

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА  
**КОГНІТИВНІ, ЕМОЦІЙНІ ТА ПОВЕДІНКОВІ КОМПОНЕНТИ  
ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

на здобуття освітнього рівня “МАГІСТР”  
зі спеціальності “053 - Психологія”

Здобувачки 2 року навчання  
ОС “Магістр” ОПП “Психологія”  
заочної форми навчання  
**Анни ФЛОМБОЙМ**

Науковий керівник:  
кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної психології  
**Володимир АБРАМОВ**

Допустити до захисту на ЕК №1  
кафедри загальної психології

Протокол № \_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

Завідувачка кафедри:

кандидат психологічних наук, доцент

**Ганна ЮРЧИНСЬКА**

\_\_\_\_\_ (підпис)

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ .....	8
1.1 Суть поняття психологічна стійкість з позицій зарубіжних і вітчизняних дослідників, аналіз і узагальнення дефініцій.....	8
1.2 Підходи до визначення структури психологічної стійкості особистості, обґрунтування теоретичної моделі її ключових компонентів. ....	23
Висновки до Розділу 1.....	36
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КЛЮЧОВИХ КОМПОНЕНТІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	37
2.1 Модель, організація та методи дослідження.....	37
2.2 Отримані емпіричні результати та їх дескриптивний аналіз.....	45
2.3 Статистичний аналіз даних та інтерпретація результатів дослідження.....	50
Висновки до Розділу 2 .....	63
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТА ПРИКЛАД ПРОГРАМИ ВІДПОВІДНОГО ТРЕНІНГУ .....	64
3.1 Методичне підґрунтя тренінгу формування психологічної стійкості особистості.....	64
3.2 Зміст програми тренінгу формування психологічної стійкості особистості.....	69
Висновки до Розділу 3 .....	90
ВИСНОВКИ .....	91
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	94
ДОДАТКИ .....	102

## ВСТУП

### **Актуальність дослідження**

Різнобічне вивчення психологічної стійкості є, поза сумнівом, актуальним у контексті викликів, з якими стикаються сьогодні українці. Добігає третій рік повномасштабного вторгнення: близько мільйона українців безпосередньо залучені до сил оборони держави (за даними МОУ), майже 8 мільйонів наших співвітчизників перебувають за кордоном і більшість з них все ще має намір повернутися (за інформацією КМУ), понад 30 мільйонів цивільного населення, яке є на підконтрольних Україні територіях, та ще близько 5 мільйонів на тимчасово окупованих територіях (за оцінкою МСПУ) різною мірою два роки поспіль перебувають в небезпеці через невпинні бойові дії.

Наразі немає змоги оцінити хоча б приблизну кількість українців, які за цих обставин зазнали реального травмівного досвіду, тяжких втрат, ускладненої адаптації, надпорогового стресу, хвороб і фізичної інвалідизації, інших неминучих впливів на психічне здоров'я і благополуччя, та імовірно - це масові показники.

Досвід впливу війни останніх років нашарувався на попередні не зцілені рани українського суспільства. Лише в ХХ столітті їх було з лишком: Голодомор, Друга світова війна, радянські репресії, “важке дитинство” незалежної України. Новітній час приніс революції, пандемію COVID-19, маніфест сепаратизму, початок і розгортання російської збройної агресії проти України, названої антитерористичною операцією.

Попри величезну невизначеність і брак інформації для достовірних прогнозів стосовно майбутнього України і українців, є явища і процеси, які не складно передбачити на рівні здорового глузду та історичного досвіду. Не вдаючись до оцінок “на краще” чи “на гірше”, вже є підстави говорити про соціально-демографічні зміни, адаптацію економіки та ринку (зокрема - ринку праці), турбулентність в культурі та освіті, відчутні реакції у сфері здоров'я, зокрема психічного.

У цьому світлі дослідження психологічної стійкості може стати тим важливим зусиллям, яке додасть ефективності і системності багатьом національним процесам інтеграції минулого, проживання теперішнього та творення бажаного майбутнього. Адже щоб вистояти, загоїти наслідки травмівних подій війни нам - українцям - потрібно плекати індивідуальну та колективну стійкість, стати травмоцинтливим суспільством, здатним згенерувати об'єднану адекватну відповідь на цей непростий колективний досвід. Вивчення психологічної стійкості в сучасній вітчизняній науці є обґрунтованою інвестицією в майбутнє психічне здоров'я, а відтак - якість життя українців. Ми потребуємо стійкості на рівні індивідуальних випадків і життів, стосунків і сімей, на рівні функціонування груп і команд, життя громад і глобальної спільноти. А для цього, відповідно, нам варто більше знати про психологічну стійкість, її багатоаспектну природу, структуру, предиктори, механізми культивування та розвитку.

У світовому вимірі дослідження психологічної стійкості (resilience) не є інноваційним напрямом і має вже більш ніж півстолітню історію. Інтерес до цієї теми у західних науковців зростає паралельно з дослідженнями посттравматичних феноменів і процесів, що інтенсифікувалися в США після В'єтнамських війн, та став їх логічним продовженням. Свого часу вклад у становлення концепції психологічної стійкості зробили E. Werner, R. Smith, S. Maddi, G. Wagnild, G. Richardson. На сьогодні когорта зарубіжних дослідників, чий науковий інтерес безпосередньо спрямований на вивчення психологічної стійкості, є численною.

Крім вищезгаданих, у цій роботі ми спиралися на розробки в темі природи і сутності феномену психологічної стійкості G. Bonnano, A. Sisto, S. Luthar, K. Reivich, T. Ostrowski, E. Greitens.

Ми також зверталися до висновків K. Connor, J. Davidson, K. Bolton, G. Schiraldi щодо розробки та апробації психологічного інструментарію для дослідження стійкості.

Нами було взято до уваги, вивчено та задіяно в цій роботі спроби аналізу компонентів і предикторів стійкості, розробки структурних моделей психологічної стійкості A. Masten, S. Southwick, D. Charney, D. Hellershtein; а також описані практики плекання та розвитку стійкості D. Meichenbaum M. Kent, M. Davis, M. Neenan, L. Hone, C. Padesky.

У вітчизняній психологічній науці і практиці сфери охорони психічного здоров'я інтерес до проблеми психологічної стійкості, її природи, предикторів, довільного культивування почав зростати в останнє десятиліття на фоні описаних вище викликів. За цей час з'явилося чимало теоретичних досліджень і розробок в темі стійкості. Зокрема, в підготовці теоретико-методологічного підґрунтя для даного дослідження ми черпали з робіт Г. Лазос, О. Кокуна, О. Хамініч, О. Романчука, Г. Найдьоновой, Г. Афузовой, Ю. Паскевської, Н. Калки, Т. Федотовой, Ю. Бохонковой, В. Готич та інших.

**Мета дослідження** - визначити ключові когнітивні, емоційні і поведінкові компоненти психологічної стійкості, для розробки практичних методів формування останньої.

**Завдання дослідження:**

- 1) проаналізувати теоретико-методологічні підходи до дослідження психологічної стійкості особистості, побудувати теоретичну модель її компонентів;
- 2) визначити ключові когнітивні компоненти психологічної стійкості особистості;
- 3) визначити ключові емоційні компоненти психологічної стійкості особистості;
- 4) визначити ключові поведінкові компоненти психологічної стійкості особистості;
- 5) розробити практичні рекомендації щодо методів формування психологічної стійкості особистості.

**Об'єкт дослідження** - психологічна стійкість особистості.

**Предмет дослідження** - когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти психологічної стійкості особистості.

**Методи дослідження:**

а) *теоретичні* – аналіз, синтез, систематизація та інтерпретація наукових джерел стосовно психологічної стійкості, її структурних моделей, окремих компонентів, практик формування і розвитку;

б) *емпіричні* – психодіагностичні методики: Шкала резильєнтності Коннор-Девідсона-10 (адаптація Н. Школіної та ін.), Опитувальник Brief-COPE (адаптація Т. Яблонської, О. Верника, Г. Гайворонського), Шкала труднощів емоційної регуляції DERS (адаптація Л. Сак, З. Федотової), Методика вивчення базових переконань Р. Янофф-Булман (адаптація Г. Чайки);

в) *математично-статистичної обробки даних* – первинні описові статистики, кореляційний аналіз (критерій Спірмена), лінійний регресійний аналіз. Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою спеціалізованого програмного забезпечення Jamovi (v. 2.3.28.0 для MacOS).

**Наукова новизна одержаних результатів**

Існуючі раніше і використані в цій роботі структурні моделі психологічної стійкості було в більшості розроблено на основі суто теоретичних методів пізнання. В даному дослідженні ключові когнітивні, емоційні і поведінкові компоненти психологічної стійкості особистості досліджено емпірично. Зокрема доведено, що до цих компонентів належать: схильність до активних дій в стресових ситуаціях, почуття гумору, переконання про контрольованість світу, достатній арсенал стратегій емоційної регуляції, відсутність схильності до самозвинувачення (доброзичливе самоствавлення). Також в ході аналізу даних було встановлено, що є, ймовірно, місце ще для ряду компонентів, які на рівні з вивченими формують більш повну структуру психологічної стійкості. Наразі нашим припущенням і можливим напрямком для наступних досліджень є присутність в структурі психологічної стійкості таких ключових компонентів як ціннісний і стосунковий, як це і розглядається в теоретичних моделях. Важливо відмітити, що отримані в цьому дослідженні результати збагачують саме

український автентичний (сформований на основі даних, отриманих з вибірки українців) науковий доробок у сфері психологічної стійкості, що є важливо з огляду на специфіку сучасного українського досвіду і викликів.

### **Практичне значення одержаних результатів**

Отримані результати і висновки на додачу до вже здійснених у вітчизняній науці теоретичних знахідок ще надійніше засвідчують можливості для довольного формування і розвитку психологічної стійкості - попри наявність психофізіологічних предикторів і вплив зовнішніх факторів цілеспрямоване формування внутрішніх особистісних компонентів може підвищити загальний рівень психологічної стійкості особистості. Результати, отримані емпірично, підсвічують конкретні напрямки розробки нових психологічних і педагогічних технологій, окремих втручань, ефективних програм підтримки психічного здоров'я. Частково вони вже запропоновані нами в цій роботі і можуть бути використані на практиці найближчим часом, допомогти людям стійкіше долати виклики сьогодення, зберігаючи високу якість життя.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

### 1.1 Суть поняття психологічна стійкість з позицій зарубіжних і вітчизняних дослідників, аналіз і узагальнення дефініцій

*Проблема термінології.* Оскільки значною мірою даний розділ буде присвячений термінологічному змісту психологічної стійкості, вважаємо за потрібне розпочати даний його з прояснення понять. В україномовній науковій і популярній літературі впродовж всього часу досліджень психологічної стійкості ми спостерігаємо багатоманіття понять, кожному з яких, властива наявність кількох дефініцій або різночитань. Така ситуація, на нашу думку, пояснюється кількома основними причинами: 1) існує ряд близьких чи суміжних за змістом понять в англійській мові, з яких переважно черпалися знання в перші роки зацікавлення цією темою (resilience, resiliency, stress-resistance, hardiness, coping, post-traumatic growing); 2) кожне з наведених вище понять в англійській мові і в англійській літературі має більше однієї дефініції (зарубіжні вчені, зокрема А. Masten, визнають пов'язані з цим труднощі) [61]; 3) в українській мові немає належних відповідників жодного з наведених вище англійських термінів для однозначного перекладу.

Відтак, в україномовних джерелах ми маємо ще більш розширене сімейство близьких і суміжних термінів, для позначення явищ, процесів, властивостей, асоційованих так чи інакше з психологічною стійкістю. До них слід віднести такі поняття як: резильєнтність, резилієнс, стресостійкість, життєстійкість, життєздатність, психологічна пружність, психологічна гнучкість, стійкість, подолання, пост-травмівне зростання, витривалість, власне психологічна стійкість тощо. В ряді публікацій по декілька цих термінів вживаються як взаємозамінні синоніми для позначення реферального

англомовного поняття *resilience*, що вносить суттєві непорозуміння в науковий дискурс.

Вважаємо за потрібне визначити для даної роботи єдиний україномовний термін для перекладу англійського *resilience*, а також - для позначення відповідної сутності в цьому дослідженні і використовувати тільки його. На наш суб'єктивний погляд, найбільш доцільним є варіант **психологічна стійкість**. Таку ж думку просувають в своїх публікаціях О. Романчук, О. Хамініч, В. Готич, А. Чхаїдзе, О. Самкова, Н. Сергієнко, І. Соловйова, Н. Ліба, М. Марценюк, А. Шейко та інші. Також ми вважаємо, що використання в українській психологічній науці якісних сутнісних україномовних відповідників до іншомовних термінів може забезпечити доступність даних досліджень для ширшої аудиторії без втрати чи підміни первинного сенсу.

Одне з найпоширеніших визначень психологічної стійкості (*resilience*) сформульоване в ресурсах Американської Психіатричної Асоціації [28]: “Психологічна стійкість – це процес якісної адаптації перед обличчям негараздів, травм, трагедій, загроз або значних джерел стресу, таких як проблеми в сім’ї чи стосунках, серйозні труднощі зі здоров’ям, конфлікти на роботі та фінансові фактори”. Згідно з подальшими коментарями до цього визначення, психологічна стійкість - це не монолітна риса, якою люди володіють або ні. Вона включає поведінку, думки та дії, які кожен може опанувати та розвивати. [34]

Утім, на думку видатного сучасного дослідника психологічної стійкості S. Southwick, визначення APA не відображає вповні комплексного характеру психологічної стійкості. Детермінанти стійкості, як вважає вчений, включають безліч біологічних, психологічних, соціальних і культурних факторів, які взаємодіють один з одним, щоб визначити, як людина реагує на стресовий досвід. При визначенні психологічної стійкості важливо встановити, чи розглядається вона як риса, процес або результат, і часто виникає спокуса застосувати бінарний підхід до розгляду того, чи властива людині психологічна

стійкість. Однак насправді стійкість, швидше за все, існує в континуумі, який може бути присутнім різною мірою в багатьох сферах життя. Особа, яка добре пристосовується до стресу на робочому місці чи в академічному середовищі, може не моготи цього у своєму особистому житті чи стосунках. Психологічна стійкість може змінюватися з часом у залежності від розвитку та взаємодії людини з оточенням. Наприклад, високий ступінь материнської турботи та захисту може підвищити стійкість у дитинстві, але водночас перешкодити індивідуалізації в підлітковому або молодому віці. Крім того, наша реакція на стрес і травму відбувається в контексті взаємодії з іншими людьми, доступними ресурсами, конкретними культурами та релігіями, організаціями, громадами та суспільствами. Кожен із цих контекстів може бути достатньо стійким сам по собі, а відтак - здатним підтримувати індивіда. [22, 74]

Відповідно до проведеного масштабного огляду предметного поля A. Sisto у своїх висновках стверджує, що психологічна стійкість – це:

- здатність позитивно адаптуватися до умов життя;
- динамічний процес, що розвивається з плином часу, передбачає певний тип адаптивного функціонування, яке дозволяє нам стикатися з труднощами, відновлюючи початковий баланс або навіть створюючи можливість для зростання;
- здатність людини зберігати орієнтацію на екзистенційні цілі, незважаючи на тривалі негаразди та стресові події, наполегливість перед перешкодами та відкритість до змін. [72]

Українські дослідники Д. Асонов та О. Хаустова також здійснили ґрунтовний аналіз і систематизацію вітчизняних і зарубіжних публікацій, присвячених темі психологічної стійкості, зокрема - щодо термінологічного змісту психологічної стійкості, використовуючи бази даних PubMed та Google Scholar. Їхні висновки дозволяють оцінити, передусім, стрімкий ріст зацікавленості даною темою (зростання кількості публікацій в період з 1980 по 2019 рік - експонентне), а також відмічене вже нами вище змістовне і термінологічне багатоманіття. І хоч вони й не пропонують використовувати як

єдиний україномовний відповідник термін “психологічна стійкість”, а схильються до англицизму “резилієнс”, нам імпонує спрямованість дослідження на пошук спільного для всіх українських вчених терміну і відхід від різночитання іноземних джерел. Що стосується дефініцій, то автори визначили, щонайменше дев’ять змістовних концептів, які позначаються терміном “психологічна стійкість” (в англійських публікаціях - “*resilience*”): позитивна адаптація; відповідь на стрес або травму; процес; особистісна риса; певна здатність; наслідок; стійкість до стресового впливу; повернення до попереднього стану, відновлення; здобуття нових рис та якостей. [3]

Г. Лазос у своїй роботі, присвяченій концептуалізації психологічної стійкості, наводить власну спробу систематизації різних визначень психологічної стійкості, спираючись на дефініції найбільш відомих зарубіжних дослідників в цій темі (А. Masten, S. Luthar, К. Connor, J. Davidson, G. Wagnild, Н. Young, G. Bonanno, R. Neman, К. Bolton, а також вже згадане визначення АРА). Зі зробленого співставлення, можна побачити, що різні дослідники визначають психологічну стійкість, як: індивідуальну характеристику особистості, що бере участь в переживанні стресу; динамічний процес позитивної адаптації; комплекс особистісних якостей чи особливостей людини; специфічну здатність людини до адаптації. Дослідниця також аналізує розвиток вчення про психологічну стійкість за останні десятиліття і зміну акцентів у розумінні цього феномену, відтак - виділяє 4 “хвилі” досліджень, де:

- “перша хвиля” зосереджена на вивченні окремих стійких якостей та систем самопідтримки особистості;
- “друга хвиля” досліджує процеси психологічної стійкості - подолання життєвих викликів, реінтеграції та відновлення;
- “третья хвиля” присвячує зусилля вивченню вроджених задатків до психологічної стійкості, а також можливості їх виявляти і розвивати;
- “четверта хвиля” - кроснауковий аналіз психологічної стійкості: поєднання знань і даних, отриманих в сферах психології, біології, генетики, медицини тощо. [14]

Надзвичайну важливість розробки оперативного визначення психологічної стійкості підкреслює один з adeptів теми G. Bonanno. На його думку, пошук “спільного знаменника” та домовленість між вченими щодо змісту поняття має вирішальне значення для науки, оскільки стійкість, як і травма, є одним із тих слів, яким люди надають багато розмовних значень. Під час загального побутового дискурсу люди говорять про травму та стійкість у дуже вільних термінах. Але коли вчені, дослідники травми говорять про травму, вони мають на увазі конкретні визначення. Bonanno вбачає таку ж проблему з психологічною стійкістю, зокрема тому, що наразі є великий інтерес до розвитку цієї теми. Рішенням цієї проблеми, на думку автора, є фокус на емпіричних даних, які дозволили б точніше визначити, що слід мати на увазі під психологічною стійкістю, і як можна її виміряти. [33, 74]

Проблему “блідого” термінологічного змісту поняття психологічної стійкості, як вже стає зрозуміло із наведеного вище, підтримує також багатоманіття ідей, гіпотез та висновків з багатьох реалізованих досліджень щодо природи і суті самого досліджуваного феномену. Розглянемо основні акценти в наявних теоріях.

K. Reivich та A. Shatte у своїх дослідженнях говорять про переважно реактивний характер психологічної стійкості і розглядають її як комплекс внутрішніх ресурсів особистості, які активуються у потрібний момент і забезпечують людині можливість пройти через травмивний досвід чи життєві потрясіння на чотирьох рівнях:

1) інтеграція травм раннього досвіду дитинства (втрата дому, значимих дорослих, бідність, емоційне нехтування, фізичне насильство тощо) та можливість творення подальшого життя у відповідності до власних бажань і цінностей;

2) проживання повсякденних труднощів, які є частиною звичної рутини (сварки, конфлікти в родині чи на роботі, дрібні і більші невдачі тощо) без втрати продуктивності та загального добробуту;

3) подолання значних викликів, невдач, подій, які змінюють життя чи “збивають з курсу” (наприклад, втрата роботи, розлучення, смерть близької людини тощо), що передбачає не опинитися в них безпорадними, а впоратись і знати спосіб рухатися вперед;

4) проактивно знайти сенс, мету життя, бути в контакті зі своїми цінностями, відкритими до нового досвіду та викликів, застосувати ресурси стійкості для повнішої реалізації свого потенціалу та процвітання. [67]

Працюючи багато з людьми, що пережили травмівний досвід, американський практик і дослідник D. Meichenbaum, виділив чітку закономірність: катастрофи чи травматичні події нікого не залишають “неушкодженим”, але так само абсолютна більшість тих, хто пройшов через подібний досвід і вижив, справляються з ним. Близько 30% в гіршому випадку будуть потребувати допомоги для подолання. Людей, які мають непоправно тяжкі психологічні наслідки - одиниці. Люди набагато стійкіші і витриваліші за несприятливих умов, ніж вони самі від себе очікують. Водночас, відмічає Meichenbaum, людина може бути стійкою в певних ситуаціях з одним типом стресорів, а з іншими стресорами - ні. Так само стійкість може бути більш доступною для людини в один період часу її життя, ніж в інші. Ось ще кілька специфічних особливостей психологічної стійкості, виділених автором:

- психологічна стійкість є більш властивою деяким людям, але факт, що кожен може посилити свою стійкість;

- психологічна стійкість не виключає досвіду переживання негативних емоцій;

- люди, які мають на щоденній основі більше досвіду позитивних емоцій аніж негативних (щонайменше, у співвідношення 3 до 1), мають більше шансів бути стійкими та мати успішну інтеграцію важкого досвіду;

- психологічна стійкість не забезпечується рідкісними чи надзвичайними якостями і процесами, а розвивається завдяки “повсякденній магії” звичайних ресурсів;

- стійкість - це не ознака виняткової особистісної чи психофізіологічної сили, а комплекс нормальних повсякденних навичок подолання, доступних для формування кожній людині. [63]

З різних досліджень груп дорослих і дітей, які проявляли ознаки психологічної стійкості (наприклад, Werner 1992, Maddi 2005, Schiraldi 2007, Drayton 2021 та ін.) стає зрозуміло, що деякі люди здатні одразу долати труднощі, тоді як інші, здається, коливаються на деякий час, але відновлюються пізніше в житті. На думку дослідників, внутрішні чинники та механізми подолання краще обумовлюють ефективність подолання труднощів, ніж зовнішні обставини. Ці чинники та механізми і є складовими психологічної стійкості. І також вони є можливими для довільного розвитку. [40, 60, 75]

Хоча всі люди присутні на спектрі психологічної стійкості, на думку G. Schiraldi, ніхто не є ідеально стійким або стійким за будь-яких обставин. Психологічна стійкість не означає невразливості, скоріше - стійкість означає функціонування на найкращому можливому рівні в будь-якій ситуації. [71]

Дослідження психологічної стійкості в багатьох випадках відштовхувалися від спостережень за людьми в стресових і викличних життєвих обставинах, які підсвічували, що одні люди очевидно справляючись краще, а інші - гірше. Шукаючи пояснень помітній психологічній стійкості деяких людей в різних обставинах життя, дослідники M. Neenan і W. Dryden приходять до висновку, що стійкість включає в себе набір гнучких когнітивних, поведінкових і емоційних реакцій на гострі або хронічні негаразди. Вони також схиляються до того, що ці реакції можна дослідити, і вони доступні кожному - стійкість не є рідкісною якістю, даною обраним. Найважливішим фактором, що впливає на розвиток стійкості, автори вважають ставлення до труднощів. Саме надане труднощам значення, на їхню думку, лежить в основі стійкості. [41, 64]

Також Neenan вносить важливий акцент у розуміння психологічної стійкості, стверджуючи, що це не лише здатність повертатися до звичного нормального життя після ситуативних негараздів. Більш реалістичне розуміння стійкості, на його думку, передбачає налагодження бажаного рівня

функціонування навіть в процесі проходження через тривалий досвід болю та боротьби, можливість, продовжити працювати і виправити ті труднощі, які можна змінити, або конструктивно пристосуватися до тих, які змінити неможливо. Досвід болю та боротьби також може не заважати стійкій людині невпинно рухатися до своїх цілей та прагнути того, що для неї важливо. Цей рух вперед є визначальною рисою стійкості. Таким чином, стійкість не відновлює колишнє життя, яким воно було до труднощів, а радше те, чого людина навчилася, долаючи труднощі, посилює психологічну стійкість. [64]

На нашу думку, ці акценти є надзвичайно важливими в контексті сьогоденної ситуації та досвіду, через який проходять усі українці: ми не мусимо чекати закінчення війни чи принципової зміни глобальної ситуації на краще, щоб розпочати відновлення і повернення до бажаного рівня життя та функціонування - вже зараз наприкінці другого року війни зрозуміло, що це нереалістичні очікування. Натомість, вивчаючи і культивуючи психологічну стійкість, ми можемо відкрити нові можливості, як нам жити повне ціннісно орієнтоване життя вже зараз.

