

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ,
ПСИХОЛОГІЇ ТА БЕЗПЕКИ
Кафедра загальної та соціальної психології**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ
ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ**

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти
заочної форми здобуття освіти
спеціальності 053 Психологія
Марини ПАСКАЛ

Науковий керівник:
професор кафедри
загальної та соціальної психології,
доктор педагогічних наук, професор
Галина ЛЯЛЮК

Рецензент:
доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри практичної
психології
Євген КАРПЕНКО

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

«___» _____ 2026 р., протокол № ___

Завідувач кафедри загальної та соціальної психології

_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

(підпис)

Львів 2026

АНОТАЦІЯ

Паскал Марина. Кваліфікаційна робота. Психологічні особливості розвитку резильєнтності особистості в умовах кризових ситуацій

У кваліфікаційній роботі розглянуто проблему розвитку резильєнтності особистості в умовах кризових ситуацій. Актуальність теми зумовлена зростанням рівня психологічного навантаження в умовах воєнного стану та необхідністю пошуку ефективних способів адаптації людини до стресових подій. У роботі здійснено теоретичний аналіз поняття резильєнтності, визначено основні фактори її формування та особливості прояву в кризових умовах.

У процесі емпіричного дослідження було проаналізовано взаємозв'язок між рівнем резильєнтності, стресу, тривожності та копінг-стратегіями особистості. Отримані результати показали, що вищий рівень резильєнтності пов'язаний із використанням адаптивних способів подолання труднощів, нижчим рівнем тривожності та більш ефективною психологічною адаптацією. Також було визначено особливості реагування респондентів на вплив кризових факторів та роль соціальної підтримки у збереженні психологічної рівноваги. На основі результатів дослідження розроблено практичні рекомендації щодо розвитку резильєнтності особистості.

Ключові слова: резильєнтність, кризові ситуації, стрес, тривожність, копінг-стратегії, психологічна стійкість, адаптація.

SUMMARY

Marina Pascal. Qualification work. Psychological features of the development of personal resilience in crisis situations.

The qualification paper focuses on the issue of personality resilience development in crisis situations. The relevance of the topic is determined by the increasing psychological pressure caused by modern crisis conditions, particularly martial law and prolonged stress factors, which require effective ways of psychological adaptation. The paper analyzes theoretical approaches to understanding resilience, identifies the main factors influencing its development, and examines the specifics of its manifestation under crisis conditions. The empirical part of the study investigates the relationship between resilience, stress, anxiety, and coping strategies. The obtained results demonstrate that a higher level of resilience is associated with the use of adaptive coping strategies, lower anxiety levels, and better psychological adjustment. Attention is paid to the influence of stressful life circumstances and the role of social support in maintaining emotional stability. Based on the findings, practical recommendations aimed at developing resilience.

Keywords: resilience, crisis situations, stress, anxiety, coping strategies, psychological stability, adaptation.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ.....	9
1.1. Поняття та сутність резильєнтності особистості.....	9
1.2. Фактори розвитку резильєнтності особистості.....	14
1.3. Психологічні особливості прояву резильєнтності в умовах кризових ситуацій.....	19
1.4. Психологічні ресурси особистості як основа резильєнтності.....	24
Висновки до розділу 1.....	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ.....	30
2.1. Організація та методи дослідження.....	30
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження розвитку резильєнтності особистості в умовах кризових ситуацій.....	35
2.3. Аналіз взаємозв'язків між психологічними показниками та їх інтерпритація.....	40
2.4 Практичні рекомендації з розвитку резильєнтності в умовах кризових ситуацій.....	45
Висновки до розділу 2.....	48
ВИСНОВОК.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	53
ДОДАТКИ.....	57

ВСТУП

В умовах глобальних змін ми стикаємося із зростанням кількості кризових явищ, які випробують резильєнтність нашої психіки. Життя в сучасному світі неможливо назвати стабільним. Особливо за останні п'ятнадцять років, ми бачимо, послідовність глобальних кризових подій одна за однією. Людина не встигає адаптуватися до нових умов, як наступає нова криза [36;42].

Особливої актуальності ця проблема набуває в умовах повномасштабної війни на території України. Важливо розуміти, що війна впливає не тільки на військових, а також на цивільне населення, серед яких є внутрішньо переміщені особи та переселенці в інші країни. Через тривалі бойові дії, населення постійно перебуває у стані стресу, що впливає на психічний стан особистості [23; 24].

Подібні умови можуть стати причиною загального підвищення рівня тривожності, розвиток стресових станів, формування посттравматичних реакцій та інших наслідків. Фізичне та емоційне виснаження людини призводить до порушення психічної рівноваги, що в свою чергу дезадаптує особистість [27; 40].

Водночас слід зазначити, що кожна людина по різному реагує на кризові ситуації, дивлячись на рівень її резильєнтності. Важливу роль в реакції людини на стрес відіграють її індивідуальні психологічні особливості. Серед них, можна зазначити, здатність людини до адаптації к різним умовам, здатність відновлюватися після пережитого стресу, здатність зберігати психологічну рівновагу та інші особливості особистості [10; 15].

Таким чином, тема резильєнтності набуває особливої актуальності та має практичну значущість її дослідження в сучасному житті українців [15; 23].

Проблема резильєнтності особливо широко представлена у працях таких зарубіжних дослідників як, Коннор К. М., Девідсон Дж. Р. Т., Сміт Б. В. та інших. У працях цих авторів розглядаються питання як: сутність самого

феномену резильєнтності та його структури, психологічні механізми, які працюють в особистості, та саму роль резильєнтності у подоланні стресу. Вони визначили теоретичні підходи до розуміння резильєнтності, поняття та основні характеристики і зазначили виклики у дослідженні даного феномену [30; 34; 46].

Серед українських дослідників варто виділити Кокун О. М., Титаренко Т. М. та Максименко С. Д. У працях Кокун глибоко досліджуються особливості формування резильєнтності в умовах стресу та її зв'язок з адаптацією особистості [10; 11]. Робота Титаренко зосереджена на психологічних наслідках травматичних подій та процесах відновлення особистості після кризових подій і механізмах психологічної допомоги, які можна використати [15; 21]. Максименко досліджує саме структуру особистості, її психологічні ресурси та особливості розвитку [15].

Незважаючи на таку значну кількість досліджень, феномен резильєнтності особистості досі залишається недостатньо вивченим. Зокрема в умовах тривалого стресу та розвитку резильєнтності в умовах війни. Ця тема потребує більшого поширення, зокрема в сучасних українських реаліях життя [19; 24]. Особливо недостатньо дослідженими залишаються питання розвитку резильєнтності особистості в умовах тривалих кризових ситуацій, зокрема війни, що обумовлює необхідність подальших емпіричних досліджень.

Об'єкт дослідження - резильєнтність особистості в умовах кризових ситуацій.

Предмет дослідження - психологічні особливості розвитку резильєнтності особистості в умовах кризових ситуацій.

Метою дослідження є вивчення психологічних особливостей розвитку резильєнтності особистості в умовах кризових ситуацій.

Завдання дослідження :

1. Проаналізувати наукові підходи до вивчення

резильєнтності особистості

2. Визначити сутність та основні характеристики резильєнтності особистості та особливості їх впливу у кризових ситуаціях.
3. Емпірично дослідити психологічні особливості розвитку резильєнтності особистості в умовах кризових ситуацій.
4. Розробити рекомендації з розвитку резильєнтності особистості в умовах кризових ситуацій.

У дослідженні використано такі **методи**: теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури, анкетування (GoogleForms), психодіагностичні методики (Connor-Davidson Resilience Scale, GAD-7, Brief COPE, шкала сприйняття стресу PSS) та статистична обробка даних (SPSS).

Вибірка дослідження. У дослідженні взяли участь 50 осіб різного віку та соціального статусу. Серед учасників дослідження були студенти, працюючі особи, а також респонденти, які поєднують навчання та роботу. Дослідження проводилося на добровільних засадах із дотриманням принципів анонімності та конфіденційності.

Теоретичне значення дослідження полягає у розширенні наукових уявлень щодо розвитку резильєнтності особистості в умовах кризових ситуацій. Результати дослідження можуть бути корисними для подальшого вивчення психологічної стійкості особистості та механізмів адаптації до кризових умов.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у психологічній практиці для підтримки особистості в умовах кризових ситуацій, зокрема війни.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

1.1 Поняття та сутність резильєнтності особистості

У сучасних умовах розвитку суспільства, спостерігається зростання кількості кризових ситуацій, зокрема на глобальному рівні. Ці кризи негативно впливають на психічний стан особистості і наслідки цього впливу можуть залишатися, навіть після закінчення кризової ситуації. Це зумовлює необхідність розвитку резильєнтності особистості, з метою стабілізації психічного стану та адаптації до нових умов життя. Слід зазначити, що в останній час, інтерес до дослідження резильєнтності значно зріс, у зв'язку зі зростанням кількості кризових ситуацій, зокрема війни [13; 24; 41; 42].

У науковій літературі відсутнє єдине визначення поняття резильєнтності. Психологія досліджує резильєнтність як здатність людини витримувати тиск на її психіку та зберігати стабільний внутрішній стан. Іншими словами, це здатність адаптуватися до нових умов без великих негативних наслідків для психіки людини. Резильєнтність включає не лише тільки здатність протистояти стресу, а також адаптації та відновлення. Незважаючи на різні визначення поняття резильєнтності, автори визнають що резильєнтність є складним та багатогранним психологічним явищем [10; 12; 35].

Раттер М. та Мастен Е. С. були одними із перших дослідників феномену резильєнтності. Раттер розглянув резильєнтність як здатність протистояти впливам навколишнього середовища на стан особистості у своїй роботі в 1987 році. Також, він підкреслив роль захисних факторів особистості для зменшення наслідків після стресу. Мастен у 2001 році описував резильєнтність як природну властивість людини, яка формується завдяки звичайним психологічним процесам. Таким чином, сучасна психологія розглядає резильєнтність як природну властивість особистості. Дослідження Раттер та

Мастен стали основою сучасної думки про резильєнтність. Їх праці свідчать про еволюцію підходів до розуміння резильєнтності [38; 39; 43].

У науковій літературі простежується еволюція підходів до розуміння поняття резильєнтності. На ранніх етапах вона розглядалася як індивідуальна риса особистості, а згодом її почали трактувати як динамічний процес адаптації [35;38; 39; 43]. Усучасних дослідженнях резильєнтність розглядають як результат взаємодії особистісних та соціальних факторів. Також підкреслюється її роль у збереженні стабільного функціонування після травматичних подій [28; 29; 46].

Одна з найбільш відомих концепцій резильєнтності була запропонована у 2003 році Коннором К. М. та Девідсоном Дж. Р. Т.. У своїй роботі вони визначили поняття резильєнтності як здатність людини ефективно долати стрес, відновлюватися після нього та адаптуватися. В межах дослідження, була розроблена шкала CD-RISC, для вимірювання рівня резильєнтності особистості. За їх думкою, резильєнтність включає до себе такі характеристики, як: витривалість людини, рівень контролю над емоціями, наполегливість та впевненість. Іншими словами, резильєнтна особистість це не лише людина, яка протистоїть стресу, а й може функціонувати при ньому. Це свідчить про те, що Коннор та Девідсон визначають резильєнтність як комплексну психологічну характеристику особистості, яка поєднує емоційний, когнітивний та поведінковий компонент[9; 34].

