

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ, ПСИХОЛОГІЇ ТА
БЕЗПЕКИ

Кафедра загальної та соціальної психології

**ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ФЕНОМЕНУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ
ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня вищої
освіти, денної форми здобуття освіти,
спеціальності 053 Психологія

Вадима ЖУРАВЛЮКА

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальної та
соціальної психології

Оксана ХРИСТУК

Рецензент:

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальної та
соціальної психології

Ольга УГРИН

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

«___» _____ 2025 р., протокол №___

завідувач кафедри загальної та соціальної психології

доктор психологічних наук, професор

_____ Зоряна КОВАЛЬЧУК

Львів – 2025

АНОТАЦІЯ

Журавлюк В. Особливості прояву феномену резильєнтності особистості в умовах воєнного стану.

Робота присвячена вивченню особливостей прояву феномену резильєнтності особистості на сучасному етапі війни з метою глибшого розуміння психологічних механізмів адаптації в умовах військового конфлікту.

У роботі теоретично опрацьовано сутність феномену резильєнтності, його психологічні механізми та чинники розвитку, а також проведено аналіз сучасних досліджень резильєнтності у контексті війни.

Для реалізації завдань дослідження були використані емпіричні методики: шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (Connor-Davidson resilience scale-10), дитяча шкала впливу подій (CRIES-8), госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS), методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко).

Отримані результати дослідження дозволили визначити специфіку прояву резильєнтності в умовах війни та надали практичні рекомендації щодо її розвитку для підтримки психологічного благополуччя особистості.

Ключові слова: резильєнтність, феномен резильєнтності, війна, психологічна адаптація, психічне благополуччя.

Annotation

Zhuravlyuk V. Peculiarities of manifestation of the phenomenon of personal resilience in conditions of martial law.

The work is devoted to the study of the features of the manifestation of the phenomenon of personal resilience at the current stage of the war in order to gain a deeper understanding of the psychological mechanisms of adaptation in conditions of military conflict.

The work theoretically elaborates the essence of the phenomenon of resilience, its psychological mechanisms and development factors, and also analyzes modern research on resilience in the context of war.

To implement the research tasks, empirical methods were used: the Connor-Davidson resilience scale-10, the children's scale of the impact of events (CRIES-8), the hospital anxiety and depression scale (HADS), the method "Cognitive features of subjective well-being (KOSB-3)" (O. Kalyuk, O. Savchenko).

The obtained research results allowed us to determine the specifics of the manifestation of resilience in conditions of war and provided practical recommendations for its development to support the psychological well-being of the individual.

Keywords: resilience, resilience phenomenon, war, psychological adaptation, mental well-being.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ.....	6
1.1.Поняття та сутність феномену резилієнтності.....	6
1.2.Психологічні механізми та чинники розвитку резилієнтності.....	15
1.3.Резилієнтність у контексті війни: аналіз сучасних досліджень.....	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ФЕНОМЕНУ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ ВІЙНИ.....	27
2.1. Завдання та методи дослідження.....	27
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	30
2.3. Рекомендації щодо розвитку резилієнтності в умовах війни.....	40
ВИСНОВКИ.....	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	49
ДОДАТКИ.....	56

ВСТУП

Актуальність дослідження обумовлена глибокими трансформаціями, які переживає українське суспільство в умовах тривалого збройного конфлікту. Війна не лише завдає фізичних руйнувань, а й справляє суттєвий вплив на психоемоційний стан особистості, породжуючи високий рівень стресу, тривожності, втрату контролю над власним життям та порушення відчуття безпеки. Тому феномен резиліентності, що проявляється як здатність адаптуватися до складних життєвих обставин, долати травматичні події та зберігати психологічну стійкість, набуває особливої ваги.

Резиліентність виступає ключовим психологічним ресурсом, який дозволяє людині не лише вижити у критичних умовах, а й зберегти цілісність особистості, відновити життєві орієнтири, сформувати нові стратегії подолання труднощів та досягти особистісного зростання. З огляду на соціокультурні, економічні та моральні виклики, з якими зіштовхується населення України в умовах війни, дослідження механізмів формування і прояву резиліентності є надзвичайно важливим як для розвитку психологічної науки, так і для вдосконалення практики психологічної допомоги. Особливої актуальності ця тема набуває у зв'язку з необхідністю пошуку ефективних підходів до підтримки осіб, які зазнали втрат, були вимушені змінити місце проживання, брали участь у бойових діях або пережили інші форми травматичного досвіду. Таким чином, дослідження особливостей прояву резиліентності на сучасному етапі війни не лише сприяє поглибленню наукового розуміння цього феномену, але й має вагоме практичне значення — для фахівців-психологів, соціальних працівників, освітян, а також усіх, хто працює над підвищенням психоемоційної стійкості суспільства в умовах воєнних викликів.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали праці таких науковців, як Адамська З., Афузова Г., Бровченко А.К., Васильєва О.А., Волощук М.Б., Гоян І.М., Грішин Е., Гуцуляк А.О., Гуцол К., Дзюнь Х., Дмитришин С., Дядуш Е., Жиляк Н.В., Комарніцька Л.М., Коваль Д.О., Кокун О.М., Креденцер

О., Лепська Н.В., Лещух І., Мельничук Т.І., Мерзлякова О.Л., Милославська О.В., Музичко Л., Нагула О., Палагнюк Т.В., Пінтяк А.В., Пляка Л.В., П'янківська Л.В., Решетняк О.І., Рязанцева О.О., Сидорович О.І., Сірак-Кондратьєва О.М., Солод А., Тітова О.Б., Федорчук В.М., Цюман Т., Чиханцова О., Чумаков В.О., Шеремета А.І. та ін.

Об'єктом дослідження є психологічні особливості особистості в умовах війни.

Предметом дослідження є феномен резилієнтності як внутрішній ресурс людини, що дозволяє зберігати життєву активність, продуктивність, цілеспрямованість попри зовнішні негаразди.

Метою дослідження аналіз особливостей прояву резилієнтності особистості в умовах сучасної війни, а також в аналізі чинників, що сприяють або, навпаки, ускладнюють розвиток цієї здатності.

Завдання дослідження:

1. Розкрити поняття та сутність феномену резилієнтності.
2. Описати психологічні механізми та чинники розвитку резилієнтності.
3. Описати резилієнтність у контексті війни: аналіз сучасних досліджень.
4. Описати завдання та методи дослідження.
5. Провести аналіз результатів дослідження.
6. Описати рекомендації щодо розвитку резилієнтності в умовах війни.

Методи дослідження: аналіз і синтез, дедукція і індукція, класифікація, порівняння, абстрагування, системний підхід, спостереження, історичний, узагальнення.

Наукова новизна полягає у комплексному підході до вивчення феномену резилієнтності в умовах сучасної війни в Україні, а також у поєднанні теоретичного аналізу й емпіричного дослідження чинників, що сприяють або перешкоджають її прояву.

Практичне значення дослідження полягає в можливості використання його результатів у практиці психологічного консультування, психокорекційній роботі з особами, які постраждали внаслідок війни, а також у розробці програм психологічної підтримки та тренінгів із розвитку резилієнтності.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, основної частини, висновків, списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ

1.1. Поняття та сутність феномену резилієнтності

Феномен резилієнтності викликає значний інтерес у науковців завдяки своїй важливій ролі у подоланні труднощів та адаптації до складних життєвих ситуацій.

Поняття резилієнтності має глибокі історико-культурні та наукові корені. Його етимологія пов'язана з латинським словом *resilire*, що означає «пружно відскакувати», «відновлюватися», «повертатися у початковий стан» [10]. Уперше термін був використаний у фізиці для опису здатності матеріалу поглинати енергію при деформації й повертатися до початкової форми. Надалі це поняття знайшло своє відображення у біології, де почало позначати адаптивну здатність живих організмів до змін зовнішнього середовища, а вже згодом – у соціальних і гуманітарних науках, зокрема в психології. У психолого-педагогічному та соціальному дискурсі резилієнтність набула статусу універсального концепту, що використовується для опису людської здатності справлятися з труднощами, долати кризи та відновлювати особистісну цілісність після стресових ситуацій.

Розвиток поняття в межах психології почався у середині ХХ століття, коли дослідники звернули увагу на дітей, які виростили у несприятливих умовах, але демонстрували емоційну стабільність, хороші соціальні навички й адаптивну поведінку. Важливий внесок у вивчення цього явища зробили роботи Нормана Гармензі, який проводив спостереження за дітьми з ризикованими життєвими історіями, і виявив у них наявність стійких захисних механізмів. Згодом науковий інтерес поширився на різні вікові групи й соціальні категорії, а феномен резилієнтності почали вивчати у контексті впливу травматичних подій, психічного здоров'я, професійного вигорання та соціального функціонування.

Сучасна психологічна наука розглядає резилієнтність як багатовимірне явище, що охоплює як індивідуальні, так і соціокультурні аспекти. У численних дослідженнях зазначається, що резилієнтність — це не вроджена риса, а радше динамічний процес, який розвивається протягом життя людини, формується під впливом виховання, досвіду, соціального оточення, цінностей та переконань. Залежно від теоретичної школи, визначення цього явища дещо відрізняється за акцентами, але в центрі завжди перебуває ідея внутрішнього ресурсу, що дозволяє людині адаптуватися до змін, зберігати функціональність і ментальну рівновагу [23].

Психоаналітичний підхід до резилієнтності наголошує на ролі раннього досвіду, стосунків із первинними фігурами прив'язаності, формування базової довіри до світу. Зокрема, Анна Фрейд і Джон Боулбі підкреслювали значення стабільних емоційних зв'язків у дитинстві для подальшої здатності особистості долати труднощі. Когнітивно-біхевіоральний підхід акцентує увагу на установках, оцінках та мисленнєвих шаблонах, що визначають реакції людини на стрес. Так, Аарон Бек і Альберт Елліс вважали, що резилієнтність залежить від здатності особистості переосмислювати події, уникати катастрофізації, зберігати реалістичне мислення. Гуманістичний напрям, представлений Карлом Роджерсом і Абрахамом Маслоу, інтерпретує резилієнтність як внутрішній потенціал до зростання, самореалізації й прийняття власного досвіду. У позитивній психології, зокрема в працях Мартіна Селігмана, цей феномен розглядається через призму сили характеру, оптимізму, здатності до вдячності та сенсу життя.

З огляду на різноманітність підходів, у сучасній психологічній літературі сформувалося кілька ключових визначень резилієнтності. Одні автори трактують її як здатність до відновлення після кризи або травми. Інші наголошують на проактивній складовій — не лише відновленні, але й особистісному зростанні внаслідок подолання труднощів. Деякі дослідники розглядають її як форму адаптивної гнучкості, що дозволяє ефективно змінювати поведінку відповідно до нових умов, не втрачаючи почуття ідентичності.

Структура резилієнтності як психологічного явища також є предметом наукових досліджень. Загалом вона включає низку взаємопов'язаних компонентів, які забезпечують стійкість і адаптивність особистості. До основних структурних елементів зазвичай відносять емоційну стабільність, когнітивну гнучкість, внутрішню мотивацію, соціальну підтримку, саморефлексію, саморегуляцію та ціннісно-смислову сферу (рис.1.1).

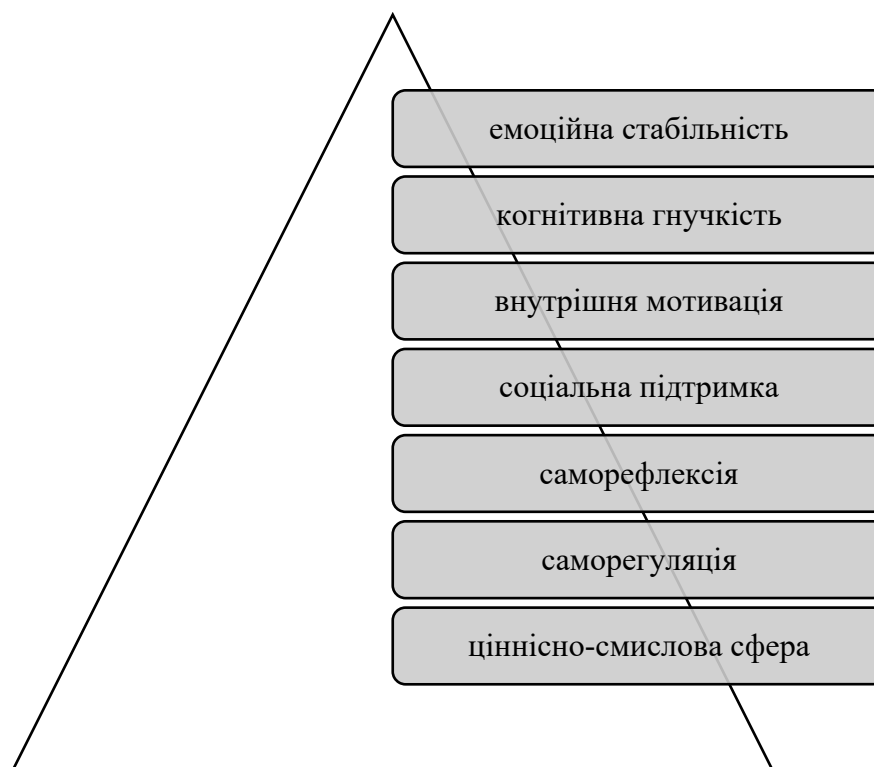


Рис.1.1. Основні елементи резилієнтності

Згідно рис.1.1, резилієнтність як психологічне явище вирізняється складною внутрішньою структурою, яка забезпечує здатність людини ефективно справлятися з життєвими труднощами та адаптуватися до змін [8]. В основі цієї здатності лежить емоційна стабільність — здатність зберігати внутрішню рівновагу, не піддаючись надмірному впливу стресу, тривоги чи розчарування. Завдяки цьому людина здатна зберігати спокій і тверезість мислення навіть у складних обставинах. Важливу роль у структурі резилієнтності відіграє когнітивна гнучкість — уміння бачити ситуацію з різних точок зору, мислити альтернативно, приймати нові ідеї та пристосовуватися до нових умов. Це

дозволяє людині не зациклюватися на труднощах, а шукати ефективні рішення і вчитися на досвіді. Внутрішня мотивація, яка є ще одним ключовим елементом, визначає прагнення до саморозвитку, досягнення цілей та подолання перешкод. Вона дає людині сили не здаватися, зберігати віру в себе і свої можливості навіть у найскладніших обставинах. Не менш значущим чинником є соціальна підтримка — відчуття приналежності до групи, наявність людей, які розуміють, підтримують і готові допомогти. Саме завдяки підтримці близьких і соціальному оточенню особистість отримує емоційний ресурс, що зміцнює її стійкість. Складовою резиліентності також є саморефлексія — здатність усвідомлювати свої емоції, думки, поведінкові реакції, аналізувати їх і робити відповідні висновки. Вона тісно пов'язана з саморегуляцією — вмінням керувати власними емоціями, імпульсами та поведінкою у відповідь на зовнішні подразники. Ці якості дозволяють людині діяти усвідомлено, а не імпульсивно, і зберігати конструктивну позицію в критичних ситуаціях. У підґрунті всієї структури лежить ціннісно-смилова сфера — система переконань, цінностей та життєвих орієнтирів, що надає сенс пережитим труднощам і сприяє збереженню цілісності особистості. Саме наявність глибокого внутрішнього сенсу дозволяє людині знаходити сили для подолання життєвих викликів і рухатися вперед, незважаючи на обставини [40].

