка виглядала так: 27 досліджуваних (43,5%) працюють, 15 (24,2%) є студентами, 14 (22,6%) тимчасово безробітні, 4 (6,5%) перебувають у декретній відпустці, 2 (3,2%) – пенсіонери.

Стосовно переживання кризових ситуацій протягом останніх двох років, учасники вказали такі чинники: 10 осіб (16,1%) пережили кризу через війну, 8 (12,9%) – через вимушену міграцію, 12 (19,4%) – через розлуку з близькими, 5 (8,1%) – через втрату рідних, 1 (1,6%) – через хворобу; водночас 19 (30,6%) зазначили, що серйозних кризових ситуацій не мали, а 9 (4,5%) вказали інші причини.

Щодо відчуття соціальної підтримки: 33 респонденти (53,2%) зазначили, що не отримують достатньої підтримки від оточення, тоді як 29 (46,8%) відчують таку підтримку.

У питанні звернення по психологічну допомогу виявлено наступне: 32 особи (51,6%) не звертались до психологів, 16 (25,8%) планують це зробити, а 14 (22,6%) вже мали досвід консультацій з фахівцем.

Отримані соціально-демографічні дані дозволили сформувані цілісне уявлення про вибірку дослідження. Наступним етапом стала психодіагностика, спрямована на виявлення індивідуальних відмінностей у рівні резильєнтності, способах подолання стресових ситуацій та соціально-психологічній адаптації. Для цього було використано комплекс стандартизованих та адаптованих для української вибірки методик, які забезпечують надійність та валідність результатів. Нижче наведено характеристику застосованих психодіагностичних методик (шкала резильєнтності CD-RISC-10, опитувальник соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, Brief-COPE Inventory та Coping Inventory for Stressful Situations).

Шкала резильєнтності CD-RISC-10 (адаптований варіант Коннор–Девідсона).

CD-RISC-10 – це скорочена версія шкали резильєнтності Коннор–Девідсона (Connor & Davidson, 2003), адаптована для різних культурних вибірок, у тому числі української. Вона призначена для оцінки рівня психологічної стійкості (резильєнтності) – здатності особистості протистояти труднощам, швидко відновлюватися після стресових подій та підтримувати ефективне функціонування.

Методика містить 10 тверджень, що описують здатність людини адаптуватися, знаходити внутрішні ресурси та справлятися з труднощами. Відповіді надаються за 5-бальною шкалою Лайкерта (від 0 – «зовсім не відповідає» до 4 – «повністю відповідає»).

Підрахунок результатів: сума балів за всі пункти (максимально – 40). Вищі показники свідчать про високий рівень резильєнтності, нижчі – про схильність до психологічної вразливості.

Опитувальник соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда) призначений для дослідження рівня соціально-психологічної адаптації особистості в міжособистісних і соціальних відносинах. Методика побудована у вигляді 101 твердження, які відображають різні аспекти ставлення людини до себе, інших людей та соціального середовища. Відповіді надаються за 7-бальною шкалою (від «зовсім не стосується мене» до «це повністю про мене»).

Опитувальник дозволяє оцінити широкий спектр характеристик адаптивності та дезадаптивності особистості. Виділяються такі шкали:

Адаптивність – відображає рівень ефективності пристосування до соціального середовища, гармонійність у міжособистісних контактах.

Дезадаптивність – показує труднощі в соціальній взаємодії, схильність до конфліктності, невдоволення соціальними ролями.

Прийняття себе/неприйняття себе – відображає позитивне або негативне ставлення до власної особистості, рівень самоприйняття.

Прийняття інших/неприйняття інших – характеризує толерантність, відкритість або жорсткість у взаємодії з оточенням.

Емоційний комфорт/емоційний дискомфорт – показує стабільність емоційного стану, наявність внутрішньої рівноваги чи тривожності.

Внутрішній контроль/зовнішній контроль – визначає, чи особистість схильна приписувати контроль за подіями собі (інтернальність) чи зовнішнім обставинам (екстернальність).

Домінування/підлеглість – відображають стиль міжособистісної взаємодії: схильність до лідерства чи підпорядкування.

Ескапізм (уникнення проблем) – показує тенденцію до уникання труднощів та відповідальності.

Результати інтерпретувалися шляхом підрахунку сумарних балів за кожною шкалою. Отримані показники дозволяють комплексно оцінити рівень соціально-психологічної адаптації, виявити сильні сторони та проблемні зони у взаємодії особистості з соціальним середовищем.

Шкала *Brief-COPE* є скороченою версією опитувальника COPE (Carver, Scheier & Weintraub, 1989) та використовується для вимірювання основних копінг-стратегій – способів подолання стресу.

Методика містить 28 тверджень, об'єднаних у 14 субшкал (по 2 пункти кожна), що відображають різні копінг-стратегії: активне подолання, використання інформаційної підтримки, позитивний рефреймінг, планування, емоційна підтримка, вираження емоцій, гумор, прийняття, релігія, самозвинувачення, самовідволікання, відмова, вживання психоактивних речовин та поведінкове розмежування.

Відповіді надаються за 4-бальною шкалою Лайкерта (від 1 – «зовсім не застосовую» до 4 – «застосовую дуже часто»).

Обробка результатів передбачає підрахунок середніх або сумарних показників за кожною стратегією.

Coping Inventory for Stressful Situations призначений для вивчення індивідуальних стилів поведінки у стресових ситуаціях. Методика дозволяє

визначити, які стратегії копіngu переважають у досліджуваного – орієнтація на розв'язання проблем, емоційне реагування чи уникнення.

У структурі методики виділяються такі шкали:

Розв'язання задачі (Task-Oriented Coping) – активні способи подолання труднощів: аналіз ситуації, планування дій, пошук інформації, цілеспрямоване вирішення проблеми.

Емоції (Emotion-Oriented Coping) – фокус на власних емоціях, самозвинувачення, емоційні реакції, переживання тривоги чи безсилля замість активних дій.

Уникнення (Avoidance-Oriented Coping) – прагнення відвернути увагу від проблеми, відкласти її розв'язання або уникнути зіткнення зі стресором.

У середині копіngu «Уникнення» додатково виділяються два підтипи:

Відволікання (Distraction) – переключення уваги на інші справи (хобі, сон, їжа, перегляд медіа тощо), що тимчасово зменшують напруження.

Соціальне відволікання (Social Diversion) – звернення до спілкування з іншими людьми, участь у спільних заходах, пошук підтримки у групі як спосіб втечі від проблеми.

Методика містить 48 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою Лайкерта (від 1 – «ніколи» до 5 – «дуже часто»).

Підрахунок результатів здійснюється шляхом сумування балів за кожною шкалою. Домінування певного стилю копіngu свідчить про характерні для особистості способи подолання стресових ситуацій.

Для математико-статистичної обробки емпіричних даних було застосовано кілька методів математичної статистики, що дозволили виявити значущі відмінності між групами, та простежити взаємозв'язки між досліджуваними показниками.

T-критерій Стьюдента для незалежних вибірок. Застосовувався для перевірки достовірності відмінностей між двома групами досліджуваних (тими, хто залишився в Україні, та тими, хто виїхав за кордон). Даний метод

дав змогу оцінити вплив умов життєдіяльності на рівень резильєнтності, копінг-стратегії та адаптивність особистості.

Кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона). Використовувався для визначення сили та напрямку взаємозв'язку між рівнем резильєнтності та показниками адаптивної поведінки. Це дозволило виявити, наскільки стійкість особистості до стресових ситуацій пов'язана з особливостями використання копінг-стратегій та соціально-психологічної адаптації.

Статистична обробка даних забезпечила об'єктивність інтерпретації результатів та дозволила зробити узагальнені висновки щодо досліджуваних психологічних феноменів.

Дослідження складалось з декількох етапів.

Підготовчий етап. На цьому етапі відбувся добір валідних і надійних психодіагностичних методик, здатних найбільш повно охопити предмет дослідження. Було обрано шкалу резильєнтності CD-RISC-10, опитувальники Brief-COPE, CISS, а також методику соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда. З метою зручності та доступності для досліджуваних опитувальники було інтегровано у формат Google Forms. Це дало можливість охопити більш широку вибірку та забезпечити анонімність відповідей.

Діагностичний етап. Досліджуваним було запропоновано пройти онлайн-опитування, що складалося з двох блоків: соціально-демографічного (стать, вік, сімейний стан, наявність дітей, місце проживання, професійна зайнятість тощо) та психологічного, що включав зазначені вище психодіагностичні методики.

Такий підхід дозволив отримати комплексне уявлення про особливості респондентів та розкрити індивідуальні відмінності у рівні резильєнтності, копінг-стратегіях, стилях подолання стресових ситуацій та соціально-психологічній адаптації.

Аналітико-статистичний етап. На цьому етапі здійснювалася обробка результатів згідно з ключами до відповідних тестів. Для виявлення

достовірних відмінностей між групами досліджуваних (тих, хто наразі перебуває в Україні, та тих, хто перебуває закордоном) застосовувався t-критерій Стьюдента.

Також був проведений кореляційний аналіз, який дозволив виявити взаємозв'язки між резильєнтністю, адаптивною поведінкою та копінг-стратегіями.

Психокорекційний етап. Підсумковим етапом стало узагальнення результатів та розробка психокорекційної програми, яка спрямована на підвищення рівня резильєнтності, формування ефективних копінг-стратегій та розвиток навичок соціально-психологічної адаптації. Особливу увагу приділено роботі з досліджуваними, які опинилися у кризових умовах (вимушена міграція, втрата соціальних зв'язків, професійні труднощі).

Таким чином, проведене дослідження мало цілісний характер: від ретельної підготовки інструментарію — до практичних психокорекційних висновків, що можуть бути застосовані у подальшій психологічній допомозі людям, які переживають кризові життєві ситуації.

2.2. Результати емпіричного дослідження

Резильєнтність у контексті даного дослідження розглядається як психологічна характеристика, що визначає здатність особистості долати наслідки кризових подій, підтримувати ефективне функціонування та зберігати внутрішню рівновагу навіть в умовах підвищеного стресу. В умовах війни, коли цивільні стикаються з високим рівнем невизначеності, втратами та психологічними травмами, саме резильєнтність виступає ключовим чинником формування адаптивної поведінки. Вона дозволяє людині не лише витримати тиск складних обставин, але й мобілізувати внутрішні ресурси для конструктивного подолання труднощів.

Для оцінки рівня резильєнтності досліджуваних було використано шкалу CD-RISC-10 – скорочений варіант опитувальника Коннор–Девідсона.

Ця методика дає можливість визначити загальний показник психологічної стійкості, що відображає здатність особистості ефективно долати труднощі та адаптуватися до стресових ситуацій. Результати тестування подані на рис. 2.1.



