

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені І.І. МЕЧНИКОВА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ І ПСИХОЛОГІЧНОГО
КОНСУЛЬТУВАННЯ

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему: «**Взаємозв'язок резильєнтності та флексибільності у осіб під час
війни**»

«The relationship between resilience and flexibility in individuals during war»

Виконала: здобувачка заочної форми навчання

спеціальності 053 «Психологія»

Освітня програма «Психологія»

Мазурець Дар'я Анатоліївна

Керівник: д. психол. н., професор Кіреєва З.О. _____

Рецензент: д. психол. наук, професор Асєєва Ю.О.

Рекомендовано до захисту:

Протокол засідання кафедри

№ від _____ р.

Захищено на засіданні ЕК № _____

протокол № _____ від _____ 2023 р.

Оцінка _____ / _____

(за національною шкалою/шкалою ECTS/ бали)

Завідувач кафедри

_____ Кіреєва З. О.

(підпис)

Голова ЕК

_____ (підпис)

Одеса – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ1. ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РЕЗИЛ'ЄНТНОСТІ ТА ФЛЕКСИБІЛЬНОСТІ У ОСІБ ПІД ЧАС ВІЙНИ...	7
1.1. Поняття про резил'єнтність особистості в сучасному науковому психологічному просторі.....	7
1.2. Поняття про флексибільність та важливість її проявів в особистості під час війни.....	18
1.3. Резильєнтність та флексибільність особистості як складові психічного здоров'я особистості під час війни.....	30
Висновки до першого розділу.....	36
РОЗДІЛ2. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	39
2.1. Обґрунтування обраних методик.....	39
2.2. Опис процедури дослідження.....	50
Висновки до другого розділу.....	51
РОЗДІЛ3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РЕЗИЛ'ЄНТНОСТІ ТА ФЛЕКСИБІЛЬНОСТІ У ОСІБ ПІД ЧАС ВІЙНИ ...	52
3.1. Дослідження психологічного й суб'єктивного благополуччя респондентів під час війни.....	52
3.2. Дослідження резильєнтності респондентів за методикою "Перцептивна оцінка стресостійкості" та опитувальником «Посттравматичне зростання».....	62
3.3. Дослідження флексибільності респондентів за опитувальником когнітивної флексибільності CFI (CFI-R).....	67
3.4. Дослідження особливостей взаємозв'язку між психологічним благополуччям, резил'єнтністю та флексибільністю респондентів.....	69
Висновки до третього розділу.....	76
ВИСНОВКИ.....	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	81

ВСТУП

Актуальність дослідження Умови, що існують у сучасній Україні, створюють власні правила існування, зумовлені невизначеністю майбутнього існування суспільства, реаліями військового буття та потребами ховатися, щоб захистити себе для виживання. Проблема виживання стосується не лише тих, хто залишається в будь-якому регіоні України, але і тих, хто перебуває у "умовній" безпеці за кордоном. Невизначеність щодо сьогодення та майбутнього, необхідність адаптації до нових умов, погіршення умов проживання, зниження соціального статусу, а також необхідність працювати лише для власного виживання — це лише деякі з реальностей, з якими стикаються люди. У таких обставинах, для подолання багатьох викликів і труднощів необхідна особлива психологічна якість — резилієнтність особистості, яка пов'язана зі здатністю психіки людини відновлюватися після несприятливих умов. Дослідження резилієнтності особистості, що визначається як "вміння проходити крізь життєві випробування, зберігаючи при цьому своє психічне здоров'я, особистісну цілісність та соціальні зв'язки" (за словами Стівена М. Саутвіка та Денніса С. Чарні), стає критично важливою в умовах, пов'язаних із надмірним стресом і переживаннями, що супроводжують війну. Розробці цього питання присвячено чимало робіт вчених другої половини ХХ століття та сьогодення, таких як Е. Вернер, А. Мастен, Б. Бенард, М. Селігман, а також українських психологів, серед яких З. Кіреєва, Т. Титаренко, О. Хамініч, Г. Лазос і інші. Але крім дослідження резилієнтності особистості під час війни також актуальним є питання дослідження її флексибільності, як здатності або готовності адаптуватися до нових умов, змінювати свої стратегії та підходи відповіді на різноманітні ситуації. Вона включає в себе гнучкість у мисленні, діяльності та відносинах, здатність швидко впроваджувати нові ідеї, пристосовувати свої дії до обставин, що змінюються та реагувати на виклики з відкритістю та толерантністю. Дослідженням флексибільності, яку ще розуміють, як «когнітивну гнучкість»

присвячені роботи українських дослідників: К.Ю. Осовалюка і С.С. Кургіняна, В.О. Яворської, Ю.В. Фломіна, А.В. Гребенюка, а також закордонних дослідників Дж. Реєфіш, D. R. Dajani, L. Q. Uddin, V.M.Wuthrich, R.M.Rapee та інших. Показано зв'язок високої пізнавальної гнучкості з психологічним благополуччям і ефективним подоланням (Т. J. Benjamin), доведено, що флексибільність важлива якість, особливо в умовах зміни та невизначеності, оскільки вона дозволяє людям ефективно пристосовуватися до різних ситуацій і виходити із них з позитивними результатами (R.J Spiro, R.L Coulson, P.J. Feltovich, D. Anderson).

Отже, розвиток особистісної резилієнтності та флексибільності визначається як ключовий фактор адаптації до життєвих випробувань у контексті різних криз цього століття.

В своєму дослідженні ми бачимо потенціал в вивченні питань взаємозв'язку резилієнтності та флексибільності у осіб під час війни. Дослідження цього взаємозв'язку є надзвичайно актуальним, особливо в умовах сучасних геополітичних конфліктів та глобальних викликів з приводу декількох причин. Так, вивчення взаємозв'язку резилієнтності та флексибільності осіб може допомогти розуміти, які психологічні чинники сприяють адаптації та подоланню стресу в умовах війни. Розуміння того, як резилієнтність та флексибільність взаємодіють під час війни, може допомогти в удосконаленні програм психологічної підготовки для військовослужбовців та громадян, які переживають воєнні конфлікти. Дослідження може розкрити, як взаємозв'язок цих психологічних аспектів впливає на здатність людей інтегруватися в суспільство після війни. І на останок, розуміння взаємозв'язку резилієнтності та флексибільності може допомогти в розвитку психологічної стійкості в населення під час воєнних конфліктів, що є ключовим елементом для відновлення та побудови мирного суспільства після війни.

Мета дослідження полягає у теоретичному визначенні та емпіричному дослідженні взаємозв'язку резилієнтності та флексибільності у осіб під час

війни. Для досягнення поставленої мети дослідження визначені наступні **задачі**:

1. Проаналізувати різні теоретичні підходи щодо вивчення проблем резил'єнтності та флексибільності в сучасному науковому просторі.
2. Провести емпіричне дослідження психологічного благополуччя, резил'єнтності та флексибільності у осіб під час війни.
3. Визначити особливості взаємозв'язку між психологічним благополуччям особистості, резильєнтністю та флексибільністю особистості під час війни.

Об'єкт дослідження – адаптація осіб до стресових ситуацій в умовах військового конфлікту.

Предмет дослідження – взаємозв'язок резильєнтності та флексибільності у осіб під час війни.

Методи дослідження: Для забезпечення об'єктивності та системності дослідження, а також для вирішення поставлених дослідницьких завдань, було використано різноманітні методи, включаючи аналіз з теоретико-методологічної перспективи, систематизацію та узагальнення психологічних даних, які стосуються обраної проблеми дослідження. Також використовувалися психодіагностичні підходи та методи обробки отриманих даних за допомогою математичної статистики.

До психодіагностичного комплексу увійшли наступні **методики**:

1. Шкала психологічного благополуччя К. Рифф.
2. Методика когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя респондентів КОСБ-3, автори О. Калюк, О. Савченко.
3. Методика "Перцептивна оцінка стресостійкості" Н.П. Фетискіна
4. Опитувальник посттравматичного зростання (Post Traumatic Growth Inventory) Р. Тадеші і Л. Калхаун (в адаптації М.Ш. Магомед-Емінова)
5. Опитувальник когнітивної флексибільності CFI (CFI-R) Dennis JP, Vander Wal J.S. (в адаптації Кургінян С.С., Осаволук О.Ю).

Організація і база проведення емпіричної роботи. Дослідження було проведене за допомогою електронних засобів спілкування в он-лайн форматі. Емпіричну вибірку, яка мала випадковий характер, склали 52 особи у віці від 20 до 40 років. Середній вік респондентів – 31 рік.