Деякі моделі виокремлюють також захисні чинники, що входять до структури резиліентності. До них належать самооцінка, інтернальність, почуття контролю, впевненість у власній ефективності, здатність до прощення, позитивна ідентичність, наявність життєвих цілей (рис.1.2). Усі ці компоненти утворюють інтегративну систему, що дозволяє людині зберігати психологічну рівновагу та конструктивно взаємодіяти з довкіллям у кризових ситуаціях.

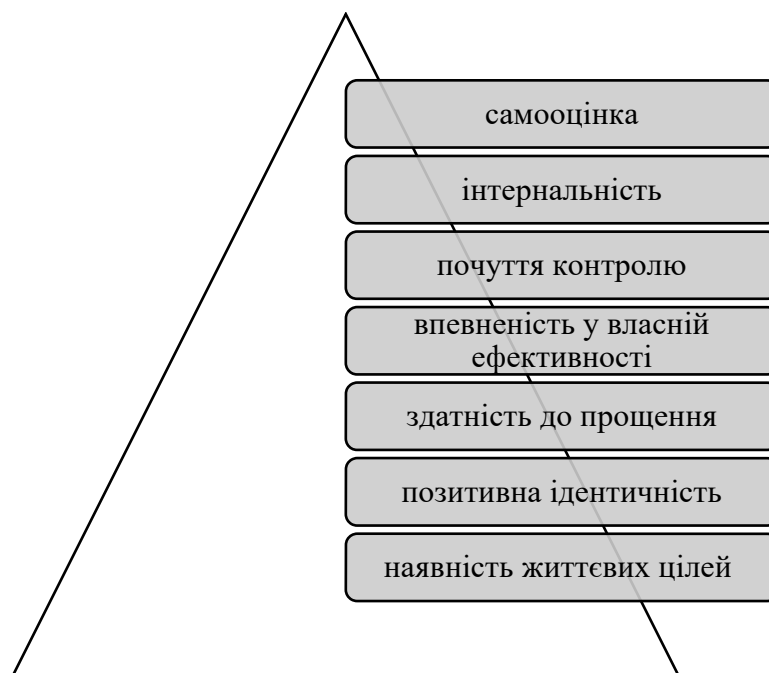


Рис.1.2. Захисні чинники резилієнтності [1]

Згідно рис.1.2, одним із таких чинників є самооцінка, яка визначає, наскільки людина приймає й цінує себе. Висока, адекватна самооцінка забезпечує впевненість у власних силах і здатність долати виклики без відчуття меншовартості чи безпорадності. Вона слугує основою для внутрішньої стабільності та стійкості до негативних впливів. Інтернальність, тобто внутрішній локус контролю, означає схильність приписувати відповідальність за події у своєму житті власним діям і виборам, а не зовнішнім обставинам чи іншим людям. Такий підхід формує відчуття суб'єктності, дає людині внутрішній контроль над ситуацією та віру в те, що її зусилля мають значення. З цим тісно пов'язане почуття контролю — переживання власної спроможності впливати на хід подій, керувати своїм життям і приймати рішення. Це почуття сприяє формуванню впевненості, що навіть у несприятливих умовах людина здатна знайти вихід і не дозволити обставинам диктувати їй умови. Ще одним важливим захисним чинником є впевненість у власній ефективності (self-efficacy) — переконання у власній здатності досягати цілей, впоратися із завданнями та впливати на перебіг подій. Це не просто віра в себе, а глибоке переконання, що зусилля приведуть до результату, навіть якщо шлях до нього

буде складним. Здатність до прощення, як складова емоційного здоров'я, дозволяє людині звільнитися від деструктивних емоцій — образ, гніву, почуття провини. Прощення себе й інших сприяє відновленню внутрішнього спокою, знижує емоційне напруження й підтримує позитивне ставлення до життя. Не менш важливою є позитивна ідентичність, яка включає усвідомлення власної унікальності, приналежності до певної групи, послідовність «Я-образу» та позитивне сприйняття себе. Така ідентичність формує стійке ядро особистості, яке не руйнується під впливом криз чи змін, а навпаки — дає точку опори для подолання труднощів. Завершальним елементом серед захисних чинників є наявність життєвих цілей — чітке розуміння, заради чого людина живе, що прагне досягти, що надає сенсу її існуванню. Орієнтація на майбутнє, віра в значущість власного шляху й здатність мріяти про краще є потужним джерелом внутрішньої сили, яка підтримує людину навіть у найважчі моменти життя. Таким чином, захисні чинники виступають важливими компонентами резилієнтності, що забезпечують не лише виживання в умовах стресу, а й зростання, розвиток, самореалізацію попри труднощі [11].

У процесі вивчення феномену резилієнтності важливим завданням є розмежування цього поняття із суміжними психологічними категоріями, зокрема такими як стресостійкість, адаптивність і психологічна гнучкість. Незважаючи на близькість значень, кожне з цих понять має свою специфіку, що дозволяє точніше окреслити місце резилієнтності у структурі особистості.

Стресостійкість зазвичай трактується як здатність індивіда зберігати психологічну рівновагу при дії сильних або тривалих стресових чинників. Вона передбачає наявність ресурсів, що дозволяють людині протистояти деструктивному впливу зовнішніх обставин, знижуючи ризик виникнення тривоги, депресії чи порушення адаптації. У порівнянні з резилієнтністю, стресостійкість є більш вузьким поняттям, що фокусується переважно на здатності протистояти негативному впливу стресу, тоді як резилієнтність охоплює ширший спектр — не лише опір, але й активне відновлення, навчання та зростання після травматичного досвіду.

Адаптивність розглядається як здатність змінювати поведінку, мислення або емоційне реагування відповідно до нових або складних умов. Вона тісно пов'язана з гнучкістю й навчанням на основі досвіду. Адаптивність часто є складовою резилієнтності, однак остання передбачає не лише зміну поведінки відповідно до обставин, але й глибший процес внутрішньої перебудови, що веде до нових смислів і особистісного зростання [23].

Психологічна гнучкість, у свою чергу, описується як здатність ефективно взаємодіяти з власними думками, емоціями й поведінкою в різних життєвих обставинах. Ця категорія активно вивчається у рамках терапії прийняття та відповідальності (АСТ), де вона вважається ключовим чинником ментального здоров'я. Психологічна гнучкість підтримує процеси регуляції емоцій, зниження впливу негативного мислення, а також збереження ціннісно орієнтованої поведінки попри наявність внутрішніх переживань. У структурі резилієнтності психологічна гнучкість виконує роль одного з базових механізмів, які забезпечують ефективне реагування на стресові події.

Для глибшого розуміння феномену резилієнтності варто звернутися до існуючих теоретичних моделей, які відображають спроби структурувати знання про це явище:

1. Модель захисних і ризикових чинників, запропонована Норманом Гармензі. Вона передбачає, що резилієнтність формується в результаті взаємодії зовнішніх і внутрішніх ресурсів — до перших належать соціальна підтримка, стабільність середовища, доступ до освіти, а до других — самооцінка, оптимізм, темперамент, когнітивні здібності.

2. Екологічна модель Урі Бронфенбреннера — розглядає розвиток резилієнтності у контексті взаємодії особистості з різними рівнями соціального середовища: мікросистемою (сім'я, школа), мезосистемою (взаємозв'язки між мікросистемами), екзосистемою (соціальні інститути) і макросистемою (культурні та економічні умови). Такий підхід дозволяє побачити, як ширші соціальні структури впливають на здатність особистості адаптуватися до труднощів.

3. Модель багатофакторної динаміки резилієнтності, запропонована М. Унгаром, акцентує на культурній та соціальній варіативності проявів цього явища. Автор підкреслює, що резилієнтність не є універсальним і статичним конструктом, вона має унікальні форми у різних культурах і залежить від того, наскільки індивід має доступ до ресурсів, що відповідають його потребам. У межах цього підходу важливо враховувати локальні цінності, традиції, роль громади, а також інституційну підтримку.

4. Модель «човна на воді», запропонована К. Суттером, яка ілюструє, як особистість, як човен, пливе у мінливому океані життєвих обставин. Резилієнтність у цій метафорі виступає як поєднання міцності човна (особистісні ресурси), наявності весла (набуті навички) та орієнтування на зірки (цінності та сенси), які допомагають уникнути краху під натиском хвиль життєвих труднощів [39].

Особливістю резилієнтності є її динамічний характер. Вона не є фіксованою рисою, яка залишається незмінною впродовж життя. Навпаки, це здатність, яка змінюється й може розвиватися в результаті досвіду, міжособистісних взаємодій, психотерапії чи участі у програмах особистісного зростання. На різних етапах життя її прояви можуть відрізнятися — у дитинстві вона базується переважно на підтримці дорослих, у молодому віці формується через набуття автономії та соціальних навичок, у зрілому — спирається на досвід, здатність до рефлексії, ціннісне переосмислення життєвих ситуацій.

Психологічні дослідження підтверджують, що резилієнтність можна цілеспрямовано формувати та зміцнювати. Це особливо актуально в умовах сучасних викликів, коли зростає потреба у внутрішній стійкості перед непередбачуваністю подій. До методів розвитку резилієнтності належать тренінги емоційної регуляції, когнітивно-поведінкові техніки, практика усвідомленості (mindfulness), робота з цінностями та життєвими цілями, формування навичок стрес-менеджменту.

Отже, резилієнтність як психологічний конструкт має складну і багатогранну природу. Вона відрізняється від суміжних понять, таких як

стресостійкість, адаптивність і гнучкість, проте інтегрує їхні елементи у свою структуру. Завдяки численним теоретичним моделям і динамічному розумінню цього явища, можна більш ефективно досліджувати механізми адаптації особистості, розробляти практичні стратегії підтримки та сприяти розвитку ментального здоров'я у різних соціокультурних контекстах. Резилієнтність є складним, багатовимірним феноменом, що охоплює індивідуальні, когнітивні, емоційні та соціальні компоненти особистості. Її витoki сягають як природничих, так і гуманітарних наук, а саме поняття має давнє походження, що трансформувалося в сучасній психології у цілісну систему уявлень про здатність людини протистояти життєвим викликам, долати труднощі та зростати під їхнім впливом. Розмежування резилієнтності з такими категоріями, як стресостійкість, адаптивність і психологічна гнучкість, дозволяє точніше визначити її місце в системі особистісних характеристик та зрозуміти її унікальну функцію — сприяти не лише збереженню стабільності, а й особистісному зростанню. Теоретичні моделі резилієнтності, розроблені в межах різних психологічних підходів, розкривають як внутрішню структуру цього явища, так і механізми його формування. Незалежно від наукового напрямку, всі вони сходяться в тому, що резилієнтність є динамічним процесом, що розвивається у взаємодії індивіда з його соціальним і культурним середовищем. Важливою є здатність резилієнтності змінюватися протягом життя, що дає змогу не лише подолати окремі кризи, а й посилити стійкість до майбутніх викликів. Усе це визначає резилієнтність як один із ключових ресурсів збереження психічного здоров'я, життєстійкості та адаптаційного потенціалу людини, особливо в умовах кризових або надзвичайних обставин.

1.2. Психологічні механізми та чинники розвитку резилієнтності

Дослідження феномену резилієнтності неможливе без аналізу тих внутрішніх механізмів і зовнішніх чинників, які забезпечують її формування та прояв у поведінці особистості. Резилієнтність не виникає спонтанно або випадково — вона є результатом складної взаємодії між індивідуальними характеристиками людини, її життєвим досвідом, системою переконань, емоційною регуляцією, а також впливом соціального й культурного середовища.

