

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут управління, психології та безпеки

Кафедра практичної психології

**РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ, ЯК ЗАПОРУКА АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ
ДО ВІЙНИ В УКРАЇНІ**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

освітнього ступеня «бакалавр»

Марії-Вероніки МАРЦІВ

4 курсу денної форми навчання

спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Психологія»

Науковий керівник:

доктор психологічних наук, доцент

Євген КАРПЕНКО

Рецензент:

доктор психологічних наук, професор

Зоряна КОВАЛЬЧУК

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

« ____ » _____ 2023 р., протокол № ____

Т.в.о. завідувача кафедри практичної психології

доктор психологічних наук, доцент

_____ **Євген КАРПЕНКО**

Львів

2023

Зміст

| | |
|--|-----------|
| ВСТУП..... | 3 |
| РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ | 6 |
| 1.1 Основні концепції «резильєнтності»..... | 6 |
| 1.2 Основні хвилі досліджень резильєнтності..... | 11 |
| 1.3 Фактори прояву резильєнтності..... | 18 |
| Висновки до розділу 1..... | 20 |
| РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У СТУДЕНТІВ..... | 22 |
| 2.1 Психодіагностичний інструментарій дослідження резильєнтності у студентів..... | 22 |
| 2.2 Аналіз результатів дослідження..... | 25 |
| 2.3 Рекомендації щодо підвищення рівня резильєнтності за допомогою вправ..... | 31 |
| Висновки до 2 розділу..... | 35 |
| ВИСНОВКИ..... | 37 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | 38 |
| ДОДАТКИ..... | 42 |

ВСТУП

Актуальність дослідження. Значну увагу, під час вивчення складних життєвих ситуацій, надають ресурсам психіки у процесі адаптації до них, як функціонального потенціалу, який забезпечує здатність до навчання, змін і росту в несприятливих обставинах. Окрема роль виділена ресурсам психологічної стійкості, які є результатом певної динаміки життєвої ситуації та факторам, що впливають на майбутню успішність і ефективність життєдіяльності. Цей психологічний ресурс- резильєнтність забезпечує швидку адаптацію до змін, здатність справлятися зі стресом і негараздами в житті та підвищує здатність відновлюватися після стресових ситуацій до нормального життя без шкоди для психічного та фізичного здоров'я. Особливо гостро ця проблема постала в складних умовах нашого сьогодення, оскільки більшість людей не мають досвіду переживання війни та не знайомі з особливостями життя в цей період, зі страхом невідомості коли проживатимуть останній день з життя, втрата близьких, втрата соціального благополуччя. Тому усвідомлення реальності і себе в цій реальності, створення нових або трансформація старих способів взаємодії з реальністю і з собою, залучаючи внутрішні ресурси, необхідні для збереження власної ідентичності, це є важливим завданням особистості в цей нелегкий період. В умовах критичної невизначеності та напруженості в сучасному суспільстві, в умовах війни, надзвичайно актуалізується проблема змістовності та ефективності життєвого досвіду особистості, формування та розвиток у неї певних компонентів, які сприяють підвищенню стійкості, життєвої сили, визначають її здатність до побудови, організації, упорядкування, розуміння, інтерпретації та переосмислення життєвого та особистого досвіду. У нашій роботі особливо приділено увагу проблемі чинити опір стресам та виявляти психічну стійкість, як ресурсу розвитку резильєнтності. Здатність до самостійного проектування базується на потенціалі особистості могли інтерпретувати/переосмислювати своє особисте життя та загальний життєвий досвід, який виникає через занурення в соціокультурні дискурси та побудова на

їх основі власної динамічної семантичної системи, яка у свою чергу, є потужним ресурсом життєздатності та процесів стресостійкості особистості.

Об'єкт дослідження – особливості адаптації особистості до війни.

Предмет дослідження – резильєнтність, як запорука адаптації особистості до війни в Україні.

Метою дослідження є теоретичний аналіз та емпірична верифікація феномену резильєнтності особистості як запоруки її успішної адаптації до умов війни в Україні.

Основні завдання дослідження:

1. проаналізувати погляди зарубіжних та вітчизняних науковців на феномен резильєнтності та її зв'язок із адаптацією особистості;
2. емпіричним шляхом з'ясувати та дослідити рівень резильєнтності у студентів юнацького віку під час війни в Україні;
3. сформулювати рекомендації щодо підвищення рівня резильєнтності особистості та її адаптації до сучасних реалій війни в Україні.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що зростання резильєнтності особистості прямо пов'язане з успішністю її соціально-психологічної адаптації до умов війни в Україні.

Методи дослідження: Для досягнення поставленої мети, у роботі було використано: аналіз наукових джерел із досліджуваної проблематики, порівняння, узагальнення та систематизація теоретичної інформації; **емпіричні методи:** шкала стресостійкості Коннора-Девідсона¹⁰ (CD-RISC-10), шкала резильєнтності (RS), опитувальник толерантності до невизначеності С. Буднера, тест на життєстійкості С. Мадді (адаптовано Д. Леонт'єв). Із метою визначення рівнів досліджуваних показників нами було використано *методи описової математичної статистики* у вигляді таблиці.

Наукова новизна дослідження полягає у теоретичному та емпіричному розкритті особливостей поняття резильєнтність та її вплив на якість життя людей.

Теоретичне значення дослідження полягає в розширенні та поглибленні уявлення про розвиток резильєнтності задля прояву адаптації особистості до

несприятливих подій, а також у тому, що його результати доповнюють розробку проблеми вивчення резильєнтності та її вплив на адаптацію.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути використані у роботі соціально-психологічних служб, діяльності практичних психологів задля підвищення резильєнтності клієнтів, а відтак і їх можливостей в успішній соціально-психологічній адаптації в умовах сучасних реалій війни в Україні.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, що складається з теоретичного опрацювання даних та емпіричного дослідження резильєнтності у осіб юнацького віку, у дослідженні було використано такі методи як : шкала стресостійкості Коннора-Девідсона¹⁰ (CD-RISC-10), шкала резильєнтності (RS), опитувальник толерантності до невизначеності С. Буднера, тест на життєстійкості С. Мадді (адаптовано Д. Леонтьєв).Також у цій роботі ми склали рекомендації, слідуючи яким особистість зможе підвищити рівень резильєнтності. Також на завершення у роботі є висновки, перелік використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1 Основні концепції «резильєнтності»

Концепцію «резильєнтність» було емпірично виявлено понад як 40 років тому. До психологічної наукової термінології введення терміну «резильєнтність» відносять до ранніх праць Е. Werner та її колеги R. Smith [25; 26]. З того часу цей термін використовують та з інтересом досліджують вчені, теоретики та практики з різних суміжних дисциплін. Постійне зростання інтересу до психологічної стійкості збіглося, на думку К. Bolton, після зміни парадигми від традиційної медичної моделі, куди було спрямовано більшість досліджень і втручань, щоб вивчити природу та лікування різних патологій та розладів, до постмодерної моделі або «нового руху науки». За допомогою цієї моделі є можливість комбінувати альтернативні підходи, які засновані на вивченні та актуалізації внутрішньої сили людини та її значення для психотерапевтичних втручань, навчання якісно новим шляхам та напрям допомоги [14]. З огляду на важливість дослідження цього явища для психічного здоров'я людини та її нормального розвитку припадає на кінець 20 ст, який визначається вибухом досліджень резильєнтності [14; 26]. За цей період вчені та дослідники створили великий набір даних про ці теми та почали розробляти різні психотехнології щодо профілактики та розвитку резильєнтності [14; 10; 13].

Потягом останніх десятиліть вчені продовжували вивчати, досліджували та формулювали теоретичні, емпіричні доказові базові концепції резильєнтності (А. Masten, К. М. Connor, J. R. Davidson, R. Newman, G. Richardson та багато ін.) [16; 27; 31]. Вчені багато попрацювали над створенням емпіричної бази для вивчення цього явища, та розробили теоретико-методологічні моделі з детальним описом їх практичного застосування (G. Richardson, А. Masten, К. Bolton, S. Southhhwick, D. Charney та ін.) [23; 30;]; Було відзначено значні кореляції між стійкістю та емоційним інтелектом, самооцінкою і впевненістю у

собі, захисними механізмами психіки, працездатністю, позитивними стосунками з іншими, типом прив'язаності і характером ранніх дитячо-батьківських відносини, тощо [10; 14; 21; 25]. Явище резильєнтності розвивалось протягом чотирьох хвиль дослідження за дуже короткий час, відповідно з вимогами до нього науки і психологічної практики. Огляд і опис цих досліджень з урахуванням логіки теоретичного дослідження, буде представлено згодом.

Розвиток емпіричних і теоретичних досліджень резильєнтності ще чіткіше демонструє нам постановку проблеми феномену самовизначення. Як зазначає, підсумовуючи свої думки, О.М. Хамініч один із сучасних вчених, що саме відсутність загально визнаного визначення «резильєнтності» стає перешкодою для майбутнього сприяння та розвитку досліджень даної теми. Проблеми зумовлені наявністю суперечливих визначень поняття «резильєнтність», неможливістю досягнення консенсусу щодо процедур вимірювання ключових факторів, які, у свою чергу, позначається як різниця в підходах до вивчення резильєнтності у різних дослідників [1]. Це також підкреслює у власних працях і дослідниця К. Bolton. Вона також зазначає, що дослідники досягли певного консенсусу щодо розгляду резильєнтності, говорячи про неї, як про багатовимірне поняття (А. Masten, S. S. Luthar, R. Newman) [14; 24; 26; 27]. Дослідникам вдалося виділити особистісні характеристики і фактори впливу навколишнього середовища, які підвищують стресостійкість. Вивчали динамічні процеси розвитку резильєнтності у людини протягом життя такі вчені, як (М. Rutter, E. Werner) [12; 38; 19]. І якщо найперші дослідження проводились на вибірці дітей, для виявлення факторів, які допомагають дітям долати несприятливі умови задля зростання, щоб бути успішними [19; 9], то дослідження останніх років більше зосереджені на виявленні якостей резильєнтності в людей у різні періоди життя, у людей різного віку (діти, підлітки, дорослі люди похилого віку), різних професій (військових, спеціалістів допоміжні професії — волонтери, лікарі, психологи), у людей, які пережили різні життєві та стихійні лиха (війну, переселення, повінь, землетрус тощо) [14; 28; 35].