Практичне значення роботи. Дана робота має важливе практичне значення в контексті розуміння та підтримки психологічного благополуччя в умовах воєнного конфлікту. Результати роботи можуть служити важливим джерелом для психологів, соціальних працівників та інших фахівців, які працюють з особами, які пережили воєнні конфлікти. Вони надають можливість розробки ефективних програм психологічної підтримки, що спрямовані на підвищення резилієнтності та флексибільності у військових та цивільного населення в умовах посттравматичного стресу. Крім того, дослідження може послужити основою для розробки навчальних та тренінгових програм, спрямованих на розвиток конкретних навичок резилієнтності та флексибільності, що підсилить психологічну готовність осіб до викликів в умовах воєнного стресу.

Структура і обсяг роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів с підрозділами, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел. Основний зміст роботи викладено на 81 сторінці, дослідження містить 15 таблиць, 2 рисунка. Список літератури складається з 70 джерел.

РОЗДІЛІ. ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РЕЗИЛ'ЄНТНОСТІ ТА ФЛЕКСИБІЛЬНОСТІ У ОСІБ ПІД ЧАС ВІЙНИ

1.1. Поняття про резил'єнтність особистості в сучасному науковому психологічному просторі

Термін "резилієнс" (стійкість) використовувався на протязі багатьох століть і отримав різноманітні тлумачення. Проте лише останні десятиліття цей термін набув популярності як психологічний феномен. У світовій науковій літературі він почав активно використовуватися в 1970-х роках [45]. На сьогоднішній день поняття "резилієнс" широко вживається в психології, медицині, біології та соціальних науках, щоб визначити вплив екстремальних, загрозливих або стресових умов на людину, а також її здатність до збереження нормального функціонування під час і після таких впливів.

В українській літературі термін "резилієнс" перекладають як "стресостійкість", "життестійкість", "життєздатність", "стійкість до травми", "психологічна пружність", "психологічна стійкість", що часто призводить до термінологічної плутанини. Важливо відзначити відмінність між резилієнсом ("resilience") та резильєнтністю ("resiliency"): резилієнс – це процес, тоді як резильєнтність – це властивість (або здатність) особистості [42]. Враховуючи цей принцип, ми подальше розглядатимемо визначення резилієнсу та резильєнтності, які наведені в різних джерелах.

Відповідно до визначення Американської психологічної асоціації, резилієнс є складним процесом, що включає в себе успішну адаптацію до важких або складних обставин життя [41]. Цей процес визначається не лише здатністю до розумової, емоційної та поведінкової гнучкості, але й здатністю адаптуватися до внутрішніх і зовнішніх викликів.

Резилієнс може бути розглянутий з різних перспектив. По-перше, це стабільне психічне функціонування під час стресового впливу. Людина, яка виявляє резилієнс, здатна зберігати психічне здоров'я навіть в умовах важких

ситуацій. По-друге, це швидке відновлення до нормального стану після дії психотравмуючих факторів. Особистість, що проявляє резилієнс, здатна швидко адаптуватися та відновлюватися після викликів і труднощів. По-третє, резилієнс може означати здобуття нових рис та покращене функціонування як результат подолання психологічної травми. Це включає в себе не лише повернення до попереднього рівня функціонування, але і здатність розвиватися та стати сильнішим, ніж раніше.

Резильєнс, *розглядааний як процес* представляє собою комплекс гнучких когнітивних, поведінкових та емоційних реакцій на гострі або тривалі неприємності, які можуть бути як надзвичайними, так і звичайними для конкретної особи. Він є здатністю та динамічним процесом адаптивного подолання стресу та труднощів зі збереженням нормального психологічного та фізіологічного функціонування [52]. Резильєнс досягає позитивної адаптації навіть під впливом значних загроз, труднощів або травми [48]. Це включає в себе використання різних ресурсів для підтримки психологічного благополуччя [54], можливість досягнення кращих результатів, ніж очікувалося, перед або після виникнення негараздів [72], а також адаптивний динамічний процес повернення до початкового психосоціального функціонування після дезадаптивного періоду [60]. Резилієнс також є процесом подолання негативних наслідків травм, успішної боротьби з їх наслідками та уникнення негативних траєкторій розвитку [53], або успішного адаптування в умовах ризику, критичних обставин чи змін [63].

Важливо враховувати, що резильєнс охоплює взаємодію між людиною, її життєвим досвідом та поточним життєвим контекстом.

Термін "резильєнтність" пов'язаний із здатністю психіки людини відновлюватися після несприятливих умов. Розуміння того, як деякі особи можуть витримати, відновитися та навіть психологічно зрости після складних життєвих негараздів або катастроф, є ключовим для фахівців у сфері психотерапії та психології, а також для працівників помічних професій. Дослідження резильєнтності має важливе значення, оскільки розуміння

людської здатності до позитивної психологічної адаптації в умовах труднощів може допомагати розробляти спеціальні психотехнології для психопрофілактики та розвитку резильєнтності, життєстійкості та стресостійкості.

В залежності від поставлених в практичній роботі завдань науковці рекомендують використовувати наступні визначення поняття «резильєнтність»:

1. Резильєнтність - це здатність динамічної системи, такої як спільнота, передбачати виклики та успішно до них адаптуватися [42].

2. Резильєнтність - це здатність успішно адаптуватися до негараздів, стресових життєвих подій, значної загрози або травми [52].

3. Резильєнтність - це здатність вистояти перед обличчям змін, продовжувати розвиватися в умовах, що постійно змінюються [54].

4. Резильєнтність - це здатність динамічної системи успішно адаптуватися до викликів, які загрожують функціонуванню, виживанню або розвитку системи [64].

5. Резильєнтність - це здатність системи передбачати, адаптуватися та реорганізувати себе в умовах негараздів таким чином, щоб сприяти та підтримувати своє успішне функціонування [71].

6. Резильєнтність - це розумова, фізична, емоційна та поведінкова здатність людини адаптуватися, відновлюватися та процвітати в умовах ризику, викликів, небезпеки, складності та негараздів, а також вчитися та рости після невдач [60].

Резильєнтність грає важливу роль у здатності та формуванні посттравматичного стресового зростання особистості [29].

Важливо враховувати, що концепція резильєнтності особистості чи сім'ї виходить за межі окремого індивіда або сімейної системи. Вона охоплює спроможність та ресурси, які можна мобілізувати відповідно до викликів за допомогою процесів, які залучають цю особу чи сім'ю до додаткових можливостей та ресурсів [64].

Психологічний резилієнс може бути описаний як здатність особи ефективно протистояти та адаптуватися до несприятливих та травматичних подій. Резильєнтність є особистісною рисою, яка сприяє пом'якшенню негативних наслідків стресу і сприяє адаптації.

Д. Хеллерштейн, розглядаючи цей феномен, виділяє дві його ключові компоненти: *фізичну резильєнтність*, що визначається як вказівник стресостійкості і терпимості, і *психологічну резильєнтність*, яка включає розвиток та підтримку соціальних зв'язків, використання соціальної підтримки, пошук смислів у тяжких подіях або ситуаціях, підвищення рівня освіти та володіння різними психотехнологіями для розвитку та подолання негативних наслідків стресу.

Люди з вираженою резильєнтністю мають три основні риси: стійке прийняття реальності, глибоку віру в життєвий смисл, закріплену міцними цінностями, та надзвичайну здатність імпровізувати. Резильєнтність втілює особистісні якості, які дозволяють людині зростати в умовах невдач[49].

Резильєнтність означає здатність динамічної системи ефективно пристосовуватися до викликів, які можуть порушити її функціонування, життєздатність або розвиток; це позитивна адаптація або розвиток в умовах негативного впливу[64]. У випадку взаємодії з суттєвими труднощами, які можуть бути психологічними, середовищними або обома одночасно, резилієнс визначається як здатність особи одночасно знаходити шлях до життєвих ресурсів, включаючи можливість переживати почуття благополуччя, і стану родини, громади або культурного середовища індивіда, що забезпечує доступ до цих ресурсів та почуттів у рамках даної культури [71].

Серед характеристик резильєнтної особистості можна відзначити такі здібності, як:

1. Здатність до щасливого і задоволеного життя з відчуттям життєвого напрямку і сенсу.
2. Здатність до продуктивної роботи з відчуттям компетентності та ефективного управління оточуючим середовищем.

3. Емоційна стабільність.
4. Самоприйняття та самопізнання.
5. Реалістичне і неспотворене сприйняття себе, інших та оточуючого середовища.
6. Міжособистісна компетентність та здатність до теплих і турботливих взаємин з іншими, близькості та взаємної поваги.
7. Міжособистісне розуміння та теплота.
8. Впевнений оптимізм, автономна та продуктивна активність.
9. Вміла експресивність.