В тому ж році Мате Г. розглядав резильєнтність як механізм збереження ресурсів особистості та їх відновлення. Він приділяв увагу на те, що резильєнтність має тісний зв'язок зі стресом. Він вказав на зв'язок феномену резильєнтності із теорією Гобфолла С. Е. (1989) про прагнення особистості зберігати свої ресурси та відновлюватися. Автор зазначив про шкідливий вплив хронічного стресу не тільки на психічний стан людини, а й на її фізичний стан. Тобто, виснаження ресурсів сприяє стресу, а їх відновлення через механізм резильєнтності відновлює їх та призводить до стабілізації особистості. Це є

підтвердженням того, що резильєнтність відіграє ключову роль у подоланні стресу та сприяє психічному благополуччю людини [36; 37; 40].

Бонанно Дж. А. займався дослідженням поведінки людей після пережиття травматичної події у 2004 році. Він зазначив, що здатність особистості підтримувати стабільний психічний стан, незважаючи на стресу. Це і є резильєнтність. Також, Бонанно довів, що у більшості людей не виникає ніяких патологічних реакцій після травми. Це свідчить, що феномен резильєнтності є поширеним явищем в суспільстві, а не винятковою властивістю певних людей. Вона притаманна більшості людей на різному рівні та дозволяє людині зберігати свою функціональність при стресі або нових умов [28; 29].

Сміт Б. В. у 2008 році запропонував інший підхід до резильєнтності. Він визначив, що резильєнтність - це передусім здатність відновлюватися після стресових ситуацій. Автор розробив шкалу BRS (Brief Resilience Scale) для дослідження резильєнтності. У своїй роботі він зауважив, що резильєнтність - це не здатність уникати стресу, а саме швидкість відновлення, яка потрібна для повернення психіки до нормального стану після нього. Тобто, за Смітом резильєнтність особистості проявляється у процесі подолання стресу і вона має динамічний характер. Таким чином, підхід Сміта зосереджується на процесі відновлення психічного стану [44; 45].

Саутвік С. М. в своїй роботі 2014 року визначив, що до резильєнтності відносяться не тільки стійкі риси особистості, а ще й змінні механізми адаптації. Тобто, рівень резильєнтності людини має змогу змінюватися завдяки життєвому досвіду особистості. Таким чином, автор розглядав резильєнтність не просто як властивість особистості, а як динамічний процес. Рівень резильєнтності може формуватися та змінюватися протягом всього життя людини. Саутвік розглянув її як результат не тільки особистісних факторів особистості, а їх взаємодії із соціальними факторами [38; 46; 47].

Існує багато факторів, які впливають на рівень резильєнтності особистості. Мастен приділяв увагу внутрішнім та зовнішнім ресурсам.

Водночас, Кокун зробив акцент на соціальному середовищі людини. Серед внутрішніх факторів визначають, зокрема, такі характеристики особистості, як самооцінку, впевненість та емоційність. Серед зовнішніх відокремлюють умови навколишнього середовища та соціальне оточення людини. Таким чином, до формування резильєнтності має вплив великий комплекс чинників. Взаємодія цих факторів забезпечує здатність людини адаптуватися, а порушення одного із них знижує рівень резильєнтності [4;10; 16; 39].

У сучасних умовах тривалих кризових ситуацій, зокрема воєнних подій, проблема резильєнтності набуває особливої актуальності. Дослідники зазначають, що тривалий вплив стресових факторів значно ускладнює процес адаптації особистості. Через це, зростає потреба у вивченні механізмів психологічної стійкості [13; 17; 24].

Зокрема, в умовах повномасштабної війни в Україні, резильєнтність набуває особливого значення для населення країни. Здатність людини зберігати стабільний психічний стан є особливо важливою в кризових умовах. Таким чином, резильєнтність виступає як один із головних ресурсів адаптації та виживання особистості [2; 23; 28; 29].

Отже, аналіз наукових підходів до визначення резильєнтності дозволяє зробити висновок, що феномен резильєнтності є складним і поєднує багато різноманітних компонентів. Поняття резильєнтності розглядається як здатність особистості адаптуватися до змін, ефективно функціонувати в умовах стресу та відновлюватися після впливу несприятливих факторів. Вона включає взаємодію когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів, що забезпечують психологічну стійкість особистості. Особливого значення резильєнтність набуває в умовах сучасних кризових ситуацій, зокрема воєнних подій, які підвищують рівень психологічного навантаження. У зв'язку з цим доцільним є більш детальний аналіз факторів, що впливають на формування та розвиток резильєнтності особистості, що буде розглянуто у наступному підрозділі.

1.2 Фактори розвитку резильєнтності особистості

Резильєнтність у сучасній психології розглядають як феномен, який формується під впливом багатьох різних факторів. Вона є не вродженою властивістю людини, а результатом взаємодії зовнішніх та внутрішніх чинників. Іншими словами, мається на увазі що розвиток резильєнтності залежить не тільки від особливостей особистості, а й від зовнішнього середовища. Важливо зауважити, що кожен фактор, залежно від ситуації, може мати різний вплив на рівень резильєнтності. Крім того, кожен фактор може мати як позитивний, так і негативний вплив. Таким чином, при вивченні резильєнтності, дослідження факторів її розвитку, дозволяє краще та глибше зрозуміти механізми адаптації людини до нових умов, зокрема при кризових ситуаціях [10; 35; 38; 46].

До класифікації факторів резильєнтності існує багато різних підходів. Одним із більш поширених, є підхід поділу факторів на внутрішні та зовнішні, запропонований у 2001 році Мастеном Е. С. Автор зазначив, що ця класифікація дозволяє точніше систематизувати впливи на рівень резильєнтності особистості. До зовнішніх факторів відносяться умови життя, соціальне оточення та навколишнє середовище, тоді як внутрішні фактори включають до себе індивідуальні психологічні особливості людини. Важливо зауважити, що ці фактори взаємодіють при формуванні рівня резильєнтності особистості, а не впливають окремо один від одного [39; 41].

У формуванні резильєнтності особистості ключову роль займають внутрішні фактори. Кокун зазначив, що саме внутрішні ресурси людини визначають її здатність протистояти стресу та долати зміни. До таких ресурсів належать самооцінка людини, її мотивація, здатність до саморегуляції, впевненість у собі. Важливо зауважити, що ці фактори не є стабільними, а можуть змінюватися протягом життя людини. Вони є основою розвитку рівня резильєнтності особистості, тобто, важливим ресурсом адаптації людини до

змін [4; 6; 8; 10; 12].

Коқун зазначив, що впевненість людини у собі виступає важливим ресурсом при кризових ситуаціях. Навпаки, низький рівень самооцінки, може ускладнити процес боротьби із стресом та адаптації особистості. Формування впевненості у власних силах тісно пов'язано із самооцінкою особистості. Самооцінка визначає ставлення людини до себе і, при високому рівні, дозволяє більший рівень активності та здатності приймати рішення. Таким чином, самооцінка має безпосередній вплив на рівень резильєнтності та дозволяє більш ефективно долати стресові ситуації в житті [10; 16].

Бонанно довів, що особистість, яка здатна регулювати свої емоції, краще адаптується до травматичних подій. Вміння саморегулюватися дозволяє зберігати стабільність при складних умовах та уникати хронічного стресу. Мате підкреслював, що хронічний стрес призводить до порушення психічного здоров'я, тому вміння контролювати свої емоції та реакції на стрес є важливим фактором резильєнтності. Навпаки, відсутність емоційної регуляції в особистості значно впливає на адаптацію, психологічну стабільність та рівень резильєнтності [28; 29; 40].

Значну роль у розвитку резильєнтності особистості займають когнітивні фактори. До них входять здатність людини аналізувати ситуацію, оцінювати ризик, приймати рішення та спосіб мислення. Раттер, зокрема, зазначив, що спосіб мислення впливає на реакції людини до стресу. Доведено, що позитивний спосіб мислення допомагає зменшити негативні наслідки кризових ситуацій. Мастен підкреслював, значення здатності оцінювати ризики та обставини, які допомагають обирати ефективну стратегію поведінки при різних ситуаціях. Крім того, когнітивні процеси також впливають на рівень самооцінки, що робить їх важливим фактором розвитку резильєнтності [20; 35; 39; 43].

Наявність психологічних ресурсів є важливим фактором розвитку резильєнтності особистості. Гобфолл запропонував теорію збереження

ресурсів, згідно з якою людина прагне зберігати свої ресурси, до яких належать когнітивні, емоційні та поведінкові можливості. Наявність ресурсів сприяє адаптації, коли їх втрата підвищує рівень стресу. Таким чином, рівень резильєнтності значною мірою залежить від здатності накопичувати та відновлювати свої ресурси [4; 36; 37].

Окрім внутрішніх факторів, важливо зазначити вплив зовнішніх факторів на розвиток резильєнтності. До них належать умови життя, соціальне коло людини, зовнішні ресурси, тобто середовище, в якому перебуває людина. Титаренко зазначав, що соціальне середовище особливо впливає на процес відновлення після стресових ситуацій. Зокрема, сприятливе середовище, наприклад, наявність підтримки та допомоги з боку інших людей та комфортні умови життя підвищують стійкість психіки та може компенсувати певні внутрішні ресурси. При цьому, несприятливі умови, навпаки, ускладнюють процес відновлення та адаптації [2; 15; 25].

Соціальна підтримка є одним із найважливіших зовнішніх факторів та включає до себе не тільки емоційну підтримку з боку інших, а ще інформаційну та практичну допомогу. Підтримка з боку родини, друзів та свого оточення сприяє зниженню стресу та створює відчуття безпеки та стабільності. У свою чергу, це створює гарний простір для відновлення після кризової ситуації та сприяє зростанню впевненості у собі, що підвищує резильєнтність особистості. Цей фактор розвитку резильєнтності, є особливо важливим при кризових ситуаціях [15; 25; 47]. Важливо зазначити, що значення факторів резильєнтності може змінюватися залежно від типу кризової ситуації. У короткочасних кризових ситуаціях, ключову роль грають внутрішні ресурси, тоді як у тривалих кризах, таких як війна, особливого значення набувають зовнішні фактори, зокрема стабільності середовища та соціальній підтримці [41; 46; 47].

В умовах сучасних кризових ситуацій, зокрема війни, значення резильєнтності зростає. Дослідження зазначають, що війна спричиняє підвищення страху, тривожності, рівня стресу та емоційного виснаження.

Тривалий вплив стресових факторів може мати негативні наслідки на психічний стан людини, що робить здатність адаптуватися критично важливим у такий період. Високий рівень резильєнтності особистості дозволяє зберігати стабільний рівень психологічного стану, навіть при кризових ситуаціях. Резильєнтність сприяє подоланню труднощів, зменшенню негативних наслідків стресу на психіку та відновленню після пережиття стресових ситуацій. Таким чином, при умовах тривалої війни на території України, резильєнтність є одним із ключових ресурсів особистості [13; 17; 18; 23; 24].

Саутвік підкреслював, що саме взаємодія факторів визначає рівень резильєнтності особистості. Вони не діють окремо один від одного, а складають складну систему взаємних в'язків, які впливають на особистість. Тобто, жоден фактор не є вирішальним або головним в розвитку резильєнтності. Навіть високий рівень самооцінки або саморегуляції може бути недостатнім для високого рівня резильєнтності без соціальної підтримки. Водночас, високий рівень одного фактора може компенсувати відсутність або малий рівень іншого. Таким чином, резильєнтність формується в результаті взаємодії комплексу факторів, що зумовлює необхідність системного підходу до її вивчення [35; 38; 46].