Рис. 2.1 Загальний показник резильєнтності

Отримані результати свідчать про те, що серед досліджуваних, які залишилися в Україні, переважає середній рівень резильєнтності — його виявлено у 59,38% досліджуваних. Водночас у значної частини цієї групи (40,63%) виявлено високий рівень психологічної стійкості, що відображає здатність ефективно протистояти кризовим подіям, швидко відновлювати внутрішні ресурси та підтримувати продуктивне функціонування в стресових ситуаціях.

Серед досліджуваних, які перебувають за кордоном, також переважає середній рівень резильєнтності — 73,33%, тоді як високий рівень виявлено у 26,67% досліджуваних.

Слід зазначити, що низький рівень резильєнтності серед досліджуваних обох груп не виявлений, що свідчить про загальну здатність українців мобілізувати власні ресурси та адаптуватися до стресових умов, незалежно від їхнього місця перебування.

Для виявлення достовірних відмінностей у рівні резильєнтності між тими досліджуваними, що залишилися в Україні, і тими, хто виїхав, було

проведено порівняльний аналіз за допомогою t - критерій Стьюдента (див. таблицю 2.1).

Таблиця 2.1

Достовірні відмінності рівня резильєнтності між досліджуваними групами

Шкали	Україна (ті хто залишився)	Інші країни (ті хто виїхали)	t	p
Рівень резильєнтності	31,9	30,3	0,875	-

Отже, як видно з таблиці 2.1, математична обробка за t-критерієм Стьюдента не виявила статистично достовірної різниці у рівні резильєнтності між українцями, які залишилися в Україні, та тими, хто був змушений виїхати закордон. На нашу думку, це можна пояснити тим, що психологічна стійкість є стабільним внутрішнім ресурсом особистості, який проявляється незалежно від місця перебування. Ймовірно, для обох груп ключовим є фактор переживання війни та пов'язаних з нею стресових ситуацій, які вимагають мобілізації внутрішніх ресурсів та формування адаптивних стратегій. Таким чином, можна припустити, що місце перебування не є визначальним чинником рівня резильєнтності українців у сучасних умовах. Незалежно від того, чи залишилася людина на території України, чи тимчасово перебуває закордоном, внутрішні ресурси та психологічна стійкість залишаються основою подолання труднощів та підтримки адаптивної поведінки.

Далі представлені результати, отримані за допомогою опитувальника соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, який дозволяє дослідити рівень адаптації особистості в міжособистісних та соціальних відносинах. Використання цієї методики дає змогу більш диференційовано охарактеризувати особливості соціально-психологічної адаптації українців, які залишилися в Україні під час війни, та тих, хто змушений був виїхав закордон, а також простежити специфіку їхніх

взаємодій із оточенням та здатність підтримувати психологічну рівновагу (див. рис. 2.2 та 2.3).

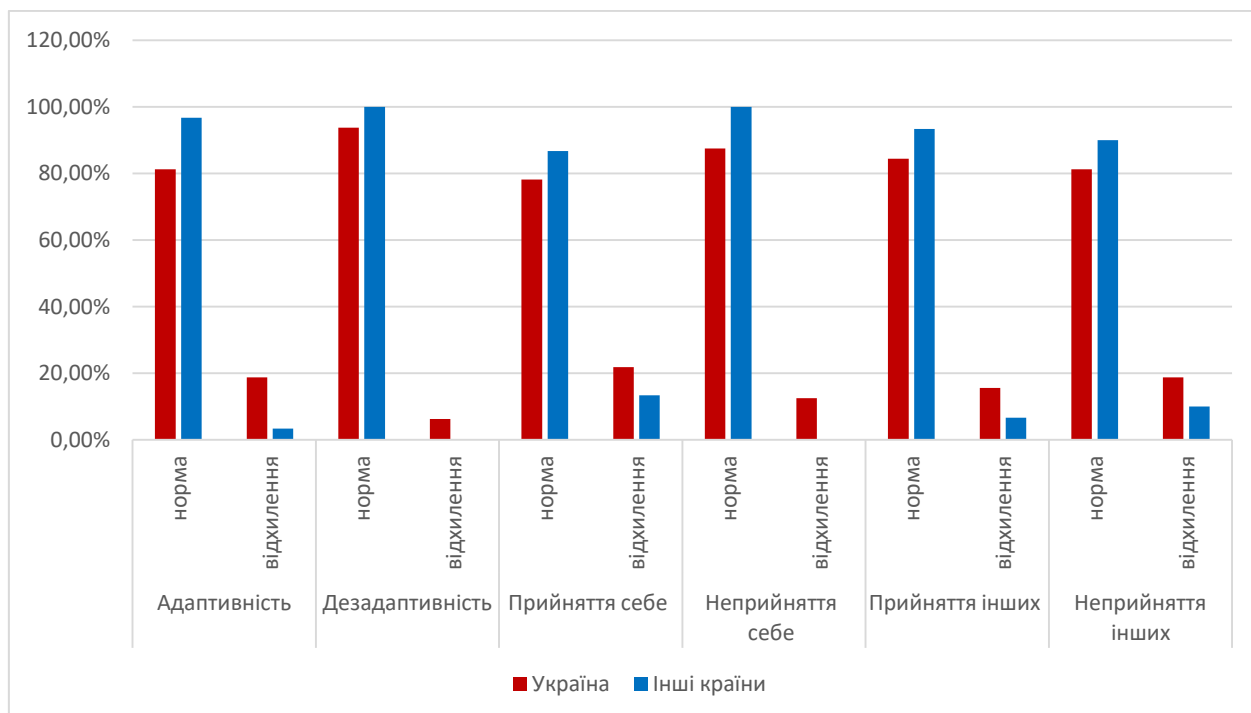


Рис. 2.2 Рівень адаптації особистості в міжособистісних та соціальних відносинах (показники: адаптивність/деадаптивність, прийняття/неприйняття себе, прийняття/неприйняття інших)

Аналізуючи результати за опитувальником соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, можна зробити такі висновки.

У групі досліджуваних, які залишилися в Україні, рівень адаптивності у межах норми виявлений у 81,25%, тоді як 18,75% продемонстрували відхилення від неї. Серед тих, хто перебуває за кордоном, показники адаптивності є вищими, у 96,67% – у межах норми, відхилення виявлено лише у 3,33%. Це свідчить, що обидві групи загалом здатні підтримувати функціональні соціальні взаємодії та ефективно адаптуватися до умов середовища, однак у частини досліджуваних, які залишилися в Україні, все ж виявляються певні труднощі адаптації.

Щодо деадаптивності, у досліджуваних, які перебувають в Україні, нормативні показники виявлені у 93,75%, тоді як відхилення – у 6,25%. У

групі тих, хто перебуває закордоном, цей показник перебуває у межах норми, що свідчить про відсутність виражених ознак дезадаптивної поведінки.

Показник прийняття себе у нормі виявлений у 78,13% досліджуваних, які залишилися в Україні, та у 86,67% тих, хто перебуває закордоном. Водночас 21,88% досліджуваних, які мешкають наразі в Україні, та 13,33% закордоном мають труднощі у ставленні до власних можливостей та ресурсів. Це може свідчити про більш виражені проблеми самосприйняття у тих, хто залишився в умовах війни.

За шкалою неприйняття себе норма виявлена у 87,5% досліджуваних, які залишилися в Україні, та у 100% тих, хто перебуває закордоном; відхилення виявлено лише у 12,5% досліджуваних, які проживають в Україні. Це свідчить про загалом адекватне ставлення до власної особистості, відсутність вираженої самокритичності у більшості учасників. Водночас у частини досліджуваних простежується схильність до заниженої самооцінки, внутрішньої напруги або труднощів із прийняттям власних слабких сторін у тих, хто залишився в Україні.

Показник прийняття інших у межах норми переважає у 84,38% досліджуваних, які залишилися в Україні, та у 93,33% тих, хто виїхав за кордон. Відхилення виявлено у 15,63% тих, хто проживає в Україні, та у 6,67% тих, хто перебуває закордоном. Це може бути ознакою того, що більшість учасників здатні вибудовувати позитивні взаємини, проявляти толерантність і довіру у спілкуванні з оточенням. Водночас у частини досліджуваних, переважно тих, хто залишився в Україні, наявні певні труднощі у сфері міжособистісної взаємодії, що може виражатися у підозрілості, напруженості або схильності до конфліктності.

Щодо неприйняття інших, норма переважає у 81,25% досліджуваних, які мешкають в Україні, та у 90% у тих, хто наразі перебуває закордоном. Це свідчить про загалом адекватне ставлення до соціального оточення в обох групах, однак у частини досліджуваних, що залишилися в Україні,

відзначаються певні труднощі у побудові соціальних контактів та прийнятті інших людей.

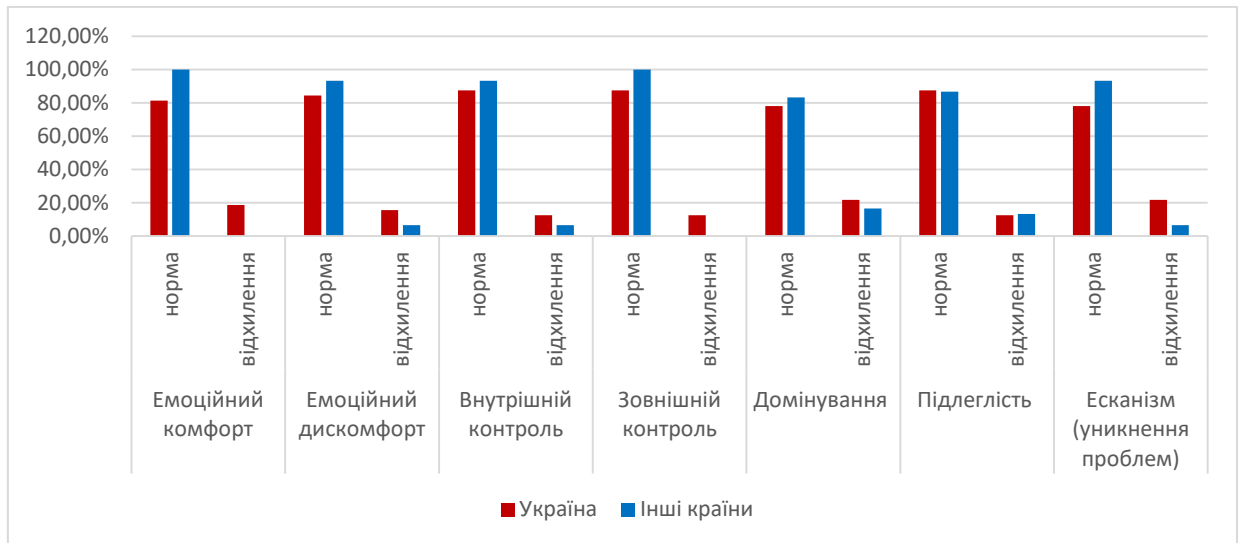


Рис. 2.3 Рівень адаптації особистості в міжособистісних та соціальних відносинах (емоційний комфорт/дискомфорт, внутрішній/зовнішній контроль, домінування, підлеглість, есканізм)

Продовжуючи аналіз результатів робимо висновок, що:

Показники емоційного комфорту перебувають у межах норми у 81,25% досліджуваних, які залишилися в Україні, та у 100% тих, хто перебуває закордоном. Відхилення від норми спостерігалось у 18,75% досліджуваних, що проживають в Україні, та може свідчити про переживання емоційної напруги і труднощів у збереженні внутрішньої гармонії. Серед тих, хто перебуває закордоном, відхилень не виявлено.