Резильєнтність - це динамічний процес, який включає в себе позитивну адаптацію в контексті переживання значущих життєвих труднощів[62].

У відповідності до цього підходу, як стверджує, динаміка процесу резильєнтності включає в себе наступні аспекти: взаємодію з негативними подіями чи факторами ризику; мобілізацію захисних факторів та їх взаємодію з елементами вразливості. В результаті цього відбувається формування стійкості або уникнення патологічних реакцій психіки[28].

Аналіз результатів досліджень резильєнтності, проведених Дж. Річардсоном, А. Мастеном та Г. Лазос у рамках мета аналізу, виявив важливі внутрішні та зовнішні фактори, що визначають резильєнтність, а також доклав узагальнених знань про конкретні "вигоди" резильєнтності. Під "вигодами" розуміються конкретні стани особистості та результати діяльності суб'єкта, які можуть бути досягнуті завдяки розвинутій резильєнтності. Фактори, психологічний зміст та вплив резильєнтності представлені в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1.

Фактори, психологічний зміст та вплив резильєнтності



Науковці стверджують, що рівень стійкості особистості в онтогенезі в цілому формується під впливом психосоціальних чинників, таких як систематичне подолання труднощів, позитивні емоції, моральна сміливість, гнучкість мислення, вміння контролювати емоції, наявність конкретних мети чи місії, увага до фізичного здоров'я та високий рівень позитивної соціальної підтримки.

Серед конкретних дій, які вважаються першочерговими для збереження та підвищення резильєнтності, можна виділити такі: прийняття того, що зміни є невід'ємною частиною життя; розглядання всього в контексті перспективи; збереження позитивного сприйняття життя; проведення практики усвідомленості; турбота про фізичне здоров'я; акцентування уваги на позитивних очікуваннях; визначення наявних ресурсів; утримання та

підтримка взаємин; надання допомоги іншим; пошук можливостей та підтримки[36].

Психологічні фактори, які також сприяють розвитку резильєнтності, включають спрямованість на досягнення конкретної мети, відчуття гармонії у житті, перевагу позитивних емоцій, високу самооцінку, активний спосіб подолання труднощів, самоефективність, оптимізм, наявність соціальної підтримки та здатність звертатися за допомогою до інших, гнучкість у мисленні та високий рівень духовності[9].

За іноземними експертами визначаються ключові елементи, що сприятимуть резильєнтності:

1. Турботливі міжособистісні стосунки, які існують як всередині, так і поза родиною, і створюють атмосферу любові і довіри. Вони слугують прикладом для наслідування, підтримують і заспокоюють особу.

2. Здатність розробляти реалістичні плани та успішно їх реалізовувати.

3. Впевненість у собі, що відіграє важливу роль у подоланні труднощів.

4. Комунікативні навички та вміння ефективно вирішувати проблеми.

5. Навички управління емоціями, які допомагають зберігати емоційну стабільність [16].

6. Серед суттєвих аспектів, які сприяють успішній резильєнтності, також виділяють:

7. Ефективне планування часу, що є ключовим фактором у досягненні цілей.

8. Схильність до оптимізму, яка допомагає бачити позитивні можливості в навколишньому світі.

9. Вміння розслаблятися, що сприяє зниженню стресу та підтримує психічне благополуччя.

10. Розуміння власних емоцій, що сприяє раціональному вирішенню проблем та уникненню емоційних вибухів.

11. Самоконтроль і позитивний настрій, які грають важливу роль у збереженні стійкості в емоційному та психологічному плані.

12. Регулярні прогулянки на природі, що сприяють фізичному та психічному відпочинку [66].

Українські дослідники Кокун О. М., Мельничук Т. І. виділяють чинники резильєнтності на декількох рівнях.

Фактори на індивідуальному рівні, які впливають на здатність особистості адаптуватися до труднощів та стресових ситуацій, включають наступне:

1. Позитивний копінг, як процес подолання викликів, що включає направлення зусиль на розв'язання особистих та міжособистісних проблем. Серед стратегій відзначаються активний/прагматичний, проблемно орієнтований та духовний підходи до подолання стресу чи конфлікту.

2. Позитивні прагнення, як стан ентузіазму, активності та жвавості, включаючи позитивні емоції, оптимізм, почуття гумору, надію та гнучкість щодо змін, навіть під час стресових ситуацій.

3. Позитивне мислення, що включає обробку інформації, застосування знань та зміну уподобань через реструктуризацію, позитивне переосмислення, знаходження виходу з ситуації, гнучкість, переоцінку, перефокусування, позитивні очікування та позитивний світогляд.

4. Реалізм, що включає реалістичне сприйняття можливого, наявності реалістичних очікувань, самооцінки та самоцінності, впевненість, самоефективність, відчуття контролю та прийняття того, що знаходиться поза контролем або не може бути зміненим.

5. Контроль поведінки, як процес моніторингу, оцінки та корегування емоційних реакцій для досягнення мети, включаючи саморегуляцію, самоуправління та самовдосконалення.

6. Фізична підготовка, яка визначає фізичну здатність ефективно функціонувати в різних аспектах життя.

7. Альтруїзм, як безкорислива турбота про благо інших, мотивація допомагати без очікування винагороди.

В якості факторів сімейного рівня науковці виділяють:

1. Емоційні зв'язки, що включають в себе емоційні зв'язки між членами сім'ї, спільний відпочинок та дозвілля.
2. Комунікацію, яка охоплює обмін думками чи інформацією, вирішення проблем та управління відносинами.
3. Підтримку, яка передбачає усвідомлення доступності підтримки в сім'ї, включаючи емоційну, матеріальну, інструментальну, інформаційну та духовну підтримку.
4. Близькість: Визначає рівень любові, близькості та відданості у сім'ї.
5. Виховання: Зумовлено батьківськими навичками.
6. Адаптивність: Оцінюється легкістю адаптації до змін, пов'язаних із військовим життям, включаючи гнучкість ролей у сім'ї.

В якості факторів рівня робочого колективу/команди дослідниками вказуються:

1. Позитивний психологічний клімат, що включає стимулювання взаємодії всередині колективу, формування відчуття гордості за виконувану місію, лідерство, позитивне рольове моделювання та впровадження корпоративної політики.

2. Командну роботу, яка передбачає координацію роботи між членами команди, включаючи гнучкість.

3. Згуртованість, що охоплює здатність команди виконувати комбіновані дії та підтримувати один одного та виконувану задачу.

В якості суспільних чинників дослідниками підкреслюються:

1. Приналежність, що включає інтеграцію, дружбу та участь у духовних/конфесійних організаціях, протоколах, церемоніях, соціальних службах, школах та інше.

2. Згуртованість, яка описує зв'язки, які об'єднують людей у спільноті, включаючи спільні цінності та міжособистісну приналежність.

3. Зв'язаність, що визначає якість і кількість зв'язків з іншими людьми в громаді, включаючи зв'язки з місцем або людьми цього місця; різні аспекти включають прихильність, структуру, ролі, відповідальність та спілкування.

4. Колективну ефективність, яка описує уявлення членів групи про здатність групи працювати разом.

Психологічні дослідження розвитку резильєнтності в онтогенезі показали, що резильєнтність, або стійкість до стресу і труднощів, розвивається протягом усього онтогенезу особистості - від народження до дорослості. Ось кілька ключових етапів, які визначають розвиток резильєнтності:

Дитинство:

На цьому етапі важливе створення безпечного та стабільного середовища для дитини. Якщо вони відчують, що навколишні дбають про них та забезпечують емоційну підтримку, це може сприяти формуванню внутрішньої стійкості.

Підлітковий вік:

Підлітки стикаються з новими викликами, і їхня здатність адаптуватися та знаходити конструктивні способи вирішення проблем може значно впливати на розвиток резильєнтності. Самовизначення та розвиток внутрішніх ресурсів грають ключову роль.

Молодь:

Навчання новим навичкам, освоєння стратегій розв'язання проблем та активна соціальна взаємодія можуть сприяти розвитку резильєнтності у молодь. Досвід стикає їх із різноманітними ситуаціями та навчає адаптуватися до них.

Дорослість:

Дорослість - це час, коли резильєнтність може проявитися через здатність до самопідтримки. Зрілість управління емоціями, уміння приймати

рішення в умовах труднощів та володіння стратегіями релаксації грають важливу роль.

Похилі роки:

На цьому етапі резильєнтність може виявитися у здатності приймати зміни, пов'язані з віковими та фізичними обмеженнями. Соціальна підтримка та вміння шукати позитивні аспекти в житті можуть бути важливими чинниками.

