

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

Кафедра психодіагностики та клінічної психології

**ВПЛИВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ІНТЕРВЕНЦІЙ НА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ  
ПРАЦІВНИКІВ МЕДІА СФЕРИ**

*Кваліфікаційна робота*

Студентки 2 року ОР Магістр  
(спеціальність 053 “Психологія”,  
освітня програма “Психологія”,  
заочна форма навчання)

**Вороніної Олександри Вікторівни**

Науковий керівник:  
кандидат психологічних наук, асистент кафедри  
психодіагностики та клінічної психології

**Проскурня Аліна Сергіївна**

Роботу рекомендовано до захисту на Ек №2

Протокол № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_ року

Завідувач кафедри психодіагностики та клінічної психології

\_\_\_\_\_ Людмила Крупельницька

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНЕ ПІДГРУНТЯ ВПЛИВУ МЕДИТАТИВНИХ ПРАКТИК НА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....</b>	<b>7</b>
1.1 Концепт резильєнтності. Чотири хвили досліджень.....	7
1.2 Визначення резильєнтності.....	15
1.3 Основні фактори, які формують резильєнтність.....	22
1.4 Вплив медитацій на підвищення психологічної стійкості.....	32
<b>ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ I.....</b>	<b>35</b>
<b>РОЗДІЛ II ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РЕТРИТУ ТА НАВЧАННЯ З ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЇ НА ПОКАЗНИК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ.....</b>	<b>37</b>
2.1 Характеристика груп, що брали участь у дослідженні.....	37
2.2 Методики, що використовувалися у дослідженні.....	40
2.3 Опис проведеного експерименту.....	45
<b>ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ II.....</b>	<b>45</b>
<b>РОЗДІЛ III РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>	<b>46</b>
1.1 Аналіз даних за чотирма методиками.....	47
1.2 Взаємозв'язок між резильєнтністю та іншими показниками психологічного благополуччя.....	62
1.3 Чинники, що сприяють формуванню резильєнтності.....	65
<b>ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ III.....</b>	<b>68</b>
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>71</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....</b>	<b>74</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>83</b>

## ВСТУП

Російсько-Українська війна призвела до нових викликів, які включають в себе не лише очевидні аспекти безпеки та геополітичної стабільності, але й широкий спектр проблем, що виникають у різних сферах суспільства. Економічні труднощі, соціальні розлади, психологічний вплив на населення – усе це потребує розробки ефективних стратегій відновлення та зміцнення для подолання наслідків військових дій.

Дослідження концепції резильєнтності в контексті війни є вельми актуальним і важливим через низку вагомих причин. Через велику комплексність викликів, які воєнний конфлікт накладає на суспільство, від економічних та соціальних аспектів до психологічних впливів, дослідження резильєнтності надає можливість розглядати всі ці аспекти як взаємопов'язані та вивчати, як суспільство може адаптуватися та відновлюватися після складних викликів воєнного конфлікту.

По-друге, важливість вивчення психологічного впливу військових дій на індивідів і суспільство в цілому наголошує на значенні дослідження резильєнтності. Розуміння психологічної стійкості та здатності адаптуватися людей до стресових ситуацій є критичним для розробки підтримки та програм відновлення.

По-третє, резильєнтність суспільства визначається його здатністю підтримувати соціальну інфраструктуру. Дослідження в цьому напрямку може виявитися критичним для визначення оптимальних стратегій збереження та відновлення інфраструктури під час військових конфліктів.

Нарешті, можливість вивчення та розповсюдження уроків, виведених із випадку в Україні, може визначити кращі практики та стати основою для розробки стратегій готовності і реагування на воєнні виклики у різних країнах.

**Об'єкт дослідження:** резильєнтність особистості працівників медіа сфери.

**Предмет дослідження:** соціально-психологічні інтервенції як метод підтримки резильєнтності працівників медіа сфери.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості впливу соціально-психологічних інтервенцій на резильєнтність працівників медіа сфери.

Відповідно до мети, було визначено наступні **завдання** даного дослідження:

1) Проаналізувати теоретичні концепції та сучасні дослідження поняття «резильєнтність», а також особливості взаємозв'язку медитативних практик та йога-ретриту з показником резильєнтності.

2) Встановити вплив соціально-психологічних інтервенцій на фактори психологічного благополуччя працівників медіа сфери.

3) Визначити вплив соціально-психологічних інтервенцій на резильєнтність працівників медіа сфери.

4) Розробити рекомендації щодо покращення рівня резильєнтності за допомогою медитативних практик та йога-ретритів.

**Гіпотези магістерської роботи:**

1) Припускаємо, що участь у йога-ретриті підвищить показник резильєнтності досліджуваних.

2) Вірогідно, як результат участі у йога-ретриті, у учасників експериментальної групи досліджуваних також підвищаться наступні показники - толерантність до невизначеності, інтегральний показник емоційного стану, інтегральний показник психологічної ресурсності.

3) Припускаємо, що для контрольної групи досліджуваних показники резильєнтності, інтолерантності до невизначеності, показник емоційного стану та психологічної ресурсності будуть незмінними.

**Методи дослідження.** Задля досягнення поставленої мети, в роботі було використано:

- Загальнонаукові методи: аналіз, синтез, індукція, дедукція, порівняння, узагальнення;

- Емпіричні методи: експеримент, авторська анкета (з метою збору основних даних) та батарея психодіагностичних методик.

З метою багатовимірного аналізу конструкту резильєнтності було використано наступні методики: шкалу резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISK-10), опитувальник психологічної ресурсності особистості О. С. Штепи, шкалу інтолерантності до невизначеності IUS-12» Н. Карлетона у адаптації Г. М. Громової, методику самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса.

- Статистичні методи: модуль для статистичної обробки даних Jamovi.

**Експериментальна база досліджень:** Опитування експериментальної та контрольної групи досліджуваних проводилось у співпраці з громадським об'єднанням “Цукор”, а також на базі йога-студії Yogaist. Збір даних відбувався в онлайн-форматі через додаток Google Forms.

**Наукова новизна одержаних результатів** полягає у більш детальному дослідженні впливу соціально-психологічних інтервенцій на концепт резильєнтності, особливо в умовах воєнного часу. Незважаючи на обширне наукове дослідження, яке підтверджує ефективність медитативних практик у зменшенні стресу та формуванні стійких механізмів адаптації до складних життєвих обставин, новизна даного дослідження полягає у вивченні їх впливу на конструкт резильєнтності.

Оскільки резильєнтність є багатовимірною концепцією, що об'єднує такі явища, як життєстійкість, стресостійкість, процес відновлення після стресу та механізми адаптації до зміни умов, наш підхід дозволяє отримати

більш глибоке розуміння впливу медитативних практик на психологічну реальність особистості через призму резильєнтності.

Зокрема, важливо вивчити динаміку цього процесу в умовах війни, оскільки це може надати важливі вказівки для розробки рекомендацій з покращення рівня резильєнтності для різноманітних груп фахівців, особливо в умовах воєнного конфлікту.

**Практична значимість.** Дослідження резильєнтності в умовах війни має практичне значення для різних зацікавлених сторін та груп населення. Результати дослідження можуть бути корисні для психологічної та медичної громадськості, адже надають цінний внесок у розуміння та ефективне лікування психологічних наслідків війни. Практично цінна інформація може допомогти психотерапевтам, соціальним працівникам та іншим фахівцям розробити ефективні підходи до лікування психічних травм учасників воєнних дій та мешканців постраждалих територій.

Також розуміння конструкту резильєнтності та інтервенцій, які можуть її покращити, важливо для роботодавців та організацій, що надають підтримку працівникам, які перебувають під впливом стресових факторів в умовах війни. Це може включати програми психологічної підтримки та гнучкі підходи до управління персоналом.

Загалом, дослідження резильєнтності в умовах війни не лише збагачує наукові знання, а й має практичний вплив на розробку стратегій психологічної підтримки, соціальних програм та планів відновлення, сприяючи більш ефективній роботі систем у важливий період після воєнних дій.

**Структура та обсяг роботи:** Робота складається зі вступу, трьох розділів, списку використаних джерел (72 позиції) та додатків. Загальний обсяг магістерської роботи складає 96 сторінок. Робота проілюстрована 21 рисунком та 16 таблицями.

## РОЗДІЛ І ТЕОРЕТИЧНЕ ПІДГРУНТЯ ВПЛИВУ МЕДИТАТИВНИХ ПРАКТИК НА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ НАСЕЛЕННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ

### 1.1 Концепт резильєнтності. Чотири хвилі досліджень.

Протягом багатьох років багато уваги приділялося природі стійкості та тому, як найкраще її оцінити. Велика кількість літератури висвітлює історичну та культурну еволюцію концепції, яка з часом набувала різних відтінків значення. Існує розмаїття теоретичних та емпіричних підходів до розглядання резильєнтності. Один із напрямків досліджень визначає основні внутрішні риси, які впливають на стійкість особистості в умовах стресу. Інші дослідження звертають увагу на внутрішні та зовнішні фактори, які взаємодіють для формування резильєнтності.

Важливим етапом у розвитку концепції резильєнтності є розгляд його історичної динаміки. Такі дослідники як D. Fletcher, M. Sarkar [15], Hanson R., Hanson F. [17], Hellerstein D. [18] виконали кропітку роботу по аналізу всіх можливих підходів до розуміння резильєнтності та описали їх у історичному розрізі.

Різноманіття досліджень висвітлює еволюцію цього поняття в різних культурних та соціальних контекстах. До прикладу, ряд дослідників Pan J.-Y., Chan C.L.W. [33] працювали над особливостями кроскультурної адаптації розуміння концепту резильєнтності на прикладі азійатської популяції. Подібна робота була зроблена у контексті інших культур.

Зміни в розумінні резильєнтності часом визначались суспільними подіями, науковими досягненнями та розвитком психологічних теорій.

Але для початку звернемося до історичної перспективи та розглянемо як змінювалися погляди на резильєнтність впродовж років. Дослідники G. Richardson та P. Waite описують три хвилі досліджень резильєнтності, як такі,

що зосереджені навколо 1) ідентифікації якостей стійкості, 2) опису процесу стійкості, 3) життєстійкості як мотивуючої сили [36].

### **Перша фаза досліджень резильєнтності: резильєнтні якості.**

Перша хвиля досліджень стійкості склалася на базі передумови про те, що люди володіють вибірковими сильними якостями або активами, які допомагають їм пережити негаразди. Ранні дослідження резильєнтності були зосереджені на розумінні того, чому лише деякі люди можуть реагувати на негаразди позитивно, трансформуючи їх у можливості для зростання та нової адаптації. Життя в умовах несприятливих обставин, як правило, охоплює негативні життєві обставини, які, як відомо, статистично пов'язані з труднощами адаптації. Крім того, поняття негараздів можна визначити як стан страждання і дискомфорту, викликаний труднощами, нещастям або потенційно травматичною подією. Частиною дискусії серед фахівців було питання про те, чи є життєстійкі якості набутими або ж генетично зумовленими.

Багато науковців досліджували стійкі характеристики у дітей, наприклад E. Werner, M. Rutter, N. Garmezy, P. Benson. До прикладу, тріада життєстійкості Garmezy [16] включає в себе стійкі риси особистості, сприятливе сімейне середовище та зовнішню систему підтримки. Досить скоро стало зрозуміло, що фрагментарний підхід є малоефективним, і тоді розпочалася друга хвиля досліджень.

### **Друга хвиля дослідження стійкості як процесу забезпечення стійкості.**

Після Другої світової війни дослідники почали вивчати, як люди долають травматичні події, що можуть спричинити психологічний дистрес. Питання, що стосувалися можливості перетворення дестабілізуючої події на особисту пошукову систему, здатності інтегрувати світло і тіні, ресурси і вразливість, страждання і мужність, почали ставати основними предметами досліджень, спрямованих на краще розуміння процесів життєстійкості.

Зокрема, кейсові дослідження солдатів з посттравматичним стресовим розладом, а також іншими формами патологій, які були діагностовані як результат травматичних подій, пережитих на війні, надали опис індивідуальних особливостей ветеранів війни, підкресливши при цьому, що значна кількість суб'єктів змогли ефективно переробити пережиті травматичні події [25].

Ця хвиля досліджень була спробою відповісти на питання “Як набуваються життєстійкі якості?”. Цей процес описувався Річардсоном як “досвід, коли зміни, негаразди, стреси чи виклики порушують життєдіяльність і через кризу відкривають доступ до особистих резервів і сильних сторін особистості, що дозволяють їй стати сильнішою попри негоди.

У своїй моделі життєстійкості Річардсон та ін. [36] намагаються інтегрувати дві перспективи, розглядаючи її і як генетично детерміновані риси, і як процеси.

На думку авторів, ми всі маємо вроджену схильність до стійкості, яка може дозволити нам протистояти труднощам і порушенню балансу, що існував раніше. Парадигма дестабілізації життєвої парадигми індивіда надає можливість для поглибленої саморефлексії над собою та перевизначення себе. Через досвід інсайту та пошук власних внутрішніх ресурсів відбувається ідентифікація та посилення рис життєстійкості. Як наслідок, суб'єкт уможливорює стратегії, спрямовані на протистояння несприятливому стану та відновлення власної рівноваги.

Ця модель передбачає циклічність впливу особистості та середовища, оскільки життєстійкість є одночасно і частиною процесу адаптації, і його результатом.

Життєстійкість у концепції Річардсона може бути представлена у вигляді простої лінійної моделі, яка зображує людину або групу, що проходить етапи:

- 1) біопсиходуховного гомеостазу,
- 2) взаємодії з життєвими викликами,
- 3) порушення,
- 4) готовності до інтеграції та
- 5) вибору як реінтегруватися:
  - стійко, резильєнтне відновлення;
  - з поверненням до попереднього стану або попередньої зони комфорту;
  - із втратами;
  - з дисфункціональною адаптацією і можливо, з потребою у професійній допомозі.

Модель резильєнтності, представлена на рис. 1.1 - це концептуальне розуміння, згідно з яким людина, зазнаючи збоїв, має можливість свідомо чи несвідомо обирати наслідки цих порушень.

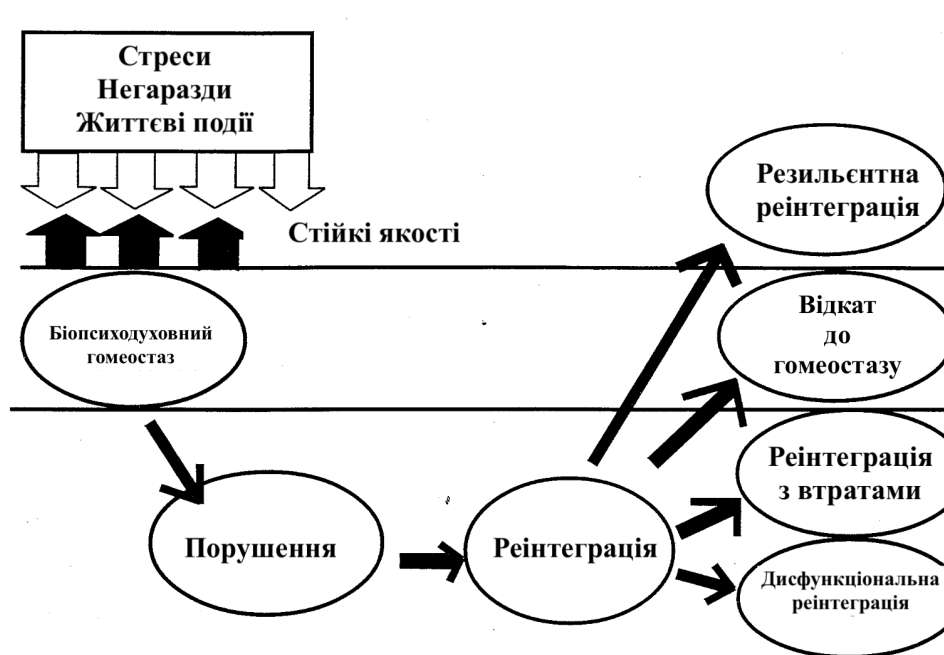


Рис. 1.1 Модель резильєнтності Річардсона

Стійка або резильєнтна реінтеграція - це процес реінтеграції або подолання, який призводить до зростання знань саморозуміння та посилення життєстійких якостей.

Rutter M, спираючись на дослідження дітей, народжених від матерів, хворих на шизофренію, і показавши, що багато з них не мали аномальної поведінки в дорослому віці [37], запропонував раннє визначення життєстійкості як "позитивної" реакції суб'єкта на стрес і несприятливі умови. Тут "позитивна" означає відсутність психопатологічних наслідків (тобто, розладів поведінки, афективних розладів і т.д.).

Цьому дослідженню передувало лонгітюдне дослідження Werner E.E. та Smith R.S. [44], яке тривало 30 років і проводилося на вибірці з 698 дітей, народжених на Кауаї (Гаваї). Ці суб'єкти були включені в дослідження, оскільки вони зазнали впливу різних факторів ризику (важкі пологи, бідність, сім'ї з проблемами алкоголізму, психічних захворювань, агресії тощо), які могли вплинути на їхній розвиток у бік виникнення психічних захворювань. Опитування дозволило авторам відстежити еволюцію емоційної та реляційної адаптивності вибірки в часі. Незважаючи на наявність множинних факторів ризику та розвиток важких симптомів психопатологічної дезадаптації у багатьох з цих дітей, дослідження показало, що 28% випробовуваних досягли хорошого рівня адаптації, ставши компетентними і впевненими в собі дорослими із задовільним рівнем афективної та соціальної функціональності. Спираючись на ці дані, Вернер визначив життєстійкість як консолідацію навичок суб'єкта в несприятливих ситуаціях.

Завдяки піонерським роботам Вернера в дослідженнях життєстійкості почалися фундаментальні зміни. Вона полягала у переході від аналізу факторів ризику та дискомфорту до вивчення захисних факторів. Зокрема, були зроблені спроби визначити, що характеризує життєстійких суб'єктів і які фактори дозволяють активізувати позитивні процеси при зіткненні з критичними або емоційно болючими життєвими умовами. Результати цих

перших досліджень показали наявність суб'єктів, які були визначені як "життєстійкі", оскільки вони демонстрували задовільні або позитивні еволюційні результати, незважаючи на несприятливі умови. Ці докази надали концепції життєстійкості важливого значення в розвитку салютогенної перспективи, оскільки вона використовується як широкомасштабний конструкт з евристичної точки зору для розуміння нормальних процесів здоров'я.

### **Третя хвиля досліджень стійкості або стійкість як мотивуюча сила.**

Ця хвиля базується на методології попередніх досліджень. Питання, яке лежить в основі третьої хвилі досліджень, звучить так: "Що є джерелом енергії або мотивацією для стійкої реінтеграції?". G. Richardson припускає, що стійкість - це саморегуляція, сила всередині кожної людини, яка спонукає її до самоактуалізації, альтруїзму, мудрості та гармонії з духовним джерелом сили. Головними тезами теорії резильєнтності Річардсона з колегами є думка про те, що джерело активації життєстійкості знаходиться в екосистемі індивіда, а також життєстійкість - це здатність, яка існує в кожній людській душі [36].

Таким чином, використовуючи новітні розробки та теорії, вчені почали розробляти та застосовувати нові профілактичні заходи, спрямовані на розвиток життєстійкості та розвиток захисних факторів особистості, способи залучення зовнішніх факторів і ресурсів для підвищення рівня життєстійкості. Як зазначає K. Bolton, ці нові ідеї призвели до процвітання рандомізованих клінічних досліджень щодо різних психотерапевтичних втручань, спрямованих на активацію та розвиток захисних факторів.

### **Стійкість - риса особистості чи динамічний процес**

Дискусія триває між тими, хто теоретизує життєстійкість як стабільну рису особистості - Miller T.W., Connor K.M., Davidson J.R. [11], і тими, хто

визначає її як динамічний процес, що змінюється залежно від контексту - Flach F., Luthar S.S., Cicchetti D., Becker B [25].