Цікавими є погляди на природу психологічної стійкості як багаторівневого феномену на стику дисциплін (психології, нейробіології, соціології тощо). М. Kent та співавтори пропонують чотирирівневий підхід до розуміння психологічної стійкості, де:

- I рівень - психологічна стійкість як біоповедінкова адаптація;
- II рівень - психологічна стійкість як внутрішньоособистісний процес;
- III рівень - психологічна стійкість як міжособистісний процес;
- IV рівень - психологічна стійкість як соціальний процес. [54]

Відповідно, на першому рівні вчені досліджують основні гнучкі поведінкові та емоційні шаблони, що допомагають виживати і формують адаптивні системи дій, та є властиві не лише людям, а й представникам інших біологічних видів. Психологічна стійкість розглядається, зокрема, як результат взаємодії вентрального кортиколімбічного та дорсального шляхів контролю реакцій і поведінки, де перший має спеціалізований нереактивний поведінковий

контроль, який включає швидке асоціативне навчання, що допомагає адаптації у погано передбачуваних середовищах, а другий - характеризується проактивним керуванням поведінкою за допомогою контекстних моделей, сформованих у довгостроковій пам'яті, які є адаптивними у високопередбачуваних середовищах.

На другому рівні увага дослідників зосереджена на тому, як внутрішнє життя сприяє психологічній стійкості через регуляцію емоцій. Розглядаються принципи контррегуляції, згідно з якими увага автоматично орієнтується на стимули, протилежні за валентністю (позитивні чи негативні) до поточного афективного мотиваційного фокусу. На думку авторів, контррегулювання може полегшити обробку позитивних (або негативних) аспектів ситуації та запобігає ескалації або виникненню хронічних станів і підтримує чутливість до небезпеки, таким чином сприяючи адаптивному подоланню критичних життєвих подій. Регуляція емоцій концептуалізується як стратегії, які люди використовують, щоб змінити те, які емоції вони відчувають, як вони їх відчувають і як вони використовують і виражають свої емоції.

В рамках третього рівня психологічна стійкість підтримується міжособистісними процесами, які регулюють стрес за допомогою таких механізмів, як нейроендокринні функції окситоцину, соціальний контакт, емпатія, прихильність і турбота. Спираючись на дані, отримані також іншими дослідниками в цій сфері, автори розглядають здатність якісних близьких стосунків підвищувати психологічну стійкість перед обличчям стресу. Соціальний дотик прямо чи опосередковано впливає на психологічну та фізіологічну реакцію в різних контекстах, оскільки вказує на фізичну присутність і може сигналізувати про підтримку чи інші ресурси для психологічної стійкості. Автори також припускають, що не лише отримання, а й надання підтримки іншій людині (поведінка допомоги) сприяє фізичному та психологічному благополуччю того, хто допомагає, та підвищує рівень психологічної стійкості.

На рівні розуміння психологічної стійкості як глобального соціального процесу остання виражається у взаємодії з більшими соціальними групами, де люди працюють разом, щоб подолати труднощі. Глобальна соціальна стійкість – це повернення спільноти до гомеостазу після колективних травм і втрат, яке підтримується завдяки постійній соціальній активності та зростає завдяки новому навчанню. Цей вимір зосереджений на вивченні соціальних та громадських факторів, які сприяють подальшій стійкості; до них належать проксимальні фактори (наприклад, сімейне оточення) і дистальні фактори (наприклад, фактори сусідства та громади). [54]

У своїх дослідженнях кінця минулого століття J. Block та A. Kremen, представники психодинамічного підходу, встановили позитивний зв'язок між психологічною стійкістю та високим рівнем інтелекту (IQ). Досліджувану рису вони сформулювали як *ego-resilience*, та визначили її як здатність особистості успішно долати життєві труднощі завдяки широкому арсеналу копінг-стратегій. На їхню думку, люди з розвинутою психологічною стійкістю вміло поєднують свої внутрішні ресурси з зовнішніми можливостями, адаптуючись до мінливих умов. Вони можуть як проявляти ініціативу, так і довірятися потоку подій, залежно від ситуації. [31]

Водночас, польські колеги T. Ostrowski та I. Sikorska відмічають в'язок між психологічною стійкістю та емоційною регуляцією. На їхню думку, стійкість, як індивідуальна якість людини утворює позитивні кореляції зі здатністю зменшувати негативні емоції у відповідь на стрес (тривогу, смуток, відчай, апатію, гнів) з одночасною генерацією позитивних емоційних станів. Крім цього, їхні дослідження підтверджують взаємозв'язок між станом здоров'я та психологічною стійкістю, опосередкований духовністю, відчуттям сенсу життя, почуттям узгодженості (когерентності), позитивним ставленням до людей та процвітаням (в значенні функціонування на оптимальному для індивіда рівні). [66]

G. Schiraldi у своїй роботі, спрямованій на навчання навичкам самопомоги у плеканні психологічної стійкості, пропонує її визначення,

базоване на синтезі дефініцій, присутніх в психологічній літературі. В його варіанті психологічна стійкість включає внутрішні сили розуму та характеру - як вроджені, так і розвинені - які дозволяють людині добре реагувати на негаразди, включаючи здатність запобігати пов'язаним із стресом станам, таким як депресія чи тривога, або їх повторенню; швидше і повніше відновлюватися після стресу і пов'язаних зі стресом станів; оптимізувати розумову придатність і функціонування в різних сферах життя. [71]

Як впливає з цього визначення, психологічна стійкість є властивістю, притаманною всім людям “у зародку” - як насіння, яке можна виростити. І кожен має можливість значно розширити свою стійкість, щоб якісно пристосовуватися до мінливих обставин, спираючись на наявні ресурси - розумові, духовні, емоційні, фізичні, фінансові чи соціальні. Збільшити психологічну стійкість, на думку автора, можна через практику навичок стійкості (детальніше про ці навички - див. параграф 1.2 даної роботи).

G. Schiraldi порівнює психологічну стійкість із процесом піднімання сходами: “Ви можете перебувати на четвертій сходинці, а я — на першій сходинці, але ми обоє можемо продовжувати рухатися сходами вгору, щоб рівень нашої стійкості зростав і щоразу перевищував наростаючу хвилю стресу”. [71]

A. Masten та S. Luthar акцентують увагу на тому, що при дослідженні психологічної стійкості недостатньо лише описувати риси стійкої особистості. Важливо також розуміти динамічні процеси, які дозволяють людям успішно долати життєві труднощі. Наприклад, якщо ми хочемо визначити, чи є людина психологічно стійкою, необхідно спостерігати за її поведінкою в стресових ситуаціях, а не лише аналізувати її особистісні характеристики. [59, 62]

Вітчизняна дослідниця Є. Дядуш на підставі теоретичного аналізу робіт сучасних польських вчених (посилаючись на дослідження Mróz 2014, Ogińska-Bulik 2011, Chanduszek-Salska 2013, Zadworna-Cieślak 2015 та інших) у своїй статті описує різнобічний вплив психологічної стійкості на психічне здоров'я і функціонування людини. Авторка зазначає, що вона не лише

допомагає позитивно адаптуватись до щоденних викликів та травм, впоратись і повернутись до рівноваги після різних випробувань, а й загально забезпечує нижчий рівень професійного стресу, зменшує ризик професійного вигорання та дає більше відчуття позитивних досягнень; сприяє процесам позитивної адаптації до важких захворювань, зокрема таких як рак; зміцнює здатність до позитивного переосмислення і сприйняття реальності на протигагу надмірному, некорисному переживанню чи безпорадності; зменшує ризик потрапити в залежність від їжі чи алкоголю; посилює уважність та зосередженість на навчанні, знижує стрес щодо іспитів. [11]

Масштабне дослідження, проведене А. Sisto щодо суті психологічної стійкості, підсвітило універсальність конструкції та водночас, на думку самої авторки, ускладнило спроби досягти спільного визначення концепції. Не зважаючи на те, що є спільна основа в дослідницькій роботі багатьох вчених, присвяченій психологічної стійкості, ця концепція використовується дуже по різному, що перешкоджає спільному визначенню конструкції та обмежує порівняння результатів досліджень, ускладнює об'єктивізацію цих результатів. Відтак, важливість руху до концептуальної уніфікації терміну - є надважливою за А. Sisto. [72]

Дослідниця виділяє п'ять макро-категорій, які узагальнюють наявні в літературі останніх років дані щодо феномену психологічної стійкості. Вони, на думку авторки, служать попереднім і необхідним кроком для визначення наскрізних елементів, які можуть містити єдине широке визначення психологічної стійкості. Кожна макро-категорія зосереджується на певній особливості конструкції стійкості, допомагаючи висвітлити її складну природу у різних взаємопов'язаних контекстах. Нижче наведено огляд ключових аспектів згаданих макро-категорій, виявлених А. Sisto:

1) Здатність до відновлення. У ці категорії стійкість була визначена як здатність відновлюватися, незважаючи на несприятливі умови, дивлячись вперед, через динамічний процес адаптації, який підтримується глибоким знанням себе та наявністю сімейних і соціальних ресурсів.

2) Тип функціонування, що характеризує особистість. В цій категорії психологічна стійкість описується в літературі як особлива реакція індивіда, виявлена через використання його особистісних характеристик при зіткненні складними умовами. Здатність до позитивної адаптації забезпечується конкретними особистісними установками та якостями, які сприяють рівновазі перед обличчям змін.

3) Здатність набувати базисного і навіть кращого стану після стресових деформацій (*bounce back*). Категорія, в якій автори вважають, що конструкт стійкості налаштований як здатність вдаватися до таких ефективних стратегій подолання, які дозволяють протистояти труднощам і відновлюватися від негативного досвіду, сприяючи водночас процесу особистісного зростання.

4) Динамічний процес, що розвивається в часі. Це категорія робіт, що розглядають психологічну стійкість не лише як особистісну характеристику, яка може призвести до успіху, але також як динамічну взаємодію, пов'язану зі здатністю до адаптації та позитивною історією функціонування після негараздів.

5) Позитивна адаптація до умов життя. В цій категорії має місце погляд на психологічну стійкість як сукупність процесів мислення, емоційних та поведінкових реакцій, за допомогою яких стійкі суб'єкти будують своє особисте бачення реальності, генерують рішення та поведінку, які дозволяють їм адаптуватися до стресових чи несприятливих умов. [72]

Аналізуючи історію розвитку концепції психологічної стійкості та підходи до визначення поняття, вітчизняні дослідниці З. Григоренко та Г. Найдьонова, також приходять до висновку, що психологічна стійкість - це не статична характеристика, а динамічний процес, який дозволяє людині успішно протистояти негативним впливам і відновлюватися після стресових ситуацій. Це здатність адаптуватися до змін, зберігаючи при цьому психологічне благополуччя. За оцінками авторок, в останні десятиліття дослідження стійкості перемістили фокус з індивідуальних особистісних якостей на комплексний підхід, що враховує як внутрішні ресурси людини, так і зовнішні фактори

середовища. Особливий акцент при цьому також є на можливості розвивати психологічну стійкість, а для цього є сенс скеровувати новітні дослідницькі зусилля на вивчення структурних компонентів психологічної стійкості. [47]

Цікавою є думка R. Yehuda про те, що динаміка психологічної стійкості вимагає від особистості перманентного вибору проявляти стійкість і відповідних активних дій, усвідомлених кроків. В цьому контексті R. Yehuda порівнює стійкість з тверезістю: це не стан, якого можна досягти один раз і назавжди, це щоденний вибір і свідомі зусилля для підтримки постійного руху вперед. [74]

A. Masten запрошує для кращого розуміння психологічної стійкості особистості вийти за рамки лише психологічної науки і мислити в термінах багатьох взаємодіючих систем, шукати широке концептуальне визначення стійкості на стику дисциплін та на різних рівнях аналізу. Masten пропонує власне системно-орієнтоване розуміння психологічної стійкості, де остання стосується здатності динамічної системи успішно адаптуватися до порушень, які загрожують життєздатності, функції або розвитку цієї системи. [61]

Українська авторка О. Голентовська на основі співставлення підходів до розуміння психологічної стійкості різних дослідників (S. Southwick, D. Charney, A. Masten, G. Bonanno, S. Maddi, M. Ungar) здійснила спробу узагальнити спільні для всіх тенденції і включила до їх переліку такі:

1) Здатність до адаптації як ключовий чинник. Незалежно від специфічних механізмів, основна увага приділяється тому, як людина долає стреси і виклики.

2) Врахування як особистісних рис (внутрішніх ресурсів), так і зовнішніх факторів (соціальна підтримка, культурний контекст);

3) Погляд на психологічну стійкість як на динамічний процес, який змінюється з часом і залежить від взаємодії між особистістю та її оточенням.

4) Важливість контексту, у якому людина функціонує: соціально-економічні, культурні, сімейні та інші фактори, що впливають на доступ до ресурсів і можливостей для розвитку психологічної стійкості. [7]

Таким чином, узагальнюючи різні дефініції та підходи до аналізу термінологічного змісту психологічної стійкості особистості, маємо підстави визначити психологічну стійкість як комплексний динамічний феномен, що передбачає здатність проходити через складні життєві обставини (включно з травмівними) та здійснювати гнучкий вибір ставлення і реагування, що забезпечує оптимальний рівень функціонування особистості у визначений момент часу, за конкретних умов.

Наприкінці цього параграфу і задля побудови логічного містка до наступного, де мова піде про спроби структурувати і визначити складові компоненти психологічної стійкості, згадаємо нашу співвітчизницю О. Хамініч, яка в своїй роботі підсумовує дані наявних досліджень, спрямованих на вивчення окремих показників, пов'язаних кореляційними зв'язками з психологічною стійкістю. Так зокрема, ці зв'язки встановлені між психологічною стійкістю особистості та самооцінкою, способами подолання, локусом контролю, інтелектом, розвитком Его, позитивними настановленнями, стилями соціального реагування, спонтанністю, виразністю, а також з демографічними змінними. [24]

Далі в цій роботі ми детальніше розглянемо найбільш цікаві і поширені концептуальні бачення структурних компонентів психологічної стійкості і зв'язків між ними, представлені у зарубіжних і вітчизняних авторів.

## 1.2 Підходи до визначення структури психологічної стійкості особистості, обґрунтування синтетичної моделі її ключових компонентів

Цей параграф буде побудовано за принципом розбирання та подальшого збирання множини компонентів, які дослідники психологічної стійкості особистості визначили в межах власних авторських теоретичних моделей її структури. Локальною метою цієї частини роботи є побудова синтетичної моделі, що включатиме компоненти, стосовно яких в різних дослідженнях спостерігається консенсус.

Аналізуючи можливості для розвитку психологічної стійкості та емоційної компетентності на стику різних галузей (від клінічної психіатрії, генетики та епідеміології до нейровізуалізації, молекулярної біології, психофармакології та психотерапевтичних досліджень) американський дослідник та клініцист D. Hellerstein визначає дві її основні складові:

- 1) фізичну - як здатність на нейробіологічному рівні мати опірність до стресових подій, а також високу толерантність до будь яких тригерних впливів (низьку реактивність на них та швидку відновлюваність);
- 2) власне психологічну - як здатність до побудови і підтримки стосунків, використання соціальної підтримки, опору на цінності в часі важких подій або у викличних ситуаціях, володіння психологічними техніками самопідтримки для якісного подолання негативних наслідків стресу.

Пізніше автор додає до своєї моделі ще два компоненти:

- активізація соціальної мережі, в тому числі довірливих стосунків; наявність зовнішніх опор і ресурсів;

- пошук сенсу через участь, навчання, цінності. [49]

Г. Лазос вважає, що психологічна стійкість залежить від багатьох внутрішніх і зовнішніх факторів, таких як: емоційний інтелект, наявність позитивних стосунків з іншими, адекватна самооцінка, впевненість у своїй ефективності, характер раннього досвіду і тип прив'язаності. В одній зі своїх робіт дослідниця пропонує процесуальну модель психологічної стійкості

базовану на теоретичних та експериментальних дослідженнях G. Richardson, K. Bolton, A. Masten. Модель складається з чотирьох окремих фаз:

- конфронтація з факторами ризику (травмівними подіями);
- активація захисних факторів та факторів вразливості;
- взаємодія між захисними факторами та факторами вразливості;
- можливі результати: резильєнтність або дезадаптація. [15]

A. Masten, одна з провідних дослідниць психологічної стійкості пропонує дворівневу структуру, де виділяє так звані адаптивні системи особистості (прив'язаність, мотивація, нейробіологічні задатки, духовність, навчання), а в їхніх межах визначає конкретні фактори, що разом становлять психологічну стійкість особистості.

Перелік факторів психологічної стійкості за A. Masten:

- ефективне забезпечення потреб у дитинстві, безпечна прив'язаність, стосунки зі значущими дорослими;
- належне функціонування мозку, підтримка його у “хорошому робочому стані”;
- наявність близьких друзів, інтимних партнерів;
- інтелектуальний розвиток, навички вирішення проблем;
- регуляція емоцій, рівня збудження, самоконтроль;
- мотивація (“Я можу це зробити”), компетентність, особиста ефективність;
- цінності, віра, сенс життя;
- можливість вчитися, бачити свої “точки до зросту”;
- колегіальність, добрі стосунки в команді, почуття причетності. [62]

M. Neenan, аналізуючи результати спостережень та емпіричних досліджень в межах широкої практики власної і колег, обґрунтовує значення когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів в структурі психологічної стійкості особистості. Автор приходить до висновку, що основою (“серцем”) психологічної стійкості особистості є ставлення (*attitude*). Під цим поняттям Neenan розуміє глобальну оцінку об'єкта, особи, групи, проблеми, ситуації чи концепції (наприклад, «Я ненавиджу несправедливість», «Мені подобаються

оптимістичні люди»; «Ми всі повинні бути стурбовані глобальним потеплінням» тощо), що перегукується з концепцією глибинних та проміжних переконань А. Векс. В свою чергу, ставлення складається, на його думку, з трьох компонентів:

- думки (наприклад, «Я не можу йому довіряти»);
- емоції («Я тривожусь, злюсь»);
- поведінка («Я завжди тримаю з ним безпечну дистанцію»).

Neenan підкреслює, що думки, почуття та поведінка впливають одне на одне і перебувають у взаємозалежних стосунках. Для адаптації до нових обставин, психологічна стійкість має забезпечуватися гнучким ставленням і передусім - на рівні думок, наданих речам і явищам значень. На думку автора, головною запорукою (і водночас перешкодою - якщо ця сфера дифіцитарна) для психологічної стійкості є когнітивний стиль (стиль мислення) - способи дивитися на світ і інтерпретувати події, що формуються з дитинства. [29, 64]

Також є цікавими думки М. Neenan щодо змісту емоційного і поведінкового компонентів. Психологічна стійкість може іноді некоректно тлумачитись як певна радикальна форма стоїцизму: благородна терпимість перед обличчям болю та страждань. В такому розумінні демонстрація емоцій цілком могла б означати слабкість, «крихкість». Психологічна стійкість насправді означає керування емоціями, а не їх придушення. Більше того, якщо перед обличчям негараздів в людини немає емоцій, це може сигналізувати про неповну обробку досвіду та, як наслідок, дезадаптивну реакцію на події. Єдиний спосіб мати беземоційну реакцію на подію - це бути справді байдужим до того, що сталося, не надавати події жодного значення. Утім, навряд чи це можливо у випадку з негативними подіями. Таким чином, психологічна стійкість не характеризується відсутністю емоцій або наявністю лише позитивних емоцій: переживання негативних емоцій через погані речі - це адекватне реагування. Емоції є важливими джерелами інформації про те, що відбувається в житті і потребує уваги. Однак, психологічна стійкість передбачає гнучкі реакції на несприятливі

події, що дозволяє не застрягнути у негативних почуттях не бути паралізованими ними. [64]

Щодо поведінкового компоненту, то Neenan вважає, що він тісно пов'язаний з двома попередніми. Важко зрозуміти, на скільки гнучким є мислення перед обличчям складних обставин, якщо немає поведінкових доказів, які це підтверджують; іншими словами, гнучке ставлення відображається в адаптивній поведінці. Поведінку в свою чергу він розділяє на імпульси до дій (можливі варіанти поведінки в певній ситуації) і завершені або чіткі дії (те, що людина насправді робить в цій ситуації). Це розрізнення є дуже важливим в контексті психологічної стійкості, оскільки стійкість характеризується також здатністю обирати поведінку, яку не хочеться робити, або відмову від тої, яку хочеться (наприклад, не лягти дивитись телевізор, а піти на пробіжку). Розвиток психологічної стійкості часто означає відмову від задоволень моменту заради досягнення довгострокових цілей. [64]

Таким чином, можна стверджувати, що в межах поведінкового компоненту психологічна стійкість забезпечується здатністю робити довільний вибір, навичками самоконтролю, цілеспрямованістю.

D. Meichenbaum виділяє ряд факторів, що впливають на психологічну стійкість людини та зумовлюють її рівень. Серед них:

- передбачувана наявність соціальних стосунків, доступ до соціальної підтримки та його використання;
- висока міра усвідомлення особистого контролю та міра зосередженості на завданнях і ситуаціях, на які людина має певний вплив;
- достатня кількість позитивних емоцій та здатність саморегулювати негативні емоції;
- когнітивна гнучкість, розвинена навичка вирішення проблем;
- можливість займатися діяльністю, яка відповідає цінностям та життєвим пріоритетам людини, інвестувати в майбутнє. [63]

Дослідники М. Kent, М. Davis, J. Reich систематизують складові психологічної стійкості на внутрішньоособистісному та міжособистісному рівнях, беручи до уваги модальність і контекст стійкості як процесу. Так

- на внутрішньоособистісному рівні автори виділяють такі компоненти як: гнучкість уваги, ресурсні емоційні стани, навички регуляції емоцій;

- на інтерактивному міжособистісному рівні: приналежність, соціальні контакти, емпатію, прихильність, турботу. [54]

Концептуальна модель психологічної стійкості, що її пропонує відомий дослідник і практик у цій проблематиці G. Schiraldi, базується на метафорі порівняння мозку людини з комп'ютером, а саме: поєднанням апаратного забезпечення (*hardware*) та програмного забезпечення (*software*). “Апаратне забезпечення” мозку стосується кількості, здоров'я та функції нейронів і підтримуючих тканин мозку. “Програмне забезпечення” - навички психологічної стійкості - не працюватиме належним чином, якщо апаратне забезпечення працює погано. Відтак, зміцнення “апаратного забезпечення” мозку - це те, з чого починається розвиток психологічної стійкості, на думку Schiraldi. Але переважно психологічна стійкість залежить все ж від “програмного забезпечення” - специфічних особистісних рис і навичок, які допомагають зцілюватися та справлятися з життєвими труднощами. Ці навички автор поділяє на п'ять категорій:

- 1) Регулювання збудження (реакція вашого організму на стрес)
- 2) Керування сильними емоціями
- 3) Збільшення почуття щастя
- 4) Процвітання: максимальне функціонування та адаптивне подолання
- 5) Цілеспрямована підготовка до важких часів. [71]

Зміст цих п'яти категорій наповнюють різні компоненти, цілеспрямоване плекання яких, за G. Schiraldi визначає психологічну стійкість:

- почуття автономії (зокрема - незалежність від сімейних дисфункцій, самодостатність, рішучість бути іншим, асертивність);

- спокій під тиском (рівновага, здатність регулювати рівень стресу);

- раціональне мислення;
- стійка самооцінка;
- оптимізм;
- щастя та емоційний інтелект;
- наявність сенсу і мети життя (віра, що життя має значення);
- почуття гумору;
- альтруїзм (здатність до служіння), любов і співчуття;
- порядність, моральна сила;
- цікавість (зокрема - пов'язана з цілеспрямованістю та залученістю);
- баланс (одночасне гармонійне залучення до широкого спектру видів діяльності, таких як хобі, навчання, робота, соціальне та культурне дозвілля);
- комунікабельність і соціальна компетентність (розвинені навички спілкування, готовність будувати та підтримувати стосунки, здатність насолоджуватися близькістю);
- адаптивність (як поєднання наполегливості і гнучкості; прийняття того, що не можна контролювати; використання творчих навичок вирішення проблем і активних стратегій подолання);
- духовність, віра;
- здатність глибоко усвідомлювати та приймати неминучість страждань;
- здорові звички (достатній сон, харчування та фізичні вправи; відмова від тютюну, алкоголю, психоактивних речовин; підтримання гарного зовнішнього вигляду та гігієни). [71]

Авторка численних праць в темі психології саморозвитку, зокрема формування психологічної стійкості М. Birkholm виділяє такі основні компоненти в структурі психологічної стійкості особистості (зокрема, вони виступають індикаторами для шкали самооцінки рівня психологічної стійкості, запропонованої Birkholm:

1) Цінності та наявність мети. Розуміння власних цінностей, зв'язок з ними, прийняття рішень, постановка цілей і загалом життя в згоді з цінностями.

2) Пошук сенсу в біді. Можливість помітити, підсвітити і використати для власного зростання розуміння того, що є найважливішим в житті, що часто стає яскраво помітним в ситуаціях життєвих викликів.

3) Рівновага. Здатність підтримувати «рівність розуму» або «психічний спокій» навіть у складних ситуаціях.

4) Турбота про себе. Регулярне піклування про свої фізичні, емоційні та розумові потреби.