Щодо емоційного дискомфорту, норма виявлена у 84,38% досліджуваних, які залишилися в Україні, та у 93,33% тих, хто перебуває закордоном. Відхилення виявлено у 15,63% тих, хто залишився в Україні, та у 6,67% досліджуваних, які виїхали закордон. Це вказує на загалом задовільний емоційний стан більшості досліджуваних, але також наявність досліджуваних, що залишилися в Україні, які схильні до тривожності, дратівливості або емоційної вразливості.

За шкалою внутрішнього контролю показники перебувають у межах норми у 87,5% досліджуваних, які залишилися в Україні, та у 93,33% тих, хто перебуває закордоном. Відхилення від норми виявлено у 12,5% досліджуваних, які залишилися в Україні та у 6,67% тих, хто виїхав, що свідчить про труднощі у самоконтролі та прийнятті рішень у стресових ситуаціях.

У сфері зовнішнього контролю показники у межах норми виявлені у 87,5% досліджуваних, що залишилися в Україні, та у 100% тих, хто перебуває закордоном. Відхилення спостерігалось у 12,5% українців, які залишилися в Україні, що може вказувати на схильність до підвищеної залежності від зовнішніх факторів або впливу оточення під час прийняття рішень. У групі, що перебуває закордоном, відхилень не виявлено.

Показник домінування перебуває у межах норми у 78,13% досліджуваних, які залишилися в Україні, та у 83,33% тих, хто перебуває закордоном. Відхилення від норми спостерігалось у 21,88% досліджуваних, які проживають в Україні, та у 16,67% тих, хто перебуває закордоном, що свідчить про труднощі у прояві активності або впливовості в міжособистісних стосунках.

Показник підлеглості відповідав нормі у 87,5% досліджуваних, які залишилися в Україні, та у 86,67% тих, хто перебуває закордоном. Відхилення спостерігається у 12,5% досліджуваних, які мешкають в Україні, та у 13,33% тих, хто перебуває закордоном, що вказує на схильність до труднощів у взаємодії та адаптації у соціальному середовищі.

Щодо есканізму (схильності до уникання проблем), норма виявлена у 78,13% досліджуваних, які залишилися в Україні, та у 93,33% тих, хто перебуває закордоном. Відхилення виявлено у 21,88% досліджуваних в Україні та у 6,67% тих, хто перебуває закордоном, що може свідчити про схильність до уникання проблемних ситуацій або стримування активності у вирішенні складних завдань.

Для виявлення достовірних відмінностей у рівнях адаптації в міжособистісних та соціальних відносинах між досліджуваними групами було проведено t-критерій Стюдента, результати якого наведені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Достовірні відмінності у рівнях адаптації в міжособистісних та соціальних відносинах між досліджуваними групами

Шкали	Україна (ті хто залишився)	Інші країни (ті хто виїхали)	t	p
Адаптивність	121,3	111,3	1,7	-
Деадаптивність	110,3	104,3	1,1	-
Прийняття себе	37,2	33,4	1,8	-
Неприйняття себе	21,8	20	1,3	-
Прийняття інших	19,7	16,8	2,3	0,05
Неприйняття інших	22,7	20,5	1,4	-
Емоційний комфорт	23,1	20,1	2,2	0,05
Емоційний дискомфорт	20,9	21,2	0,2	-
Внутрішній контроль	41,3	40,5	0,3	-
Зовнішній контроль	29,1	26,9	1,3	-
Домінування	9,6	8,4	1,4	-
Підлеглисть	19,2	19,4	0,1	-
Ескапізм	17,1	15,1	1,9	-

Отже, як видно з таблиці 2.2, за більшістю показників між українцями, які залишилися в Україні, та тими, хто перебуває за кордоном, статистично значущих відмінностей не виявлено. Відсутність достовірних розбіжностей за більшістю показників можна пояснювати тим, що основні особистісні характеристики (самоприйняття, адаптивність, відчуття контролю, соціально-рольові установки) мають відносно стабільний характер і не змінюються швидко під впливом зовнішніх умов. Ймовірно, визначальним чинником для обох груп є спільний досвід війни та пов'язаних із нею кризових ситуацій, що формує схожі механізми психологічного реагування незалежно від місця перебування.

За шкалою «Прийняття інших» ($t = 2,3$; $p \leq 0,05$) виявлено статистично значущу різницю. Українці, які перебувають за кордоном, демонструють

нижчий рівень прийняття оточення, ніж ті, хто залишився в Україні. Це можна пояснити труднощами інтеграції в нове соціокультурне середовище, зокрема через мовні бар'єри та відмінності у традиціях.

Достовірні відмінності також виявлені за шкалою «Емоційний комфорт» ($t = 2,2; p \leq 0,05$). Українці, які перебувають закордоном, мають нижчі показники, ніж ті, хто залишився в Україні. Це свідчить про зниження рівня внутрішньої гармонії та емоційної стабільності в умовах вимушеної еміграції.

Таким чином, можна зробити висновок, що більшість особистісних характеристик, пов'язаних із самосприйняттям, адаптивністю, контролем і соціальними ролями, залишаються відносно стабільними в обох групах українців. Водночас значущі відмінності за шкалами «Прийняття інших» та «Емоційний комфорт» підкреслюють, що перебування закордоном може створювати додаткові труднощі у сфері міжособистісної взаємодії та емоційного благополуччя. Це свідчить про потребу у спеціальній соціально-психологічній підтримці українців у процесі адаптації до нових умов.

Далі представлено результати за методикою Brief-COPE Inventory, яка була використана нами з метою дослідження основних копінг-стратегій. Результати методики представлені на рис. 2.4. та 2.5.

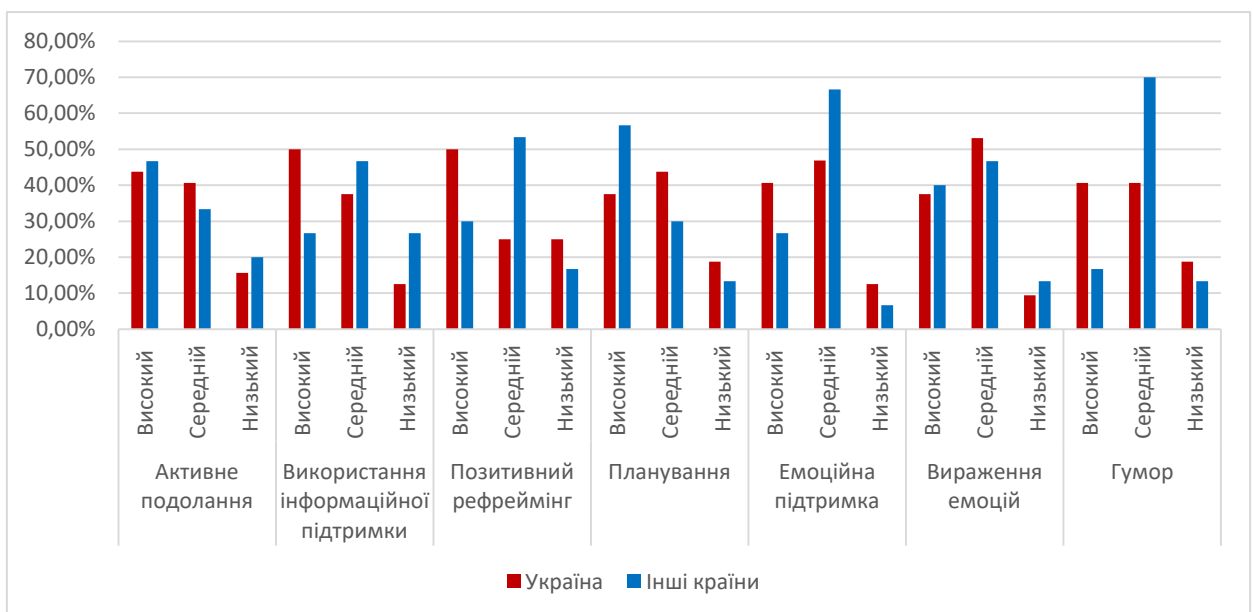


Рис. 2.4 Копінг-стратегії (активне подолання, використання інформаційної підтримки, позитивний рефреймінг, планування, емоційна підтримка, вираження емоцій та гумор)

Аналізуючи показники активного подолання, бачимо, що у досліджуваних, які залишилися в Україні, високий рівень використання цього способу виявлений у 43,75% досліджуваних, середній у 40,63%, низький у 15,63%. Серед українців, що перебувають закордоном, високий рівень активного подолання виявлено у 46,67%, середній у 33,33%, низький у 20%. Це свідчить про те, що обидві групи активно залучають власні ресурси для вирішення проблем, хоча частина досліджуваних демонструє певні труднощі у застосуванні цього підходу.

Щодо використання інформаційної підтримки, у групі, що залишилася в Україні, високий рівень спостерігається у 50% досліджуваних, середній у 37,5%, низький у 12,5%. Серед тих, хто виїхав закордон, високий рівень використання інформаційної підтримки виявлено лише у 26,67% досліджуваних, середній у 46,67%, низький у 26,67%. Це може свідчити про те, що досліджувані, які залишилися в Україні, активніше залучають доступні ресурси оточення та інформаційні канали для вирішення проблем, тоді як ті, хто виїхав закордон, стикаються з обмеженим використанням соціальних мереж та ресурсів, що може зумовлювати більшу залежність від власних стратегій.