Розвиток резилієнтності значною мірою зумовлюється функціонуванням внутрішньоособистісних механізмів, які забезпечують здатність людини адаптуватися до змін, зберігати життєву активність у складних умовах та відновлювати психологічну рівновагу після впливу травматичних подій. До таких механізмів належать базові установки, індивідуальні риси характеру, особистісна ідентичність, рівень самосвідомості, ціннісні орієнтації, рівень розвитку саморегуляції, а також здатність до інтеріоризації позитивного досвіду. Ключовою особливістю цих механізмів є їх взаємозв'язок і взаємозалежність, що дозволяє розглядати резилієнтність як інтегральну систему внутрішніх ресурсів [33].

Одним з провідних механізмів є позитивна самооцінка, що формує у людини почуття власної цінності та віру у свої можливості. Це створює основу для впевненого реагування на зовнішні виклики, зменшує вплив фрустрацій та сприяє активному пошуку рішень. Дослідження показують, що люди з високою самооцінкою рідше вдаються до деструктивних способів подолання стресу, мають вищу мотивацію до дій та краще орієнтуються у складних ситуаціях.

Наступним важливим компонентом є внутрішній локус контролю — переконання в тому, що події в житті значною мірою залежать від власних дій і рішень. Особистості з інтернальним типом локусу контролю схильні брати відповідальність за події, активніше реагують на труднощі та сприймають проблеми як виклики, що можуть бути подолані. Натомість зовнішній локус контролю (екстернальність) пов'язується з відчуттям безсилля, зниженням ініціативності й пасивною поведінкою у відповідь на стрес.

Значну роль у розвитку резилієнтності відіграє також здатність до рефлексії, яка дозволяє людині усвідомлювати власні переживання, мотиви, поведінкові реакції та вносити зміни в систему ставлень до себе і світу. Рефлексивна діяльність сприяє інтеграції досвіду, переосмисленню негативних подій і формуванню конструктивних стратегій подолання труднощів. Завдяки цьому людина здобуває здатність бачити у кризі можливості для зростання, а не лише загрозу [22].

Важливими є такі риси, як оптимізм, гнучкість мислення, толерантність до невизначеності та схильність до активного пошуку сенсу. Оптимізм, як схильність очікувати позитивного розвитку подій, знижує тривожність і підтримує мотивацію до подолання труднощів. Психологічна гнучкість, у свою чергу, дозволяє адаптуватися до мінливих умов без втрати ціннісних орієнтирів. Саме поєднання цих рис формує здатність особистості діяти ефективно в умовах невизначеності, підтримуючи внутрішню стабільність. Окрему увагу в контексті резилієнтності слід приділити когнітивним процесам, які лежать в основі адаптивного реагування на життєві труднощі. Мислення, пам'ять, сприймання, уява, увага — всі ці пізнавальні функції відіграють ключову роль у формуванні інтерпретацій стресових ситуацій та виборі відповідних поведінкових стратегій. Люди з високим рівнем резилієнтності зазвичай демонструють здатність до когнітивної переоцінки ситуацій, що дозволяє їм зменшити емоційне напруження й уникати автоматичних деструктивних реакцій. Одним із базових когнітивних механізмів є стиль атрибуції, тобто схильність пояснювати події певним чином. Резилієнтна особистість, як правило, інтерпретує невдачі як тимчасові, контрольовані та локалізовані у просторі. Такий стиль пояснення допомагає уникнути глобалізації проблеми та підтримує віру в можливість змін. Натомість песимістичний стиль, що приписує негативні події стабільним, неконтрольованим і загальним причинам, послаблює мотивацію та сприяє розвитку безпорадності. Важливий когнітивний чинник — це здатність до когнітивної гнучкості, тобто вміння змінювати стратегії мислення, переключатися між різними способами аналізу ситуації, враховувати

альтернативні точки зору. Така гнучкість дозволяє адаптуватися до нових обставин, ухвалювати нестандартні рішення, уникати ригідності мислення, що часто є джерелом тривалого стресу.

Розвинена метапізнавальна здатність також є ознакою високого рівня резиліентності. Людина, яка вміє аналізувати власні пізнавальні процеси, здатна усвідомлено керувати своєю увагою, контролювати емоційні реакції, оцінювати ефективність власних стратегій поведінки. Це підвищує рівень автономності, сприяє саморегуляції та підтримує адаптацію в умовах змін [16].

Емоційна регуляція є ще одним центральним механізмом розвитку резиліентності, оскільки саме здатність управляти емоціями визначає якість реакцій на стресові ситуації. Люди з ефективною емоційною регуляцією не уникають переживань, але вміють трансформувати сильні емоції, знижувати інтенсивність негативних станів і активізувати позитивні емоції як ресурс. Це дозволяє підтримувати психічну рівновагу, ухвалювати обґрунтовані рішення та зберігати ефективність діяльності навіть у складних умовах. До стратегій емоційної регуляції, що сприяють розвитку резиліентності, належать усвідомлене дихання, релаксація, медитація, позитивна візуалізація, когнітивна переоцінка, ведення щоденника переживань, звернення до значущих інших тощо. Ці практики допомагають знизити рівень напруження, збільшити внутрішню ясність і зосередженість. Також важливо вміти розпізнавати свої емоції, усвідомлювати їхній вплив на поведінку та мати доступ до способів їхнього регулювання, що підвищує контроль над реакціями.

Важливу роль у формуванні емоційної регуляції відіграє емоційний інтелект — здатність розпізнавати, розуміти, виражати та регулювати як власні, так і чужі емоції. Він сприяє емпатійності, кращому соціальному функціонуванню та ефективному вирішенню конфліктів. Люди з високим емоційним інтелектом частіше використовують адаптивні стратегії подолання стресу, менш схильні до імпульсивних реакцій та мають вищу толерантність до фрустрацій.

Розвиток резилієнтності значною мірою визначається не лише внутрішніми психологічними механізмами, а й соціальними та середовищними чинниками. Людина як соціальна істота постійно перебуває у взаємодії з іншими людьми, а також із ширшим контекстом — культурним, економічним, інституційним. Ці взаємозв'язки формують умови, в яких резилієнтність або розвивається, або, навпаки, блокується. Увага до цих зовнішніх впливів дозволяє краще зрозуміти динаміку розвитку особистісної стійкості та визначити стратегічні точки підтримки [35].

Одним із найпотужніших чинників є соціальна підтримка, яка може мати емоційний, інструментальний або інформаційний характер. Емоційна підтримка виражається у співчутті, турботі, прийнятті з боку значущих інших — членів родини, друзів, партнерів. Вона знижує відчуття ізоляції, підвищує суб'єктивне відчуття безпеки та стабільності. Інструментальна підтримка включає реальні дії, спрямовані на допомогу у вирішенні проблем — надання житла, ресурсів, матеріальної допомоги, організаційної підтримки. Інформаційна підтримка стосується порад, роз'яснень, доступу до знань, що дозволяють особистості краще орієнтуватися в складних обставинах.

Інституційне середовище також суттєво впливає на розвиток резилієнтності. Надійність державних і громадських структур, наявність кризових служб, доступ до медичних та психологічних послуг, якість освіти й правовий захист — усе це створює базу для формування впевненості особистості у зовнішньому середовищі. У нестабільних умовах або за відсутності соціальної справедливості, довіри до влади чи правової визначеності, рівень резилієнтності в суспільстві знижується, оскільки зникає відчуття контролю й прогнозованості подій.

Культурний контекст задає смислові рамки, в яких інтерпретуються труднощі й визначаються соціально схвалені способи реагування на них. У культурах із високим рівнем колективізму, де підтримка громади є нормою, спостерігається вища стабільність у стресових умовах, порівняно з індивідуалістичними середовищами, де особистість часто залишається сам-на-

сам зі своїми проблемами. Традиції, духовні практики, релігійні переконання також виконують функцію опори, яка надає сенс подіям і допомагає витримувати випробування [37].

Важливою складовою резиліентної поведінки є мотиваційно-смилова сфера, яка забезпечує внутрішню цілісність особистості, підтримує її життєву активність і орієнтацію в критичних ситуаціях. Сенс життя виступає як інтегруючий чинник, що об'єднує минулий досвід, теперішню діяльність та майбутні цілі в єдину систему, створюючи відчуття спрямованості й значущості власного буття. Людина, яка має чітке уявлення про сенс свого життя, демонструє вищу стійкість до труднощів, оскільки здатна бачити в кризі не лише втрату, а й можливість глибшого переосмислення.

Мотиваційна структура особистості впливає на інтенсивність і характер адаптивних реакцій. Внутрішня мотивація, заснована на цінностях, інтересах і потребі в самореалізації, забезпечує вищий рівень резиліентності, ніж зовнішня, зумовлена лише соціальними очікуваннями чи страхом покарання. Такі мотиваційні утворення, як потреба у досягненнях, автономії, компетентності та зв'язку з іншими, створюють підґрунтя для стійкої, свідомої та відповідальної поведінки навіть в умовах невизначеності чи загрози.

Духовність і світоглядні переконання також є важливими ресурсами резиліентності. Вони дають змогу людині інтерпретувати події не лише з позицій раціонального мислення, а й через глибокі смислові конструкції. Віра у вищі цінності, ідеї або мету дозволяє зберігати внутрішню опору навіть тоді, коли зовнішні ресурси втрачаються. Ціннісна орієнтація формує межі дозволеного, задає етичну основу поведінки та підтримує відчуття ідентичності у кризових обставинах.

Умови, що сприяють формуванню резиліентності, охоплюють як індивідуальні можливості особистості, так і соціально-організаційні фактори. На рівні індивіда це розвиток навичок саморефлексії, усвідомлення своїх емоцій і потреб, формування здорової самооцінки, тренування стресостійкості, розвиток емоційного інтелекту. На соціальному рівні — наявність безпечного середовища,

довірливі стосунки, доступ до освіти, підтримка ментального здоров'я, можливості для професійного розвитку та самореалізації.

Перешкоди до формування резилієнтності можуть істотно послаблювати здатність особистості адаптуватися до викликів і справлятися зі стресом. Їх умовно поділяють на зовнішні й внутрішні чинники, кожен з яких має свій вплив на психологічну стійкість [38].

Зовнішні чинники зазвичай мають соціальний або середовищний характер і виникають незалежно від волі самої людини. Наприклад, травматичні події, такі як втрата близьких, війна, насильство або наслідки катастроф, можуть призвести до глибокого психологічного потрясіння, особливо якщо після них людина не отримує належної підтримки. Відсутність турботливого оточення, емпатії та розуміння лише підсилює емоційний біль і заважає особистості інтегрувати пережитий досвід у свій життєвий контекст. Іншим серйозним зовнішнім бар'єром є хронічна нестабільність, яка проявляється у постійній невизначеності щодо життєвих умов — наприклад, фінансова нестабільність, житлова невпевненість або нестійке соціальне оточення. Вона породжує постійне відчуття тривоги, виснажує ресурси й знижує здатність людини планувати й розвиватися. Соціальна ізоляція також має глибокий негативний вплив. Людина, позбавлена зв'язків із соціальним середовищем, втрачає доступ до джерел підтримки, знижує рівень емоційної залученості, що поглиблює самотність та внутрішнє виснаження. Особливо важливою є наявність хоча б однієї значущої людини, яка може надати опору — її відсутність значно ускладнює розвиток резилієнтності. Не менш серйозними є соціальна нерівність і дискримінація — вони створюють атмосферу несправедливості, викликають у людини відчуття меншовартості та безсилля, послаблюють віру в можливість змінити обставини. В таких умовах формування впевненості у власній ефективності стає практично неможливим. Крім того, значною перешкодою виступає брак ресурсів або обмежений доступ до них — відсутність якісної освіти, медичної допомоги, психологічної підтримки, безпечного середовища. Така ресурсна бідність

обмежує можливості для особистісного розвитку, сприяє накопиченню стресу й послаблює здатність до адаптації.

Внутрішні бар'єри мають психологічну природу і часто формуються внаслідок попереднього негативного досвіду чи особливостей виховання. Одним із найпоширеніших є занижена самооцінка, яка заважає людині бачити свої сильні сторони, довіряти собі та приймати важливі рішення. У результаті особистість стає вразливою до критики, невдач і змін. Негативне самосприйняття — переконання у власній нікчемності, нездатності вплинути на події — формує внутрішню установку на безпорадність і очікування поразки ще до початку дій. Воно гальмує ініціативу, знижує емоційний тонус і спотворює сприйняття реальності. Песимістичне мислення веде до схильності інтерпретувати події крізь призму негативу, очікувати найгіршого й не вірити в позитивні зміни. Такий тип мислення обмежує здатність бачити можливості, вчитися на досвіді та зберігати мотивацію. Ще одним внутрішнім обмеженням є ригідність у поведінці — нездатність змінювати свої реакції, адаптуватися до нових умов, приймати інші точки зору або змінювати життєву стратегію. Вона проявляється в шаблонності дій, страху змін, упертості й консерватизмі, що робить людину вразливою в нестабільному середовищі. Також негативно впливають схильність до уникання труднощів або агресивне реагування на них. Уникання призводить до пасивності, відкладання рішень і накопичення проблем, тоді як агресія може руйнувати соціальні зв'язки, провокувати конфлікти й заважати конструктивному розв'язанню ситуацій [31].

Таким чином, резилієнтність постає як динамічний, багаторівневий процес, що розвивається у взаємозв'язку психологічних, соціальних і екзистенційних факторів, які в сукупності забезпечують здатність особистості ефективно реагувати на життєві виклики.