Останнім часом ті, хто розглядає життестійкість як рису, відповідно до перспективи "его-стійкості" Block J., Block J.H., стверджують, що особистісні характеристики є основними захисними факторами від стресів.

Автори, які визначають життестійкість з точки зору процесу Caldeira S., Timmins F., Patel S.S., Rogers M.B., Amlôt R., Rubin G.J. розглядають її як ресурс, від якого залежить успіх транзакції між індивідом та його контекстом. Згідно з цим підходом, захисні фактори та фактори ризику діють одночасно і динамічно, а ефект є результатом їхньої взаємодії [33;34].

Тому бути життестійким означає будувати і реконструювати свій життєвий шлях, відновлюючи новий баланс і продукуючи зміни в собі.

#### **Четверта хвиля досліджень: інтеграція знань із різних галузей**

Український дослідник Лазос Г. П. також описує четверту фазу досліджень резилієнтності [58], яка вирізняється ще більшою взаємодією між різними галузями та глибшим взаємозв'язком. Розвиток технологій дозволив вченим розширити горизонти вивчення стійкості за допомогою аналізу на кількох рівнях. З'явилася нова інформація про те, як визначити позитивну адаптацію на клітинному чи нервовому рівнях, а також про роль нейронних та психобіологічних систем, які впливають на стійку поведінку. Дослідники вже можуть інтегрувати нові біологічні знання до психологічних моделей стійкості, розрізняти біохімічні та генетичні різниці між людьми, класифікувати їх як захисні чи ризикові фактори. Результати спостережень і досліджень на клітинному, нервовому та хімічному рівнях можуть надати інформацію про вроджені характеристики конкретних структур і навіть передбачити генетичні маркери, які пов'язані із факторами ризику або захисними факторами [32].

Звертаючись до психологічного підходу у вивченні стійкості, важливо відзначити, що четвертий етап розвитку концепції та досліджень стійкості

пов'язаний з роботами американської вченої А. Masten. Вона акцентує увагу на комплексному аналізі нових уявлень про позитивну адаптацію, охоплюючи як клітинний, так і нейронний рівні, що включені до психобіологічних систем та впливають на цю адаптацію. Вчена вказує, що цілісні нейрокогнітивні функції, близькі відносини, ефективне навчання та соціум, у якому особистість знаходиться, можуть визначати успіх, сприяють розвитку стійкості. Важливими факторами є також здорові переконання, що формуються позитивним досвідом [29].

Також вже є наукові дослідження, які вивчають зв'язок між рівнем кортизолу та стійкістю у дітей і дорослих. Ці дослідження розглядають адаптацію на клітинному та нейронному рівнях, що включаються до психобіологічних систем та впливають на цю адаптацію.

У визначенні стійкості також важливо враховувати, що це є здатність динамічної системи ефективно адаптуватися до негативних факторів, що загрожують її функціонуванню, життєздатності чи розвитку. Досягнення успішної адаптації в умовах значного негативного впливу є ключовим елементом визначення стійкості. Згідно з А. Masten, адаптація визначається як важлива умова виживання та досягнення успіху, а фактори ризику можуть включати негативний досвід. З іншого боку, фактори стійкості розглядаються як "особливі таланти або ресурси". Науковиця вважає, що когнітивні навички дітей, якість сімейного оточення, а також їхня подальша соціалізація можуть мати захисну роль для дітей, які стикаються з труднощами [29].

Дослідження також свідчить, що компетентні особистості, які проявляють стійкість, мають подібні переваги та риси особистості. Результати вказують на те, що такі особистості виростають у компетентних дорослих, які мають позитивну самооцінку, різноманітні позитивні риси характеру, кращу соціальну апперцепцію та творче мислення. Крім того, компетентні люди мають більше зовнішніх ресурсів і соціального капіталу,

які допомагають їм поза сім'єю. А. Masten також склала список резильєнтних факторів та адаптивних систем [42].

Отже, узагальнюючи результати четвертої хвилі досліджень, можна визначити наступне. Дослідницька спільнота досягла згоди щодо визначення резилієнтності як багатовимірної концепції, що охоплює не лише психологічні аспекти, але й біологічні фактори. Також відкрилися нові перспективи у розробці психотехнологій для підвищення резилієнтності, з урахуванням широкого спектру особистісних особливостей. Наприклад, дослідження А. Мастен підтверджує, що особистісна компетентність, яка є важливою складовою адаптаційних систем, може бути підвищена або розвинута. Так само можливо підсилити прив'язаність, пов'язану з раннім дитячим розвитком, завдяки спеціально організованим психотехнічним процедурам.

## **1.2 Визначення резильєнтності**

Автори А. Sisto, F. Vicinanza, L. Campanozzi проаналізували всі англomовні літературні джерела, опубліковані в період з 2002 по 2019 рік, в яких зустрічається термін "психологічна стійкість". В результаті пошуку було отримано 126 визначень психологічної стійкості, розроблених 109 робочими групами. Огляд літератури показує, що психологічну стійкість описують по-різному. Ця розбіжність у термінології може перешкоджати спільному визначенню конструкту, що обмежує порівняння результатів досліджень і ускладнює об'єктивне вимірювання. На основі аналізу літератури дослідники виділили п'ять макрокатегорій, які, з одного боку, узагальнюють елементи, що повторюються у визначенні життєстійкості в досліджуваних роботах, а з іншого - підкреслюють багатовимірність цього конструкту [41].

Нижче наведено п'ять макрокатегорій та короткий огляд кожної з них:

1) Здатність до відновлення.

Багато авторів зосереджували увагу на тому, що робить людей здатними долати життєві негаразди, травми та стреси, намагаючись зрозуміти, чому деяким вдається оговтатися після пережитих трагічних подій або особливо значних втрат. У зв'язку з цим життєстійкість визначають як здатність відновлюватися, незважаючи на несприятливі умови, дивлячись у майбутнє через динамічний процес адаптації, що підтримується глибшим знанням себе та під впливом особистісних характеристик, сімейних і соціальних ресурсів.

2) Тип функціонування, який характеризує людину.

Життєстійкість описується в літературі як своєрідна реакція людини, визначена за допомогою її особистісних характеристик, на складні умови життя. Оскільки вважається, що серйозні негаразди дестабілізують більшість людей, життєстійке функціонування в таких ситуаціях вважається екстраординарним. Воно проявляється в адаптивних установках і поведінці, які дозволяють людині залишатися психологічно здоровою - або навіть передбачати особистісне зростання - після впливу стресових життєвих подій. Здатність до позитивної адаптації забезпечується певними особистісними установками та якостями, що сприяють збереженню рівноваги перед обличчям змін.

3) Спроможність повернутися до свого попереднього стану.

Багато авторів визначають психологічну стійкість як здатність відновлюватися одночасно з розвитком своїх ресурсів і потенціалу перед обличчям труднощів або стресових подій. У такому розумінні конструкт психологічної стійкості конфігурується як установка на прийняття ефективних стратегій ведення переговорів, які дозволяють протистояти негараздам і відновлюватися після негативного досвіду, сприяючи процесу особистісного зростання.

4) Динамічний процес, що розвивається з часом.

У літературі також зазначається, що подолання ситуацій, які сприймаються як несприятливі або мінливі, відбувається через динамічний процес адаптації, на який впливають особистісні характеристики, сімейні та соціальні ресурси. Отже, стійкість слід розуміти не лише як особистісну якість, яка може привести до успіху, а й як динамічну взаємодію, пов'язану з адаптивністю та позитивною історією функціонування після несприятливих ситуацій.

#### 5) Позитивна адаптація до умов життя.

Резильєнтність також називають здатністю справлятися зі стресовими станами. Процеси психологічної стійкості пов'язані з когнітивною оцінкою, що здійснюється суб'єктом, яка регулює можливість пошуку ефективних форм адаптації. Процеси мислення, емоційні та поведінкові реакції, за допомогою яких життєстійкі суб'єкти будують своє особисте бачення реальності, породжують рішення і поведінку, які дозволяють їм адаптуватися до стресових або несприятливих умов.

Отже, аналіз літератури дозволив виявити численні визначення психологічної стійкості. Автори A. Sisto, F. Vicinanza, L. Campanozzi запропонували власне визначення психологічної стійкості, яке враховує наскрізні елементи, знайдені в проаналізованих ними визначеннях. На їх думку, це дозволить рухатися в напрямку "концептуальної уніфікації" терміну [41].

Відповідно до проведеного ними літературного пошуку, можна стверджувати, що психологічна стійкість - це здатність позитивно адаптуватися до умов життя. Це динамічний процес, що розвивається в часі, який передбачає тип адаптивного функціонування, що дозволяє долати труднощі, відновлюючи початковий баланс або відкочуючись до попереднього стану як можливість для зростання.

Автори вважають, що резильєнтність - це здатність зберігати орієнтацію на екзистенційні цілі, незважаючи на пережиті негаразди та

стресові події. Вона передбачає стійкість перед перешкодами та відкритість до змін. Це поняття можна розуміти як здатність справлятися з труднощами, що виникають у різних сферах життя, з наполегливістю, зберігаючи усвідомлення себе і активізуючи проект особистісного зростання. Таке наполегливе ставлення дозволяє активізувати власні ресурси для відновлення після пережитих несприятливих умов, відновлюючи стан особистої рівноваги. У визначенні дослідників термін "мета" стосується довгострокових цілей і загальної мети щодо існування у всій його складності. Остання варіюється від індивіда до індивіда відповідно до його життєвих зобов'язань (професійних, афективних, соціальних, професійних і т.д.). Загалом, завдяки актам стійкості, пов'язаним з частковими цілями, людина стає все більш наполегливою в орієнтації на власну самореалізацію.

Американська Психологічна Асоціація надає таке визначення резильєнтності:

Резильєнтність - це процес і результат успішної адаптації до складних життєвих обставин, особливо завдяки розумовій, емоційній і поведінковій гнучкості та пристосуванню до зовнішніх і внутрішніх вимог [1].

Ще одне, більш лаконічне визначення резильєнтності пропонує Аміт Соуд, доктор медичних наук, виконавчий директор Глобального центру життєстійкості та благополуччя і автор програми "Резильєнтний вибір" (Resilient Option): "Це ваша здатність протистояти негараздам, відновлюватися і розвиватися, незважаючи на життєві негаразди" [19].

### **Поняття “resilience” у вітчизняній літературі**

Українська наукова спільнота виявляє зростаючий інтерес до психологічних тем, що включають дослідження резильєнтності. За останні роки з'явилась низка україномовних публікацій, що мають на меті структурулізувати та описати концепт резильєнтності, враховуючи культурно-соціальні особливості нашої країни. Так, наприклад дослідники Руденко О.В., Гонтар Ю.В. [66] описали структуру резилієнсу у контексті

розвитку резильєнтності особистості, Прокоф'єва Л. [65] провела аналіз феномену «резильєнтність», Грішин Е. [51] досліджував сутність феномену резильєнтності особистості та методи психодіагностики. Германський І. Ю. [49] обґрунтував теоретичні підходи до розуміння сутності життєстійкості особистості, Асонов Д, Хаустова О. [46] проаналізували розвиток концепції резильєнсу в науковій літературі протягом останніх років.

Інші групи психологів сфокусувалися на емпіричних дослідженнях різних аспектів резильєнтності. Так Олефір В. О. [62] досліджував взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя; Лук'янова Т. [59] провела дослідження на тему зв'язку життєстійкості, її компонентів та моделей поведінки в стресовій ситуації у студентів. Кіосєва О. В. [57] вивчала особливості життєстійкості студентів молодших курсів з розладами адаптації. Кузнецова Л.М. [56] аналізувала життєстійкість як фактор успішної самореалізації сучасної студентської молоді. Кравчук. С. Л. [55], Балабанова К.В. [48], Бабатіна С.І. [47] також обрали резильєнтність центром своїх наукових робіт.

Аспекти досліджень резильєнтності в Україні включають адаптацію до соціокультурних викликів, вивчення резильєнтності в різних групах населення та взаємозв'язок резильєнтності з ментальним здоров'ям. Ці дослідження спрямовані на розуміння того, як люди долають труднощі та зберігають психологічну стійкість в умовах сучасного соціального середовища з його викликами - всесвітньою пандемією у 2020 році та повномасштабним вторгненням РФ в Україну у 2022 році.

Під час огляду англomовної літератури виникло питання як перекладати поняття *resilience* на українську мову. Опрацьовуючи україномовну літературу, ми помітили, що більшість вітчизняних авторів, говорячи про *resilience* використовують такі поняття як резильєнтність (або резильєнтність), резильєнс, стійкість, пружність, стресостійкість,

життєстійкість і життєздатність, і більшість з них користуються цими словами як синонімами [49; 65; 66].

Один із провідних українських дослідників, автор публікацій на тему стресостійкості під час воєнного стану, Олег Кокун користується кількома визначеннями - професійна життєстійкість та психофізіологічна стійкість. Зокрема поняття resilience він перекладає з англійської як психофізіологічну стійкість [54].

Інша дослідниця, старший викладач кафедри соціальної психології та психології управління, Хімініч О.М. вказує на те, що найчастіше ототожнюються поняття “резильєнтність” та “життєздатність”, і це, на її думку, призводить до непродуктивної та неусвідомленої еkleктичності психологічних методів і технологій, які використовуються для виміру та розвитку резильєнтності, а також перешкоджає у проведенні подальших досліджень на цю тему. Авторка пропонує використовувати поняття резильєнтності для позначення динамічного процесу у сенсі адаптації або саморегуляції. І наголошує на тому, що визначення місця поняття резильєнтності в українському психологічному словнику досі є актуальним [69].

В іншій публікації ця ж авторка наголошує на тому, що процес відновлення нагадує своєрідний "відскок", пов'язаний із феноменом резильєнтності, тому серед різноманітних варіантів виразу термін "пружність" видається їй найбільш прийнятним [68].

Важливо зазначити, що ми не ставили семантичне дослідження поняття резильєнтності за мету цієї роботи, тому цьому аспекту не буде приділятися увага. Щоб уникнути плутанини, надалі у роботі ми будемо здебільшого використовувати поняття “резильєнтність” або “психологічна стійкість” як переклад із англійського resilience, і вважати їх тотожними. Інколи в тексті також буде траплятися поняття “життєстійкість” - і це буде

стосуватися тих випадків, коли використовувались вітчизняні джерела і їх автори обрали саме таке поняття у своїй дослідницькій роботі.

### **Навіщо ставати резильєнтним? Результати досліджень за останні роки.**

Люди, яким бракує життєстійкості, частіше відчують себе пригніченими або безпорадними і покладаються на нездорові стратегії подолання (такі як уникнення, ізоляція та самолікування). Життєстійкі люди використовують свої ресурси, сильні сторони та навички для подолання викликів і невдач.

Дослідження, опубліковане в травні 2022 року в Міжнародному журналі екологічних досліджень і громадського здоров'я (International Journal of Environmental Research and Public Health), показало, що люди з вищою психологічною стійкістю, здатністю до подолання труднощів та емоційним інтелектом, швидше за все, мають краще загальне благополуччя і більшу задоволеність життям, ніж ті, хто має нижчу резильєнтність [20].

Дослідження, опубліковане в лютневому випуску журналу Psychology, Health & Medicine за 2022 рік, в якому було опитано 1032 студенти коледжів, показало, що емоційна стійкість була пов'язана зі зниженням стресу і більшою задоволеністю життям в цілому на ранніх стадіях пандемії COVID-19 [39].

Інше дослідження показало, що люди, які намагалися покінчити життя самогубством, мали значно нижчі показники за шкалою життєстійкості, ніж люди, які ніколи не намагалися покінчити життя самогубством.

Стійкі люди переживають стрес, невдачі та складні емоції, але вони використовують свої сильні сторони та звертаються за допомогою до систем підтримки, щоб подолати виклики та вирішити проблеми. Стійкість дає їм змогу прийняти ситуацію, адаптуватися до неї та рухатися вперед, пояснює доктор Амід Суд. "Це основна сила, яку ви використовуєте, щоб підняти життєвий тягар" [19].

### 1.3 Основні фактори, які формують резильєнтність.

Розвиток психологічної стійкості - це складний та індивідуальний процес. Він передбачає поєднання внутрішніх сил і зовнішніх ресурсів, і не існує універсальної формули, як стати більш стійким.

За даними Американської психологічної асоціації, деякі з ключових факторів, які сприяють особистій стійкості, включають [1]:

- спосіб, у який людина бачить світ і взаємодіє зі світом,
- наявність і якість соціальних ресурсів,
- конкретні стратегії подолання труднощів.

Поєднання цих факторів сприяє формуванню стійкості, і не існує простого списку дій, які допоможуть подолати негаразди.

Резильєнтність - це також те, що ви розвиваєте з часом. У попередньому лонгітюдному дослідженні було виявлено фактори, які стали підтримуючими для підлітків, схильних до ризику депресії. А саме: згуртованість сім'ї, позитивна самооцінка та хороші міжособистісні стосунки сприяли підвищенню психологічної стійкості в юнацькому віці [7].

Згідно з теорією резильєнтності [22], існують й інші фактори, які допомагають розвивати психологічну стійкість:

1) Соціальна підтримка. Дослідження показують, що соціальні системи

підтримки, які можуть включати найближчу або розширену родину, громаду, друзів та організації, сприяють підвищенню життєстійкості під час кризи або травми та підтримують резильєнтність особистості [40].

2) Самооцінка. Позитивне самосприйняття та впевненість у власних силах

можуть запобігти почуттю безпорадності перед лицем негараздів. Дослідження, опубліковане в листопаді 2020 року в журналі *Frontiers in*

Psychology, показало, що самооцінка і життєстійкість тісно пов'язані між собою [24].

3) Навички подолання. Навички подолання та вирішення проблем допомагають розширити можливості людини, якій доводиться боротися з труднощами та долати негаразди. Дослідження показують, що використання позитивних навичок подолання труднощів (таких як оптимізм і вміння ділитися) може допомогти зміцнити життєстійкість більше, ніж непродуктивні навички подолання труднощів [30].

4) Комунікативні навички. Вміння чітко та ефективно спілкуватися допомагає людям шукати підтримки, мобілізувати ресурси та діяти. Дослідження показують, що ті, хто вміє взаємодіяти з іншими, проявляти емпатію до них і вселяти в них впевненість і довіру, як правило, більш стійкі [23].

5) Емоційна регуляція. Здатність керувати потенційно переповнюючими емоціями (або звертатися по допомогу, щоб впоратися з ними) допомагає людям зберігати фокус під час подолання викликів і пов'язана з підвищеною психологічною стійкістю, як показало дослідження, опубліковане в журналі *Frontiers in Psychology* в листопаді 2017 року [31].

Згідно з дослідженням теорії резильєнтності, стійкість - це не те, до чого люди вдаються лише в моменти надзвичайних випробувань. Вона формується в міру того, як вони щодня стикаються з різними видами стресів.

### **Дослідження психологічної стійкості населення України під час воєнного стану**

Від початку повномасштабного вторгнення росії в Україну, інститутом психології імені Г.С. Костюка було проведено Всеукраїнське опитування під назвою "Твоя життєстійкість в умовах війни". Опитування проходило протягом червня і липня 2022 року. Головною метою цього дослідження було

визначення поточного стану та важливості життєстійкості для збереження психічного здоров'я різних верств населення України у ситуації війни.

У ході дослідження використовувалися два взаємодоповнюючі показники, які характеризують життєстійкість або резильєнтність людини – це психофізіологічна стійкість та професійна життєстійкість.

Психофізіологічна стійкість - переклад з англійського поняття *resilience*, описується як здатність людини розумово, фізично, емоційно та поведінково адаптуватися, відновлюватися та розвиватися в умовах ризику, викликів, небезпеки, складностей та труднощів, а також як здатність навчатися та рости після невдач.

Професійна життєстійкість визначається як системна особистісно-професійна властивість, яка формується у фахівця протягом професійного життя. Вона виявляється у високому рівні включеності в професійну діяльність, ефективному контролі над нею та готовності приймати "професійні виклики". Ця властивість забезпечує здатність фахівця протистояти негативним обставинам на роботі, запобігає розвитку професійної дезадаптації, зберігає здоров'я та сприяє особистісно-професійному зростанню.