Оскільки термін «резильєнтність» активно впроваджується в психологічну науку, зазначимо, що така назва увійшла до психологічного лексикону із фізики, де такий термін позначає властивість речовини набувати своєї початкової форми після отриманої деформації в результаті тиску (опору матеріалів). Отже, типовий приклад визначенням резильєнтності є визначення Ф. Лозеля: "Резильєнтність" – здатність людини або соціальної системи будувати нормальне повноцінне життя в складних умовах." Вчений підкреслює, що незважаючи на простоту визначення цього поняття, поняття резильєнтності набагато ширше ніж просто поняття «подолання». Це поняття передбачає і позитивний результат, який досягається незважаючи на високий ризик (наприклад, коли людині доводиться долати багато факторів, які викликають стрес і напругу), а також збереження основних особистісних рис під час небезпеки та повне одужання після поранення та досягнення успіху після цього.

Важливо зазначити, що досить велика кількість науковців розглядають процес резильєнтності говорячи про неї так, що вона не є тільки як засіб досягнення гомеостатичної рівноваги після травматичних подій, а також як вихід із неї із певним розвитком- «приростом» - підвищення функціональних компетенцій (посттравматичне зростання) [1]. Сучасні вчені розглядають більш комплексно до вивчення та визначення цього явища. Так, послідовник конструктивістського підходу до вивчення стресостійкості, D.Hellerstain, концептуалізуючи цей феномен, виділяє її основними складовими показники фізичної стійкості стресостійкість і толерантність, психологічна стійкість, що охоплює розвиток і підтримку соціальних контактів, використання соціальної підтримки, пошуки та знаходження сенсу життя в складних подіях чи ситуації, підвищення освітнього рівня та оволодіння різними психотехнологіями, які допомагають розвитку та подоланню деструктивних наслідків після стресу [20].

Загалом, усі визначення резильєнтності вказують на здатність індивіда відновлюватися після несприятливих подій в житті. У той же час багато дослідників визначають резильєнтність, як певну характеристику особистості, що властива тій або іншій особі (наприклад, J. R. T. Davidson, V. M. Payne,

К. М. Коннор) [16; 17]. Інші дослідники вважають стресостійкість, як динамічний процес, що є змінним («змінна процесу») (Д. Чіккетті, Н. Гармезі, С. С. Люгар, А. Мастен) [10;14]. Як описують вчені, які є прихильниками саме цього підходу до визначення резильєнтності, динамічний процес складається з:

- 1) Контакт з несприятливими подіями або факторами ризику.
- 2) Активація механізмів захисту та їхня взаємодія з факторами вразливості.
- 3) У результаті формування резильєнтності чи ні (вихід до патологічної реакції психіки).

Як зазначає К. Болтон, для того, щоб людина набула стресостійкості, вона має після пережиття несприятливих явищ демонструвати позитивну адаптацію в певних власних сферах життєдіяльності, тобто мати подальший здоровий психологічний розвиток [4].

На нашу думку, змістовний аналіз і перегляд існуючих підходів до визначення резильєнтності розроблено О. М. Хамінічем [2;3]. Проаналізувавши різні підходи та визначення цього явища, вчений констатує, що висловлене протиріччя є актуальним «між конотацією поняття як особистої властивості і як динамічного процесу». О. М. Хамініч припускає, що далі спроби визначити «резильєнтність» можливі в контексті вивчення понять «адаптація» та «саморегуляція» [2, с.164].

Найпоширеніші визначення, на основі яких було побудовано основні концепції та моделі «резильєнтності» у хронологічному порядку:

1. Резильєнтність — це персональна характеристика особистості, яка модерує або пом'якшує негативні наслідки стресу і сприяє адаптації. (Wagnild G. M., Young H. M) [31].
2. Резильєнтність — це динамічний процес, що охоплює позитивну адаптацію в контексті пережитих значних життєвих негараздів. (Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B. [32].
3. Резильєнтність втілює особистісні якості, які дають змогу людині зростати перед лицем невдач. (Connor K. M., Davidson J. R. . [33].

4. Резильєнтність — це складний, багатовимірний і динамічний за своєю суттю комплекс особливостей людини. (Bonnano G. A.) [34].
5. Резильєнтність — це здатність людини адаптуватися перед обличчям трагедії, травми, різних негараздів та до постійних життєвих стресорів. (Neman R.) [35].
6. Резильєнтність — це процес подолання негативних наслідків впливу травмівних подій, успішної боротьби з травмівними наслідками після цих подій та уникнення негативних траєкторій життя та розвитку, що пов'язані з ризиком. (Fergus S., Zimmerman M. A.) [36].
7. Резильєнтність — це процес адаптації людини в умовах виснаження, травмування, після трагедій, загроз; за умови перебування в постійних джерелах стресу (наприклад, проблеми в сім'ї та у стосунках, серйозні проблеми зі здоров'ям, постійні стреси на робочому місці та фінансові негаразди). (American Psychological Association) [37].
8. Резильєнтність — це гіпотетичний набір захисних факторів, які захищають людину від дезадаптації після стресового впливу. (Bolton K.) [38].
9. Резильєнтність — це здатність (потенційна або проявлена) динамічної системи успішно пристосовуватися до порушень, які загрожують функціонуванню системи, життєздатності або розвитку; позитивна адаптація або розвиток у контексті негативного впливу. (Masten A.) [39].

Це основні визначення, які використовуються в сучасних дослідженнях, вони охоплюють різні підходи та теоретичні дискурси щодо цього явища (особистісна риса динамічний («змінний») процес) [14; 15; 18; 33]. Коментуючи цю розбіжність у підходах до визначення резильєнтності, А. Мастен з метою гармонізації понять зазначає, що вченим важливо звертати увагу і коректно застосовувати необхідну термінологію. Зокрема, коли йдеться про постійну рису особистості, вона пропонує використовувати термін *resiliency*, а коли досліджується сам процес реагування на стресові події — *resilience* [25; 26].

Саме тут, з урахуванням того що дослівний переклад цих явищ із іноземної мови приносить чимало труднощів, бо складно донести те ж саме значення, інша

проблема виникає у визначенні резильєнтності, яка характерна для сучасної української науки, оскільки ми зіштовхнулись з проблемою перекладу цього терміна і його коректного перенесення у вітчизняну психологічну науку. Незважаючи на те, що дослідження проблеми резильєнтності є дуже популярний останнім часом, з огляду на швидкий темп розвитку у світі та еволюції свідомості, та і війни в Україні, останнім часом серед досліджень україномовних дослідників, сам термін визначено і перекладено як «стресостійкість», «життєздатність», та ін.

Так, В. Мазілов, А. Махнач, А. Лактіонова, О. Рильська у своїх дослідженнях твердо відстоювати позицію щодо синонімії понять «resilience» — «життєздатність» [5; 7]. Водночас як влучно зазначає О. М. Хамініч, контекст терміна «резильєнтність» — «не чутливий до вже знайдених механізмів життєстійкості та контексту "Життєздатність" занадто широка для системних відносин резильєнтності на всіх рівнях життєдіяльності» [10, с.164].

Наповнення змісту, яке включається в контекст терміна «резильєнтність» (С. Мадді, Д. Леонтьєв, Т. Титаренко, Т. Ларіна та ін.), охоплює набагато ширше коло життєвих ситуацій, з якими стикається людина – пошуки сенсу, творчі завдання та складні ситуації, виклики та вибір, нестандартні та позаситуативні завдання — і мають розглядатись як феномен, що визначає людину у взаємодії з світом у цілому [4; 3; 5; 8].

1.2 Основні хвилі досліджень резильєнтності

У сучасній науці прийнято виокремлювати чотири хвилі цих досліджень, під час яких трансформувалась спрямованість і методологія, поглибилося вивчення тих або інших факторів резильєнтності. Нижче буде наведено інформацію про основні характеристики цих досліджень. Опис складено за працями Г. Річардсона, К. Болтона, А. Мастен [31; 14; 25].

Перша хвиля: *Резильєнтні якості* (Г. Річардсон, В. Нейгер, С. Дженсен, К. Kümpfer, 1990). Цей підхід передбачає – феноменологічний опис реильєнтної

якості людини та інших систем самозабезпечення і ресурсів, які можуть впливати на успіх (як особистісний, так і в суспільстві). І дає такі результати: список якостей, "активів", утворюючи захисні фактори, які допомагають в посттравматичному особистісному зростанні (наприклад, відчуття власної гідності, внутрішньої опори, постулати основних життєвих цінностей людини, адекватна самооцінка, інші системи самозабезпечення тощо)

Друга хвиля: *Процеси резильєнтності* (Г. Річардсон, 2002).

Резильєнтність є процесом подолання стресові ситуації, життєвих негараздів, різного роду зміни, процес інтеграції у суспільство (можливо повторна інтеграція але уже в нове, невідоме суспільство) зокрема це адаптація, процес ідентифікації, зміцнення та збагачення захисних факторів (механізмів захисту).

Розуміння впливу та наявності всього деструктивного що є навколо, процес реінтеграції (відновлення), набуття бажаних резильєнтних якостей (описаних в попередній хвилі). Модель резильєнтності, яка допомагає клієнтам/пацієнтам обирати на вибір між резильєнтним відновленням до попередньої зони комфорту і відновлення після певної втрати.

Третя хвиля: *Вродженість резильєнтності*. (G. Richardson, 2002, 2012). Постмодерністське багатопрофільне визначення стимульних рушійних сил всередині, як окремих осіб, а також цілих груп людей, а також створення досвіду, який сприяє активації і застосуванню цих рушійних сил (Розширення рамок процесу резильєнтності і активізація захисних механізмів психіки людини).

Теорія резильєнтності. Довідка клієнтів/пацієнтів, яким потрібно знайти та використовувати ту силу, яка допомагає особистості досягти самореалізації, а також прийти до тями після різних стресів, життєвих негараздів, травми та ін.