1.3. Резилієнтність у контексті війни: аналіз сучасних досліджень

Феномен резилієнтності набуває особливого значення в умовах війни, коли особистість стикається з екстремальними життєвими ситуаціями, що супроводжуються втратою, загрозою, невизначеністю та постійною напругою. Воєнні події істотно впливають на психологічний стан людей, викликаючи зростання рівня тривоги, депресії, дезадаптації, водночас актуалізуючи потребу в особистісних ресурсах, які дозволяють зберігати життєздатність і функціональність. У таких обставинах резилієнтність виявляється як ключова адаптивна здатність, що визначає, наскільки людина може відновлюватися після пережитих криз та зберігати психологічну цілісність [2].

У сучасних умовах збройного конфлікту, що охоплює територію України, проблема психологічної стійкості населення набула виняткової актуальності. Відтак зростає інтенсивність досліджень, спрямованих на вивчення феномену резилієнтності саме у воєнному контексті. З'явилася велика кількість емпіричних праць, що аналізують здатність людини справлятися з психологічними наслідками бойових дій, втрати, евакуації, руйнування соціальних зв'язків і життєвих орієнтирів. Основною метою цих досліджень є не лише опис резилієнтності як феномену, а й виявлення чинників, які сприяють її збереженню або зниженню, а також розробка практичних заходів з психологічної підтримки.

Один із провідних напрямів досліджень стосується вивчення індивідуальних ресурсів, що дозволяють особистості адаптуватися до екстремальних умов війни. У цьому контексті особливу увагу приділяють таким якостям, як стресостійкість, емоційна стабільність, внутрішній локус контролю, наявність соціальної підтримки, здатність до смислового переосмислення подій. Виявлено, що люди, які спроможні знаходити сенс навіть у найскладніших ситуаціях, демонструють вищий рівень психологічної стійкості та меншу схильність до симптомів посттравматичного стресового розладу.

Другий важливий напрям досліджень охоплює роль соціального контексту у формуванні та підтримці резилієнтності. Соціальні зв'язки, відчуття підтримки з боку близьких, громади, держави, участь у волонтерських ініціативах, стабільність комунікації — усе це виявляється потужними захисними факторами. Дослідження також звертають увагу на значення медіапростору, зокрема інформаційної гігієни, яка допомагає людині уникати емоційного виснаження через надмірне споживання тривожного контенту.

Окремо виділяються дослідження резилієнтності серед дітей та підлітків, які є особливо вразливою групою в умовах воєнного конфлікту. Встановлено, що наявність стабільного дорослого, який виконує роль опори, участь у структурованих освітніх або дозвіллевих заходах, а також підтримка рутинного розпорядку дня суттєво знижують ризики психологічних розладів. Резилієнтність у дитячому віці значною мірою залежить від рівня резилієнтності батьків, тому дослідження часто мають сімейно-орієнтований характер [16].

Наступним напрямом є аналіз культурних та національних особливостей прояву резилієнтності. Порівняльні дослідження демонструють, що цінності, традиції, релігія, колективна пам'ять і наративи героїзму чи страждання відіграють ключову роль у тому, як людина інтерпретує війну, справляється з її наслідками та проєктує своє майбутнє. Саме культурна ідентичність часто стає джерелом смислу і підтримки, особливо у ситуаціях втрати та вимушеної міграції. Значна частина наукових праць присвячена вивченню психологічного стану та особливостей резилієнтності в учасників бойових дій. Військовослужбовці стикаються з надзвичайно високим рівнем загроз, фізичним та психологічним навантаженням, постійним ризиком для життя. Проте водночас вони часто демонструють виняткову здатність до адаптації, згуртованості, ефективної саморегуляції. Резилієнтність у цій категорії пов'язана з почуттям обов'язку, дисципліною, наявністю чіткої мети та підтримкою бойових товаришів. Встановлено, що ключову роль відіграє ефективна підготовка до екстремальних умов, тренування емоційного самоконтролю, а також післястресова підтримка з боку побратимів і психологів.

Водночас ризик емоційного вигорання, посттравматичного стресового розладу та депресії серед учасників бойових дій залишається високим, особливо після повернення до мирного життя. Проблеми з адаптацією, порушення ідентичності, конфлікти в сім'ї чи соціальній сфері можуть суттєво знижувати рівень резилієнтності. Саме тому важливим завданням є створення ефективних програм реадaptaції, психосоціальної підтримки та супроводу ветеранів.

Щодо цивільного населення, то воно перебуває у менш контрольованих умовах, де часто відсутні чіткі механізми захисту, що підсилює почуття уразливості. Для мирних громадян характерні тривала невизначеність, страх за життя близьких, втрата соціального статусу, житла, роботи, доступу до звичних ресурсів. Резилієнтність у цій категорії значною мірою залежить від здатності зберігати або формувати нові смисли життя, відчуття спільності, активну позицію, а також доступ до інформаційних, соціальних і психологічних ресурсів.

Одним з найпотужніших джерел підтримки цивільної резилієнтності є волонтерська діяльність, що дозволяє людині відчувати себе корисною, залученою до загальної справи, а також зменшує відчуття безпорадності. Такі практики сприяють підвищенню самооцінки, формуванню внутрішнього локусу контролю й позитивного соціального капіталу. У цьому контексті важливо розглядати резилієнтність не лише як індивідуальну, а й як колективну здатність — здатність громади, міста чи нації мобілізувати ресурси й підтримувати взаємодію в умовах кризи [18].

Рівень резилієнтності під час війни формується під впливом низки взаємопов'язаних факторів, що охоплюють як індивідуальні психологічні особливості особистості, так і соціальні, культурні та контекстуальні умови. Зокрема, дослідження підтверджують, що до основних внутрішніх чинників, які сприяють високій резилієнтності, належать позитивна самооцінка, емоційна стабільність, когнітивна гнучкість, усвідомленість, ціннісна орієнтація, наявність особистісного сенсу та здатність до саморефлексії. Особливо важливою є віра у власну здатність впоратися з труднощами, що підвищує внутрішній контроль над ситуацією і стимулює активну поведінку.

До зовнішніх факторів належать соціальна підтримка, наявність тісних міжособистісних зв'язків, інституційна допомога, стабільність у доступі до ресурсів (медичних, інформаційних, гуманітарних), а також організація життєвого простору, який забезпечує хоча б мінімальне почуття безпеки. Значну роль відіграє також загальна інформаційна ситуація, зокрема рівень довіри до джерел інформації та спроможність індивіда відмежовуватися від деструктивного або маніпулятивного контенту. Освіта і наявність попереднього досвіду подолання криз також позитивно корелюють із рівнем резилієнтності. Сукупність цих чинників формує своєрідний психосоціальний капітал, який активується у відповідь на стресову подію. Проте важливо враховувати, що навіть у подібних умовах різні люди демонструють різну здатність до адаптації. Це пояснюється особистісними відмінностями, попередніми травматичними досвідами, а також характером стресової події — її тривалістю, інтенсивністю, повторюваністю. У зв'язку з цим актуальними стають дослідження факторів ризику, які знижують резилієнтність: ізоляція, хронічний стрес, травматичні втрати, відсутність соціальної підтримки, психосоматичні розлади, невпевненість у майбутньому [31].

Наслідки збройного конфлікту мають багаторівневий характер і охоплюють не лише фізичні втрати та руйнування, а й глибокі психологічні зміни, які відбуваються в особистості. До них належать тривожні та депресивні стани, порушення сну, втрата сенсу життя, почуття провини або сорому, емоційне вигорання, втрата ідентичності. Ці явища часто мають затяжний, хронічний характер і можуть трансформуватися у посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), особливо у випадках, коли людина залишилася наодинці зі своїми переживаннями.

Таким чином, феномен резилієнтності в умовах війни є не лише предметом теоретичного аналізу, але й важливим орієнтиром для розробки практичних стратегій допомоги. Врахування індивідуальних і соціальних чинників, розуміння психологічних наслідків конфлікту та використання сучасних емпіричних напрацювань дозволяє створювати цілісну систему підтримки, що

сприяє збереженню ментального здоров'я, стабільності та особистісного зростання у найскладніших обставинах. Аналіз сучасних досліджень резилієнтності в умовах війни свідчить про її ключову роль у забезпеченні психологічної стійкості як окремих індивідів, так і спільнот загалом. Резилієнтність виявляється не лише у здатності витримувати вплив травматичних подій, а й у можливості відновлювати життєву активність, переосмислювати досвід, зберігати здатність до розвитку навіть у найекстремальніших умовах. Учасники бойових дій, як і цивільне населення, демонструють різні прояви цієї здатності, зумовлені як індивідуальними особливостями, так і соціальними умовами. Факторами, що позитивно впливають на рівень резилієнтності, виступають емоційна стабільність, внутрішній локус контролю, наявність сенсу життя, соціальна підтримка та включеність у колективну взаємодію. Резилієнтність значною мірою послаблює психологічні наслідки збройного конфлікту, знижує ризики розвитку ПТСР, депресії та тривожних розладів. Практичні висновки сучасних досліджень акцентують на можливості розвитку цієї якості через психоосвітні програми, психологічне консультування, соціальні ініціативи та підтримку з боку державних і громадських структур. Усе це визначає резилієнтність як один із головних ресурсів подолання війни не лише фізично, а й психологічно.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ФЕНОМЕНУ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ ВІЙНИ

2.1. Завдання та методи дослідження

На підставі теоретичного аналізу наукових психологічних джерел з окресленої проблеми, визначеної мети і завдань дослідження, було розроблено програму емпіричного дослідження психологічних особливостей резильєнтності підлітків в умовах воєнного стану.

Було сформовано дослідницьку вибірку до якої увійшли учні низки загальноосвітніх шкіл (всього у дослідженні взяли участь 45 дітей віком 13-16 років).

Дослідження проводилось у три етапи:

На першому етапі дослідження нами було розроблено програму та визначено вибірку дослідження; підібрано психодіагностичний інструментарій для вивчення особливостей резильєнтності та психоемоційних станів підлітків.

На другому етапі було здійснено емпіричне дослідження. Опитування проводилось в режимі онлайн за допомогою гугл-форм, та було анонімним.

На третьому етапі ми провели кількісну та якісну обробку результатів емпіричного дослідження.

Аналіз емпіричного дослідження психоемоційних станів та резильєнтності, проводився з дотриманням принципу застосування статистичних норм, а також зі зведенням всіх емпіричних розподілів до нормальної моделі. При здійсненні різнобічного аналізу отриманих результатів, ми провели їх кількісну та якісну обробку. Насамперед отримані результати ми перевели у відсоткове відношення, задля стандартизації діагностичних показників і таким чином виявили у скількох осіб наявний

високий, середні та низький рівень досліджуваних характеристик [18].

Також нами був проведений кореляційний аналіз r-Пірсона, який мав визначити міру зв'язку між досліджуваними факторами. Результати, які ми отримали внаслідок аналізу, дали надзвичайно цікаву, значущу та різноманітну інформацію про психометричні параметри, залежності та зв'язків досліджуваних психоемоційних станів та резильєнтності.

З метою вивчення психоемоційних станів підлітків, зокрема таких емпіричних індикаторів як інтрузія, уникнення, тривога, депресія, а також рівень резильєнтності ми використовували такі психодіагностичні методики:

- шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (Connor-Davidson resilience scale-10) [15];
- дитяча шкала впливу подій (CRIES-8) [9];
- госпітальна шкала тривоги і депресії (The Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS) [6];
- методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко) [11].

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISK, Connor & Davidson).

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 CD-RISK – це опитувальник для самостійного заповнення пацієнтом метою дослідження рівня розвитку резильєнтності особистості. Шкала включає в себе 10 запитань, розроблених у шкали з п'ятьма варіантами відповідей: 0 – ніколи; 1 – зрідка, 2 – іноді; 3 – часто; 4 – майже завжди. Інтерпретація результатів відбувається на основі загальної суми балів:

- від 0 до 29 – свідчить про низький рівень;
- від 30 до 32 – свідчить про рівень нижче середнього;
- від 33 до 36 – свідчить середній рівень;
- від 37 до 40 – свідчить високий рівень.

Дитяча шкала впливу подій (CRIES-8). Дитяча шкала складається з 8 запитань на які передбачена шкала відповідей. Досліджуваному пропонується оцінити кожне твердження, якою мірою воно відповідає його стану. Пропонується наступна шкала для відповідей: 0 – ні; 1 – дуже рідко, 3 – інколи; 5 – часто.

Обробка та оцінка результатів здійснюється наступним чином, є дві субшкали «інтрузія» та «уникнення», за кожною шкалою підсумовується кількість балів.

Госпітальна шкала тривоги і депресії (The Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS). До методики «Госпітальна шкала тривоги та депресії» включено 14 тверджень, відповіді на які передбачає чотири варіанти, які відображають ступінь наростання симптоматики та вираженості ознаки. Методика містить дві шкали «тривога» та «депресія». Підрахунок результатів здійснюється наступним чином: за шкалою тривоги бали підраховується за непарними номерами, за шкалою депресії бали підраховуються за парними номерами.

Інтерпретація результатів відбувається на основі загальної суми балів: де від 0 до 7 норма (відсутність достовірно виражених симптомів тривоги/депресії); від 8 до 10 – свідчить про субклінічно виражену тривогу/депресію; від 11 і вище – свідчить про клінічно виражену тривогу/депресію.

Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко). Авторами методики «КОСБ-3» є українські дослідники О. Савченко, О. Калюк. Опитувальник складається із 20 тверджень, які оцінюються за 5-ти бальною шкалою (шкала містить прямі і зворотні твердження): «повністю погоджуюсь», «частково погоджуюсь», «важко визначитись», «частково не погоджуюсь», «повністю не погоджуюсь». Інтерпретація здійснюється з допомогою ключа за трьома субшкалами, дозволяють вимірювати три незалежні аспекти задоволеності

життям: задоволеність власним життям, невдоволеність собою і розчарування в житті та задоволеність відносинами з іншими.