Важливо враховувати, що розвиток резильєнтності - це процес, який триває протягом усього життя, і він може бути спричиненим різними факторами, такими як генетика, соціальне середовище та особисті життєві досвіди.

Особливої уваги також заслуговують дослідження, що порівнюють переваги резильєнтності та її недоліки. Цю інформацію ми представили в таблиці 1.2.

Таблиця 1.2

Переваги та недоліки резильєнтності

Переваги	Недоліки
<p><u>Емоційне благополуччя:</u> Резильєнтні особистості мають здатність ефективно вирішувати проблеми та зберігати емоційне благополуччя навіть у стресових ситуаціях.</p> <p><u>Адаптація до змін:</u> Здатність швидко адаптуватися до нових обставин та змін в середовищі є ключовою перевагою резильєнтних осіб.</p> <p><u>Зменшення впливу стресу:</u> Резильєнтність допомагає знижувати негативний вплив стресу на фізичне та психічне здоров'я.</p> <p><u>Самопідтримка:</u></p>	<p><u>Недооцінка ризиків:</u> Висока резильєнтність може призводити до недооцінки ризиків у певних ситуаціях та недостатнього уважного врахування можливих негативних наслідків.</p> <p><u>Самовпевненість може перетворитися на вигорання:</u> Якщо особа надто впевнена у своїй резильєнтності, це може вести до переваги та вигорання в стресових ситуаціях.</p> <p><u>Неуважне ставлення до емоцій:</u> Занадто велика резильєнтність може призводити до знецінення власних емоцій або емоцій інших, що може</p>

<p>Особи з високим рівнем резильєнтності здатні ефективно керувати своїми емоціями та знаходити конструктивні способи вирішення проблем.</p> <p><u>Покращення відносин:</u> Резильєнтні особистості мають здатність легко взаємодіяти з іншими, що сприяє покращенню міжособистісних відносин.</p>	<p>вплинути на якість міжособистісних відносин.</p> <p><u>Втрата чутливості до оточуючого середовища:</u> Надто велика резильєнтність може викликати відчуття відірваності від реальності та втрати чутливості до навколишнього середовища.</p> <p><u>Недостатнє реагування на сигнали стресу:</u> Особи з великою резильєнтністю можуть ігнорувати сигнали стресу та занадто довго витримувати навантаження без відпочинку.</p>
--	--

Вчені підкреслюють, що важливо враховувати, що резильєнтність повинна супроводжуватися також ефективним керівництвом емоціями та умінням виявляти адекватну реакцію на стрес.

Отже, ми бачимо, що інтерес науковців до вивчення резилієнтності особистості, що розпочався у середині ХХ століття, залишається актуальним предметом уваги дослідників. Аналіз результатів емпіричних досліджень проблеми резилієнтності свідчить, що науковці цікавляться різноманітними аспектами, пов'язаними з цією психологічною характеристикою, особливо в контексті її формування та впливу на здатність справлятися з труднощами життя, такими як війни, катаклізми та різноманітні травматичні події. Зважаючи на актуальність воєнного конфлікту в Україні, вважаємо надзвичайно важливим продовження наукових досліджень у цьому напрямі.

1.2. Поняття про флексибільність та важливість її проявів в особистості під час війни

У новітній парадигмі вважається, що для особистості в умовах життя, що постійно змінюються, важливо мати лабільність, гнучкість та

флексибільність. Здатність особистості переоцінювати систему цінностей і виявляти інтелектуальну поведінку під дією реальності є необхідною умовою для збереження її психічної цілісності та здоров'я. На наш погляд, сучасній особистості важливо мати мобільність, вміння швидко відмовлятися від старих звичок та швидко приймати нові, а також виявляти когнітивну гнучкість.

Поняття "флексибільність" у науковій літературі часто вживається як синонім до таких термінів, як "перемикання уваги", "когнітивне зрушення", "когнітивна гнучкість" та "перемикання завдань". За визначенням D. R. Dajani та L. Q. Uddin, когнітивна гнучкість представляє собою здатність зміщувати або реконфігурувати відповіді для досягнення нової мети. Інші дослідники, такі як F. Buttelman та J. Karbach, вбачають когнітивну гнучкість як здатність гнучко переходити між завданнями, що призводить до швидкої адаптації. У багатьох наукових дослідженнях (зокрема, D. R. Dajani, L. Q. Uddin, V. M. Wuthrich, R. M. Rapee) когнітивну гнучкість пов'язують з реалізацією різних виконавчих функцій (EF - виконавчі функції). За визначенням В. О. Яворської, Ю. В. Фломіна та А. В. Гребенюка, виконавчі функції є регуляторними або організаційними функціями, що пов'язані з багатьма психічними процесами, такими як концентрація уваги, пам'ять та логічне мислення. Виконавчі функції включають у себе сприйняття та обробку інформації, участь у визначенні цілей, плануванні дій та оцінюванні ефективності тактики. Хоча виконавчі функції асоціюються з лобовими долями мозку, фізіологічні механізми когнітивної гнучкості ще не є повністю визначеними[33].

В галузі психології особистості та психології здоров'я встановлено взаємозв'язки між когнітивною гнучкістю та різними аспектами психологічного благополуччя. Наприклад, дослідження Т. J. Benjamin підтверджує зв'язок високого рівня когнітивної гнучкості з психологічним благополуччям та ефективним подоланням труднощів. Люди із високим рівнем когнітивної гнучкості вказують на підвищення рівня задоволеності життям

(Landgraf), а також на здатність ефективно обробляти інформацію та приймати раціональні рішення (Bailey)[33].

Дослідження С. Gonzalez, S. M. Pratt, W. Benson, I. J. Figueroa, D. Rhodes, R. J. Youmans демонструють вплив когнітивної гнучкості на ефективну комунікацію в трьох аспектах, таких як усвідомлення альтернатив, готовність проявляти гнучкість і самоефективність у гнучкості.

Згідно із дослідженнями Han et al. та Orem et al., стрес і занепокоєння можуть впливати на пізнавальну гнучкість, ускладнюючи її вияв.

Теорія когнітивної гнучкості, яку представили R. J. Spiro, R. L. Coulson, P. J. Feltovich, D. Anderson, визначає гнучкість як здатність системи реструктурувати знання у відповідь на ситуаційні вимоги, що радикально змінюються. Вони зауважують, що когнітивна гнучкість виявляється у здатності спонтанно переосмислювати знання в адаптивній відповіді на обставини, що постійно змінюються[69].

Сучасна психологічна література розглядає гнучкість (флексибільність) як особистісну рису (інтелектуальну гнучкість) та як характеристику розумової діяльності (гнучкість мислення). Риси флексибільної особистості, визначені Дж. Реефіш, включають екстравертованість, соціальну відкритість, увагу до людей, оригінальність, терпимість до змін і невизначеності та інші аспекти.

А. Лачінс досліджував когнітивну гнучкість, яку можна визначити як здатність особистості змінювати свої пізнавальні та інтелектуальні дії відповідно до змінених умов. Інші дослідники, такі як К. Ю. Осовалюк і С. С. Кургінян, розглядали флексибільність як специфічну здатність організовувати пізнавальну діяльність та інтелектуальну поведінку в залежності від змінених умов [27].

У своїх дослідженнях А. Лачінс описав "Ефект установки", який виявлявся у тому, що більшість випробуваних осіб вирішувала завдання старим способом, навіть якщо потрібно було використовувати новий спосіб.

Це свідчить про стереотипність поведінки та незмінність установки, що може бути перешкодою для адекватної поведінки в нових умовах [33].

Згідно з визначенням Н. Менчинської, гнучкість мислення виявляється у здатності доцільно варіювати способи дій, перебудовувати наявні знання, легко переходити від однієї дії до іншої та формувати зворотні зв'язки.

Українські науковці розуміють когнітивну гнучкість як вміння особистості перемикаєти мисленеві процеси незалежно від спеціальних змін правил чи потреби переглядати колишні установки та думки в умовах нової ситуації.

Терміни "психологічна негнучкість" та "психологічна гнучкість" в значній мірі замінили поведінкові конструкти і відповідають конструкту "гнучкість мислення" / "жорсткість мислення". Психологічна негнучкість (жорсткість) виражається в жорсткому домінуванні психологічних реакцій над обраними цінностями та непередбаченими обставинами в керівництві діями. З іншого боку, когнітивна гнучкість визначається як здатність особистості взаємодіяти з оточуючим середовищем відповідно до своїх правил та установок. Когнітивна гнучкість в даний момент в психології розуміється як свідомі дії та акти людини в поведінці та діяльності для зміни або виявлення наполегливості в досягненні значущих цілей[46].