5) Здорові навички подолання (*coping*), до яких авторка відносить наявність мережі підтримки, використання гумору, здорові навички емоційної регуляції, а також відмова від нездорових (вживання алкоголю, куріння, наркотики, азартні ігри, нездорові сексуальні звички).

6) Доброзичливе ставлення до себе. Активне навчання слухати себе та добре ставитись до себе, здорове почуття власної гідності, зв'язок з самим собою та регулярний розвиток цього зв'язку.

7) Підтримка та зв'язок з іншими. Наявність у житті людей, яким можна довіряти, здорове співтовариство, здатність бути вразливим і автентичним з іншими.

8) Наявність проактивного світогляду. Віра у власну здатність адаптуватися та пристосовуватися до нового, почуття наполегливості та рішучості у творенні змін у власному житті. [30]

Спробу узагальнення різних складових психологічної стійкості робить Є. Дядуш, спираючись на роботи вітчизняних і зарубіжних вчених. На її думку, до переліку компонентів стійкості варто включити:

- 1) саморегуляцію реакції тіла на стрес;
- 2) регуляцію сильних, негативних емоцій;
- 3) відчуття власної цінності;
- 4) вдячність (як вміння зауважити, оцінити та порадіти добрим подіям, які трапляються у житті);
- 5) реалістичний оптимізм (як віра в те що, докладаючи зусиль, вдається досягти бажаного);

- 6) вчинки доброти;
- 7) почуття гумору;
- 8) цінності та життя згідно з ними;
- 9) сенс і мета життя;
- 10) добрі стосунки з іншими людьми;
- 11) прощення (як вибір звільнити себе від гніву, жалю, помсти, ненависті);
- 12) активні стратегії подолання проблем;
- 13) усвідомленість (як вміння бути тут і тепер, сприйняття дійсності уважно і без осуджень, такою, якою вона є в даний момент). [11]

Структура резильєнтності, яку пропонують вітчизняні дослідниці Г. Афузова, Г. Найдьонова та В. Кротенко, містить три компоненти:

- когнітивний (представлений такими складовими, як відкритість досвіду, толерантність до невизначеності та позитивне мислення);
- емоційний (передбачає емоційну стабільність, емоційний інтелект та екстраверсію);
- поведінковий (пошукова активність, просоціальна поведінка).

Авторки вважають, якщо в об'єктивно чи суб'єктивно складній життєвій ситуації особистість не втрачає здатність гнучко мислити, вона з більшою вірогідністю буде здатна регулювати власний емоційний стан і запобігти фізіологічній стрес-реакції. За умов адекватного емоційного реагування вона шукатиме конструктивного вирішення проблеми, у тому числі звертаючись за соціальною підтримкою. [4, 5]

При цьому, стратегії подолання життєвих викликів (конструктивні копінг-стратегії) Г. Афузова та співавтори розглядають як похідні від взаємодії компонентів резильєнтності, що є дискусійним, на нашу думку, оскільки складові, включені ними до поведінкового компонента вже є самі по собі конструктивними стратегіями подолання.

Ми також не вповні погоджуємося і з опозитною до попередніх авторів точкою зору, яку обстоюють V. Rice та B. Liu, стверджуючи, що стратегії подолання є передумовою психологічної стійкості, за тим принципом, що

стійкість формується внаслідок системного і систематичного використання певних стратегій подолання і підкріплення їх позитивним результатом. [69]

На нашу думку, ефективні стилі і стратегії подолання складних життєвих ситуацій поряд із навичками вирішення проблем, проактивністю щодо них, самоконтролем, цілеспрямованістю тощо становлять важливу частину змісту поведінкового компоненту психологічної стійкості. І також одночасно виступають елементом своєрідного самопідтримуючого циклу психологічної стійкості, в якому, як і кажуть V. Rice та B. Liu, кожен вдалий досвід їх застосування формує і підвищує загальний рівень стійкості.

Український психотерапевт, психіатр, автор освітніх програм з формування психологічної стійкості О. Романчук пропонує власний концепт, побудований на основі узагальнення практичного емпіричного досвіду. Автор виділяє 5 ключових складників психологічної стійкості особистості:

1) Цінності. Наявність керівних фундаментальних принципів в житті, орієнтирів, розуміння, заради чого робляться ті чи інші вчинки, бачення сенсу рішень.

2) Ефективні дії. Дії, що базовані на цінностях, спрямовані на вирішення проблем, турботу про інших і про себе, творчість, самореалізацію, а також - на відновлення після невдач чи негараздів.

3) Корисне мислення. Когнітивна компетентність - гнучкість мислення, критична та реалістична оцінка дійсності, свобода від когнітивних викривлень, реалістичний оптимізм в думках, усвідомленість.

4) Регуляція емоцій і ресурсні емоційні стани. Уміння регулювати емоції, дотримуватися інформаційної гігієни, не "підігрівати" негативні емоції без потреби, відновлювати стани безпеки та рівноваги, культивувати вдячність; але також уміння проживати, розміщувати в собі емоційний біль за потреби, горювати, співчувати.

5) Соціальні зв'язки. Побудова і зміцнення важливих соціальних контактів, приналежність, підтримка в спільноті, можливість розділення досвіду, відчуття єдності, "строю".

О. Романчук також наголошує, що для формування психологічної стійкості усі ці п'ять компонентів мають стати «ритмічними» через відповідні практики, тобто - бути закріпленими в режимі щоденних рутин, стати звичками, дисципліною, щоденними вправами. [19]

Інша вітчизняна дослідниця Ю. Паскевська пропонує схожу 5-компонентну версію структури психологічної стійкості, виокремлюючи в ній:

- 1) когнітивну гнучкість та рефреймінг;
- 2) ресурсні емоційні стани;
- 3) зв'язок із цінностями, духовність, сенс життя;
- 4) ефективні стратегії копіngu;
- 5) соціальну компетентність.

Усі складові утворюють динамічну систему взаємопов'язаних елементів, які можна довільно змінювати, впливаючи таким чином на загальну психологічну стійкість. Ю. Паскевська використовує символічну метафору «долоні», ілюструючи чотири внутрішні особистісні компоненти цієї структури та п'ятий - зовнішній компонент, який більшою мірою, на думку авторки, залежить від соціального оточення. [17]

Також в числі сучасних вітчизняних теоретичних розробок структури психологічної стійкості варта уваги 4-компонентна модель В. Готич, в якій авторка виділяє 4 групи складових:

- 1) когнітивні: оптимізм, когнітивна гнучкість, позитивна самооцінка, адаптивні базові переконання;
- 2) емоційні: ресурсні емоційні стани, переважання позитивних емоцій, емоційна стабільність, розвинений емоційний інтелект (що включає вміння ідентифікувати і керувати своїми емоціями, комунікабельність, здатність до співчуття);
- 3) поведінкові: активні стратегії подолання, соціальна компетентність, активний пошук ресурсу, наявність соціальної підтримки від близьких і спільноти, прояв альтруїстичної поведінки;

4) екзистенційні: відсутність почуття ізольованості чи самотності, віра та духовність, наявність цілі в житті. [9]

Як бачимо, в 4-компонентній структурі психологічної стійкості В. Готич також розглядає стосункові аспекти, утім в складі поведінкової складової.

Отже, спробуємо зробити попередні висновки з аналізу різних теоретичних моделей структури та поглядів на окремі набори компонентів психологічної стійкості, представлені в роботах зарубіжних і вітчизняних дослідників. З усіх розглянутих в даному розділі розробок можемо бачити, що:

1) абсолютна більшість дослідників у цій сфері схиляються до розуміння психологічної стійкості як динамічного феномену (комплексної ознаки особистості, сукупності характеристик, процесу), який може змінюватися впродовж життя і що основне - може формуватись не лише під впливом задатків, досвіду чи зовнішніх обставин, а й шляхом довільного цілеспрямованого плекання самою людиною;

2) є спільні ключові складові, які можна простежити наскрізно через цілий ряд теоретичних моделей структури психологічної стійкості, запропонованих різними авторами; насамперед, це когнітивні, емоційні, ціннісно-сміслові особистісні компоненти, а також внутрішні та зовнішні соціальні (комунікативна і соціальна компетентність, наявність мережі підтримки тощо);

3) стосовно поведінкових чинників є помітною згода авторів щодо їх однозначної важливості для психологічної стійкості, утім не всі однозначно позиціонують їх як структурні компоненти; є зокрема думки, що поведінкові компоненти (активні стратегії подолання, навички вирішення проблем тощо) є предикторами стійкості - тобто, поводячись у певний спосіб, людина інвестує (або ні) в свою психологічну стійкість та її складові; з іншого боку бачимо моделі, де поведінкові стратегії і їхня якість є вже наслідком сформованості або дефіцитарності психологічної стійкості особистості - тобто, психологічно стійка людина поводиться максимально функціонально і адаптивно і навпаки.

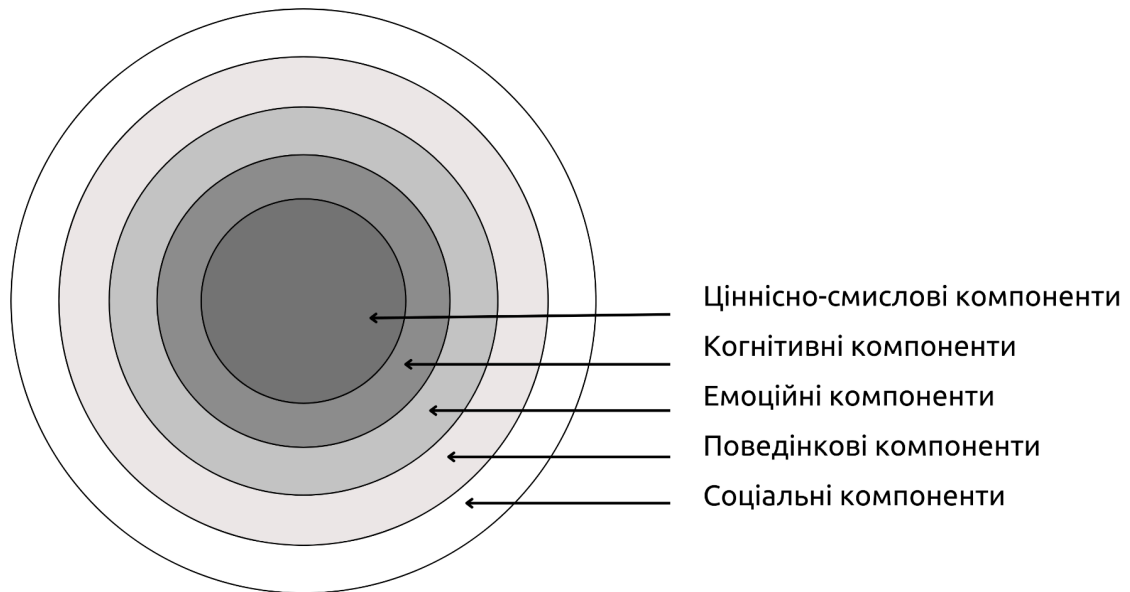
Ми маємо припущення, що поведінкові компоненти виконують роль важливого елемента в самопідтримуючому циклі розвитку психологічної стійкості (є передумовою і наслідком одночасно) і тому в даній роботі будемо розглядати їх як одні з ключових елементів структури стійкості, спираючись зокрема на результати нашого емпіричного дослідження, про що піде мова в наступному розділі.

Виходячи з наведених висновків, хочемо побудувати і обґрунтувати теоретичну модель компонентів психологічної стійкості особистості для подальшого емпіричного її вивчення в цій роботі. Ми включили в неї ті компоненти, стосовно яких ми часто спостерігаємо консенсус у роботах різних дослідників.

До таких є підстави віднести:

- 1) ціннісно-сміслові;
- 2) когнітивні;
- 3) емоційні;
- 4) поведінкові;
- 5) соціальні.

Ми вдалися до візуальної метафори концентричних кіл для графічного представлення моделі компонентів психологічної стійкості (див. Рис. 1), яка, на нашу думку, добре візуалізує як одні компоненти більше тяжіють глибинних структур особистості (цінності, спрямованість, базові переконання), а інші - до межі взаємодії особистості із зовнішнім світом (емоційні і поведінкові патерни, стосунки, приналежність).



**Рисунок 1. Теоретична модель компонентів психологічної стійкості**

Наступні розділи даної роботи будуть присвячені аналізу результатів проведеного емпіричного дослідження ключових компонентів психологічної стійкості особистості, що значною мірою доводять доцільність запропонованої моделі та дають підстави для рекомендацій стосовно формування стійкості психолого-педагогічними методами.

## Висновки до Розділу 1

В даній частині роботи на підставі огляду дефініцій і аналізу термінологічного змісту поняття психологічна стійкість та суміжних категорій (включаючи англійські оригінальні поняття) вирішено питання термінології в межах даної роботи - прийнято обгрунтоване рішення використовувати український відповідник “психологічна стійкість” до англійського “resilience”.

В ході теоретико-методологічного аналізу самого феномену розглянуто найбільш поширені вітчизняні і зарубіжні підходи до розуміння психологічної стійкості особистості та лаконічно представлено множину аспектів психологічної стійкості як багатогранного системного явища, з урахуванням кількох “хвиль” досліджень у цій сфері, зв’язків з іншими психологічними, біологічними і соціальними категоріями, а також наукової дискусії у цій сфері. Визначено психологічну стійкість як комплексний динамічний феномен, що передбачає здатність проходити через складні життєві обставини (включно з травмівними) та здійснювати гнучкий вибір ставлення і реагування, що забезпечує оптимальний рівень функціонування особистості у визначений момент часу, за конкретних умов.

Вивчено та проаналізовано ряд існуючих теоретичних моделей структури та поглядів на окремі набори компонентів психологічної стійкості особистості. Побудовано і обгрунтовано оптимальну теоретичну модель психологічної стійкості особистості на основі компонентів, стосовно яких спостерігається консенсус у роботах різних дослідників. До таких компонентів відносимо: 1) ціннісно-сміслові; 2) когнітивні; 3) емоційні; 4) поведінкові; 5) соціальні.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КЛЮЧОВИХ КОМПОНЕНТІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

### 2.1. Модель, організація та методи дослідження

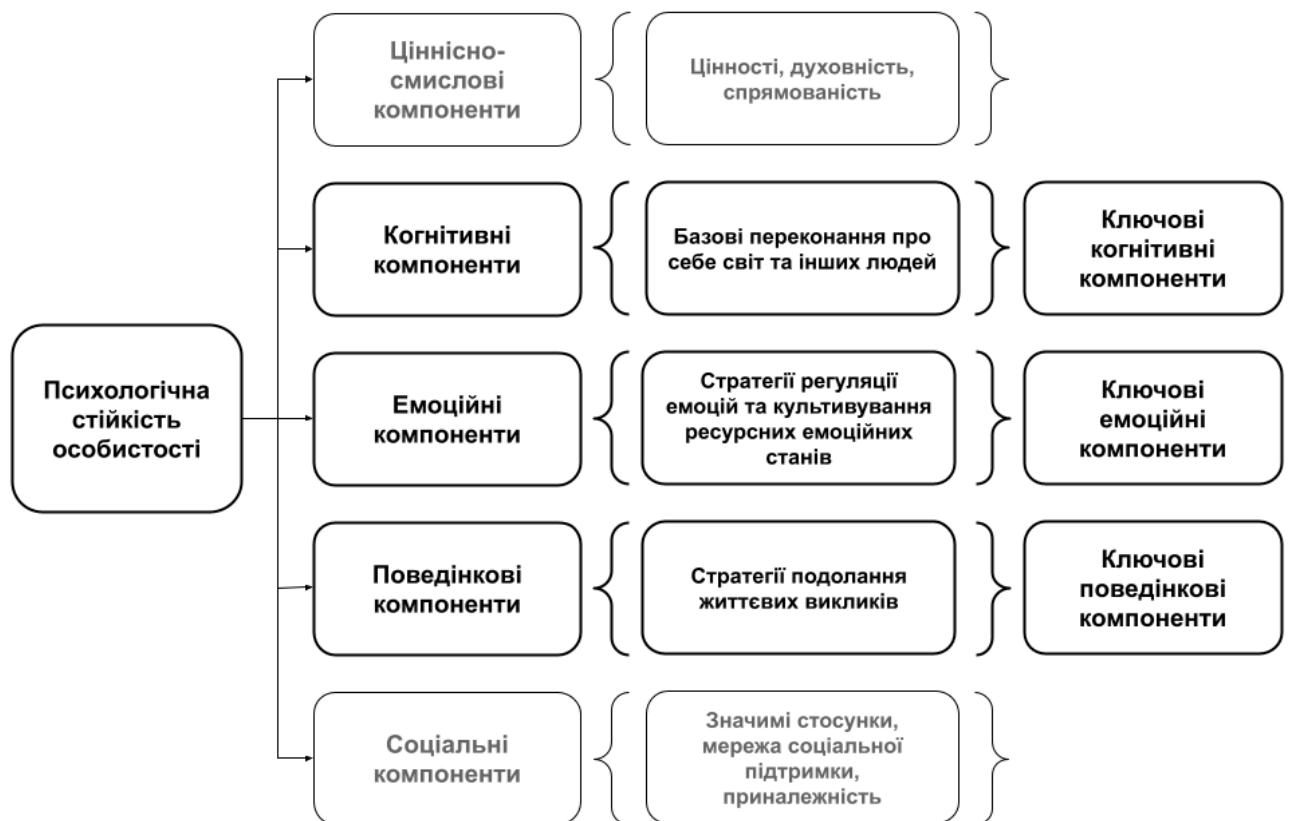
Планування та реалізація емпіричного дослідження базувалося на його завданнях, які передбачали виявлення ключових когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів психологічної стійкості особистості. Для організації дослідження на основі аналізу існуючих моделей структури психологічної стійкості і виокремлення тих компонентів, стосовно яких спостерігається консенсус в роботах вітчизняних і зарубіжних вчених, нами було побудовано синтетичну теоретичну модель (Див. Рис.1.1), зміст структурних компонентів якої дозволив визначити основні досліджувані показники і побудувати емпіричну модель, представлену на Рисунку 2.1.

Оскільки об'єктом даної роботи є психологічна стійкість особистості, для розуміння основної дослідницької ситуації і для подальшої обробки, аналізу та інтерпретації даних було вирішено визначити умовний загальний показник психологічної стійкості респондентів. Для дослідження безпосередньо предмету роботи (ключових когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів психологічної стійкості особистості) нами було окреслено ряд індикаторів, обстеження яких дозволило б в деталях розглянути різноманітні варіанти змісту зазначених компонентів та виділити ключові з них. Це відповідно:

- 1) для когнітивних компонентів - базові переконання про себе, світ та інших людей;
- 2) для емоційних компонентів - стратегії регуляції емоцій та культивування ресурсних емоційних станів;
- 3) для поведінкових компонентів - стратегії подолання (копінгу) в складних життєвих обставинах.

Одразу окреслимо обмеження даного емпіричного дослідження. Емпіричну модель побудовано у повній відповідності до теоретичної, яка

включає п'ять груп компонентів. Утім, в умовах дефіциту часу та дослідницького ресурсу в даній роботі фокус уваги і, відповідно, предмет дослідження звужено до трьох груп - когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів (на схематичному зображенні моделі ми відмітили це інтенсивністю кольору). Ціннісно-сміслові та соціальні компоненти представляють для нас, поза сумнівом, предмет глибокого наукового інтересу і будуть додані до розширеного плану подальших досліджень.



**Рисунок 2.1 Емпірична модель дослідження ключових компонентів психологічної стійкості особистості**

Зважаючи на комплексність емпіричної моделі нами було вирішено використати психодіагностичний комплекс з чотирьох методик, який включає в себе інструменти для вивчення загального показника психологічної стійкості особистості та відповідно - трьох виділених груп компонентів психологічної стійкості особистості (когнітивних, емоційних і поведінкових). Методичне забезпечення емпіричної моделі дослідження представлено у Таблиці 2.1

**Методичне забезпечення емпіричного дослідження ключових компонентів психологічної стійкості особистості**

<b>Психологічна стійкість та її компоненти</b>	<b>Досліджувані показники</b>	<b>Методика</b>	<b>Шкали</b>
Психологічна стійкість особистості	-	Шкала Коннор-Девідсона-10	Загальний рівень психологічної стійкості (резильєнтності)
Когнітивні компоненти	Базові переконання про себе, світ та інших людей	Методика вивчення базових переконань Р. Янофф-Булман	1) Прихильність світу 2) Доброта людей 3) Справедливість світу 4) Контрольованість світу 5) Випадковість як принцип розподілу подій, що відбуваються 6) Цінність власного «Я» 7) Ступінь самоконтролю 8) Ступінь удачі чи везіння
Емоційні компоненти	Стратегії регуляції емоцій та культивування ресурсних емоційних станів	Шкала труднощів емоційної регуляції DERS	1) Загальний рівень труднощів емоційної регуляції 2) Неприйняття емоційних реакцій 3) Труднощі із цілеспрямованої поведінкою 4) Труднощі з контролем імпульсів 5) Відсутність емоційного усвідомлення 6) Обмежений доступ до стратегій регулювання емоцій 7) Відсутність емоційної чіткості
Поведінкові компоненти	Стратегії подолання в складних життєвих обставинах	Опитувальник Brief-COPE	1) Стиль подолання (копінг), фокусований на проблемі: активне подолання, позитивне переосмислення (рефреймінг), використання інформаційної підтримки, планування; 2) Стиль подолання (копінг), фокусований на емоціях: емоційна підтримка, вираження емоцій, гумор, прийняття, релігія, самозвинувачення; 3) Уникливий стиль подолання (копінг): самовідволікання, заперечення, вживання психоактивних речовин, поведінкове розмежування.

Емпірична модель дослідження базується на використанні шкал психодіагностичних методик (всі методики, які використовувались у дослідженні, є стандартизованими), статистичного (кількісного) та якісного аналізу даних. Серед статистичних методів аналізу даних було використано кореляційний та регресійний аналіз, кожен відповідно до поставлених завдань.

### **Опис обраного психодіагностичного інструментарію**

#### ***Шкала Коннор-Девідсона-10 (CD-RISC-10)*** (Дод. А)

Шкала психологічної стійкості (в українській адаптованій версії - “*шкала стресостійкості*”, в англomовному оригіналі - “*resilience scale*”) Коннор-Девідсона-10 (Campbell-Sills & Stein, 2007; українська адаптація - Школіна Н.В. та співавт., 2020), включає 10 найбільш інформативних пунктів повної версії шкали з 25 пунктів. Повна версія була розроблена американськими дослідниками К. Connor та J. Davidson і представлена авторами в 2003 році. А дещо згодом у 2007 році їхніми американськими колегами L. Campbell-Sills та M. Stein було реалізовано серію емпіричних модифікацій, що призвело до отримання одновимірної шкали з 10 пунктів, яка продемонструвала добру внутрішню узгодженість і конструктивну валідність. [26, 35, 38]

Зараз, на думку багатьох дослідників світу CD-RISC-10 демонструє чудові психометричні властивості та дозволяє ефективно вимірювати психологічну стійкість. Відповідно, вона складається з 10 тверджень, відповіді на які даються за п’ятибальною шкалою Лайкерта (від «повністю невірно» = 0 до «вірно майже у всіх випадках» = 4).

Кількісний показник психологічної стійкості за методикою складає сума балів за 10 твердженнями (від 0 до 40).

В якості орієнтира для інтерпретації індивідуальних результатів нами було взято нормативні діапазони (Див. Таблиця 2.2), визначені О. Кокуном та Т. Мельничук на основі аналізу результатів Всеукраїнського опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни», проведеного самими ж авторами в червні-липні

2022 р. за участі 1257 респондентів (67,7% жінок і 32,3% чоловіків) віком від 18 років з усіх регіонів України. [12]

Таблиця 2.2

**Нормативні показники рівня психологічної стійкості за Шкалою  
Коннор-Девідсона-10 (у балах)**

<b>Рівень психологічної стійкості</b>	<b>Бали</b>	<b>Відповідний діапазон за відсотковим розподілом вибірки</b>
Низький	0 – 15	0 – 20 %
Нижчий за середній	16 – 20	21 – 40 %
Середній	21 – 25	41 – 60 %
Вищий за середній	26 – 30	61 – 80 %
Високий	31 – 40	81 – 100 %

***Методика вивчення базових переконань Р. Янофф-Булман (Дод. Б)***

Методика вивчення базових переконань (фундаментальних припущень), розроблена американською авторкою Р. Янофф-Булман [51, 52], перекладена українською мовою і адаптована вітчизняною дослідницею Г. Чайкою. [25] За допомогою цієї методики вимірюється ряд вихідних показників, які об'єднуються у три узагальнені індикатори: загальна доброта світу, загальна осмисленість світу, власна цінність, що відповідають трьом категоріям базових переконань, як вони розуміються авторкою оригінального опитувальника.