Отже, можна зробити висновок, що обрані нами методики дозволять ефективно діагностувати рівень резильєнтності й особливості психоемоційних станів підлітків у період воєнних дій та дозволять виявити особливості взаємозв'язку між досліджуваними показниками.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Здійснивши емпіричне дослідження за допомогою низки стандартизованих психодіагностичних методик ми мали змогу діагностувати психологічні особливості резильєнтності підлітків та дослідити її взаємозв'язок з психоемоційними станами, що виникають у підлітків в умовах воєнного стану.

Для дослідження рівня розвитку резильєнтності, стресостійкості підлітків в умовах воєнного стану була використана Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISK, Connor & Davidson). Результати отримані за методикою представлені на рисунку 2.1.

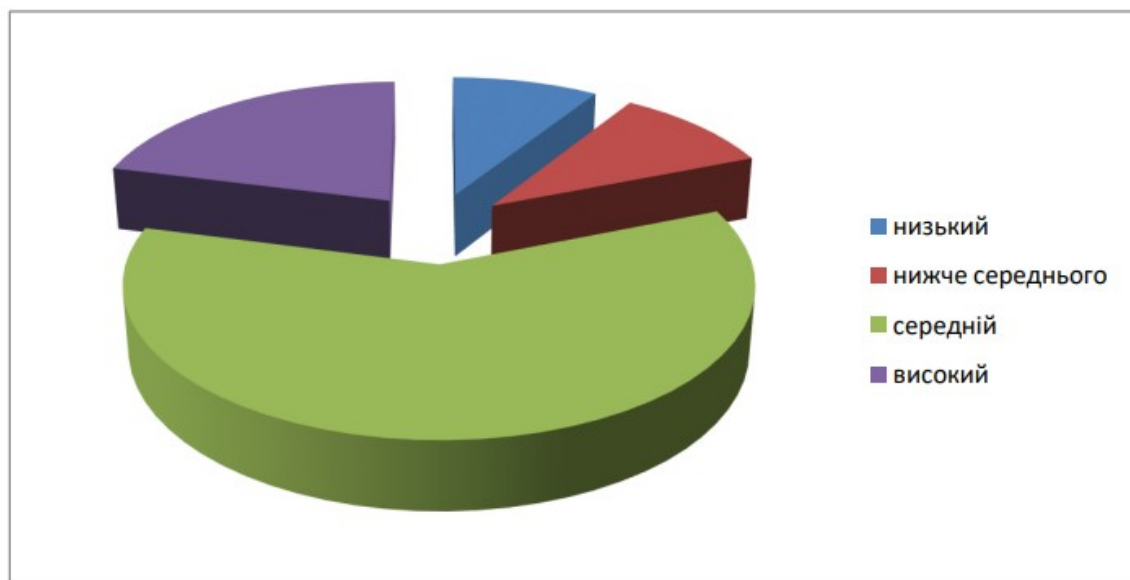


Рис. 2.1. Показники рівня резильєнтності підлітків, %

У 21 % досліджуваних наявний високий рівень резильєнтності, що є показником наявності високої стійкості до стресових ситуацій і впливу стресу на

організм. Досліджуванні вміло володіють власним емоційним станом і тим самим вміють послаблювати вплив стресової ситуації. Резильєнтність є важливою складовою психологічного здоров'я, високий рівень вказує на вміння з легкістю адаптовуватись до нових ситуацій і вирішувати труднощі, які виникають під час діяльності.

У 60% досліджуваних наявний середній рівень резильєнтності, що вказує на те, що у підлітків є певний рівень вразливості до виникнення стресу, що може призвести до негативних наслідків у психічній, соціальній та міжособистісній сфері.

У 10 % досліджуваних наявний рівень нижче середнього, дана група осіб знаходиться в зоні ризику виникнення стресу. Знижений рівень стресостійкості характеризується слабкою здатністю людини протидіяти стресовим ситуація та призводить до негативних наслідків. Небезпека переживання тривалого стресового стану призводить до зниження ефективності навчальної діяльності, погіршення пам'яті, уваги, мислення, переживання почуття втоми, депресії, тривоги та інших проблем зі здоров'ям.

У 9 % досліджуваних наявний низький рівень резильєнтності, який виникає через емоційне та інформаційне навантаження, міжособистісні конфлікти та внутрішньоособистісні конфлікти, а також через високий рівень тривожності та переживання депресивних станів.

Резильєнтність формується в процесі зіткнення особистості зі стресогенними факторами, що багаторазово повторюються в різних ситуаціях та залежать від сприйняття, розуміння та інтерпретації життєвої ситуації, а також можливості прогнозування своїх дій, здатності обирати адекватні засоби долаття труднощів.

Для профілактики виникнення стресу важливі такі фактори як ефективне планування часу, схильність до оптимізму, уміння розслаблятися, розуміння своїх емоцій, самоконтроль та позитивний настрій.

Для визначення рівня вираженості показників посттравматичного стресового розладу була використана Дитяча шкала впливу подій (CRIES-8). За

допомогою цієї методики ми змогли діагностувати наскільки у досліджуваній групі осіб виражені такі прояви ПТСР як: рівень інтрузії та уникнення. Результати представлені на рисунку 2.1.

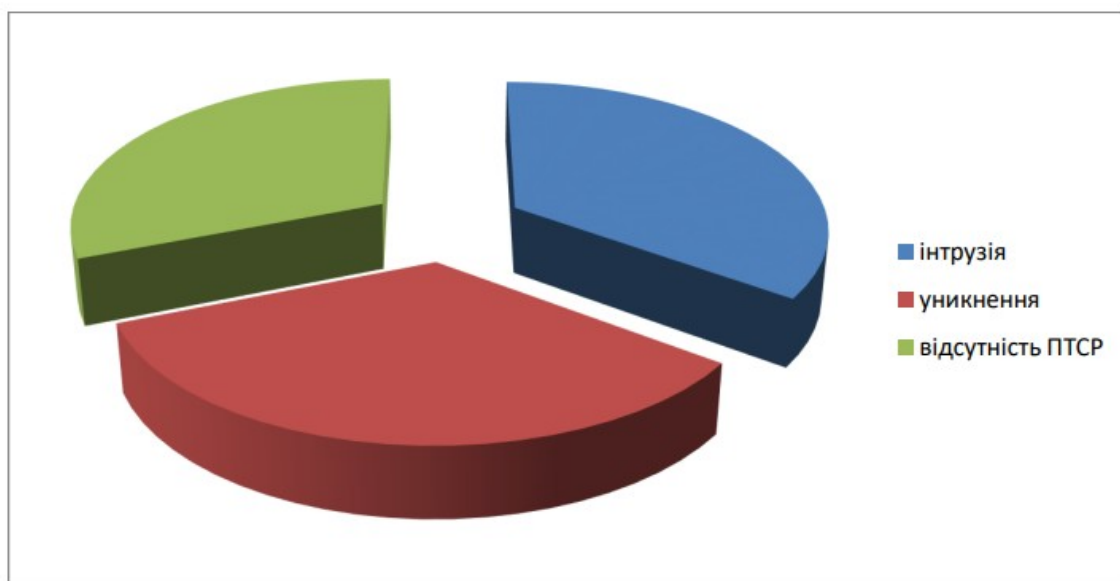


Рис.2.2. Показники вираженості симптомів посттравматичного стресового розладу інтрузії та уникнення, %

За результатами діагностики виявлено, що у 35 % досліджуваних спостерігається вираження посттравматичного симптому інтрузії, який може проявлятися виникненням нав'язливих спогадів, що супроводжуються сильним емоційним дистресом, діти схильні переживати, болючі спогади про травматичні події. У дітей можуть виникати періодичні тривожні сни, зміст яких або емоційна реакція на які пов'язані з попереднім негативним досвідом. Тривале психологічне страждання через вплив внутрішніх або зовнішніх сигналів, негативно впливає на загальне самопочуття дітей.

У 34 % досліджуваних спостерігається вираження посттравматичного симптому уникнення, яке характеризується тим, що діти схильні уникати спогадів про травматичну подію або місце, пов'язаних з травматичною подією. Це може призводити до виражених обмежень як в навчанні, так і в житті в цілому, коли людина уникає місць, людей, думок, почуттів або спогадів, пов'язаних з подією.

У 31 % досліджуваних спостерігається відсутність вираження симптомів посттравматичного стресового розладу, таких як інтрузія та уникнення, що свідчить про відсутність посттравматичного розладу.

Посттравматичний стресовий розлад може виникнути внаслідок переживання дитиною травматичної події, яка загрожувала життю чи фізичній цілісності самої дитини або якщо вона була свідком подібного щодо інших людей або дізналася про травматичному подію, яка сталася з рідними та близькими.

Наступним етапом ми проаналізували кількісні показники вираженості тривожних та депресивних станів серед підлітків. Результати представлені в таблицях 2.1. та 2.2.

Таблиця 2.1.

Показники рівня тривоги у підлітків

Рівень тривоги	Показники у (%)
Високий рівень	17 %
Середній рівень	31 %
Низький рівень	52 %

Провівши діагностику за даною методикою, ми виявили, що у більшості досліджуваних 52 % спостерігається низький рівень тривоги. Підлітки з таким рівнем тривоги схильні дуже рідко турбуватися через невдачі та дрібниці, достатньо опірні до травмуючи подій, мають гарну фізичну форму та психологічно витривалі. Проте в окремих випадках може спостерігатись підвищення почуття відповідальності. Але загалом підлітки зовні не виявляють тривожності мають стійкий емоційний фон та вищий рівень стійкості до негативних ситуацій, які можуть викликати тривожні стани.

У 31 % досліджуваних спостерігається середній рівень тривожності, що вказує на те, що вони не достатньо стійкі у ситуаціях стресу, при виникненні певних складних життєвих ситуацій або неприємних подій як правило виникає стан тривоги. Такий рівень тривожності характеризує підлітків, як таких, що адекватно оцінюють ситуацію, вони загалом не дуже нервуються при виникненні

незначних негараздів, але у складніших стресових та травмуючих ситуаціях вони не можуть залишаються незворушними, стають фізично не активними і психологічно не витривалими. Підлітки з помірною тривожністю загалом відчують більш-менш стримані від надмірно бурхливого прояву емоцій, не дозволяють емоціям керувати собою, здебільшого прагнуть досягти поставлених цілей і мети. Проте у критичних ситуаціях підлітки з таким рівнем тривожності схильні до сильних переживань і розчарувань.

У 17 % досліджуваних спостерігається високий рівень тривожності, що може свідчити про те, що у підлітків на фоні зовнішніх стресових подій та негараздів може часто проявлятися у спонтанне погіршення самопочуття. Вони знаходяться у постійному неспокої, турбуються з приводу якихось навіть незначних негараздів. Вони емоційно чутливіші за інших та перебувають у постійній напрузі. Низький рівень резильєнтності та високий рівень тривожності характеризує підлітків як нестійких до стресу, схильних сприймати різні ситуації як загрозливі і небезпечні. Здебільшого на всі ситуації вони реагують підвищеним рівнем тривожності, що негативно впливає на їхню фізичну форму та психічний стан.

Таблиця 2.2.

Показники рівня депресії у підлітків

Рівень депресії	Показники у (%)
Високий рівень	8 %
Середній рівень	24 %
Низький рівень	68%

Провівши дослідження ми виявили, що у 68 % досліджуваних спостерігається відсутність депресивних станів, що є хорошим показником психічного розвитку підлітків, відсутність кризових ситуації, які б могли викликати пригнічений настрій, погане самопочуття, апатію, тривожність, почуття провини тощо.

Для 24 % діагностованих притаманний середній рівень депресії, це вказує на те, що легкий пригнічений стан може виникати внаслідок виникнення певних

складних життєвих ситуації або неприємних подій. Діти схильні проявляти легку байдужість, сумний настрій, насторожливність або відверту недовіру. Притаманні напівприховані прояви ворожості у вигляді сарказму, неповаги, легкого роздратування. В соціальних стосунках намагаються бути непомітними, пасивними проявляють занепокоєність з приводу якогось вчинку. Зовнішня поведінка і вигляд рідко вказує на наявність пригніченого настрою.

У 8 % досліджуваних спостерігається високий рівень депресії, що свідчить про те, що у підлітків можуть проявлятися спонтанні погіршення емоційного стану, вони можуть скаржитися на погане самопочуття, головний біль, порушення сну, проявляти ворожість, агресію у ставленні до інших та показувати власну роздратованість. Можуть спостерігатися чіткі переживання смутку, безнадійності, звуження кола життєвих інтересів, втрата апетиту, загальне зниження активності, апатія до виконання завдань, байдужість до оточуючих, негативне ставлення до себе та власних інтересів і потреб.

За методикою «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» ми отримали показники задоволеності власним життям, відносинами з оточуючими, невдоволеності собою та розчаруванням у житті і загальний показник рівня задоволеності та суб'єктивного благополуччя особистості підлітка. Результати діагностики представлені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Показники когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя
підлітків

Назва шкали	Рівень прояву показника, %		
	низький	середній	високий
Задоволеність власним життям	24	58	18
Незадоволеність собою та розчарування в житті	16	49	35
Задоволеність відносинами з іншими	10	49	41
Загальний рівень задоволеності	25	57	39

Результати отримані за шкалою задоволеності власним життям свідчать про те, що для переважної більшості підлітків (58 %) характерний середній

рівень прояву показників. Високий рівень за цією шкалою відмічається у 18 % респондентів, що свідчить про люди загалом задоволені умовами свого життя, результати, які вони мають, визначаються як ідеальні, такі підлітки не прагнуть до змін у житті. 24 % опитаних виражають незадоволення своїм життям, його умовами. Вони негативно налаштовані на життєві події і ситуації, невпевнені у досягненні успіху, мають низьку самооцінку.