Четверта хвиля: *Мультирівневий аналіз* (Masten, 2009, 2014). Поєднання психологічних даних з даними інших наук (біологія, генетика, неврологія тощо) що дають нам змогу диференціювати хімічні та генетичні відмінності, які можуть служити захисними факторами або, навпаки, факторами вразливості.

Багатовимірна концепція резильєнтності, яка передбачає не лише суто психологічні виміри, але також біологічні фактори. Нові психотехнології розвиток резильєнтності (стійкі фактори, системи адаптації та компетенцій) з урахуванням психологічних і нейробиологічних особливостей психіки людини.

Опишемо ці хвилі докладніше. Перша хвиля дослідження резильєнтності була активована на запити практиків, які намагалися відповісти на запитання: «Які особливості визначають тих людей, які, незважаючи на життєві негаразди, фактори ризик у своєму житті все ще живуть ефективно, часто досягають успіху, тоді як інші за тих же умов падають у деструктивність, надзвичайно вразливі, а часом і психологічно пошкоджені?». Отже, як зазначає Г. Річардсон, більшість досліджень цієї хвилі були зосереджені на пошуку та описі тих внутрішніх та зовнішніх стійких якостей особистості, які допомагають їй впоратися, подолати або пережити труднощі чи важкі життєві ситуації [30; 31].

Однак, як зазначає К. Болтон, процес розвитку резильєнтності безпосередньо не вимірювався [14, с. 9] проте ,було визначено перелік якостей (захисні фактори) і захисні умови, які «служать буфером перед обличчям життєвих негараздів» [14, с.9]. У своїй праці К. Болтон детально проаналізувала результати досліджень першої хвилі.

Важливо буде також відзначити, що виявлені результати щодо захисних факторів (основні механізми резильєнтності) мають важливе практичне значення. На їхній базі створено багато відповідних психотехнологій спрямованих на профілактику та розвиток резильєнтності, а також безпосередньо до відновлення після пережитих неприємностей і стресів та проявів посттравматичних симптомів (див. G. Richardson, 2002).

Друга хвиля досліджень характеризується витісненням спрямованості вивчення та виділенням факторів захисту до дослідження процесів досягнення резильєнтності. Відповідно до К. Болтона цей зсув призвів до більш складної концептуалізації феномену резильєнтності, а також привело в практичне застосування результатів для різних вікових груп населення [14].

«Резильєнтність» визначається, як процес подолання життєвих негараздів, змін і можливостей як таких, що ведуть до зміцнення та збагачення якостей стресостійкості або захисних факторів [31]. Вчені акцентували увагу та розпочали дослідження процесів набуття факторів захисту визнаючи резильєнтність, як динамічний та взаємопов'язаний процес між факторами ризику, факторами захисту та механізми відновлення (реінтеграції), а також процес, у якому особистість прогресує від порушення (травматизації) до відновлення (реінтеграція). При цьому до факторів ризику відносяться періоди травматичних, несприятливих умов, де захисні фактори і фактори відновлення (реінтеграції) опосередковують змінні в процесі резильєнтності [24; 32].

Автори процесуальної моделі резильєнтності Г. Річардсона, Б. Нейгера, С. Йенсена, К. Кеумфпера, яка закладена в основі другої хвилі досліджень передбачають існування біо-психо-духовного гомеостазу постраждалої людини через прожиті несприятливі умови або травми, зміни або інші життєві події, а також фактори захисту, боротьби та ризику.

Порушення цього гомеостазу призводить до свідомих процесів або несвідомого автоматичного відновлення (реінтеграція), що відбувається наступними способами:

- Стійке відновлення;
- Відновлення до гомеостазу (до попередньої зони комфорту);
- Одужання, що супроводжується певними втратами;
- Дисфункціональна реінтеграція.

У той же час стійке відновлення, на думку авторів моделі, полягає в тому, що індивід досягає розуміння (інсайт) і відчуває певне зростання після експозиції несприятливих життєвих обставин. Цей процес щільно пов'язаний із набуттям у ньому інтроспективного досвіду особистості усвідомлення, виявлення та «виховання» стійких якостей. Сутність процесів відновлення гомеостазу (до попередньої зони комфорту) потрібно впоратися із стресом або «просто пережити» його. Люди дотримуються своїх «зон» комфорту і мають шанс відмовитися від перспективи зростання, уникаючи можливих подальших

неприємностей. Адже зростання та розвиток починаються на межі нашого колишнього життя і початком чогось невідомого. Де за межею в кращому випадку для особистості, та утворенні у неї резильєнтності, людина буде направляти свою увагу не на жаль та злість про втрачене, а навпаки зможе досягнути що їй дали ці обставини та до якого росту привели її. Водночас такий погляд відновлення може бути неможливим у разі втрати фізичного здоров'я, втрата близьких та рідних тощо.

Відновлення, що супроводжується певними втратами, характеризується втратою у людини певної мотивації, надії та бажання через актуальність життєвих викликів. Дисфункціональна реінтеграція відбувається, коли люди через стрес вдаються до вживання психоактивних речовин, деструктивної поведінки чи інших способів подолання життєвих викликів. Більшість людей, які реінтегруються дисфункціонально, мають так звані сліпі плями у своєму життєвому досвіді та у навичках інтроспективного самоусвідомлення та потреби психотерапевтичної допомоги задля заповнення цих прогалів. Варто ще раз підкреслити, що автори моделі resilience чітко відрізняють резильєнтність від відновлення гомеостазу. Водночас М. Раттер маючи свої дослідження обґрунтовує визначення резильєнтності як пряме повернення після впливу несприятливих умов до висхідного рівня[32]. Звернення до позиції Д. Леонтєва, який у своїй «Багаторівневій моделі взаємодії з несприятливими обставинами» визначає резильєнтність, подолання, психологічний захист і посттравматичні зростання як послідовні рівні взаємодії з несприятливими обставинами. При цьому автор визначає резильєнтність, як найнижчий, початковий рівень і посттравматичний ріст — найвищий рівень реінтеграції. За словами Д. Леонтєва, резильєнтність, і копінг (перший і другий рівні взаємодії) дозволяють людині долати життєві негаразди, не змінюючи себе, на перевагу психологічний захист і посттравматичний ріст [3].

Науковці С. Г. Лепор і Т. А. Ревенсон вважають, що резильєнтність відіграє важливу роль у здібностях і формуванні посттравматичного росту особистості. Однак, Р. Г. Тедескі та Л. Г. Калхун у своїх останніх дослідженнях

експериментально вивчив складний взаємозв'язок між ПТСР та резильєнтністю. Їх дослідження довели, що між двома процесами існує інверсійна (обернена) залежність: чим більша резильєнтність у людини, то нижчий рівень ПТСР. Високо резильєнтні люди водночас мають сильні навички копіngu, проте вони не в змозі впоратися з психологічними наслідками травми. Вони також не мають внутрішньої мотивації пізнати щось нове для свого життєвого досвіду, що давало б багато нових можливостей для особистісних змін які є спричинені самою травматичною ситуацією та емоційним напруженням.

Саме до цього моменту ми знову звернемося не тільки до невідповідності у визначеннях резильєнтності та факторів, що впливають на неї, а й до різних підходів до концептуалізації явища, що впливають на методологію дослідження. Третя хвиля досліджень стійкості тісно переплетена з першими двома хвилями, що складають його методологічну основу Як зазначає Г. Річардсон, досягнення другої хвилі призвело до виокремлення концепції стійкості, яка є основною. Висувається ідея про наявність у кожного мотиваційної сили особистості, що змушує її долати несприятливі обставини і розвиватися психологічно [31]. Зокрема, третя хвиля досліджень зосереджена на розширенні уявлень про резильєнтність, як процес (механізм), який допомагає людям знаходити та підтримувати власну траєкторію розвитку до позитивної адаптації та відновлення.

Коротко охарактеризуємо постулати третьої хвилі досліджень резильєнтності, і тут можна вказати наступне. Вона є у кожної людини. Це вроджена сила, яка спонукає її до самореалізації, альтруїзму, мудрості і гармонії з духовними джерелами сили. Ця потужність, в залежності із наукової дисципліни, має різні назви. У межах психологічної науки, за Г. Річардсоном, вона називається резильєнтністю. Ідеї про цю силу беруть свій початок у дослідженнях Е. Вернера. Р. Сміт, який назвав резильєнтність, як «незалежний механізм») [38, с. 202], а Р. Ліфтон визначив резильєнтність, як здатність людини трансформуватись і змінюватись, незалежно від несприятливих умов, у яких вона опинилася [23]. Більш того, ці ідеї, як зазначає Г. Річардсон, мають

глибокий зміст філософські та релігійні корені. А з академічної науки також досягла постмодерної доби концептуалізація явища Резильєнтність, відповіді на питання в який спосіб можливий отримати доступ і впливати на цю вроджену внутрішню мотиваційну силу і прагнення людини до психологічного та духовного зростання після травм і несприятливого життєвого досвіду, важких життєвих ситуацій, має передбачати міждисциплінарний характер аналізу і концептуалізації (наприклад, Г. Річардсон звертається до наступних дисциплін: філософія, фізика, психологія, неврологія, психонейроімунологія, східна медицина) [30].

Ми представимо найважливіші постулати теорії резильєнтності, яку розробила Г. Річардсон з колегами [30; 31]:

1. Джерело активації резильєнтності перебуває в екосистемі особистості
2. Резильєнтність – це здатність, яка існує в кожній людській душі.