У розглянутому опитуванні брали участь 1257 учасників, з яких 67,7% склали жінки, а 32,3% – чоловіки. Віковий діапазон респондентів становив 18 років і старше, охоплюючи представників усіх регіонів України. Для оцінки життєстійкості використано Шкалу психофізіологічної стійкості Коннора-Девідсона-10 та Опитувальник професійної життєстійкості О. Кокуна. Для аналізу показників психічного здоров'я та інших, пов'язаних із життєстійкістю, психологічних характеристик використовувались також Опитувальник для скринінгу посттравматичного стресового розладу Н. Бреслау та інші інструменти, зокрема Гіссенський опитувальник соматичних скарг, Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема, а також Опитувальник пост-досвідного зростання С. Блайт та К. Норріс–Р. Крім того,

був використаний авторський опитувальник, спрямований на збір вичерпної інформації щодо демографічних характеристик респондентів і впливу подій воєнного часу.

На підставі проведеного дослідження можна зробити кілька важливих висновків:

Результати психодіагностики свідчать про значне зниження рівня психофізіологічної стійкості та самоефективності в досліджуваній групі порівняно з показниками перед війною. Респонденти, які мали активний "діяльнісний" досвід (особиста участь у бойових діях, служба в ЗСУ, волонтерська робота), демонструють вищий рівень психофізіологічної стійкості та професійної життєстійкості порівняно з групою з "пасивним" досвідом (вимушений переїзд, перебування на окупованих територіях). У той же час респонденти без вимушених професійних змін під час війни мають вищі рівні психофізіологічної стійкості та самоефективності порівняно з тими, хто втратив роботу.

Респонденти виявляють виражені ознаки посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та соматичних скарг. Приблизно половина з них має симптоми ПТСР. Ті, хто втратив роботу, мають вищу кількість соматичних скарг, але менше симптомів ПТСР порівняно із тими, у кого не було вимушених змін. Кількість симптомів ПТСР та соматичних скарг залежить від ступеня небезпеки для життя під час війни. Загальне погіршення матеріального становища пов'язано із зниженням психофізіологічної стійкості та самоефективності, а також зі збільшенням симптомів ПТСР та соматичних скарг.

Найбільш виразні зміни в показниках пост-досвідного зростання виявлені у сфері поцінування життя, що може вказувати на вплив військових подій на сприйняття особистого життя респондентами. Респонденти з досвідом несення служби в складі ЗСУ, ТрО, силових структур демонструють

найвищий рівень пост-досвідного зростання. Волонтерська робота також асоціюється із значущим пост-досвідним зростанням.

Оптимізм та психічна стійкість: підвищення оптимістичності у респондентів пов'язане із підвищенням рівнів психофізіологічної стійкості, професійної життєстійкості та самоефективності, а також із зменшенням симптомів ПТСР та соматичних скарг.

Вплив стану житла на психічне здоров'я: респонденти, чий житловий простір залишився не зіпсованим під час війни, демонструють вищий рівень психофізіологічної стійкості та менше симптомів ПТСР та соматичних скарг порівняно з тими, хто мав різні ступені ушкодження житла.

Із урахуванням вікового аспекту виявлено, що із збільшенням віку респондентів спостерігається певний ріст психофізіологічної стійкості, професійної життєстійкості та самоефективності, а також зменшення кількості симптомів ПТСР та соматичних скарг. У групах, розділених за освітнім рівнем, помітно зниження кількості симптомів ПТСР та соматичних скарг із зростанням освітнього рівня респондентів.

Виявлені результати підтверджують велику важливість психофізіологічної стійкості як для підтримання психічного здоров'я громадян, так і для їх ефективної життєдіяльності загалом. Також підкреслюється важливість професійної життєстійкості для збереження професійного здоров'я та ефективної професійної діяльності.

Психофізіологічна стійкість демонструє тісну позитивну взаємодію з самоефективністю, особистісним зміцненням, оцінкою стосунків з оточуючими та сприйняттям життя в цілому. В той час як негативна взаємодія спостерігається з кількістю симптомів ПТСР та соматичних скарг у респондентів. Професійна життєстійкість також має тісні позитивні зв'язки з самоефективністю та оцінкою стосунків з оточуючими.

Ці висновки свідчать про важливі аспекти впливу військових подій на психічне та фізичне здоров'я населення, а також підкреслюють важливість психологічної та психоедукаційної підтримки для осіб, які пережили війну.

На погляд дослідників, важливим напрямком подальших науково-практичних досліджень є розробка пропозицій стосовно заходів, спрямованих на підсилення психофізіологічної стійкості та професійної життєстійкості населення України в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення [54].

### **Здатність відновлюватися та старіння організму. Біологічний вимір.**

Докторка Аліса Аппель, професорка Каліфорнійського університету в Сан-Франциско, вивчає наслідки хронічного стресу, зокрема його вплив на організм і те, як він впливає на процес старіння. Вона та її співавторка, лауреатка Нобелівської премії з молекулярної біології докторка Елізабет Блекберн, написали книгу про здоров'я розуму і тіла "Ефект теломерів". У тексті наводяться результати досліджень, що свідчать про те, як наші психоемоційна, а отже, і гормональна сфери впливають на біологічний вік через модулювання роботи теломер і ферменту теломерази [3].

Як сказала сама Елізабет в інтерв'ю виданню Guardian у січні 2017 року, "люди досі не розуміли, як зміна способу життя може допомогти запобігти хворобі на клітинному рівні. Одним із пояснень є підтримання ваших теломер... Ми пропонуємо нове біологічне підґрунтя зв'язку розуму і тіла" [12].

У кінці 1970-х років разом із біологом Джо Галлом з Єльського університету, Блекберн провела секвенування кінцевих ділянок хромосом одноклітинного організму тетрагімени, виявивши повторювані послідовності букв генетичного коду, які вони назвали теломерами.

Теломери служать захисними "ковпачками", що захищають генетичний код від втрати інформації при копіюванні, скорочуючись під час

кожного ділення. Ці "захисні ковпачки" існують і на людських хромосомах (послідовності ДНК).

Теломери - це білкові "ковпачки" на кінцях ниток ДНК, які створюють умови для подальшої реплікації клітин та допомагають захистити клітину. За словами Блекберн, теломери схожі на ковпачки на кінцях шнурків, які захищають їх від перетирання.

Чим довші теломери, тим більше клітин може ділитися і оновлюватися. Але кожного разу коли клітина ділиться, її теломери стають коротшими, і це напряду пов'язано зі старінням організму. Дослідження обґрунтовує як ці потужні клітинні структури допомагають боротися зі старінням. Наприклад, встановлено, що люди з довгими теломерами мають нижчий рівень смертності від раку та деяких інших захворювань.

В 1980-х роках Елізабет Блекберн разом із Керол Грейдер відкрила фермент теломерази, який захищає та відновлює теломери, запобігаючи їх скороченню і допомагаючи збільшити тривалість життя клітин. Відкриття теломер і теломерази, а також механізмів захисту хромосом теломерами, принесло Блекберн Нобелівську премію з молекулярної біології у 2009 році.

### **Фактори, які впливають на довжину теломерів**

Елізабет Блекберн і психолог здоров'я Елісса Епель стверджують, що конкретні практики, включаючи правильне харчування, повноцінний сон і позитивний настрій, можуть допомогти зменшити кількість хронічних захворювань і поліпшити самопочуття на всіх рівнях - аж до клітин, і матимуть довготривалий ефект протягом усього життя.

Основні фактори, які впливають на скорочення довжини теломерів - це середовище в якому росла і знаходиться людина - культурні особливості, соціальний статус, психічні захворювання, рівень травмованості - все це впливає на довголіття, але ці фактори дуже важко підлягають корекції, тому їм приділимо найменше уваги.

Другий важливий фактор - це спосіб життя. Нездоровий спосіб життя, а саме брак сну та відпочинку, погане харчування, відсутність фізичного навантаження, надмірний стрес здатні вплинути на довжину теломерів, а отже вкоротити роки здорового життя. Учасники дослідження, які перейшли на здоровий спосіб життя, в середньому за п'ять років змогли подовжити теломери на 10%. Зміни в способі життя призвели до подовження теломерів. У той час як у контрольній групі теломери скоротилися приблизно на 3% за той же період.

Основні рекомендації щодо способу життя від авторів дослідження такі:

для генетичного здоров'я важливо мати як мінімум семигодинний сон щодня, найкращою дієтою вважається середземноморська дієта, наповнена різноманітними свіжими овочами, а також необхідно тренуватися три рази на тиждень - найвищу ефективність для довголіття продемонстрували високоінтенсивні 45-хвилинні тренування. І хоча ці рекомендації вже зовсім не нові, але саме це дослідження підтвердило їх правдивість та актуальність.

Третій фактор стосується способу мислення людини. Доведено, що у людей, які схильні до негативізму, ворожості та цинізму, теломери коротші [5].

І якщо здоровий спосіб життя є очевидною перевагою у боротьбі за довголіття та швидке відновлення після стресів та негараздів, то позитивним стилем мислення часто нехтують, адже до цього часу наукового обґрунтування його ефективності не існувало.

В одному із досліджень виявили коротші теломери у британських державних службовців, які були більш цинічно налаштовані. Також в їх організмах було виявлено підвищений рівень теломерази, яка допомагає будувати нові теломери - тобто вона ще була присутня, але не виконувала свою роботу належним чином [14]. Песимізм також прискорює старіння,

адже впливає на рівень загрози, яку людина відчуває під час стресу. Далі розберемо, як саме це обґрунтовано у дослідженні теломерів.

Революційною знахідкою дослідження було відкриття про те, що теломери реагують на те, що відбувається у житті людини. Якщо сформулювати результати дослідження дуже спрощено, можна сказати, що теломери слухають наші думки. Враховуючи те, що в середньому мозок людини обробляє 65 000 думок в день, важливо усвідомлювати, який стиль мислення - позитивний чи негативний, привілеює. Дослідження доводить, що спосіб мислення напряду впливає на те, яка реакція стрес буде у людини і як швидко її організм може відновитися у результаті. Песимізм та ворожість роблять людину більш вразливою до негативних думок, і такий спосіб мислення напряду впливає на довжину теломерів [38].

Авжеж, дуже складно контролювати думки, які приходять. Але хорошою новиною є те, що людина може впливати на стиль свого мислення, вчитися помічати та зупиняти мисленнєві румінації, обирати спосіб, яким вона веде внутрішній діалог із собою і які слова використовує, навчитися співчувати собі - і в цьому можуть допомогти практики майндфулнес, різні види медитації, та інші способи, які тренують рівень усвідомленості. В цьому полягає друга рекомендація Еліси Епель та Елізабет Блекберн - займатися практиками і впровадити їх у своє життя [3].

### **Стрес як фактор скорочення теломерів**

Отже, зменшення довжини теломер у клітинах пов'язане із погіршенням функціонування імунної системи, розвитком серцево-судинних хвороб та дегенеративних захворювань. Чим коротший теломер, тим більше схильність клітин до смерті, а люди з віком стають більш вразливими до захворювань.

Скорочення теломер відбувається природним чином під час старіння, але сучасні дослідження показують, що цей процес може бути прискорений внаслідок стресу. І хоча вплив стресу є неминучим у нашому сучасному

житті, кожен стрес залишає свій слід, і організм вимушений платити за виживання після стресової ситуації своїм старінням.

Стрес призводить до фізіологічної реакції, що включає стимуляцію симпатичної нервової системи, ендокринної системи та лімбічних структур (Pruessner et al., 2010). Ця реакція "тікай або бийся" спрямована на забезпечення виживання організму; однак непотрібне, надмірне та/або хронічне виникнення стресової реакції (яку часто називають "дистрес") може мати згубний вплив на організм у довгостроковій перспективі, включаючи підвищене занепокоєння, тривогу, збільшення ваги, артеріального тиску та запальні процеси, пов'язані з атеросклерозом (Harding et al., 2013; Kyrou & Tsigos, 2009). Також зростає кількість досліджень, проведених як в лабораторіях (наприклад, Rutters, Nieuwenhuizen, Lemmens, Born, & Westerterp-Plantenga, 2009; Sproesser, Schupp, & Renner, 2014), так і в природних умовах (наприклад, Grosz та ін., 2012; Sims та ін., 2008), які свідчать про те, що стрес часто впливає на вибір їжі, збільшуючи перевагу до споживання нездорових, калорійних, дуже солодких продуктів і напоїв - і все це неминуче призводить до збільшення ваги і супутніх проблем зі здоров'ям [28].

Наукові експерименти виявили, що гормон стресу кортизол спричиняє зниження активності теломерази, а окислювальний стрес (пошкодження організму внаслідок нехарактерних для його метаболізму окислювальних реакцій) і запалення (фізіологічний наслідок психологічного стресу) прямо пошкоджують теломери. Це негативно впливає на наше здоров'я. Скорочення теломер провокує розвиток різних вікових захворювань, таких як остеоартрит, діабет, ожиріння, серцево-судинні захворювання, хвороба Альцгеймера та інсульт.

#### **1.4 Вплив медитацій та практик майндфулнес на підвищення психологічної стійкості**

Протягом останніх десятиліть практики Майндфулнес стали невід'ємною частиною якісних та науково обгрунтованих методів психотерапії, що зарекомендували свою високу ефективність у роботі з різними психічними розладами, такими як депресія, тривожні розлади, посттравматичний стресовий розлад, складні реакції на втрату та інші [39; 43; 63; 67].

Як вже було зазначено вище, теломери, як правило, повільно вкорочуються протягом життя. Однак існує певна міра гнучкості цього процесу, оскільки теломери мають тенденцію до швидшого вкорочення в осіб, які зазнали довготривалих психосоціальних негараздів. Але вони також можуть стабілізуватися і навіть подовжитися в осіб, які залучені до позитивних інтервенцій щодо способу життя.

З появою більшої кількості підтверджених випадків шкоди, пов'язаної із руйнуванням теломер, Елізабет Блекберн стала вирішувати нову проблему - як захистити теломери від негативного впливу середовища. Як зазначено вище, співпраця з іншими дослідниками виявила, що з укороченням теломер можна боротися за допомогою фізичних вправ, здорового харчування і соціальної підтримки. Проте найдієвішим засобом, який уповільнює руйнування теломер і сприяє їхньому подовженню, виявилася медитація [17].

Медитативні практики є одним з таких втручань, яке позитивно впливає на біологію теломерів. Група вчених Q. A Conklin, A. D Crosswell, C. D Saron, E. Epel [9] досліджували вплив медитації усвідомленості на довжину теломерів, і виявили взаємозв'язок між практикою медитації, зниженням рівня стресу та вимірами, пов'язаними з теломерами (довжина теломер, активність теломерази або експресія генів, пов'язаних з теломерами).

У 2019 році цими вченими було опубліковано результати 19 досліджень із впливу різноманітних видів медитацій на довжину телемерів. Науковці порівняли довжини теломер у практикуючих медитацію та тих, хто не медитує. Висновки вражаючі: медитація призвела до збільшення тривалості життя, і це було доведено на генетичному рівні. Результати показали, що у досвідчених практиків медитації загальна довжина теломер була більшою, а у жінок, які медитують, теломери значно довші порівняно з тими, хто не займається медитацією [9].

Нові наукові дані свідчать: за допомогою медитації можна захистити клітини від передчасного старіння, швидше побороти наслідки стресу та пришвидшити відновлення організму після стресового впливу. Медитація впливає на фізичний стан на різних рівнях, починаючи з клітинного.

На сьогодні існує велика кількість досліджень, які розглядають різні види медитацій та майндфулнес практик та вивчають їх вплив на поліпшення психічного здоров'я та загального благополуччя.

Так D. Davydov, R. Stewart [13], а також S. Maddi [26; 27] досліджували потенційні точки втручання для підвищення психологічної стійкості та покращення психічного здоров'я і навіть розробили тренувальні програми, які включали медитацію. Окремі дослідники - Baltar Y. [2], K. Brown, R. Ryan [4], займаються вивченням ефективності конкретних майндфулнес медитацій і їх впливу на різні аспекти резильєнтності особистості, як то стесостійкість, здатність швидко відновлюватися.

Розглянемо результати деяких досліджень у цій царині. Так, дослідники з'ясували, що щоденна медитація протягом 8 тижнів активізує багато генів, відповідальних за одужання, та деактивує ті, що відповідають за розвиток різних захворювань. Навіть 12 хвилин щоденної йоги і тривала медитація можуть активізувати ту саму теломеразу - білок, який відповідає за старіння і омолодження організму. Так, в одному із досліджень вивчали, як медитація через онлайн-додаток впливає на сприйняття стресу, а також

нездоровий потяг до їжі та ожиріння. Учасники 8-тижневої програми продемонстрували зниження рівня стресу та зниження ваги. Коротке цифрове втручання на основі майндфулнес було визнане недорогим методом зниження рівня стресу, а також таким, що має потенціал для зменшення розподілу жиру в черевній порожнині серед дорослих з надмірною вагою та помірним стресом. Ці висновки доповнили існуючу літературу, що документує позитивний вплив практик майндфулнес на самопочуття, і поширили її на втручання з усвідомленості на основі цифрових технологій [35].

Ще кращі показники продемонстрували учасники інтенсивного ретриту з медитації. Вчені дослідили вплив інтенсивної практики медитації на різноманітні біомаркери, вимірюючи зміни довжини теломер (TL), активності теломерази (ТА) та експресії генів, пов'язаних з теломерами (TRG) протягом 1-місячного ретриту медитації "Інсайт" з проживанням. Багаторівневий аналіз виявив очевидне збільшення довжини теломер у групі ретриту, порівняно з аналогічною за віком і статтю групою досвідчених медитаторів, які не були на ретриті. Висновки демонструють, що навчання медитації в умовах ретриту може мати позитивний вплив на регуляцію теломерів, які модеруються індивідуальними особистісними відмінностями та досвідом медитації [10].

З віком активність теломерази зазвичай зменшується, але медитація, як виявилось, активує її на 30%. Дослідження також показали, що медитація допомагає знизити рівень стресу, що в свою чергу активує теломеразу. Практика медитації передбачає повільне, ритмічне дихання, яке сприяє фізичному розслабленню та зменшенню стресової реакції "боротьба або втеча". Медитація допомагає зняти психологічну напругу, дозволяючи відсторонитися від неприємних думок і розуміти, що вони не обов'язково відображають реальність.

**Ретрити як інтервенція, що здатна зміцнювати резильєнтність**

У своїй книзі та в інших інтерв'ю Елісса Епель розповідає про те, що намагається їздити на ретрити з колегами, інтегруючи науку з практикою, і розвиваючи свою нейропластичність. Вона вивчає як працюють ретрити, і вважає їх чудовою можливістю для трансформації - дослідниця спостерігає поліпшення у всіх сферах, зменшення страждань, депресії і стресу, і, і такі невидимі зміни в організмі, як десятикратні зміни в експресії генів. Основний сенс відвідування ретритів полягає в тому, щоб отримати досвід більш усвідомленого буття, і далі перенести цей досвід у повсякдення життя.

Спочатку це буде відбуватися на рівні помічання невеликих змін у сприйнятті - після ретриту можна продовжувати робити звичні речі, але привносити в них більше усвідомленості - перебування у "тут і зараз". Як тільки нове сприйняття трошки стабілізується, є шанс, що така поведінка стане частиною нас самих. Так Елісса описує свій досвід інтеграції відчуття вдячності у кожен день. Спочатку їй потрібно було щодня докладати свідомих зусиль, щоб бути вдячною за те, що вона має. Але з часом це стало новою звичкою для неї - прокидатися і згадувати, за що вона вдячна, або перераховувати в голові те, чого вона з нетерпінням чекає впродовж дня. Згодом Елісса почала помічати, як ця маленька нова звичка змінила її щоденні емоції і навіть погляд на життя [3].