За шкалою незадоволеності собою та розчаруванням у житті отримані результати розподілилися наступним чином: у 16 % підлітків спостерігається низький рівень прояву показника, що свідчить про реалістичне світобачення та реалістичну оцінку власних ресурсів і можливостей. Для них не характерні негативні переживання та достатньо висока самооцінка та рівень благополуччя. Для 35 % досліджуваних характерні високі показники незадоволеності собою і також власним життям. Такі підлітки часто відчувають роздратування, незадоволення собою, результатами свого навчання, своєї зовнішності тощо. Для них характерні прояви максималізму, категоричності у всьому, підвищеної тривожності. Такі показники можуть бути пов'язані з особливостями підліткового віку. Для 49 % підлітків характерний середній рівень прояву показників за цією шкалою.

За шкалою задоволеності відносинами з оточуючими ми отримали наступні показники: у 49 % діагностовано середній рівень прояву показника. У 10 % підлітків спостерігається низький рівень задоволеності спілкування з оточуючими. Таким підліткам важко вступати в контакт, підтримувати довірливі довготривалі відносини, це скоріш за все вимушена дія. Вони підозрілі до інших людей, відчувають дискомфорт та настороженість. Натомість, 41 % досліджуваних легко вступають у контакти, задоволені своїм колом спілкування, у відносинах з іншими (особливо з друзями та однолітками) проявляють відвертість та щирість. Такі підлітки схильні довіряти оточуючим та розраховувати на їхню підтримку.

За шкалою загального індексу задоволення більша половина досліджуваних (57 %) показали середні результати. У 25 % досліджуваних

низький рівень показника задоволеності: вони песимістично налаштовані, незадоволені собою та своїм оточенням, відчувають розчарування та зневіру. Для 39 % опитаних умови їх життя визначаються як комфортні, задовільні. Їх влаштовує оточення, з яким підлітки підтримують довірливі контакти. Самооцінка у таких підлітків як правило адекватна та рівень суб'єктивного благополуччя достатньо високий.

Результати, отримані за методиками, загалом свідчать про наявність у діагностованих переживань тривожних станів, через війну емоційний фон підлітків став збудливий і переживання тривожних станів насамперед є захисною реакцією організму на виникнення стресових ситуацій, а саме значною стресовою ситуацією виступає війна, яка триває у нашій країні.

Для встановлення взаємозв'язків між показниками рівня вираженості психоемоційних станів підлітків та рівнем резильєнтності, а також між показниками симптомів посттравматичного стресового розладу і тривогою та депресією використовувалась процедура кореляційного аналізу за коефіцієнтом кореляції *r*-Пірсона.

Значущі кореляційні зв'язки між показниками вираженості посттравматичного стресового розладу, психоемоційних станів та показниками резильєнтності та задоволеності життям відображені у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Значущі кореляційні зв'язки між рівнем вираженості
ПТСР, психоемоційних станів та рівнем резильєнтності та загальним
показником загального рівня задоволеності

Рівень вираженості психоемоційних станів	Резильєнтність	Загальний рівень задоволеності
Інтрузія	-0,389*	-0,397*
Уникнення	-0,396*	-0,456*
Тривога	-0,419*	0,167
Депресія	-0,601**	-0,598*

Примітка: умовні позначення: ** – рівень достовірності $p \leq 0,01$;

* – рівень достовірності $p \leq 0,05$.

Зазначимо, що характер кореляційних зв'язків між показниками

вираженості посттравматичного стресового розладу, психоемоційних станів і рівнем резильєнтності та загальним показником задоволеності у досліджуваних засвідчив, що між психоемоційними станами, зокрема такими як: інтрузія, уникнення, тривога, депресія та високим рівнем резильєнтності і задоволеності життям існує зворотній статистично значущий зв'язок, що свідчить про те, що високий рівень симптомів посттравматичного стресового розладу, наявність повторювальних мимовільних тривожних спогадів, повторюванні гнітючі сновидіння, відчуття психологічного дистресу, зовнішні знаки, сигнали які викликають негативні почуття стосовно травмуючих подій, переживання тривоги та депресії зумовлено низьким рівнем резильєнтності особистості і відповідно низьки рівнем всіх параметрів задоволеності власним життям.

Збільшення одного параметра обумовлює зменшення іншого, тобто збільшення рівня резильєнтності впливає на зниження рівня тривоги, депресії, а також зменшення виникнення симптомів посттравматичного стресового розладу і переживання інтрузій та уникнень. І навпаки, високий рівень тривоги переживання депресії свідчить про низький рівень стресостійкості людини та низький рівень опірності до негативних життєвих ситуацій. До депресивних станів схильні підлітки, в яких низький рівень резильєнтності. Варто зауважити, що профілактикою виникнення депресії є власне розвиток внутрішньої стресостійкості особистості, оскільки стрес є супутником життя кожної людини і варто освоювати та практикувати техніки самодопомоги. Резильєнтність починається з розуміння можливих загроз які можуть змінюватись залежно від тих чи інших ситуацій, однак важливим для розвитку резильєнтності є усвідомлення та визначення тих чи інших якостей, яких необхідно набути для підвищення своєї опірності до можливих негативних ситуацій. У людей з високими показниками резильєнтності та стресостійкості особистості загалом відмічається високий рівень задоволеності власним життям, результатами діяльності, контактами з оточуючими тощо.

Отже, показники переживання негативних емоційних станів негативно корелюють з високим рівнем резильєнтності особистості.

Проаналізуємо кореляційні зв'язки між показниками посттравматичного стресового розладу та показниками тривоги та депресії. Результати відображені в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

**Значущі кореляційні зв'язки між показниками симптомів
посттравматичного стресового розладу та рівнем тривоги і депресії**

Показники посттравматичного стресового розладу	Тривога	Депресія
Інтрुзія	0,687*	0,153
Уникнення	0,359**	0,341**
0,325**		

Примітка: умовні позначення: ** – рівень достовірності $p \leq 0,01$;

* – рівень достовірності $p \leq 0,05$.

Як видно з таблиці, кореляційний аналіз допоміг нам визначити, наскільки показники посттравматичного стресового розладу та негативних психоемоційних станів корелюють між собою. Зокрема, прямий позитивний кореляційний зв'язок спостерігається між інтрुзією та тривогою, де, що вказує на їх взаємозалежність: високий рівень тривожних станів відповідає високому рівню інтрузій, негативних психологічних переживань щодо травмуючої події.

Також, з результатів представлених у таблиці можна побачити, що між показниками уникнення та рівнем тривоги і депресії існує помірний кореляційний зв'язок, що свідчить про те, що людина з високим рівнем тривоги та депресивними проявами є більш схильною до переживання нав'язливих думок, уникаючої поведінки, що нагадує про травмуючі болючі події.

Також варто зазначити, що з результатів кореляційного аналізу ми чітко простежуємо зворотній кореляційний зв'язок між рівнем вираженості негативних емоційних станів та рівнем резильєнтності та задоволеності власним життям. Високий рівень тривоги передбачає високий рівень інтрузій, що проявляються насамперед виникненням нав'язливих думок стосовно травмуючих подій, та, відповідно, нижчий рівень стресостійкості особистості, життєстійкості та суб'єктивного благополуччя. Це вказує на те, що чим вищий

рівень резильєнтості і задоволеності собою і власним життям, тим менш виражені негативні психоемоційні стани. Резильєнтність є важливою складовою психічного здоров'я та благополуччя особистості.

Отже, результати дослідження дозволяють стверджувати, що резильєнтність важливим чинником і складовою психічного здоров'я особистості. Особливо у підлітковому віці, оскільки розвиток опірності до стресу, резильєнтності попереджує появу негативних переживань і емоцій, тривоги, посттравматичних стресових розладів тощо. Підлітковий вік є особливо чутливим для розвитку особистісної спрямованості, самосвідомості, самооцінки, потреби в усвідомленні себе як особистості. Тому приділити увагу для розвитку у підлітків високого рівня резильєнтності, опірності до негативних подій і ситуацій. Особливо в час війни, небезпеки, невизначеності, коли сприятиме збереженню психічного та соматичного здоров'я підлітків

2.3. Рекомендації щодо розвитку резилієнтності в умовах війни

Розуміння феномену резилієнтності в умовах війни має не лише теоретичне, а й важливе практичне значення, оскільки дозволяє сформулювати ефективні стратегії психологічної підтримки населення, що переживає глибокі травматичні події. В умовах постійної загрози, втрат і життєвої невизначеності особистість потребує опори, яка допоможе не лише зберегти функціональність, а й мобілізувати внутрішні ресурси для подолання кризи.

В умовах війни, коли звичні форми життя зазнають суттєвих змін, а особистість стикається з глибокими психологічними викликами, особливої ваги набуває цілеспрямована психологічна підтримка, спрямована на зміцнення індивідуальної резилієнтності. Психологічні інтервенції в цьому контексті розглядаються як комплекс методів, засобів і технік, що допомагають людині активізувати власні внутрішні ресурси, подолати емоційне виснаження, сформувати стійкі механізми саморегуляції та адаптації. Такі втручання можуть

бути реалізовані як у форматі індивідуальної, так і групової роботи, як безпосередньо психологами, так і фахівцями суміжних галузей, які пройшли відповідну підготовку.

Одним із найефективніших підходів у роботі з формування резиліентності є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), що дозволяє змінювати деструктивні мисленнєві шаблони, які посилюють тривогу, безнадійність або безпорадність. За допомогою когнітивної переоцінки людина вчиться по-іншому інтерпретувати події, зменшувати інтенсивність негативних емоцій та виробляти реалістичніші установки щодо себе та світу. Такі техніки як «зупинка думки», «щоденник емоцій», «переосмислення ситуації» є дієвими засобами саморегуляції в умовах високого стресу [8].

Другим важливим напрямом є розвиток навичок усвідомленості (mindfulness), що передбачає здатність зосереджувати увагу на теперішньому моменті, не уникаючи емоцій, а приймаючи їх без осуду. Практики уважності допомагають знизити рівень тривожності, покращити здатність до емоційної регуляції, підвищити якість прийняття рішень. В умовах війни, коли людина часто перебуває у стані емоційної розгубленості, такі інтервенції дають змогу відновити зв'язок із власним тілом, емоціями та внутрішніми потребами.

Значний потенціал мають також елементи позитивної психотерапії, що акцентують увагу на сильних сторонах особистості, досвіді подолання труднощів у минулому, наявних ресурсах і підтримці ідеї «психологічного зростання через кризу». Людина, яка усвідомлює свою здатність справлятися, поступово відновлює контроль над життям і починає шукати нові смисли в подіях, що сталися. Позитивні афірмації, практика вдячності, візуалізація бажаного майбутнього — це інструменти, що активізують мотиваційну сферу й знижують емоційне виснаження. Не менш важливою є робота з тілесними проявами стресу, адже психотравма часто фіксується не лише в емоційній чи когнітивній площині, але й на соматичному рівні. У цьому випадку корисними є тілесно-орієнтовані практики: дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація, тілесна гімнастика, елементи йоги. Ці методи дозволяють зменшити фізіологічне

напруження, покращити сон, відновити відчуття стабільності та внутрішньої опори. Важливо, щоб усі психологічні інтервенції враховували контекст перебування людини у стресовій ситуації, її рівень безпеки, попередній травматичний досвід, а також індивідуальні особливості — вік, стать, релігійні або світоглядні переконання. У деяких випадках надмірна активізація емоцій у процесі терапії може мати негативний ефект, тому необхідно дотримуватися принципу поступовості та безпечної дистанції.

Паралельно з індивідуальною психологічною роботою важливу роль у зміцненні резилієнтності відіграє соціальне середовище. Саме в умовах підтримуючого соціального оточення особистість отримує змогу не лише долати стрес, але й зміцнювати здатність до адаптації через міжособистісну взаємодію, емпатію, почуття приналежності та прийняття. Війна порушує багато звичних соціальних зв'язків — сімейні, дружні, професійні — тому одним із завдань стає відновлення або формування нових стосунків, які можуть слугувати джерелом психологічної опори [13].

Одним із найпотужніших факторів є сімейна підтримка, особливо у випадку дітей, підлітків або осіб похилого віку. Емоційна близькість, здатність вислухати без осуду, спільне переживання подій, розділення відповідальності — усе це створює середовище, в якому формується довіра, стабільність та впевненість у майбутньому. У ситуаціях, коли родинні зв'язки втрачені або розірвані, надзвичайно важливими стають дружні або групові форми підтримки.

Соціальні групи, організовані на основі спільного досвіду (евакуйовані, ветерани, волонтери, переселенці), часто стають осередками взаємодопомоги, в яких люди не лише діляться емоціями, а й спільно шукають рішення, передають корисну інформацію, створюють відчуття належності. Такі мікроспільноти здатні компенсувати частину втрачених соціальних зв'язків і виступати активним чинником формування колективної резилієнтності.

Інституційна підтримка також має важливе значення. Доступ до медичних, освітніх, соціальних послуг, правовий захист, робота кризових центрів і служб психологічної допомоги — усе це формує базовий рівень безпеки, який

необхідний для психологічної стабілізації. Людина, яка знає, що може отримати допомогу, менше піддається почуттю ізолюваності, розгубленості або безпорадності.