На першому етапі обробки даних опитувальника розраховуються вісім категорій переконань:

- 1) Прихильність світу
- 2) Доброта людей
- 3) Справедливість світу
- 4) Контрольованість світу
- 5) Випадковість як принцип розподілу подій, що відбуваються
- 6) Цінність власного «Я»

7) Ступінь самоконтролю

8) Ступінь удачі чи везіння.

Далі отримані первинні категорії переконань узагальнюються у три базові переконання (фундаментальні припущення):

1) Загальне уявлення щодо доброзичливості навколишнього світу обчислюється як середнє арифметичне між «Прихильністю світу» і «Добротою людей».

2) Загальне уявлення про те, що світ має сенс обчислюється як середнє арифметичне між показниками «Справедливість світу», «Контрольованість світу» та реверсивним значенням показника «Випадковість».

3) Загальне уявлення про власну гідність обчислюється як середнє арифметичне між «Цінністю власного «Я», «Самоконтролем» та «Везінням».

Авторка української адаптації опитувальника зазначає, що в нормі показники за всіма шкалами вищі за середину, тобто не менше 3,5 балів, крім показника «Випадковість», який має бути нижче. [25]

### ***Шкала труднощів емоційної регуляції (DERS) (Дод. В)***

Шкала труднощів емоційної регуляції (DERS), представлена в оригіналі авторами К. Gratz та L. Roemer, перекладена українською і адаптована вітчизняними дослідницями Л. Сак та З. Федотовою, застосовується для оцінки порушення емоційної регуляції у дорослих та підлітків, широко застосовується як у наукових дослідженнях, так і в клінічній практиці. [21, 44]

Опитувальник містить 36 пунктів, що утворюють 6 субшкал:

- 1) Неприйняття емоційних реакцій
- 2) Труднощі із цілеспрямованою поведінкою
- 3) Труднощі з контролем імпульсів
- 4) Відсутність емоційного усвідомлення
- 5) Обмежений доступ до стратегій регулювання емоцій
- 6) Відсутність емоційної чіткості

Результати за даною шкалою обчислюються в межах субшкал за відповідними формулами, а також вираховується загальний бал шляхом складання всіх балів. Більш високі бали за всіма показниками свідчать про більші проблеми з емоційною регуляцією.

### ***Опитувальник Brief-COPE*** (Дод. Д)

Опитувальник Brief-COPE є короткою версією психодіагностичного інструменту COPE. Обидва були розроблені послідовно американським дослідником С. Carver та активно використовуються у психологічних дослідженнях, будучи адаптованими різними мовами. [36]

Переклад та адаптацію короткої версії українською мовою здійснили Т. Яблонська та співавтори. Це короткий і зручний інструмент для обстеження особливостей подолання стресу, травматичних та несприятливих подій, що дає можливість визначити основні поведінкові стилі особистості в цих умовах. [27]

Brief COPE включає 14 підшкал:

- 1) Активне подолання
- 2) Використання інформаційної підтримки
- 3) Позитивний рефреймінг
- 4) Планування
- 5) Емоційна підтримка
- 6) Вираження емоцій
- 7) Гумор
- 8) Прийняття
- 9) Релігія
- 10) Самозвинувачення
- 11) Самовідволікання
- 12) Заперечення
- 13) Вживання психоактивних речовин
- 14) Поведінкове розмежування

Ці субшкали утворюють три показники вищого порядку:

1) Стиль подолання (копінг), фокусований на проблемі. Характеризується активним подоланням, використанням інформаційної підтримки, плануванням та позитивним рефреймінгом. Високий бал свідчить про копінг-стратегії, які спрямовані на зміну стресової ситуації. Високі бали свідчать про психологічну силу, стійкість, практичний підхід до вирішення проблем і передбачають позитивні результати.

2) Стиль подолання (копінг), фокусований на емоціях. Характеризується вираженням емоцій, використанням емоційної підтримки, гумору, проявами прийняття, самозвинувачення, стратегіями, базованими на вірі. Високий бал вказує на стратегії подолання, які спрямовані на регуляцію емоцій, пов'язаних зі стресовою ситуацією. Високі і низькі бали не пов'язані однозначно з психічним здоров'ям та психологічним благополуччям, але можуть бути використані для ширшого формулювання стилів подолання респондента.

3) Уникливий стиль подолання (копінг). Характеризується такими аспектами, як самовідволікання, заперечення, вживання психоактивних речовин і уникнення. Високий бал вказує на фізичні чи когнітивні зусилля, спрямовані на відсторонення від стресора. Низькі оцінки зазвичай свідчать про адаптивне подолання.

## 2.2 Отримані емпіричні результати та їх дескриптивний аналіз

Емпіричне дослідження проводилося у вересні-жовтні 2024 року і являло собою добровільне залучення до заповнення чотирьох описаних опитувальників випадкових респондентів через поширення відповідного посилання на сервіс Google Forms у соціальних мережах. В якості заохочення до заповнення форми респондентам пропонувалося отримати в кінці доступ за посиланням до корисних ресурсів (книги, відео, вправи) з теми психологічної стійкості на ресурсі “Академія стійкості”, до створення яких долучилася, зокрема, авторка даної роботи. [1]

Всього у дослідженні взяло участь 179 осіб (громадян України) віком від 20 до 60 років (середній вік респондентів склав 37,5 років), з них жінок - 149 чоловіків - 30. Основні характеристики вибірки представлені у Таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

### Характеристики вибірки

Характеристика		Кількість респондентів
Загальна кількість респондентів		179
Стать	Жінки	149
	Чоловіки	30
Освіта	Середня	3
	Середня професійна	11
	Вища в процесі здобуття (студент)	9
	Базова вища (бакалавр)	23
	Повна вища (магістр)	120
	Вчений ступінь	13
Регіон проживання	Захід	15
	Схід	24
	Північ	87
	Південь	6
	Центр	21
	За межами України	26

Вважаємо за потрібне прокоментувати основні недоліки стихійно сформованої вибірки, які, ймовірно, впливатимуть на репрезентативність отриманих даних. По-перше, непропорційність в частині статевого розподілу (у вибірці переважають респонденти жіночої статі); по-друге, абсолютна більшість досліджуваних є особами з повною вищою освітою (немає підстав інтерпретувати це специфічно, втім припускаємо неспецифічний вплив цього чинника); по-третє - малою кількістю респондентів представлений південний регіон України. Серед сильних сторін вибірки: вікове різноманіття, достатнє регіональне представництво (включно з вимушеними біженцями), щира добровільна участь усіх респондентів.

### **Первинні емпіричні результати**

Першим кроком аналізу результатів проведеного дослідження був обрахунок загальних даних в межах шкал використаних психодіагностичних інструментів, їх розподілу та формування описових статистик. Нижче наводимо результати цієї роботи. Узагальнені дані та кількісний розподіл досліджуваних за рівнем психологічної стійкості було визначено з опорою на референтні дані, запропоновані О. Кокуном і Т. Мельниченко. [12] Відповідну інформацію представлено в Таблиці 2.4.

*Таблиця 2.4*

### **Середній показник психологічної стійкості та розподіл респондентів за рівнями психологічної стійкості**

Значення медіани для показника психологічної стійкості					26
Розподіл респондентів за рівнем психологічної стійкості					
	Низький рівень	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
Бали опитувальника	0-15	16-20	21-25	26-30	31-40
Кількість респондентів	14	19	37	69	40
Відсоток вибірки	7,8	10,6	20,7	38,5	22,3

Як бачимо, найбільша група респондентів (38,5%) має рівень психологічної стійкості вищий за середній у відповідності до наведених референтних значень. Утім, це дещо відрізняється (в кращий бік) від результатів масштабного опитування, проведеного О. Кокуном та Т. Мельниченко. Це може мати кілька пояснень, зокрема, найімовірніше - специфіка вибірки (обмеження вибірки розглянуто вище). Друге можливе пояснення: опитування, проведене О. Кокуном і командою, датоване червнем-липнем 2022 року (тобто, лише через три місяці після початку повномасштабної війни), а в межах даної роботи опитування було проведено через два з половиною роки після повномасштабного вторгнення, відповідно, можна зробити припущення, що стан і реакції опитаних суттєво відрізнялися: українці, які взяли участь в нинішньому дослідженні, за цей час мали потужну дозу експозиції до стресового і травмивного досвіду війни, а відтак - більшою мірою могли сформувати психологічну стійкість.

На користь другого аргументу працює також той факт, що досить велика група респондентів (22,3%) нинішнього опитування має високий рівень психологічної стійкості, що імовірно свідчить про високу адаптивність, витривалість та стійкість до життєвих викликів. Відносно невелика кількість респондентів (7,8% та 10,6% відповідно) мають низький або нижчий за середній рівень психологічної стійкості.

З метою підготовки до подальшого статистичного аналізу і виявлення ключових когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів психологічної стійкості особистості нами було обраховано ряд змінних у відповідності до наявних шкал і субшкал решти діагностичного інструментарію. Нижче наводимо узагальнені дані по цих обрахунках. Для опису даних використовуємо значення медіани, як найбільш репрезентативної міри центральної тенденції при ненормальному розподілі. В Таблиці 2.5 представлено початкові емпіричні дані по основних шкалах діагностичного інструментарію. Деталізовані дані по окремих компонентах поміщено в Додаток Е.

**Початкові узагальнені дані визначення компонентів психологічної  
стійкості особистості**

N=179

Методика	Шкала/Компонент	Медіана (бали)	мін та max у вибірці	Референтні значення
Методика вивчення базових переконань Р. Янофф-Булман	Базові переконання про добррозичливість світу	4,38	1,75-5,75	1-6
	Базові переконання про осмисленість, сенсовність світу	3,17	1,25-4,75	1-6
	Базові переконання про власну цінність	4,42	2-6	1-6
Шкала труднощів емоційної регуляції DERS	Загальний показник утрудненої емоційної регуляції	83	42-163	36-180
Опитувальник Brief-COPE	Стиль подолання (копінг), фокусований на проблемі	17	9-24	0-24
	Стиль подолання (копінг), фокусований на емоціях	21	11-35	0-36
	Уникливий стиль подолання (копінг)	9	2-23	0-24

Для кращого розуміння наведених в Таб. 2.5 та в Дод. Е узагальнених первинних даних означимо граничні дані шкал в балах та орієнтири їх інтерпретації. Так:

1) для базових переконань та компонентів 1-8 найменше значення шкали - 1 бал, найбільше - 6 балів (добрим показником слід вважати значення 3,5 балів і вище);

2) для загального показника утрудненої емоційної регуляції значення коливаються в інтервалі 36-180 балів; для компонентів 9,11,12 - 6-36 балів; компонентів 10-14 - 5-25 балів; компоненту 13 - 8-40 балів (нижчі бали свідчать про кращу емоційну компетентність);

3) для стилю подолання (копінгу), орієнтованому на проблемі, та унікального стилю подолання найменше можливе значення - 0, найбільше - 24; для стилю подолання (копінгу), орієнтованому на емоціях, найменше значення є 0, найбільше - 36; для компонентів 15-28 інтервал допустимих значень є 0-6 балів (тут всюди вищі бали свідчать про більшу вираженість даної поведінки).

Таким чином, орієнтуючись на дані з Таб. 2.5 та з Дод. Е загально можна відмітити кілька помітних, характерних для даної вибірки респондентів проявів, як от:

- знижений ступінь віри в сенсовність, впорядкованість, справедливість світу;
- більший ніж референтно адекватний ступінь віри у випадковість та непередбачуваність подій у світі;
- вищий від середнього рівень навичок емоційної регуляції;
- достатньо високий ступінь прийняття емоційних реакцій, контролю імпульсів;
- високий рівень прояву проблемно-орієнтованих та фокусованих на емоціях стратегій подолання складних життєвих ситуацій (копінгів); з особливим акцентом на використанні активних дій, плануванні, пошуку емоційної підтримки та прийнятті ситуації; водночас - є тенденція до зловживання самовідволіканням.

На нашу думку, описані прояви досить добре вписуються в “збірний образ” сучасного українця, що живе, адаптується, функціонує сьогодні - після тисячі днів війни і невинних атак ворога як на фронті, так і в усіх сферах цивільного життя.

### 2.3 Статистичний аналіз даних та інтерпретація результатів дослідження

Статистична обробка даних дослідження здійснювалася за допомогою спеціалізованого програмного забезпечення “Jamovi” (v. 2.3.28.0 для MacOS). Оскільки розподіл даних є ненормальним, для визначення наявності/відсутності кореляційних зв'язків було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. [16] Також було використано лінійний регресійний аналіз (за алгоритмом зворотного пошукового регресійного аналізу) для підтвердження наявності взаємовпливу психологічної стійкості особистості та виявлених когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів, а також визначення з їх числа ключових компонентів.

В ході кореляційного аналізу ми розглянули і встановили зв'язки психологічної стійкості особистості з іншими змінними в двох площинах:

1) більш загальній - зв'язки психологічної стійкості та узагальнених інтегральних показників базових переконань особистості, якості емоційної регуляції та стилів подолання (копінгу); результати аналізу представлено у Таблиці 2.6;

2) більш деталізований - зв'язки психологічної стійкості особистості та розширеного набору когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів; ці результати можна побачити в Таблиці 2.7.

Як бачимо з даних, наведених в Таб. 2.6 та 2.7, і в більш загальній, і в деталізованій моделях наявні різнонаправлені, від помірної до високої сили виражені статистично значущі зв'язки різних досліджуваних компонентів з психологічною стійкістю особистості. Причому, в узагальненому варіанті ми бачимо досить потужні зв'язки усіх (за винятком емоційно-орієнтованого копінгу) доданих до аналізу позицій. Тому більший інтерес для інтерпретації становить деталізована модель, де всередині, наприклад, поведінкових стилів або базових когнітивних переконань можна побачити виражену неоднорідність зв'язку різних компонентів з психологічною стійкістю особистості.

Таблиця 2.6

**Кореляційні зв'язки між психологічною стійкістю особистості та когнітивними, емоційними і поведінковими компонентами (загальна перспектива)**

	Психологічна стійкість Spearman's rho
Копінг, фокусований на проблемі	0,400***
Копінг, фокусований на емоціях	0,155*
Уникливий копінг	-0,318***
Труднощі емоційної регуляції	-0,575***
БП про доброзичливість світу	0,365***
БП про сенсовність світу	0,279***
БП про власну цінність	0,608***

Примітка: \* -  $p < 0.05$ , \*\* -  $p < 0.01$ , \*\*\* -  $p < 0.001$

Таблиця 2.7

**Кореляційні зв'язки між психологічною стійкістю особистості та когнітивними, емоційними і поведінковими компонентами (деталізована перспектива)**

	Психологічна стійкість Spearman's rho		Психологічна стійкість Spearman's rho
Активні дії	0,414***	Неприйняття емоцій	-0,431***
Пошук інформаційної підтримки	0,078	Брак цілеспрямованості	-0,460***
Позитивний рефреймінг	0,318***	Дефіцит імпульс- контролю	-0,422***
Планування	0,223**	Труднощі з усвідомленням емоцій	-0,234**
Пошук емоційної підтримки	0,266***	Обмежений арсенал стратегій ЕР	-0,488***
Вираження емоцій	0,113	Брак емоційної чіткості	-0,430***
Гумор	0,283***	Прихильність світу	0,370***
Прийняття	0,195**	Доброта людей	0,290***
Релігія	0,078	Справедливість світу	0,260***
Самозвинувачення	-0,401***	Контрольованість світу	0,277***
Самовідволікання	-0,054	Випадковість	-0,063
Заперечення	-0,190*	Цінність Я	0,496***
Вживання ПАР	-0,164*	Самоконтроль	0,399***
Поведінкове розмежування	-0,343***	Удача	0,397***

Примітка: \* -  $p < 0.05$ , \*\* -  $p < 0.01$ , \*\*\* -  $p < 0.001$

Так, серед основних позитивних статистично значущих кореляційних зв'язків слід відмітити зв'язок психологічної стійкості особистості з: активними діями, позитивним переосмисленням ситуацій, усвідомленням цінності власного Я, самоконтролем, вірою в прихильність світу, удачу та доброту людей, використанням гумору. Негативні виражені зв'язки наявні між психологічною стійкістю та браком емоційної чіткості, обмеженим арсеналом стратегій емоційної регуляції, дефіцитом імпульс-контролю, браком цілеспрямованості, неприйняттям емоцій, схильністю до самозвинувачення. Для всіх зазначених компонентів значення  $p < 0,001$ , що вказує на високу статистичну значущість результатів.

Отже, проведений кореляційний аналіз дав змогу побачити зв'язки між змінною психологічної стійкості особистості та змінними багатьох когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів, а це в свою чергу є підставою висунути певні гіпотези щодо наявності залежності між ними. В основі даних припущень є ідея, передусім, про прямий вплив ряду компонентів на психологічну стійкість, а відтак - їхню присутність в структурі психологічної стійкості особистості, можливість цілеспрямовано формувати останню через визначені компоненти.

Для перевірки цих припущень, більш поглибленого розуміння якості зв'язків та імовірної причинно-наслідкової залежності між психологічною стійкістю особистості та окремими когнітивними, емоційними та поведінковими компонентами, а також визначення ключових компонентів відповідно до мети і завдань даного дослідження, нами було застосовано алгоритм зворотного пошукового регресійного аналізу, який дав можливість побудувати оптимальні моделі лінійної регресії. [13]

На першому кроці регресійного аналізу було ретельно досліджено вплив на змінну психологічної стійкості особистості в межах кожної з груп компонентів. Однією із основних задач регресійного аналізу на цьому кроці було прийняття обгрунтованого рішення про те, які предиктори слід включити в оптимальну модель. Керуючись алгоритмом, шляхом послідовного виключення результатів з

низьким значенням коефіцієнту регресії, а також з низькою статистичною значимістю (де показники  $p > 0,05$ ), ми отримали моделі із задовільним рівнем пояснювальної здатності для когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів. Відповідні дані представлено в Таблицях 2.8, 2.9 та 2.10.

Як бачимо з Таб. 2.8 щодо когнітивних компонентів, побудована модель пояснює 46% дисперсії психологічної стійкості ( $R^2=0,463$ ), що є цілком задовільним в межах однієї з трьох груп компонентів. З огляду на стандартизовані коефіцієнти регресії ключовий вплив на психологічну стійкість особистості з числа когнітивних компонентів має переконання про цінність власного “Я” ( $\beta^*=0,442$ ). Усі показники є статистично значущими ( $p < 0,05$ ), що вказує на не випадковість встановленого впливу.

Можемо припустити, спираючись на концепцію трьох рівнів когніцій А. Beck [29], концепцію ранніх адаптивних/ дезадаптивних схем J. Young [76] та коментарі авторки діагностичної методики [52], що стійкі переконання про цінність власного “Я” становлять міцний фундамент позитивної глобальної самооцінки особистості, доброзичливого самоствавлення, а відтак - впевненості, віри в себе, можливості безпечно покладатися на власні ресурси, що неодмінно позитивно впливає на психологічну стійкість особистості. Поряд з цим віра в доброту інших людей, контрольованість світу в цілому та власну спроможність контролювати події в ньому також є важливими предикторами психологічної стійкості особистості, як бачимо з аналізу. Значною мірою усі зазначені переконання, що виступають впливовими компонентами психологічної стійкості особистості, згідно з теорією когнітивної психології, є винятково функціональними в системі самооцінки і самоствавлення особистості та пов'язані з досвідом задоволення базових емоційних потреб. А це, в свою чергу, також перегукується з ідеями А. Masten, М. Neenan та ряду колег стосовно значення раннього досвіду та якісного контакту зі значущими дорослими для психологічної стійкості в майбутньому. [62, 64] І, водночас, підтверджує можливість покращення стійкості через опрацювання цього досвіду.

**Модель лінійної регресії: вплив когнітивних компонентів на психологічну стійкість особистості**

Model Fit Measures

Model	R	R <sup>2</sup>
1	0.681	0.463

Model Coefficients - Психологічна стійкість

Predictor	Estimate	SE	t	p	Stand. Estimate
Intercept	-2.82	2.500	-1.13	0.260	
Доброта людей	1.26	0.419	3.02	0.003	0.180
Контрольованість світу	1.26	0.411	3.07	0.003	0.199
Цінність Я	2.41	0.339	7.12	<.001	0.442
Самоконтроль	1.75	0.512	3.42	<.001	0.228

Для емоційних компонентів (див Таб. 2.9) побудована модель регресії описує понад 38% варіації психологічної стійкості ( $R^2=0,382$ ), що знову ж таки є прийнятним для часткового розгляду предикторів на даному етапі регресійного аналізу. З таблиці коефіцієнтів регресії бачимо, що існує помірно виражений негативний вплив на психологічну стійкість особистості таких компонентів як брак цілеспрямованості, емоційної чіткості та обмежений арсенал стратегій емоційної регуляції. Останній компонент, з огляду на значення стандартизованих коефіцієнтів регресії, чинить найбільш помітний негативний вплив ( $\beta^*=-0,300$ ). Діагностичний інструментарій для вивчення емоційних компонентів дозволив виявити лише дефіцитарність особистості у цій сфері, втім, доведений за допомогою даної моделі негативний вплив у будь-якому разі дасть можливість розробити подальші висновки і рекомендації щодо компенсації цих дефіцитів і, відповідно - формування психологічної стійкості особистості. Так, наприклад, симетричними до визначених негативних впливів можуть бути такі компоненти, як цілеспрямованість (що включатиме

сформовані навички цілепокладання і самоконтролю в досягненні цілей), багатий арсенал стратегій регуляції емоцій, емоційна гнучкість та усвідомленість, розуміння власних емоцій, сформовані навички чіткого і зрозумілого вираження емоцій. Усі показники є статистично значущими ( $p < 0,05$ ), що вказує на не випадковість встановленого впливу.

І результати лінійної регресії для моделі психологічної стійкості особистості в частині впливу на неї поведінкових компонентів (Див. Таб. 2.10) показують нам, що модель пояснює майже 40% дисперсії психологічної стійкості ( $R^2 = 0,397$ ), що підтверджує загальноприпущення про частковий вплив і цих компонентів також. Стандартизовані коефіцієнти регресії показують ключовий позитивний вплив активних дій як поведінкової стратегії подолання (копінгу) на психологічну стійкість особистості ( $\beta^* = 0,307$ ). Такий висновок з емпіричного дослідження є вповні відповідним і до теоретичних розробок та ідей авторів В. Doll, К. Bolton, Д. Hellerstein, Г. Лазос, Ю. Бохонкової, які схиляються до процесуального бачення стійкості як прояву активних поведінкових реакцій особистості при конфронтації з несприятливими подіями, здійснення вибору вчиняти ціннісні сенсові дії у важкі часи, активізувати ресурси та соціальну мережу. [6, 15, 32, 39, 49] Також, як видно, позитивний вплив на стійкість чинить використання гумору та здатність особистості до позитивного переосмислення (рефреймінгу) складних ситуацій. Водночас, помітний негативний вплив має схильність до самозвинувачення ( $\beta^* = -0,342$ ). Оскільки самозвинувачення є по суті мисленневою і комунікативною діяльністю (у форматі внутрішньої або зовнішньої комунікації), то в цій частині ми бачимо очевидні відсилки до когнітивних компонентів, тобто доведений негативний вплив самозвинувачення та позитивний вплив добрих переконань про себе цілковито логічно поєднується, що поза сумнівом пояснює важливість даних компонентів для психологічної стійкості особистості. Усі розглянуті в моделі показники є статистично значущими ( $p < 0,05$ ), що вказує на не випадковість встановлених впливів.

Таблиця 2.9

**Модель лінійної регресії: вплив емоційних компонентів на психологічну стійкість особистості**

Model Fit Measures

Model	R	R <sup>2</sup>
1	0.618	0.382

Model Coefficients - Психологічна стійкість

Predictor	Estimate	SE	t	p	Stand. Estimate
Intercept	38.999	1.4278	27.31	<.001	
Брак цілеспрямованості	-0.304	0.1082	-2.81	0.006	-0.226
Обмежений арсенал стратегій EP	-0.268	0.0758	-3.53	<.001	-0.300
Брак емоційної чіткості	-0.364	0.1103	-3.30	0.001	-0.223

Таблиця 2.10

**Модель лінійної регресії: вплив поведінкових компонентів на психологічну стійкість особистості**

Model Fit Measures

Model	R	R <sup>2</sup>
1	0.630	0.397

Model Coefficients - Психологічна стійкість

Predictor	Estimate	SE	t	p	Stand. Estimate
Intercept	14.851	2.030	7.32	<.001	
Активні дії	1.707	0.340	5.01	<.001	0.307
Позитивний рефреймінг	0.867	0.246	3.53	<.001	0.221
Гумор	0.570	0.232	2.46	0.015	0.152
Самозвинувачення	-1.142	0.200	-5.72	<.001	-0.342

Як бачимо, з огляду на запропоновані проміжні моделі, питома вага впливу компонентів на психологічну стійкість особистості за результатами регресійного аналізу на цьому етапі розподіляється досить рівномірно між когнітивними, емоційними і поведінковими компонентами.