Отже головною перевагою ретритів є те, що після повернення до повсякденного життя, учасники набувають певної стійкості. Водночас, такі практики залишаються досить незвичним досвідом для більшості людей.

## **ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ I**

Резильєнтність можна описати як здатність протистояти негараздам, відновлюватися і розвиватися, незважаючи на життєві негаразди. Дослідницька спільнота досягла згоди щодо визначення резилієнтності як багатовимірної концепції, що охоплює не лише психологічні аспекти, але й біологічні фактори. Основні фактори, які впливають на рівень

резильєнтності, включають: спосіб людини взаємодії зі світом, якість її соціальних ресурсів та стратегії подолання труднощів. Розвиток психологічної стійкості є індивідуальним та складним процесом.

Дослідження підтверджують, що додаткові фактори, такі як соціальна підтримка, самооцінка, навички подолання, комунікативні та емоційні навички, грають ключову роль у розвитку стійкості та сприяють подоланню труднощів. Резильєнтність не є станом, до якого люди звертаються лише у кризових ситуаціях; вона формується поступово внаслідок поєднання внутрішніх і зовнішніх чинників.

Психологічні дослідження показують, що ресурси та навички, пов'язані з більш позитивною адаптацією (тобто більшою резильєнтністю), можна розвивати і практикувати.

Здатність розвивати психологічну стійкість до, під час і після криз, потрясінь і важких життєвих подій має велике значення для добробуту людей. Дослідження інтервенцій, які потенційно можуть допомогти людям, що переживають досвід війни, віднайти способи впоратись з наслідками цього лиха, а також отримати пост-досвідне зростання, на нашу думку, є пріоритетом у вітчизняних дослідженнях. Психотерапія, ретрити, медитаційні практики та практики майндфулнес потенційно є засобами, завдяки яким люди можуть навчитися кращим та більше ефективним коупінг-стратегіям та способам саморегуляції, а також відкрити для себе ресурс духовного джерела та сили для подолання кризових ситуацій.

Підвищення резильєнтності може відбуватися через навчання та семінари, ретрити, медитації, йога-практики та інші східні практики, які збільшують рівень усвідомленості, допомагають саморегулюватися і сприяють тому, щоб люди віднаходили та зміцнювали свої духовні цінності. Всі ці заходи можуть стати неабияким ресурсом для подолання важких стресових подій та пост-воєнної реабілітації населення України.

## **РОЗДІЛ II ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РЕТРИТУ ТА НАВЧАННЯ З ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЇ НА ПОКАЗНИК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ**

### **2.1 Характеристика груп, що брали участь у дослідженні**

Практичний етап дослідження тривав протягом жовтня - листопада 2023 року і поділявся на кілька фаз, виходячи із того, як був задуманий дизайн експерименту.

Першочергова ідея полягала у тому, щоб досліджувати наступну експериментальну групу - майбутніх гештальт-консультантів, які навчаються у гештальт підході та будуть проходити чотирьох-тижневе навчання із медитації “Три двері”. На жаль, реалії воєнного часу такі, що доводиться зустрічатися із постійною невизначеністю та ротаціями планів. Дати навчання перенесли, і довелося у терміновому режимі знайти нову експериментальну групу.

У результаті з’явилась ідея дослідити групу професіоналів, що працюють у досить стресовому середовищі - онлайн виданні, що публікує новини міста Суми. І хоча видання охоплює здебільшого місцеві новини, співробітники стикаються з рядом стресових факторів, які можуть суттєво впливати на їх фізичне та психічне здоров'я. Один із значущих аспектів цього впливу - це постійне інформаційне навантаження та ймовірна ретравматизація, яка виникає внаслідок роботи з новинами про війну.

По-перше, постійна потреба відстежувати та висвітлювати новини в умовах конфлікту може призводити до надмірного інформаційного навантаження. Журналісти відчують необхідність бути постійно в курсі подій, що може призвести до постійного стресу та напруження. Спостереження за жахливими подіями та їх висвітлення може викликати емоційне виснаження та втому.

Другий аспект пов'язаний з ретравматизацією, коли журналісти стикаються з постійним потоком відомостей про насильство, страждання та втрати. Це може викликати в них вторинну травму, або "травматичне виснаження", коли їхні власні емоції та психіка стають жертвами постійного контакту з трагічними подіями через медійний засіб.

Також важливо враховувати, що журналісти, які працюють в умовах війни, можуть відчувати постійний страх за власну безпеку та безпеку своїх колег. Це може призводити до почуття тривоги та постійної напруги.

Варто зазначити, що керівництво цього конкретного онлайн-видання прикладає зусилля для збереження психічного здоров'я співробітників і розуміє необхідність розвивати стратегії зі зміцнення резильєнтності колективу та надавати журналістам та іншим спеціалістам можливість якісно відпочивати та відновлюватися. Саме тому керівництвом було прийнято рішення відправити групу колег на чотириденний йога-ретрит у Карпати з метою відновлення та укріплення їх психологічних ресурсів. Цей захід було вирішено обрати у якості експеримента, а групу працівників інформаційного онлайн-видання у якості експериментальної групи.

У даному дослідженні ми мали на меті перевірити як зміняться показники досліджуваних після експериментального впливу - чи буде спостерігатися тенденція до змін у показниках резильєнтності та психологічного благополуччя. Далі опишемо експериментальну групу та контрольну групу більш докладно.

Експериментальна група складалася із спеціалістів, що працюють у громадському об'єднанні - онлайн медіа виданні у місті Суми. Це були жінки та чоловіки віком 18-31 рік, які відвідали виїзний чотириденний авторський йога-ретрит у Карпатах.

Щодо контрольної групи, ми обрали осіб такого ж віку і такої ж спеціальності, але які не проходили ретрит. В нашому випадку, це були

медійники, що працюють у схожих виданнях, але які не залучалися до ретриту як досліджувані експериментальної групи.

Дизайн дослідження передбачав три фази: тест - вплив - ретест. На першому етапі дослідження було проведено анкетування експериментальної групи та, відповідно, контрольної групи. Загалом ми отримали 47 анкет.

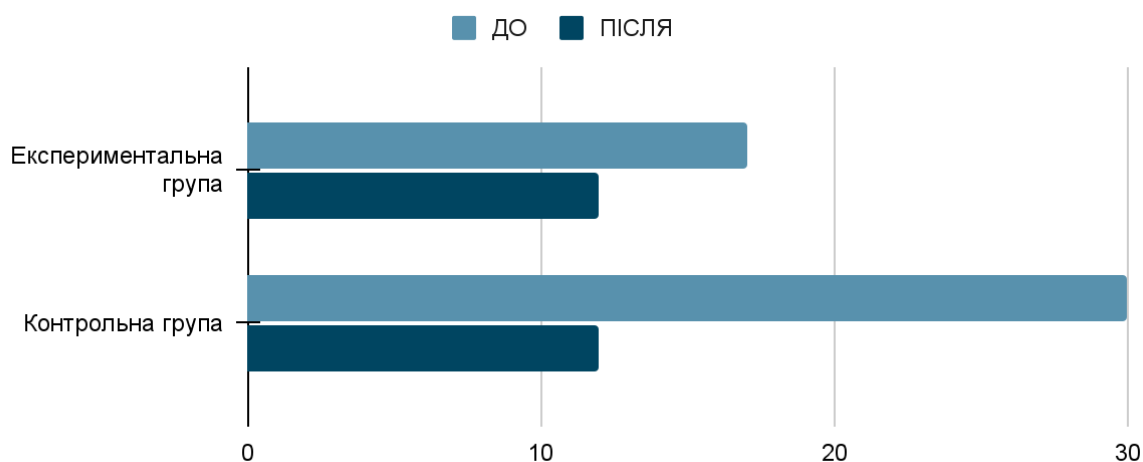
У процесі було виключено 8 анкет із контрольної групи через невідповідність окремих учасників віковій категорії, яку обрали для дослідження. Друга фаза дослідження полягала у проведенні експериментального впливу - авторського чотириденного ретриту в Карпатах для досліджуваної групи.

На третьому етапі, через чотири/ п'ять днів після експерименту, було проведене повторне анкетування для експериментальної групи, а також для контрольної групи з метою виключити вплив зовнішніх обставин. При цьому було виключено ще п'ять анкет із експериментальної групи через небажання учасників проходити повторне опитування, та 10 анкет із контрольної групи - 5 із них по тій же причині, і ще 5 для збереження гендерного балансу. Оскільки група респондентів експериментальної групи, які пройшли повторне опитування, складалася із 4 чоловіків та 8 жінок, для контрольної групи ми обрали такий самий розподіл.

У результаті по експериментальній групі вдалося обробити 12 анкет (до та після впливу), а також 12 анкет по контрольній групі відповідно. Загалом на етапі опрацювання даних вдалося обробити результати 24 учасників.

Для більшої наглядності, ці дані представлені у графічному зображенні на рисинку 2.1.

## Формування груп досліджуваних



*Рис. 2.1* Формування груп досліджуваних.

Анкетування проводилося у онлайн-форматі через додаток Google Forms. Опитувальник складався із короткої анкети, що містила запитання про вік, стать, рід діяльності досліджуваних, а також містив батарею методик – шкалу резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISK-10), опитувальник психологічної ресурсності особистості О. С. Штепи, шкалу інтолерантності до невизначеності IUS-12» Н. Карлетона у адаптації Г. М. Громової, методику самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса. (Додаток А). Ідентичне опитування було проведено серед контрольної групи учасників.

Далі детальніше опишемо методики, які використовувалися в дослідженні.

## 2.2 Методики, що використовувалися у дослідженні

### Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISK-10)

Існують різноманітні інструменти для вимірювання резильєнтності, але на сьогоднішній день відсутній універсальний стандарт. З урахуванням збільшення зацікавленості у визначенні стійкості зростає кількість таких

інструментів, проте деякі шкали знаходяться на початкових етапах розробки та потребують додаткової валідаційної роботи. У 2003 році групою авторів була створена Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-25 (CD-RISC-25) [11], але з часом виявилися обмеження у запропонованій версії, і тому була створена нова версія - CD-RISC-10 [6]. Ця шкала перекладена на 69 мов світу, проте україномовної версії не існувало до 2020 року, в якому одночасно двома групами українських дослідників було валідизовано та опубліковано дві версії шкали - одна з них на 14 питань, інша - на 10 питань [71; 61].

Для даного дослідження вирішено скористуватися варіантом шкали із десяти питань, зважаючи на більш задовільні результати адаптації. Модифікована українськомовна версія CD-RISC-10 продемонструвала високий рівень надійності та внутрішньої узгодженості, що робить її підходящою для застосування у цьому дослідженні [71].

Шкала резильєнтності Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10) є опитувальником, який складається з 10 запитань і розрахований на самостійне заповнення реципієнта. Питання сформульовані у форматі шкали Лайкерта з п'ятьма варіантами відповідей (0 = ніколи; 4 = майже завжди). Загальний бал опитувальника розраховується як сума балів, отриманих на кожен пункт, респондент може набирати значення в діапазоні від 0 до 40. Вищі бали свідчать про вищий рівень психологічної стійкості респондента.

### **Опитувальник психологічної ресурсності особистості О. С. Штепи**

Авторська методика була розроблена дослідницею Оленою Штепою, пройшла перевірку на надійність та валідність, а також показала високу внутрішню узгодженість шкал, тому була обрана для даного дослідження [72].

Опитувальник психологічної ресурсності (ОПРО) включає 15 шкал, для яких було розроблено відповідні інтерпретації:

1. Самостійність у прийнятті рішень та впевненість у собі. Здатність наполягати на своєму у різних ситуаціях та коригувати власну поведінку.

2. Позитивне ставлення до людей та припущення, що людина за своєю природою є доброю. Неконфліктні взаємини та поблажливе ставлення до інших.

3. Активний альтруїзм та допомога іншим. Сприяння розвитку та підтримка близьких у складних ситуаціях.

4. Уміння відповідати високим стандартам професіоналізму та особисто відчувати себе успішною.

5. Любов та сприяння саморозвитку близької людини. Відкритість до взаємин та відсутність заздрощів.

6. Творчість та здатність адаптуватися в нових ситуаціях. Відмова від стереотипів та власне бачення світу.

7. Віра у добро, справедливість та милосердя. Здатність співстраждати та співрадіти близьким людям.

8. Прагнення до мудрості та навчання, розуміння світу через прагнення до істини.

9. Робота над собою, саморозвиток та прагнення до любові та подолання страхів перед життям.

10. Самореалізація у професії, задоволення від самостійно обраної роботи та використання власних здібностей для користі суспільства.

11. Відповідальність та здатність прогнозувати наслідки власних дій відповідно до власних переконань.

12. Знання власних психологічних ресурсів та їх реалістичне оцінювання.

13. Оновлення власних психологічних ресурсів та уміння знімати напругу.

14. Вміщення власних психологічних ресурсів та здатність долати складні ситуації.

15. Загальний рівень психологічної ресурсності, що включає саморозвиток, компетентність у життєвих та професійних питаннях, автономію та прагнення до успіху.

### **Шкала інтолерантності до невизначеності IUS-12» Н. Карлетона у адаптації Г. М. Громової**

На сьогоднішній день у світі існують приблизно двадцять методик, які дозволяють вимірювати різні аспекти толерантності (ТН) або інтолерантності (ІТН) до невизначеності. Українські психологи (Гусев, Хилько, Лушин) вивчають ТН/ІТН, зосереджуючись на аналізі ідентичності [70], та до останнього часу використовували переклади опитувальників ТН, які були адаптовані росіянами.

Н. Карлетон, М. Нортон і Г. Асмудсон у 2007 році розробили версію опитувальника "Шкала інтолерантності до невизначеності". Його скорочена версія (IUS-12) складається з 12 запитань і має двофакторну структуру [8]. Декілька подальших перекладів та перевірок факторної структури підтвердили біфакторну модель опитувальника [21]. Цей опитувальник став останнім часом дуже популярним у наукових дослідженнях інтолерантності до невизначеності, тому був обраний об'єктом перекладу та адаптації українською мовою з урахуванням етнолінгвістичних особливостей популяції в дослідженні Г. М. Громової у 2021 році [50].

Як зазначає Громова, вибір саме цього інструменту для подальшого перекладу та адаптації був зумовлений чіткою структурою тесту IUS-12 та його популярністю, які свідчать про трансдіагностичну цінність конструкта для аналізу схильності до виявлення негативних емоцій і неадаптивної поведінки.

Методика складається із 12 питань для самостійного опрацювання респондентом, результати розглядаються у вимірі двох шкал: шкали «прогностичної тривоги» та шкали «гнітючої тривоги», а також інтегрального показника інтолерантності до невизначеності.

**Методика самооцінки емоційного стану (автори А. Уессман, Д. Рікс).**

Методика представляє собою невеликий опитувальник для самооцінки емоційних станів, розроблений американськими психологами А. Уессманом і Д. Ріксом, і виявляється досить простим і зручним інструментом. Цей метод застосовується для оцінки емоційного стану. Він є ефективним, особливо, коли необхідно визначити зміни в емоційному стані особи протягом конкретного періоду часу - чого і потребувало дане дослідження. Простота виконання робить його швидким і зручним інструментом. Крім того, можливо аналізувати як криві змін окремих показників, так і працювати тільки з інтегральним результатом.

Вибір даної методики обумовлено її компактністю та простотою - у дослідженні використано скорочений варіант, що складається з чотирьох запитань та десяти варіантів відповідей на кожне з них. А також тим, що ця методика дає можливість оцінки безпорадності, яка є природною в умовах воєнного стану, та є корисною для аналізу стану людей в кризовій ситуації, зокрема пов'язаній з війною. Важливо зазначити, що на даний момент не існує української адаптації даної методики, є лише кілька варіантів лінгвістичного перекладу [53, с 94]. Ми зупинились на більш влучному. Також поки що немає альтернативної адаптованої методики, і українські дослідники продовжують використовувати переклад російської адаптації [64].

Результати методики обробляються за чотирма шкалами: “Спокій - тривожність”, “Енергійність - втома”, “Піднесеність - пригніченість”, “Впевненість в собі - безпорадність”, також обраховується інтегральний показник емоційного стану [60, с 21].

### **2.3 Опис проведеного експерименту**

Експеримент із впливом виїзного ретриту проходив під керівництвом тренера йога-студії Yogaist Дмитра Гілітухи. Чотириденний ретрит відбувся у Карпатах, його програма є авторською та складається із наступних елементів:

- щоденна практика хатха-йоги та пранайяма - робота з енергетичним диханням,
- майнфулнес медитації з концентрацією на диханні,
- психологічні практики направлені на роботу з емоційними станами, спричиненими різними життєвими ситуаціями - техніки EMDR (Десенсибілізація і переробка рухом очей) та EFT Tapping - простукування по акупунктурних точках та інші подібні техніки,
- традиційні китайські чайні церемонії із тренуванням стану присутності в “тут і зараз” з бесідами про екзистенційні питання,
- практика цвяхостояння (додатковий елемент для тих, хто відчув внутрішню готовність спробувати),
- здорове вегетаріанське харчування - каші, бобові, салати із свіжих овочів, трав'яний чай. При цьому харчування було інтервальним - останній прийом їжі відбувався о шостій годині вечора, за ним слідувала харчова пауза у 15 годин до сніданку.

### **ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ II**

Отже, у другому розділі даної роботи ми детально розглянули структуру проведеного експериментального дослідження, спрямованого на вивчення впливу йога-ретриту на рівень резильєнтності працівників медіа сфери. Це експеримент відбувався за класичною схемою «тест-вплив-ретест».

Ми надали докладний опис вибірки досліджуваних, зазначивши їхні основні характеристики. Крім того, розподілено учасників на експериментальну та контрольну групи.

Ми також розкрили деталі батареї психометричних шкал і методик, які використовувалися для проведення початкових та повторних вимірів рівня резильєнтності, емоційного стану, психологічної ресурсності та інтолерантності до невизначеності серед учасників дослідження.

Також ми здійснили докладний опис структури та змісту йога-ретриту, який виступав як фактор впливу в цьому експериментальному дослідженні.

У рамках нашого дослідження ми визначили ряд викликів та обмежень, пов'язаних з дистанційним форматом проведення анкетування (внаслідок воєнного стану), обмеженою кількістю учасників та відсутністю бажання частини з них повторно проходити опитування.

Ми успішно провели експеримент у дві хвили, систематизували отримані дані та здійснили всі необхідні підготовчі заходи для емпіричного етапу дослідження.

### **РОЗДІЛ III РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ**

Узагальнюючий етап дослідження включав аналіз та інтерпретацію отриманих даних. Аналіз здійснювався за допомогою програми статистичної обробки Jamovi із застосуванням наступних методів: описові статистики, порівняльний аналіз, визначення відмінностей між парними вибірками за допомогою критерію Вілкоксона та Ст'юдента, кореляційний та регресійний аналізи.

Аналіз отриманих даних в ході емпіричного дослідження проходив в декілька етапів. На початковому етапі було проведено аналіз внутрішньої надійності методик за допомогою  $\alpha$ -Кронбаха та  $\omega$ -Макдональда.

Для методики «Шкала резильєнтності Коннора – Девідсона (CD – RISC - 10)» отримано такі показники:  $\alpha$ - Кронбаха = 0.883 та  $\omega$ -Макдональда = 0.876. Для тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності IUS-12» (Н. Карлетона) отримано наступні дані:  $\alpha$ -Кронбаха = 0.877 та  $\omega$ -Макдональда = 0.881. Для методики самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса:

$\alpha$ -Кронбаха = 0.885 та  $\omega$ -Макдональда = 0.893. Для опитувальника психологічної ресурсності особистості (О. С. Штепа) було отримано такі показники:  $\alpha$ - Кронбаха = 0.814 та  $\omega$ -Макдональда = 0.819. Отримані результати засвідчують узгодженість питань в обраних методиках, що дозволяє застосовувати їх в якості психодіагностичного інструментарію у даному дослідженні.