Отже, теоретичний аналіз свідчить, що розвиток резильєнтності є складним процесом та залежить від сукупності факторів, які включають внутрішні ресурси та умови зовнішнього середовища. Внутрішні фактори визначають здатність особистості, ефективно реагувати на стресові ситуації, боротися зі стресом та відновлюватися після нього. Зовнішні фактори в свою чергу забезпечують підтримку особистості, умови та допомогу в адаптуванні. Важливу роль у цьому процесі відіграють психологічні ресурси особистості, які дозволяють зберігати стабільність та відновлюватися після впливу несприятливих факторів. Взаємодія цих факторів визначає рівень резильєнтності, що обумовлює їх дослідження для розуміння процесів адаптації особистості. В умовах повномасштабної війни в Україні, фактори розвитку

резильєнтності набувають великого значення задля адаптації особистості в тривалих стресових умовах. У зв'язку з цим доцільним є аналіз особливостей прояву резильєнтності особистості в умовах кризових ситуацій, що буде розглянуто у наступному підрозділі.

1.3. Психологічні особливості прояву резильєнтності в умовах кризових ситуацій

Кризові ситуації, у психології розглядаються як обставини, що порушують звичний спосіб життя людини та супроводжуються високим рівнем стресу та емоційного напруження. МакФілліпс М. у 2018 році зазначив, що кризові події характеризуються раптовістю та інтенсивністю впливу. До таких ситуацій належать війни, катастрофи, втрати та інші травматичні події. У кризовій ситуації необхідно мати змогу швидко адаптуватися. Тобто, людина повинна змінити свою поведінку та спосіб мислення. Такі зміни створюють значне навантаження на психіку людини [13; 25; 41; 42].

Кризові ситуації викликають тривогу, страх, депресію та емоційне виснаження. Як уже було доведено, тривалий стрес може негативно впливати на психічний стан людини. В умовах кризи, зокрема війни, люди борються з невизначеністю майбутнього та постійною загрозою життя, що посилює негативні впливи стресу та в результаті знижує рівень психологічного благополуччя. Таким чином, кризові ситуації продовжують впливати на особистість, навіть після їх закінчення та можуть мати довготривалі негативні наслідки [3; 7; 23; 24].

Одним із найгірших негативних наслідків кризових ситуацій є психотравма. Вона виникає внаслідок переживання подій, які загрожують життю або безпеці людини. До таких подій можуть належати насильство, катастрофи, аварії та війна. Відповідно до DSM-5, психічна травма пов'язана з безпосереднім або опосередкованим переживанням травматичних подій. Вона

може проявлятися у вигляді тривоги, уникання та нав'язливих спогадів. Людина постійно переживає травматичний досвід, що впливає на її поведінку та емоційний стан і може впливати на уявлення про світ. Через вищезазначені причини, психічна травма є важливою частиною дослідження кризових ситуацій та їх наслідків [21; 27; 48].

Внаслідок психічної травми у людини може розвинутися посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Ключовими критеріями цього розладу, за DSM-5, є повторне переживання травматичної події, підвищена тривожність, уникання та, іноді, порушення сну та емоційної регуляції. Через це, ПТСР має значний вплив на подальшу якість життя людини та ускладнює соціальну взаємодію та повсякденну діяльність людини. В умовах війни ми спостерігаємо збільшення кількості випадків ПТСР, що робить цю проблему особливо актуальною та важливою для сучасних психологічних досліджень [1; 27; 48].

Важливо зазначити, що реакція на кризові ситуації може бути різною та залежить від індивідуальних особливостей людини. Одні люди демонструють високий рівень психологічної стійкості, тоді як інші переживають значні труднощі адаптації. Це свідчить про те, що вплив кризових ситуацій не є однаковим для всіх, а визначається сукупністю особистісних факторів та факторів середовища [2; 9; 15].

Окрему увагу слід приділити явищу трансгенераційної травми. Це травма, яка передається від одного покоління до іншого через досвід попередньо пережитих травматичних подій. Дослідження виявили, що історичні травми мають вплив на психіку наступних поколінь, зокрема, в Україні трансгенераційна травма пов'язана з подіями Голодомору. Такі травми впливають не тільки на тривожність особистості та поведінку, а й формують уявлення людини про світ. В умовах війни, вплив трансгенераційної травми посилюється, через що вона є важливим фактором психологічного стану особистості [3; 17; 24].

Повномасштабна війна на території України є однією з найбільш масштабних кризових ситуацій у сучасному світі. Вона охоплює кожну сферу життя суспільства. Кожен день люди стикаються з постійною загрозою життю, втратами та невизначеним майбутнім. Війна відбирає у людей відчуття стабільності та безпеки, що призводить до постійного психічного напруження. Водночас, війна стає фактором розвитку особистості, бо виникають умови для формування нових механізмів адаптації. Особливо важливою стає резильєнтність особистості, яка дозволяє адаптуватися у нових умовах [2; 13; 15; 24].

У таких умовах особливого значення набувають механізми психологічної адаптації, які дозволяють особистості зберігати функціонування та протистояти стресу. Одним із ключових механізмів є резильєнтність, яка забезпечує здатність до відновлення та подолання наслідків кризових ситуацій [35; 46; 47].

Резильєнтність виступає у ролі ключового механізму адаптації при кризових ситуаціях та забезпечує збереження стабільності у складних умовах. Як уже було зазначено, Бонанно визначив, що значна частина людей після травматичної події, демонструє стійкість, що є свідченням природної здатності людини адаптуватися. Спираючись на дослідження Саутвика, резильєнтність сприяє зменшенню негативних наслідків стресу та подоланню криз. Це означає, що резильєнтність допомагає відновленню особистості після пережиття травмуючої події, що робить її важливим ресурсом при кризових ситуаціях [28; 29; 45; 46].

Мате зазначав важливість свідомого реагування на стрес, тому слід виділити копінг-стратегії як аспект подолання кризових ситуацій. Ці стратегії є способами реагування на стресові події. Серед них виділяють активні та пасивні стратегії поведінки особистості. Вибір ефективної копінг-стратегії залежить від індивідуальних особливостей людини та соціального середовища. Ефективна стратегія сприяє зниженню рівня стресу, що робить її важливою частиною розвитку резильєнтності [15; 30; 32; 40].

Ще одним важливим компонентом адаптації та подолання кризових ситуацій є відновлення особистості. Титаренко зазначав, що цей процес потребує часу та ресурсів. Серед ресурсів, важливе місце займає психологічна допомога та підтримка від оточення. Відновлення є складним та тривалим процесом, при якому людина повертається до нормального функціонування. Отже, відновлення представляє собою важливий компонент адаптації при кризових умовах [14; 15; 24; 25; 47].

Реакція кожної людини на стрес є різною та, як було зазначено Раттером, залежить від індивідуальних особливостей особистості та середовища. Одна особистість може демонструвати високий рівень стійкості, коли інша переживає стрес важко. Рівень резильєнтності відрізняється також залежно від попереднього досвіду людини. Через це, відновлення після кризової ситуації, проходить по різному. Важливою частиною відновлення особистості після кризової ситуації є психологічна допомога. Як зазначав Титаренко, своєчасна допомога сприяє зменшенню стресу та швидшій адаптації. Психологічна допомога включає консультації та психотерапію та допомагає людині усвідомити свої переживання. При цьому, психологічна допомога допомагає сформулювати ефективні копінг-стратегії. Отже, психологічна допомога виступає як фактор розвитку резильєнтності і є особливо важливою в умовах кризових ситуацій, зокрема війни [6; 15; 25; 31].

Також, у сучасній психології використовуються соціально-психологічні технології відновлення, які спрямовані на подолання наслідків травми. До цих технологій відносять групову підтримку та психоедукацію людини, що зменшують рівень тривожності особистості. Через те, що їх можна ефективно використовувати на великій кількості людей, вони є особливо актуальними в умовах війни [15; 25; 47].

Отже, аналіз кризових ситуацій свідчить про їх комплексний вплив на психіку особистості. Вони порушують звичне життя, дезадаптують, підвищують тривожність та стрес та можуть стати причиною психічної травми

та розвитку посттравматичної травми. Водночас, реакція на кризову ситуацію є індивідуальною та залежить від особистості, її досвіду, ресурсів та умов середовища. Особливо актуальними наслідки кризових ситуацій стають при умовах війни на території України, яка, на даний момент, є однією з найбільш тривалих та масштабних криз сучасності. У цьому контексті, резильєнтність виступає як засіб адаптації та дозволяє протистояти негативним наслідкам та швидко відновитися після кризи. Рівень резильєнтності забезпечує стабільність психічного стану та функціональності особистості в умовах кризової ситуації. Таким чином, резильєнтність розглядається як один із головних ресурсів подолання кризових ситуацій. У зв'язку з цим доцільним є розгляд психологічних ресурсів особистості як основи формування резильєнтності, що буде розглядатися у наступному підрозділі.

1.4 Психологічні ресурси особистості як основа резильєнтності

Психологічні ресурси займають важливе місце у сучасній психології. Їх розглядають як сукупність внутрішніх та зовнішніх можливостей, які забезпечують ефективне функціонування особистості. Максименко зазначав, що ресурси людини забезпечують її здатність до саморегуляції та ефективної адаптації. Психологічні ресурси не тільки визначають можливості людини, а й допомагають особистості долати труднощі та зберігати стабільний психічний стан. Гобфолл С. Е. у своїй праці 1989 року запропонував теорію збереження ресурсів. Ця теорія зазначає, що люди прагнуть зберігати, накопичувати та відновлювати свої ресурси, а їх втрата призводить до стресу та зниження рівня адаптації особистості. Через це, психологічні ресурси є не тільки характеристикою особистості, але й основою розвитку рівня резильєнтності та подолання кризових ситуацій [4; 15; 36; 37].

Теорія Гобфолла набула широкого застосування у психології та стала однією з ключових теорій у розумінні стресу та адаптації. Основою теорії є те, що людина прагне зберігати свої ресурси та уникає їх можливої втрати. До

ресурсів можуть належати матеріальні, соціальні, емоційні та психологічні компоненти. Втрата навіть одного ресурсу може стати джерелом стресу особистості. В той же час, накопичення ресурсів сприяє підвищенню рівня резильєнтності. Це свідчить про те, що резильєнтність формується на основі управління ресурсами особистості, що робить їх важливим фактором адаптації [35; 36; 37].

Таким чином, психологічні ресурси виступають базою формування резильєнтності особистості. Вони забезпечують здатність людини не лише протистояти стресу, але й ефективно відновлюватися після його впливу. Чим більшим є ресурсний потенціал особистості, тим вищим є рівень її психологічної стійкості та адаптаційних можливостей [9; 36; 37].

Ключовим інструментом подолання стресу виступають внутрішні ресурси особистості. Серед них виділяють самооцінку, впевненість, мотивацію та самоконтроль. Савчин виділяв, що ці характеристики не є вродженими, а формуються у процесі розвитку особистості. Важливо зазначити, що ресурси не лише існують в особистості, а активно використовуються нею. Ці ресурси визначають реакцію людини на кризові події, наприклад, людина з розвиненими внутрішніми ресурсами ефективніше приймає рішення та демонструє більшу стійкість до стресу [8; 21; 31].

Окремо слід зазначити емоційні ресурси особистості, до яких входять здатність до регуляції емоцій та контроль переживань. Мате визначав, що хронічний стрес виснажує емоційні ресурси, що мають негативний вплив на психічний стан. З іншого боку, людина, яка може контролювати свої емоції та реакції у складних ситуаціях, краще долає кризові події. Тобто, ефективніше бориться зі стресом та зменшує напругу при кризі [6; 17; 40].