Четверта хвиля дослідження резильєнтності характеризується ще більшою міждисциплінарністю взаємопроникнення і взаємозв'язку. Досягнення в галузі технології дозволили дослідникам розширити горизонти дослідження резильєнтності за допомогою багаторівневого аналізу. З'явилися нові дані про те, як визначити позитивну адаптацію на клітинному або нервовому рівнях, а також роль нервових і психобіологічних систем, що впливають на резильєнтність. Дослідники вже вміють інтегрувати психологічні моделі резильєнтності у і нові біологічні знання, диференціювати біохімічні та генетичні відмінності між людьми, поділяють їх на захисні фактори та фактори ризику. Результати спостережень здатні досліджувати на клітинному, нервовому та хімічному рівнях надають інформацію про вродженість певних структур і також прогнозують генетичні маркери, властиві факторам, фактори ризику або захисні фактори[28; 25]. Звертаючись до психологічної парадигми дослідження резильєнтності, відзначимо що четверту хвилю розвитку поняття та дослідження резильєнтності пов'язані з дослідженнями американського вченого А. Мастена. Він робить орієнтацію на багаторівневий аналіз нових уявлень про позитивну адаптацію враховуючи як клітинний, так і нейронний рівні, які входять до

психобіологічних систем і впливають на процес адаптації. Як зазначає вчений, інтактні нейрокогнітивні функції, тісні стосунки, ефективне навчання та суспільство, до якого особистість залучена, можливості досягти успіху, здорові переконання, які живляться позитивним досвідом важливі фактори, що сприяють розвитку резильєнтності. Водночас визначення резильєнтності також має свої особливості.

Резильєнтність визначається як здатність (потенційна або вже наявна). динамічна система, яка допоможе успішно адаптуватися до несприятливих факторів, що загрожують функціонуванню життєздатності або розвитку. Успішна адаптація або розвиток в умовах значного негативного впливу [25]. І таким чином, адаптація для цих досліджень має вирішальне значення. Відповідно до А.Мастен, без адаптації люди не виживуть і не можуть досягати успіху. Фактори ризику можуть включати різний негативний досвід, тоді як фактори резильєнтності є «особливим ресурсом». А.Мастен припускає, що когнітивні навички дітей і якість раннього холдингу в сім'ї, їхнє виховання у подальшому житті матиме захисну функцію у дітей, які стикаються з труднощами [25; 28]. Пізніше ці діти виростають у компетентних дорослих, які, за його словами, мають більш позитивне ставлення до себе, здорову самооцінку, різні позитивні риси характеру, краще соціальне сприйняття та розуміння інших, творче мислення. За дослідженнями інших вчених, компетентні люди також мають більше зовнішніх ресурсів і соціального капіталу у формі підтримки в сім'ї та поза нею. Про це стверджує А. Мастен Компетентні та витривалі особи мають аналогічну адаптивність уподобання та риси особистості.

1.3 Фактори прояву резильєнтності

У першу чергу вона проявляється успішною адаптацією до складних життєвих обставин. Особливо через емоційну, розумову та поведінкову гнучкість. Низка факторів впливає на те, наскільки добре люди адаптуються до

негарздів, зокрема: способи сприйняття світу та взаємодії з ним; наявність і якість соціальних ресурсів; конкретні стратегії подолання.

Резильєнтність не змусить проблеми зникнути, але зможе дати вам можливість побачити їх позаду, знайти радість у житті та краще справлятися зі стресом. Існують різні типи стресостійкості, кожен з яких може впливати на здатність людини справлятися з різними формами стресу.

Фізична стійкість стосується того, як організм реагує на зміни та відновлюється після фізичного стресу, хвороби та травми. Це впливає на те, як люди старіють, як вони реагують на фізичний стрес і медичні проблеми та відновлюються після них, і це те, що люди можуть певною мірою покращити, зробивши вибір здорового способу життя.

Психічна стійкість означає здатність людини адаптуватися до змін і невизначеності. Люди з таким типом стійкості гнучкі та спокійні під час кризи. Вони використовують розумову силу для вирішення проблем, просування вперед і залишаються надією, навіть коли стикаються з невдачами.

Емоційна стійкість передбачає здатність регулювати емоції під час стресу. Стійкі люди усвідомлюють свої емоційні реакції та прагнуть бути в контактi зі своїм внутрішнім життям.

Цей тип стійкості також допомагає людям залишатися оптимістичними у важкі часи. Оскільки вони емоційно стабільні, вони розуміють, що нещастя та важкі емоції не триватимуть вічно.

Соціальна стійкість, яку також можна назвати стійкістю спільноти, передбачає здатність груп долати складні ситуації. Це передбачає спілкування людей з іншими та спільну роботу над вирішенням проблем, які стосуються людей як індивідуально, так і колективно.

Резильєнтність - це здатність справлятися з труднощами і стресом, не опускаючи руки під час негативних подій і швидше відновлюватися після них.

Резильєнтність передбачає:

- Психологічну стійкість, здатність до саморозвитку, самоаналізу.
- Сприйняття негативних подій як можливостей росту для розвитку.

- Уміння надавати та отримувати підтримку від близьких і соціуму.
- Адекватність самооцінки та вміння приймати свої помилки та недоліки, вміти працювати із ними та виводити їх у плюси.
- Добре розвинений емоційний інтелект.
- Рухова активність і здоровий спосіб життя, турбота про тіло.
- Комунікабельність та вміння вирішувати конфлікти.

Важливо також відзначити, що виховання хороших і здорових звичок, таких як регулярні фізичні вправи, здорове харчування та достатній відпочинок, є ключовими аспектами розвитку резильєнтності. Крім того, для досягнення кращих результатів у розвитку цієї важливої якості рекомендується відвідати кваліфікованого психотерапевта або тренера з стресостійкості.

Висновки до розділу 1

Перший розділ присвячено розгляду концепцій резильєнтності, огляду основних чотирьох хвиль досліджень, та факторам прояву резильєнтності. Ми теоретично ознайомились та проаналізували, що таке резильєнтність.

Отже, підсумувавши отримані нами знання виокреслимо такий опис поняття - «Резильєнтність» це здатність особистості відновлюватись до стану норми після пережиття стресових подій, або ще краще рости та розвиватись після важких часів. Це уміння психіки адаптовуватись до несприятливих обставин та зберігати свою цілісність.

Упродовж останніх десятиліть вчені продовжувати досліджувати та формулювати теоретичні знання, емпірично доказували базу концепції резильєнтності (А. Мастен, К. М. Коннор, Дж. Р. Девідсон, Р. Ньюмен, Г. Річардсон та багато інших та ін.) [16; 27; 31]. За цей час вчені багато попрацювали над створенням емпіричної бази для вивчення цього явища та над

теоретико-методологічними моделями з детальним описом їх практичного застосування (Г. Річардсон, А. Мастен, К. Болтон, С. Саутвік, Д. Чарні та ін.) [30; 25; 35]; знайшли значні кореляції між резильєнтністю та емоційним інтелектом, захисними механізмами психіки, самооцінкою і впевненістю у собі працездатністю, позитивними стосунками з іншими, тип прихильності і характер ранніх дитячо-батьківських стосунків відносини тощо [10; 14; 21; 25].

Нам вдалось проаналізувати чотири хвилі досліджень резильєнтності, кожна з них передбачає пролиття ясності на таку її частину, до прикладу перша більше акцентує увагу на якості які отримує людина завдяки резильєнтності це : відчуття власної гідності, внутрішньої опори , постулати основних життєвих цінностей людини, адекватна самооцінка, інші системи самозабезпечення.

Друга хвиля передбачає вивчення самого процесу резильєнтності, хоча як зазначає К.Болтон: «процес розвитку резильєнтності не було досконало вивчено». Та з огляду на інформацію яку нам вдалось опрацювати, скажемо наступне, процес резильєнтності відбувається у момент стресових подій, інтеграції у суспільство, набування нового не завжди приємного для особистості досвіду, виходу із зони комфорту, та процес адаптації.

Третя хвиля вказує нам на покращення резильєнтності за допомогою внутрішніх вроджених якостей людини. Тобто щоб підвищити рівень резильєнтності, особі необхідно використовувати внутрішню силу яка допомагає їй досягати самореалізації.

Четверта хвиля вивчає мультирівневий аналіз, це також є дуже цінні знання які беруться не лишень з психології, а і з інших наук, таких як біологія , генетика. Ця хвиля досліджень допомогла нам краще розуміти людську психіку та резильєнтність у її основі, як комплексний системний організм, який у всіх своїх проявах взаємодіє між собою, та кожна наша частинка впливає на іншу. Наприклад генетично обумовлений рівень вироблення гормонів стресу, вже впливає на розвиток та формування резильєнтності.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У СТУДЕНТІВ

2.1. Психодіагностичний інструментарій дослідження резильєнтності у студентів

Основними цілями проведення дослідження ми виокремлюємо:

1. Емпіричним шляхом з'ясувати та дослідити рівень резильєнтності у студентів юнацького віку під час війни в Україні.
2. Проаналізувати отримані дані результатів дослідження.
3. Сформулювати рекомендації щодо підвищення рівня резильєнтності особистості та її адаптації до сучасних реалій війни в Україні.

Для розв'язання визначених завдань нами було використано:

1) комплекс теоретичних методів (аналізу, синтезу та узагальнення) представлених у науковій літературі матеріалів щодо сучасного стану досліджуваної проблеми;

2) емпіричні – психодіагностичні методики: шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10); шкала резильєнтності (RS), опитувальник толерантності до невизначеності С. Баднера; тест на життєстійкості С. Мадді (адаптовано Д. Леонтєвим).

У дослідженні брали участь студенти (30 осіб), що навчаються у Львівському державному університеті внутрішніх справ на базі інституту управління, психології та безпеки. Для проведення дослідження було розроблено основні його етапи, які допомогли у реалізації поставленої мети та завдань. Зокрема:

1. Обрано експериментальну вибірку у кількості 30 респондентів юнацького віку(15 дівчат, 15 хлопців) для оцінки рівня резильєнтності, задля виявлення адаптації до війни в Україні;

2. Проаналізовано теоретичний матеріал з досліджуваної проблеми;

3. Планування і розробка процедури дослідження. Дослідження відбувалось у он-лайн форматі за допомогою заповнення Гугл форм. Загалом на

збір інформації та проходження тестування усіх учасників дослідження пішло 5 днів. Загалом жодних труднощів не виникало, адже це було анонімне тестування, в якому для нас доступна була лише стать особи. Всі учасники радо прийняли участь, адже тема є дуже актуальною.

Оцінку рівня резильєнтності ми проводили за допомогою таких методик:

- *шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)*;

Мета: дослідження рівня стресостійкості особистості. Шкала стійкості Коннор-Девідсона (CD-RISC-25) є самокерованою шкалою, що містить 25 елементів, що демонструють хороші психометричні властивості. Кожен елемент шкали оцінюється по 5-бальній системі, де 0 означає «ніколи», а 4 – «майже завжди». Можливі відповіді вибираються з наступного набору: 0 – Ніколи, 1 – Зрідка, 2 – Іноді, 3 – Часто, 4 – У більшості випадків.