За словами Г.В. Залевського, особистісна флексибільність - це складна багатовимірна властивість, основною рисою якої є здатність до зміни та модифікації поведінки та установок для активної адаптації до обставин, що змінюються. Це об'єднує в собі інформаційний та формально-динамічний аспекти [3].

В контексті особистісної флексибільності (варіативності, гнучкості), О.В. Петровський визначає це, як здатність індивіда, маючи позитивний моральний характер, легко відмовлятися від непродуктивних ситуацій чи завдань, засобів діяльності, різних способів мислення та поведінки, і розвивати або приймати нові, оригінальні підходи для розв'язання проблем з врахуванням постійних цілей та моральних засад. Особа з високим рівнем особистої

гнучкості, за словами А.В. Петровського, є дуже різноманітною особистістю, активно взаємодіє в міжособистісних відносинах, у протилежність чому виступає особистісна жорсткість (консервативність).

Загальне уявлення про когнітивну флексибільність, отримане в результаті короткого огляду вітчизняних і зарубіжних досліджень, визначає її як ментальну здатність, яка виявляється у здатності індивіда перетворювати свої когнітивні установки відповідно до умов його життєдіяльності, що постійно змінюються. Когнітивна флексибільність може бути визначена як здатність перебудовувати концептуальну картину оточуючого світу при отриманні нової інформації, яка суперечить попередній картині світу.

Звичка використовувати стандартне мислення та приходити до звичних висновків може призвести до втрати здатності самостійно знаходити вихід з несподіваних ситуацій та приймати оригінальні рішення. У психології це явище відоме як функціональна ригідність мислення. Ця особливість мислення пов'язана з надмірною залежністю від накопиченого досвіду, який обмежується та повторюється стереотипами мислення.

Дослідження флексибільності вказують на певні особливості, такі як гнучкість у невербальній діяльності, яка також проявляється у гнучкості у мовленні. Флексибільність у мовленні (гнучкість у спілкуванні) виникає в області людських контактів і проявляється в легкості, природності та точності коригування особистістю свого комунікативного досвіду відповідно до об'єктивних потреб (ситуаційні умови та особливості партнерів). Особа прагне урізноманітнити та варіювати засоби, тактики та методи спілкування.

Структурно-рівневий аналіз свідчить, що флексибільність спілкування базується на гармонійному та еластичному зв'язку між метою спілкування та засобами досягнення цієї мети. Особливість полягає в тому, що ці рівні легко і швидко адаптуються індивідом до реальності. Флексибільна особистість в засобах може адекватно використовувати наявний набір, а на рівні мети - відмовлятися від недосяжних, безглузвих або застарілих цілей. Це визначає

високий рівень "адаптогенності" особистості та адекватність її спілкування та поведінки.

Розвиток флексибільності в онтогенезі, тобто на індивідуальному життєвому шляху, є складним і багатогранним процесом. І в цьому процесі можна виділити наступні етапи:

Дитинство:

У ранньому дитинстві діти вивчають світ навколо себе і набувають основних навичок та знань. Важливо, щоб дитина розвивала здатність до адаптації до нових ситуацій, експериментувала з різними способами вирішення завдань та розвивала творчий підхід до вирішення проблем.

Підлітковий вік:

Під час підліткового віку відбувається подальший розвиток флексибільності, оскільки особистість стикається з новими викликами і можливостями. У цьому віці важливо розвивати вміння адаптуватися до соціальних змін, розширювати границі комфорту і ризикувати в нових сферах життя.

Юнацький та молодший дорослий вік:

Перехід від підліткового віку до юнацького та молодшого дорослого віку супроводжується зростанням самостійності і відповідальності. Особистість продовжує розвивати флексибільність шляхом прийняття різноманітних ролей, вирішення різноманітних завдань та встановлення нових особистісних та професійних цілей.

Середній та старший дорослий вік:

У дорослому віці людина може зустрічати нові виклики, такі як зміни в кар'єрі, сімейні зміни або здоров'я. Флексибільність стає важливою для адаптації до цих змін. Особистість може розвивати флексибільність шляхом вдосконалення стратегій управління стресом, пошуку нових можливостей та адаптації до нових умов.

Старечий вік:

Навіть на старечому віці людина може продовжувати розвивати флексибільність, освоюючи нові навички, залишаючись відкритою для вивчення нового та шукаючи нові способи збереження психічного та фізичного здоров'я.

Важливо враховувати, що індивідуальні властивості, оточуюча середовища та життєві обставини можуть впливати на те, як саме розвивається флексибільність в онтогенезі кожної особи.

Дж. Реефіш перераховує характеристики гнучкої (флексибільної) особистості. Він виділяє її наступні риси: відсутність ригідності, екстравертованість та соціальна відкритість; увага до людей, красномовство, швидкий темп особистого розвитку, оригінальність, безпосередність, незалежність; відсутність рутини, адаптивність, терпимість до змін, безлад і невизначеність; самовпевненість, співчуття, прискіпливість, відкритість; відсутність настирливих і стійких схильностей; відсутність тривоги і почуття провини; надійність, емоційний розвиток, рухливість[33].

В.М. Бізова та Ю.О. Калашников розглядають ригідність-флексибільність як психічну якість, що визначає здатність людини перебудовувати когнітивні, емоційні та поведінкові процеси відповідно до вимог ситуації, що може впливати на процеси рефлексії, психічне здоров'я та загальне благополуччя. Взагалі в групі "флексибільних" особистостей ці дослідники виділяють різні підтипи:

1. *Флексибільно-пластичні*: Після успішного розв'язання завдання з новими умовами, що вимагає нового способу розв'язання, ці особи продовжують вирішувати і наступні задачі новим способом, визнаючи його раціональність.

2. *Флексибільно-еластичні*: Після вирішення завдання з новими умовами ці особи повертаються до старого способу. Виникає певна конкуренція між способами рішення (або установами на різні рішення), і, тим не менше, старий спосіб залишається домінуючим, спонтанно виходячи на перший план.

Цікаво, що під час експерименту Г.В. Залевський виявив, що окрім осіб, які лінійно розташовані на континуумі "ригідність-флексibility", існує певна група індивідів з особливою специфікою - проміжні типи. Поведінка учасників експерименту привела авторів до розділення їх на три більш деталізовані групи:

1. *"Гіпоригідні"*: Ці типи шукають інший спосіб вирішення тільки після неприйняттого розв'язання проблеми за нових умов (так звані "жорсткі думки").

2. *"Модифікатори"*: Ці особи вирішують завдання за нових умов правильно, але не простим чи прямим шляхом, а за допомогою модифікованого звичайного методу (запропоновані неосяжні та нераціональні рішення). Це може бути результатом впливу такого елемента, як настановлений спосіб вирішення складним шляхом.

3. *"Суб'єктивісти"*: Ці особи вирішують задачу за нових умов таким чином, що насправді не призводить до правильного рішення. Вони використовують його і записують необхідну відповідь, переконані, що вони вирішили задачу правильно.

О.М. Кустова, посилаючись на дослідження Г.В. Залевського, використала типологію вченого для виявлення різних проявів ригідності/гнучкості, таких як ригідний, флексibilityний, гіпоригідний, флексibilityно-пластичний, модифікаторний, флексibilityно-еластичний, суб'єктивістський. Розглянемо їх детальніше.

1. *Ригідний*: Цей тип характеризується стійкістю до змін і тенденцією витримувати свій спосіб дії навіть після виникнення нових умов чи проблем.

2. *Флексibilityний*: Особи з цим типом проявляють готовність до змін і легко адаптуються до нових умов, не залишаючи за собою старих шляхів, коли це необхідно.

3. *Гіпоригідний*: Ці особи шукають альтернативні способи розв'язання після неадекватного вирішення проблеми за нових умов.

4. *Флексибельно-пластичний*: Представники цього типу після успішного розв'язання задачі з новими умовами продовжують використовувати новий спосіб розв'язання в подальших завданнях.

5. *Модифікаторний*: Особи цього типу правильно розв'язують завдання з новими умовами, але вони використовують модифікований, нестандартний метод.

6. *Флексибельно-еластичний*: Ці особи, після вирішення завдання з новими умовами, повертаються до старого способу, і все ж таки старий спосіб залишається домінуючим.

7. *Суб'єктивістський*: Особи цього типу розв'язують задачі з новими умовами таким чином, що не призводить до правильного вирішення, але вони впевнено вважають, що їх відповіді є правильними.