Аналізуючи показники позитивного рефреймінгу, бачимо, що у досліджуваних, які залишилися в Україні, високий рівень спостерігається у 50%, середній у 25%, низький у 25%. Серед тих, хто вимушено виїхав закордон, високий рівень характерний для 30%, середній у 53,33%, низький у 16,67%. Це свідчить про те, що більшість українців, які залишилися в Україні, частіше застосовують позитивну переоцінку ситуацій як спосіб подолання стресу, тоді як ті, хто перебуває закордоном, здебільшого використовують помірні або комбіновані стратегії переосмислення.

Щодо планування, у досліджуваних, які залишилися в Україні, високий рівень спостерігається у 37,5%, середній у 43,75%, низький у 18,75%. Серед українців, що виїхали закордон, високий рівень планування виявлено у 56,67%, середній у 30%, низький у 13,33%. Це свідчить про те, що група, яка перебуває закордоном, більш активно залучає планування як стратегію подолання життєвих складнощів, можливо через необхідність організувати нові умови життя та адаптуватися до середовища.

Аналізуючи показники емоційної підтримки, бачимо, що у досліджуваних, які залишилися в Україні, високий рівень спостерігається у 40,63%, середній у 46,88%, низький у 12,5%. Серед тих, хто виїхав закордон, високий рівень емоційної підтримки виявлено у 26,67%, середній у 66,67%, низький у 6,67%. Це свідчить про те, що досліджувані, які виїхали закордон, частіше покладаються на помірну або доступну підтримку оточення, тоді як ті, хто залишився в Україні, активніше шукають емоційну підтримку у близьких або колег.

Щодо показників вираження емоцій, у досліджуваних, які залишилися в Україні, високий рівень характерний для 37,5%, середній у 53,13%, низький у 9,38%. Серед українців, що виїхали закордон, високий рівень спостерігається у 40%, середній у 46,67%, низький у 13,33%. Це вказує на схожі тенденції у вираженні емоцій обох груп, при цьому невелика частина досліджуваних зберігає стриманість у їх прояві.

Щодо гумору, у групі, що залишилася в Україні, високий рівень виявлено у 40,63%, середній у 40,63%, низький у 18,75%. Серед тих, хто виїхав закордон, високий рівень спостерігається у 16,67%, середній у 70%, низький у 13,33%. Це свідчить про те, що українці, які залишилися в Україні, частіше використовують гумор як механізм психологічного розвантаження, тоді як досліджувані, що перебувають закордоном, здебільшого обирають більш стримані або помірні стратегії емоційного регулювання.

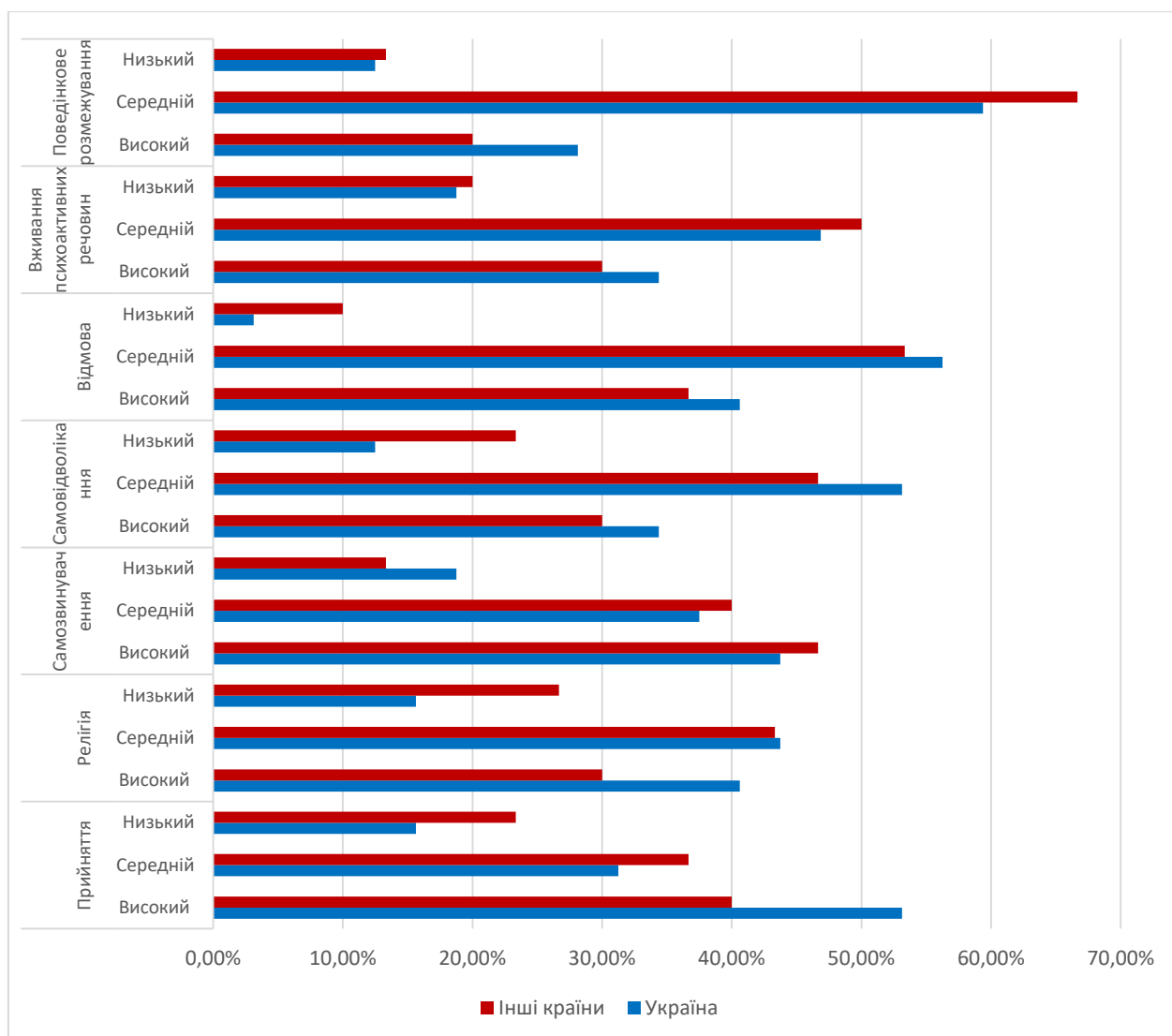


Рис. 2.5 Копінг-стратегій (прийняття, релігія, самозвинувачення, самовідволікання, відмова, вживання психоактивних речовин та поведінкове розмежування)

За шкалою прийняття, високий рівень спостерігається у 53,13% досліджуваних, які залишилися в Україні, середній у 31,25%, низький у 15,63%. Серед українців, що перебувають закордоном, високий рівень характерний для 40%, середній у 36,67%, низький у 23,33%. Це свідчить про те, що більшість тих, хто залишився в Україні, здатні адекватно приймати ситуації, що відбуваються, тоді як серед досліджуваних, що знаходяться закордоном, частина демонструє помірні або нижчі рівні цієї стратегії.

Щодо релігії, високий рівень спостерігається у 40,63% досліджуваних, які залишилися в Україні, середній у 43,75%, низький у 15,63%. Серед тих,

хто перебуває закордоном, високий рівень характерний для 30%, середній у 43,33%, низький у 26,67%. Це може вказувати на те, що українці, які залишилися в Україні, частіше звертаються до релігійних чи духовних практик як способу подолання стресових ситуацій, тоді як досліджувані, які знаходяться закордоном, менш активно застосовують цю стратегію.

Високий рівень самозвинувачення виявлено у 43,75% досліджуваних, які залишилися в Україні, середній у 37,5%, низький у 18,75%. Серед тих, хто виїхав закордон, високий рівень спостерігається у 46,67%, середній у 40%, низький у 13,33%. Це свідчить про те, що обидві групи у порівняно рівній мірі схильні до самоаналізу та самозвинувачення у стресових ситуаціях, що може бути ознакою високої саморефлексії.

Щодо самовідволікання, високий рівень спостерігається у 34,38% досліджуваних, які знаходяться в Україні, середній у 53,13%, низький у 12,5%. Серед тих, хто виїхав закордон, високий рівень виявлено у 30%, середній у 46,67%, низький у 23,33%. Це вказує на те, що більшість досліджуваних використовують помірні стратегії самовідволікання, однак частина досліджуваних, які знаходяться закордоном, менш активно відволікаються від стресових ситуацій.

Щодо відмови, високий рівень спостерігається у 40,63% досліджуваних, які знаходяться в Україні, середній у 56,25%, низький у 3,13%. Серед тих, хто виїхав закордон, високий рівень характерний для 36,67%, середній у 53,33%, низький у 10%. Це свідчить про те, що обидві групи переважно застосовують помірні стратегії відмови від проблем, проте у групі, яка залишилася в Україні, частка тих, хто практикує мінімальні рівні цієї стратегії, менша.

За показником вживання психоактивних речовин виявлено, що високий рівень спостерігається у 34,38% досліджуваних, які проживають в Україні, середній у 46,88%, низький у 18,75%. Серед тих, хто перебуває закордоном, високий рівень характерний для 30%, середній у 50%, низький у 20%. Це свідчить про те, що обидві групи здебільшого віддають перевагу помірним

або низьким стратегіям у використанні психоактивних речовин для подолання стресу.

Щодо поведінкового розмежування, високий рівень виявлено у 28,13% досліджуваних, що проживають в Україні, середній у 59,38%, низький у 12,5%. Серед українців, що перебувають за кордоном, високий рівень спостерігається у 20%, середній у 66,67%, низький у 13,33%. Це свідчить про те, що більшість досліджуваних у обох групах застосовують помірні стратегії поведінкового розмежування, однак група, що залишилася в Україні, дещо активніше використовує високий рівень цієї стратегії.

Для дослідження достовірних відмінностей показників копінг-стратегій між групами було проведено t- критерій Стюдента, результати якого наведені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Достовірні відмінності між досліджуваними групами

Шкали	Україна (ті хто залишився)	Інші країни (ті хто виїхали)	t	p
Активне подолання	5,13	5,13	0	-
Використання інформаційної підтримки	5,38	4,83	1,3	-
Позитивний рефреймінг	4,97	4,73	0,6	-
Планування	4,97	5,47	1,3	-
Емоційна підтримка	5,03	5	0,1	-
Вираження емоцій	5	5,27	0,8	-
Гумор	5,09	4,63	1,3	-
Прийняття	5,4	4,9	1,3	-
Релігія	5,16	4,67	1,2	-
Самозвинувачення	4,97	5,3	0,8	-
Самовідволікання	5,06	4,73	0,8	-
Відмова	5,34	5,1	0,7	-
Вживання психоактивних речовин	4,88	4,63	0,6	-
Поведінкове розмежування	4,96875	4,63	1,2	-

Отже, як видно з таблиці 2.3, за всіма шкалами копінг-стратегій між українцями, які залишилися в Україні, та тими, хто перебуває за кордоном,

статистично значущих відмінностей не виявлено (усі значення t-критерію є нижчими за критичний рівень).