Важливу увагу слід приділяти когнітивним та поведінковим ресурсам особистості. До когнітивні ресурси охоплюють здатність до гнучкого мислення, аналізу ситуацій та прийняття ефективних рішень. Ці ресурси дозволяють адекватно оцінювати обставини та оптимальні способи їх подолання.

Максименко підкреслював, що розвиток мислення та самосвідомості сприяє ефективній адаптації до стресових ситуацій. Поведінкові ресурси включають до себе здатність до активних дій та використання ефективних стратегій подолання труднощів. Зокрема, до них входить вибір копінг-стратегій, спрямованих на вирішення проблеми або зниження рівня напруги. Сучасні дослідження підкреслюють, що саме поведінкові реакції визначають ефективність адаптації особистості [15; 21; 31; 32].

При забезпеченні психологічної стійкості особистості треба брати до уваги її соціальні ресурси. До них відносять підтримку з боку рідних, друзів та соціального оточення. Як визначав Титаренко, ці ресурси дуже важливі при відновленні після пережиття травматичної події. Праці з реабілітаційної психології підкреслюють значення соціального середовища при відновленні. Ці ресурси повинні не тільки існувати, а активно використовуватися людиною при кризі задля створення стабільності та відчуття безпеки. Отже, соціальні ресурси допомагають справлятися зі стресом та розвивати резильєнтність [15; 24; 25; 47].

Окрему групу складають матеріальні ресурси людини, до яких належать фінансові можливості, житлові умови, доступ до медичних та соціальних послуг. Гобфолл у межах своєї теорії збереження ресурсів, розглядав матеріальні ресурси як важливий компонент загальної системи ресурсів особистості. Наявність матеріальних ресурсів забезпечує базове відчуття безпеки, стабільності та варіантів дій. В умовах кризових ситуацій, зокрема війни, значення цього значно зростає. Втрата житла, роботи або доходу призводить до підвищення стресу та тривожності, втрати відчуття безпеки та страху за майбутнє. Під час реабілітації, необхідною умовою відновлення особистості є забезпечення базових потреб, що робить матеріальні ресурси важливим фактором підтримки стійкості особистості [13; 23; 24; 36; 37].

В умовах кризових ситуацій, зокрема війни, людина стикається з тривалим стресом, втратою відчуття безпеки та невизначеністю, що призводить

до великого навантаження на психіку. В таких умовах ресурси особистості виступають ключовим інструментом виживання та адаптації. Дослідження показують, що війна виснажує ресурси особистості, водночас, здатність ефективно ними користуватися дозволяє ефективно адаптуватися до нових умов. Реабілітаційна психологія підкреслює важливість відновлення та підтримки ресурсів особистості, оскільки їх використання сприяє відновленню та збереженню психологічної рівноваги [19; 23; 41; 47].

Важливо враховувати, що психологічні ресурси не є сталими та можуть змінюватися під впливом життєвих обставин. У складних умовах їх рівень може як зростати, так і знижуватися, що безпосередньо впливає на здатність особистості адаптуватися до кризових ситуацій [38; 46; 47].

Важливою є проблема виснаження психологічних ресурсів. Хронічний стрес призводить до поступової втрати ресурсів особистості. Мате зазначав, що тривалий стрес має негативний наслідок на організм, водночас, Гобфолл підкреслював, що втрата ресурсів є основною причиною стресу. Це створює замкнений цикл, при якому через стрес особистість втрачає ресурси, що призводить до більшого стресу. Їх виснаження знижує здатність до адаптації, що у свою чергу впливає на рівень резильєнтності особистості. Таким чином, збереження ресурсів є важливим завданням особистості [29; 36; 37; 40].

Важливим є не тільки наявність ресурсів, але й уміння їх використовувати. Згідно з теорією Гобфолла, психологічні ресурси активно використовуються у процесі подолання криз. Вони виконують функцію регуляції поведінки та дозволяють обирати ефективні стратегії поведінки. Саутвік зазначав, що здатність використовувати ресурси є ключовою умовою резильєнтності особистості. Таким чином, психологічні ресурси є інструментом адаптації та важливим є не тільки їх наявність, але й їх ефективне застосування [36; 45; 46; 47].

Відновлення психологічних ресурсів особистості є важливим напрямом, яке включає психологічну допомогу та підтримку. Відновлення ресурсів може

здійснюватися завдяки психотерапії, соціальної підтримки та відпочинку. У процесі відновлення ресурсів знижується рівень стресу особистості та підвищується її здатність до адаптації. Таким чином, відновлення психологічних ресурсів є необхідною умовою розвитку резильєнтності [24; 25; 47].

Отже, психологічні ресурси виступають основою формування рівня резильєнтності особистості. Вони є не просто характеристикою особистості, але й інструментом подолання кризових ситуацій. Наявність ресурсів забезпечує здатність до адаптації та відновлення після стресу, водночас, їх виснаження знижує стійкість особистості. Важливу роль відіграє не лише наявність ресурсів, але й здатність особистості ефективно їх використовувати та відновлювати. В умовах війни, їх значення зростає, що робить необхідним їх збереження та розвиток. Таким чином, ресурсний підхід дозволяє глибше зрозуміти механізми формування резильєнтності та її роль у подоланні кризових ситуацій.

Висновки до розділу 1

У результаті аналізу наукових робіт на тему резильєнтності особистості, було визначено що резильєнтність є складною, багатофакторною категорією, яка охоплює здатність особистості ефективно адаптуватися до нових умов та відновлюватися після стресових ситуацій. У сучасній психології розвиток резильєнтності розглядається не як стабільна риса, а як динамічний процес, на який впливають особистісні якості, середовище та життєвий досвід.

Аналіз підходів науковців до дослідження резильєнтності, встановив що ключовими елементами резильєнтності є емоційна регуляція, гнучкість, самоконтроль, стійкість, оптимізм та впевненість. Також, особливе значення займає наявність соціальної підтримки та допомоги, яка є ефективним ресурсом подолання стресових ситуацій. Важливу роль у формуванні резильєнтності

відіграють психологічні ресурси особистості, які забезпечують здатність до адаптації, саморегуляції та подолання стресових ситуацій. Визначено, що кризові ситуації, зокрема війна, значно впливають на психічний стан особистості, викликаючи стрес, тривожність та, іноді, розвиток психотравматичних розладів. В той же час, доведено, що високий рівень резильєнтності дозволяє протистояти стресу та негативним наслідкам кризи, зберігати функціональність, швидко адаптуватися та відновлюватися. В умовах повномасштабної війни на території України, особливо актуальною є проблема розвитку резильєнтності через тривалий стрес на психіку особистості. Це обумовлює необхідність подальшого вивчення феномену резильєнтності особистості та її розвитку. Отже, теоретичний аналіз підтверджує, що резильєнтність є головним ресурсом адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. Узагальнені теоретичні положення стали основою для проведення емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення рівня резильєнтності особистості та факторів її розвитку в сучасних умовах.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

2.1. Організація та методи дослідження

У другому розділі представлено організацію та методи емпіричного дослідження психологічних особливостей розвитку резильєнтності особистості в умовах кризових ситуацій. Це емпіричне дослідження представляє собою важливу частину цієї роботи оскільки дозволяє перевірити теоретичні положення, сформульовані у першому розділі, та встановити їх практичну значущість. В умовах повномасштабної війни в Україні, яка супроводжується тривалим впливом стресових факторів на особистість, це набуває особливого значення. Як було зазначено Кокун, кризові ситуації змінюють психологічний стан особистості та потребують комплексного дослідження. Це робить вивчення рівня резильєнтності як здатності до адаптації актуальним в теперішній час. В цьому дослідженні приділена особлива увага аналізу взаємозв'язків між резильєнтністю, рівнем стресу, тривожністю та копінг-стратегіями. Що дозволяє отримати більш повне уявлення про механізми адаптації до кризових умов [10].

Метою дослідження є визначення рівня резильєнтності особистості та аналіз факторів, які впливають на її розвиток у кризових ситуаціях. Резильєнтність в цьому дослідженні буде розглядатися як динамічна характеристика, що відображає здатність особистості ефективно адаптуватися до стресових умов та відновлюватися після впливу травматичних подій. Особливу увагу буде приділено впливу воєнних подій, як найбільш інтенсивну кризову ситуацію. В межах дослідження також передбачено аналіз взаємозв'язків між рівнем резильєнтності та іншими психологічними показниками. Що дозволяє визначити котрі фактори сприяють підвищенню резильєнтності особистості [34].

Задля досягнення мети дослідження було визначено комплекс завдань. Передбачається діагностика рівня резильєнтності респондентів та визначення особливості її прояву. Важливе місце займає завдання дослідження рівня стресу як ключового фактору впливу кризових ситуацій. Крім цього, здійснювався аналіз тривожності як показника емоційного стану особистості. Також було досліджено копінг-стратегії як способи подолання стресових ситуацій. Було приділено увагу до виявлення взаємозв'язків між усіма показниками, які досліджувалися. Таким чином, завдання дослідження були спрямовані на комплексне вивчення резильєнтності особистості.

У дослідженні взяли участь 50 респондентів різного віку. До вибірки увійшли особи різного соціального статусу та статі. Участь у дослідженні була добровільною та анонімною, що забезпечило щирість відповідей та достовірність результатів.

Збір даних було здійснено в онлайн-форматі з використанням опитувальника створеного у сервісі GoogleForms. Використання цього сервісу дозволило забезпечити доступність, анонімність відповідей та швидкість збору даних. Опитувальник було складено з кількох блоків, які відповідали обраним методикам. Перший блок складався з соціально-демографічних запитань, зокрема віку, статі та соціального статусу.

Також, дослідження проводилось в умовах повномасштабної війни в Україні, тому вплив воєнних подій враховувався через додаткові запитання, розроблених автором, спрямованих на визначення досвіду перебування в умовах війни (див. додаток А). Основна частина включала питання, спрямовані на оцінку рівня резильєнтності, стресу, тривожності та копінг-стратегій. Всі запитання були складені у вигляді тверджень, на які відповідали за допомогою шкали. Заповнення анкети в середньому займало від 10 до 15 хвилин.

Комплекс методів, використаний у процесі дослідження, забезпечив всебічне вивчення досліджуваної теми. Дотеоретичних методів належать аналіз, узагальнення та систематизація наукової літератури. Емпіричні методи

передбачали використання психодіагностичних методик для збору первинних даних. Методи математичної статистики були використані для обробки результатів. Зокрема, були використані методи описової статистики та кореляційний аналіз задля виявлення взаємозв'язків між змінними. Обробка результатів здійснювалася за допомогою програми SPSS із використанням методів описової статистики та кореляційного аналізу. Використання кількісних методів забезпечило надійність результатів та їх об'єктивність.

Задля дослідження рівня резильєнтності було використано методику Коннора–Девідсона (Connor-Davidson Resilience Scale), яка була розроблена у 2003 році. Ця методика є однією з найбільш надійних та валідних в сучасних дослідженнях. Її мета полягає в оцінюванні здатності особистості до адаптації в складних життєвих обставин та відновлюватися після стресових подій. Ця методика представляє собою ряд тверджень, які відображають витривалість, впевненість, оптимізм та саморегуляцію особистості. (див. Додаток Б). Кожне твердження оцінюється за п'ятибальною шкалою, дивлячись на ступінь згоди з ним. Оцінювання здійснюється за п'ятибальною шкалою: 0 - зовсім не вірно; 1 - рідко вірно; 2 - іноді вірно; 3 - часто вірно; 4 - майже завжди вірно.