Наступним кроком в реалізації зворотного пошукового регресійного аналізу нами було побудовано загальну модель, що включила усі 11 попередньо виявлених значущих предикторів психологічної стійкості особистості з числа когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів, виявлених на попередньому етапі. Основним завданням цього кроку було оцінити рівень пояснювальної здатності загальної моделі (значення коефіцієнту детермінації), “поведінку” обраних компонентів в загальній моделі (їх стандартизовані регресійні коефіцієнти та статистичну значущість), щоб зрештою сформулювати доказове уявлення про ключові компоненти. Таким чином ми отримали модель, представлену у Таблиці 2.11.

Таблиця 2.11

**Модель лінійної регресії: вплив когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів на психологічну стійкість особистості (проміжний варіант)**

Model Fit Measures		
Model	R	R <sup>2</sup>
1	0.763	0.582

Model Coefficients - Психологічна стійкість

Predictor	Estimate	SE	t	p	Stand. Estimate
Intercept	11.7214	4.1292	2.839	0.005	
Активні дії	0.9084	0.3214	2.827	0.005	0.1634
Позитивний рефреймінг	0.2538	0.2318	1.095	0.275	0.0647
Гумор	0.5010	0.2028	2.470	0.015	0.1337
Самозвинувачення	-0.4934	0.2079	-2.374	0.019	-0.1477
Брак цілеспрямованості	-0.1951	0.0938	-2.080	0.039	-0.1450
Обмежений арсенал стратегій EP	-0.1206	0.0702	-1.717	0.088	-0.1350
Брак емоційної чіткості	-0.0841	0.1051	-0.800	0.425	-0.0516
Доброта людей	0.6520	0.3893	1.675	0.096	0.0929
Контрольованість світу	0.8220	0.4056	2.026	0.044	0.1300
Цінність Я	0.8437	0.4074	2.071	0.040	0.1544
Самоконтроль	1.0669	0.5089	2.096	0.038	0.1390

Як видно з Таб. 2.11, спроба побудувати загальну модель впливу на психологічну стійкість когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів шляхом простого включення усіх предикторів з попередніх моделей не виявилася вповні вдалою. Не зважаючи на те, що ми маємо в цій моделі досить високе значення коефіцієнту детермінації ( $R^2=0,582$ ), а також переважно достатні показники коефіцієнтів регресії для більшості компонентів, ми водночас спостерігаємо досить низькі значення  $\beta^*$  (стандартизованих коефіцієнтів регресії) і, що найбільш критично, недостатню статистичну значущість ряду показників, що змушує нас відхилити гіпотези стосовно їхнього впливу саме в такій комбінації. Так ми бачимо, що р-значення таких компонентів як позитивне переосмислення (рефреймінг), обмежений арсенал стратегій емоційної регуляції, брак емоційної чіткості, переконання про доброту людей є вищим від допустимих меж ( $p<0,05$ ). Це підштовхнуло нас до наступних кроків у пошуку і побудові оптимальної моделі та вирішенні непростой задачі включення/відсіву компонентів до регресійного аналізу, адже згідно з теоретичною та емпіричною моделями дослідження нам важливо було б побачити характер впливу компонентів усіх визначених груп. Таким чином, подальші пошукові зусилля привели нас до моделі представленої в Таблиці 2.12.

В ході послідовного покрокового відсіву предикторів, які негативно впливали на якість моделі було побудовано наведений варіант (Див. Таб. 2.12), який, за всіма ознаками можна обгрунтовано вважати моделлю лінійної регресії, в якій 52% дисперсії психологічної стійкості особистості ( $R^2=0,519$ ) пояснюється визначеними ключовими когнітивними, емоційними та поведінковими складовими компонентами останньої. Спробуємо зупинитись детальніше на кожному з них, проаналізувати їхнє місце в отриманій моделі та поміркувати над можливими інтерпретаціями такої комбінації.

*Таблиця 2.12*

**Модель лінійної регресії: ключові когнітивні, емоційні та поведінкові  
компоненти психологічної стійкості особистості  
(кінцевий загальний варіант)**

Model Fit Measures

Model	R	R <sup>2</sup>
1	0.720	0.519

Model Coefficients - Психологічна стійкість

Predictor	Estimate	SE	t	p	Stand. Estimate
Intercept	19.873	2.4199	8.21	<.001	
Гумор	0.703	0.2017	3.48	<.001	0.187
Самозвинувачення	-0.721	0.1910	-3.77	<.001	-0.216
Контрольованість світу	1.219	0.3396	3.59	<.001	0.193
Обмежений арсенал стратегій EP	-0.329	0.0526	-6.26	<.001	-0.369
Активні дії	1.446	0.3074	4.71	<.001	0.260

1) *Використання гумору як стратегії подолання (копінгу)* в складних життєвих обставинах (статистично значущий позитивний вплив; коефіцієнт регресії = 0,703, стандартизований коефіцієнт регресії ( $\beta^*$ ) = 0,187,  $p < 0,001$ ). Такий емпіричний висновок співвідноситься з даними числених досліджень психологічної стійкості, які показують, що гумор часто є тим ресурсом, що допомагає людям проходити стійко через важкі часи і випробування. [53, 55] Гумор робить нас гнучкими, пом'якшує надмірне напруження, що виникає у відповідь на стресові події, дозволяє поглянути на події життя з ясністю і прийняттям. Використання гумору як поведінкової стратегії також пов'язане і з когнітивним компонентом даної моделі - самозвинуваченням, яке чинить помітний негативний вплив, адже саме гумор забезпечує людині здатність не сприймати себе надто серйозно, мати простір для співчуття (самоспівчуття), легковажності та ніжності, незважаючи на стрес, емоційний біль чи інші несприятливі чинники.

2) *Схильність до самозвинувачення* (статистично значущий негативний вплив; коефіцієнт регресії = -0,721, стандартизований коефіцієнт регресії ( $\beta^*$ ) = -0,216,  $p < 0,001$ ). Як вже було зазначено вище, самозвинувачення може виступати одночасно і когнітивним (як мисленнєва діяльність, внутрішня розмова) і поведінковим (як зовнішня комунікативна діяльність) компонентом.

В кожному разі він негативно впливає на стійкість, оскільки суттєво знижує впевненість, рішучість, віру в себе, відчуття власної зарадності, компетентності, достатності ресурсів для подолання життєвих викликів. На нашу думку, симетричним компонентом, який доречно буде розвивати з метою підвищення психологічної стійкості особистості може бути доброзичливе самоствавлення, усвідомлена відповідальність, здорове самоспівчуття (що не є, однак, самоіндульгенцією чи вседозволеністю тощо). Оскільки нижче ми будемо говорити про важливе місце компоненту активних дій для психологічної стійкості, то тут варто також зазначити, що часто самозвинувачення може блокувати активні дії, провокуючи страх помилки, тривогу за власну недосконалість, фокус на минулих невдачах та інші негативні ефекти.

**3) *Переконання про контрольованість світу*** (статистично значущий позитивний вплив; коефіцієнт регресії = 1,219, стандартизований коефіцієнт регресії ( $\beta^*$ ) = 0,193,  $p < 0,001$ ). Бачимо необхідність дещо глибше розкрити зміст цього компоненту, спираючись на коментарі авторки методики [51]. Під переконанням про контрольованість світу слід розуміти фундаментальну віру людини в те, що світ загалом є осмисленим, впорядкованим, керованим певними глобальними закономірностями. А ця віра, в свою чергу, є базована на задоволенні в ранньому досвіді і впродовж життя базових емоційних потреб - в безпеці, безумовній любові, прийнятті. Через задоволення цих потреб дане переконання тісно пов'язане зі специфічним почуттям - почуттям узгодженості, злагодженості (sense of coherence). Поза сумнівом цей компонент займає важливе місце в моделі психологічної стійкості особистості і це вповні перегукується з даними нових досліджень гармонійності особистості, терапії особистісних розладів і супутніх проблем. [2, 42, 58] Щодо можливостей формування і зміцнення психологічної стійкості через цей компонент, то тут може бути використаний багатий арсенал інструментів когнітивно-поведінкової терапії, про що детальніше піде мова в наступному розділі даної роботи.

**4) *Обмежений арсенал стратегій емоційної регуляції*** (статистично значущий негативний вплив; коефіцієнт регресії - 0,329, стандартизований

коефіцієнт регресії ( $\beta^*$ ) = -0,369,  $p < 0,001$ ). В опитуванні, проведеному нами в 2022 році серед вчителів загальноосвітніх шкіл (опитування проводилося серед учасників онлайн-тренінгу з використанням анкети самооцінки психологічної стійкості, розробленої G. Schiraldi і перекладеної А. Фломбойм, кількість опитаних склала 123 особи), ми помітили цікаву закономірність: більшість опитаних вчителів високо оцінили власний рівень психологічної стійкості, відповідаючи на запитання загального характеру (як от: “Я загалом почуваюся сильною(-им) і здатною(-им) вирішувати свої проблеми” або “В цілому я добре функціуюю в різних сферах життя”); втім, у відповідях на запитання умовного характеру, зокрема про емоційні реакції в стресових умовах (наприклад, “Зазвичай я лишаюся спокійною(-им) і стійкою(-им), коли ситуація стає важкою” або “Я добре справляюся з сильними негативними емоціями”), опитані, в більшості, оцінили свою психологічну стійкість як недостатню. Враховуючи вже встановлений зв’язок психологічної стійкості з когнітивними компонентами, ми можемо зробити припущення про те, що сильні нерегульовані емоції та обмежений доступ до їх менеджменту можуть негативно впливати на психологічну стійкість, оскільки описані емоційні стани (надмірна активація лімбічної системи мозку) асоціюються з ослабленням когнітивних функцій. Водночас, позитивні емоції і вміння генерувати ресурсні емоційні стани забезпечує належний рівень афективної енергії, є свого роду “паливом” для ресурсоємних процесів подолання складних життєвих обставин.

**5) Використання активних дій** як стратегії подолання (копінгу) в складних життєвих обставинах (статистично значущий позитивний вплив; коефіцієнт регресії = 1,446, стандартизований коефіцієнт регресії ( $\beta^*$ ) = 0,260,  $p < 0,001$ ). Як зазначалося вище, сучасні наукові погляди на психологічну стійкість знаходять консенсус в точці визначення її як динамічного феномену: психологічна стійкість - це не те, з чим можна народитися або одного разу досягти і мати навечно. Стійкість в даній перспективі - це гнучкий, але перманентний вибір (базований на цінностях) певного напрямку руху та системні активні дії в цьому напрямку, що забезпечують оптимальний рівень

функціонування особистості у визначений момент часу, за конкретних умов. (L. Graham, J. Rolf, T. Skovholt). [43, 70, 73] І в цьому контексті є зрозумілою присутність активних дій (активного копіngu з викликами) в числі ключових компонентів психологічної стійкості особистості - як інструменту втілення стійкості. І так само явно це підсвічує нам подальшу необхідність емпірично досліджувати ціннісно-сміслові компоненти психологічної стійкості особистості, оскільки сенсовість і ціннісна орієнтованість дій мають вирішальне значення - не будь-якою поведінковою активністю забезпечується стійкість.

Переваги даної моделі полягають, насамперед, в тому, що нам вдалося виявити та дослідити характер впливу і когнітивних, і емоційних, і поведінкових компонентів на психологічну стійкість особистості, що було предметом даного дослідження. По-друге, усі предиктори моделі мають показники високої статистичної значущості, що дає підстави вважати, що нам дійсно вдалося виявити ключові компоненти, придатні для подальшої розробки рекомендацій щодо психологічних і педагогічних втручань для формування і підвищення рівня психологічної стійкості.

Обмеження даної моделі: пояснювальна здатність моделі є в межах 52% дисперсії психологічної стійкості, що з одного боку залишає під питанням придатність результатів даного дослідження до узагальнення, водночас, з іншого боку - є нормальним з огляду на наше власне припущення про вплив ціннісно-сміслових та соціальних компонентів на психологічну стійкість, який ми в даній моделі не враховуємо.

## Висновки до Розділу 2

Відповідно до поставлених завдань в цій частині роботи було реалізовано емпіричне дослідження ключових когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів психологічної стійкості особистості.

На основі побудованої теоретичної моделі психологічної стійкості було розроблено відповідну емпіричну модель, в якій визначено ряд досліджуваних показників, які допомогли б розкрити в деталях предмет дослідження (базові переконання про себе, світ та інших людей, стратегії регуляції емоцій та культивування ресурсних емоційних станів, стратегії подолання в складних життєвих обставинах).

Із доступних для використання в Україні адаптованих і валідизованих методик було підібрано відповідний комплект психодіагностичного інструментарію, до якого увійшли: Шкала Коннор-Девідсона-10 (CD-RISC-10), опитувальник Brief-COPE, Шкала труднощів емоційної регуляції DERS, методика вивчення базових переконань Р. Янофф-Булман. Було організовано і проведено збір даних для дослідження.

На підставі результатів статистичної обробки даних методами кореляційного і регресійного аналізу було встановлено ряд статистично значимих зв'язків та впливів досліджуваних компонентів і психологічної стійкості та виділено ключові когнітивні, емоційні і поведінкові компоненти психологічної стійкості особистості. До них увійшли активні дії (активний копінг), переконання про контрольованість світу, широкий арсенал стратегій емоційної регуляції, гумор, доброзичливе самоствавлення.

Також нами було сформульовано припущення стосовно значущого впливу ціннісно-сміслових та соціальних компонентів на психологічну стійкість особистості (згідно з теоретичною моделлю); включено їх до емпіричної моделі з метою подальшого предметного дослідження.

### **РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТА ПРИКЛАД ПРОГРАМИ ВІДПОВІДНОГО ТРЕНІНГУ**

#### **3.1 Методичне підґрунтя тренінгу формування психологічної стійкості особистості**

Спираючись на висновки з попередніх розділів, а саме на побудовану теоретичну модель психологічної стійкості особистості (комплекс ціннісно-смыслових, когнітивних, емоційних, поведінкових та соціальних складових) та визначені в ході емпіричного дослідження її ключові компоненти (активні дії, гумор, доброзичливе самоствавлення, широкий арсенал стратегій емоційної регуляції, базові переконання про контрольованість світу), ми маємо намір описати можливі методи і засоби формування психологічної стійкості особистості та запропонувати варіанти змісту такої роботи. Попередньо хочемо проаналізувати, на додачу до попередніх, ще ряд дослідницьких аргументів, що остаточно говорять на користь можливості і необхідності культивування психологічної стійкості психотерапевтичними, психосоціальними і педагогічними засобами, а також визначають керівні принципи такої роботи.

На думку G. Riccio психологічна стійкість особистості є теоретико-клінічною темою великої важливості, насамперед тому, що може бути корисною для протидії дедалі більшій індивідуальній вразливості людей до подій, які сьогодні можуть бути потенційно травматичними. Не викликає сумніву необхідність терапевтичного (а також психосоціального, освітнього, реабілітаційного) втручання, спрямованого на полегшення або пом'якшення психогенних ефектів, спричинених цими подіями, покращення здатності до самовідновлення, самоцілення, для сприяння більш здоровій адаптації до життя. Це підкреслює, припущення, що психологічна стійкість може бути збільшена за допомогою формуючих психотерапевтичних і психосоціальних стратегій, які можуть сприяти меншій витраті енергії, а також збільшенню здатності інтегрувати та опрацьовувати неминучі викличні події. [68]

Десятиліття досліджень, присвячених вивченню психологічної стійкості, зокрема - змінних, які її послаблюють чи навпаки вирощують, дозволили авторам К. Reivich і А. Shatte виділити чотири ключові принципи, на які слід спиратися в розробці програм і втручань щодо формування стійкості.

*Принцип 1.* Зміни можливі: люди не є фаталістичними жертвами своїх генів чи свого минулого і можуть змінити власне життя. Для цього потрібні мотивація, бажання, а також володіння відповідними навичками.

*Принцип 2.* Якість мислення є ключем до підвищення психологічної стійкості. Успіх когнітивної терапії для плекання стійкості підкреслює це.

*Принцип 3:* Орієнтація на “реалістичний оптимізм” - це здатність підтримувати позитивний погляд, не заперечуючи реальність, активно оцінюючи позитивні аспекти ситуації, не ігноруючи при цьому негативні, прагнути і сподіватися на добрі результати, але водночас - невпинно працювати над досягненням цих результатів. Реалістичний оптимізм не передбачає, що хороші речі відбуватимуться автоматично. Це віра в те, що хороші речі можуть траплятися і варто прагнути до них, але для їх здійснення необхідні зусилля, вирішення проблем і планування.

*Принцип 4:* Орієнтація на сильні сторони людини. Психологічна стійкість є фундаментом для мужності, раціональності, проникливості та інших якостей особистості, водночас, плекання цих якостей робить вклад в розвиток стійкості. [67]

У своїй статті, присвяченій засобам розвитку психологічної стійкості особистості, український автор Е. Грішин приходять до висновку, що психологічну стійкість можна формувати і підвищувати шляхом впливу на ряд особистісних факторів, зокрема культивуючи: життєві цілі, почуття узгодженості, позитивні емоції, контроль, самооцінку, навички вирішення проблем, оптимізм, когнітивну гнучкість, духовність, соціальну підтримку. [10] Автор наводить також приклади методів і технік для здійснення такого впливу, серед яких: тренінг навичок емоційної регуляції, практики усвідомленості,

ситуаційна реконструкція, техніки вирішення проблем, техніки когнітивної реструктуризації, духовні практики тощо.

Національний вимір психологічної стійкості дедалі активніше збагачується програмами, інформацією, інструментами та іншими можливостями її формування і зміцнення. О. Романчук, ініціатор і засновник програм плекання психологічної стійкості від Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії та Інституту психічного здоров'я УКУ, надає великого значення збиранню і поширенню національних історій стійкості, оскільки вони можуть послужити опорою, передаючи досвід стійких українців минулих поколінь, а також тих, хто є зараз поряд з нами. О. Романчук вважає записування і ділення історіями найбільш природним способом формування психологічної стійкості в родині, громаді, спільноті і також на рівні особистості. Водночас, на думку автора, історії стійкості виконують свою формувальну функцію, за умови що їх не просто вивчають, а “садять їх як насінину у ґрунт душі, плекають і так допомагають проростати, перетворювати особистість, спонукати творити власну історію стійкості”. [1, 20]

В даній роботі ми пропонуємо авторський проект програми формування психологічної стійкості особистості орієнтовно на 10 академічних годин. У розробці цієї програми ми виходили з потреби сучасного українського суспільства у якомога ширшій десимінації знань про психологічну стійкість та володінні необхідними для її розвитку уміннями і навичками. Тому, за умови компактної попередньої методичної підготовки, цю програму зможуть взяти на озброєння не лише професійні психологи чи психотерапевти, а й педагоги, менеджери з персоналу, лікарі, духовні наставники, лідери самоврядування та громадських об'єднань тощо.

Для реалізації програми пропонується **формат тренінгу** як найбільш вдалий, на нашу думку, для реалізації запланованого психолого-педагогічного впливу.

**Мета тренінгу** - сприяти формуванню і підвищенню рівня психологічної стійкості учасників.

***Завдання тренінгу:***

- ознайомити учасників з теоретичними основами психологічної стійкості та надати інформацію щодо можливостей її формування;
- в інтерактивний спосіб залучити учасників до практичних завдань і вправ, що сприяють формуванню і підвищенню рівня психологічної стійкості;
- сприяти розвитку навичок для самостійного продовження культивування власної психологічної стійкості через практикування технік і вправ з тренінгу;
- надати учасникам необхідну методичну підтримку, інформаційні і технічні засоби для самостійної подальшої роботи.

***Цільова аудиторія:*** даний проект тренінгу розрахований на аудиторію дорослих учасників, культурно-історичний контекст змісту тренінгу передбачає, що учасники є українцями (втім не варто це сприймати, як строге обмеження).

***Методи і прийоми,*** що будуть використані: інтерактивне вивчення теорії, практичні вправи індивідуально, в парах та в міні-групах безпосередньо на заняттях (онлайн-формат занять є прийнятним); регулярні практичні домашні завдання для рефлексії, відпрацювання умінь і навичок, в тому числі із використанням робочого зошита, спеціально розробленого до тренінгу; опрацювання літератури; перегляд і обговорення фільмів дотичних до тематики тренінгу.

***Теоретичні знання*** і стійкі уявлення, які можуть здобути учасники в ході тренінгу, стосуватимуться:

- предмету вивчення - психологічної стійкості особистості, компонентів психологічної стійкості;
- життєвих цінностей (взагалі і власних), зв'язку між цінностями, цілями, діями і результатами;
- зв'язку думок, емоцій, дій, когнітивних викривлень, шаблонів мислення;
- власної суб'єктності, проблеми вибору, можливостей;
- природи емоцій і їхнього зв'язку з тілом, потребами і цінностями, доброзичливого ставлення до себе, джерел відновлення емоційної енергії, профілактики вигорання;

- значення і можливостей спільноти для посилення психологічної стійкості, власних соціальних ресурсів, меж взаємодії з іншими, ефективних стратегій вирішення конфліктів.

***Практичні вміння і навички***, які можуть опанувати учасники в ході тренінгу:

- ідентифікувати свої цінності, мати до них доступ в складних життєвих ситуаціях;

- помічати, дистанціюватися, змінювати думки і в такий спосіб зміцнювати психологічну стійкість, практикувати усвідомлене спостереження за думками;

- регулювати і проживати різні емоційні стани, приймати себе неосудливо;

- практикувати здорову комунікацію;

- підтримувати ефективну взаємодію і взаємопідтримку в своїх спільнотах.

В наступному параграфі ми розглянемо змістовне наповнення тренінгу.

### 3.2 Зміст програми тренінгу формування психологічної стійкості особистості (проект)

В цій частині ми розглянемо можливі варіанти змістовного наповнення тренінгу формування психологічної стійкості особистості, а конкретно - запропонуємо орієнтовну тематику тренінгу із розподілом по заняттях та зазначенням запропонованих форм роботи, необхідних засобів тощо (Див. Таблиця 3.1), а також надамо детальний опис рекомендованих завдань і вправ (технік) для використання в часі тренінгу.

Таблиця 3.1

#### Орієнтовна тематика тренінгу формування психологічної стійкості

Тема заняття / частина тренінгу	Зміст діяльності	
	Теоретичний компонент	Практичний компонент
1. Організаційно-мотиваційна частина	Знайомство. Актуалізація мети і завдань, повідомлення плану вебінару. Організаційні аспекти	
2. Феномен, оцінка та історії психологічної стійкості	5-компонентна модель стійкості, покладена в основу тренінгу	Дослідження персональної психологічної стійкості
3. Цінності як основа психологічної стійкості: їх пізнання та активація	Суть цінностей та їх значення для психологічної стійкості	Вправи на диференціацію цінностей, визначення їх в різних сферах життя, дослідження ступеня реалізації
4. Активні дії, ефективна поведінка та звички - практична складова психологічної стійкості	Активні проблемно-орієнтовані дії, роль звичок та моменту вибору, алгоритм ціннісної дії, здорова орієнтація до проблем	Вправи на відпрацювання алгоритму, техніки сортування та вирішення проблем, планування, SMART-аналіз цілей
5. Гнучке мислення: корисні переконання про світ та реалістичні надані значення	Когнітивний принцип, різні види думок, когнітивні викривлення, рівні когніцій і вплив глибинних переконань та правил життя на психологічну стійкість. Основи майндфулнес-підходу	Вправи на дистанціювання від думок, тестування негативних думок і переконань, майндфулнес-практики з думками

Тема заняття /частина тренінгу	Зміст діяльності	
	Теоретичний компонент	Практичний компонент
6. Ефективна регуляція емоцій та рівня енергії	Емоції, їх природа і зв'язок з потребами, думками, тілом. Роль культивування мужності і толерантності до дискомфорту. Менеджмент емоційного вигорання. Культивування позитивних емоційних станів (вдячність, радість, гумор)	Вправи на регуляцію та проживання емоційних станів, аналіз досвіду попередження і подолання вигорання, навчання навичок плекання ресурсних емоційних станів
7. Спільна психологічна стійкість та здорові стосунки	Значення здорових стосунків, спільних активностей та спілкування для психологічної стійкості. Колективна стійкість спільнот. Здорова та проблемна взаємодія, алгоритм ефективної комунікації	Вправи на формування власної моделі здорових стосунків, аналіз соціальних ресурсів, опанування алгоритму ефективної взаємодії
8. Інтеграція практик психологічної стійкості в контекст життя. Заклучна частина	Спільне обговорення: ідеї інтеграції практик стійкості в щоденні життєві рутини. Узагальнення досвіду тренінгу - впорядкування “валізки технік”. Запитання-відповіді. Обмін заключним зворотним зв'язком	

Для належного технічного і матеріального забезпечення програми (в онлайн форматі), організації інтерактивної та максимально ефективної навчальної діяльності та психологічної допомоги ми рекомендуємо використовувати цифрове освітнє середовище (наприклад, Google Class), візуальне представлення навчального матеріалу (слайди, відеозаписи), робочий зошит з бланками вправ та інформаційними матеріалами для самостійної роботи учасників.