Ця типологія дозволяє класифікувати індивідів за їхнім ставленням до нових умов і методів розв'язання завдань, виокремлюючи різні аспекти ригідності та гнучкості. І немає однозначної відповіді на питання про те, який тип є найкращим з точки зору продуктивної флексибельності, оскільки відповідність типу конкретному контексту може сильно варіюватися. Продуктивна флексибельність може залежати від конкретної ситуації, завдань чи цілей. Наприклад, флексибельно-пластичні особи можуть бути ефективними в умовах, де потрібно постійно адаптуватися до нових обставин та швидко вирішувати різноманітні завдання. З іншого боку, модифікатори можуть принести вигоду в ситуаціях, де потрібно знаходити нестандартні, творчі рішення. Важливо розуміти, що кожен тип має свої сильні та слабкі сторони. Найкращий тип з точки зору продуктивної флексибельності залежить від конкретного завдання, контексту та внутрішніх особливостей особистості. Важливо також мати здатність комбінувати різні аспекти флексибельності в залежності від потреб ситуації, що з нашої точки зору, є дуже важливим під час війни. У ситуаціях війни, як для цивільних, так і для військових, важливо мати високий рівень флексибельності і здатність комбінувати різні аспекти цієї якості. Нестабільність умов, характерна для воєнних конфліктів, вимагає

швидкої адаптації та прийняття рішень відповідно до конкретного контексту. Творче мислення стає ключовим у вирішенні нових проблем, а здатність комбінувати аспекти флексибільності допомагає знаходити інноваційні стратегії. Ефективне реагування на виклики, управління ресурсами та співпраця вимагають від особистостей здатності адаптуватися до різноманітних умов. Крім того, такий підхід зменшує ризик стресу та вигорання. Здатність до комунікації та співпраці в умовах війни є також важливою для створення спільних підходів та об'єднання зусиль. Таким чином, під час війни важлива не лише сама флексибільність, але і уміння комбінувати різні аспекти цієї якості для ефективної адаптації, спільних дій та вирішення різноманітних завдань.

Переваги та недоліки флексибільності, як здібності особистості, представлені в таблиці 1.3.

Таблиця 1.3

Переваги та недоліки флексибільності

Переваги	Недоліки
<p><u>Адаптація до змін:</u> Флексибільність дозволяє легше та швидше адаптуватися до нових умов і невизначеності, забезпечуючи плавний перехід через зміни.</p> <p><u>Творче мислення:</u> Гнучкі особистості відкриті до творчого мислення, їм властиве знаходження нестандартних та інноваційних рішень проблем.</p> <p><u>Ефективний стрес-менеджмент:</u> Флексибільність допомагає ефективно впоратися із стресом, вона сприяє гнучкому вирішенню проблем і адаптації до стресових ситуацій.</p> <p><u>Покращення комунікації:</u></p>	<p><u>Нестабільність:</u> Занадто велика флексибільність може викликати відчуття нестабільності, особливо у ситуаціях, де потрібен певний ступінь консистентності.</p> <p><u>Втрата напрямку:</u> Занадто гнучкі особистості можуть втратити чіткий напрямок, що впливає на ефективність дій та прийняття рішень.</p> <p><u>Неспроможність приймати рішення:</u> Велика флексибільність може вести до вагань і утруднювати прийняття конкретних рішень у складних ситуаціях.</p> <p><u>Несистематичність:</u></p>

<p>Люди з розвиненою флексибільністю здатні легко взаємодіяти з різними людьми, враховуючи різні точки зору і стилі комунікації.</p> <p><u>Особистісний розвиток:</u> Розвиток флексибільності сприяє особистісному зростанню, дозволяючи розширювати власні компетенції та вирішувати нові завдання.</p>	<p>Надто велика гнучкість може впливати на систематичність та послідовність дій та планування.</p> <p><u>Труднощі в управлінні часом:</u> Флексибільність може призводити до труднощів у встановленні пріоритетів та управлінні часом.</p>
---	--

Розвиток флексибільності під час війни є важливим для адаптації до складних умов та збереження психічного та фізичного благополуччя. Ось кілька способів, які можуть сприяти розвитку цієї якості. Перш за все, це тренування стресостійкості. Розвиток вміння ефективно реагувати на стресові ситуації є ключовим аспектом флексибільності. Тренування стресостійкості може включати практику медитації, релаксації та стресового менеджменту. Ще одним фактором розвитку флексибільності під час війни може стати творчість і інновації. Залучення до творчого процесу та розвиток інноваційних підходів може допомогти вирішувати проблеми в нестандартний спосіб. Важливим тут є спроба дивитися на ситуації з різних точок зору та знаходження нових шляхів вирішення завдань. Розвиток флексибільності є неможливим без вирішення питань адаптація до нових реалій. Під час війни ситуації можуть швидко змінюватися. Важливо розвивати здатність швидко адаптуватися до нових умов та приймати рішення в невизначеності. Також для розвитку флексибільності важливим є саме сприйняття невизначеності і розвиток вміння працювати в умовах невизначеності та приймати рішення, не маючи повної інформації. Це може включати аналіз ситуацій, прийняття невизначеності як нормальної частини процесу та розвиток інтуїції. Розвиток флексибільності перепускає розвиток соціальної адаптабельності. Тут важливим є розвиток соціальних навичок та вміння ефективно взаємодіяти з іншими в умовах війни. Це може включати роботу в команді, співпрацю з

різними людьми та розуміння різних культурних підходів. Крім того, дуже важливими для розвитку флексибільності навіть в умовах війни, є постійне самовдосконалення та розвиток внутрішньої сили. Потрібно продовжувати навчатися та розвиватися в різних напрямках. Нові навички та знання можуть допомогти адаптуватися до нових реалій та розширювати можливості. Також потрібно зосередитись на розвитку внутрішньої сили та оптимізму та працювати над позитивним мисленням та збереженням емоційної стійкості в умовах стресу.

Важливо враховувати, що флексибільність розвивається поступово, і це вимагає свідомих зусиль та практики в різних життєвих ситуаціях.

У контексті війни, де ситуації непередбачувані та швидкі зміни можуть бути нормою, обговорення питань про переваги між флексибільністю та стійкістю стає надзвичайно важливим. Флексибільність визначається здатністю ефективно реагувати на нові обставини, швидко адаптуючись до змін. У воєнних умовах це може означати вирішення непередбачуваних завдань та впровадження нових стратегій у реальному часі. Така гнучкість корисна для успішного управління різними аспектами військових операцій.

З іншого боку, стійкість визначається здатністю залишатися стійким та рішучим у стресових ситуаціях, зберігаючи стабільність та продовжуючи діяти відповідно до стратегії чи плану. У воєнному середовищі це може бути особливо важливим при прийнятті критичних рішень, де потрібна впевненість та стійкість навіть у найскладніших обставинах.

Оптимальний підхід полягає у вправному поєднанні цих якостей. Сполучення флексибільності із здатністю особистості до стійкості (резильєнтності) дозволяє адаптуватися до непередбачених обставин, зберігаючи при цьому стійкість стратегії та визначений напрямок. Враховуючи постійні зміни на воєнному полі і в суспільстві взагалі, люди повинні бути готові варіювати свої підходи, але при цьому залишатися стійкими в управлінні ситуацією та у досяганні поставлених цілей.

1.3. Резильєнтність та флексибільність особистості як складові психічного здоров'я особистості під час війни

Однією з ключових труднощів, що виникають у період воєнних подій, є важлива задача забезпечення підтримки та збереження психічного здоров'я особистості. Відповідно до підходу Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психічне здоров'я означає стан благополуччя, при якому людина може реалізовувати свої здібності, впоратися зі звичайними стресами життя та працювати продуктивно для підтримки громади [74]. ВООЗ визначає роль психічного здоров'я в життєдіяльності особистості та соціальних спільнот, визнаючи його фундаментальною основою для мислення, емоційного переживання та міжособистісної взаємодії. Це стає ключовою проблемою для індивідів, громад та суспільства в цілому [74].

Підкреслюється, що психічне здоров'я не обмежується лише відсутністю хвороби; це також стосується загального благополуччя та переживання позитивних емоцій в різних аспектах життя – роботи, взаємин, фізичного здоров'я та соціального середовища. ВООЗ наголошує на використанні психосоціального підходу для визначення детермінант психічного здоров'я, аналізуючи життя в контексті соціального середовища та визнаючи важливість цих факторів для розуміння благополуччя та психічного захворювання [51;74].