Загальний показник визначається шляхом сумування балів. Сумарний бал може варіюватися від 0 до 40 та визначає рівень резильєнтності, зокрема високий, середній або низький. Вищий показник є свідком здатності особистості ефективно боротися зі стресом та зберігати рівновагу. Отже, ця методика дозволяє комплексно оцінити рівень резильєнтності особистості [22,34].

При визначенні рівня стресу особистості було використано шкалу сприйманого стресу (Perceived Stress Scale), розроблену у 1983 році Шелдоном Коеном. Дана методика спрямована на визначення суб'єктивного сприйняття особистістю стресових подій у повсякденному житті. Це дозволяє зробити оцінку напруження, перевантаження та втрати контролю, яку відчуває особистість під час стресу. До цієї методики входить ряд запитань, відображаючих частоту переживання певних емоційних станів. (див. Додаток

В) Відповідь на запитання робиться за шкалою частоти, яка дозволяє оцінити інтенсивність стресу. Оцінювання здійснюється за шкалою: 0 - ніколи, 1 - майже ніколи, 2 - іноді, 3 - досить часто, 4 - дуже часто.

При обробці результатів частина тверджень підлягає зворотному кодуванню. Після зворотного кодування окремих пунктів обчислюється сумарний показник. Свідком значного навантаження є високий показник в результаті. Ця методика дозволяє оцінити рівень стресу, яка фактор розвитку резильєнтності [5; 33].

Шкала GAD-7, розроблена Спітцером Р. Л., Кронке К. та Вільямсом Дж. Б. В.у 2006 році, була використана для визначення рівня тривожності. Дана методика є валідним та надійним інструментом для оцінки рівня генералізованої тривожності та широко використовується у психологічних і медичних дослідженнях. Шкала GAD-7 є особливо актуальною для досліджень в умовах тривалого стресу, зокрема в умовах війни. Методика складається з сьомі запитань, які відображають частоту переживання симптомів тривоги протягом останніх двох тижнів.(див. Додаток Г) Респондент оцінює кожне твердження за чотирибальною шкалою частоти проявів. Оцінювання здійснюється за шкалою: 0 - зовсім не турбували, 1 - декілька днів турбували, 2 - понад тиждень турбували, 3 - майже щодня турбували.

Загальний бал визначається як сума відповідей. Отримані результати дозволяють визначити рівень тривожності; низький, помірний або високий. Вищі показники свідчать про підвищений рівень тривожності та емоційного напруження [1; 48].

При дослідженні копінг-стратегій було використано опитувальник Brief COPE, розроблений Чарльзом Карвером у 1997 році. Спрямована на визначення способів подолання стресових ситуацій, дана методика включає різні типи стратегій, серед яких виділяються адаптивні та неадаптивні. Серед адаптивних виділяють активне вирішення проблем, планування, пошук підтримки. До неадаптивних включають уникнення, заперечення та відсторонення.

Респондент оцінює частоту використання тої чи іншої стратегії. (див. Додаток Д) Оцінювання здійснюється за чотирибальною шкалою: 1 -я зазвичай цього не робив/не робила, 2 – я рідко це робив/ робила, 3 -я робив/ робила це час від часу, 4 - це саме те, що я зазвичай робив/ робила.

Аналіз результатів здійснюється за окремими шкалами, що дозволяє визначити індивідуальний стиль реагування особистості на стрес. Ця методика дозволяє зробити аналіз поведінкових аспектів адаптації особистості [26; 30].

Використання комплексу цих психодіагностичних методик дозволило отримати цілісне уявлення психологічні особливості особистості. Через групування оцінок резильєнтності, стресу, тривожності та копінг-стратегій дало можливість проаналізувати емоційний стан та поведінкові аспекти реагування особистості. Сучасні дослідження підкреслюють важливість комплексного вивчення адаптації щоб більш точно визначати фактори впливу на рівень резильєнтності [21].

Отже, організація дослідження та обрані методики забезпечили можливість комплексного аналізу резильєнтності особистості в кризових ситуаціях. Використані методики дозволили оцінити рівень резильєнтності та фактори впливу. Використання статистичних методів обробки результатів підвищило об'єктивність результатів. Ці результати було використано в подальшому аналізі та формуванню висновків, задля інтерпретації даних у наступному підрозділі.

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження розвитку резильєнтності особистості в умовах кризових ситуацій

На цьому етапі дослідження буде здійснено кількісний аналіз отриманих емпіричних даних з метою виявлення особливостей резильєнтності особистості в умовах кризових ситуацій, а також визначення її зв'язків із рівнем стресу, тривожності та копінг-стратегіями.

У дослідженні взяли участь 50 респондентів. Аналіз розподілу за статтю показав, що 54 % вибірки становлять жінки, тоді як 46 % - чоловіки. Такий розподіл можна вважати відносно збалансованим, що дозволяє уникнути значного гендерного перекосу при інтерпретації результатів.

Стосовно соціального статусу, найбільшу частку становлять працюючі респонденти, а саме 36 %. Особи, які поєднують навчання та роботу, складають 20 %, студенти складають 16 %, а інші категорії відповідно 28 %. Для наочності розподілу респондентів за соціальним статусом результати подано у вигляді діаграми.

Розподіл респондентів за соціальним статусом

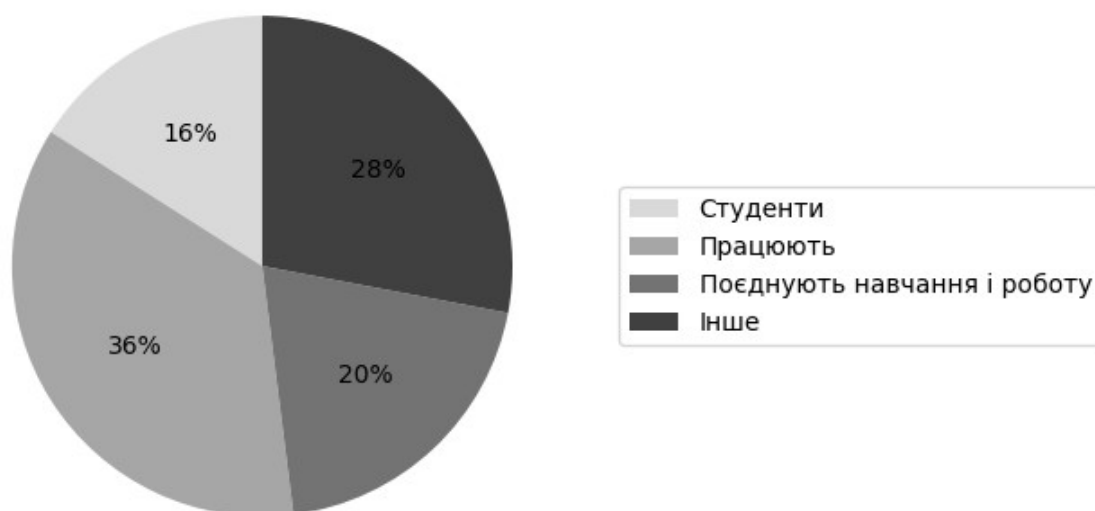


Рисунок 2.1 Розподіл респондентів за соціальним статусом

Як видно з рисунка 2.1 у вибірці переважають респонденти, які вже працюють, а також особи, які поєднують навчання і роботу, що свідчить про різноманітність соціального досвіду учасників дослідження, що є важливим фактором у контексті вивчення адаптаційних можливостей особистості.

Особливу увагу було приділено аналізу впливу воєнних подій на респондентів. Зокрема, 54 % опитаних зазначили, що змінювали місце проживання через війну, тоді як 46 % не мали такого досвіду. При цьому 46 %

респондентів перебувають на території України, а 54 %, у свою чергу, за її межами.

Важливим є також показник перебування в умовах підвищеної небезпеки: 40 % респондентів зазначили, що знаходяться в таких умовах, тоді як 60 % ні. Крім того, 56 % опитаних повідомили про втрату роботи або навчальної стабільності внаслідок воєнних подій, що свідчить про значний рівень соціально-економічних змін у житті респондентів.

Отримані результати підтверджують, що більшість учасників дослідження перебувають у ситуації тривалого стресового впливу, що є важливим контекстом для аналізу психологічних показників та свідчить про те, що вибірка дослідження є релевантною для вивчення резильєнтності в умовах кризових ситуацій, оскільки більшість респондентів безпосередньо або опосередковано зазнали впливу стресових факторів.

Стосовно результатів оцінки рівня резильєнтності, ми бачимо що середній рівень резильєнтності у вибірці становить 24,90 балів. Це значення можна інтерпретувати як середній рівень розвитку психологічної стійкості. Водночас значення стандартного відхилення (10,29) вказує на суттєву варіативність показників, що свідчить про наявність індивідуальних відмінностей у здатності респондентів адаптуватися до складних життєвих умов. Отримані результати свідчать про те, що більшість респондентів володіють достатнім рівнем психологічної стійкості для адаптації до складних життєвих умов, проте частина з них потребує додаткових психологічних ресурсів для ефективного подолання стресу.

Високий діапазон значень від 4 до 40 балів також підтверджує неоднорідність вибірки. Це може бути зумовлено різними умовами життя, індивідуальним досвідом переживання кризових ситуацій, а також рівнем соціальної підтримки.

Далі було проведено описовий аналіз рівня стресу, результати якого наведено. Середній рівень стресу становить 18,62 балів, що свідчить про

помірний рівень психологічного напруження серед респондентів та про наявність постійного психологічного навантаження у респондентів, що є типовим для умов тривалих кризових ситуацій, зокрема воєнного стану. Водночас показник стандартного відхилення (7,27) свідчить про значну варіативність індивідуальних оцінок. Отримані результати можуть бути пояснені тривалим впливом стресових факторів, пов'язаних із кризовими умовами, зокрема воєнними подіями, змінами в соціальному та професійному житті респондентів. Аналіз рівня тривожності показав щосередній показник тривожності становить 8,54 балів, що відповідає помірному рівню тривожності. Водночас значне стандартне відхилення (6,68) свідчить про різний рівень емоційної напруженості серед респондентів.