Відсутність достовірних розбіжностей свідчить про те, що обидві групи застосовують подібні стратегії подолання труднощів, незважаючи на різні життєві умови. Це може бути зумовлено тим, що копінг-стратегії є відносно стійкими особистісними характеристиками, які не змінюються швидко під впливом зовнішніх факторів. Крім того, визначальним чинником для обох груп є спільний досвід війни та кризових ситуацій, що формує подібні механізми психологічного реагування незалежно від місця перебування.

Таким чином, можна зробити висновок, що життєві обставини (залишитися в Україні чи виїхати за кордон) не стали вирішальним чинником у виборі стратегій подолання — обидві групи демонструють схожі підходи до подолання стресу та життєвих труднощів.

Останніми ми представимо результати за методикою Coping Inventory for Stressful Situations (CISS), яка застосовувалася нами для виявлення провідних стилів подолання стресових ситуацій. Методика дозволяє визначити, чи переважає у досліджуваних орієнтація на завдання, емоції або уникнення, а також уточнити прояви уникнення через підшкали відволікання та соціального відволікання. Результати тестування представлені на рис. 2.6.

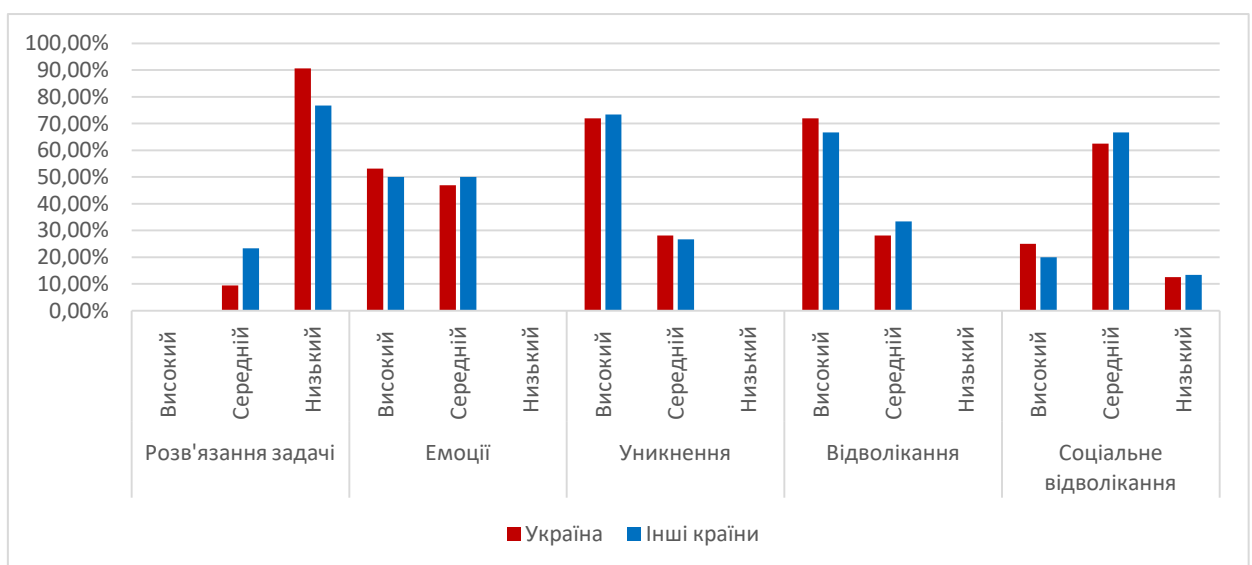


Рис. 2.6 Провідні стилі подолання стресових ситуацій

За шкалою орієнтації на розв'язання задачі, серед українців, які залишилися в Україні (в умовах війни), середній рівень спостерігається у 9,38% досліджуваних, низький у 90,63%, високий рівень відсутній. Серед українців, які виїхали закордон через війну, середній рівень характерний для 23,33%, низький для 76,67%, високий рівень також відсутній. Це свідчить про те, що обидві групи досить обмежено використовують стратегії активного вирішення проблем у стресових ситуаціях, і більшість зосереджена на помірних або низьких проявах цього стилю.

За шкалою емоційної орієнтації, високий рівень спостерігається у 53,13% українців, що залишилися в Україні, середній у 46,88%, низький рівень відсутній. Серед тих, хто виїхав закордон у 50% виявлений високий та середній рівні, тоді як низький відсутній. Це вказує на значну емоційну залученість обох груп при переживанні стресу, що проявляється у фокусуванні на власних емоціях та переживаннях.

За шкалою уникання, високий рівень виявлений у 71,88% українців, що залишилися в Україні, середній у 28,13%, низький рівень відсутній. Серед тих, хто виїхав закордон, високий рівень спостерігається у 73,33%, середній у 26,67%, низький рівень також відсутній. Це свідчить про те, що обидві групи досить активно застосовують уникання як спосіб реагування на стресові ситуації, можливо для тимчасового зниження напруги.

За шкалою відволікання, високий рівень виявлено у 71,88% українців, що залишилися в Україні, середній у 28,13%, низький рівень відсутній. Серед тих, хто перебуває закордоном, високий рівень характерний для 66,67%, середній для 33,33%, низький рівень відсутній. Це свідчить про подібну тенденцію обох груп щодо використання відволікання як способу зменшення стресу.

За шкалою соціального відволікання, високий рівень спостерігається у 25% українців, що залишилися в Україні, середній у 62,5%, низький у 12,5%. Серед українців, що виїхали закордон, високий рівень характерний для 20%, середній для 66,67%, низький для 13,33%. Це свідчить про помірне залучення

соціальної підтримки у якості механізму відволікання, при цьому більшість обох груп надає перевагу помірним формам соціальної взаємодії для регуляції стресу.

Для виявлення достовірних відмінностей провідних стилів подолання стресових ситуацій між досліджуваними групами, було використано t- критерій Стьюдента, результати якого наведені у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Достовірні відмінності провідних стилів подолання стресових ситуацій між досліджуваними групами

Шкали	Україна (ті хто залишився)	Інші країни (ті хто виїхали)	t	p
Розв'язання задачі	46,34	48,27	1,3	-
Емоції	49,28	49,1	0,1	-
Уникнення	48,94	48,13	0,6	-
Відволікання	24,25	23,77	0,6	-
Соціальне відволікання	15,22	15	0,3	-

Аналіз результатів за методикою Coping Inventory for Stressful Situations (CISS), що охоплює шкали «Розв'язання задачі», «Емоції», «Уникнення», «Відволікання» та «Соціальне відволікання», показав відсутність статистично значущих відмінностей між українцями, які залишилися в Україні (в умовах війни), та українцями, які виїхали за кордон через війну (усі значення t-критерію нижчі за критичний рівень).

Це свідчить про те, що обидві групи демонструють подібні стилі подолання стресових ситуацій. Можливо, таке явище пов'язане зі стабільністю провідних копінг-стратегій як особистісної характеристики, що відносно мало змінюється під впливом зовнішніх обставин. Крім того, спільний досвід перебування в умовах війни формує схожі механізми реагування на стрес та кризові ситуації, незалежно від того, чи залишилася людина в Україні, чи змушена була переїхати за кордон.

Отже, можна зробити висновок, що специфіка життєвих умов (залишитися в Україні або перебувати закордоном) не є вирішальним чинником у виборі стилю подолання стресу: обидві групи демонструють аналогічні підходи до управління емоціями та поведінковими реакціями у складних ситуаціях.

Результати дослідження свідчать, що більшість особистісних характеристик та копінг-стратегій залишаються стабільними незалежно від життєвих обставин. Українці, які залишилися в Україні, та ті, хто змушений був виїхати за кордон через війну, демонструють подібний рівень резильєнтності, адаптивності, емоційного реагування та використання різних стратегій подолання стресу.

Разом із тим, виявлені статистично достовірні відмінності за шкалами «Прийняття інших» та «Емоційний комфорт» свідчать про те, що перебування закордоном може створювати додаткові труднощі у сфері міжособистісної взаємодії та емоційного благополуччя. Це пов'язано з необхідністю адаптації до нового соціокультурного середовища, мовними бар'єрами та змінами життєвих умов.

2.3 Взаємозв'язок між резильєнтністю та адаптивною поведінкою у цивільних осіб, які пережили кризові ситуації війни

Для виявлення взаємозв'язку між резильєнтністю та адаптивною поведінкою у цивільних осіб, які пережили кризові ситуації війни, було проведено кореляційний аналіз (критерій Пірсона). Результати кореляційного аналізу представлені у таблицях 2.5 та 2.6.

Таблиця 2.5

Взаємозв'язок між резильєнтністю та адаптивною поведінкою у досліджуваних, які проживають в Україні

Шкали	Резильєнтність
Уникнення	0,444*

Відволікання	0,456**
--------------	---------

Примітка: ** - $p \leq 0,05$; * - $p \leq 0,01$.

Примітка 2: в таблицю внесені тільки значимі показники

У досліджуваних, які залишилися в Україні, виявлено прямий кореляційний зв'язок між резильєнтністю та копінг-стратегіями «Уникнення» ($r = 0,444$; $p \leq 0,05$) та «Відволікання» ($r = 0,456$; $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що досліджувані з вищим рівнем психологічної стійкості частіше застосовують стратегії уникнення та відволікання у стресових ситуаціях.

Високий рівень резильєнтності у цих випадках проявляється у здатності ефективно дистанціюватися від негативних переживань та переключати увагу на інші аспекти діяльності або внутрішніх ресурсів, що дозволяє підтримувати емоційну рівновагу та адаптивну поведінку. Тобто, для українців, які перебувають у зоні війни, активне використання копінг-стратегій уникнення та відволікання може виступати механізмом підтримки внутрішніх ресурсів та захистом від перевантаження стресом.

Таблиця 2.6

Взаємозв'язок між резильєнтністю та адаптивною поведінкою у досліджуваних, які виїхали закордон

	Резильєнтність
Самозвинувачення	0,515**
Відмова	0,492**
Поведінкове розмежування	0,444*
Емоції	0,395*
Зовнішній контроль	0,510**

Примітка: ** - $p \leq 0,05$; * - $p \leq 0,01$.