Наступний етап – вивчення описових характеристик отриманих даних, а саме міри центральної тенденції, які визначають загальні характеристики розподілу даних за певною змінною. Для емпіричного дослідження було сформовано групи:

1. Експериментальна група:

- «Група/до експ.» – респонденти проходили тестування до експерименту (ретрит);

- «Група/після експ.» – респонденти проходили тестування після експерименту;

2. Контрольна група.

### 1.1 Аналіз даних за чотирма методиками

За допомогою шкали резильєнтності Коннора - Девідсона-10 (CD-RISC-10) визначався рівень резильєнтності досліджуваних відповідно до наступного оцінювання:

- низький рівень ( $CD-RISC-10 \leq 26$ );
- помірній ( $26 < CD-RISC-10 \leq 32$ );
- високий ( $CD-RISC-10 > 32$ ).

Відповідно до даних, наведених у таблиці 3.1 для експериментальної групи до експерименту відзначається низький рівень резильєнтності ( $M = 25.7$ ,  $SD = 5.19$ ), а після проходження ретриту отримано показники, що відповідають помірному рівню резильєнтності ( $M = 31.8$ ,  $SD = 3.54$ ).

Таблиця 3.1

## Описові характеристики за рівнем резильєнтності

	Група	Кількість	Середнє арифметичне (M)	Стандартне відхилення (SD)
Резильєнтність	Група /до експ.	12	25.7	5.19
	Група /після експ.	12	31.8	3.54

На рисунку 3.1. представлено розподіл даних за рівнем психологічної стійкості у графічному зображенні:

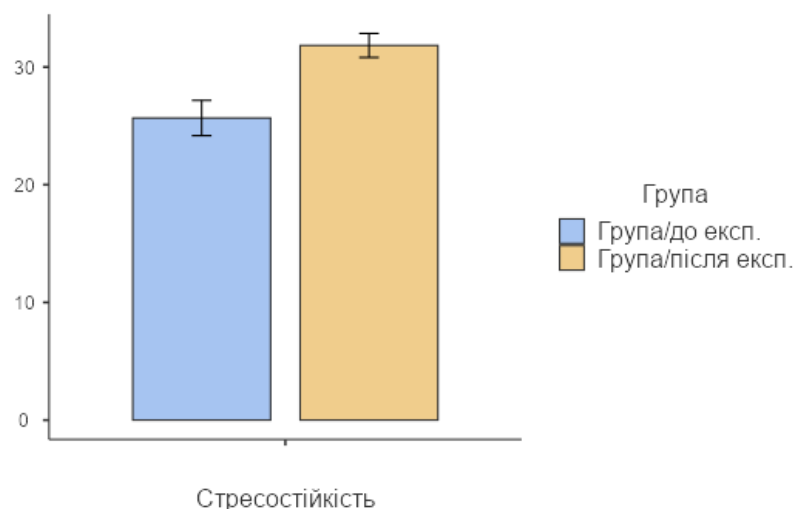


Рис. 3.1 Розподіл даних за рівнем резильєнтності.

Далі вивчались отримані дані за методикою самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса (див. табл. В.1). Відповідно до методики самооцінки емоційного стану, якщо сума індивідуальних значень не перевищує 16 балів – емоційний стан респондента говорить про схильність до вигорання та стресу; 17–32 бали – життєрадісність, внутрішній спокій та впевненість у собі, що є

властивостями емоційного стану, що дає змогу респонденту гнучко адаптуватися до різних життєвих ситуацій і долати стреси; 33–40 балів – надлишок емоцій у поєднанні із самовпевненістю, що межує з переоцінкою власних можливостей, що може призвести до нездатності активно діяти в разі виникнення стресової ситуації.

Відповідно до таблиці В.1, для респондентів до ретриту характерний середній рівень як за загальним показником ( $M = 19.50$ ,  $SD = 4.056$ ), так і за окремими шкалами, що свідчить про достатній внутрішній спокій, рівень енергії та впевненість у собі. Однак після проходження ретриту відмічається значне зростання значень як для інтегрального показника ( $M = 29.42$ ,  $SD = 2.999$ ), так і за усіма шкалами відповідно. Проте слід зазначити, що зростання не перетинає межу 33 бали, а відтак покращення емоційного стану сприяє загальному рівню адаптивності до стресових ситуацій без неадекватної самовпевненості.

Зростання показників за інтегральною шкалою вказує на поліпшення емоційного благополуччя та психологічного стану досліджуваних після ретриту. Цей показник є сумарним вимірювальним інструментом, який охоплює різні аспекти емоцій, які можуть виникати в конкретний період часу.

Для кращої наглядності розподіл даних за інтегральним показником емоційного стану для групи до та після експерименту проілюстровано на рисунку 3.2.

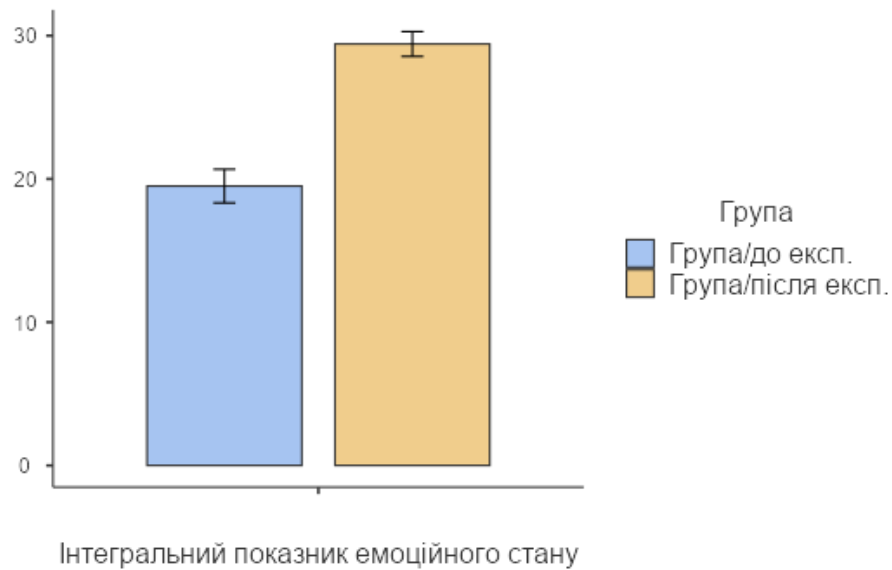


Рис. 3.2 Розподіл даних за інтегральним показником емоційного стану.

Як видно на рисунку 3.3, у досліджуваних, що проходили ретрит, відмічається значне зростання значень по шкалі “Рівень спокою”. Це може бути пояснено тими практиками, які проходили учасники експерименту. Зокрема, щоденна практика хатха-йоги протягом ретриту, що включала асани (фізичні пози) та пранаяму (контроль дихання), сприяє збалансованому розвитку тіла та розслабленню. Ця практика допомагає знижувати напругу м'язів та покращувати гнучкість, і повертає відчуття фізичного спокою.

Однак основним аспектом впливу хатха-йоги та медитації є їхній психологічний ефект. Практика медитації спрямована на досягнення стану внутрішньої тиші та усвідомленості. Під час медитації людина навчається концентрувати свій розум, знижуючи кількість розгойдувань та втрат енергії на непродуктивні думки. Це може сприяти заспокоєнню розумової активності та зменшенню внутрішньої напруги.

Медитація також може впливати на нейрофізіологічний рівень, сприяючи активації відповідальних за релаксацію та спокійну увагу частин мозку. Навіть після короткої медитативної практики більшість людей відмічають, що стали більш спокійними та врівноваженими.

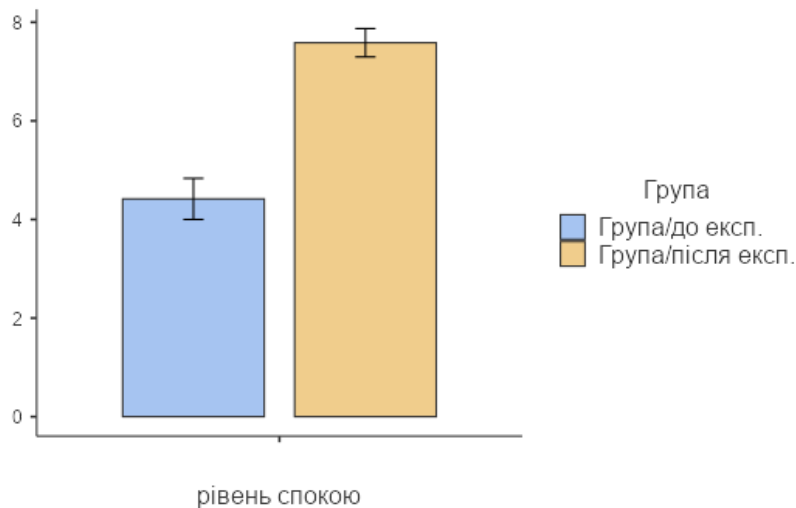


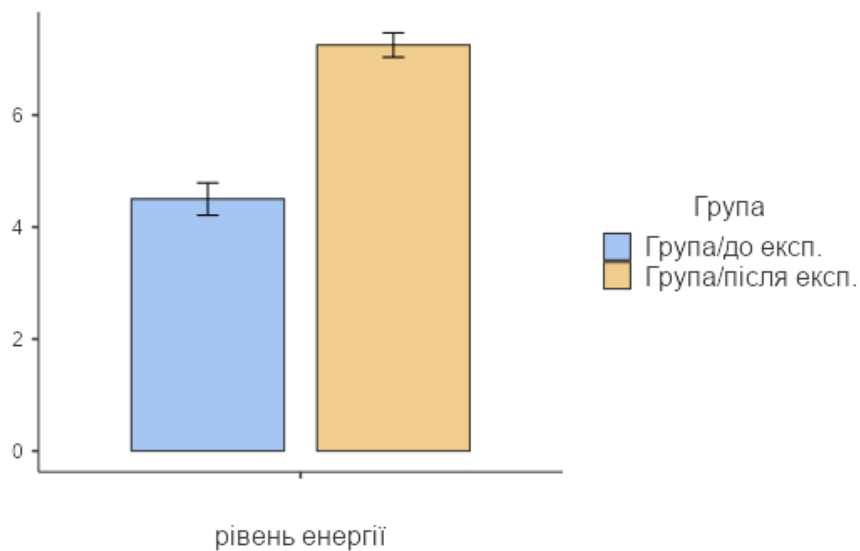
Рис. 3.3 Розподіл даних за шкалою “Рівень спокою”.

Шкала "Рівень енергії" дозволяє людині самостійно оцінити свій загальний рівень активності та життєвої енергії. Розглянемо як змінились дані по цій шкалі для досліджуваної групи: спостерігаємо значне зростання значень після експериментального впливу, як видно на рисинку 3.4. Зміну показників можна пов'язати із якісним відпочинком, який отримали учасники ретриту завдяки практикам, що сприяють глибокій релаксації. Техніки пранайами (контроль дихання) в йозі допомагає досягти стану розслаблення. Глибокі, свідомі дихальні вправи можуть сприяти зниженню рівня стресу та підвищенню енергії, оскільки вони впливають на автономну нервову систему, сприяючи активізації релаксаційної відповіді. Під час відпочинку організм входить у режим відновлення, що сприяє підвищенню ефективності та стабільності роботи всього організму.

Йога, і особливо хатха-йога, яку практикували учасники ретриту, поєднує фізичні вправи із зосередженням на диханні та уважності до власного тіла. Це сприяє розслабленню м'язів, поліпшенню гнучкості та зниженню фізичного напруження. Чайні церемонії, особливо ті, які спрямовані на тренування уваги на смаку та ароматі чаю, можуть слугувати своєрідним видом медитації. Вони дозволяють вам зануритися в даний

момент, відпустити турботи та поринути у сприйняття чайного досвіду, що в свою чергу сприяє відчуттю розслаблення.

Всі ці практики мають спільний акцент на увазі до "тут і зараз", допомагаючи зменшити ментальне напруження та сприяючи розслабленню обох аспектів – фізичного та психічного.



*Рис. 3.4* Розподіл даних за шкалою "Рівень енергії".

Наукова шкала "Рівень піднесеності" в методиці самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса використовується для вимірювання ступеня позитивних емоцій та піднесеності особистості на момент "тут і зараз". Звернемо увагу на дані по цій шкалі: для досліджуваних після участі у ретриті знову ж таки спостерігається зростання показників (див. рис. 3.5).

Вірогідно, це пов'язано із практикою хатха-йоги, яка може збільшувати вироблення ендорфінів – "гормонів щастя", що призводить до відчуття емоційного комфорту та радості.

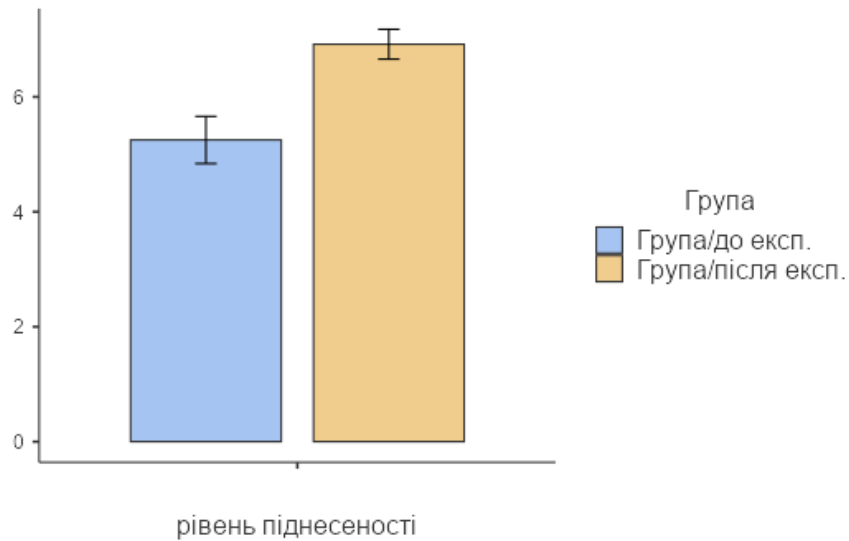


Рис. 3.5 Розподіл даних за шкалою “Рівень піднесеності”.

Нарешті, перейдемо до даних по шкалі “впевненість у собі” – у методиці самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса ця шкала використовується для вимірювання ступеня впевненості в собі, самооцінки та самопідтримки у конкретний момент часу. Після експерименту відмічаємо значне зростання показників (див. рис. 3.6).

Цікаво, що зростання впевненості у собі відбулося разом із збільшенням показників за іншими шкалами. Це може бути пов’язане з тим, що коли людина відчуває позитивні емоції, це може позитивно впливати на її самоперцепцію та віру в себе.

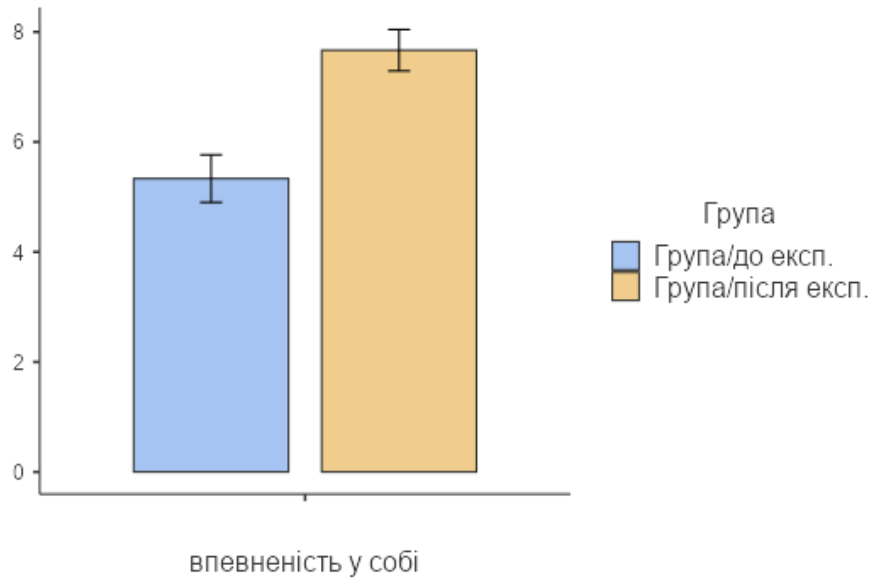


Рис. 3.6 Розподіл даних за шкалою “Впевненість у собі”.

Далі вивчались дані за методикою «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона у адаптації Г. М. Громової, що призначена для вимірювання емоційно-поведінкового та когнітивного компонентів реакцій на невідомість. Дана методика та інтегральний показник інтолерантності до невизначеності демонструє більш сильний зв'язок із ситуативною тривожністю, ніж із особистісною. Дослідниця Г. М. Громова, яка займалася адаптацією методики припускає, що ця різниця взаємодії пов'язана з вагомим внеском шкали "прогностичної тривоги", оскільки вона виявляє сильну кореляцію із ситуативною тривожністю.

За даною методикою оцінювання здійснюється відповідно до рівня ІТН від низького до високого:

- 1) 12-30 балів;
- 2) 31-44 бала;
- 3) 45-60 балів.

Отримані значення ІТН до експерименту ( $M = 38.2$ ,  $SD = 6.56$ ) вищі, ніж після ( $M = 33.5$ ,  $SD = 5.85$ ), тобто спостерігається зниження рівня нетерпимості до невизначеності після ретриту, відповідно і за шкалами

прогностичної та гнітючої тривоги (див. табл. 3.2) спостерігається зниження значень, однак зміни залишаються в межах середнього рівня.

Таблиця 3.2

Описові характеристики за шкалою інтолерантності до невизначеності

	Група	Кількість	Середнє арифметичне (M)	Стандартне відхилення (SD)
Інтолерантність невизначеності	Група /до експ.	12	38.2	6.56
	Група /після експ.	12	33.5	5.85
Прогностична тривога	Група /до експ.	12	22.8	3.36
	Група /після експ.	12	20.3	3.65
Гнітюча тривога	Група /до експ.	12	15.4	3.90
	Група /після експ.	12	13.3	2.77

Для більшої наглядності розподіл значень до та після експерименту проілюстровано на рисунку 3.7.

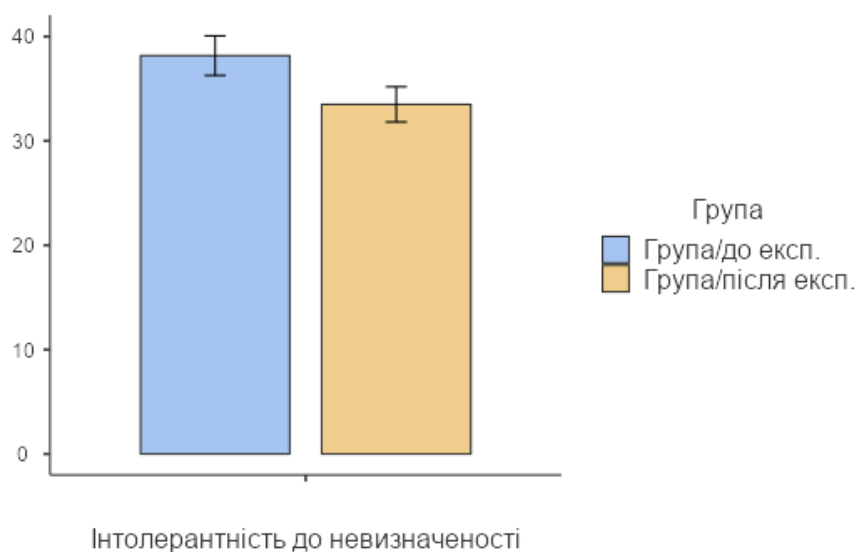


Рис. 3.7 Розподіл даних за рівнем ІН.

Далі розглянемо розподіл даних по шкалі “прогностична тривога” - спостерігаємо зниження значень після проходження ретриту (див. рис. 3.8). Шкала "прогностичної тривоги" описує когнітивний аспект ставлення до невизначеності, включаючи усвідомлені очікування та переконання щодо майбутнього та невизначеності.