Таблиця 2.1

Описові статистичні показники досліджуваних змінних

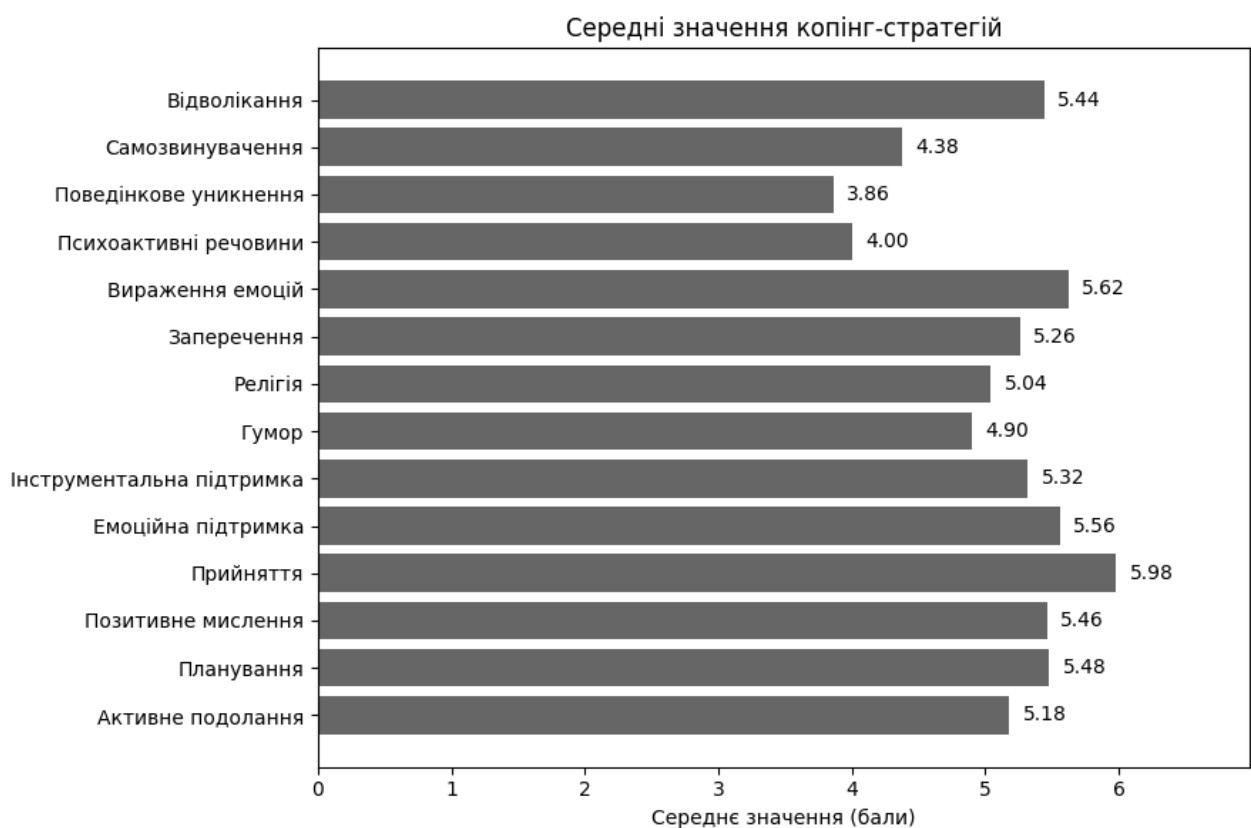
Показник	Середнє значення	Стандартне відхилення
Резильєнтність	24,90	10,29
Стрес	18,62	7,27
Тривожність	8,54	6,68

Це може бути пов'язано як із індивідуальними особливостями особистості, так і з різною мірою впливу кризових факторів на життя учасників дослідження. Для узагальнення отриманих результатів доцільно представити основні статистичні показники у вигляді таблиці.

Дані таблиці 2.1 відображають середні значення та варіативність основних психологічних показників у вибірці, що дозволяє порівняти рівень основних психологічних показників та оцінити їх варіативність у вибірці та узагальнити результати емпіричного дослідження.

Результати дослідження копінг-стратегій показали, що респонденти використовують різноманітні способи подолання стресу. Найбільш вираженими

є такі стратегії, як прийняття (5,98), планування (5,48), позитивне переосмислення (5,46), а також емоційна підтримка (5,56). Це свідчить про тенденцію до використання адаптивних стратегій подолання складних життєвих ситуацій. Водночас менш вираженими є такі стратегії, як поведінкове уникнення (3,86) та вживання психоактивних речовин (4,00), що може свідчити про відносно низький рівень використання дезадаптивних форм поведінки. Для більш наочного представлення результатів копінг-стратегій їх подано у вигляді діаграми середніх значень.



Р

Рис. 2.2 Середні значення копінг-стратегій у вибірці

Як видно з рисунка 2.2, найбільш вираженими є такі копінг-стратегії, як прийняття, планування, позитивне переосмислення та емоційна підтримка, тоді як менш вираженими є поведінкове уникнення та вживання психоактивних речовин. Водночас стандартні відхилення свідчать про варіативність показників у вибірці, що вказує на індивідуальні відмінності у використанні копінг-стратегій.

Таким чином, можна зробити висновок, що більшість респондентів схильні застосовувати конструктивні способи реагування на стрес, що може позитивно впливати на рівень їхньої резильєнтності, зниження рівня стресу та підтримання психологічної рівноваги.

Отримані результати свідчать про те, що в умовах кризових ситуацій респонденти демонструють середній рівень резильєнтності, помірний рівень стресу та тривожності, а також переважне використання адаптивних копінг-стратегій.

Водночас значна варіативність показників вказує на необхідність подальшого аналізу взаємозв'язків між досліджуваними змінними, що буде здійсненоу наступному підрозділі.

2.3 Аналіз взаємозв'язків між психологічними показниками та їх інтерпретація

На даному етапі дослідження було здійснено кореляційний аналіз з метою виявлення взаємозв'язків між рівнем резильєнтності, стресу, тривожності та копінг-стратегіями особистості. Для цього було використано коефіцієнт кореляції Пірсона. Отримані результати мають статистично значущий характер, що дозволяє інтерпретувати виявлені взаємозв'язки як достовірні.

Результати кореляційного аналізу показали наявність статистично значущих зв'язків між основними психологічними показниками.

Таблиця 2.2

Результати кореляційного аналізу між рівнем резильєнтності, стресу та тривожності

Психологічні показники	Коефіцієнт кореляції Пірсона (r)	Рівень значущості (p)
Рівень стресу – рівень тривожності	0,682	<0,01

Рівень резильєнтності – рівень тривожності	-0,484	<0,01
Рівень резильєнтності – рівень стресу	-0,730	<0,01

Як видно з таблиці 2.2, між досліджуваними психологічними показниками виявлено статистично значущі взаємозв'язки. Зокрема, встановлено позитивний зв'язок між рівнем стресу та тривожності, тоді як рівень резильєнтності має негативний зв'язок зі стресом і тривожністю. Отримані результати підтверджують важливу роль резильєнтності у процесі психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. Зокрема, було виявлено: сильний позитивний зв'язок між рівнем стресу та тривожності ($r = 0,682$; $p < 0,01$), що свідчить про те, що зі зростанням рівня стресу підвищується і рівень тривожності; значущий негативний зв'язок між резильєнтністю та тривожністю ($r = -0,484$; $p < 0,01$), що вказує на те, що більш резильєнтні особистості менш схильні до переживання тривожності; сильний негативний зв'язок між резильєнтністю та рівнем стресу ($r = -0,730$; $p < 0,01$), що свідчить про те, що високий рівень психологічної стійкості пов'язаний із нижчим рівнем сприйманого стресу. Отримані результати дозволяють зробити висновок про наявність тісного взаємозв'язку між емоційними та адаптаційними характеристиками особистості.

Отримані результати підтверджують, що резильєнтність виступає важливим захисним фактором, який знижує негативний вплив стресу та тривожності на особистість. Це узгоджується з сучасними психологічними дослідженнями, які розглядають резильєнтність як ключовий механізм адаптації особистості. Аналіз зв'язків між рівнем резильєнтності та копінг-стратегіями показав, що існують як позитивні, так і негативні кореляції.

Дані таблиці 2.3 свідчать про те, що резильєнтність має позитивні зв'язки з адаптивними копінг-стратегіями, зокрема: позитивне переосмислення ($r =$

0,664; $p < 0,01$), планування ($r = 0,424$; $p < 0,01$), активне подолання ($r = 0,378$; $p < 0,01$), прийняття ($r = 0,605$; $p < 0,01$), гумор ($r = 0,624$; $p < 0,01$). Це свідчить про те, що використання конструктивних стратегій подолання труднощів асоціюється з більш високим рівнем психологічної стійкості.

Таблиця 2.3

Результати кореляційного аналізу між рівнем резильєнтності та копінг-стратегіями

Копінг-стратегії	Коефіцієнт кореляції (r)	Рівень значущості (p)
Позитивне переосмислення	0,664	<0,01
Планування	0,424	<0,01
Активне подолання	0,378	<0,01
Прийняття	0,605	<0,01
Гумор	0,624	<0,01
Релігія	0,079	>0,05
Емоційна підтримка	0,338	>0,05
Інструментальна підтримка	0,366	<0,01
Відволікання	-0,261	>0,05
Заперечення	-0,565	<0,01
Емоційне вираження	-0,021	>0,05
Вживання психоактивних речовин	-0,381	<0,01
Поведінкове уникнення	-0,606	<0,01
Самозвинувачення	-0,418	<0,01

Це свідчить про те, що особи з високим рівнем резильєнтності частіше використовують конструктивні та ефективні стратегії подолання стресу.

Водночас було виявлено негативні зв'язки між резильєнтністю та дезадаптивними копінг-стратегіями: заперечення ($r = -0,565$; $p < 0,01$), вживання психоактивних речовин ($r = -0,381$; $p < 0,01$), поведінкове уникнення ($r = -0,606$; $p < 0,01$), самозвинувачення ($r = -0,418$; $p < 0,01$). Такі результати вказують на те,

що використання дезадаптивних стратегій пов'язане зі зниженням ефективності психологічної адаптації.

Це свідчить про те, що менш резильєнтні особистості більш схильні використовувати неефективні або деструктивні способи подолання стресу.

Результати аналізу показали також, що рівень стресу та тривожності також пов'язаний із вибором копінг-стратегій. Зокрема, рівень стресу має сильні позитивні зв'язки з такими дезадаптивними стратегіями: поведінкове уникнення ($r = 0,701$; $p < 0,01$), самозвинувачення ($r = 0,554$; $p < 0,01$), заперечення ($r = 0,649$; $p < 0,01$). Аналогічно, рівень тривожності пов'язаний із: поведінковим уникненням ($r = 0,604$; $p < 0,01$), самозвинуваченням ($r = 0,502$; $p < 0,01$), вживанням психоактивних речовин ($r = 0,432$; $p < 0,01$). Це підтверджує, що зростання емоційного напруження супроводжується використанням менш ефективних способів подолання стресу.

Це є свідком того, що підвищений рівень стресу та тривожності супроводжується використанням менш ефективних стратегій подолання.

В той же час було виявлено, що деякі адаптивні стратегії (наприклад, планування та позитивне переосмислення) мають негативні або слабкі зв'язки зі стресом і тривожністю, що може свідчити про їхню захисну функцію. Таким чином, адаптивні копінг-стратегії можуть розглядатися як фактор, що сприяє зниженню негативного емоційного стану.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що резильєнтність відіграє ключову роль у регуляції психологічного стану особистості в умовах кризових ситуацій.

Високий рівень резильєнтності пов'язаний із: нижчим рівнем стресу, нижчим рівнем тривожності, використанням адаптивних копінг-стратегій. Коли низький рівень резильєнтності супроводжується підвищеним рівнем стресу та тривожності та схильністю до дезадаптивних форм поведінки.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що копінг-стратегії виступають важливим механізмом, через який реалізується вплив

резильєнтності на психологічний стан особистості.

Отримані результати мають велике значення в контексті дослідження розвитку резильєнтності в умовах кризових ситуацій. Виявлені взаємозв'язки свідчать про те, що резильєнтність не є статичною характеристикою, а формується під впливом індивідуального досвіду та способів реагування на стрес.