Можливий результативний бал може бути в діапазоні від 0 до 100. Більш високі бали є індикатором більш високого рівня стресостійкості.

Межі рівнів: 0-33 низький; 34-67 середній; 68-100 високий.

- *шкала резильєнтності (RS)*;

Адаптована шкала резильєнтності є валідним та надійним інструментом. Рекомендується використання скороченої версії як більш узгодженого варіанту. Детермінантами резильєнтності вчені вважають безліч біологічних, психологічних, соціальних та культурних факторів, які взаємодіють між собою. У 1993 році G.M. Wagnild и Н.М. Young представили психометричну оцінку шкали резильєнтності (RS). Факторна структура складалася з двох чинників: особистісна компетентність і прийняття себе і життя. В процесі дослідження вчені отримали позитивні кореляції за показниками фізичне здоров'я, моральний стан і життєве задоволення і негативні кореляції з депресією, що підтримувало внутрішню надійність та конкуруючу обґрунтованість RS як інструменту, що вимірює резильєнтність.

- *опитувальник толерантності до невизначеності С. Баднера*;

Метою опитувальника є дослідження толерантності до невизначеності у студентів. Головною особливістю нового повсякденного життя є високий

ступінь невизначеності, тому особистість потребує додаткових внутрішніх сил для подолання різноманітних труднощів і проблем. Більшість людей, за словами зарубіжних вчених, відчуває жах перед невідомим, незрозумілим, новим, проте деяким воно може навіть приносити радість.

Толерантність до невизначеності – риса особистості, яка допускає прояви кризи, пов'язаної з невизначеністю смислової основи власного існування, що виникають під час переходу до нової ідентичності. Люди, які не терплять невизначеності, схильні сприймати незвичайні та складні ситуації як загрози, а не ті, що пропонують нові можливості, збільшують досвід і сприяють особистому зростанню.

- *тест на життєстійкості С. Мадді (адаптовано Д. Леонтьєвим).*

Мета: оцінити здатність і готовність людини діяти проактивно і гнучко в стресових і складних ситуаціях, а також її вразливість до стресу і депресії.

Тест на життєстійкість є адаптацією дослідження витривалості, розробленого американським психологом Сальваторе Мадді.

Поняття життєстійкість характеризує здатність індивіда протистояти стресовим ситуаціям, зберігати внутрішню рівновагу і не знижувати успішність діяльності. Ця тенденція включає три відносно автономні компоненти: участь, контроль і прийняття ризику.

4. Аналіз результатів дослідження.

Отримані результати обраховувались за допомогою методів математичної статистики. На основі кількісної інформації зроблена якісна обробка результатів. Надійність та вірогідність результатів дослідження забезпечувалися:

- поглибленим теоретико-методологічним обґрунтуванням вихідних положень дослідження;
- сукупністю методів та методик, адекватних предмету, меті та завданням дослідження;
- репрезентативністю вибірки;
- застосуванням методів математичної статистики.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Аналіз результатів дослідження за шкалою стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) показав, що у студентів переважає середній рівень стресостійкості, що становить 50 % експериментальної вибірки. Ситуації, що провокують виникнення стресу не приводять таких людей у «тупий кут». Вони впевнені у собі і завжди стараються знайти вихід із важких ситуацій. Але іноді емоційний компонент спотворює уявлення ситуації і загострює її, тому особистість не може чітко справитись із стресорами.

Високий рівень стресостійкості притаманний 20 % досліджуваних. Висока стресостійкість забезпечує успішність виконання професійних обов'язків студентів в екстремальних умовах, збереження працездатності і здоров'я особистості після впливу екстремальних факторів зовнішнього середовища. Студенти із високим рівнем стресостійкості мають добре розвинений внутрішній потенціал та адаптивні можливості, достатньо розвинутий рівень самовпевненості, самооцінки. Вони володіють навичками конструктивного використання наявних внутрішніх можливостей (див. рис. 2.1.).

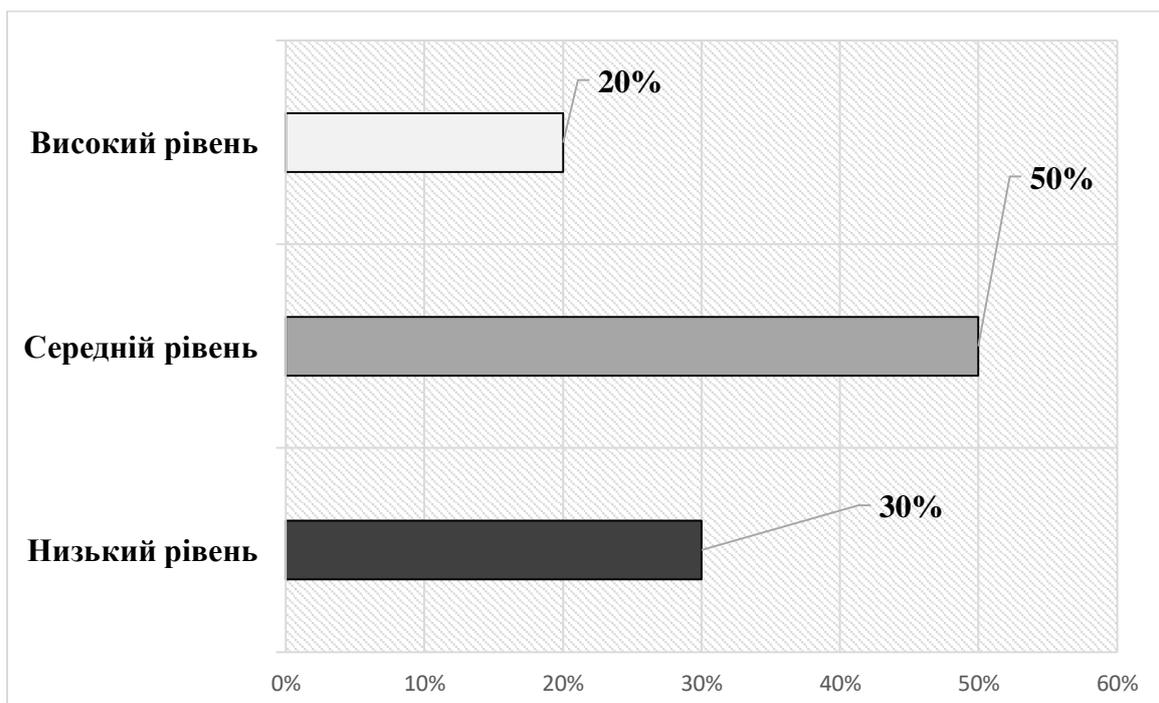


Рис. 2.1. Показники стресостійкості у студентів

Низький рівень складає 30 % опитуваних. Він свідчить про відсутність вмінь у студентів справлятися із ситуаціями, що можуть викликати стрес. Такі люди не знають як правильно вчинити у проблемній ситуації, часто впадають у паніку і депресію. Такі наслідки погано впливають на здоров'я людини.

У таких студентів не достатньо необхідних навичок і вмінь щоб реалізувати свій потенціал щодо стресостійкості особистості. Через низьку самооцінку вони не вірять у власні сили і навіть не намагаються щось змінити.

Аналіз результатів дослідження за *опитувальником толерантності до невизначеності С. Баднера* показав, що у студентів переважає середній рівень і становить 60 % опитуваних. Таким студентам притаманні такі особливості:

- потяг до невизначених ситуацій;
- відчуття комфорту в невизначених ситуаціях;
- сприйняття того, що невизначені ситуації є бажаними, здатність розмірковувати над проблемами, навіть коли всі фактори та можливі наслідки прийняття рішень невідомі;
- часткове прийняття невизначеності, здатність ідентифікувати конфлікт і напругу, яка виникає в ситуації;
- здатність протистояти відсутності зв'язку та логіки в інформації, що надходить, приймати невідоме;
- здатність розглядати нові, незнайомі та небезпечні ситуації як стимули;
- готовність пристосовуватися до невизначених ситуацій чи ідей.

Низький рівень толерантності переважає у 40 % опитуваних. Такі студенти розглядають невизначені ситуації як джерело загрози, схильні робити крайні судження на основі «чорно-білих» типів. Вони намагаються приймати поспішні рішення, часто без урахування справжніх обставин справи, беззастережні у прийнятті або відхиленні у стосунках з іншими.

Студенти із низьким рівнем толерантності нездатні мислити ймовірнісними категоріями та намагатися уникати непрозорих і неспецифічних речей, схильні тривожно реагувати на незрозумілі ситуації, Вони не здатні

сприймати суперечливі та швидко мінливі стимули, шукають безпеку та намагаються уникнути невизначеності, віддають перевагу знайомому середовищу та речам (див. рис. 2.2.).