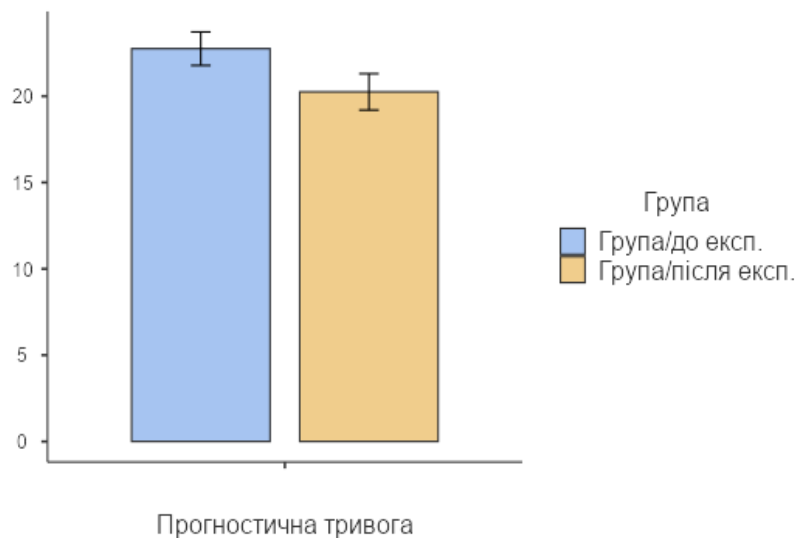


Рис. 3.8 Розподіл даних за рівнем прогностичної тривоги.

Як видно із рисунку 3.9, значення по шкалі “гнітюча тривога” також зменшилися після експерименту. Шкала "гнітучої тривоги" має тісний зв'язок із загальною тривогою особистості, а також із ситуативною тривогою, оскільки фізичні прояви тривоги (такі як труднощі з концентрацією та розгубленість) залишаються однаковими незалежно від джерела цієї тривоги.

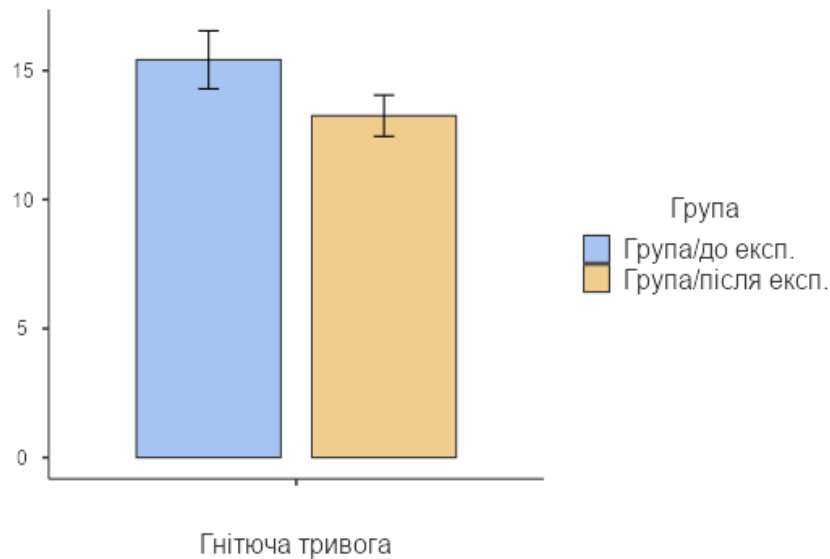


Рис. 3.9 Розподіл даних за рівнем гнітючої тривоги.

Наступним кроком було вивчення описових статистик за опитувальником психологічної ресурсності особистості, до структури якого включено 15 шкал, де 15 шкала – загальний показник. Рівні психологічної ресурсності оцінюються наступним чином:

- 0–56 балів – психологічна ресурсність не діагностується;
- 57–69 балів – низький рівень психологічної ресурсності;
- 70–92 бали – середній рівень психологічної ресурсності;
- 93–106 балів – високий рівень психологічної ресурсності;
- 107–112 балів – сумнівні дані для діагностування наявності психологічної ресурсності.

За загальним рівнем психологічної ресурсності для респондентів показники до експерименту нижчі ( $M = 86.33$ ,  $SD = 10.129$ ), ніж після ретриту ( $M = 92.33$ ,  $SD = 6.443$ ) (див. табл. 3.3). Однак значення до та після експерименту відповідають середньому рівню психологічної ресурсності.

Таблиця 3.3

Описові характеристики за рівнем психологічної ресурсності

	Група	Кількість	Середнє арифметичне (M)	Стандартне відхилення (SD)
Загальний рівень психологічної ресурсності	Група 1/до експ.	12	86.33	10.129
	Група 1/після експ.	12	92.33	6.443

Для більшої наглядності зміна показника загального рівня ресурсності представлена на рисунку 3.10.

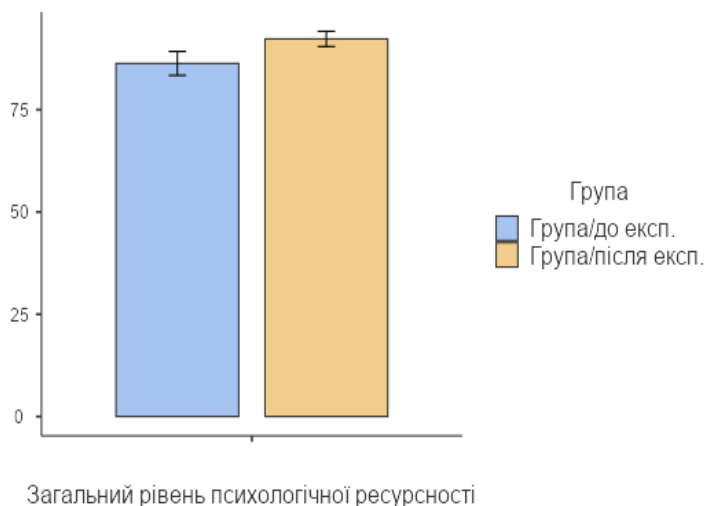


Рис. 3.10 Розподіл даних за рівнем психологічної ресурсності.

За окремими шкалами даної методики для респондентів відмічається зростання показників після ретриту за рівнем впевненості у собі, допомоги іншим, успіху, творчості, віри у добро, роботи над собою, самореалізації у професії, відповідальності, знання власних ресурсів, уміння оновлювати та використовувати власні ресурси; зниження значень за шкалами любов, прагнення до мудрості; без змін за шкалою доброта до людей (див. табл. В.2).

Для коректних висновків щодо результатів дослідження та вибору критеріїв було проведено перевірку на нормальність розподілу виборці. Для перевірки нормальності розподілу було застосовано тест Шапіро – Уїлка.

При  $p > 0,05$  підтверджується нульова гіпотеза: про відсутність відмінностей емпіричного розподілу у виборці від нормального. За результатами перевірки отримано  $p < 0.05$ , що говорить про порушення припущення про нормальність за досліджуваними змінними: доброта до людей, допомога іншим, творчість, робота над собою, відповідальність, уміння використовувати власні ресурси. За всіма іншими змінними підтверджується нульова гіпотеза про відсутність відмінностей емпіричного розподілу у виборці від нормального (див. табл. В.3).

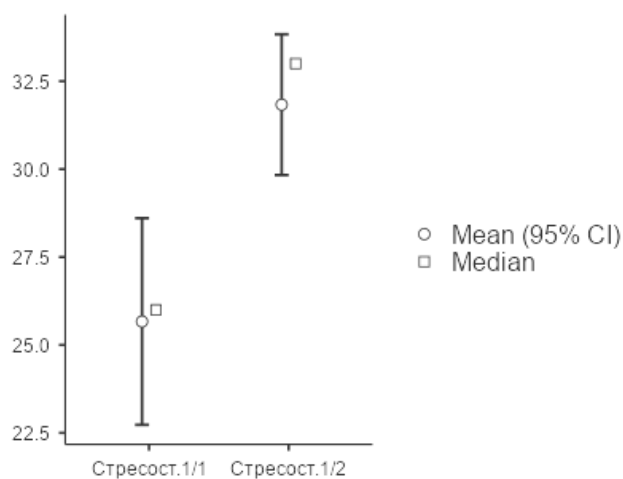
Наступним завданням було виявити статистично значущі відмінності між показниками досліджуваної групи до та після експерименту. Розрахунок непараметричного критерію Вілкоксона для порівняння парних вибірок у Jamovi проводиться паралельно з параметричним t-критерієм Ст'юдента для парних вибірок. Зауважимо, що строго кажучи, t-критерій перевіряє гіпотезу про рівність середніх, а Вілкоксон - про рівність медіан, і тому найкоректніше навести відповідну вибірккову статистику, тобто краще обидві, беручи до уваги результати стосовно нормальності розподілу.

Таблиця 3.5

Перевірка рівності середніх значень до та після експерименту для експериментальної групи

	Критерій	Статистика	Значущість (p)
Резильєнтність	Ст'юдент- t	-6.13	< .001
	Віллоксон W	3.00	0.003
Інтегральний показник емоційного стану	Ст'юдент- t	-9.46	< .001
	Віллоксон W	2.50	0.002

Отримано статистично значущу різницю між середніми значеннями для досліджуваної групи до та після експерименту за допомогою критерію Ст'юдента за ознаками: резильєнтність ( $p < 0.001$ ), інтегральний показник емоційного стану ( $p < 0.001$ ). А також співставляючи отриманий результат за критерієм Вілкоксона із табличним критичним значенням, де  $W_{\text{емп}} < W_{\text{крит}}$ , також дає підтвердження відмінностям між показниками до та після експерименту для досліджуваної групи. Таким чином, статистично підтверджено зростання рівня резильєнтності, покращення емоційного стану при повторному проходженні тестування після експерименту.



*Рис. 5.1* Графік розподілу середніх значень до та після експерименту за рівнем резильєнтності.

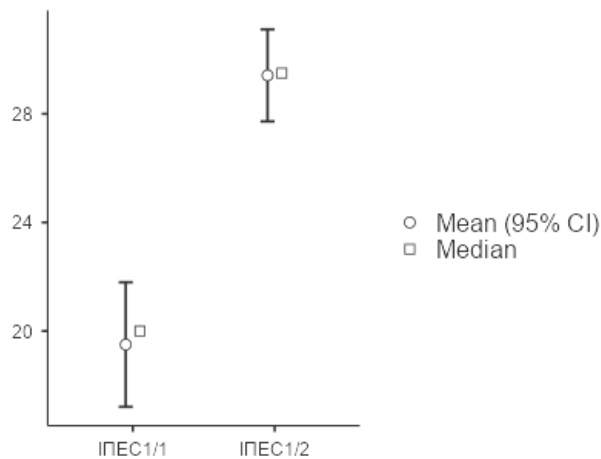


Рис. 5.2 Графік розподілу середніх значень до та після експерименту за інтегральним показником емоційного стану.

Для виключення впливу зовнішнього фактору було створено контрольну групу у кількості 12 осіб, які проходили тестування двічі з проміжком часу у дев'ять-десять днів. Наведемо показники лише за рівнем резильєнтності як за головною досліджуваною ознакою у таблиці 3.6:

Таблиця 3.6

Описові характеристики за рівнем резильєнтності для контрольної групи

(КГ/1 – перший замір, КГ/2 – другий замір)

		Середнє	Стандартне
Контрольна група	Кількість	арифметичне	відхилення
		(M)	(SD)
Резильєнтність КГ/1	12	26.0	6.45
Резильєнтність КГ/2	12	25.2	3.56

Застосування відповідних критеріїв не встановило статистично значущої різниці між показниками двох замірів тестування як за рівнем резильєнтності, так і за усіма іншими змінними.

## **1.2 Взаємозв'язок між резильєнтністю та іншими показниками психологічного благополуччя**

Для подальшого аналізу був застосований метод кореляційного аналізу. Кореляційний аналіз – метод обробки статистичних даних, що полягає у вивченні коефіцієнтів кореляції між змінними для встановлення між ними статистично значущих взаємозв'язків. Прийнято рішення застосувати коефіцієнт Спірмена, зважаючи на кількість респондентів ( $n < 30$ ).

Як видно із таблиці 3.7, встановлено пряму кореляцію між резильєнтністю та інтегральним показником емоційного стану ( $r = 0.624$ ,  $p < 0.001$ ): при зростанні рівня резильєнтності відбувається покращення загального емоційного стану. Оскільки це двосторонній кореляційний зв'язок, то і покращення емоційного стану супроводжується зростанням резильєнтності особистості.

Виявлено середню обернену кореляцію між резильєнтністю та гнітючою тривогою ( $r = -0.540$ ,  $p < 0.001$ ): із зростанням рівня резильєнтності зменшується рівень гнітючої тривоги, а двосторонній зв'язок свідчить, що із зниженням рівня тривоги спостерігається зростання резильєнтності респондентів.

Встановлено помірний обернений кореляційний зв'язок між резильєнтністю та інтолерантністю до невизначеності ( $r = -0.379$ ,  $p = 0.013$ ): із зростанням рівня резильєнтності зменшується рівень ІТН, а двосторонність зв'язку вказує, що зростання рівня нетерпимості до невизначеності супроводжується зниженням здатності витримувати стресові ситуації.

Таблиця 3.7

## Значення кореляцій та їх значущість

		Резильєнтність
Інтегральний показник емоційного стану	Коефіцієнт	0.624
	Спірмена	
	Статистична значущість(p)	< .001
Гнітюча тривога	Коефіцієнт	-0.540
	Спірмена	
	Статистична значущість(p)	< .001
Інтолерантність до невизначеності	Коефіцієнт	-0.379
	Спірмена	
	Статистична значущість(p)	0.013
Загальний рівень психологічної ресурсності	Коефіцієнт	0.580
	Спірмена	
	Статистична значущість(p)	< .001

Отримано статистично значущий середній прямий кореляційний взаємозв'язок між резильєнтністю та загальним рівнем психологічної ресурсності ( $r = 0.580$ ,  $p < 0.001$ ): із зростанням рівня резильєнтності відмічається зростання рівня психологічної ресурсності особистості, і двосторонність взаємозв'язку засвідчує, що із зростанням ресурсності відзначається зростання резильєнтності.

Виявлено статистично значущі середні прямі кореляції між резильєнтністю та наступними шкалами за опитувальником психологічної ресурсності особистості (див. табл. В.4):

- Шкала впевненості в собі
- Шкала допомога іншим

- Шкала творчість
- Шкала віра у добро
- Шкала робота над собою
- Шкала знання власних ресурсів
- Шкала уміння оновлювати власні ресурси
- Шкала уміння використовувати власні ресурси

Таким чином із зростанням резильєнтності відмічається зростання рівня прояву за даними ознаками. Відповідно двосторонність кореляційного зв'язку вказує на те, що зростання показників за даними змінними супроводжується зростанням рівня резильєнтності досліджуваних.

Відзначаються також прямі кореляції між резильєнтністю та ознаками за шкалами методики самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса: сильна кореляція із впевненістю у собі та середні - із рівнем спокою, енергії та піднесеності (див. табл. 3.8). Таким чином, зростання резильєнтності супроводжується зростанням впевненості, спокою, енергії та піднесеності, а двосторонність зв'язку підтверджує, що із зростанням даних ознак спостерігається зростання рівня резильєнтності респондентів.

Таблиця 3.8

Значення кореляцій та їх значущість

		Резильєнтність
рівень спокою	Коефіцієнт	0.459
	Спірмена	
	Статистична значущість(p)	0.002
рівень енергії	Коефіцієнт	0.567
	Спірмена	
	Статистична значущість(p)	< .001
рівень піднесеності	Коефіцієнт	0.500
	Спірмена	
	Статистична значущість(p)	< .001
впевненість у собі	Коефіцієнт	0.731
	Спірмена	
	Статистична значущість(p)	< .001

### **1.3 Чинники, що сприяють формуванню резильєнтності - регресійний аналіз**

Для з'ясування того, які чинники сприяють формуванню резильєнтності було застосовано метод регресійного аналізу - метод визначення відокремленого і спільного впливу факторів на результативну ознаку та кількісної оцінки цього впливу. Результати регресійного аналізу для першої регресійної моделі продемонстровано в таблиці 3.9:

Таблиця 3.9

## Результати регресійного аналізу для першої регресійної моделі

## Резильєнтність

Предиктори	Коефіцієнт (r)	Стандартна похибка	Статистична значущість(p)
Константа	21.576	5.583	< .001
Інтегральний показник емоційного стану	0.489	0.134	< .001
Гнітюча тривога	-1.531	0.385	< .001
Інтолерантність до невизначеності	0.470	0.158	0.005

Отриманий результат дозволив виявити спільний вплив на рівень резильєнтності предикторів «Інтегральний показник емоційного стану» ( $p < 0.001$ ), «Гнітюча тривога» ( $p < 0.001$ ), «Інтолерантність до невизначеності» ( $p = 0.005$ ). Таким чином, на зростання резильєнтності впливає загальне емоційне благополуччя у поєднанні із зниженням рівня гнітючої тривоги та інтолерантності до невизначеності.

Коефіцієнт детермінації  $R^2 = 0.607$  визначає, що доля варіації рівня резильєнтності пояснюється варіацією вищезазначених факторів на 60.7 %. Інші 39.3 % пояснюються дією інших чинників (див. табл. 3.10).

Таблиця 3.10

## Коефіцієнт детермінації для першої регресійної моделі

Регресійна модель	R	$R^2$
1	0.779	0.607

Створення другої регресійної моделі дозволило визначити інші впливові фактори на рівень психологічної стійкості (див. табл. 3.11):

Таблиця 3.11

Результати регресійного аналізу для другої регресійної моделі

## Резильєнтність

Предиктори	Коефіцієнт (r)	Стандартна похибка	Статистична значущість(p)
Константа	40.252	3.161	< .001
Гнітюча тривога	-1.775	0.401	< .001
Інтолерантність до невизначеності	0.451	0.173	0.013
Група:			
Група 1/до експ. – Група 1/після експ.	-4.424	1.904	0.026

Створення другої регресійної моделі дозволило встановити сумісний вплив змінних «Гнітюча тривога» ( $p < 0.001$ ) та «Інтолерантність до невизначеності» ( $p = 0.013$ ) на рівень резильєнтності, а також експериментального фактору - психосоціального впливу під час проходження ретриту досліджуваною групою. Зважаючи на результати кореляційного аналізу, можна стверджувати, що зростанню рівню резильєнтності досліджуваних експериментальної групи сприяло послаблення рівня гнітючої тривоги та зниження рівня інтолерантності до невизначеності після проходження ретриту.

Таблиця 3.12

Коефіцієнт детермінації для другої регресійної моделі

Регресійна модель	R	R <sup>2</sup>
2	0.756	0.571

Для другої регресійної моделі отримано коефіцієнт детермінації  $R^2 = 0.571$ , який визначає, що доля варіації рівня резильєнтності пояснюється варіацією вище зазначених предикторів на 57.1% (див. табл. 3.12). Інші 42.9% пояснюються дією інших чинників.

### ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ III

У даному розділі було проведено дослідження впливу йога-ретриту на рівень резильєнтності у професіоналів, що працюють в медіа сфері, та описано характер змін, що відбулися під впливом йога-ретриту, як на сам конструкт резильєнтності, так і на інші аспекти психологічного стану учасників.

Для цього використовувались три методи математико-статистичного аналізу: порівняльний, регресійний та кореляційний аналіз.

Отримано статистично значущу різницю між середніми значеннями для досліджуваної групи до та після експерименту за допомогою критерію Ст'юдента за ознаками: резильєнтність та інтегральний показник емоційного стану. А також співставляючи отриманий результат за критерієм Вілкоксона із табличним критичним значенням також дає підтвердження відмінностям між показниками до та після експерименту для досліджуваної групи. Таким чином, статистично підтверджено зростання рівня резильєнтності досліджуваної групи, покращення емоційного стану при повторному

проходженні тестування після експерименту. У той самий час для контрольної групи подібних статистично значущих змін виявлено не було.