При використанні адаптивних копінг-стратегій, таких як планування, позитивне переосмислення та прийняття, підвищується рівень резильєнтності. Це робить цілеспрямований розвиток психологічної стійкості можливим через формування ефективних способів подолання труднощів. Отримані результати мають не лише теоретичне, але й практичне значення, оскільки дозволяють визначити напрями психологічної підтримки особистості в умовах кризових ситуацій. Також, отримані дані свідчать що вплив кризових умов, зокрема воєнних подій, супроводжується підвищенням рівня стресу та тривожності, що може ускладнювати процес адаптації. У таких умовах резильєнтність виступає важливим ресурсом, який забезпечує здатність особистості зберігати психологічну рівновагу та поступово відновлюватися після впливу стресових факторів.

Отже, розвиток резильєнтності в кризових умовах значною мірою залежить від характеру копінг-стратегій, які використовує особистість, що підтверджує актуальність подальшого дослідження даного феномену.

2.4 Практичні рекомендації з розвитку резильєнтності особистості в умовах кризових ситуацій

Аналіз результатів дослідження став основою формування практичних рекомендацій щодо розвитку резильєнтності особистості. Отримані дані дозволяють визначити основні напрями психологічної підтримки в умовах кризових ситуацій, зокрема війни. Слід приділити особливу увагу покращенню

адаптаційних можливостей людини. Водночас, важливо формувати здатність ефективно реагувати на стрес. У цьому сенсі, розвиток рівня резильєнтності є ключовим завданням психологічної допомоги. Зокрема, доцільно використовувати короткотривалі вправи на стабілізацію емоційного стану, такі як дихальні техніки (глибоке діафрагмальне дихання), вправи на заземлення (фокусування на відчуттях тіла) та техніки м'язової релаксації.

Результати дослідження свідчать, що резильєнтність є одним з головних ресурсів особистості. Вона сприяє зниженню рівня стресу та тривожності та, при високому рівні, забезпечує ефективну адаптацію до складних обставин. У свою чергу, це дозволяє людині зберігати психологічну рівновагу у кризових умовах. Тому розвиток резильєнтності має бути одним із пріоритетних напрямів психологічної роботи.

Формування ефективних копінг-стратегій є одним із ключових напрямів розвитку резильєнтності. Серед них слід виділити саме адаптивні стратегії, серед яких: планування, позитивне переосмислення ситуації, звернення за допомогою та прийняття обставин. Використання таких стратегій сприяє зниженню емоційного напруження та ефективному подоланню стресових подій. Наприклад, техніка планування може реалізовуватися через складання щоденного плану дій, визначення пріоритетів та постановку досяжних цілей. Позитивне переосмислення передбачає свідомий пошук конструктивних аспектів навіть у складних ситуаціях.

Водночас, треба звернути увагу на зменшення використання дезадаптивних копінг-стратегій, серед яких: уникнення, заперечення та самозвинувачення. Ці стратегії поглиблюють негативні емоційні стани та ускладнюють адаптацію людини. Тому важливо формувати більш конструктивні способи реагування на стрес. Для зменшення використання таких стратегій доцільно застосовувати техніки усвідомлення власних емоцій, ведення щоденника переживань та поступове включення в активну діяльність замість уникнення.

Розвиток резильєнтності може здійснюватися через психологічні тренінги та проведення психоедукаційних заходів, які спрямовані на підвищення рівня обізнаності щодо власного психічного стану. Такі програми можуть включати вправи на розвиток емоційного інтелекту, тренування навичок саморегуляції, моделювання стресових ситуацій та відпрацювання ефективних способів реагування. Важливим компонентом є розвиток навичок саморегуляції та управління емоціями. Також можна звертатися до індивідуального психологічного консультування.

Важливу роль у розвитку резильєнтності відіграє соціальна підтримка, яка забезпечує відчуття безпеки та стабільності. Наявність підтримуючого оточення сприяє зниженню рівня стресу та позитивно впливає на емоційний стан особистості. Тому доцільно сприяти розвитку довірливих соціальних зв'язків. Практичним кроком може бути активне залучення до спілкування з близькими, участь у групах підтримки або волонтерських ініціативах, що сприяє відчуттю приналежності та зменшенню ізоляції.

В умовах воєнного стану в Україні проблема розвитку резильєнтності набуває особливої актуальності. Постійний вплив стресових факторів негативно впливає на психічне здоров'я людини. У зв'язку з цим зростає потреба у психологічній допомозі, яку можна набувати як в індивідуальній роботі, так і в груповій формі роботи. Що дозволяє забезпечити комплексну підтримку особистості. Особливо ефективними в таких умовах є короткі психологічні інтервенції, спрямовані на стабілізацію стану, зниження тривожності та формування відчуття контролю над ситуацією.

Отже, розвиток резильєнтності є важливим напрямом психологічної роботи. Він включає формування адаптивних копінг-стратегій та передбачає розвиток внутрішніх ресурсів особистості. Водночас, важливим є забезпечення соціальної підтримки. Запропоновані рекомендації можуть бути використані практичними психологами, соціальними працівниками, а також самими респондентами у повсякденному житті. Усе це сприяє підвищенню здатності

ефективно діяти в кризових ситуаціях.

Висновки до розділу 2

У другому розділі кваліфікаційної роботи було здійснено емпіричне дослідження психологічних особливостей розвитку резильєнтності особистості в умовах кризових ситуацій. У процесі дослідження було обґрунтовано вибір психодіагностичних методик, що дозволили комплексно оцінити рівень резильєнтності, стресу, тривожності та особливості копінг-поведінки. Для збору даних було використано онлайн-опитувальник, що забезпечило зручність участі респондентів та анонімність відповідей. Обробка результатів здійснювалася за допомогою статистичного пакету SPSS, що дозволило отримати об'єктивні та достовірні результати.

Аналіз соціально-демографічних характеристик вибірки показав, що дослідження охоплює респондентів із різним рівнем соціального досвіду, що сприяє більш повному розумінню досліджуваного явища. Водночас значна частина опитаних зазнала впливу кризових умов, пов'язаних із воєнними подіями, що проявляється у зміні місця проживання, втраті стабільності у навчанні чи роботі, а також перебуванні в умовах підвищеної небезпеки. Це створює специфічний контекст, у якому відбувається формування та прояв резильєнтності особистості.

У ході дослідження було встановлено, що середній рівень резильєнтності у вибірці є помірним. Водночас спостерігається значна варіативність показників, що свідчить про наявність індивідуальних відмінностей у здатності респондентів адаптуватися до складних життєвих обставин. Отримані результати підтверджують, що резильєнтність не є фіксованою характеристикою, а залежить від багатьох факторів, зокрема життєвого досвіду та особливостей реагування на стресові ситуації. Результати аналізу рівня стресу та тривожності показали, що ці показники перебувають на помірному рівні, проте характеризуються значною неоднорідністю. Це свідчить про те, що респонденти по-різному переживають вплив кризових умов, що, у свою чергу,

впливає на їхній емоційний стан та поведінкові реакції. Підвищений рівень стресу та тривожності у частини респондентів може бути пов'язаний із тривалим впливом негативних факторів, зокрема воєнних подій. Аналіз копінг-стратегій вказав на те що більшість респондентів схильні використовувати адаптивні способи подолання стресу, такі як планування, позитивне переосмислення та прийняття ситуації. Це свідчить про наявність певних ресурсів для ефективної адаптації до складних умов. Водночас частина респондентів демонструє схильність до використання дезадаптивних стратегій, зокрема уникнення та самозвинувачення, що може ускладнювати процес подолання стресу та негативно впливати на психологічний стан. Особливу увагу було присвячено аналізу взаємозв'язків між досліджуваними показниками. Результати кореляційного аналізу показали, що між резильєнтністю, рівнем стресу та тривожності існують статистично значущі зв'язки. Зокрема, встановлено, що резильєнтність має негативний зв'язок із рівнем стресу та тривожності, що свідчить про її захисну функцію. Водночас було виявлено, що адаптивні копінг-стратегії позитивно пов'язані з резильєнтністю, тоді як дезадаптивні з підвищеним рівнем стресу та тривожності. Розвиток резильєнтності в умовах кризових ситуацій значною мірою залежить від способів реагування особистості на стрес. Використання конструктивних копінг-стратегій сприяє підвищенню психологічної стійкості та ефективній адаптації, тоді як неефективні стратегії, навпаки, ускладнюють цей процес. Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують теоретичні положення щодо ролі резильєнтності як важливого ресурсу адаптації особистості в умовах кризових ситуацій та підкреслюють значущість її подальшого дослідження і розвитку. Отримані результати дозволяють не лише охарактеризувати особливості розвитку резильєнтності, але й визначити основні напрями її подальшого формування. Зокрема, встановлені взаємозв'язки між психологічними показниками свідчать про доцільність розробки практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення рівня

резильєнтності особистості. Це обумовлює необхідність переходу до розгляду прикладних аспектів дослідження.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі було здійснено комплексне дослідження психологічних особливостей розвитку резильєнтності особистості в умовах кризових ситуацій. Актуальність обраної теми зумовлена сучасними умовами життя, зокрема впливом воєнних подій, які створюють тривалий стресовий тиск на особистість та вимагають високого рівня адаптаційних можливостей.

У теоретичній частині роботи було проаналізовано основні наукові підходи до розуміння феномену резильєнтності, розкрито її сутність, структуру та функції. Було встановлено, що резильєнтність розглядається як складне багатокomпонентне утворення, яке забезпечує здатність особистості адаптуватися до складних життєвих обставин, зберігати психологічну рівновагу та відновлюватися після впливу стресових факторів. Особливу увагу було приділено ролі копінг-стратегій як механізмів реалізації адаптаційних можливостей особистості.

У межах емпіричного дослідження було визначено рівень резильєнтності, стресу та тривожності респондентів, а також проаналізовано особливості їхніх копінг-стратегій. Отримані результати показали, що рівень резильєнтності у вибірці є помірним, що свідчить про наявність як адаптаційних ресурсів, так і певних труднощів у подоланні стресових ситуацій. Водночас було встановлено, що рівень стресу та тривожності також перебуває на середньому рівні, що відображає вплив кризових умов на емоційний стан особистості.

Особливу увагу було приділено аналізу взаємозв'язків між досліджуваними показниками. Результати дослідження показали, що резильєнтність має негативний зв'язок зі стресом та тривожністю, що підтверджує її роль як психологічного ресурсу, який знижує негативний вплив кризових факторів. Водночас було встановлено, що використання адаптивних

копінг-стратегій пов'язане з вищим рівнем резильєнтності, тоді як дезадаптивні стратегії — з підвищеним рівнем стресу та тривожності.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що резильєнтність є динамічною характеристикою, яка формується під впливом життєвого досвіду та може розвиватися в процесі подолання кризових ситуацій. Важливу роль у цьому процесі відіграють копінг-стратегії, які визначають ефективність адаптації особистості до складних умов.

Отримані результати дослідження стали основою для розробки практичних рекомендацій, спрямованих на розвиток резильєнтності особистості в умовах кризових ситуацій. Виявлені взаємозв'язки між рівнем резильєнтності, стресу, тривожності та копінг-стратегіями дозволили визначити основні напрями психологічної підтримки. Зокрема, доцільним є розвиток адаптивних способів подолання стресу, зниження використання дезадаптивних стратегій та посилення ролі соціальної підтримки. Запропоновані рекомендації можуть бути використані у практичній діяльності психологів.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки психологічних програм, спрямованих на розвиток резильєнтності, формування ефективних копінг-стратегій та зниження рівня стресу і тривожності. Це є особливо актуальним в умовах сучасних соціальних викликів, зокрема воєнного часу.