Зазначається, що психічне здоров'я також включає соціальні проблеми та бар'єри, пов'язані із роботою, життям, місцем проживання та основними правами людини. Визначення психічного здоров'я залежить від соціально-економічних, біологічних та екологічних чинників, які впливають на нього в будь-який момент часу. Наприклад, насильство та стійкий соціально-економічний тиск визнаються ризиковими факторами для психічного здоров'я. Погіршення психічного здоров'я пов'язане із стрімкими соціальними змінами, стресовими умовами праці, гендерною дискримінацією, соціальною ізоляцією, нездоровим способом життя, погіршенням фізичного здоров'я та

порушеннями прав людини [74]. У цьому контексті важливо відзначити, що війна, будучи найбільш вираженим негативним чинником, має значний вплив на психічне здоров'я особистості, оскільки вона створює пряму загрозу життю та призводить до різних форм насильства (політичного, військового, економічного, сексуального тощо).

Одночасно варто відзначити, що існують конкретні психологічні та особистісні чинники, які роблять осіб вразливими до проблем психічного здоров'я, а також біологічні ризики, що включають генетичні фактори. Враховуючи загальні підходи ВООЗ і напрацювання українських дослідників у розумінні сутності психічного здоров'я, можна стверджувати, що психічне здоров'я особистості в умовах війни включає такі основні компоненти, як: 1) здатність справлятися з повсякденними стресами життя в умовах війни; 2) здатність налагоджувати стосунки з людьми в умовах війни; 3) здатність ефективно працювати на допомогу своїй організації, громаді та суспільству в умовах війни; 4) здатність реалізовувати свої здібності в умовах війни.

На основі існуючих концепцій стресу, зокрема, теорії Дж. С. Грінберга стрес у воєнних умовах можна визначити як реакцію людини, спричинену несподіваним стресором, який становить загрозу безпеці та життю, виводячи її з рівноваги.

Згідно з теорією стресу Дж. С. Грінберга, модель стресу включає такі основні елементи: *стресори* (фактори, які виводять людину з рівноваги) та *стресова реактивність* (відповідь людини на дію таких стресорів). Реакція людини на стрес виявляється у таких ключових показниках: 1) *емоційному збудженні* (страх, гнів, почуття загрози, паніка, потрясіння, шок і т. д.) як індивідуальній реакції на події, що призводять до страждань; 2) *фізіологічному збудженні* (підвищення артеріального тиску, напруження м'язів, зниження ефективності імунної системи). Присутність стресу у воєнних умовах має наслідки, такі як захворювання, зниження продуктивності праці, конфлікти, каліцтво та смерть.

Важливим завданням у збереженні та підтримці психічного здоров'я особистості під час воєнних подій є, з одного боку, протидія стресові та вміння ефективно керувати ним, а з іншого боку, готовність значної частини населення впоратися з цим процесом, оскільки депресивні тенденції та відсутність сенсу життя, за результатами опитувань, не виявляються яскраво вираженими.

В контексті наявних підходів до цього питання, управління стресом розглядається як можливість встановлення особою бар'єрів на шляху розгортання стресу з метою запобігання його негативним наслідкам. Важливою частиною цього процесу є усвідомлення відповідальності за власний психічний стан і відмова від перекладання цієї відповідальності на інших людей (родичів, друзів, керівників, колег, лікарів і т. д.)[21].

Проектуючи такий підхід до аналізу сутності управління стресом особистості в умовах війни, можна виділити кілька ключових аспектів. По-перше, важливим в управлінні стресом є формування адекватного ставлення до основного стресора. По-друге, суттєвим є також визначення додаткових стресорів, які діють під час війни. Суттєвим є прийняття рішення про необхідність «зняття» дії цих стресорів. По-третє, важливою є передусім, організація своєї повсякденної діяльності в умовах війни: забезпечення базових потреб, таких як створення достатніх умов для проживання; визначення і дотримання розкладу дня; активна участь там, де особа може найбільше допомогти; визначення конкретних завдань у професійній та волонтерській сферах; раціональне чергування роботи та відпочинку; збереження позитивних соціальних зв'язків з родиною, друзями та колегами; встановлення нових контактів на новому місці; урахування власних психологічних можливостей та обмежень і таке інше.

Отже, здатність особистості протидіяти стресу в умовах війни – це складний і водночас «реальний» процес, який певною мірою залежить від резильєнтності та флексибільності особистості.

Резильєнтність та флексибільність особистості під час війни є важливими аспектами її психологічного стану, майже передумовами її

психічного здоров'я. Ці два поняття взаємодіють і визначають, наскільки ефективно особистість може пристосовуватися до стресових ситуацій та швидко реагувати на зміни в середовищі під час війни.

Особливості їхнього взаємозв'язку можна визначити наступним чином. Так, висока резиліентність може стимулювати внутрішню мотивацію та впевненість, що сприяє більш ефективному використанню флексибільності в ситуаціях військових дій. В свою чергу і флексибільність сприяє розвитку резиліентності, бо саме здатність швидко адаптуватися до змін у військовому середовищі допомагає формувати нові стратегії та реагувати на стресові ситуації, що може позитивно впливати на резиліентність. Але резиліентність і флексибільність особистості під час війни зазнають надмірного тиску, що може сприяти погіршенню психічного здоров'я особистості. Отже, для збереження резиліентності та гнучкості особистості в умовах війни важливим є дотримання правил інформаційної гігієни. Ми вважаємо, що це охоплює такі аспекти, як:

1. Розподіл отриманої інформації протягом доби, обмежуючи перегляд до двох-трьох разів на день.
2. Використання лише надійних джерел інформації.
3. Надання переваги загальнодержавним та офіційним мас-медіа, що гарантує об'єктивність та позитивний настрій інформації в умовах війни.
4. Утримання від постійного занурення в телефон, оскільки це може відволікати людину від продуктивної роботи.
5. При переїзді в інше місто або село, використовувати місцеві мас-медіа для ефективної організації свого життя та участі у волонтерській діяльності.
6. При роботі в дистанційному режимі, використовувати інтернет-ресурси своєї організації для збереження зв'язку з колегами та участі в актуальних видах професійної та волонтерської діяльності.

7. При перебуванні далеко від свого дому, використовувати веб-чати та телеграм-чати мешканців будинків для активної підтримки безпеки та надання допомоги військовослужбовцям.
8. Забезпечення позитивного напрямку інформаційної взаємодії в сім'ї.
9. Уникання спілкування з токсичними людьми.
10. Висловлювання своєї думки з актуальних питань, але перед публікацією обдумування, для кого вона може бути цікавою та що нового в ній.

Крім зазначених гігієнічних аспектів для підтримки резильєнтності й флексибільності особистості під час війни розглянемо суттєві напрацювання науковців, пов'язані з психологічними факторами і засобами розвитку цих понять.

Так, для такого психологічного фактору резильєнтності як «Цілі в житті» А. Суд зі співавторами пропонує наступні засоби розвитку - формування уявлення про переваги наявності цілі життя, допомога в ідентифікації важливих джерел цілей життя (наприклад, соціальних стосунків, роботи тощо), а також встановлення пріоритетів та керівних цінностей життя.

Для розвитку такого психологічного фактору резильєнтності, як «Почуття узгодженості (зрозумілість, осмисленість, керованість)», А. Тан зі співавторами пропонує наступні засоби розвитку Сприяння розумінню зовнішніх життєвих викликів, особистих переконань та емоцій; заохочення учасників замислюватися над особистими (внутрішніми чи зовнішніми) ресурсами та до більш частого їх використання.

Для розвитку такого психологічного фактору резильєнтності, як «Позитивні емоції», П. Дженнінгс зі співавторами пропонує тренінг емоційної саморегуляції, техніки розвитку усвідомленості, сприяння ідентифікації видів діяльності, що актуалізують позитивні емоції.

Для розвитку такого психологічного фактору резильєнтності, як «Життєстійкість (сприйняття викликів, включеність, контроль)» С. Мадді радить ситуаційну реконструкцію (уявлення наслідків стресу), фокусування (рефлексію тілесних відчуттів, погіршення настрою тощо)[62].

Для розвитку такого психологічного фактору резильєнтності, як «Самооцінка», І. Гельмрайх зі співавторами пропонує підтримку у визначенні внутрішньої сили (ресурсів).

Дж. Еббот, Дж. Беккі, О. Салер пропонують розвивати «Активні копінги (копінг розв'язання проблем, планування тощо)» оволодінням моделями вирішення проблем та використання активних стратегій подолання стресових ситуацій (наприклад, складання планів дій).

І. Гельмрайх зі співавторами вказує, що для розвитку «Самоефективності» краще використовувати підтримку в ідентифікації ресурсів самоефективності (наприклад, соціальні зв'язки), в усвідомленні попередніх успіхів.