Особливу увагу слід звернути на роль інформаційного середовища. Довіра до джерел інформації, наявність правдивих і своєчасних даних про події, інструкції з виживання, психологічна просвіта — усе це знижує рівень тривожності та створює відчуття передбачуваності. Водночас надмірне споживання негативного або емоційно забарвленого контенту може підривати психологічну стійкість, викликати паніку або апатію [12].

У складних соціально-політичних обставинах, зокрема в умовах збройного конфлікту, зростає потреба у впровадженні цілеспрямованих програм, спрямованих на формування стресостійкості й розвиток резилієнтності як у широких верств населення, так і в окремих професійних або вікових групах. Одним із дієвих інструментів є освітні та тренінгові програми, які дозволяють не лише підвищити рівень поінформованості про природу стресу, а й сформувати практичні навички ефективного реагування на кризові ситуації. Зміст таких програм зазвичай включає ознайомлення з базовими психологічними поняттями, розпізнавання ознак стресу, навчання методам емоційної саморегуляції, технікам усвідомленості, розвиток позитивного мислення та навичок комунікації. Важливо, щоб програми були адаптовані до конкретної цільової аудиторії — військовослужбовців, медиків, освітян, батьків, молоді, — з урахуванням їхнього життєвого досвіду, професійної діяльності та рівня психоемоційного навантаження.

Особливої уваги заслуговують тренінги, що проводяться у груповому форматі, адже вони поєднують розвиток особистих навичок зі створенням середовища підтримки й довіри. Групова взаємодія сприяє зменшенню відчуття ізоляції, підвищує рівень емпатії, активізує механізми соціального навчання. Крім того, учасники отримують можливість обмінюватися досвідом подолання труднощів, що саме по собі є важливим елементом психологічного відновлення. Ефективність тренінгових програм значно підвищується за умови інтеграції до

освітнього процесу. В школах, університетах, професійно-технічних закладах варто впроваджувати модулі психолого-педагогічної підтримки, що сприятимуть формуванню навичок емоційного інтелекту, відповідального ставлення до себе й інших, стрес-менеджменту. Це дозволить створити середовище, в якому резилієнтність стає частиною культури спілкування та взаємодії, а не лише реакцією на травматичні події.

Паралельно з цим необхідно розробляти і впроваджувати спеціалізовані програми підтримки уразливих груп населення, які найгостріше реагують на стресові ситуації та мають обмежений доступ до ресурсів. До таких груп належать діти, підлітки, люди похилого віку, особи з інвалідністю, внутрішньо переміщені особи, жінки з дітьми, особи, які зазнали насильства або втрати. Для них важливо створювати індивідуалізовані, чутливі до контексту підходи, які враховують не лише психологічний стан, а й соціальну, матеріальну, освітню ситуацію [5].

У роботі з дітьми та підлітками акцент робиться на безпеці, стабільності й передбачуваності. Ігрова терапія, арт-терапія, заняття з елементами театру, рухові практики — усе це сприяє зниженню рівня тривоги, формуванню емоційної грамотності та здатності до самовираження. У роботі з молоддю ефективними є програми наставництва, групи підтримки, волонтерські ініціативи, що допомагають долати кризу ідентичності й формувати внутрішню опору.

Особи похилого віку потребують не лише психологічної допомоги, а й відновлення почуття гідності, значущості, соціальної включеності. Їм важливо мати змогу передавати свій досвід, отримувати підтримку, відчувати турботу. Для цього варто створювати середовища міжпоколіннєвої взаємодії, ініціативи зі збереження спільнот, мобільні групи допомоги тощо.

Внутрішньо переміщені особи часто переживають втрату дому, соціального статусу, звичних зв'язків. Їм потрібна не лише гуманітарна допомога, а й програми реінтеграції, орієнтації в новому середовищі, стабілізації

емоційного стану. Психологічна підтримка має доповнюватися можливостями для працевлаштування, навчання, залучення до громадського життя.

Поряд із індивідуальною та груповою підтримкою важливу роль у зміцненні резилієнтності суспільства в цілому відіграють суспільні ініціативи та інформаційна політика. У періоди соціальних потрясінь громадські рухи, волонтерські об'єднання, локальні проєкти стають платформами солідарності, взаємодопомоги, відновлення почуття контролю над життям. Завдяки таким ініціативам формується культура взаємопідтримки, що є основою колективної резилієнтності.

Суспільно значущі кампанії, що популяризують ідеї психологічної грамотності, турботи про ментальне здоров'я, відкритості до звернення по допомогу, мають потужний трансформаційний потенціал. Через медіа, соціальні мережі, публічні заходи можна доносити інформацію про доступні ресурси, поширювати прості інструменти саморегуляції, ділитися історіями подолання, які надихають і створюють відчуття спільності [23].

Окреме значення має формування прозорості, стабільної інформаційної політики з боку держави. Своєчасна, достовірна, чітко структурована інформація знижує панічні настрої, підтримує довіру до інституцій і формує передумови для злагодженого функціонування соціальних систем. Протидія дезінформації, емоційно маніпулятивним повідомленням, мова ворожнечі — усе це є невід'ємною частиною забезпечення інформаційної безпеки як елемента психологічної стійкості.

Таким чином, ефективний розвиток резилієнтності на суспільному рівні потребує комплексного підходу: від впровадження освітніх програм і тренінгів до створення цільових ініціатив підтримки для найвразливіших категорій населення, активного залучення громади та відповідальної інформаційної політики. Це дозволяє не лише зберегти ментальне здоров'я в умовах війни, а й сформувати фундамент для післякризового відновлення та зміцнення людського потенціалу. Розвиток резилієнтності в умовах війни вимагає багаторівневого підходу, що поєднує індивідуальні психологічні інтервенції, соціальну

підтримку, освітні ініціативи та суспільну взаємодію. Психологічні програми, спрямовані на формування стресостійкості, дозволяють активізувати внутрішні ресурси особистості, покращити емоційну регуляцію та підвищити адаптивні можливості в кризових обставинах. Особливо важливо, щоб такі втручання були контекстуально чутливими, доступними й орієнтованими на практичні потреби різних категорій населення. Резилієнтність також значною мірою залежить від якості соціального середовища: підтримка родини, спільноти, державних та громадських інституцій відіграє вирішальну роль у подоланні наслідків психотравм. Підтримка уразливих груп потребує особливої уваги й ресурсного підходу, що поєднує емоційну, матеріальну та інформаційну допомогу. Суспільні ініціативи, спрямовані на зміцнення колективної стійкості, разом із відповідальною інформаційною політикою створюють умови для збереження психологічного добробуту навіть у найскладніших соціальних умовах. Усе це підтверджує: резилієнтність — це не лише індивідуальна здатність, а й продукт ефективної взаємодії особистості та суспільства.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретичне та емпіричне дослідження дозволило всебічно проаналізувати феномен резилієнтності особистості в умовах воєнного часу та виявити його специфічні прояви на сучасному етапі війни.

У першому розділі роботи з'ясовано, що резилієнтність — це складне інтегральне психологічне утворення, яке виявляється у здатності особистості ефективно адаптуватися, зберігати функціональність та психічне здоров'я у відповідь на стресові й травматичні події. Було проаналізовано основні підходи до трактування резилієнтності, виявлено її структурні компоненти — емоційну стабільність, когнітивну гнучкість, внутрішню мотивацію, саморефлексію, саморегуляцію, соціальну підтримку, а також ціннісно-смислову сферу. Особливу увагу приділено психологічним механізмам її формування та чинникам, що сприяють чи перешкоджають розвитку цього феномену. Висвітлено також специфіку резилієнтності в умовах війни, зокрема її взаємозв'язок із процесами травматизації, стресостійкості та особистісного зростання.

У другому розділі було представлено емпіричне дослідження особливостей прояву резилієнтності в умовах війни. Застосовані методи дозволили виявити рівень резилієнтності серед досліджуваних, особливості її взаємозв'язку з такими характеристиками, як самооцінка, інтернальність, віра у власну ефективність, життєві орієнтири та тип реагування на труднощі. Аналіз результатів показав, що високий рівень резилієнтності спостерігається у респондентів, які демонструють активну життєву позицію, емоційну стабільність, адаптивне мислення, а також мають доступ до соціальної підтримки. Водночас у частини учасників виявлено труднощі в емоційній регуляції, песимізм, ригідність і знижене відчуття контролю над подіями, що вказує на наявність ризику розвитку дезадаптивних станів.

Результати дослідження дозволили сформулювати практичні рекомендації щодо розвитку резилієнтності в умовах війни. До них належать психологічні

інтервенції, спрямовані на посилення самоусвідомлення, формування позитивної самооцінки, розвиток навичок емоційної регуляції, підтримку соціальних зв'язків та активізацію життєвих цілей.

Отже, резиліентність виступає важливою умовою збереження психічного благополуччя особистості у кризових ситуаціях, зокрема в умовах війни. Її розвиток є не лише індивідуальним завданням, а й соціальним пріоритетом, що потребує підтримки як на особистісному, так і на інституційному рівні. Подальші дослідження у цій галузі можуть сприяти створенню ефективних програм психологічної допомоги та розвитку стійкості вразливих груп населення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2019. Том. VIII: Психологічна теорія і технологія навчання. Випуск 10. 355 с. URL: http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v8/i10/apn_v8_i_10_2019.pdf (дата звернення 14.04.2025).
2. Афузова Г. Розвиток резильєнтності здобувачів першого рівня вищої освіти в умовах воєнного конфлікту на території України : методичні рекомендації. Суми: Університетська книга, 2023. 64 с. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/43953/Rozvytok%20rezylientnosti.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата звернення 14.04.2025).
3. Бровченко А.К. Фактори розвитку резилієнтності у дітей з порушеннями психофізичного розвитку, що постраждали внаслідок воєнних дій. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Том 34 (73) № 1 2023. С. 98-104. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2023/16.pdf (дата звернення 14.04.2025).
4. Васильєва О.А. Резильєнтність як чинник формування психологічної готовності майбутніх психологів до професійної діяльності в умовах воєнного стану. *Габітус*. Випуск 64. 2024. С. 43-48. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2024/64-2024/8.pdf> (дата звернення 14.04.2025).
5. Гоян І.М. Сутність феномену «резильєнтності» та основні підходи до його визначення. *Журнал «Перспективи та інновації науки»* №15(33) 2023. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/7513/7557> (дата звернення 14.04.2025).
6. Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія»*, №64. URL: https://www.researchgate.net/publication/356984155_REZILIENTNIST_OSOBISTO

STI_SUTNIST_FENOMENU_PSIHODIAGNOSTIKA_TA_ZASOBI_ROZVITKU

(дата звернення 14.04.2025).

7. Гуцуляк А.О. Особливості резилієнтності молоді в умовах війни: кваліфікаційна робота. Кривий Ріг, 2024. 95 с. URL: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/handle/123456789/11332> (дата звернення 14.04.2025).

8. Дзюнь Х. Психологічні особливості розвитку резильєнтності студентської молоді. URL: http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/30866/1/9_Dzyn.pdf (дата звернення 14.04.2025).

9. Дмитришин С. Резильєнтність особистості: сутність феномену та методи розвитку. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2024. Випуск 20. С. 67-74. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/20_2024/12.pdf (дата звернення 14.04.2025).

10. Дядуш Е. Модель плекання резилієнтності у когнітивно-поведінковій терапії. URL: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2020/06/Ева-Дядуш_Модель-плекання-резилієнтності-у-КПТ.pdf (дата звернення 14.04.2025).

11. Жияк Н.В., Топорівська Я.В., Волощук М.Б. Сучасні детермінанти психологічної резильєнтності та формування резильєнтних навиків в процесі навчання та викладання. *Baltija Publishing*. URL: <http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/download/351/9631/20068-1?inline=1> (дата звернення 14.04.2025).

12. Коваль Д.О. Психологічні особливості резильєнтності цивільних осіб в умовах шокової травми війни. Поліський національний університет, Житомир, 2023. URL: http://ir.polissiauniver.edu.ua/bitstream/123456789/14804/1/Koval_DO_KR_053_2023.pdf (дата звернення 14.04.2025).

13. Коkun О.М., Мельничук Т.І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25

с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734632/1/Довідник.pdf> (дата звернення 14.04.2025).

14. Креденцер О. Основні підходи до аналізу поняття «резильєнтність» в сучасній організаційній психології. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 33(3-4), 2024. С. 124-136. URL: <http://orgpsy-journal.in.ua/index.php/ojep/article/view/468> (дата звернення 14.04.2025).

15. Креденцер О., Сергієнко Д. Резильєнтність як чинник суб'єктивного благополуччя психологів в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 32(2), 2024. С. 85-95. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742434/1/document-13.pdf> (дата звернення 14.04.2025).

16. Курас, О. С. Резильєнтність особистості в умовах війни. Херсон – Івано-Франківськ: ХДУ, 2024. Вип. 24. С. 262-266. URL: <https://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/20156> (дата звернення 14.04.2025).

17. Лепська Н.В. Резильєнтність як динамічна характеристика держави в умовах сучасних геополітичних процесів. *Науковий журнал «Політикус»*. Випуск 2. 2024. С. 154-159. URL: http://politicus.od.ua/2_2024/25.pdf (дата звернення 14.04.2025).

18. Лещух І. Еволюція теоретичних підходів до дослідження соціально-економічної резильєнтності країни та регіонів в умовах нестабільності. *Економіка та суспільство*, (61), 2024. URL: <https://economyandsociety.in.ua/index.php/journal/article/view/3758> (дата звернення 14.04.2025).