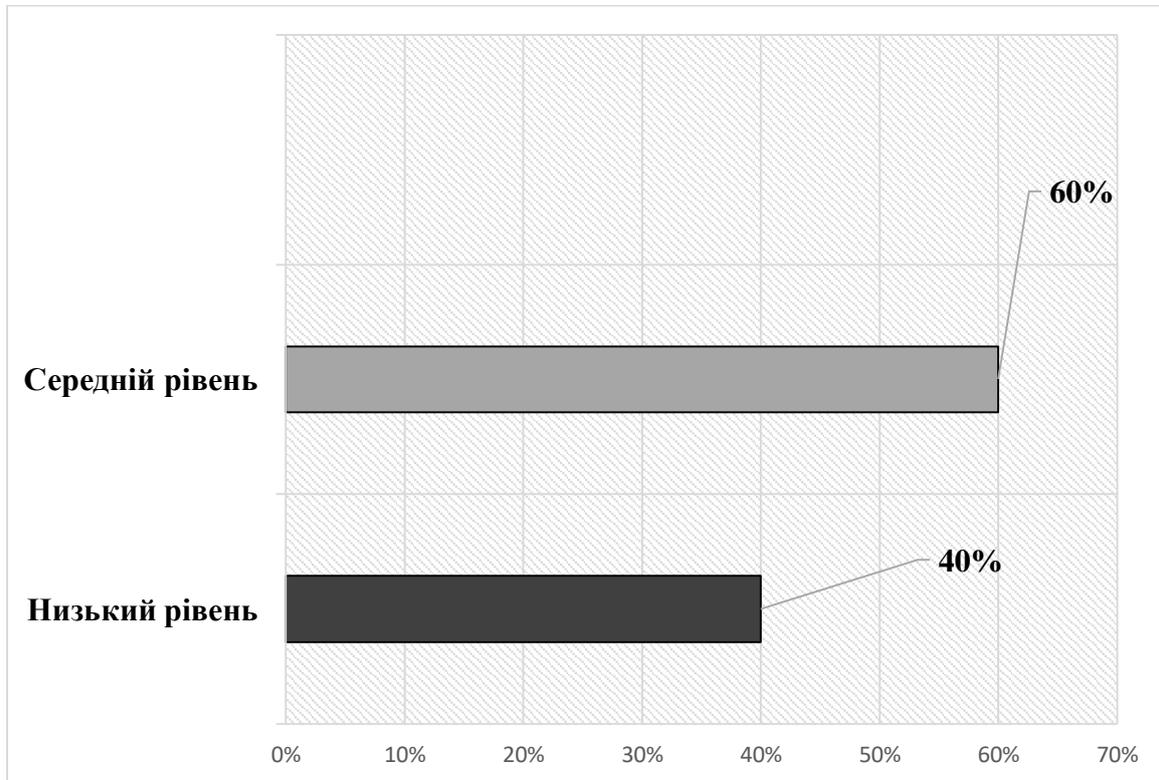


Рис. 2.2. Показники рівнів толерантності до невизначеності у студентів

Під час дослідження складних життєвих ситуацій значну увагу приділяють важливості ресурсів у процесі адаптації до них як функціонального потенціалу, що забезпечує здатність учитися, змінюватися та зростати в несприятливих обставинах. Окрему роль відведено ресурсам психологічної стійкості, які є наслідком певної динаміки життєвої ситуації і факторами, що впливають на подальшу успішність та ефективність життєдіяльності. Такий ресурс психологічної стійкості, як резильєнтність, забезпечує швидке пристосування до змін, здатність упоратися зі стресом і негараздами життя та вміння повертатися після стресових ситуацій до нормальної життєдіяльності без шкоди для психічного й фізичного здоров'я.

Резильєнтність – це вроджена динамічна властивість особистості, що лежить в основі здатності долати стреси та важкі періоди конструктивним шляхом. Незважаючи на те, що ця властивість уроджена, її можна розвивати.

У психологічному трактуванні резильєнтність означає збереження стабільного рівня психологічної та фізичної діяльності в несприятливих ситуаціях, адаптацію до несприятливих змін, здатність знову ставати сильним, здоровим або успішним після впливу негативних зовнішніх факторів.

Аналіз результатів дослідження за шкалою *резильєнтності (RS)* показав, що у студентів переважає середній рівень резильєнтності і становить 45 % опитуваної вибірки, високий рівень переважає у 20 % досліджуваних, низький рівень – 35 % вибірки.

Середній рівень резильєнтності характеризується вмінням студентів відновитися до «до стресового» стану після стресових і травмуючих ситуацій за допомогою особистісних ресурсів. Тобто не завжди адаптуватися під нові реалії, а іноді повернутися до попереднього звичного життя без втрат для фізичного та психічного здоров'я (див. рис. 2.3.).

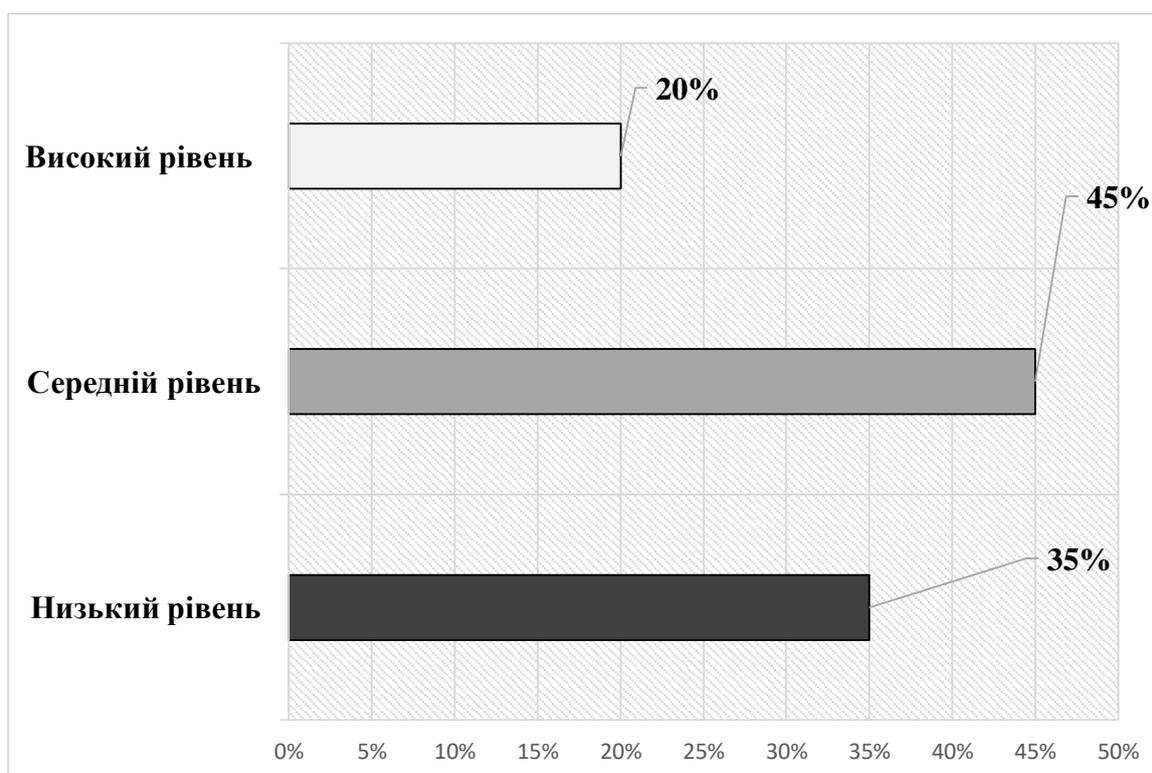


Рис. 2.3. Показники резильєнтності у студентів

Високий рівень резильєнтності характеризується такими особливостями у студентів:

- витривалість у важких ситуаціях, вміння досягати поставлені цілі;
- ефективна емоційна регуляція, а саме вміння керувати емоціями в умовах стресу. Це не означає, що студенти не відчують сильних емоцій, таких як гнів, смуток або страх. Проте, це означає, що вони визнають, що ці почуття тимчасові, й ними можна керувати, поки вони не минуть;
- відчуття контролю. Такі студенти мають сильний внутрішній локус контролю й відчують, що їхні дії можуть відігравати певну роль у визначенні результату подій;
- при виникненні проблем у студентів з високими показниками резильєнтності раціональне ставлення до них та вміння знайти правильне рішення.

Низький рівень резильєнтності характеризується низькою здатністю передбачати проблеми, брати їх під контроль і бути активним у пошуку правильних рішень. У таких студентів у стресовій ситуації відсутнє здорове судження та переосмислення своїх думок від проблем до результатів.

Аналіз результатів дослідження за *тестом життєстійкості С. Мадді* (адаптовано Д. Леонтьєвим) показав, що:

1) за шкалою «залучення» такі показники: низький рівень переважає у 10 % опитуваних; середній рівень – 65 % опитуваних; високий рівень переважає у 25 % студентів. Шкала «залучення» у студентів визначається як «переконаність у тому, що залучення до того, що відбувається, дає максимальний шанс знайти щось варте й цікаве для особистості. Студенти з розвиненим компонентом залучення отримують задоволення від своєї діяльності. На противагу цьому, відсутність подібної переконаності породжує почуття відкинутості, відчуття себе «поза» життя. Якщо людина відчуває впевненість у собі і в тому, що світ великодушний, їй притаманна залученість;

2) за шкалою «контроль» отримані такі показники: низький рівень становить 35 % вибірки; середній рівень – 60 % студентів; високий рівень переважає лише у 5 % досліджуваних.

Шкала «контроль» є переконаність у тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не абсолютний і успіх не гарантований. Студенти, що взяли участь у експериментальному дослідженні із сильно розвиненим компонентом контролю відчують, що самі вибирають власну діяльність, свій шлях;

3) за шкалою «прийняття ризику» переважають такі результати: низький рівень – 40 % опитуваних; середній рівень переважає у 30 % студентів; високий рівень становить 20 % досліджуваних (див. табл. 1).

Таблиця 2.1.

Результати життєстійкості у студентів

| Шкала | Рівень | | |
|-------------------------|--------|------|------|
| | НР | СР | ВР |
| Залучення | 10 % | 65 % | 25 % |
| Контроль | 35 % | 60 % | 5 % |
| Прийняття ризику | 40 % | 30 % | 20 % |

Шкала «прийняття ризику» свідчить про переконаність студента в тому, що все те, що з ним трапляється, сприяє його розвитку за рахунок знань, що здобуваються з досвіду, неважливо, позитивного чи негативного.

Студент, що розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готовий діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи прагнення до простого комфорту та безпеки, що збіднює життя особистості. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань із досвіду та подальше їх використання.

3.3 Рекомендації щодо підвищення рівня резильєнтності за допомогою вправ

На основі отриманих результатів дослідження можна запропонувати розробити тренінгову програму для розвитку резильєнтності у студентів. Мета тренінгу: активізувати учасників до роботи в групі, покращення рівня адаптованості у студентів та розвиток резильєнтності.

Завдання тренінгової програми: розвиток здатності до встановлення і підтримки психологічного контакту в спілкуванні; покращення рівня адаптованості у студентів; розвиток самооцінки; пізнання своїх можливостей у взаємодії з іншими людьми; усвідомлення власного «Я»; усвідомлення і зняття внутрішніх бар'єрів і затисків, що заважають ефективній комунікації; розвиток здатності до самоаналізу і розуміння інших.