### **Опис рекомендованих практичних завдань і вправ для використання в тренінгу формування психологічної стійкості особистості**

Усі, описані нижче завдання, вправи і техніки є практичним доробком класичної когнітивно-поведінкової терапії та напрямків “третьої хвилі” КПТ (підходів, базованих на усвідомленості, співчутті, терапії прийняття і

зобов'язання, діалектичної поведінкової терапії тощо). В їх розробці активно використані праці С. Padesky, R. Harris, R. Leahy, K. Neff. [45, 48, 56, 65] Частково, поданий матеріал був впорядкований командою авторів Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії і Центру здоров'я та розвитку “Коло сім'ї” (О. Романчук, А. Фломбойм та ін.) і наданий для користування широкому колу читачів на відкритому ресурсі “Академія стійкості” [1, 23] на початку повномасштабного вторгнення, щоб підтримати і збагатити пересічних українців простими і доступними інструментами самодопомоги у формуванні психологічної стійкості. В даній роботі всі вправи і завдання подані в авторській репрезентації, втім, більшість з них не є винайденими нами. Ідеї та принципи, на яких вони базуються, є відкритими і широкодоступними в теорії і практиці згаданих вище психотерапевтичних методів та навіть ширшого предметного поля.

### *Ідентифікація цінностей*

Кожен з нас має певну систему цінностей - керівних принципів, що спрямовують наші дії і присутність у найважливіших сферах життя. «Це найглибші бажання нашого серця щодо того, як ми хочемо жити своє життя, якою особою хочемо бути, які стосунки хочемо творити. Загальні бажані якості, що визначають спосіб життя, діяльності» [48]

Відповідно до цінностей ми робимо вибір, приймаємо прості повсякденні і складні життєві рішення, будуємо плани і здійснюємо вчинки. Вони є компасом нашого життя, вільно вибраним нами. В часі війни опора на цінності може зберегти відчуття значимості та сенсовності життя, допомогти ставити значущі цілі та будувати плани, об'єднатися з людьми, що мають схожі цінності. Ось кілька способів прояснити, ідентифікувати власні цінності та зрозуміти наскільки зараз живеш згідно з ними.

### *Кроки техніки*

1) Поставте собі запитання для рефлексії над цінностями:

- Що для мене у житті найважливіше? Що є сенсом мого життя?

- Яке життя я хочу прожити? Як я хочу його прожити? Який слід залишити?

- Якою людиною я хочу бути? Які якості хочу розвинути? Що з цього вже є в мені?

- Які мої цінності у кожній з основних сфер життя (стосунки, навчання/робота, особистий розвиток, дозвілля, здоров'я, участь в житті громади, духовність...)?

- В які моменти мого життя я справді відчувала(-в), що це і є Життя, що я роблю щось, що справді маю робити? Що ці моменти означають?

- Чи є люди, життя яких мені подобається, зворушує, надихає? Чим саме?

2) Спробуйте зробити припущення і дослідити, що б ви робили, які цінності сповідували і на які принципи спиралися в ситуаціях, якщо б:

- всі оточуючі приймають на всі 100% вас і усе, що ви робите, люблять вас безумовно...

- ви маєте повний матеріальний достаток, жодних проблем і труднощів, не треба працювати, щоб заробляти...

- ви маєте усі бажані якості і стали тим, ким завжди хотіли бути...

3) Спробуйте в уяві побудувати проекцію свого майбутньогодесь на обрії життя (наприклад, ви озираєтеся на період у 20-30 років, прожитих виключно за велінням серця, або ви святкуєте свій 90-літній ювілей). Побудьте в цій уяві, поспостерігайте - що є цінним там для вас, яка ви людина, які люди є поряд з вами, що вони говорять вам, про вас, що ви хочете сказати їм?..). Потім візьміть аркуш паперу і ручку та запишіть ключові враження.

Зрозуміти більше про власні цінності можна також рефлексуючи над фразами, цитатами, висловами, думками про важливі речі в житті - спостерігати, які з них відгукуються.

### *Активация цінностей*

«Коли ти чуєш правду в собі - ти незборимий» - говорить козацьке прислів'я. В часі війни не достатньо просто мати уявлення про власну систему

цінностей, бути свідомим своїх керівних принципів. Важливо вміти активувати їх - відчувати в собі їхню рушійну силу, вібрацію, бути з ними в резонансі. Компас, вказівник напрямку з мирного життя зараз має перетворитися на мотто, що спонукає до дії. Тому в цій техніці ми активуємо, “вмикаємо” цінності, щоб мати силу, відвагу, енергію діяти.

### *Кроки техніки*

1) Передусім, звичайно, ця техніка потребує усвідомлення своїх ключових цінностей. Цей процес є чимось на кшталт “орієнтування на місцевості”. Спробуйте подумати про себе в даній точці часу, в тому місці, де ви є, в тих обставинах і дайте відповіді на запитання: “Якою людиною я хочу тут бути, в який спосіб діяти, що незмінно є найважливішим, а що другорядним, як можу я продовжувати триматись свого курсу?”

2) Тоді ми шукаємо спосіб, власне, активувати цінності, “увімкнути”, увійти з ними в тісний зв’язок, відчути їх вібрацію в собі і поштовх до відповідних дій. Це - ніби маючи всередині себе дзвін вдарити в нього. І тут кожному з нас потрібні суто свої способи, завдяки яким можна ясно відчути - заради чого це все. Для кожного вони різнитимуться: переглянути відео про героїзм простих українців у цій війні, обійняти чи глянути на фото власних дітей, провести ритуал “переклички” між друзями з різних куточків країни, подивитися на щось символічне в своєму оточенні, прослухати фразу, що встигла стати символом цієї війни, сісти чи стати до робочого місця зранку, стиснути зброю в руках...

3) Варто виробити необхідний ритм активації - свідомо стимулювати звернення до цінностей з певною регулярністю, адже вібрація з часом затухає. Ми можемо відчувати це по змінах свого настрою - появі розгубленості, відчутті відсутності опори, в гірших випадках - деморалізації. Ми можемо повертатися до попереднього кроку і “вдаряти у дзвін”, як тільки він стихає, використовуючи свої інструменти. Ці дії допомагають нам не лише самим краще відчувати зв’язок з цінностями і діяти відповідно до них, а й роблять наші системи цінностей видимими для інших. І тоді ми можемо бачити поряд

людей, з якими ми розділяємо спільні цінності - бути разом в правді, у той самий спосіб йти до спільної мети. Таким чином, нам доступна взаємна активація - чути себе і допомагати іншим чути.

Цінності є ключовим інгредієнтом психологічної стійкості, часом самого лише знання, що в буремні часи ти не відступився від свого внутрішнього курсу достатньо, щоб вистояти, перемогти і відновитися після життєвих потрясінь. В житті кожного з нас є багато ціннісних сфер, їх пріоритетність може зміщуватися, але більшість доменів цінностей мирного часу не втрачають своєї ролі і в час війни. Тож майте і активуйте опорні точки в кожному з них: громадянська позиція, батьківство, стосунки, сім'я, освіта, здоров'я, духовність, професійна реалізація тощо.

### *Цілющий гумор*

На перший погляд може здаватися, що гумор не на часі, бо війна - не до жартів. Але давайте згадаємо: буквально одразу після підступного нападу, ледь оговтавшись від перших жахливих годин розгубленості й страху, українці починають ставати до зброї, знаходити все необхідне, шалено комунікувати і... жартувати! Поцуплений циганами танк, дядько з міною і цигаркою в зубах, бабуся збиває дрона банкою огірків, "Доброго вечора, ми з України!" - ми змогли сміятися і гумор допоміг нам видихнути, розпружити це страшне заціпеніння, та й нині продовжує допомагати триматися, як тій кухонній шафці.

### *Кроки завдання*

1) Розвивайте почуття гумору як навичку. Намагайтеся помічати радісні, комічні, абсурдні й іронічні аспекти життя та усвідомлювати їх, посміхатися їм, відчувати радість щодо їх появи в своєму житті.

2) Будьте собою, не старайтеся розсмішити чи навмисно придумати щось веселе. Жартуйте для своєї душі, діліться тим, що вас порадувало, і якщо хтось поряд розділить ваш гумор - чудово!

3) Шукайте гумор в спогадах. Розслабтеся і згадайте три кумедні історії зі свого життя, які справді змусили вас сміятися. Уявіть, що ви знову переживаєте

їх. Почуйте свій сміх, відчуйте, як сміється ваше тіло. Опишіть цей досвід у щоденнику або поділіться з кимось із близьких.

4) Коли ви відчуваєте злість, пригнічення чи тривогу, спробуйте знайти, над чим посміятися. Робіть це свідомо, поки не сформуєте звичку. Пам'ятайте, що можна підняти собі настрій, не зменшуючи серйозності ситуації.

5) Створіть власну добірку гумору. Упорядкуйте свої улюблені комедійні фільми, мультфільми, смішні книги, жарти, комічні історії та картинки. Тримайте цей список під рукою і часто звертайтеся до нього.

6) Не бійтеся пожартувати над собою, в доброзичливий спосіб висміяти свої помилки чи певні особливості - гумор та самоіронія сприяє прийняттю себе таким як є, додає впевненості.

7) Спробуйте знаходити гумор серед негараздів і навіть в біді, використовуючи спогади, уяву, нестандартний ракурс або обговорюючи з іншими комічний досвід подолання схожих життєвих перешкод.

*Важливі примітки.* Будьте добрими і чутливими в гуморі. Завжди попередньо подумайте - ваш гумор допоможе “збудувати міст” чи “змурувати стіну”. Обережно використовуйте або оминайте за потреби такі форми гумору як сарказм, висміювання, “чорний” або обсценний гумор. Пам'ятайте, що точно є ситуації і обставини, які не варто перетворювати на жарт, адже іноді це може завдати шкоди, ранити. [50]

### ***Дистанціювання від некорисних думок***

Часом наші емоційні й інтелектуальні сили так виснажені, а думки такі в'язкі і гнітючі, що ми потребуємо не опрацювання, а просто якоесь відгородитися від них, встановити захисний екран в своїй свідомості, відігнати їх геть. Звісно, це не вирішує проблем, з якими пов'язані ці думки, але принаймні дає нам тимчасове полегшення, відновлення, “тишу” в голові і шанс поглянути на самі думки та ситуацію загалом з іншої перспективи.

### ***Кроки техніки***

1) Коли у вас пригнічений настрій, тяжко на душі і не вдається бодай щось зробити, зробіть паузу та зверніть увагу на свої думки. Роздивіться їх зміст - чи не сповнені вони суцільним негативним баченням себе, всього довкола та майбутнього? Також спробуйте помітити, яким є характер думання - чи не нагадує він виснажливе, непродуктивне “пережовування” тих самих слів, речень, без сенсу і висновків? Якщо так, то цей процес може бути дуже шкідливим для емоційного стану, розумової діяльності, активності і психічного здоров'я загалом. Тому зробіть спробу зупинити його.

2) Візьміть аркуш паперу та напишіть на ньому одну з таких гнітючих думок. Подивіться на написане, піднесіть аркуш дуже близько до обличчя: тепер ви не можете бачити нічого крім написаного. Відчуйте, як ви перебуваєте ніби в пастці цієї думки - вона заповнює всю вашу свідомість, але це абсолютно непродуктивно. Зауважте, що саме так “працюють” ці думки.

3) Повільно відводьте аркуш від обличчя на витягнуту руку, озирайтесь поглядом довкола, помічайте багато інших речей, оточуючих вас - тепер ця думка все ще добре видима вам, але вона лише одна з багатьох речей, про які ви вільні думати або ні. Затримайтеся в цьому положенні, зауважте зміни в тілі, в свідомості.

4) А тоді перегорніть аркуш написаним донизу і покладіть збоку від себе. Відведіть від нього погляд чи розверніться спиною. Уважно роздивіться світ довкола - на що ви могли б скерувати свої мисленнєві або фізичні зусилля з більшою користю зараз? Сфокусуйте увагу на реальному факті, який варто обміркувати чи обговорити з кимось, або на реальній справі, яку зараз варто було б зробити. Дійте!

Очевидно, що таке дистанціювання не вирішує проблем і навіть не гарантує, що думка не повернеться. Але за певний час, поки вдалося її відігнати, ви зможете відволіктися, мобілізуватися і побачити кращі альтернативи.

*Важливі примітки.* Ця техніка є доброю в якості “швидкої допомоги”, тимчасового втручання. При використанні на постійній основі може спровокувати формування шкідливого захисного механізму - відсторонення.

### *Творення світлих думок*

Як влучно висловився автор відомої книги про психологічну стійкість Е. Greitens, у важкі часи ми потребуємо не великої книги, а простих правильних слів, і коротка мантра може бути кориснішою за довгий маніфест. [46]

Як і в мирний час, так і тепер - коли йде війна, ми сприймаємо світ через призму наших думок, через ті значення, які надаємо речам і подіям. Саме тому в моменти смутку чи тривоги завжди є корисним переглянути ці надані значення - що ми думаємо про це, чому саме такі думки, як ще можна подивитися на цю ситуацію, яка може бути більш корисна думка і т.п. А в умовах війни є сенс діяти на випередження - по можливості повсякчас допомагати своїй свідомості наповнюватися світлими, мудрими, підтримуючими думками. За принципом: “Чим більше землі засіяти добрим насінням і доглядати, тим менше там наросте бур’яну”.

### *Кроки завдання*

1) Спробуйте пригадати і скласти невелику добірку з 5-7 ваших власних чи кимось висловлених думок, почутих чи прочитаних коротких послань, висловів, ідей з інформаційного простору, які в тяжку хвилину стали помічними для вас, дали почуття натхнення, надії, відкрили життєву мудрість.

2) Знайдіть зручний спосіб мати їх завжди під рукою, перед очима - запишіть до блокнота чи нотатника в телефоні, помістіть на головний екран вашого комп’ютера чи іншого гаджета, зробіть плакат або стікери з написами на холодильнику, дзеркалі чи просто на стіні, зробіть напис на стрічці тканини і пов’яжіть браслетом тощо. Дозвольте цим посланням зайняти помітне світле місце у вашій свідомості.

3) Подумайте не лише про словесно-текстові вираження, а й візуальні образи, звуки. Можливо, нещодавно ви натрапили на картинку, що надихнула

вас, візуальну метафору чи відео, яке наповнило вас світлом. Дозвольте собі повертатися до перегляду знову. Потренуйтеся активувати свою уяву, щоб мати змогу відтворювати і “бачити” ці образи просто в своїй свідомості за потреби. Те саме з аудіо-образами - зберігайте в швидкому доступі мелодію, пісню чи фрази, що вас підтримують, наспівуйте самотійно!

4) Ми є там, де є наша увага. Потренуйтеся довільно скеровувати фокус своєї уваги до цих світлих, мудрих думок і образів, коли маєте пригнічений настрій і відчуваєте потребу у добрій емоційній енергії. Відповідно, продовжуйте управляти фокусом своєї уваги, відводячи його від румінацій - в'язких непродуктивних роздумів, що сіють темряву всередині.

5) Пильнуйте “інформаційну гігієну”. Надзвичайно важливо для психічного благополуччя і стабільності в цей час обмежувати і фільтрувати інформаційні потоки. Оберіть для себе 1-2 релевантних джерела оновлення знань щодо ситуації і споживайте з них дозовано. Так само важливо не “захарашувати” свідомість пустослів'ям - уникайте говоріння про те, що не має сенсу, користі, нічого не прояснює і лише поглиблює темряву - як на рівні розмов з іншими, так і у внутрішньому мовленні, в думках.

*Важливі примітки.* Ця техніка точно не є спробою одягнути “рожеві окуляри” - вибірково “позитивно” сприймати дійсність. Навпаки, її ефект - очищення свідомості від фільтрів катастрофізації, узагальнення, чорно-білого мислення, знецінення позитивного та інших, які спотворюють реальність в наших думках і роблять нас вразливими. Світлі мудрі думки не вирішують враз труднощів, не зупиняють війну, втім, вони наповнюють нас такою афективною енергією, яка робить нас здатними долати труднощі і перемогти у війні.

### ***Перевірка негативних автоматичних думок***

“Не речі самі по собі впливають на нас, а те значення, яке ми їм надаємо” - вважали стоїки. Ми часто сприймаємо реальність в режимі “автопілоту”, через призму власного настрою, досвіду, думок і слів інших людей, інформаційного шуму тощо. В часі війни, засилля пропаганди, фейків, фізичної і психічної

втоми, нам як ніколи важливо пильнувати своє критичне мислення і добре перевіряти свої автоматичні думки, які виникають стосовно подій, ситуацій, нас самих і формують наш емоційний стан. [37]

*Кроки техніки:*

1) Зверніть увагу і спробуйте добре усвідомити момент, коли саме у вас змінився настрій, погіршилося емоційне самопочуття (з'явилося, наприклад, відчуття тривоги, пригніченості, провини...)

2) Визначте, що промайнуло у вас у голові в той момент. Яка саме думка чи образ? Візьміть аркуш паперу, олівець і запишіть/опишіть її.

3) Протестуйте цю думку чи образ на адекватність, “просіявши” її через такі чотири “сита”: докази, альтернатива, спотворення, користь. Для цього поставте собі наступні запитання:

*а) Докази.* Які є докази (факти, а не почуття), що підтримують цю мою першу думку? Які є докази проти неї? Які докази є сильнішими? Що б сказало справедливе журі?

*б) Альтернатива.* Якщо ця думка є лише одним зі способів подивитися на ситуацію, то які інші способи існують? Що могла б думати інша людина? Яким чином я би запропонував(-ла) поглянути на таку ж проблему своєму другові?

*в) Спотворення.* Чи не сприймаю я реальність через певний негативний (або занадто позитивний!) “фільтр”, чи не викривлене зараз моє мислення? Можливо, я занадто узагальнюю? Чи може думаю лише за принципом «чорне - біле», «все або нічого»? Чи фокусуюся виключно на негативному, ігноруючи будь-які позитивні речі, або забагато беру на свій рахунок?

*г) Користь.* Який вплив на мене мають такого типу думки? Які наслідки можуть бути, якщо я буду вірити їм? Чи допомагають вони якимось мені чи іншим людям? А може просто роблять мене нещасним і менш спроможним допомогти іншим?..

Спробуйте підсумувати: чи була ваша автоматична думка адекватною (точною, обгрунтованою, корисною...)? Яким би міг бути більш адекватний альтернативний погляд на ситуацію (ближчий до фактів, корисніший)?

Сформулюйте і запишіть на аркуші альтернативну думку або опишіть новий реалістичний образ. Оцініть, наскільки вдається вірити в це. За нагоди при схожому досвіді - пригадайте і спирайтеся на цю думку.

*Важливі примітки.* Часто негативні автоматичні думки бувають доволі стійкими, ригідними, особливо, коли вони пов'язані з нашими глибокими переконаннями про себе, людей та світ в цілому. Їх буває важко тестувати, формулювати альтернативу і ще важче - повірити в неї. Тоді використовуйте альтернативну думку як гіпотезу, наприклад: “Я спробую подивитись на це так...” або “Можливо, зараз буде більше користі сприймати це так...”, або “Я перевірю, чи вийде в мене поставитись до цього так...”

Якщо вам важко знайти докази “за” і “проти”, ви сумніваєтесь щодо користі чи “буксуєте” з альтернативним поглядом - зверніться до друга, доброзичливого колеги і запропонуйте обговорити з вами це. Запитання та сторонній погляд можуть бути помічними.

### ***Приборкання надмірних переживань***

Коли будь-яка загроза нависає над нами або на обрії є багато проблем і невизначеності, усім нам властиво відчувати тривогу і генерувати потік переживань - особливих думок про те, як все буде, що може піти не так, що можна зробити, прокручування різних сценаріїв тощо. Такі думки-переживання можуть бути продуктивними і допомагають нам адаптуватися, підготуватися, розробити план дій та долати труднощі. Але часом переживання стають надмірними і контрпродуктивними - ми не готуємось і практично нічого не робимо з проблемами чи загрозою, а лише “переживуємо” тривожні думки, вишукуємо все нові й нові приводи для переживань, витрачаємо на них усі свої сили, стаємо їхніми заручниками. Пропонуємо вам простий алгоритм виходу із замкненого кола “тривога-переживання”.

### ***Кроки техніки***

Візьміть аркуш паперу, ручку, сформулюйте і запишіть ваші тривожні думки (переживання). Запитайте себе: “Про що я переживаю? Стосовно чого конкретно моя тривога?”

*Приклади:*

а) *“А що як снаряд пошкодить інфраструктуру і мій дім залишиться без електроенергії і води?!”*

б) *“А раптом Китай стане на бік нашого ворога у війні?!”*

Розділіть усі ваші переживання на “корисні” та “некорисні”, використовуючи такі критерії:

- Чи ця проблема реальна/високо імовірна на даний момент?

- Чи можу я впливати на неї, щось зробити для її вирішення? Чи це в моїй компетенції?

*Приклад А - ТАК.*

*Приклад Б - НІ.*

Якщо відповідь “ТАК” - розробіть план вирішення проблеми.

*Приклад А:*

- *Знайти або придбати джерела альтернативного живлення, ємності для зберігання питної води, наповнити їх, сформувати кількатижневий запас.*

- *Сформувати також запас “технічної” води.*

- *Знайти інформацію про найближчі до мого будинку “пункти незламності”, а також можливі джерела питної води, не пов’язані з міським водогоном.*

Тоді спробуйте реалізувати усі можливі пункти плану невідкладно. Якщо ж це з певних причин неможливо в даний момент, сформууйте зобов’язання - призначте дату, час, коли ви це зробите, запишіть у своєму календарі, щоденнику, на дошці. Беріться за виконання плану за першої ж нагоди. Відпустіть залишки переживання.

Якщо відповідь “НІ” - відпустіть переживання, перевівши фокус уваги на щось більш корисне:

- те, що реальне зараз, що на часі;

- те, що у вашій зоні відповідальності, на що ви можете впливати;
- те, що дасть видимий, відчутний результат - реальні зміни внаслідок ваших дій.

*Важливі примітки.* Думки-переживання можна досить легко визначати за їх специфічною конструкцією. Найчастіше вони орієнтовані на майбутнє і звучать так: “А раптом...?!”, “А що, якщо...?!”, “А якщо не...?!” і. т.п. Відпустити “некорисне” переживання може бути досить складно. Використовуйте такі метафори: в уяві напишіть своє переживання на повітряній кульці і відпустіть її в небо, слідкуйте аж поки вона не зникне в висоті. Або так само в уяві “причепіть” своє переживання до поїзда, що віддаляється і зникає вдалині, до каменя, який ви жбурляєте в воду і він тоне, забираючи ваше переживання з собою.

### ***Емоційний серфінг***

Ця техніка регуляції болючих інтенсивних емоцій з діалектичної поведінкової терапії особливо актуальна сьогодні. Коли ми відчуваємо виправдані інтенсивні емоції, що ми робимо з ними? Часто люди намагаються блокувати свої емоції або маскувати та ховати їх. Техніка “емоційний серфінг” пропонує відчути свої болючі емоції через радикальне прийняття, своєрідне реагування без реакції (без дії). [8]

Як хвилі, емоції приходять і йдуть. Погоджуючись з реальністю та радикально приймаючи неприємні емоції, не засуджуючи їх, ми можемо суттєво полегшити біль та страждання, не вдаючись до дисфункційної поведінки. Описувати та приймати - важливі навички для досягнення усвідомлення емоцій. Коли ми приймаємо та описуємо їх, ми починаємо усвідомлювати, що можемо витримувати ці неприємні емоції, і тоді згодом вони почнуть втрачати силу та інтенсивність.

### ***Кроки техніки***

- 1) Ви – це не ваші емоції! Пам'ятайте про це.

2) Описуйте свої емоції словами: “Я маю тривогу, відчуваю страх”.  
Відчуйте свої емоції.

3) Зробіть крок назад і спробуйте створити простір між собою та емоціями.

4) Назвіть емоцію словами. Спробуйте уявити цю емоцію у вигляді хвилі.

5) Пам'ятайте, що хвилі приходять і йдуть. Так само і з вашими емоціями вони приходять і йдуть. Ніхто не вмирає від почуттів.

6) Незважаючи на те, що емоції можуть бути нестерпно болючими та сильними, варто пам'ятати, що від них не вмирають. Намагайтеся не блокувати, не придушувати емоції. Не намагайтеся позбутися емоцій. Натомість називайте їх і описуйте.

Поступово ви помітите, як інтенсивність емоції почне знижуватися, а сильна емоційна напруга почне сходити подібно до хвилі.

### ***Плекання вдячності***

Війна вже встигла так багато забрати у нас, кожен українець несе свої втрати через неї. Чийсь - невимовно важкі. Численні дослідження у сфері психологічної стійкості показують, що ті люди краще переживають темні часи і найгірші втрати, які мають більше вдячності і здатні далі бачити цінне в своєму житті, усвідомлюючи втрати. Встановлено, що вдячність допомагає долати втому, зменшує депресивні симптоми, попереджає розвиток посттравматичного розладу після пережитих стресових подій. [57] Ось кілька способів цілеспрямовано практикувати вдячність.