Таким чином, поставлена мета дослідження була досягнута, а визначені завдання — виконані. Отримані результати можуть слугувати основою для подальших наукових досліджень у напрямі вивчення психологічних механізмів адаптації особистості до кризових умов.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- 1.Алексіна Н., Герасименко О., Лавриненко Д., Савченко О. Українська адаптація шкали для оцінки генералізованого тривожного розладу GAD-7: досвід діагностики в умовах воєнного стану // Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2024. № 11. С. 77–103.
2. Андрійчук І. П. Психологічна стійкість особистості в умовах кризових змін // Психологічний часопис. 2022. № 8(4). С. 33–40.
- 3.Бабенко С. В. Особливості переживання тривожності в умовах невизначеності // Габітус. 2023. Вип. 47. С. 91–96.
- 4.Бочелюк В. Й. Психологічні ресурси особистості та їх роль у подоланні стресу // Теорія і практика сучасної психології. 2021. № 3. С. 18–24.
- 5.Вельбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Шкала сприйняття стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни // Науковий вісник Херсонського державного університету. 2022.
- 6.Дуткевич Т. В. Емоційна саморегуляція як чинник психологічної стійкості особистості // Психологія і особистість. 2023. № 1(23). С. 55–63.
- 7.Журавльова О. А. Вплив стресу на психоемоційний стан особистості // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2021. № 2. С. 70–76.
- 8.Карамушка Л. М. Психологія подолання стресу в організації // Організаційна психологія. 2020. № 3. С. 12–20.
- 9.Климчук В. О. Резильєнтність як ресурс психологічного відновлення особистості // Психологічний журнал. 2023. Т. 9, № 2. С. 44–52.
- 10.Коkun О. М. Психологія професійної життєстійкості особистості. Київ: КНТ, 2015.
- 11.Коkun О. М. Психологічні особливості адаптації особистості до екстремальних умов діяльності. Київ: КНТ, 2016.
- 12.Коkun О. М. Психологічні особливості життєстійкості особистості в умовах стресу // Вісник психології. 2021. № 2. С. 30–38.

- 13.Лазос Г. П. Психологічні особливості переживання стресу в умовах війни // Теорія і практика сучасної психології. 2023. № 2. С. 14–20.
- 14.Литвиненко О. С. Психологічна адаптація особистості до стресових ситуацій // Теорія і практика сучасної психології. 2022. № 1. С. 37–42.
- 15.Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2017.
- 16.Мельник Ю. Б. Резильєнтність особистості як механізм психологічної адаптації // Психологія і особистість. 2022. № 2(22). С. 96–104.
- 17.Москалець В. П. Емоційна стійкість особистості в умовах невизначеності // Психологічний журнал. 2023. Т. 9, № 4. С. 63–71.
- 18.Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навч. посіб. Київ: Ніка-Центр, 2018.
- 19.Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навч. посіб. Т. 2. Київ: Ніка-Центр, 2018.
- 20.Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навч. посіб. Т. 3. Київ: Ніка-Центр, 2018.
- 21.Савчин М. В. Психологія особистості. Київ: Академвидав, 2018.
- 22.Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Шкала життєстійкості Коннора–Девідсона: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ, 2025. 12 с.
- 23.Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: психологічна допомога та підтримка. Київ: КНТ, 2014.
- 24.Титаренко Т. М. Психологічні наслідки травматичних подій та шляхи їх подолання // Психологія і суспільство. 2022. № 1. С. 45–56.
- 25.Титаренко Т. М. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій. Київ: Інститут психології, 2014.
- 26.Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. Українська адаптація опитувальника Brief COPE // Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2023. № 10. С. 66–89.
- 27.American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). Washington: APA, 2013.

28. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience // *American Psychologist*. 2004. Vol. 59. P. 20–28.
29. Bonanno G. A., Burton C. L. Resilience and mental health: Lessons from contemporary adversity // *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 2021. Vol. 13(1). P. 1–4.
30. Carver C. S. You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE // *International Journal of Behavioral Medicine*. 1997. Vol. 4. P. 92–100.
31. Carver C. S., Connor-Smith J. Personality and coping // *Annual Review of Psychology*. 2021. Vol. 72. P. 679–704.
32. Carver C. S., Vargas S. Coping and psychological adjustment during stressful life events // *Current Opinion in Psychology*. 2022. Vol. 46. P. 101328.
33. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress // *Journal of Health and Social Behavior*. 1983. Vol. 24. P. 385–396.
34. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) // *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18. P. 76–82.
35. Fletcher D., Sarkar M. Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory // *European Psychologist*. 2021. Vol. 26(2). P. 98–109.
36. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress // *American Psychologist*. 1989. Vol. 44. P. 513–524.
37. Hobfoll S. E. Conservation of resources theory and psychological stress // *Current Opinion in Psychology*. 2021. Vol. 45. P. 101–107.
38. Kalisch R., Cramer A. O.J., Binder H. et al. Deconstructing and reconstructing resilience: A dynamic network approach // *Perspectives on Psychological Science*. 2021. Vol. 14(5). P. 765–777.
39. Masten A. S. *Ordinary magic: Resilience in development*. New York: Guilford Press, 2001.
40. Maté G. *When the body says no: The cost of hidden stress*. Toronto: Knopf Canada, 2003.

41. Masten A. S., Narayan A. J. Child development in the context of disaster, war, and terrorism: Pathways of risk and resilience // *Annual Review of Psychology*. 2022. Vol. 73. P. 357–387.
42. McPhillips L. E. et al. Defining extreme events: A cross-disciplinary review // *Earth's Future*. 2018. Vol. 6. P. 441–455.
43. Rutter M. Resilience in the face of adversity // *British Journal of Psychiatry*. 1987. Vol. 147. P. 598–611.
44. Smith B. W. et al. The Brief Resilience Scale: Assessing the ability to bounce back // *International Journal of Behavioral Medicine*. 2008. Vol. 15. P. 194–200.
45. Smith B. W., Tooley E. M., Christopher P. J. Resilience as the ability to bounce back from stress // *Journal of Positive Psychology*. 2022. Vol. 17(3). P. 410–418.
46. Southwick S. M. et al. Resilience: Definitions, theory, and challenges // *European Journal of Psychotraumatology*. 2014. Vol. 5.
47. Southwick S. M., Charney D. S. Resilience: The science of mastering life's greatest challenges. 3rd ed. Cambridge: Cambridge University Press, 2023. 352 p.
48. Spitzer R. L., Kroenke K., Williams J. B. W., Löwe B. A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7 // *Archives of Internal Medicine*. 2006. Vol. 166, No. 10. P. 1092–1097.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Авторський опитувальник

«Психологічні особливості резильєнтності особистості в умовах кризових ситуацій (на прикладі війни в Україні)»

Інструкція:

Просимо Вас взяти участь у дослідженні, яке проводиться в рамках написання дипломної роботи.

Метою дослідження є вивчення психологічних особливостей резильєнтності особистості в умовах кризових ситуацій, зокрема в контексті війни в Україні.

Опитування є анонімним, отримані результати будуть використані виключно в наукових цілях. Заповнення анкети займе 10–15 хвилин. Будь ласка, відповідайте щиро. Ви можете припинити участь у будь-який момент.

Дослідження виконується студенткою 4 курсу спеціальності «Психологія» Львівського державного університету внутрішніх справ — Паскал Мариною.

Дякуємо за участь!

Блок 1. Загальна інформація

Вік: _____

Стать:

Жіноча

Чоловіча

Соціальний статус:

Студент

Працюю

Поєдную навчання і роботу

Інше

1. Чи змінювали Ви місце проживання через війну?

Так

Ні

2. Чи перебуваєте Ви зараз в Україні?

Так

Ні

3. Чи перебуваєте Ви в зоні підвищеної небезпеки?

Так

Ні

4. Чи втрачали Ви роботу / навчальну стабільність через війну?

Так

Ні

Джерело: Розроблено автором.

ДОДАТОК Б

Шкала життєстійкості Коннора–Девідсона (CD-RISC, українська версія)

Інструкція:

Вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся 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?

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2- іноді вірно;

3- часто вірно;

4- майже завжди вірно.

1. Я здатний(на) адаптуватися до змін
2. Я можу впоратися з труднощами
3. Я знаходжу гумор у складних ситуаціях
4. Подолання стресу робить мене сильнішим(ою)
5. Я швидко відновлююся після труднощів
6. Я досягаю своїх цілей попри перешкоди
7. Я залишаюся зосередженим(ою) під тиском
8. Мене не зупиняють невдачі
9. Я вважаю себе сильною особистістю
10. Я здатний(на) справлятися з емоціями

Джерело: [12].

ДОДАТОК В

Шкала сприйняття стресу PSS-10 (українська адаптація)

Інструкція:

Вкажіть, як часто протягом останнього місяця Ви відчували такі стани:

0 - ніколи

1 - майже ніколи

2- іноді

3- досить часто

4- дуже часто

1. Ви були засмучені через несподівані події
2. Відчували, що не можете контролювати важливі речі
3. Відчували нервозність і стрес
4. Були впевнені, що зможете вирішити свої проблеми
5. Відчували, що все відбувається так, як Ви хочете
6. Відчували, що не можете впоратися зі справами
7. Контролювали роздратування
8. Почувалися «господарем ситуації»
9. Злилися через події поза Вашим контролем
10. Відчували перевантаження труднощами

Джерело: [2].

ДОДАТОК Г

Шкала генералізованого тривожного розладу GAD-7 (українська адаптація)

Інструкція:

За останні два тижні, як часто Вас турбували такі проблеми?

0 – зовсім не турбували

1 –декілька днів турбували

2 –понад тиждень турбували

3 – майже щодня турбували

1. Почуття нервозності, тривоги або напруженості
2. Неможливість зупинити або контролювати хвилювання
3. Надмірне хвилювання щодо різних речей
4. Проблеми з розслабленням
5. Сильний неспокій, неможливість всидіти на місці
6. Легка дратівливість або збудження
7. Відчуття страху, ніби може статися щось жахливе

Джерело: [1].

ДОДАТОК Д

Опитувальник копінг-стратегій Brief COPE (українська адаптація)

Інструкція:

Оцініть, як часто Ви використовували такі способи подолання стресу:

1 – я зазвичай цього не робила

2 – я рідко це робила

3 – я іноді це робила

4 – часто це робила

1. Я звертав(ла)ся до діяльності, щоб відволіктися
2. Я зосереджував(ла) зусилля на вирішенні проблеми
3. Я говорив(ла) собі: «Це нереально»
4. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини
5. Я отримував(ла) емоційну підтримку
6. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися
7. Я намагав(ла)ся покращити ситуацію
8. Я відмовляв(ла)ся вірити, що це сталося
9. Я виражав(ла) свої емоції
10. Я шукав(ла) поради
11. Я використовував(ла) речовини, щоб полегшити стан
12. Я намагав(ла)ся побачити ситуацію позитивніше
13. Я критикував(ла) себе
14. Я планував(ла) подальші дії
15. Я отримував(ла) підтримку від інших
16. Я здавав(ла)ся у спробах впоратися
17. Я шукав(ла) щось хороше в ситуації
18. Я жартував(ла)
19. Я відволікався (телебачення, сон, покупки тощо)
20. Я приймав(ла) реальність ситуації

21. Я виражав(ла) негативні почуття
22. Я звертав(ла)ся до релігії чи духовності
23. Я шукав(ла) допомогу
24. Я вчив(ла)ся жити з ситуацією
25. Я обдумував(ла) свої дії
26. Я звинувачував(ла) себе
27. Я молив(ла)ся або медитував(ла)
28. Я сміяв(ла)ся над ситуацією

Джерело: [16].