Примітка 2: в таблицю внесені тільки значимі показники

У досліджуваних, які перебувають закордоном, виявлено статистично значущі прямі кореляції між рівнем резильєнтності та окремими показниками адаптивної поведінки. Зокрема, високий рівень резильєнтності прямо корелює з частотою використання стратегій самозвинувачення ($r = 0,515$; $p \leq$

0,01), відмови ($r = 0,492$; $p \leq 0,01$), поведінкового розмежування ($r = 0,444$; $p \leq 0,05$), а також із проявами емоційної регуляції ($r = 0,395$; $p \leq 0,05$) та орієнтацією на зовнішній контроль ($r = 0,510$; $p \leq 0,01$).

Ці результати свідчать про те, що українці, які вимушено перебувають за кордоном, демонструють гнучке використання адаптивних стратегій у складних умовах. Психологічна стійкість у них пов'язана із здатністю ефективно регулювати емоції, відмовлятися від неефективних дій, застосовувати поведінкове розмежування для збереження внутрішніх ресурсів та адекватно реагувати на зовнішні впливи. Таким чином, резильєнтність виступає ключовим ресурсом підтримки адаптивної поведінки серед українців у процесі адаптації до нових соціокультурних умов за кордоном.

З огляду на отримані результати, можна припустити, що підвищення рівня резильєнтності в умовах еміграції супроводжується активізацією як конструктивних, так і частково неадаптивних копінг-стратегій. Зокрема, тенденція до самозвинувачення та відмови може відображати внутрішні механізми осмислення досвіду втрати та пошуку нових способів адаптації, тоді як поведінкове розмежування та емоційна регуляція свідчать про зрілість саморегуляційних процесів та гнучкість психологічного реагування.

Отже, аналіз кореляційних зв'язків показав, що психологічна стійкість виступає важливим ресурсом для адаптивної поведінки українців як на території України, так і за кордоном.

Таким чином, резильєнтність виступає ключовим чинником підтримки адаптивної поведінки в обох групах українців, проте механізми її реалізації відрізняються залежно від життєвих умов: в Україні переважають стратегії дистанціювання та відволікання, тоді як у досліджуваних, що проживають за кордоном, спостерігається більш комплексне і гнучке використання різних адаптивних стратегій для подолання стресу та інтеграції у нове соціокультурне середовище.

Висновок до другого розділу

Внутрішні ресурси особистості, такі як психологічна стійкість і провідні копінг-стратегії, формують основу подолання стресових ситуацій незалежно від місця перебування. Водночас специфічні життєві умови (залишитися в Україні чи перебувати за кордоном) можуть впливати на окремі аспекти міжособистісної взаємодії та емоційного стану, що підкреслює необхідність соціально-психологічної підтримки для осіб, які вимушено переїхали за кордон.

Таким чином, результати дослідження демонструють поєднання стабільності базових психологічних характеристик та впливу зовнішніх факторів на емоційне благополуччя й соціальну адаптацію українців у сучасних умовах війни.

У досліджуваних, які залишилися в Україні, виявлено прямий кореляційний зв'язок між рівнем резильєнтності та копінг-стратегіями «Уникнення» та «Відволікання». Це свідчить про те, що досліджувані з вищим рівнем психологічної стійкості частіше застосовують механізми дистанціювання від негативних переживань та переключення уваги, що дозволяє підтримувати емоційну рівновагу та зберігати адаптивну поведінку в умовах стресу. У цьому випадку стратегії уникнення та відволікання виконують функцію захисту внутрішніх ресурсів та запобігають перевантаженню психіки.

Серед українців, які перебувають за кордоном через війну, резильєнтність прямо корелює з частотою використання стратегій самозвинувачення, відмови, поведінкового розмежування, а також із проявами емоційної регуляції та орієнтацією на зовнішній контроль. Це вказує на гнучке застосування адаптивних стратегій. Психологічна стійкість у цій групі пов'язана з ефективним управлінням емоціями, відмовою від неефективних дій, збереженням внутрішніх ресурсів через поведінкове розмежування та адекватною реакцією на зовнішні впливи.

РОЗДІЛ 3 КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАММА З РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ, ЯК ЧИННИКА ФОРМУВАННЯ АДАПТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У СРЕСОВІЙ СИУАЦІЇ ЦИВІЛЬНИХ ОСІБ

3.1. Корекційна програма розвитку резильєнтності у цивільних осіб для підвищення адаптивної поведінки у стресових ситуаціях

Актуальність. Проведене нами дослідження показало, що українці, які залишилися в Україні, та ті, хто вимушено перебуває закордоном через війну, демонструють подібні копінг-стратегії та рівень резильєнтності, проте в умовах постійного стресу та адаптації до нових умов значущим ресурсом підтримки психологічної стійкості стають навички ефективного управління емоціями та адаптивної поведінки. Розробка корекційної програми, спрямованої на розвиток резильєнтності, дозволить зміцнити внутрішні ресурси та покращити здатність до адаптивного реагування у складних ситуаціях.

Мета - формування та зміцнення резильєнтності у цивільних осіб для підвищення ефективності адаптивної поведінки та здатності до психологічного самозахисту у стресових та кризових ситуаціях.

Розроблена корекційна програма розрахована на 2 дні по 2 години кожне.

Завдання тренінгу:

День 1 – Освітньо-пізнавальний та емоційний блок:

1. Ознайомлення учасників із поняттям резильєнтності та її роллю у подоланні стресу.
2. Формування навичок усвідомленого управління емоціями: вправи на емоційну регуляцію та розпізнавання стресових тригерів.
3. Практичні техніки відволікання та дистанціювання від стресових факторів для підтримки емоційної рівноваги.

День 2 – Корекційно-розвиваючий блок:

1. Розвиток навичок поведінкового розмежування та ефективного реагування на стресові ситуації.
2. Тренування адаптивних стратегій самозахисту: відмова від неефективних дій та формування конструктивних моделей поведінки.
3. Робота з міжособистісними стосунками: відпрацювання технік прийняття інших та орієнтації на зовнішній контроль у складних соціальних умовах.
4. Підсумкова рефлексія: інтеграція отриманих навичок, розробка індивідуальних планів застосування резильєнтності у повсякденному житті та кризових ситуаціях.

День 1 (2 години)

Мета першого дня: формування базового розуміння резильєнтності та розвиток початкових навичок емоційної регуляції у стресових ситуаціях. Учасники тренінгу ознайомлюються з теоретичними аспектами резильєнтності, навчаються розпізнавати власні стресові тригери та застосовувати базові техніки відволікання та дистанціювання від стресових факторів для підтримки емоційної рівноваги.

Вступне слово тренера.

Мета: підкреслити актуальність розвитку резильєнтності, ознайомити учасників із цілями тренінгу та мотивувати їх до активної участі у всіх вправах і обговореннях.

«Вітаю вас на нашому тренінгу, присвяченому розвитку резильєнтності та ефективних стратегій подолання стресових ситуацій. Сьогодні ми зосередимося на тому, як зміцнити власні внутрішні ресурси, навчитися усвідомлено керувати емоціями та адаптивно реагувати на складні життєві обставини. Тренінг розроблений так, щоб поєднувати теоретичні знання з практичними вправами, що допоможе вам краще розуміти власні реакції на стрес та навчитися підтримувати емоційну рівновагу навіть у непростих умовах. Важливо пам'ятати, що активна участь у вправах, відкритість до обговорень та готовність ділитися власним досвідом є ключем до

ефективного засвоєння матеріалу. Я прошу вас ставитися до цього часу як до можливості особистого розвитку та набуття навичок, які будуть корисними у повсякденному житті. Будьте відкриті, експериментуйте з техніками, запропонованими під час тренінгу, і не бійтеся висловлювати свої думки та відчуття. Разом ми створимо атмосферу підтримки, де кожен зможе навчитися новому та закріпити практичні навички для підвищення своєї психологічної стійкості. Дякую за вашу увагу та активність. Розпочнемо цей шлях до розвитку власних ресурсів з ефективного подолання стресу!».

Лекційний блок: «Резильєнтність та стратегії подолання стресу».

Мета: ознайомити учасників із поняттям резильєнтність, її структурою та роллю у підтримці адаптивної поведінки в стресових ситуаціях; сприяти формуванню розуміння основних копінг-стратегій та їхнього значення для психологічної стійкості.

Вступна частина.

Сьогодні ми зібралися, щоб разом дослідити тему резильєнтності та копінг-стратегій – того, як ми реагуємо на стресові ситуації та підтримуємо власну психологічну стійкість. Мета цього тренінгу – ознайомити вас із основними підходами до управління стресом, навчитися усвідомлювати власні реакції на складні ситуації та розвивати адаптивні стратегії подолання стресу.

Стресові ситуації – невід’ємна частина життя, особливо у сучасних умовах. Наші реакції на них визначають не лише ефективність дій, але й емоційне благополуччя.

Резильєнтність – це внутрішня психологічна стійкість, яка допомагає зберігати контроль над емоціями, адаптуватися до змін та знаходити ефективні шляхи вирішення проблем. Усвідомлення власних стратегій подолання стресу дозволяє зрозуміти, що працює для вас ефективно, а що потребує розвитку. Це перший крок до формування більш гнучких та адаптивних моделей поведінки.

Сьогодні ми будемо поєднувати теоретичні знання з практичними вправами, щоб кожен міг відчути, як працюють різні копінг-стратегії у власному житті та навчитися краще керувати своїм психологічним станом.

Теоретична частина.

Резильєнтність – це здатність ефективно реагувати на стрес, швидко відновлюватися після складних життєвих подій та підтримувати психологічну рівновагу. Роль резильєнтності: підтримка емоційного балансу, прийняття рішень, збереження внутрішніх ресурсів, ефективна адаптація до змін.

Складові резильєнтності: емоційна стійкість: здатність контролювати емоції, не піддаватися паніці та тривозі у стресових ситуаціях; когнітивна гнучкість: уміння адаптувати свій підхід до проблеми, знаходити нові рішення, змінювати плани дій залежно від обставин; соціальна підтримка: здатність залучати ресурси оточення (родину, друзів, колег, психологів) для подолання труднощів.

Коротка інтерактивна вправа «Самооцінка складових резильєнтності». Учасники швидко оцінюють себе за шкалою 1–5 по трьох компонентах: емоційна стійкість у ситуаціях конфлікту або стресу на роботі/навчанні; когнітивна гнучкість при несподіваних змінах у житті (наприклад, зміна планів через неочікувані обставини); використання соціальної підтримки у складних ситуаціях. Кожен учасник робить відмітку у блокноті або на аркуші.

Коротке обговорення. Тренер запитує: «Які з цих компонентів у вас виявляються найсильнішими? Де відчуваєте потребу у розвитку?»

Тренер коротко підсумовує: «Розуміння власних сильних та слабких сторін допомагає обирати ефективні стратегії подолання стресу».