Методи проведення: групові дискусії, рольові ігри, рухливі вправи, індивідуальна робота, групове обговорення завдань, відпрацювання конкретних умінь та навичок.

Рекомендована кількість учасників тренінгу: 8-10 осіб. Неодмінною умовою ефективної тренінгової програми є дотримання встановлених у ній принципів і правил групової взаємодії:

- *використовуйте принцип зворотнього зв'язку*. Учасники можуть вільно ділитися своїм досвідом про себе та інших. У той же час їм потрібно уникати критики особистості інших і намагатися коментувати процес роботи в позитивному, конструктивному ключі. Саме так учасники вчаться виділяти сильні сторони, позитивні характеристики своїх партнерів і потенційні сфери розвитку;

- *принцип «тут і зараз»* вказує на орієнтування учасників групи щодо обговорення лише того, що відбувається на заняттях. Варто зазначити, що психолог або самі учасники групової взаємодії можуть змоделювати деякі ситуації, яких немає в групі. У такому випадку варто знати, наскільки їхні рішення корисні для неї та наближають її до цілей навчання;

- *принцип конфіденційності та закритості інформації в групі.* Учасники групової взаємодії можуть говорити про те, що відбувається всередині та поза групою, не розкриваючи імен колег чи іншої особистої інформації. Крім того, після початку роботи в групі нові учасники не можуть приєднуватися в групу. Іноді цей принцип також означає, що учасники не повинні обговорювати програмний матеріал безпосередньо під час перерв. Всі обговорення потрібно вирішувати на етапі зворотного зв'язку в рамках загального циклу;

- *принцип відкритості та чесності* – чим щиріший вияв емоцій, тим успішніша робота колективу в цілому. Адже представлення автентичних думок і почуттів не лише сприяє саморефлексії та катарсису, а й стимулює та полегшує прогресування подібних процесів іншими учасниками;

- *принципи «Я»* забезпечує зосередження основної уваги учасників групової взаємодії на процесі самопізнання, самоаналізу та рефлексії;

- *принцип активності, добровільності та відповідальності* передбачає самостійне та добровільне відвідування занять та робота в них. Участь у тренінговій програмі забезпечує розвиток та співпрацю у групових процесах усіх членів групової взаємодії. Варто зауважити, що це є важливою умовою ефективності тренінгової програми. Кожен учасник самостійно несе відповідальність за результат роботи, що безумовно залежить від міри його включеності в тренінговий процес.

Таблиця 2.2.

Структура програми щодо розвитку резильєнтності

| № | Структура заняття |
|------------------|---|
| Заняття 1 | - вправа «Білочка»; - вправа «Мій всесвіт»; - вправа «Супермаркет»; - вправа «Поважний стілець»; - вправа «Мій дракон, мої недоліки»; - вправа «Намалюйте як Ви себе почуваете». |
| Заняття 2 | - вправа «Знайди собі друга»; - вправа «Хто Я?»; |

| | |
|------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - вправа «На якій я сходинці?»; - вправа «Промінчик»; - вправа «Енергія життя»; - вправа «Перетворення в силу»; - рефлексія. |
| Заняття 3 | <ul style="list-style-type: none"> - вправа «Мої якості»; - вправа «Моя майбутня самореалізація»; - вправа «Шукаємо скарби»; - вправа «Асоціації»; - вправа «Крок до успіху». |
| Заняття 4 | <ul style="list-style-type: none"> - вправа «Розминка»; - вправа «Комплімент»; - вправа «Усі ми різні»; - вправа «Інша думка»; - вправа «Бар'єр». |
| Заняття 5 | <ul style="list-style-type: none"> - вправа «Наші очікування»; - вправа «Крізь скло»; - вправа «Кінопроба»; - вправа «Перешкоди та ресурси»; - вправа «Психогімнастика». |

Орієнтуючись на структуру програми можна визначити основні аспекти, які будуть застосовуватися на кожному занятті:

1. Вступний розділ – включає знайомство з учасниками, визначення очікувань і бажань кожного учасника групи, створення позитивного налаштування та атмосфери довіри. Робота з групою на знайомство залежить від рівня активності її учасників і схильності до спілкування між собою.

2. Основний розділ стосується введення нових знань, їх закріплення та практичного застосування, визначення рівня засвоєння.

3. Завершення – це мета та підсумки роботи, виконання завдань, закріплення отриманих навичок.

Загальні рекомендації щодо розвитку резильєнтності:

Резильєнтність – це здатність людини або організації пристосовуватися до негативних чи стресових умов, а також швидко відновлюватися після складних

ситуацій. Можна сформулювати наступні рекомендації для розвитку резильєнтності:

1. Розвивайте позитивне мислення: Використовуйте позитивну самомотивацію та переконання, щоб побачити в можливих проблемах або невдачах шанси для росту та вдосконалення. Навчіться бачити можливості в кожній ситуації.

2. Практикуйте стресове управління: Вивчіть методи і стратегії, які допомагають вам знайти збалансований підхід до стресу. Це можуть бути релаксаційні техніки, медитація, йога, фізичні вправи або здоровий спосіб життя загалом. Пам'ятайте, що регулярний відпочинок і здоровий сон також допомагають вам відновлюватися.

3. Розвивайте свої соціальні зв'язки: Підтримка від родини, друзів і співробітників може бути важливим фактором для резильєнтності. Розвивайте та зберігайте сильні соціальні зв'язки, навчіться ділитися своїми емоціями і проблемами зі своїми близькими.

4. Встановлюйте мети та розвивайте планування: Маючи чіткі цілі та плани, ви зможете краще керувати невпевністю та стресом. Поставте малі кроки для досягнення великих цілей і відзначаєте свої досягнення під час цього шляху.

5. Навчайтесь з власних досвідів: Коли ви зіткнетеся з викликами або невдачами, зверніть увагу на те, що ви можете взяти з цих ситуацій. Аналізуйте свої дії, дізнавайтесь з помилок і використовуйте ці знання для майбутніх ситуацій.

6. Розвивайте гнучкість і адаптивність: Будьте готовими до змін і знайте, як пристосуватися до нових умов. Розвивайте гнучкість своїх думок і підходів, шукайте альтернативні рішення та вчіться пристосовуватися до змін навколишнього середовища.

7. Зберігайте оптимізм: Утримуйте позитивний настрій і вірте у свої здібності. Незважаючи на труднощі, ви можете знайти рішення і пройти через них. Зосереджуйтеся на своїх досягненнях і прагніть до постійного розвитку.

Ці рекомендації можуть допомогти вам розвинути резильєнтність як особистісну якість. Пам'ятайте, що розвиток резильєнтності - це процес, який потребує часу, практики та терпіння.

Висновки до розділу 2

Результати проведеного емпіричного дослідження дають змогу сформулювати такі висновки:

Гіпотеза дослідження полягала у тому щоб довести або спростувати таке твердження: що зростання резильєнтності особистості прямо пов'язане з успішністю її соціально-психологічної адаптації до умов війни в Україні.

Загальний рівень резильєнтності у студентів нижче середнього, що свідчить про не до кінця сформовану адаптацію, та стресову вразливість. Проте, у студентів гарно розвивається навик швидко відновлюватись після несприятливих, стресових подій.

Аналіз результатів дослідження за шкалою стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) показав, що у студентів переважає середній рівень стресостійкості, що становить 50 % експериментальної вибірки; високий рівень стресостійкості притаманний 20 % досліджуваних; низький рівень складає 30 % опитуваних.

За опитувальником толерантності до невизначеності С. Баднера показав, що у студентів переважає середній рівень і становить 60 % опитуваних; низький рівень толерантності переважає у 40 % опитуваних.

Аналіз результатів дослідження за шкалою резильєнтності (RS) показав, що у студентів переважає середній рівень резильєнтності і становить 45 % опитуваної вибірки, високий рівень переважає у 20 % досліджуваних, низький рівень – 35 % вибірки.

За тестом життєстійкості С. Мадді (адаптовано Д. Леонтьєвим) показав, що: за шкалою «залучення» такі показники: низький рівень переважає у 10 % опитуваних, середній рівень – 65 % опитуваних, високий рівень переважає у 25

% студентів; за шкалою «контроль» отримані такі показники: низький рівень становить 35 % вибірки, середній рівень – 60 % студентів, високий рівень переважає лише у 5 % досліджуваних; за шкалою «прийняття ризику» переважають такі результати: низький рівень – 40 % опитуваних, середній рівень переважає у 30 % студентів, високий рівень становить 20 % досліджуваних.

На основі отриманих результатів дослідження можна запропонувати розробити тренінгову програму для розвитку резильєнтності у студентів.

Мета тренінгу: активізувати учасників до роботи в групі, покращення рівня адаптованості у студентів та розвиток резильєнтності.

Також було запропоновано авторські рекомендації задля розвитку резильєнтності, опираючись на отримані нами знання в процесі вивчення теорії, та аналізу питань у тестуванні.

ВИСНОВКИ

Отже, завдяки проведенню цієї теоретичної та емпіричної роботи нам вдалось виокреслити та пізнати поняття резильєнтності, проаналізувати розвиток (хвилі) досліджень цього явища та зрозуміти що впливає на його формування. Загалом резильєнтність це здатність особистості пристосовуватися до негативних чи стресових умов, а також швидко відновлюватися після складних ситуацій до нормального стану, а в ідеалі прогресувати та розвиватись, як наслідок стресових подій.

Резильєнтність формується ще з народження, на неї впливають багато генетичних факторів, проте її також можна удосконалювати та розвивати упродовж життя, за допомогою усвідомленості, саморозвитку, висавленню чітких цілей та пріоритетів на життя, пізнанню себе, та турботою про добробут та якість власного життя.

Емпіричне дослідження, показало нам, що студенти юнацького віку, не залежно від статі у більшості, а саме 50% мають середній рівень резильєнтності, 20- високий та 30- низький. Це вказує на те що загальна стресостійкість цієї вибірки студентів є не високою, і їм є над чим попрацювати, тому складені нами рекомендації допоможуть їм у цьому.