За допомогою множинного регресійного аналізу було виявлено спільний вплив на рівень резильєнтності предикторів «Інтегральний показник емоційного стану», «Гнітюча тривога», «Інтолерантність до невизначеності». Таким чином, на зростання рівня резильєнтності впливає загальне емоційне благополуччя у поєднанні із зниженням рівня гнітючої тривоги та інтолерантності до невизначеності. Причому доля варіації рівня резильєнтності пояснюється варіацією вищезазначених факторів на 60.7 %. Інші 39.3 % пояснюються дією інших чинників, які неможливо простежити в межах даного дослідження.

Створення другої регресійної моделі дозволило встановити сумісний вплив змінних «Гнітюча тривога» та «Інтолерантність до невизначеності» на рівень резильєнтності, а також експериментального фактору - психосоціального впливу під час проходження ретриту досліджуваною групою. Зважаючи на результати кореляційного аналізу, можна стверджувати, що зростанню рівню резильєнтності досліджуваних експериментальної групи сприяло послаблення рівня гнітючої тривоги та зниження рівня інтолерантності до невизначеності після проходження ретриту.

Для другої регресійної моделі доля варіації рівня резильєнтності пояснюється варіацією вище зазначених предикторів на 57.1%. Інші 42.9 % пояснюються дією інших чинників.

Оскільки після участі у йога-ретриті спостерігається підвищення рівня резильєнтності учасників, можна припустити, що програма ретриту також справляє якісний вплив на інші аспекти цього комплексного конструкту. Вивчення цього впливу за допомогою інших психометричних методик і опитувальників може відкрити перспективи для подальших досліджень впливу йога-ретритів на конструкт резильєнтності.

Аналіз взаємозв'язків, проведений за допомогою кореляційного аналізу отриманих даних, дозволив нам виявити статистично значущі зв'язки між рівнем резильєнтності та інтегральним показником емоційного стану. Вдалост виявити, що зростання резильєнтності супроводжується зростанням впевненості у собі, спокою, енергії та піднесеності, а двосторонність зв'язку підтверджує, що із зростанням даних ознак спостерігається зростання рівня резильєнтності респондентів.

Також вдалося виявити середню обернену кореляцію між резильєнтністю та гнітючою тривогою, встановлено помірний обернений кореляційний зв'язок між резильєнтністю та інтолерантністю до невизначеності. Також отримано статистично значущий середній прямий кореляційний взаємозв'язок між резильєнтністю та загальним рівнем психологічної ресурсності - а конкретніше виявлено статистично значущі середні прямі кореляції між резильєнтністю і такими показниками психологічної ресурсності особистості як впевненість у собі, допомога іншим, творчість, віра у добро, робота над собою, знання власних ресурсів та уміння оновлювати і використовувати власні ресурси. Таким чином із зростанням резильєнтності відмічається зростання рівня прояву за даними ознаками і навпаки.

Важливо відзначити, що неможливість проведення експерименту згідно з його початковою моделлю та зменшення кількості учасників під час проведення експерименту обмежують можливість узагальнення результатів нашого дослідження на загальну популяцію. Незважаючи на це, ми розглядаємо його як якісний пілотний проект, який все ж показує виражені закономірності змін рівня резильєнтності працівників медіа сфери під впливом участі у йога-ретриті і відкриває нові перспективи для подальших досліджень цих конструктів.

## ВИСНОВКИ

У рамках даної роботи, відповідно до мети та завдань нашого дослідження, було виконано наступне:

**1) Проаналізовано теоретичні концепції та сучасні дослідження поняття «резильєнтність», а також особливості взаємозв'язку медитативних практик та йога-ретриту з рівнем резильєнтності працівників онлайн-видання новин.**

Проведено теоретичний огляд сучасних наукових досліджень з питань резильєнтності, його операціоналізації та перспектив для подальших наукових досліджень. Крім того, розглянуто останні наукові публікації, що стосуються впливу медитативних практик та ретритів на психологічне благополуччя та резильєнтність осіб, що їх використовують. Проведено аналіз різних факторів, які можуть призводити до збільшення рівня резильєнтності особистості.

Здійснено аналіз як теоретичний, так і емпіричний, щодо впливу авторського йога-ретриту на резильєнтність працівників онлайн видання.

**2) Встановлено вплив соціально-психологічних інтервенцій на фактори психологічного благополуччя працівників медіа сфери.** А саме, згідно результатів емпіричного дослідження, можна відзначити позитивний вплив йога-ретриту на такі аспекти психологічного благополуччя працівників медіа сфери, як психологічна ресурсність, емоційний стан та інтолерантність до невизначеності, що також підтверджує другу гіпотезу даного дослідження.

Припускаємо, що описані зміни можуть виникнути через різнобічну структуру йога-ретриту, виїзний формат проведення в горах у Карпатах, активність учасників у виконанні практик. Це може стати додатковим аспектом для уваги при подальших дослідженнях йога-ретритів.

**3) Визначено вплив соціально-психологічних інтервенцій на резильєнтність працівників медіа сфери.** Серед учасників, які проходили

йога-ретрит, спостерігалось помірне зростання рівня резильєнтності, тоді як рівень резильєнтності у контрольній групі залишався сталим протягом дослідження. Отримані результати емпіричного дослідження підтверджують першу та третю гіпотези дослідження і свідчать про ефективність йога-ретриту як фактора, здатного підвищити рівень резильєнтності у журналістів та інших спеціалістів медіа сфери.

**4) Розроблено рекомендації щодо покращення рівня резильєнтності** співробітників онлайн-видання новин за допомогою медитативних практик та йога-ретритів. Отримані результати дослідження надають підстави для ряду конкретних рекомендацій, спрямованих на підвищення рівня резильєнтності та психологічного благополуччя працівників медіа-сфери. Зокрема:

- Впровадження регулярних медитативних практик:

Рекомендується впровадження медитативних практик або технік майндфулнес, які довели свою ефективність у зниженні рівня стресу, тривожності та покращенні психічного стану. Важливим аспектом впровадження таких нововведень є організаційна підтримка від менеджменту компанії, створення відповідних умов та психологічного клімату, та заохочення використання практик на рівні корпоративної культури.

Це може бути організовано у вигляді регулярних групових майндфулнес практик для працівників компанії. Інший спосіб - забезпечення місця для медитацій у офісів, спеціально виділеного часу, або доступ до мобільних застосунків, що пропонують різноманітні медитативні техніки для самостійного опрацювання. Всі ці заходи мають на меті впровадження практик мандфулнес медитації у робочий та повсякденний життєвий ритм співробітників.

- Організація йога-ретритів або тренувань з йоги.

Підтримка та фінансування участі працівників у йога-ретритах, які виявилися ефективними в збільшенні рівня резильєнтності та покращенні психологічного благополуччя.

Організація регулярних йога-тренувань прямо на робочому місці для забезпечення зручності та доступності для всіх працівників.

- Просвітницько-інформаційна робота.

Здійснення систематичної інформаційної роботи серед працівників щодо методів збереження психічного здоров'я та укріплення резильєнтності.

Організація семінарів, вебінарів та інших форм просвітницько-освітніх заходів, на яких експерти та психологи діляться корисними практиками та порадами для зміцнення психічного стану.

Створення інформаційних матеріалів (брошур, буклетів, статей) з актуальною інформацією про важливість підтримки психічного здоров'я та методів підвищення резильєнтності в професійній діяльності.

Ця рекомендація також сприяє створенню свідомого та освіченого колективу, який розуміє важливість психічного здоров'я і приймає активну участь у заходах щодо його збереження та зміцнення.

- Інші соціально-психологічні інтервенції.

Впровадження соціально-психологічних інтервенцій, спрямованих на покращення комунікації, створення підтримуючого робочого середовища та розвиток соціальної підтримки.

Систематичні тренінги з розвитку навичок управління стресом та адаптації до змін.

- Моніторинг та оцінка результатів.

Впровадження системи моніторингу за показниками резильєнтності та психологічного благополуччя серед працівників.

Проведення періодичних анкетувань та опитувань для збору думок та відгуків працівників щодо ефективності введених інтервенцій.

Перераховані вище рекомендації спрямовані на створення комплексної системи підтримки психологічного здоров'я працівників у медіа-сфері та формування стійкого психологічного фундаменту для їхньої професійної діяльності.

Отримані результати можуть бути важливими не лише для розуміння психологічного благополуччя працівників медіа сфери, але і в контексті допомоги людям, які стикаються із різноманітними стресовими факторами на місці роботи.

Ми вважаємо, що впровадження подібних соціально-психологічних інтервенцій для фізичного та емоційного відновлення співробітників та команд в різних сферах діяльності може значно підвищити їхній загальний рівень стійкості та психологічного благополуччя. Це, в свою чергу, допоможе не лише запобігти емоційному та професійному вигоранню професіоналів медіа-сфери в умовах війни, але й опосередковано підвищити їхню професійну ефективність.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. American Psychological Association. Official site. Вилучено з: <https://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>
2. Baltar Y. (2018) The Effects of Mindfulness Meditation on Attentional Control During Off-Season Among Football Players / Y. Baltar, A. Filgueiras. – Вилучено з: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2158244018781896>
3. Blackburn E., Epel E. (2017) *The Telomere Effect: A Revolutionary Approach to Living Younger, Healthier, Longer.* - 348 p.
4. Brown K. The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being / K. Brown, R. Ryan. Вилучено з: [https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2003\\_BrownRyan.pdf](https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2003_BrownRyan.pdf)

5. Brydon, L., et al., Hostility and Cellular Aging in Men from the Whitehall II Cohort, *Biological Psychiatry* 71, no. 9 (May 2012): 767–773, doi:10.1016/j.biopsych.2011.08.020.
6. 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. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 20(6): 1019–1028.
7. Carbonell, D.M., Reinherz, H.Z., Giaconia, R.M. et al. (2002) Adolescent Protective Factors Promoting Resilience in Young Adults at Risk for Depression. *Child and Adolescent Social Work Journal* 19, 393–412. <https://doi.org/10.1023/A:1020274531345>
8. Carleton, R. N., Norton, M. A. P. J., & Asmundson, G. J. G. (2007). Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21 (1), 105–117.
9. Conklin, Q. A., Crosswell, A. D., Saron, C. D., & Epel, E. S. (2018). Meditation, stress processes, and telomere biology. *Current opinion in psychology*.
10. Conklin, Q. A., King, B. G., Zanesco, A. P., Lin, J., Hamidi, A. B., Pokorny, J. J., ... & Epel, E. S. (2018). Corrigendum to Insight meditation and telomere biology: The effects of intensive retreat and the moderating role of personality”[*Brain Behav. Immun.* 70. 233-245]. *Brain, behavior, and immunity*, 73, 736.
11. Connor K.M., Davidson J.R. (2003) Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression Anxiety*, 18(2): 76–82.
12. Corbyn Z. (2017) Elizabeth Blackburn on the telomere effect: ‘It’s about keeping healthier for longer’ *The Guardian*.
13. Davydov D.M., Stewart R., Ritchie K., Chaudieu I. (2010) Resilience and mental health. *Clin Psychol Rev.* 2010 Jul;30(5):479-95. doi: 10.1016/j.cpr.2010.03.003.

14. Eckhardt, Christopher, Norlander B., Deffenbacher J. (2004) "The Assessment of Anger and Hostility: A Critical Review." *Aggression and Violent Behavior* 9, no. 1: 17–43. doi:10.1016/S1359-1789(02)00116-7.
15. Fletcher D. Sarkar M. (2013) Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, Vol 18(1), 12-23 <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
16. Garmezy N. (1993) Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*. 1993;56:127–136. doi: 10.1080/00332747.1993.11024627.
17. Hanson R., Hanson F. *Resilient: How to Grow an Unshakable Core of Calm, Strength, and Happiness* - 269 p.
18. Hellerstein D. (2011) "How Can I Become More Resilient?" / David Hellerstein – Article, *Psychology Today*. — 2011. — Вилучено з: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/heal-your-brain/201108/how-can-i-become-more-resilient>
19. Hurley K., Young A., (2022) What Is Resilience? Your Guide to Facing Life’s Challenges, Adversities, and Crises. Вилучено з: <https://www.everydayhealth.com/wellness/resilience/>
20. Lacomba-Trejo, L.; Mateu-Mollá, J.; Bellegarde-Nunes, M.D.; Delhom, I. (2022) Are Coping Strategies, Emotional Abilities, and Resilience Predictors of Well-Being? Comparison of Linear and Non-Linear Methodologies. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 19, 7478. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127478>
21. Lauriola, M., Mosca, O., & Carleton, R. N. (2016). Hierarchical factor structure of the intolerance of uncertainty scale short form (IUS-12) in the Italian version. *TPM: Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*, 23(3).
22. Ledesma, J. (2014). Conceptual Frameworks and Research Models on Resilience in Leadership. *SAGE Open*, 4(3). <https://doi.org/10.1177/2158244014545464>,

23. Levine S. Psychological and social aspects of resilience: a synthesis of risks and resources. *Dialogues Clin Neurosci.* (2003) Sep;5(3):273-80. doi: 10.31887/DCNS.2003.5.3/slevine.
24. Li J, Chen Y-p, Zhang J, Lv M-m, Välimäki M, Li Y-f, Yang S-l, Tao Y-x, Ye B-y, Tan C-x and Zhang J-p (2020) The Mediating Role of Resilience and Self-Esteem Between Life Events and Coping Styles Among Rural Left-Behind Adolescents in China: A Cross-Sectional Study. *Front. Psychiatry* 11:560556. doi: 10.3389/fpsyt.2020.560556
25. Luthar S.S., Cicchetti D. (2000) The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Dev. Psychopathol*; 12:857–885. doi: 10.1017/S0954579400004156.
26. Maddi S.R. (1987) Hardiness training at Illinois Bell Telephone // *Health promotion evaluation.*
27. Maddi S. (1987) The Hardiness Enhancing Lifestyle Program for Improving Physical, Mental and Social Wellness. // *National Wellness Institute.*
28. Masih T, Dimmock JA, Epel E, Guelfi KJ. (2020) An 8-Week Relaxation Program Consisting of Progressive Muscle Relaxation and Mindfulness Meditation to Reduce Stress and Attenuate Stress-Driven Eating. *Appl Psychol Health Well Being.* Mar;12(1):188-211.
29. Masten A. (2020) Ordinary magic: resilience in development / Ann Masten. — New York: The Guilford press. — p.308
30. McGarry, S., Girdler, S., McDonald, A., Valentine, J., Lee, S.-L., Blair, E., Wood, F. and Elliott, C. (2013), Psychological distress and coping skills. *J Paediatr Child Health*, 49: 725-732. <https://doi.org/10.1111/jpc.12260>
31. Mestre JM, Núñez-Lozano JM, Gómez-Molinero R, Zayas A and Guil R (2017) Emotion Regulation Ability and Resilience in a Sample of Adolescents from a Suburban Area. *Front. Psychol.* 8:1980. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01980

32. Nemeth D., Olivier T. (2018) Innovative approaches to individual and community resilience: from theory to practice / Darlyne G. Nemeth and Tracy W. Olivier. – *Academic Press*. – 167 p.
33. Pan J.-Y., Chan C.L.W. (2007) Resilience: a new research area in positive psychology. *Psychologia*. 50. P. 164-176. [URL](#):
34. Patel S.S., Rogers M.B., Amlôt R., Rubin G.J. (2017) What do we mean by ‘community resilience’? A systematic literature review of how it is defined in the literature. *PLoS Curr*.
35. Radin R. M., Epel E. S., Mason A. E. and others. (2023) Impact of Digital Meditation On Work Stress and Health Outcomes Among Adults with Overweight: A Randomized Controlled Trial. *PLoS One*. Mar 1;18(3):e0280808.
36. Richardson, G. & Waite, P. (2002). Mental health promotion through resilience and resiliency education. *International journal of emergency mental health*. 4. 65-75.
37. Rutter M. (1993) Resilience: Some conceptual considerations. *J. Adolesc. Health*.12:626–631. doi: 10.1016/1054-139X(93)90196-V. [URL](#)
38. Sadahiro, R., et al., (2015) “Relationship Between Leukocyte Telomere Length and Personality Traits in Healthy Subjects,” *European Psychiatry* 30, no. 2: 291–295, doi:10.1016/j.eurpsy.2014.03.003, pmid: 24768472.
39. Shuang Xue, Michelle R Kaufman, Xing Zhang, Shunan Xia, Chengcheng Niu, Rui Zhou & Wenjian Xu. (2022) Resilience and Prosocial Behavior Among Chinese University Students During COVID-19 Mitigation: Testing Mediation and Moderation Models of Social Support. *Psychology Research and Behavior Management* 15, pages 1531-1543.
40. Sippel, L. M., R. H. Pietrzak, D. S. Charney, L. C. Mayes, and S. M. Southwick. (2015). How does social support enhance resilience in the trauma-exposed individual? *Ecology and Society* 20(4):10. <http://dx.doi.org/10.5751/ES-07832-200410>

41. Sisto A, Vicinanza F, Campanozzi LL, Ricci G, Tartaglioni D, Tambone V. (2019) Towards a Transversal Definition of Psychological Resilience: A Literature Review. *Medicina (Kaunas)*; 55(11):745. doi: 10.3390/medicina55110745. PMID: 31744109; PMCID: PMC6915594.
42. Southwick S. M., Bonanno G. A., Masten A. S., Panter-Brick C., Yehuda R. (2014) Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *Eur J. Psychotraumatol.*: 10.3402/ejpt.v5.25338. URL:
43. Wayne B. Jonas W. B., Chez R. A., Smith K., Sakallaris B. (2014) Salutogenesis: The Defining Concept for a New Healthcare System. *Glob Adv Health Med*; 3(3):82-91. doi: 10.7453/gahmj.2014.005. PMID: 24944875; PMCID: PMC4045099.
44. Werner E.E., Smith R.S. (1992) Overcoming the Odds: High Risk Children from Birth to Adulthood. Cornell University Press; Ithaca, NY, USA.
45. Whiting K. (2020) These are the top 10 job skills of tomorrow – and how long it takes to learn them. *weforum.org*. Вилучено з: <https://www.weforum.org/agenda/2020/10/top-10-work-skills-of-tomorrow-how-long-it-takes-to-learn-them/>
46. Асонов Д, Хаустова О. (2019). Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 4, – Вилучено з: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/219>
47. Бабатіна С.І. (2016) Емпіричний аналіз стресостійкості й життєстійкості як чинників професійної успішності майбутніх моряків / С.І. Бабатіна, Г.В. Кудрявченко // *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. Вип. 3(1). С. 16-21.
48. Балабанова К.В. (2016) Феномен життєстійкості в професійній діяльності осіб ризиконебезпечних професій / К.В. Балабанова // *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. Вип. 53. С. 5-12.

49. Германський І. Ю. (2016) Теоретичні підходи до розуміння сутності життєстійкості особистості / І.Ю. Германський, С.М. Кондратюк // *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна"*. № 12. С. 129-132.
50. Громова Г.М. (2021) Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності. Адаптація тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 47(50), 115-130. DOI: [https://doi.org/10.33120/ssj.vi47\(50\).217](https://doi.org/10.33120/ssj.vi47(50).217).
51. Грішин Е. (2021) Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. Вип. 64. С. 62–81. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>.
52. Каз'яніна Н.А. (2013) Виявлення зв'язку між посттравматичним зростанням, життєздатністю, процвітанням та життєстійкістю до умов несення служби військовослужбовцями в екстремальних ситуаціях / Н.А. Каз'яніна // *Вісник Національного університету оборони України*. Вип. 5. С. 227-231.
53. Коқун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. (2016) *Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник*. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. – 281 с., С 94
54. Коқун О. М. (2022) Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»: препринт. Київ: *Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 46 с. ISBN 978-617-7745-12-8
55. Кравчук. С. Л. (2014) Психологічні особливості життєстійкості особистості зв'язку з її цінностями самоактуалізації / С.Л. Кравчук // *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана*

*Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Вип. 25. С. 152-167.*

56. Кузнєцова Л.М. (2014) Життєстійкість як фактор успішної самореалізації сучасної студентської молоді / Л.М. Кузнєцова // *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки. Вип. 121. С. 182-187.*

57. Кіосєва О. В. (2016) Особливості життєстійкості студентів молодших курсів з розладами адаптації / О.В. Кіосєва // *Український вісник психоневрології. Т. 24. Вип. 3. С. 55-61.*

58. Лазос Г. П. (2018) Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Вип. 14. С. 26–64.* – Вилучено з: <https://core.ac.uk/download/pdf/200762199.pdf#page=26>.