Основні копінг-стратегії: орієнтація на завдання – активне розв'язання проблем, планування; орієнтація на емоції – усвідомлення та регуляція власних емоцій, емоційна підтримка; уникнення та відволікання – дистанціювання від стресових факторів, переключення уваги.

Інтерактивна частина.

Вправа «Мої стратегії подолання стресу». Кожен учасник отримує короткий список ситуацій (наприклад, конфлікт на роботі, перевантаження завданнями, емоційне напруження). Для кожної ситуації учасники відмічають, які дії вони зазвичай виконують: активне розв’язання проблеми, звернення по підтримку, відволікання уваги, уникнення чи стримування емоцій.

Після заповнення – коротке обговорення в парах: які стратегії переважають, що є ефективним, а що може потребувати розвитку.

Міні-рефлексія «Мій вибір у стресі». Кожен учасник обирає одну недавню стресову ситуацію та записує, як він на неї реагував. Порівнюючи власну реакцію з трьома типами копінг-стратегій (орієнтація на завдання, емоції, уникнення/відволікання).

Обговорення у групі: чи допомогли обрані стратегії впоратися зі стресом? Чи є можливість їх удосконалити?

Очікуваний результат: учасники усвідомлюють власні типові реакції на стрес, визначають сильні та слабкі сторони своїх копінг-стратегій, готуються до практичних вправ на розвиток резильєнтності та адаптивної поведінки.

Формування навичок усвідомленого управління емоціями та ознайомлення з техніками відволікання.

Мета: навчити учасників розпізнавати власні емоційні реакції та тригери стресу, а також ефективно управляти емоціями через практичні техніки відволікання та дистанціювання.

Поняття «стресові тригери» — це ситуації, події або обставини, які провокують сильну емоційну реакцію. Наведення прикладів тригерів у повсякденному житті: несподівані зміни планів; конфлікти на роботі або в сім’ї; інформаційний тиск (новини, соц. мережі); відчуття безпорадності в кризових ситуаціях.

Вправа «Визначення власних тригерів».

Мета: підвищити усвідомленість учасників щодо власних стресових факторів та емоційних реакцій.

Учасники записують 3–5 ситуацій, які найчастіше викликають стрес, та оцінюють власну реакцію за шкалою від 1 до 5. Потім у парах обговорюють приклади, ділиться власними спостереженнями та отримують зворотний зв'язок.

Вправа «Швидке емоційне регулювання».

Мета: навчити учасників знижувати емоційне напруження та відновлювати внутрішню рівновагу.

Учасники виконують серію коротких дихальних вправ (глибокий вдих–повільний видих), м'язову релаксацію та практику «короткого рефреймінгу», коли негативну думку переосмислюють у конструктивну.

Глибокий вдих – повільний видих: учасники зосереджуються на диханні, роблячи повільний і свідомий вдих та видих, що допомагає знизити емоційне напруження та заспокоїти нервову систему.

М'язова релаксація: послідовне напруження та розслаблення різних груп м'язів для зняття фізичного та психоемоційного напруження.

Короткий рефреймінг: учасники переосмислюють негативну думку чи стресову ситуацію у більш конструктивний спосіб, що дозволяє змінити емоційне сприйняття події та знайти ефективні шляхи реагування.

Вправа «Техніки відволікання та дистанціювання».

Мета: навчити учасників переключати увагу від стресових факторів та зберігати емоційну рівновагу.

Учасники складають список особистих ресурсів для відволікання (коротка прогулянка, фізичні вправи, музика, творчість). Потім учасники діляться та обговорюють у малих групах, як ці методи допомагають відновлювати психологічну стійкість.

Вправа «Дистанціювання від стресових факторів».

Мета: навчити учасників створювати психологічну дистанцію від проблеми та контролювати інтенсивність емоційних реакцій.

Учасники виконують вправу на візуалізацію: уявляють стресову ситуацію, а потім «переносять» її на безпечну відстань, спостерігаючи за цим як зовнішній спостерігач або глядач. Після цього обговорюють свої відчуття та ефективність такої техніки.

День 2 (2 години)

Мета другого дня: розвиток практичних навичок адаптивної поведінки та застосування резильєнтності у складних ситуаціях. Учасники тренінгу відпрацьовують поведінкове розмежування, ефективне реагування на стресові фактори та самозахист від неефективних дій, формують конструктивні моделі поведінки. Особлива увага приділяється міжособистісній взаємодії, розвитку здатності приймати інших та орієнтуватися на зовнішній контроль у нових соціальних умовах. Наприкінці дня учасники інтегрують отримані навички та складають індивідуальні плани застосування резильєнтності у повсякденному житті та кризових ситуаціях.

Вступне слово тренера.

Мета: підкреслити значення практичного застосування резильєнтності, мотивувати учасників до активної участі та підготувати їх до роботи над поведінковими навичками.

«Сьогодні ми зосередимося на практичному використанні резильєнтності у повсякденному житті та складних ситуаціях. Ми будемо тренувати поведінкове розмежування, навички самозахисту від неефективних дій, а також відпрацьовувати взаємодію з іншими людьми у стресових умовах. Ваш активне залучення та готовність до експериментів допоможуть вам закріпити нові адаптивні навички та інтегрувати їх у життя».

Розвиток навичок поведінкового розмежування та ефективного реагування на стресові ситуації.

Мета: навчити учасників розділяти проблеми, які вони можуть контролювати, від тих, на які впливу немає, та ефективно реагувати на стрес.

Вправа «Проблемне розмежування».

Мета: сформувати уміння відокремлювати те, що можна змінити, від того, що поза контролем.

Учасники отримують перелік типових стресових ситуацій і розділяють їх на «контрольовані» та «неконтрольовані». Після цього обговорюють у групі, які дії вони можуть застосувати для кожної категорії.

Вправа «Сценарії вибору».

Мета: навчити приймати усвідомлені рішення у стресових ситуаціях, оцінюючи різні варіанти дій.

Учасникам пропонують кілька коротких життєвих сценаріїв (наприклад, затримка транспорту, конфлікт на роботі). Вони повинні обрати одну з можливих дій, оцінити її наслідки та обґрунтувати свій вибір. Після цього обговорюють у групі, які рішення були найбільш адаптивними і чому.

Вправа «Карта контролю».

Мета: підвищити усвідомленість щодо того, на що учасник може впливати, а що є поза контролем.

Учасники малюють дві колонки на аркуші: «Що я можу контролювати» та «Що поза моїм контролем». Вони записують конкретні приклади зі свого життя та намагаються знайти хоча б одну конструктивну дію для кожної «контрольованої» ситуації.

Вправа «Роль зовнішнього спостерігача».

Мета: навчити дистанціюватися від надмірних емоцій та аналізувати стресові ситуації об'єктивно.

Учасники вибирають стресову подію, яка сталася нещодавно, і описують її так, ніби вони сторонній спостерігач. Потім обговорюють, які дії здавалися логічними та ефективними з боку «спостерігача», і порівнюють із власною реакцією.

Тренування адаптивних стратегій самозахисту.

Мета: навчити учасників відмовлятися від неефективних дій та формувати конструктивні моделі поведінки.

Вправа «Виявлення неефективних дій».

Мета: усвідомити власні реакції, які шкодять у стресових ситуаціях.

Учасники згадують останню стресову ситуацію та записують, які дії виявилися неефективними. Потім обговорюють, як їх можна замінити конструктивними стратегіями.

Вправа «Моделювання конструктивної поведінки».

Мета: відпрацювати альтернативні, адаптивні дії у складних ситуаціях.

Учасники у парах розігрують невеликі сценки, застосовуючи нові стратегії поведінки. Після кожного кейсу коротка групова рефлексія: що спрацювало, а що варто удосконалити.

Кейс 1. Конфлікт на роботі. Колега різко критикує вашу роботу на нараді. Замість емоційної реакції потрібно застосувати стратегію спокійної аргументації та «Я-повідомлень» («Мені важливо, щоб моя робота була оцінена об'єктивно...»).

Кейс 2. Перевантаження завданнями. Начальник дає нове термінове завдання, хоча ви вже маєте кілька незавершених. Замість того, щоб мовчки погодитися або різко відмовити, учасник має застосувати стратегію уточнення пріоритетів («Будь ласка, підкажіть, яке завдання виконати в першу чергу?»).

Кейс 3. Сімейна суперечка. Член родини вимагає уваги у момент, коли ви втомлені. Конструктивна стратегія: чітко, але м'яко окреслити межі («Я зараз дуже виснажений, але після відпочинку зможу з тобою поговорити»).

Кейс 4. Соц. мережі та інформаційний тиск. Учасник читає негативні новини, що викликають сильне емоційне напруження. Адаптивна стратегія – обмеження часу у соц. мережах, переключення уваги на ресурсні дії (музика, прогулянка, спорт).

Кейс 5. Конфлікт у групі. Під час групового завдання один учасник ігнорує або відмовляється від ідеї іншого. Завдання – застосувати асертивне спілкування: відстояти власну думку без агресії («Я хочу, щоб ми також розглянули мій варіант, бо він може бути корисним»).

Робота з міжособистісними стосунками та орієнтація на зовнішній контроль.

Мета: розвинути навички конструктивної взаємодії з іншими та уміння адекватно орієнтуватися на зовнішні ресурси.

Вправа «Прийняття іншого».

Мета: навчити слухати та приймати позицію іншої людини у конфліктних або стресових ситуаціях.

Учасники у парах обговорюють проблемну ситуацію, намагаючись відтворити погляд іншої сторони без оцінок та критики. Після обговорення групова рефлексія: Що було складно? Що допомогло?

Вправа «Орієнтація на зовнішній контроль».

Мета: навчити ефективно використовувати зовнішні ресурси (допомога колег, психолога, родини).

Учасники складають список доступних ресурсів соціальної підтримки та обговорюють, як їх можна застосувати у різних стресових ситуаціях.

Підсумкова рефлексія.

Мета: інтегрувати отримані навички та спланувати їх застосування у повсякденному житті та кризових ситуаціях.

Вправа «Мій план резильєнтності».

Учасники створюють індивідуальний план застосування навичок, включаючи: поведінкове розмежування, адаптивні стратегії самозахисту, роботу з міжособистісними стосунками та використання зовнішніх ресурсів.

Блоки плану:

Поведінкове розмежування:

Які стресові ситуації я можу контролювати?

Що я роблю з тим, що не піддається моєму контролю?

Адаптивні стратегії самозахисту:

Які неефективні дії я готовий відмовитися робити?

Які нові стратегії поведінки я використаю замість них?

Робота з міжособистісними стосунками:

Як я можу краще приймати інших людей навіть у конфліктних ситуаціях?

Які слова/фрази допомагають мені будувати конструктивний діалог?