19. Мерзлякова О.Л. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток. *Аналітичний вісник у сфері освіти й науки: довідковий бюлетень*. Випуск 18, 2023. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737733/1/Merzliakova_VNIASO-AHS_of_EduSci-RB-18-2023-97-121.pdf (дата звернення 14.04.2025).

20. Милославська О.В. Резильєнтність як складова психічної витривалості військовослужбовця. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Том 34 (73) № 1 2023. С. 197-202. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2023/32.pdf (дата звернення 14.04.2025).

21. Музичко Л. Резильєнтність і посттравматичне зростання особистості внаслідок стресу. *Журнал соціальної та практичної психології* №3, 2024. URL: <https://journals.univ.zhitomir.ua/index.php/psy/article/view/129> (дата звернення 14.04.2025).

22. Організаційна та економічна психологія: зб. наук. ст. студентів ден. та заоч. форм навч. Київ: Держ. торг.-екон. ун-т, 2023. 373 с. URL: <https://knute.edu.ua/file/MjkwMjQ=/b0ea7aebc8a67d6b25d7360733bd762e.pdf> (дата звернення 14.04.2025).

23. Особистість в екстремальних умовах: матеріали XI Всеукраїнської науково-практичної конференції (24 травня 2024 р., м. Львів). Львів, 2024. 244 с. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/22784/1/13бiрник%25202024%5B1%5D.pdf> (дата звернення 14.04.2025).

24. П'янківська Л.В. Особливості прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного часу. *Журнал «Перспективи та інновації науки»* № 10(28) 2023. С. 623-633. URL: https://www.researchgate.net/publication/371831155_OSOBLIVOSTI_PROAVU_REZILENTNOSTI_U_STUDENTIV_V_UMOVAN_VOENNOGO_CASU (дата звернення 14.04.2025).

25. Палагнюк Т.В. Формування резилієнтності молодших школярів. Чернівецький нац. ун-т. імені Юрія Федьковича. Чернівці, 2024. 103с. URL: https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/11390/m_educ_2025_072.pdf?sequence=1&isAllowed=y (дата звернення 14.04.2025).

26. Пінтяк А.В. Психологічні особливості резильєнтності менеджерів. Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, 2022. URL:

https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/6369/educ_2023_142.pdf?sequence=1&isAllowed=y (дата звернення 14.04.2025).

27. Пляка Л.В. Шляхи розвитку резильєнтності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Том 34 (73) № 6 2023. С. 50-55. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/6_2023/9.pdf (дата звернення 14.04.2025).

28. Прояви резилієнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни: зб. наук. матеріалів І Міжнар. наук.- практ. конф., 23 листопада 2023 р. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2023. 182 с. URL: https://reposit.nupp.edu.ua/bitstream/PoltNTU/13875/1/36_%20конф_Психолог_2023.pdf (дата звернення 14.04.2025).

29. Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєної реабілітації: матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції (27 жовтня 2023 року). Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2023. 316 с. URL: https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/6501/1/27_10_2023.pdf (дата звернення 14.04.2025).

30. Рязанцева О.О. Психологічна резильєнтність та прив'язаність як ключові складові для стійкості у складних життєвих. *Матеріали до 80-ї звітної студентської наукової конференції: Секція «Факультету психології та соціальної роботи». Підсекція «Психологія», Підсекція «Соціальна робота», Підсекція «Освітні, педагогічні науки»* (Одеса, 23–25 квіт. 2024 р.). Одеса: Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2024. С. 237–240. URL: <https://dspace.onu.edu.ua/items/498a75fa-f14a-44cf-ae89-945f4d892aa1> (дата звернення 14.04.2025).

31. Сидорович О.І. Психологічна резильєнтність як чинник подолання кризових ситуацій у дорослому віці: механізми та вплив на особистий розвиток. *Журнал «Перспективи та інновації науки»* №10(44) 2024. С. 1014-1024. URL:

<http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/15644> (дата звернення 14.04.2025).

32. Сірак-Кондратьєва О.М. Психологічні особливості розвитку резильєнтності особистості бізнесмена. *Вісник післядипломної освіти*. Вип. 28(57). С. 82-97. URL: http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/visnyk_PO/28_57_2024/UPB/Bulletin_28_57_sciences_Social_and_behav_Manag_Admin_Sirak-Kondratieva.pdf (дата звернення 14.04.2025).

33. Солод А. Психологічні особливості проявів резилієнтності підлітків в умовах воєнного стану в Україні. *Збірник наукових матеріалів II Міжнародної науково-практичної конференції 23-24 травня 2024 року*. С. 117-118. URL: <https://reposit.nupp.edu.ua/bitstream/PoltNTU/16764/1/29.pdf> (дата звернення 14.04.2025).

34. Тітова О.Б. Сучасні технології формування резильєнтності учнів на уроках української мови і літератури. *Інноваційна педагогіка*. Випуск 73. 2024. С. 291-295. URL: <http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2024/73/57.pdf> (дата звернення 14.04.2025).

35. Федорчук В.М., Комарніцька Л.М., Сторожук Н.Р. Резильєнтність особистості в умовах військового стану. *Baltija Publishing*. URL: <http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/download/351/9636/20073-1> (дата звернення 14.04.2025).

36. Хаустова В.Є., Решетняк О.І. Резильєнтність економіки: сутність і виклики для України. *Бізнесінформ* № 7, 2023. С. 30-41. URL: https://www.business-inform.net/export_pdf/business-inform-2023-7_0-pages-30_41.pdf (дата звернення 14.04.2025).

37. Цюман Т., Нагула О., Адамська З. Психологічні умови резильєнтності педагога в період воєнного стану. *Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка.*, №38 (2), 2022. С. 83–89. URL: <https://pedosvita.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/view/351/440> (дата звернення 14.04.2025).

38. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19: практичний посібник. Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2022. 128 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732913/1/Практичний%20посібник.pdf> (дата звернення 14.04.2025).
39. Чумаков В.О. Феномен резильєнтності у сучасній психологічній парадигмі. *Габітус*. Випуск 60. 2024. С. 33-38. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2024/60-2024/7.pdf> (дата звернення 14.04.2025).
40. Шеремета А.І. Психологічні особливості проявів резильєнтності підлітків в умовах воєнного стану в Україні. Хмельницький національний університет, 2023. URL: <https://elar.khmnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/dbee3a58-6578-4d31-b7c7-2b2132848722/content> (дата звернення 14.04.2025).

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (Connor-Davidson resilience scale-10)

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

	Зовсім невірно (0)	Дуже рідко вірно (1)	Іноді вірно (2)	Часто вірно (3)	Майже завжди вірно (4)
1. Я можу адаптуватися до змін.	☐	☐	☐	☐	☐
2. Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.	☐	☐	☐	☐	☐
3. Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.	☐	☐	☐	☐	☐
4. Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.	☐	☐	☐	☐	☐
5. Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів.	☐	☐	☐	☐	☐
6. Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.	☐	☐	☐	☐	☐
7. У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити.	☐	☐	☐	☐	☐
8. Я не з тих, кого зупиняють невдачі.	☐	☐	☐	☐	☐
9. Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя.	☐	☐	☐	☐	☐
10. Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів.	☐	☐	☐	☐	☐

Підрахуйте бали у кожному стовпчику

0 + ____ + ____ + ____ + ____

Додайте суми по кожному стовпчику, щоб дізнатися загальний бал CD-RISC

= _____

Дитяча шкала впливу подій (CRIES-8)

	Ні	Дуже рідко	Інколи	Часто
1. Чи буває так, що ти думаєш про цю подію навіть тоді, коли не хочеш про неї думати?	[]	[]	[]	[]
2. Чи ти намагаєшся «прибрати» цю подію зі своєї пам'яті?	[]	[]	[]	[]
3. Чи ти маєш напливи сильних почуттів щодо цієї події?	[]	[]	[]	[]
4. Чи ти тримаєшся подалі від того, що нагадує про цю подію? (певних місць, ситуацій тощо)	[]	[]	[]	[]
5. Чи ти намагаєшся не говорити про цю подію?	[]	[]	[]	[]
6. Чи картини цієї події раптово з'являються у тебе в голові?	[]	[]	[]	[]
7. Щось наче змушує тебе думати про цю подію?	[]	[]	[]	[]
8. Чи ти намагаєшся не думати про цю подію?	[]	[]	[]	[]

Є 8 пунктів, відповіді на які оцінюються за такою шкалою:

Ні = 0

Дуже рідко = 1

Інколи = 3

Часто = 5

Є 2 субшкали:

Інтрюзія = сума пунктів 1+3+6+7

Уникнення = сума пунктів 2+4+5+8

Госпітальна шкала тривоги і депресії (The Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS)

Госпітальна шкала тривоги і депресії (The Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS) є визнаним інструментом самооцінки. Такий тест пацієнт може заповнити самостійно, чекаючи на прийом лікаря. Шкала була розроблена у 1983 році (автори Zigmond A.S. і Snaith R.P.) для визначення та оцінки тяжкості симптомів депресії та тривоги в умовах загальнономедицинської практики. Переваги шкали HADS полягають у простоті застосування і обробки, що дозволяє рекомендувати для первинного виявлення (скринінгу) тривоги та депресії.

Інструкція: не звертайте уваги на цифри та літери, розташовані у лівій частині опитувальника. Прочитайте уважно кожне твердження, і обведіть кружечком відповідну цифру зліва біля варіанта відповіді, яка найбільше відповідає тому, як Ви себе почували минулого тижня. Не роздумуйте занадто довго над кожним твердженням. Відповідь, яка першою приходить Вам в голову, завжди буде найбільш правильною. Час заповнення 20-30 хвилин.

1.Т Я відчуваю напруженість, мені не по собі.

- 3 Весь час.
- 2 Часто.
- 1 Час від часу, іноді.
- 0 Зовсім не відчуваю.

2.Д Те, що раніше приносило мені велике задоволення, і зараз викликає у мене таке ж почуття.

- 0 Безумовно це так.
- 1 Напевно, це так.
- 2 Лише в дуже малому ступені це так.
- 3 Це зовсім не так.

3.Т Я відчуваю страх, здається, ніби щось жахливе може ось-ось статися.

- 3 Безумовно це так, і страх дуже сильний.
- 2 Це так, але страх не дуже сильний.
- 1 Іноді, але це мене не турбує.
- 0 Зовсім не відчуваю.

4.Д Я здатний розсміятися і побачити в тій чи іншій події смішне.

- 0 Безумовно це так.
- 1 Напевно, це так.
- 2 Лише в дуже малому ступені це так.
- 3 Зовсім не здатний.

5.Т Неспокійні думки крутяться у мене в голові.

- 3 Постійно.
- 2 Велику частину часу.
- 1 Час від часу і не так часто.
- 0 Тільки іноді.

6.Д Я відчуваю бадьорість.

- 3 Зовсім не відчуваю.
- 2 Дуже рідко.
- 1 Іноді.

0 Практично весь час.

7.Т Я легко можу сісти і розслабитися.

0 Безумовно це так.

1 Напевно, це так.

2 Лише зрідка це так.

3 Зовсім не можу.

8.Д Мені здається, що я почав все робити дуже повільно.

3 Практично весь час.

2 Часто.

1 Іноді.

0 Зовсім ні.

9.Т Я відчуваю внутрішнє напруження або тремтіння.

0 Зовсім не відчуваю.

1 Іноді.

2 Часто.

3 Дуже часто.

10.Д Я не стежу за своєю зовнішністю.

3 Безумовно це так.

2 Я не приділяю цьому стільки часу, скільки потрібно.

1 Може бути, я став менше приділяти цьому уваги.

0 Я стежу за собою так само, як і раніше.

11.Т Я відчуваю непосидючість, немов мені постійно потрібно рухатися.

3 Безумовно це так.

2 Напевно, це так.

1 Лише в деякій мірі це так.

0 Зовсім не відчуваю.

12.Д Я вважаю, що мої справи (заняття, захоплення) можуть принести мені почуття задоволення.

0 Точно так само, як і зазвичай.

1 Так, але не в тій мірі, як раніше.

2 Значно менше, ніж зазвичай.

3 Зовсім так не вважаю.

13.Т У мене буває раптове відчуття паніки.

3 Дуже часто.

2 Досить часто.

1 Не так уже часто.

0 Зовсім не буває.

14.Д Я можу отримати задоволення від гарної книги, радіо чи телепрограми.

0 Часто.

1 Іноді.

2 Рідко.

3 Дуже рідко.

“Ключ”

Субшкала Т – “тривога”: непарні пункти 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13.

Субшкала Д – “депресія”: парні пункти 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14.

Обробка результатів

Якщо пацієнт пропустив окремі пункти, перервав заповнення шкали на значний термін (кілька годин) або не вклався у відведений час, рекомендується провести повторне тестування з використанням нового бланку.

Шкала складається з 14 тверджень, які поділяються на дві шкали: “тривога” (непарні пункти –1, 3, 5, 7, 9, 11, 13) і “депресія” (парні пункти –2, 4, 6, 8, 10, 12, 14). Кожному твердженню відповідають чотири варіанти відповіді, що відображають градації вираженості ознаки і кодуються за наростанням тяжкості симптому від 0 (відсутність) до 3 (максимальна вираженість). Обробка результатів полягає в підрахунку сумарного показника за кожною шкалою.

Інтерпретація результатів

0-7 – норма (відсутність достовірно виражених симптомів тривоги і депресії);

8-10 – субклінічно виражена тривога/депресія;

11 і вище – клінічно виражена тривога/депресія.