#### *Способи виконання завдання*

1) *Щоденник вдячності*. Щовечора подумайте і напишіть у щоденник щонайменше 5 речей, за які ви відчуваєте вдячність. Зробіть записи більш розгорнутими, вказавши, що ці речі (події, слова, вчинки ваші або інших...) для вас означають, які почуття викликають, які потреби задовольняють. “Смакуйте” вашу вдячність, роблячи записи. Приклад структури такого щоденника:

- Сьогодні я вдячний(-а) за...

- Як це збагатило моє життя?..

- Яким було б моє життя, якби не це?..

2) *Лист вдячності* до когось/чогось. Подумайте кому або чому ви вдячні за певних обставин: іншій людині - за допомогу і підтримку, самому собі - за сміливість або наполегливість, спільноті або події - за важливі зміни в своєму житті тощо. Спробуйте виразити свою вдячність словами у формі листа, напишіть його, найкраще - від руки. Зачитайте вголос, відправте поштою або збережіть, щоб прочитати знов. Читаючи і надсилаючи - відчувайте, як вдячність впливає на ваш настрій, тілесний стан.

3) *Принагідне пряме висловлення вдячності*. Помічайте моменти, в які ви відчуваєте вдячність і не соромтеся частіше виражати її принагідно - словами, жестом, вчинком. Звертайте увагу, як це впливає на вас, на стосунки з іншими.

4) *Ділення досвідом вдячності* з іншими. Подібно до ведення щоденника, спробуйте говорити про речі, за які ви вдячні, з кимось із близьких. Наприклад, започаткуйте традицію ділення таким досвідом щовечора у бесіді з родиною, партнером, побратимом.

5) *Вдячні спогади*. Відомий психолог Віктор Франкл, в'язень нацистських концтаборів, якому вдалося вижити, пізніше зазначав, що спогад про обличчя коханої дружини допоміг йому зберегти здоровий глузд і прожити жахливий досвід. Впорядкуйте список світлих спогадів про моменти свого життя, де ви відчували щастя і вдячність - від дитинства до сьогодні. Створіть теку з фотографіями таких моментів, відтворіть образи в уяві. Робіть *медитації* вдячності, використовуючи ці спогади:

- розслабтеся, дихайте глибоко і вільно;
- заплющіть очі, подумки і в уяві поверніться в цей світлий спогад;
- відтворіть деталі, пригадайте кольори, смаки, звуки;
- сфокусуйтеся на тому, за що ви вдячні, дозвольте вдячності знову наповнити вас, спостерігайте за своїми емоціями і відчуттями певний час.

*Важливі примітки*. Довільні практики вдячності - це не "позитивне мислення" чи спосіб ігнорувати травмуючий досвід, відсторонитися. Навпаки -

наповнюючи себе вдячністю, ми зміцнюємо свій дух і покращуємо настрій, що дозволяє проживати цей досвід.

### ***Ресурсна поведінкова активація***

Науково обгрунтовано той факт, що наші дії, вчинки, активності впливають на наші думки та емоційний стан. Ми більш ніж метафорично є ковалями свого щастя! Зараз в часі війни, коли втома, відчай, апатія і зневіра постійно погрожують підсікти нас в строю, нам як ніколи потрібна особлива поведінкова активація - заплановані довільні дії, що базуються на цінностях.

#### *Кроки завдання*

1) Визначте своє “місце в строю”, спробуйте уявити і відчувати себе в ньому. Тут кожен є цінним, кожен на своєму місці робить свій внесок. Запитайте себе: “Яким є мій вклад? Яка сьогодні моя справа?” Можливо, ви турбуєтеся про дитину чи продовжуєте професійну діяльність, забезпечуєте потреби військових чи штурмуєте ворога на передовій, підтримуєте домашню рутину й порядок чи просто організуєте власну безпеку... Робіть поведінкову активацію, відчуваючи себе на своєму місці.

2) Погляньте на свою діяльність крізь призму цінностей. Ви можете відчувати більше мотивації та відсіяти сумніви, відповівши на запитання: “Чи роблю я те, що вважаю важливим робити зараз?”, “Чи обираю я продовжувати робити саме це?”, “Чи не суперечать мої дії моїм переконанням, гідності, вірі?” Відкалібруйте за потреби.

3) Складіть відповідний список активностей, враховуючи такі критерії:

- можливість бути активним у різних сферах життя - не варто скеровувати всю енергію на щось одне, можливість змінювати рід занять допоможе не вигоріти і довше залишатися активним;

- опора на надію, а не псевдо-оптимізм; важливо мати на обрії мрію, бачення кращого, але не варто перетворювати світле бажання на нав'язливе очікування, яке призводить до розчарування;

- користь, ефективність та енергообґрунтованість - чималі завдання і обмежені ресурси наразі є “фільтрами” для наших активностей, які слід враховувати, щоб залишатися в строю.

4) Заплануйте активності зі списку на найближчі три дні (або інший прийнятний нині для вас “горизонт планування”), запишіть до щоденника, подумайте про можливі перешкоди для виконання запланованого та способи їх подолати за потреби.

5) Обмежуйте некорисні дії. Паралельно з плеканням ціннісних активностей та дій для підтримки надії робіть обернену роботу - скорочуйте усі види діяльності, які помітно демотивують, деморалізують вас, посилюють почуття безпорадності чи неефективності, провокують внутрішній конфлікт.

*Важливі примітки.* Буде класно, якщо бодай частина активностей з вашого списку дій буде пов’язана із помірним фізичним навантаженням, а також - включатиме соціальну взаємодію. Це нормально часом не відчувати “потрібного” настрою, щоб робити заплановане; варто пробувати й починати попри все - апетит, як відомо, з’являється в процесі куштування.

### ***Сортування проблем***

Реальність війни зіштовхнула нас з величезною купою проблем і труднощів. Вони постукали в усі наші двері: безпека, здоров’я, робота, побут, навчання, покупки, пересування, стосунки, спілкування - усе життєзабезпечення загалом. Більшість з проблем такі, з якими ми досі жодного разу не мали справи. При цьому наші ресурси і можливості не збільшилися, та навіть скоротилися. Отже, як зараз ніколи маємо вдумливо розставити пріоритети. Подекуди це відбувається автоматично - наприклад, коли йдеться про безпеку та виживання. А от коли ви у відносній безпеці, то решта проблем може спровокувати вас бігти в усі боки одночасно, чутися безпорадними, вигорати. Для цього треба спробувати відсортувати труднощі і перерозподілити ресурси.

### ***Кроки вправ***

1) Намагайтеся підійти до проблем з більшим ступенем усвідомлення, без автоматизму, адже в часі війни пріоритети можуть відрізнятись від звичних. Налаштування “за замовчуванням” слід тимчасово перемкнути на “ручне керування”.

2) Погляньте на наявні проблеми і труднощі в найближчій перспективі. Важливо їх побачити та “інвентаризувати” - запишіть їх для початку просто в суцільний перелік.

3) Визначте кілька напрямів сортування - в які уявні “кошки” ви розкладатимете проблеми - та пріоритезуйте їх. Наприклад:

- а) “першочергові”
- б) “варті уваги”
- в) “при надлишку можливостей”
- г) “точно після війни”.

4) Впорядкуйте відповідні окремі списки (по “кошках”), беручи по черзі пункти загального списку і оцінюючи їх за кількома критеріями. Такими як:

- чи ця проблема реальна, фактична на даний момент?
- чи є вирішення цієї проблеми зараз в полі моїх базових потреб, цінностей, обумовлених війною?
- як співвідносяться витрати і вигоди вирішення проблеми зараз, на скільки це вартує?
- чи буде наслідком невирішення цієї проблеми поглиблення, накопичення проблем?

5) Беріть до вирішення виключно проблеми з пріоритетного наразі списку (одну з можливих технік вирішення проблем ми розглянемо в наступному випуску).

6) Зробіть ваші списки наочними і зручними в користуванні (телефон, записник, дошка...) та усі нові надходження труднощів, проблем та життєвих завдань сортуйте одразу до наявних списків-”кошків”.

*Важливі примітки.* Ця техніка не просто допоможе вам економічно і доцільно використовувати обмежені ресурси, не фокусуватися на другорядному

зараз. В ширшому контексті вона допоможе укріпити таке потрібне нам зараз відчуття більшого контролю над важливими речами в своєму житті. Строго рекомендуємо вам робити цю техніку письмово для реального бачення структури і ясності. Виконання цих вказівок подумки навпаки - може викликати ілюзію нагромадження.

### ***Вирішення проблем***

Війна змусила багатьох людей тікати - від небезпеки, від реальної загрози насилля чи фізичного знищення. Але війна не повинна змусити нас тікати від проблем і завдань, які можна і навіть потрібно вирішувати зараз. Як і в мирний час, тікаючи від проблем ми максимально віддаляємо себе і від їх вирішення, натомість, стаючи до них обличчям і розв'язуючи, ми можемо суттєво покращити якість життя, зробити важливі кроки, бути в строю навіть під час війни. Звісно, не варто зараз починати розбиратися з усім, що “накипіло” (раніше ми розглядали техніку “сортування”), але пропонуємо дієвий спосіб взятися за те, що на часі.

#### *Кроки техніки*

1) Визначте проблему і ціль щодо її рішення. Сфокусуйтеся на одній проблемі одночасно, взявши її з гори пріоритетного списку. Подумайте про ціль, уявивши ситуацію, де ця проблема вже є вирішена.

2) Які є можливі варіанти вирішення даної проблеми? – Подумайте, застосувавши “мозковий штурм”. Дотримуйтеся ключового правила “мозкового штурму” - генеруючи варіанти, не критикуйте й не зважуйте їх, допускайте найсміливіші та навіть неймовірні рішення - не спиняйте свою креативність. Обов'язково робіть це письмово!

3) Тепер можете переглянути список рішень. Які наслідки кожного варіанту? – коротко- і довготермінові, для себе і для інших.

4) Зваживши всі «за» і «проти» кожного варіанту зробіть рейтинг найкращих рішень.

5) Виберіть перший варіант в рейтингу – розробіть план і реалізуйте це рішення (в наступних випусках ми розглядатимемо можливі техніки планування).

6) Оцініть результат.

7) За потреби - модифікуйте рішення чи план, виберіть інший варіант і т.д.

*Важливі примітки.* Вирішення проблем, на противагу спробам їх уникати чи відтермінувати, допомагає нам створити і підтримувати здоровий життєвий цикл - позитивної орієнтації до проблем, в якому ми формуємо адекватне ставлення до труднощів (“це нормальна частина життя”), наповнюємося впевненістю і рішучістю, активно діємо, впевнено долаючи нові й нові виклики.

Очевидно, що описані завдання і вправи не є вичерпним представленням змісту програми, втім можуть достатньо допомогти практикам зорієнтуватись, як спираючись на ключові компоненти психологічної стійкості особистості, розробити практичні втручання, та в якому напрямку, стилі скеровувати зусилля для створення ефективних програм формування психологічної стійкості.

### Висновки до Розділу 3

Підсумовуючи все, викладене у даному розділі, можемо зазначити, що опора на теоретичну модель психологічної стійкості особистості, підтверджену емпіричними даними, дозволила побачити і сформулювати важливі рекомендації в площині практичної психотерапевтичної, психосоціальної і педагогічної роботи, спрямованої на формування і розвиток психологічної стійкості.

На основі бачення ключових компонентів психологічної стійкості особистості було розроблено проект програми тренінгу формування стійкості (для дорослої аудиторії), описано його методологічну базу (принципи, мету, завдання, методи і засоби), рекомендації щодо формату та організації, а також викладено основну частину змістовного наповнення.

До змісту програми увійшли теми, що дозволяють вповні розкрити сутність і розвивати необхідні вміння та навички в межах ключових когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів психологічної стійкості (активні дії, гумор, доброзичливе самоствавлення, широкий арсенал стратегій емоційної регуляції, базові переконання про контрольованість світу). На додачу було описано частини змісту (відповідні теми і вправи), що стосуються компонентів, не доведених наразі емпірично (через зазначені обмеження), але включених до теоретичної моделі психологічної стійкості особистості і віднесених до предмету майбутніх емпіричних досліджень, а саме: ціннісно-сміслових та соціальних (стосункових) компонентів.

## ВИСНОВКИ

В даній роботі здійснено теоретико-методологічний аналіз та узагальнення наукового знання і практичного досвіду у сфері формування психологічної стійкості особистості, побудовано структурну модель психологічної стійкості особистості та проведено емпіричне дослідження її складових, яке дозволило визначити ключові когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти і розробити з їх урахуванням практичні рекомендації щодо розвитку психологічної стійкості особистості. Підсумовуючи хід і результати здійсненої роботи згідно з поставленими в ній завданнями можемо більш детально сформулювати такі висновки.

1) В ході теоретико-методологічного аналізу термінологічного змісту поняття та самого феномену психологічної стійкості особистості було вирішено питання термінології в межах даної роботи (“психологічна стійкість” як український відповідник до англійського “resilience”). Підсумовуючи думки і висновки українських і зарубіжних дослідників маємо підстави визначити психологічну стійкість як комплексний динамічний феномен, що передбачає здатність проходити через складні життєві обставини (включно з травмівними) та здійснювати перманентний вибір ставлення і реагування, що забезпечує оптимальний рівень функціонування особистості у визначений момент часу, за конкретних умов. Множину аспектів психологічної стійкості як багатогранного системного явища представлено з урахуванням кількох “хвиль” досліджень, зв’язків з іншими психологічними, біологічними і соціальними категоріями, а також наукової дискусії у цій сфері.

На основі аналізу існуючих теоретичних моделей структури та поглядів на окремі набори компонентів психологічної стійкості особистості за принципом консенсусу нами було побудовано і обґрунтовано п’ятикомпонентну модель психологічної стійкості особистості, що включила: ціннісно-сміслові, когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти.

2) На основі теоретичної моделі було розроблено та реалізовано на практиці емпіричну модель дослідження, де визначено ряд показників для детального розкриття предмету дослідження (базові переконання про себе, світ та інших людей, стратегії регуляції емоцій та культивування ресурсних емоційних станів, стратегії подолання (копінгу) в складних життєвих обставинах). В результаті статистичної обробки даних методами кореляційного і регресійного аналізу та їх подальшої інтерпретації ми визначили, що має місце цілий ряд статистично значимих зв'язків та впливів досліджених нами компонентів і психологічної стійкості особистості.

Так, зокрема, до числа ключових когнітивних компонентів можемо віднести переконання про доброзичливість інших людей, про контрольованість світу, віру в цінність власного Я, а також в можливість контролювати себе і чинити вплив на події довкола себе. Чільне місце серед цих компонентів, згідно зі статистичною оцінкою впливу на психологічну стійкість особистості, належить переконанням про контрольованість світу. Розкриваючи детальніше зміст цього компоненту варто зазначити, що дане переконання тісно пов'язане зі специфічним почуттям - узгодженості, злагодженості (*sense of coherence*), яке, в свою чергу, базується на задоволенні в ранньому досвіді і впродовж життя базових емоційних потреб - в безпеці, безумовній любові, прийнятті.

3) Оцінивши вплив різних емоційних компонентів на психологічну стійкість особистості, можемо стверджувати що найбільш помітно (причому в негативному ключі) на рівні стійкості позначатиметься брак цілеспрямованості, чіткості у розумінні і вираженні власних емоцій, а також обмежений доступ до стратегій емоційної регуляції. Останній компонент відіграє ключову роль, згідно з емпіричною оцінкою, і потребує, очевидно, особливої уваги. Доведений негативний вплив дає підстави розробити подальші висновки щодо компенсації цих дефіцитів для посилення психологічної стійкості особистості. Так, наприклад, симетричними можуть бути такі компоненти, як цілеспрямованість (що включатиме сформовані навички цілепокладання і самоконтролю в досягненні цілей), багатий арсенал стратегій регуляції емоцій, емоційна

гнучкість та усвідомленість, розуміння власних емоцій, сформовані навички чіткого і зрозумілого вираження емоцій тощо.

4) Завдяки емпіричній оцінці впливу на психологічну стійкість особистості ми визначили також вагомі поведінкові компоненти. До них увійшли активні дії (активний копінг), гумор, позитивне переосмислення (рефреймінг) та низька схильність до самозвинувачення (або ж - доброзичливе самоствавлення, як симетричний компонент). З них активні дії, гумор та доброзичливе самоствавлення є ключовими компонентами в складі остаточної моделі спільно з переконаннями про контрольованість світу та достатнім арсеналом стратегій емоційної регуляції. Такий висновок з емпіричного дослідження є вповні відповідним і до теоретичних розробок багатьох дослідників з нашого огляду, які схиляються до процесуального бачення стійкості як прояву активних поведінкових реакцій особистості при конфронтації з несприятливими подіями, здійснення вибору вчиняти ціннісні сенсові дії у важкі часи, активізувати ресурси та соціальну мережу.

5) В частині розробки практичних рекомендацій до методів формування психологічної стійкості особистості, спираючись вже на доказовий статус визначених когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів, в даній роботі ми запропонували проект тренінгового курсу для дорослої аудиторії, включно з описом тематики і змістовного наповнення, який практикуючі фахівці зможуть взяти за основу для власних розробок.

Подальший напрямок досліджень, поза сумнівом, визначається нашим припущенням стосовно значущого впливу ціннісно-сміслових та соціальних компонентів на психологічну стійкість особистості (згідно з теоретичною моделлю), на рівні з когнітивними, емоційними та поведінковими. На нашу думку, рух в цьому предметному напрямку дозволить максимально наблизитись до цілісного і логічного бачення ключових компонентів психологічної стійкості особистості, що зробить більш ефективною психологічну і педагогічну діяльність з її цілеспрямованого формування.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. "Академія стійкості" – Онлайн-ресурс у підтримку плекання індивідуальної та національної стійкості. Академія стійкості. Дата звернення: 23.11.2024, <https://resilience.k-s.org.ua/>
2. Арнц, А., & Якоб, Г. (2014). *Схема-терапія: модель роботи з частками*. Львів: Свічадо.
3. Асонов, Д., & Хаустова, О. (2019). Development of resilience concept in scientific literature of recent years. *Psychosomatic Medicine and General Practice*, 4, 1-15.
4. Афузова, Г. В., Найдьонова, Г. О., & Кротенко, В. І. (2023). Резильєнтність як чинник збереження психічного здоров'я в умовах воєнного стану. *Науковий журнал з соціології та психології "Габітус"*, 53 (Психологія особистості), 100-104.  
<http://habitus.od.ua/journals/2023/53-2023/16.pdf#page=5.00>
5. Афузова, Г. В., Кротенко, В. І., & Найдьонова, Г. О. (2023). *Розвиток резильєнтності здобувачів першого рівня вищої освіти в умовах воєнного конфлікту на території України: методичні рекомендації* (Г. В. Афузова, Ed.). Суми: Університетська книга.
6. Бохонкова, Ю. О. (2013). *Психологія випереджальної стратегії поведінки особистості в ситуації життєвих змін: Автореф. дисертації*.  
<https://uacademic.info/ua/document/0513U001307>
7. Голентовська, О. *Використання КІТ у розвитку резильєнтності педагогічних працівників інклюзивно-ресурсних центрів*. Дата звернення 17.11.2024  
[https://drive.google.com/file/d/1JIDKB3txBQ-Z4aOCT5G72OeNQ7\\_p8yt2/view](https://drive.google.com/file/d/1JIDKB3txBQ-Z4aOCT5G72OeNQ7_p8yt2/view)
8. Гон Л. (2023). *Чого нас навчила Ебі. Подорож матері крізь переживання втрати доньки. Практичні стратегії плекання резильєнтності у жалобі*. Львів: Манускрипт.

9. Готич, В. О. (2023). Структурна модель психологічної стійкості студентів в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія "Психологія", 1*(Соціальна психологія. Психологія соціальної роботи), 21-25.  
<http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/188/274>
10. Грішин, Е. О. (2021). Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 64*(Психологія), 62-81.  
<http://journals.hnpu.edu.ua/index.php/psychology/article/view/3635>
11. Дядуш, Є. *Модель плекання резилієнтності у КПТ*. Бібліотека публічна. Дата звернення 10.11.2024, from <https://i-cbt.org.ua/openlibrary/>
12. Кокун, О. М., & Мельничук, Т. І. (2023). *Резилієнс-довідник: практичний посібник*. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України.
13. Літнарівич, Р. М. (2011). *Побудова і дослідження математичної моделі за джерелами експериментальних даних методами регресійного аналізу*. Навчальний посібник. МEGУ, Рівне.
14. Лазос, Г. П. (2018). Резилієнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології, 3*(4), 26 – 64.
15. Лазос, Г. П. (2019). Теоретико-методологічна модель резилієнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. *Організаційна психологія. Економічна психологія, 2-3*, 77-89.  
<http://www.orgpsy-journal.in.ua/index.php/opep/article/view/39/22>
16. Москальов І.О., Лисенко Д.П. (2023). *Застосування методів математичної статистики у психолого-педагогічних дослідженнях: Навч. посіб.* Київ: НУОУ.
17. Паскевська, Ю. А. (2022). Резилієнтність як психологічний ресурс персоналу пенітенціарних установ. *Психологічний журнал, 8*, 110-119.  
<https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1416>
18. Охрименко О.Р. (2004). *Діяльність у складних, напружених та екстремальних умовах / О. Охрименко.* – К.: НАОУ.

19. Романчук, О. І. *Витривалість у резилієнтності: Як берегти і плекати психологічну стійкість в умовах тривалої війни*. Академія стійкості.  
<https://resilience.k-s.org.ua/formula-stijkosti/vytryvalist-u-rezyliiyentnosti-yak-beregty-i-plekaty-psyhologichnu-stijkist-v-umovah-tryvaloyi-vijny/>
20. Романчук О.І. (2010). *Коли вам сниться музика*. Львів: Свічадо
21. Сак, Л. В., & Федотова, З. В. (2023). Крос-культурна адаптація та валідизація україномовної версії шкали труднощів емоційної регуляції DERS: апробація у хворих підлітків на нервову анорексію та їх батьків/опікунів. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*, 21, 38-45.  
<https://periodicals.karazin.ua/pnmp/article/view/22657>
22. Саутвік, С. М., & Чарні, Д. С. (2022). *Резильєнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя* (Друге видання). Галицька Видавнича Спілка.
23. Фломбойм А.В., Березюк О.В., Голоцван О.Н., Комарова Н.М. & Шелестова Л.В. (2009). *Я удосконалюю себе: Навчальний модуль – Київ: Версо*.
24. Хамініч, О. М. (2017). Апробація CommunityResilienceModel™ у роботі зі сприяння психологічній стійкості молоді з розлучених сімей. *Актуальні проблеми психології*, 1 (46), 128-134.
25. Чайка, Г. В. (2024). Український переклад методики вивчення фундаментальних припущень Р. Янов-Бульман. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*, 35(74), 18-24.  
[https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2\\_2024/6.pdf](https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2024/6.pdf)
26. Школіна, Н. В., Шаповал, І. І., Орлова, І. В., Кедик, І. О., & Станіславчук, М. А. (2020). Адаптація та валідизація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннор-Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*, 2(80)(Оригінальні дослідження), 66-72.  
<https://www.rheumatology.kiev.ua/wp/wp-content/uploads/2020/07/1187.pdf>
27. Яблонська, Т., Верник, О., & Гайворонський, Г. (2023). Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. *Інсайт: психологічні виміри*

- суспільства, 10, 66-89.  
<https://insight.journal.kspu.edu/index.php/insight/article/view/149>
28. *APA Dictionary of Psychology*. American Psychological Association.  
<https://dictionary.apa.org/resilience>
  29. Beck, A. T., Davis, D. D., & Freeman, A. (2015). *Cognitive Therapy of Personality Disorders*. Guilford Publications.
  30. Birkholm, M. (2019). *Building Your Resilience: Finding Meaning in Adversity*. The Great Courses.
  31. Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and Ego-Resiliency: Conceptual and Empirical Connections and Separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349-361.
  32. Bolton, K. W. (2013). Development And Validation Of The Resilience Protective Factors Inventory: A Confirmatory Factor Analysis". *Social Work Dissertations*. 120. [https://mavmatrix.uta.edu/socialwork\\_dissertations/120](https://mavmatrix.uta.edu/socialwork_dissertations/120)
  33. Bonanno, G. A. (2021). *The End of Trauma: How the New Science of Resilience is Changing how We Think about PTSD*. Basic Books.
  34. *Building Your Resilience*. APA Services. Дата звернення 10.11.2024,  
<https://www.apaservices.org/practice/good-practice/building-resilience.pdf>
  35. Campbell-Sills, L., & Stein, M. B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *J Trauma Stress*, 20(6), 19-28.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18157881/#full-view-affiliation-1>
  36. Carver, C. (1997). You want to Measure Coping But Your Protocol's Too Long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4, 92-100.  
[https://www.researchgate.net/profile/Charles-Carver-7/publication/7515511\\_You\\_want\\_to\\_Measure\\_Coping\\_But\\_Your\\_Protocols\\_Too\\_Long\\_Consider\\_the\\_Brief\\_COPE/links/5660685c08ae418a786657d8/You-want-to-Measure-Coping-But-Your-Protocols-Too-Long-Consider-the-Brie](https://www.researchgate.net/profile/Charles-Carver-7/publication/7515511_You_want_to_Measure_Coping_But_Your_Protocols_Too_Long_Consider_the_Brief_COPE/links/5660685c08ae418a786657d8/You-want-to-Measure-Coping-But-Your-Protocols-Too-Long-Consider-the-Brie)

37. Chettiar, S., & De Terte, I. (2022). *The Psychological Resilience Treatment Manual: An Evidence-Based Intervention Approach*. Routledge, Taylor & Francis Group.
38. Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depress Anxiety, 18*(2), 76-82. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12964174/>
39. Doll, B., Brehm, K., & Zucker, S. (2014). *Resilient Classrooms: Creating Healthy Environments for Learning*. Guilford Publications.
40. Drayton, M. (2021). *Anti-Burnout: How to Create a Psychologically Safe and High-Performance Organisation*. Routledge.
41. Dryden, W. (2007). Resilience and Rationality. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 25*, 213–226.  
<https://link.springer.com/article/10.1007/s10942-006-0050-1>
42. Dweck, C. S. (2012). *Mindset*. Robinson.
43. Graham, L. (2018). *Resilience: Powerful Practices for Bouncing Back from Disappointment, Difficulty, and Even Disaster*. New World Library.
44. Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26*(1), 41-54.  
[https://www.researchgate.net/publication/224048203\\_Multidimensional\\_Assessment\\_of\\_Emotion\\_Regulation\\_and\\_Dysregulation\\_Development\\_Factor\\_Structure\\_and\\_Initial\\_Validation\\_of\\_the\\_Difficulties\\_in\\_Emotion\\_Regulation\\_Scale](https://www.researchgate.net/publication/224048203_Multidimensional_Assessment_of_Emotion_Regulation_and_Dysregulation_Development_Factor_Structure_and_Initial_Validation_of_the_Difficulties_in_Emotion_Regulation_Scale)
45. Greenberger, D., & Padesky, C. A. (2015). *Mind Over Mood: Change How You Feel by Changing the Way You Think*. Guilford Publications.
46. Greitens, E. (2016). *Resilience: Hard-Won Wisdom for Living a Better Life*. HarperCollins Publishers.
47. Grygorenko, Z., & Naydonova, H. (2023). The concept of “resilience”: history of formation and approaches to definition. *Public Administration and Law Review, 2*, 76-88.