59. Лук'янова Т. (2012) Дослідження зв'язку життєстійкості, її компонентів та моделей поведінки в стресовій ситуації у студентів / Т. Лук'янова // *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. Вип. 42(1). С. 151-162.*

60. Кляпець О. Я., Лазоренко Б. П., Лепіхова Л. А., Савінов В. В. (2009); За ред. Т. М. Титаренко. *Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій* – К. : Міленіум. – 120 с. С 21.

61. Односталко О. С., Кіреєва З. О., Бірон Б. В. (2020) Психометричний аналіз адаптованої версії Шкали резильєнтності (cd-risc-10). *Габітус. № 14. С. 110–117.* – Вилучено з: <http://habitus.od.ua/journals/2020/14-2020/19.pdf>

62. Олефір В. О. (2011) Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя / В. О. Олефір // *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія: Психологія. № 981, вип. 47. С. 168-172.*

63. Панченко В.О. (2015) Модель підвищення рівня життєстійкості менеджерів комерційних організацій / В. О. Панченко // *Вісник Чернігівського*

національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки. Вип. 126. С. 122-127.

64. Поспелова І.Д. (2022) Проблеми емоційного переживання кризи сучасних підлітків із різними сенсожиттєвими орієнтаціями. *Габітус*. № 33. С. 143–148. УДК 159.923.33 DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.33.25>

65. Прокоф'єва Л. (2021) Аналіз феномену «резильєнтність»: вивчення та перспективи. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи*. Вип. 2. С. 122–127. URL: <http://dspace.idgu.edu.ua/jspui/handle/123456789/1565>.

66. Руденко О.В., Гонтар Ю.В. (2022) Структура резильєнсу у контексті розвитку резильєнстності особистості. *Вчені записки Таврійського Перспективи розвитку сучасної психології 242 національного університету імені В.І. Вернадського*. Том 33 (72) №2, 2022, С. 73-78 – Вилучено з: [https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2\\_2022/12.pdf](https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2022/12.pdf)

67. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П. [та ін.] (2020); за ред. З. Г. Кісарчук. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія – Київ: Видавничий Дім «Слово». – 178 с. С 148-150 – Вилучено з: [https://lib.iitta.gov.ua/722181/1/Monograph2020\\_labpsychother.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/722181/1/Monograph2020_labpsychother.pdf)

68. Хамініч О.М. (2016) Апробація CommunityResilienceModel™ у роботі зі сприяння психологічній стійкості молоді з розлучених сімей. *Актуальні проблеми психології*. Том I. Випуск 46. С 128-134 – Вилучено з: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v1/i46/24.pdf>

69. Хамініч О.М. (2016) Резильєнтність: життестійкість, життєздатність або резильєнтність? / О. М. Хамініч // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. - Вип. 6(2). - С. 160-165. – Вилучено з: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp\\_2016\\_6%282%29\\_\\_30](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_6%282%29__30)

70. Хилько С.О. (2017). Психологічні кореляти формування толерантності до невизначеності у майбутніх психологів. *Проблеми сучасної психології*, 38, 421–437.

71. Школіна Н. В., Шаповал І.І., Орлова І.В., Кедик І.О., & Станіславчук М. А. (2020). Адаптація та валідизація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*, 2, 66–72. <https://doi.org/10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236>
72. Штепа О. С. (2018) Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. *Проблеми сучасної психології*. Випуск 39 Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України УДК 159.923.2 DOI10.32626/2227-6246.2018-39.380-399 С 380-399

## ДОДАТКИ

### Додаток А

Текст методик, що використовувались в роботі

#### **Шкала стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10)**

Інструкція: Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтесь з даними 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?

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.

Зовсім невірно (0) Дуже рідко вірно (1) Іноді вірно (2) Часто вірно (3) Майже завжди вірно (4)

### **Опитувальник психологічної ресурсності особистості.**

**Авторська методика О. С. Штепи.**

Інструкція: серед наведених тверджень позначте знаком «+» ті, з якими ви згодні, а «-» – ті, з якими ви не погоджуєтесь.

1. Життєві успіхи надають мені наснаги у досягненні особистих і професійних цілей
2. Наполегливість – це мій шлях до успіху
3. Загалом, я впевнена у собі людина
4. Для мене важливо мати добрі взаємини з близькими та колегами по роботі
5. Для мене важливо бути зрозумілим для інших
6. Я допомагаю, не чекаючи, доки мене про це попросять
7. Люди за своєю природою злі
8. Мені не подобається відповідати за інших

9. Коли необхідно приймати рішення, я не впевнений, що оберу вірний варіант
10. Людина, якій допомагають, ніколи нічому сама не навчиться
11. Я довіряю собі у розв'язанні особистих і професійних питань
12. Навіть коли виконую важливе завдання, я часто відволікаюсь
13. Я волію тримати при собі свої речі, думки та переживання
14. Для мене важливо, щоб мої зусилля не були марними
15. Я намагаюсь уникати людей, які можуть у мене щось попросити
16. Добро – це філософська категорія, що мало сумісна з реальним життям
17. Бути добрим – означає виховувати у навколишніх несаможиттєвість
18. Люди невдячні, тому не слід поспішати їм допомагати
19. Вважаю, що оточуючі не повинні ображатись, якщо я не виконав обіцянки
20. Якщо я не можу виконати прохання або доручення, я попереджаю, щоб на мене не розраховували
21. Не вважаю себе цілеспрямованою людиною
22. Якщо завдання відповідальне, намагаюсь його уникнути
23. Якщо завдання слід виконати творчо, отже, я маю зробити те, чого ніхто не зможе оцінити
24. Мені складно придумати щось нове у взаєминах або професійних питаннях
25. Не можу сказати, що маю хороше почуття гумору
26. Нікому не слід довіряти
27. Доброта – це прихований егоїзм
28. Навіть у поганій людині є щось хороше
29. Для мене важливо, щоб близькі та колеги по роботі визнавали мої досягнення
30. Мені є кого любити
31. Мені цікаві люди, які мислять неординарно

32. У своїх намірах я рахуюсь із бажаннями близької людини
33. У житті немає нічого цікавого, лише розчарування
34. Кожній людині необхідно дати у житті шанс
35. Головними принципами людських взаємин мають бути співстраждання і милосердя
36. До мене нерідко звертаються за порадою і допомогою
37. Я вмю надихати інших на творчі рішення або добрі вчинки
38. Я вмю пропонувати свою допомогу, не принижуючи людину
39. Мені подобається розмірковувати, філософствувати
40. Я відчуваю життя повніше, коли прагну до мети
41. Милосердя є вищим за справедливість
42. Показником справжнього професіоналізму людини є успіх
43. Я не займаюсь саморозвитком
44. Професія не є сферою моєї самореалізації
45. Я цілком задоволений рівнем своїх професійних знань
46. Чим більше знаєш, тим примарнішою стає істина
47. Для професійного зростання потрібна не самоосвіта, а чіткі цілі
48. Я не бачу перспектив саморозвитку
49. Природа людини завжди візьме гору над вихованням
50. Я не потребую самоаналізу
51. Із двох завдань я, у першу чергу, виконую те, що пов'язане з проханням іншої людини, а вже потім – власне
52. Складові любові – це турбота, відповідальність і терпіння
53. У моєму житті є хтось або щось, чому я себе присвятив
54. Мені цікаво вчитись – із книжок, у людей, у життя
55. Успіх – це досягнення правильно сформульованої цілі
56. Я вмю створити собі гарний настрій
57. Я не знаю, якими є мої переваги
58. Я відчуваю життя повніше, коли здатний любити
59. Я не здатний надихати та заспокоювати інших

60. Час від часу мені необхідно побути наодинці, щоб поміркувати над життям
61. Я знаю, як себе організувати, щоб досягти мети
62. Я не можу відповісти на запитання «Хто я?»
63. Я не вмію створювати довірливі взаємини
64. Я не знаю меж власних творчих і професійних можливостей
65. Близьким і колегам по роботі важлива моя моральна підтримка
66. Я не здатний робити щось, щоб почуватись у безпеці
67. Я знаю, що мої професійні успіхи є наслідком мого саморозвитку

**«Шкала інтолерантності до невизначеності»  
(IUS-12) Н. Карлетона (в адаптації Г. Громової)**

Будь ласка, обведіть число, яке найкраще відповідає тому, наскільки ви згодні з кожним пунктом

	Зовсім не типово для мене	Майже не типово для мене	Певною мірою типово для мене	Значною мірою типово для мене	Дуже типово для меня
1. Непередбачувані події мене сильно засмучують	1	2	3	4	5
2. Я засмучуюсь, коли у мене немає всієї необхідної мені інформації.	1	2	3	4	5
3. Невизначеність заважає мені жити повним життям.	1	2	3	4	5
4. Слід завжди думати наперед, аби уникати несподіванок.	1	2	3	4	5

5. Навіть при відмінному плануванні незначна непередбачувана подія може все зіпсувати.	1	2	3	4	5
6. Коли приходиться час діяти, невідомість паралізує мене.	1	2	3	4	5
7. Коли я непевний, я не можу нормально функціонувати.	1	2	3	4	5
8. Я завжди хочу знати, що чекає на мене у майбутньому.	1	2	3	4	5
9. Я терпіти не можу, коли щось застає мене зненацька.	1	2	3	4	5
10. Найменший сумнів може перешкодити мені діяти.	1	2	3	4	5
11. Я повинен мати змогу організувати все заздалегідь.	1	2	3	4	5
12. Я маю уникати будь-яких невизначених ситуацій.	1	2	3	4	5

*Підрахунок балів:*

Шкала Прогностичної Тривоги: 2,4,5,8,9, 11, 12

Шкала Гнітючої Тривоги: 1,3,6,7,10

## **Методика самооцінки емоційних станів**

**(автори А. Уессман, Д. Рікс)**

Інструкція до тесту:

Оберіть у кожному із запропонованих наборів суджень те, яке найчастіше описує Ваш теперішній стан. Порядковий номер судження, обраного з кожного набору, запишіть у відповідному рядку для відповідей.

#### Шкала “Спокій – тривога”

10. Абсолютний спокій. Цілком упевнений (-а) в собі.
9. Повна холонокровність, на рідкість упевнений (-а) в собі і не хвилююся.
8. Відчуття повного благополуччя. Упевнений (-а) в собі і почуваюся невимушено.
7. У цілому впевнений (-а) в собі і не відчуваю хвилювання.
6. Ніщо особливо не турбує мене. Почуваюся більшменш невимушено.
5. Дещо стурбований (-а), почуваюся скуто, трохи хвилююся.
4. Відчуваю деяку стурбованість, страх, хвилювання чи невизначеність. Нервуюся, переживаю, роздратований (-а).
3. Значна невпевненість. Травмований (-а) невизначеністю. Страшно.
2. Сильна тривожність, стурбованість. Виснажений (-а) страхом.
1. Відчуваю жах. Втратив (-ла) розум. Заляканий (-а) невирішуваністю труднощів.

#### Шкала “Енергійність – утомленість”

10. Порив, що не знає перепон. Життєва сила б’є через край.
9. Життєздатність б’є через край, потужна енергія, сильна спрямованість на діяльність.
8. Багато енергії, сильна потреба в дії.
7. Почуваюся бадьоро, у запасі чимало енергії.
6. Відчуваю себе достатньо бадьорим (бадьорою).
5. Злегка втомлений (-а). Енергії не вистачає.
4. Доволі втомлений (-а). У запасі не дуже багато енергії.

3. Велика втомленість. В'ялість. Бракує енергії.
2. Страшна втома. Майже виснажений (-а) і практично нездатний (-а) до дії. Майже не залишилося запасів енергії.
1. Абсолютно виснажений (-а). Нездатний (-а) навіть на незначне зусилля.

#### Шкала “Піднесеність – пригніченість”

10. Сильний сплеск, піднесеність, радість.
9. Збуджений (-а), у піднесеному настрої.
8. Збуджений (-а), у гарному настрої.
7. Почуваюся дуже добре. Життєрадісний (-а).
6. Почуваюся доволі добре, “у порядку”.
5. Почуваюся трохи пригнічено, “так собі”.
4. Настрій пригнічений і дещо понурий.
3. Пригнічений (-а). Настрій понурий.
2. Дуже пригнічений (пригнічена). Почуваюся жахливо.
1. Страшна депресія і понурість. Пригніченість. Усе чорне і сіре.

#### Шкала “Упевненість у собі – безпорадність”

10. Для мене не існує неможливого. Усе мені під силу.
9. Відчуваю велику впевненість у собі.
8. Дуже впевнений (-а) у своїх здібностях.
7. Відчуваю, що моїх здібностей достатньо і мої перспективи гарні.
6. Почуваюся достатньо компетентним.
5. Відчуваю, що мої вміння і здібності дещо обмежені.
4. Відчуваю, що мені бракує здібностей.
3. Пригнічений (-а) своєю слабкістю і недостатніми здібностями.
2. Почуваюся жалюгідним (-ою) і нещасним (-ою). Утомився (утомилася) від своєї некомпетентності.

1. Відчуваю велику слабкість і марність зусиль. У мене нічого не виходить.  
Це мене пригнічує.

Обробка результатів тесту

Вимірюються такі показники:

I1 – “Спокій – тривога”.

I2 – “Енергійність – утомленість”.

I3 – “Піднесеність – пригніченість”.

I4 – “Упевненість у собі – безпорадність”.

Індивідуальна самооцінка I дорівнює номеру судження, обраного випробуваним з відповідної шкали.

I5 – сумарна (за чотирма шкалами) оцінка стану:  $I5=I1+I2+I3+I4$ , де I1, I2, I3, I4 – індивідуальні значення за шкалами.

Якщо сума індивідуальних значень не перевищує 16 балів – емоційний стан респондента є тим “родючим ґрунтом”, потрапивши на який життєві стреси та кризові переживання “проростуть і дадуть урожай” у вигляді емоційного вигорання та психосоматичних захворювань;

17–32 бали – життєрадісність, внутрішній спокій та впевненість у собі, що є властивостями емоційного стану випробуваного, дають йому змогу гнучко адаптуватися до різних життєвих ситуацій і долати стреси; 33–40 балів – “фонтан емоцій”, поєднаний із самовпевненістю, що межує з переоцінкою своїх можливостей, може спричинитися до марності докладених респондентом зусиль і його нездатності активно діяти в разі виникнення стресової ситуації.

## Додаток В

Таблиця В.1

Описові характеристики за методикою самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса:

	Група	Кількість	Середнє арифметичне (М)	Стандартне відхилення (SD)
Інтегральний показник емоційного стану	Група/до експ.	12	19.50	4.056
	Група/після експ.	12	29.42	2.999
рівень спокою	Група/до експ.	12	4.42	1.443
	Група/після експ.	12	7.58	0.996
рівень енергії	Група/до експ.	12	4.50	1.000
	Група/після експ.	12	7.25	0.754
рівень піднесеності	Група/до експ.	12	5.25	1.422
	Група/після експ.	12	6.92	0.900
впевненість у собі	Група/до експ.	12	5.33	1.497
	Група/після експ.	12	7.67	1.303

Таблиця В.2

Описові характеристики за рівнем психологічної ресурсності

	Група	Кількість	Середнє арифметичне (М)	Стандартне відхилення (SD)
1. Шкала впевненості в собі	Група/до експ.	12	5.42	1.379

	Група/після експ.	12	6.33	1.303
2. Шкала доброта до людей	Група/до експ.	12	7.25	0.754
	Група/після експ.	12	7.25	0.866
3. Шкала допомога іншим	Група/до експ.	12	6.92	0.996
	Група/після експ.	12	7.33	0.888
4. Шкала успіх	Група/до експ.	12	6.17	1.030
	Група/після експ.	12	7.00	0.739
5. Шкала любов	Група/до експ.	12	6.33	0.888
	Група/після експ.	12	5.92	0.900
6. Шкала творчість	Група/до експ.	12	6.33	1.231
	Група/після експ.	12	6.83	1.267
7. Шкала віра у добро	Група/до експ.	12	5.75	1.357
	Група/після експ.	12	6.58	1.165
8. Шкала прагнення до мудрості	Група/до експ.	12	6.33	0.651
	Група/після експ.	12	6.17	0.718
9. Шкала робота над собою	Група/до експ.	12	6.67	0.651
	Група/після експ.	12	7.00	0.426
10. Шкала самореалізація у професії	Група/до експ.	12	6.17	1.337
	Група/після експ.	12	6.25	1.288
11. Шкала відповідальності	Група/до експ.	12	5.83	1.337

	Група/після експ.	12	6.08	1.165
12. Шкала знання власних ресурсів	Група/до експ.	12	5.92	1.832
	Група/після експ.	12	6.92	1.240
13. Шкала уміння оновлювати власні ресурси	Група/до експ.	12	5.58	1.676
	Група/після експ.	12	6.33	1.073
14. Шкала уміння використовувати власні ресурси	Група/до експ.	12	5.67	1.371
	Група/після експ.	12	6.33	1.073
15. Загальний рівень психологічної ресурсності	Група/до експ.	12	86.33	10.129
	Група/після експ.	12	92.33	6.443

---

Таблиця В.3

Перевірка нормальності розподілу у виборці

	Критерій Шاپіро- Уїлка	Статистична значущість (p)
Резильєнтність	0.957	0.452
Інтегральний показник емоційного стану	0.943	0.247
Прогностична тривога	0.964	0.597
Гнітюча тривога	0.969	0.711
Інтолерантність до невизначеності	0.983	0.961
1. Шкала впевненості в собі	0.977	0.869
2. Шкала доброта до людей	0.820	0.001
3. Шкала допомога іншим	0.892	0.024
4. Шкала успіх	0.928	0.126
5. Шкала любов	0.911	0.056
6. Шкала творчість	0.879	0.014
7. Шкала віра у добро	0.953	0.381
8. Шкала прагнення до мудрості	0.917	0.074
9. Шкала робота над собою	0.859	0.006
10. Шкала самореалізація у професії	0.935	0.170
11. Шкала відповідальності	0.882	0.016
12. Шкала знання власних ресурсів	0.915	0.069
13. Шкала уміння оновлювати власні ресурси	0.925	0.111
14. Шкала уміння використовувати власні ресурси	0.827	0.002
Загальний рівень психологічної ресурсності	0.975	0.834
рівень спокою	0.916	0.073
рівень енергії	0.933	0.158
рівень піднесеності	0.935	0.176
впевненість у собі	0.938	0.199

Таблиця. В.4

## Значення кореляцій та їх значущість

		Стресостійкість
1. Шкала впевненості в собі	Коефіцієнт	0.580
	Спірмена	
	Статистична значущість(p)	< .001
3. Шкала допомога іншим	Коефіцієнт	0.408
	Спірмена	
	Статистична значущість(p)	0.007
6. Шкала творчість	Коефіцієнт	0.346
	Спірмена	
	Статистична значущість(p)	0.025
7. Шкала віра у добро	Коефіцієнт	0.402
	Спірмена	
	Статистична значущість(p)	0.008
9. Шкала робота над собою	Коефіцієнт	0.451
	Спірмена	
	Статистична значущість(p)	0.003
12. Шкала знання власних ресурсів	Коефіцієнт	0.538
	Спірмена	
	Статистична значущість(p)	< .001
13. Шкала уміння оновлювати власні ресурси	Коефіцієнт	0.523
	Спірмена	
	Статистична значущість(p)	< .001
14. Шкала уміння використовувати власні ресурси	Коефіцієнт	0.300
	Спірмена	
	Статистична значущість(p)	0.053