Гіпотеза дослідження полягала у тому щоб довести або спростувати таке твердження: що зростання резильєнтності особистості прямо пов'язане з успішністю її соціально-психологічної адаптації до умов війни в Україні. Загальний рівень резильєнтності у студентів нижче середнього, що свідчить про не до кінця сформовану адаптацію, та стресову вразливість. Проте, у студентів гарно розвивається навик швидко відновлюватись після несприятливих, стресових подій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : [навч. посіб.] / Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. – К. : Марич, 2009 – 105 с.
2. Хамініч О.М. Апробація CommunityResilienceModel™ у роботі зі сприяння психологічній стійкості молоді з 56 розлучених сімей / Актуальні проблеми психології. – Т.1, вип. № 46. – С. 128-134
3. Хамініч О.М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або Резильєнтність? / О.М. Хамініч // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія “Психологічні науки”. – Вип. 6, Т. 2, 2016. – С. 160- 165
4. Baruth K.E., Carrol J.J. A formal assessment of resilience : The Baruth Protective factors inventory / // The Journal of individual psychology, 2002. – #58. – PP. 235 – 244.
5. Bolton K. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis / Kristin Whitehill Bolton. — University of Texas at Arlington, 2013. – 118 p.
6. Bonnano G. A. Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. // American psychologist. – 2004. - # 59. – p.21
7. Connor K.M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. // Depression and Anxiety. 2003. - # 18. – p.76
8. Davidson J., Payne V., Connor K. Trauma, resilience, and saliostasis: Effects of treatment in post-traumatic stress disorder // International Clinical Psychopharmacology. – 2005. - # 20. – pp. 43-48.
9. Fergus S., Zimmerman M.A. Adolescent resilience: a framework for understanding healthy development in the face of risk. // Annual review of Public Health. – 2005. - #26. - p. 399.

10. Hjemdal O., Friborg O. A new scale for adolescent resilience : Grasping the protective resources behind healthy development / O. Hjemdal та ін. // *Measuring and Evaluation in Counselling and Development*. – 2006. – N.39. – pp. 84-96.
11. Lepore S. J., Revenson T. A. Resilience and posttraumatic growth: Recovery, resistance, and reconfiguration // In L. G. Calhoun, & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth, research and practice*. – Mahwah, NJ: Routledge, 2006. – pp. 24-46.
12. Lifton R. *The protean self: human resilience in an age of fragmentation*. – New York: Basic books, 1994. 24. Luthar S.S. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work / S.S. Luthar, D. Cicchetti, B. Becker // *Child development*. – 2000. – #71. – p.543-562 25
13. Masten A. *Ordinary magic: resilience in development* / Ann Masten. — New York: The Guilford press, 2014. – p.308 26.
14. Masten A. Resilience in children threatened by extreme adversity : frameworks for research, practice, and translational synergy / Ann Masten // *Developmental Psychopathology*. – 2011. – 23. – pp. 493-506. 27.
15. Neman R. APA's resilience initiative. // *Professional psychology : research and practice*. – 2005. - # 36. – p. 227. 28.
16. Nemeth D., Olivier T. *Innovative approaches to individual and community resilience: from theory to practice* / Darlyne G. Nemeth and Tracy W. Olivier. – Academic Press, 2018. – 167 p. 29.
17. Pangallo A. Resilience through the lens of interactionism : a systematic review / A. Pangallo, L. Zibarras, P. Flaxman, R. Lewis // *Psychological assessment*, 27 (1).
18. – American Psychological Association, 2015. – PP. 1-20. 30.
19. Richardson G. E., Neiger B., Jensen S., Kumpfer K. The resiliency model // *Health Education*. – 1990. – N. 21. – pp. 33- 39. 31
20. Richardson G. The metatheory of resilience and resiliency / Glenn E. Richardson // *Journal of clinical Psychology*. – 2002. – Vol. 58 (3). – pp. 307-321. – DOI 10.1002 / jclp. 2020

21. Sadler-Gerhardt C., Stevenson D. When it All Hits the Fan: Helping Counsellors Build Resilience and Avoid Burnout / Claudia J. Sadler-Gerhardt and Davia L. Stevenson // Paper based on a program presented at the 2011 ACES conference, Nashville, TN, October 27. – Электронный ресурс: <http://www.counseling.org/library/> 34.
22. Smith-Osborn A., Bolton K. A systematic review of instruments of instruments designed to measure resilience across the life course / A. Smith-Osborn, K. Bolton // Journal of evidence based social work. Manuscript accepted for publication. – 2013. 35.
23. Southwick S., Charney D. Resilience. The Science of Mastering Life`s Greatest Challenges / Steven M. Southwick, Dennis S. Charney. – Cambridge University Press, 2016. – 230 p. 36.
24. Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence // Psychological Inquiry. – №15. – 2004. – pp. 1-18. 37.
25. Wagnild G.M., Young H.M. Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. // Journal of Nursing Measurement. – 1993. - # 1, p.165 38.
26. Werner E., Smith R. Overcoming the odds: high risk children from birth to adulthood. – Ithaca, New York: Cornell University Press, 1992. 39.
27. Werner E.E. Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth. – New York : McGraw – Hill.
28. Southwick S., Charney D. Resilience. The Science of Mastering Life`s Greatest Challenges / Steven M. Southwick, Dennis S. Charney. – Cambridge University Press, 2016. – 230 p
29. Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence // Psychological Inquiry. – №15. – 2004. – pp. 1-18
30. Pangallo A. Resilience through the lens of interactionism : a systematic review / A. Pangallo, L. Zibarras, P. Flaxman, R. Lewis // Psychological assessment, 27 (1). – American Psychological Association, 2015. – PP. 1-20.

31. Wagnild G. M., Young H. M. (1993) Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. // *Journal of Nursing Measurement*, # 1, p.165)
- 32.. Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B. (2000) The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. – *Child development*, # 71. – p.543)
33. Connor K. M., Davidson J. R. (2003) Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. – *Depression and Anxiety*, # 18. – p.76)
34. Bonnano G. A. (2004) Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. – *American psychologist*, # 59. – p.21
35. Neman R. (2005) APA's resilience initiative. // *Professional psychology : research and practice*, # 36. – p. 227)
36. Fergus S., Zimmerman M. A. (2005) Adolescent resilience: a framework for understanding healthy development in the face of risk. // *Annual review of Public Health*, #26, pp. 399)
37. American Psychological Association (2010) *The road to resilience* (Washington DC.)
38. Bolton K. (2013) *The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor 33 analysis.* – The University of Texas. – p.3)
39. Masten A. (2014) *Ordinary magic: resilience in development.* — New York: The Guilford press. – p.308)

ДОДАТКИ

Додаток А.1

Тест на життєстійкості С. Мадді (адаптовано Д. Леонтєвим)

Інструкція. Прочитайте наступні твердження і виберіть той варіант відповіді («ні», «швидше ні, ніж так», «швидше так, ніж ні», «так») , який найкраще відображає Вашу думку. Тут немає правильних чи неправильних відповідей, оскільки важлива тільки Ваша думка.

Тест

1. Як правило, оточуючі слухають мене уважно.
2. Якби я міг, я багато чого змінив у минулому.
3. Я часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений.
4. Мені здається, життя минає мене.
5. Мої мрії рідко справджуються.
6. Несподіванки дарують мені інтерес до життя.
7. Деколи мені здається, що всі мої зусилля марні.
8. Часом я мрію про спокійне розмірене життя.
9. Мені не вистачає завзяття закінчити розпочате.
10. Буває, життя здається мені нудним і безбарвним.
11. Я не маю можливості впливати на несподівані проблеми.
12. Навколишні мене недооцінюють.
13. Як правило, я працюю із задоволенням.
14. Іноді я почуваюся зайвим навіть у колі друзів.
15. Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються.
16. Друзі поважають мене за завзятість та непохитність.
17. Я охоче берусь втілювати нові ідеї.

Додаток А.2

Бланк для відповідей за тестом на життєстійкості С. Мадді (адаптовано Д. Леонтєєвим)

| № запитання | Ні | Швидше ні, ніж так | Швидше так, ніж ні | Так |
|--------------------|-----------|-------------------------------|-------------------------------|------------|
| 1. | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |
| 5. | | | | |
| 6. | | | | |
| 7. | | | | |
| 8. | | | | |
| 9. | | | | |
| 10. | | | | |
| 11. | | | | |
| 12. | | | | |
| 13. | | | | |
| 14. | | | | |
| 15. | | | | |
| 16. | | | | |
| 17. | | | | |

Додаток Б

Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)

Інструкція: нами запропоновані запитання скороченої версії адаптованої методики (CD-RISC-10). На запитання є такі варіанти відповіді: 0 – ніколи, 1 – рідко, 2 – іноді, 3 – часто, 4 – завжди.

Опитувальник

1. Я можу пристосуватися до змін.
2. Я можу подолати все, що трапляється.
3. Я намагаюся бачити позитивну сторону речей, коли я стикаюся з проблемами.
4. Коли я справляюся зі стресом, відчуваю, що став сильнішим.
5. Я можу поновлюватися після хвороби чи інших негараздів
6. Я вірю, що можу досягти своєї мети попри перешкоди.
7. Під натиском я залишаюсь зосередженим і чітко думаю.
8. Я намагаюся бачити позитивну сторону речей, коли я стикаюся з проблемами.
9. Коли я справляюся зі стресом, відчуваю, що став сильнішим.
10. Я можу поновлюватися після хвороби чи інших негараздів
11. Я вірю, що можу досягти своєї мети попри перешкоди.
12. Під натиском я залишаюсь зосередженим і чітко думаю.
13. Я вважаю себе сильною людиною, коли вирішую життєві виклики та труднощі.
14. Я вмію впоратися з неприємними або болючими почуттями, такими як смуток, страх і гнів.

*Додаток Б.2***Бланк для відповідей за шкалою стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)**

| № | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | № | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1. | | | | | | 8. | | | | | |
| 2. | | | | | | 9. | | | | | |
| 3. | | | | | | 10. | | | | | |
| 4. | | | | | | 11. | | | | | |
| 5. | | | | | | 12. | | | | | |
| 6. | | | | | | 13. | | | | | |
| 7. | | | | | | 14. | | | | | |