48. Harris, R. (2021). *Trauma-Focused ACT: A Practitioner's Guide to Working with Mind, Body, and Emotion Using Acceptance and Commitment Therapy*. New Harbinger Publications.
49. Hellerstein, D. (2011). *Heal Your Brain: How the New Neuropsychiatry Can Help You Go from Better to Well*. Johns Hopkins University Press.
50. Hughes, R., Kinder, A., & Cooper, C. L. (2018). *The Wellbeing Workout: How to Manage Stress and Develop Resilience*. Springer International Publishing.
51. Janoff-Bulman, R. (1989). Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Applications of the schema construct. *Social Cognition*, 7, 113-136.  
[https://www.researchgate.net/publication/307923658\\_Assumptive\\_worlds\\_and\\_the\\_stress\\_of\\_traumatic\\_events\\_Applications\\_of\\_the\\_schema\\_construct](https://www.researchgate.net/publication/307923658_Assumptive_worlds_and_the_stress_of_traumatic_events_Applications_of_the_schema_construct)
52. Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered Assumptions*. Free Press.
53. Kennison, S. (2022). Humor and resilience: relationships with happiness in young adults. *Humor - International Journal of Humor Research*, 35(4), 1-31.  
[https://www.researchgate.net/publication/363783128\\_Humor\\_and\\_resilience\\_relationships\\_with\\_happiness\\_in\\_young\\_adults](https://www.researchgate.net/publication/363783128_Humor_and_resilience_relationships_with_happiness_in_young_adults)
54. Kent, M., Davis, M., & Reich, J. (2014). *The resilience handbook: approaches to stress and trauma*. Taylor & Francis Group.
55. Kuiper, N. A. (2012). Humor and Resiliency: Towards a Process Model of Coping and Growth. *Europe's Journal of Psychology*, 8(3), 475–491.  
<https://ejop.psychopen.eu/index.php/ejop/article/view/464>
56. Leahy, R. L. (2017). *Cognitive Therapy Techniques: A Practitioner's Guide*. Guilford Publications.
57. Lyubomirsky, S. (2008). *The how of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want*. Penguin Press.
58. Luibl, L., Traversari, J., Paulsen, F., Scholz, M., & Burger, P. (2021). Resilience and sense of coherence in first year medical students - a cross-sectional study. *BMC Medical Education*, 21(1), 142.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33663468/>

59. Luthar, S. S. (Ed.). (2003). *Resilience and Vulnerability: Adaptation in the Context of Childhood Adversities*. Cambridge University Press.
60. Maddi, S., & Khoshaba, D. (2005). *Resilience at work : how to succeed no matter what life throws at you*. AMACOM books.
61. Masten, A. (n.d.). *What is resilience? Cousins of Resilience Resilience is Inferential Resilience & Violence Prevention*. The Melissa Institute. Дата звернення 10.11.2024,  
<https://melissainstitute.org/wp-content/uploads/2015/10/Masten1.pdf>
62. Masten, A. S. (2015). *Ordinary Magic: Resilience in Development*. Guilford Publications.
63. Meichenbaum, D. *Important Facts About Resilience (revised)*. The Melissa Institute. Дата звернення 10.11.2024  
[https://melissainstitute.org/documents/facts\\_resilience.pdf](https://melissainstitute.org/documents/facts_resilience.pdf)
64. Neenan, M. (2017). *Developing Resilience: A Cognitive-Behavioural Approach*. Taylor & Francis Group.
65. Neff, K., Germer, C. K., & Germer, C. (2018). *The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive*. Guilford Publications.
66. Ostrowski, T. M., & Sikorska, I. (Eds.). (2014). *Health and Resilience*. Jagiellonian University Press.
67. Reivich, K., & Shatté, A. (2003). *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. Harmony/Rodale.
68. Riccio, G., Hernandez, A. E., & Perrella, R. (2018). Resilience: a structuring force. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology MJCP*, 6(3), 1-31.  
<https://cab.unime.it/journals/index.php/MJCP/article/view/1904>
69. Rice, V., & Liu, B. (2016). Personal resilience and coping with implications for work. Part I: A review. *Work*, 54(2), 325-333.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27232059/>
70. Rolf, J. (Ed.). (1990). *Risk and Protective Factors in the Development of Psychopathology*. Cambridge University Press.

71. Schiraldi, G. (2017). *The Resilience Workbook. Essential skills to recover from stress, trauma and adversity*. New Harbinger Publications.
72. Sisto, A. *Towards a Transversal Definition of Psychological Resilience: A Literature Review*. MDPI. Дата звернення 10.11.2024  
<https://www.mdpi.com/1648-9144/55/11/745>
73. Skovholt, T. M., & Trotter-Mathison, M. (2016). *The Resilient Practitioner: Burnout and Compassion Fatigue Prevention and Self-Care Strategies for the Helping Professions*. Taylor & Francis Group.
74. Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014, October). Resilience definitions, theory, and challenges:interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5, 1-14. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
75. Werner, E. E., & Smith, R. S. (2019). *Overcoming the Odds: High Risk Children from Birth to Adulthood*. Cornell University Press.
76. Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2006). *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. Guilford Publications.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Шкала резильєнтності Коннор-Девідсона-10

Шкала резильєнтності Коннор-Девідсона-10 (Campbell-Sills & Stein, 2007; Школіна та ін., 2020), включає 10 найбільш інформативних пунктів повної шкали з 25 пунктів. Відповідно, вона складається з 10 тверджень, відповіді на які даються за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від «повністю невірно» = 0 до «вірно майже у всіх випадках» = 4).

*Інструкція:* 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?

*Використовуйте таку шкалу*

- 0 - повністю невірно
- 1 - зрідка вірно
- 2 - вірно час від часу
- 3 - часто вірно
- 4 - вірно майже у всіх випадках

*Запитання:*

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.

*Обробка результатів*

Кількісний показник резильєнтності за методикою складає сума балів за 10 твердженнями (від 0 до 40).

Для визначення нормативних діапазонів інтерпретації індивідуальних результатів (таблиця 1) нами використані результати Всеукраїнського опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни», проведеного в червні-липні 2022 р. за участі 1257 респондентів (67,7% жінок і 32,3% чоловіків) віком від 18 років зі всіх регіонів України (Кокун, 2022).

**Нормативні показники рівня резильєнтності (у балах)**

№	Рівень резильєнтності	Бали	Відповідний діапазон за відсотковим розподілом вибірки
1	Низький	0 – 15	0 – 20 %
2	Нижчий за середній	16 – 20	21 – 40 %
3	Середній	21 – 25	41 – 60 %
4	Вищий за середній	26 – 30	61 – 80 %
5	Високий	31 – 40	81 – 100 %

**Методика вивчення базових переконань Р. Янофф-Булман**

(Українська адаптація - Чайка Г.В. )

*Інструкція:* Оцініть, будь ласка, наскільки ви згодні або не згодні з наведеними нижче твердженнями та відмітьте кожне за шкалою від 0 до 5. Де

1 - Зовсім не згодна(-ен)

2 - Не згодна(-ен)

3 - Не зовсім згодна(-ен)

4 - Радше згодна(-ен)

5 - Згодна(-ен)

6 - Цілком згодна(-ен)

*Запитання:*

1. Невдача з меншою ймовірністю трапляється з гідними, добрими людьми
2. Люди за своєю природою недружні і злі
3. Кого в цьому житті спіткає нещастя – справа випадку
4. Люди за натурою добрі
5. У цьому світі набагато частіше відбувається щось хороше, ніж погане
6. Перебіг нашого життя багато в чому визначається слухною нагодою
7. Як правило, люди мають те, на що заслуговують
8. Я часто думаю, що в мені немає нічого хорошого
9. У світі більше добра, ніж зла
10. Я, загалом, везуча людина
11. Нещастя трапляються з людьми через помилки, які вони зробили
12. У глибині душі людей не дуже турбує, що відбувається з іншими
13. Зазвичай я роблю так, щоб збільшити ймовірність сприятливого для мене результату справи
14. Якщо людина хороша, до неї прийдуть щастя та удача
15. Життя надто сповнене невизначеності – багато залежить від випадку
16. Якщо замислитись, то мені дуже часто щастить

17. Я майже завжди докладаю зусиль, щоб запобігти нещастям, які можуть статися зі мною
18. Я про себе невисокої думки
19. У більшості випадків хороші люди отримують те, чого заслуговують у житті
20. Власними вчинками ми можемо запобігати неприємностям
21. Оглядаючись на своє життя, я розумію, що випадок був до мене прихильний
22. Якщо вживати запобіжних заходів, можна уникнути нещастя
23. Я вживаю різних заходів, щоб захистити себе від нещастя
24. Загалом, життя – це лотерея
25. Світ прекрасний
26. Люди здебільшого добрі і готові прийти на допомогу
27. Я зазвичай вибираю таку стратегію поведінки, яка принесе мені максимальний виграш
28. Я дуже задоволений(-на) тим, якою людиною я є
29. Якщо трапляється нещастя, то зазвичай це тому, що люди не вжили необхідних заходів для захисту
30. Якщо подивитися уважно, побачиш, що світ сповнений добра
31. У мене є причини соромитися свого характеру
32. У мене краща вдача, ніж у більшості людей.

*Ключі до методики*

На першому етапі розраховуються зазначені вісім категорій переконань. До кожної з 8 шкал відноситься 4 твердження. Значення по кожній із шкал визначається середнім арифметичним балом за відповідними твердженнями.

Для прямих тверджень: Зовсім не згоден(-на) = 1; Не згоден(-на) = 2; Не зовсім згоден(-на) = 3; Радше згоден(-на) = 4; Згоден(-на) = 5; Цілком згоден(-на) = 6. Питання із знаком «-» є негативними, їх треба враховувати за формулою: 7 мінус відповідь.

*Шкали:*

1. Прихильність світу. Питання: 5, 9, 25, 30
2. Доброта людей. Питання: -2, 4, -12, 26
3. Справедливість світу. Питання: 1, 7, 14, 19
4. Контрольованість світу. Питання: 11, 20, 22, 29
5. Випадковість як принцип розподілу подій, що відбуваються. Питання: 3, 6, 15, 24
6. Цінність власного «Я». Питання: -8, -18, 28, -31
7. Ступінь самоконтролю (контролю над подіями, що відбуваються). Питання: 13, 17, 23, 27
8. Ступінь удачі, чи везіння. Питання: 10, 16, 21, 32.

Далі отримані первинні категорії переконань узагальнюються у **три фундаментальні припущення:**

1. Загальне уявлення щодо доброзичливості навколишнього світу обчислюється як середнє арифметичне між «Прихильністю світу» і «Добротою людей».
2. Загальне уявлення про те, що світ має сенс обчислюється як середнє арифметичне між показниками «Справедливість світу», «Контрольованість світу» та реверсивним значенням показника «Випадковість» (за формулою:  $7 - \text{Випадковість}$ ).
3. Загальне уявлення про власну гідність обчислюється як середнє арифметичне між «Цінністю власного «Я», «Самоконтролем» та «Везінням».

У нормі показники за всіма шкалами вищі за середину, тобто не менше 3,5 балів, крім показника «Випадковість», який має бути нижче.

**Шкала труднощів емоційної регуляції DERS**  
(Українська адаптація - Л. В. Сак, З. В. Федотова)

*Інструкція:* Будь ласка, вкажіть, як часто наступні твердження стосуються вас, вказавши кожного пункту відповідний номер із шкали. Де

- 1 - Майже ніколи
- 2 - Іноді
- 3 - Близько половини часу
- 4 - Більшу частину часу
- 5 - Майже завжди

*Запитання:*

1. Я чітко розумію свої почуття.
2. Я звертаю увагу на те, що я відчуваю.
3. Я переживаю свої емоції як неконтрольовані.
4. Я поняття не маю, як я відчуваюся.
5. Мені важко зрозуміти свої почуття.
6. Я уважний до своїх почуттів.
7. Я точно знаю, як я відчуваюся.
8. Мені все одно, що я відчуваю.
9. Мене бентежить те, що я відчуваю.
10. Коли я засмучений, я визнаю свої емоції.
11. Коли я засмучений, я злюсь на себе за те, що так відчуваюся.
12. Коли я засмучений, мені стає соромно за те, що я так відчуваюся.
13. Коли я засмучений, мені важко виконувати роботу.
14. Коли я засмучений, я виходжу з-під контролю.
15. Коли я засмучений, я вважаю що так буду почуватися протягом тривалого часу.
16. Коли я засмучений, я вважаю себе дуже пригніченим.

17. Коли я засмучений, я вважаю, що мої почуття є справжніми та важливими.
18. Коли я засмучений, мені важко зосередитись на інших речах.
19. Коли я засмучений, я відчуваю себе неконтрольованим.
20. Коли я засмучений, я все ще можу щось зробити.
21. Коли я засмучений, мені стає соромно за те, що я так почуваюся.
22. Коли я засмучений, я знаю, що можу знайти спосіб врешті почуватись краще.
23. Коли я засмучений, я відчуваю, що я слабкий.
24. Коли я засмучений, я відчуваю, що можу зберігати контроль над своєю поведінкою.
25. Коли я засмучений, я відчуваю провину за те, що так почуваюся.
26. Коли я засмучений, мені важко зосередитися.
27. Коли я засмучений, мені важко контролювати свою поведінку.
28. Коли я засмучений, я вважаю, що я нічого не можу зробити, щоб почуватися краще.
29. Коли я засмучений, я злюся на себе, що так почуваюся.
30. Коли я засмучений, я починаю дуже погано почувати себе.
31. Коли я засмучений, я вважаю що занурюватися в смуток - це все, що я можу зробити.
32. Коли я засмучений, я втрачаю контроль над своєю поведінкою.
33. Коли я засмучений, мені важко думати про щось інше.
34. Коли я засмучений, я витрачаю час, щоб зрозуміти, що я насправді відчуваю.
35. Коли я засмучений, мені потрібно багато часу, щоб почувати себе краще.
36. Коли я засмучений, мої емоції здаються надзвичайними.

#### *Обробка результатів*

Обчисліть загальний бал, склавши всі бали. Більш високі бали свідчать про більші проблеми з емоційною регуляцією. Пункти зі зворотною оцінкою (перед

ними необхідно ставити знак віднімання) нумеруються: 1, 2, 6, 7, 8, 10, 17, 20, 22, 24 і 34.

*Результат субшкали\**: дає загальний бал, а також оцінку за шістьма підшкалами:

1. Неприйняття емоційних реакцій (НЕПРИЙНЯТТЯ): 11, 12, 21, 23, 25, 29  
Труднощі із цілеспрямованої поведінкою (ЦІЛІ): 13, 18, 20R, 26, 33
2. Труднощі з контролем імпульсів (ІМПУЛЬС): 3, 14, 19, 24R, 27, 32
3. Відсутність емоційного усвідомлення (УСВІДОМЛЕННЯ): 2R, 6R, 8R, 10R, 17R, 34R Обмежений доступ до стратегій регулювання емоцій (СТРАТЕГІЇ): 15, 16, 22R, 28, 30, 31, 35, 36
4. Відсутність емоційної чіткості (ЧІТКІСТЬ): 1R, 4, 5, 7R, 9.

*Загальний бал*: сума всіх під шкал

\* - "R" вказує на пункт із зворотною оцінкою

**Опитувальник Brief-COPE**

(Carver et al, українська адаптація - Т. Яблонська, О. Верник, Г. Гайворонський)

*Інструкція:* Нижче наведено твердження, які можуть описувати, як ви справлялись зі стресом у своєму житті впродовж останнього року. Оцініть кожне твердження відносно того, наскільки воно стосується саме вас. Де:

- 0 - Я зазвичай цього не робила(-в)
- 1 - Я рідко це робила(-в)
- 2 - Я робила(-в) це час від часу
- 3 - Це саме те, що я зазвичай робила(-в)

*Запитання:*

1. Я звертав(ла)ся до роботи чи іншої діяльності, щоб відволіктися від думок
2. Я зосереджував(ла) свої зусилля на тому, щоб щось зробити щодо ситуації, в якій я опинив(ла)ся
3. Я говорив(ла) собі: "Це нереально".
4. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб почуватися краще.
5. Я отримував(ла) емоційну підтримку від інших.
6. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися з цим.
7. Я вживав(ла) заходів, намагаючись покращити ситуацію.
8. Я відмовляв(ла)ся вірити, що це сталося
9. Я говорив(ла) щось, щоб позбутися своїх неприємних почуттів
10. Я отримував(ла) допомогу та поради від інших людей.
11. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб допомогти собі пройти через це.
12. Я намагав(ла)ся побачити це в іншому світлі, зробити це більш позитивним.
13. Я критикував(ла) себе.
14. Я намагав(ла)ся продумати стратегію своїх подальших дій.

15. Я отримував(ла) почуття розуміння та комфорту від когось
16. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися
17. Я шукав(ла) щось хороше в тому, що відбувається.
18. Я жартував(ла) з цього приводу
19. Я робив(ла) щось, щоб менше про це думати, наприклад дивив(ла)ся телевізор, читав(ла), мріяв(ла), спав(ла) чи робив(ла) покупки.
20. Я приймав(ла) реальність того, що це сталося.
21. Я виражав(ла) свої негативні почуття.
22. Я намагав(ла)ся знайти втіху у своїй релігії чи духовних переконаннях.
23. Я намагав(ла)ся отримати пораду або допомогу від інших людей щодо того, що робити.
24. Я вчив(ла)ся жити з цим.
25. Я довго розмірковував(ла) над тим, які кроки робити для подолання ситуації.
26. Я звинувачував(ла) себе в тому, що сталося.
27. Я молив(ла)ся або медитував(ла).
28. Я сміяв(ла)ся над ситуацією.

*Обробка результатів*

Brief COPE включає 14 підшкал:

1. Активне подолання: пп. 2 і 7 (копінг, фокусований на проблемі)
2. Використання інформаційної підтримки: пп. 10 і 23 (копінг, фокусований на проблемі)
3. Позитивний рефреймінг: пп. 12 і 17 (копінг, фокусований на проблемі)
4. Планування: пп. 14 і 25 (копінг, фокусований на проблемі)
5. Емоційна підтримка: пп. 5 і 15 (копінг, фокусований на емоціях)
6. Вираження емоцій: пп. 9 і 21 (копінг, фокусований на емоціях)
7. Гумор: пп. 18 і 28 (копінг, фокусований на емоціях)
8. Прийняття: пп. 20 і 24 (копінг, фокусований на емоціях)
9. Релігія: пп. 22 і 27 (копінг, фокусований на емоціях)
10. Самозвинувачення: пп. 13 і 26 (копінг, фокусований на емоціях)

11. Самовідволікання: пп. 1 і 19 (уникаючий копінг)
12. Відмова: пп. 3 і 8 (уникаючий копінг)
13. Вживання психоактивних речовин: пп. 4 і 11 (уникаючий копінг)
14. Поведінкове розмежування: пп. 6 і 16 (уникаючий копінг)

Підшкали можна класифікувати за *трьома вимірами вищого порядку*: подолання, орієнтоване на проблему; подолання, орієнтоване на емоції; уникання подолання.

***Копінг, фокусований на проблемі*** (пункти 2, 7, 10, 12, 14, 17, 23, 25).

Характеризується активним подоланням, використанням інформаційної підтримки, плануванням та позитивним рефреймінгом. Високий бал свідчить про копінг-стратегії, які спрямовані на зміну стресової ситуації. Високі бали свідчать про психологічну силу, стійкість, практичний підхід до вирішення проблем і передбачають позитивні результати.

***Копінг, фокусований на емоціях*** (пункти 5, 9, 13, 15, 18, 20, 21, 22, 24, 26, 27, 28).

Характеризується вираженням емоцій, використанням емоційної підтримки, гумору, проявами прийняття, самозвинувачення, стратегіями, базованими на вірі. Високий бал вказує на стратегії подолання, які спрямовані на регуляцію емоцій, пов'язаних зі стресовою ситуацією. Високі або низькі бали не пов'язані однозначно з психічним здоров'ям та психологічним благополуччям, але можуть бути використані для ширшого формулювання стилів подолання респондента.

***Уникаючий копінг*** (пункти 1, 3, 4, 6, 8, 11, 16, 19).

Характеризується такими аспектами, як самовідволікання, заперечення, вживання психоактивних речовин і уникнення. Високий бал вказує на фізичні чи когнітивні зусилля, спрямовані на відсторонення від стресора. Низькі оцінки зазвичай свідчать про адаптивне подолання.

**Початкові узагальнені дані визначення компонентів психологічної  
стійкості особистості (деталізовано)**

N=179

Методика	Шкала/Компонент	Медіана (бали)	мін та max у вибірці	Референтні значення
Методика вивчення базових переконань Р. Янофф-Булман	К1. Прихильність світу	4,5	1,75-6	1-6
	К2. Доброта людей	4,24	1-5,75	1-6
	К3. Справедливість світу	3	1-5,75	1-6
	К4. Контрольованість світу	3,25	1-6	1-6
	К5. Випадковість як принцип розподілу подій, що відбуваються	4	1-6	1-6
	К6. Цінність власного «Я»	4,75	1-6	1-6
	К7. Ступінь самоконтролю	4,25	2-6	1-6
	К8. Ступінь удачі, везіння	4,25	1,5-6	1-6
Шкала труднощів емоційної регуляції DERS	К9. Неприйняття емоційних реакцій	11	6-30	6-36
	К10. Труднощі із цілеспрямованою поведінкою	16	5-25	5-25
	К11. Труднощі з контролем імпульсів	12	6-30	6-36
	К12. Відсутність емоційного усвідомлення	15	10-26	6-36
	К13. Обмежений доступ до стратегій регулювання емоцій	18	8-39	8-40
	К14. Відсутність емоційної чіткості	10	5-23	5-25
Опитувальник Brief-COPE	К15. Активні дії	5	1-6	0-6
	К16. Використання інформаційної підтримки	4	0-6	0-6
	К17. Позитивний рефреймінг	4	0-6	0-6
	К18. Планування	5	1-6	0-6

	К19. Емоційна підтримка	4	0-6	0-6
	К20. Вираження емоцій	4	0-6	0-6
	К21. Гумор	4	0-6	0-6
	К22. Прийняття	5	2-6	0-6
	К23. Релігія	1	0-6	0-6
	К24. Самозвинувачення	3	0-6	0-6
	К25. Самовідволікання	5	0-6	0-6
	К26. Заперечення	2	0-6	0-6
	К27. Вживання ПАР	1	0-6	0-6
	К28. Поведінкове розмежування	1	0-6	0-6