Зовнішні ресурси:

До кого або куди я можу звернутися по підтримку (друзі, колеги, родина, психолог, групи підтримки)?

Як я можу активніше використовувати ці ресурси?

Мій особистий девіз резильєнтності: напиши коротку фразу-«якір», яка буде підтримувати тебе у складні моменти (наприклад: «Я не можу змінити ситуацію, але можу змінити своє ставлення»).

Групова дискусія та підсумки.

Обговорення того, що було корисним, що найбільш запам'яталося, які навички будуть застосовуватися перш за все та як підтримувати власну психологічну стійкість у майбутньому.

Висновок до третього розділу

Розроблена корекційна програма розвитку резильєнтності у цивільних осіб спрямована на формування психологічної стійкості, емоційної зрівноваженості та здатності до конструктивного реагування у стресових ситуаціях. Її змістова структура базується на сучасних підходах до розуміння резильєнтності як інтегральної властивості особистості, що поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові ресурси подолання труднощів.

Програма передбачає поетапну роботу з розвитку усвідомлення власних способів реагування на стрес, формування навичок емоційної саморегуляції, удосконалення комунікативних стратегій та підвищення рівня самопідтримки. Особлива увага приділяється розвитку конструктивних копінг-стратегій, поведінковому розмежуванню та використанню соціальної підтримки як ресурсу адаптації.

Очікується, що впровадження програми сприятиме підвищенню рівня резильєнтності, гармонізації емоційного стану, зміцненню адаптивної поведінки та формуванню здатності ефективно діяти в умовах стресу.

ВИСНОВКИ

1. За результатами проведеного теоретичного аналізу наукової літератури з проблеми дослідженості резильєнтності як чинника формування адаптивної поведінки у кризових ситуаціях можна стверджувати, що резильєнтність є системною інтегративною характеристикою особистості, яка визначає її здатність ефективно долати труднощі, зберігаючи психологічну рівновагу та функціональність. Вона забезпечує гнучкість мислення, емоційну саморегуляцію, мотиваційну спрямованість і здатність до конструктивного використання соціальної підтримки. Резильєнтність виступає не лише результатом, а й активним чинником адаптаційних процесів, що опосередковує вибір копінг-стратегій та визначає успішність подолання стресових і кризових ситуацій. Узагальнення сучасних зарубіжних та українських досліджень свідчить про її ключову роль у забезпеченні психологічної стійкості, ресурсності та збереженні особистісної цілісності в умовах життєвих викликів.

2. Дослідження резильєнтності у цивільних осіб, які пережили кризові ситуації війни, показало, що психологічна стійкість виступає ключовим чинником адаптації в умовах тривалого стресу та невизначеності. Отримані результати засвідчили, що рівень резильєнтності не має статистично значущих відмінностей між тими, хто залишився в Україні, та тими, хто вимушено виїхав за кордон, що свідчить про відносну стабільність цього особистісного ресурсу. Незалежно від місця проживання, українці демонструють здатність мобілізувати внутрішні ресурси, зберігати емоційну рівновагу та використовувати адаптивні копінг-стратегії для подолання труднощів. Це підтверджує, що резильєнтність виконує роль базового механізму психологічного відновлення та підтримки адаптивної поведінки.

3. Дослідження особливостей адаптивної поведінки у цивільних осіб, які пережили кризові ситуації війни, показало, що основні особистісні характеристики, пов'язані з самосприйняттям, адаптивністю, контролем і

соціальними ролями, залишаються відносно стабільними незалежно від місця перебування — в Україні чи за кордоном. Водночас виявлені відмінності за показниками «Прийняття інших» та «Емоційний комфорт» вказують на те, що українці, які перебувають за кордоном, стикаються з додатковими труднощами соціальної інтеграції та емоційної адаптації через культурні бар'єри, мовні відмінності й розрив звичних соціальних зв'язків.

Отримані результати також засвідчили, що копінг-стратегії подолання стресу залишаються подібними в обох групах, що свідчить про їх відносну стабільність як особистісних утворень. Незалежно від місця проживання, українці демонструють схильність до використання конструктивних стратегій – планування, прийняття, позитивного рефреймінгу, пошуку соціальної підтримки та релігійних практик. Це підтверджує, що адаптивна поведінка українців у кризових умовах має системний характер та базується на поєднанні внутрішніх ресурсів резильєнтності та ефективних копінг-стратегій.

Таким чином, результати дослідження дають підставу стверджувати, що резильєнтність є ключовим психологічним ресурсом адаптивної поведінки цивільного населення в умовах війни, а також підкреслюють необхідність розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на зміцнення емоційної стабільності, соціальної інтегрованості та розвитку конструктивних стратегій подолання стресу.

4. Проведений кореляційний аналіз показав, що резильєнтність є важливим чинником підтримки адаптивної поведінки у цивільних осіб, які пережили кризові ситуації війни. У досліджуваних, які залишилися в Україні, виявлено прямий кореляційний зв'язок між рівнем резильєнтності та застосуванням стратегій «Уникнення» та «Відволікання». Це свідчить про те, що психологічно стійкі особистості здатні ефективно дистанціюватися від негативних переживань та переключати увагу на інші аспекти діяльності, що сприяє підтриманню емоційної рівноваги та адаптивної поведінки в умовах війни.

У групі українців, які перебувають за кордоном, резильєнтність прямо корелює з широким спектром адаптивних стратегій, зокрема самозвинуваченням, відмовою, поведінковим розмежуванням, регуляцією емоцій та орієнтацією на зовнішній контроль. Це демонструє гнучке та комплексне використання ресурсів психологічної стійкості для подолання стресу, збереження внутрішніх ресурсів та інтеграції в нове соціокультурне середовище. Водночас можна припустити, що частина стратегій (самозвинувачення, відмова) може виступати не лише як адаптивний, але і як механізм осмислення втрат та пошуку нових способів адаптації.

Таким чином, резильєнтність виступає ключовим ресурсом підтримки адаптивної поведінки українців як на території України, так і за кордоном, проте механізми її реалізації відрізняються залежно від життєвих умов: у внутрішньому середовищі переважають дистанціювання та відволікання, тоді як у закордонній групі — комплексне та різнобічне застосування стратегій для ефективної адаптації.

5. Подальша перспектива дослідження полягає у вивченні впливу соціокультурних та індивідуальних факторів на розвиток резильєнтності та її взаємодію з адаптивною поведінкою у різних групах населення, а також у розробці та апробації програм психологічної підтримки, спрямованих на зміцнення внутрішніх ресурсів, емоційної стабільності та ефективного використання копінг-стратегій у кризових умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Атаманчук Н. М. Кризова психологія: навч.-метод. посіб. Полтава: ПНПУ, 2020. 128 с.
2. Дорошенко Л. О. Соціальна підтримка як чинник адаптації цивільного населення в умовах воєнного стану. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2023. №17. С. 45–53.
3. Карамушка Л. І. Резильєнтність і копінг-стратегії: взаємозв'язок та вплив на адаптацію особистості. *Психологія і суспільство*. 2018. № 9. С 45–52.
4. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
5. Карамушка Л. М. Тренінг розвитку продуктивних копінг-стратегій в контексті забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни. *Психологія і суспільство*. 2024. С. 125–155.
6. Карамушка Л. М., Дзюба Т. М. Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. № 1. С. 22–33.
7. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2020. № 55. С. 23–30.
8. Кожевнікова О. В. Когнітивна реструктуризація як механізм підвищення стресостійкості у військових та цивільних осіб, що зазнали впливу війни. Київ: Вид-во НУПС України, 2022. 152 с.
9. Пов'якель Н. В. Резильєнтність як інтегративна характеристика особистості. *Психологічний журнал*. 2019. № 55. С. 24–32.

10. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
11. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.
12. Atkinson R. C. *Motivation and achievement*. New York: Wiley, 1964. 256 p.
13. Bandura A. *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman, 1997. 604 p.
14. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 2006. № 1. P. 13–25.
15. Baumeister R. F., Vohs K. D. *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications*. New York: Guilford Press, 2011. 752 p.
16. Bonanno G. A. Resilience in the face of potential trauma. *Current Directions in Psychological Science*. 2005. № 3. P. 135–138.
17. Bonanno G. A., Rutter M. Resilience: Definitions, theory, and challenges. *Development and Psychopathology*. 2007. № 3. P. 506–544.
18. Bonanno G. A. Resilience in the face of potential trauma. *Current Directions in Psychological Science*. 2005. № 14. P. 135–138.
19. Bonanno G. A. *Resilience to loss and potential trauma*. London: Psychology Press, 2021. 75 p.
20. Cantrell R. *Self-regulation in motivation and learning*. New York: Springer, 1980. 285 p.
21. Cohen S., Wills T. A. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*. 1985. № 2. P. 310–357.
22. Connor K. M., Davidson J. R. T. *Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) manual*. San Antonio: The Psychological Corporation, 2003. 32 p.
23. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. № 18. P. 76–82.

24. Garmezy N. Stress-resistant children: The search for protective factors. *Development and Psychopathology*. 1985. № 4. P. 213–233.
25. Kobasa S. C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. № 37. P. 1– 11.
26. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer, 1984. 445 p.
27. Luthar S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*. 2000. № 3. P. 543–562.
28. Luthar S. S. Resilience in development: A synthesis of research across five decades. *Developmental psychopathology: Risk, disorder, and adaptation*. 2006. № 3. P. 739–795.
29. Maizer D. B. *Self-regulation in behavior: Control and self-control*. New York: Academic Press, 1975. 320 p.
30. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*. 2001. № 3. P. 227–238.
31. Masten A. S., Powell J. L. *A resilience framework for research, policy, and practice*. Cambridge: University Press. 2012. 25 p.
32. Masten A. S., Cutuli J. J., Herbers J. E., Reed M.-G. J. Resilience in development. *Oxford handbook of positive psychology*. 2009. № 2. P. 117–132.
33. Mischel W. *The Marshmallow Test: Mastering Self-Control*. New York: Little, Brown and Company, 2014. 336 p.
34. Rogers C. R. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin, 1961. 350 p.
35. Scadda D., Weiner B. Cognitive flexibility and emotional regulation training as resilience-enhancing strategies in military personnel. *Journal of Military Psychology*. 2018. № 30. P. 145–160.

36. Tolman E. C. *Purposive Behavior in Animals and Men*. New York: Appleton Century Crofts, 1932. 512 p.
37. Vayers K. *Multilevel model of self-regulation*. London: Routledge, 2005. 310 p.
38. Werner E. E. *The children of Kauai: A longitudinal study from the prenatal period to age ten*. *University of Hawaii Press*. 1971. № 8. P. 19–33.