К. Карвер та Д. Садоу, вказують, що «Оптимізм та позитивний атрибутивний стиль» краще розвивати за допомогою сприяння розвитку більш позитивного атрибутивного стилю у стресових (тобто зовнішніх, нестабільних, специфічних) та приємних подіях (тобто внутрішніх, стабільних, глобальних); заохочення у набутті оптимістичного погляду на майбутнє, посилюючи увагу та відкриваючи позитивні сторони свого життя.

Для розвитку такого психологічного фактору резильєнтності, як «Соціальна підтримка» М. Кент, Шахман, А. Суд, М. Стейнхард вважають за найкраще використовувати заохочення роздумів про актуальні соціальні зв'язки (тобто масштаби соціальної мережі, позитивні чи негативні сторони соціальних відносин) та сприяти покращенню мережі підтримки клієнта, надавши йому засоби комунікації.

«Когнітивна гнучкість або флексибільність (позитивна переоцінка, прийняття негативних ситуацій та емоцій)» на думку А. Еліс, Дж. Еббот, М. Фарчі, В. Сонгпатун та М. Стейнхард може бути розвинена позитивною переоцінкою: впровадженням АВС (активууючої події, переконань, наслідку) техніки ірраціональних переконань, когнітивної терапії; тренінгу з виявленням та оскарженням дезадаптивних переконань та заміни їх більш позитивними, техніки релаксації та усвідомлення.

Що ж стосується розвитку такого психологічного фактору резильєнтності, як «Релігійність, духовність та релігійні копінги», А. Суд зі співавторами рекомендує використовувати духовні практики, такі як медитація або йога та сприяння формуванню релігійних копінг- стратегій (наприклад, молитва)[9].

Отже, як ми бачимо, проблеми розвитку резильєнтності й флексибільності, так само, як і проблема стійкості перед важкими життєвими обставинами існує протягом тривалого часу, і викликана вона інтересом вчених, що досліджують різні аспекти життя людини. Це вразливе питання привертає увагу психологів, соціальних працівників, педагогів та медиків особливо під час війни. Воно потребує подальших вивчень в якості загальних факторів, що сприяють формуванню психічного здоров'я особистості в будь яких несприятливих умовах її існування.

Висновки до першого розділу

На підставі проведеного теоретичного вивчення проблеми досліджень резильєнтності та флексибільності особистості в сучасному науковому психологічному просторі можна зробити наступні висновки.

1. Резильєнтність - це здатність особистості адаптуватися та відновлюватися після травматичних подій чи стресових ситуацій. У військовому середовищі, де екстремальні умови та непередбачувані обставини можуть бути нормою, резильєнтність виступає як важливий фактор, що дозволяє особистості зберігати психологічну стійкість та здатність до функціонування під час стресу.

2. Узагальнюючи висновки стосовно резильєнтності, можна визначити наступне:

a) Резильєнтність є біопсихосоціальним явищем, що охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні аспекти, і виникає як природний результат різноманітних процесів розвитку протягом тривалого періоду часу.

b) Вона, в цілому, пов'язана із здатністю психіки відновлюватися після впливу несприятливих умов.

c) В залежності від акценту та предмету дослідження, резильєнтність може розглядатися як характеристика особистості, притаманна конкретній особі, або як динамічний процес.

3. Психологічна флексибільність є ключовим аспектом адаптації та виживання особистості під час воєнних умов. Це поняття визначається як здатність особистості ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, швидко змінювати стратегії та знаходити рішення в умовах нестабільності та невизначеності.

4. Одним з проявів психологічної флексибільності в умовах війни є здатність швидко переключатися між різними завданнями та ролями, особливо в умовах екстремальних обставин. Особистість, яка має високий рівень психологічної флексибільності, здатна зберігати певний ступінь емоційної стабільності та раціонально вирішувати проблеми навіть у стресових ситуаціях.

5. Також важливим аспектом психологічної флексибільності є здатність знаходити позитивні сторони навіть у складних ситуаціях та вчасно адаптувати свої цінності та призначення. Це дозволяє особистості залишатися резильєнтною та здатною до самовдосконалення навіть в умовах воєнного стресу.

6. Загальною метою розвитку психологічної флексибільності в умовах воєнного конфлікту є створення стійких, адаптивних особистостей, здатних ефективно взаємодіяти зі складними викликами та зберігати психологічне благополуччя в умовах стресу та невизначеності.

7. Резильєнтність та флексибільність особистості під час війни є важливими аспектами її психологічного стану. Ці два поняття взаємодіють і

визначають, наскільки ефективно особистість може пристосовуватися до стресових ситуацій та швидко реагувати на зміни в середовищі під час війни.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ПРОЦЕДУРА ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Опис процедури дослідження

Організація та проведення емпіричного дослідження відбувалась в 2022-2023 роках. Вибірку, яка мала випадковий характер, склали українці - 52 особи 10 чоловіків та 42 жінки. Вік досліджуваних від 20 до 40 років, середній вік по вибірці склав 31 рік. Опитування проводилось в онлайн форматі через мережу інтернет за допомогою Гугл - форм. Загальні характеристики учасників дослідження представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Загальні характеристики вибірки респондентів

Показники, характеристики вибірки	Особи, %
Загальна кількість респондентів	52 (100 %)
Кількість респондентів жіночої статі	42 (80,8%)
Кількість респондентів чоловічої статі	10 (19,2%)
Середній вік респондентів	31рік

2.1. Обґрунтування використаних методик

Для вирішення завдань та досягнення мети дослідження нами були обрані наступні методики:

1. Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф, в адаптації українською мовою Карскановою С. В.

Методика "Шкали психологічного благополуччя" (ШПБ) є україномовною адаптацією опитувальника "The scales of psychological well-being" була створена, оскільки існувала потреба мати інструмент, який, з одного боку, дозволив би емпірично перевірити основні положення теорії, а з іншого - був би надійним і практичним для застосування в різних дослідженнях в межах концепції психологічного благополуччя особистості. На

сьогоднішній день опитувальник Карен Ріфф "Шкали психологічного благополуччя" (84 питання, де на кожному з шести шкал припадає по 14 тверджень) українською мовою відзначається надійністю та валідністю. Він дозволяє визначити рівень і взаємозв'язок компонентів психологічного благополуччя у досліджуваних осіб і може бути ефективно використаний у практиці психологічного консультування та корекції, а також у супроводі професійної та навчальної діяльності. Крім того, він є придатним для подальших наукових досліджень у галузі психологічного благополуччя.

Методика була адаптована, дотримуючись звичайного алгоритму адаптації іноземних опитувальних методів. Усі обчислення здійснювалися за допомогою програми SPSS версії 13.0 для операційної системи Windows.

Бланк методики містить список тверджень, на які випробовуваний має висловити свою згоду або незгоду, встановлюючи марку на шкалі з шістьма градаціями від "Абсолютно згоден" до "Абсолютно не згоден". Стандартна інструкція зазначає, що твердження стосуються відносин особи до себе і життя, і випробовуваному пропонується погодитися або не погодитися з кожним твердженням, обводячи цифру, що найкраще відображає його погляд. Важливо відзначити, що немає правильних або неправильних відповідей.

Аналіз отриманих результатів полягає в обчисленні суми балів, які були набрані, і конвертації цих балів в зворотну шкалу у випадках, коли певний показник має оборотний зв'язок з основною характеристикою благополуччя. Загальні бали згруповуються в шкали для подальшого аналізу.

Детальний аналіз інтерпретації даних за класичними ключами вказує на різні аспекти психологічного благополуччя на кожній з шкал:

1. Шкала *«Позитивні відносини з тими, що оточують»*:

Високі значення: Особа відзначається наявністю тісних, довірчих відносин, виявляє бажання турбуватися про інших та володіє здатністю до емпатії та компромісів у взаємодіях.

Низькі значення: Демонструється відсутність достатньої кількості близьких відносин, труднощі у виявленні теплоти і турботи, а також переживання ізольованості.

2. Шкала «Автономія»:

Високі значення: Особа є незалежною, здатною протистояти соціальному тиску, має можливість самостійно регулювати власну поведінку.

Низькі значення: Проявляється заклопотаність очікуваннями і оцінками інших, орієнтація на думку інших, та нездатність протистояти соціальному тиску.

3. Шкала «Управління середовищем»:

Високі значення: Особа відчуває упевненість і компетентність у вирішенні повсякденних завдань, здатна ефективно адаптуватися до життєвих обставин та самостійно створювати умови, що відповідають її потребам і цінностям.

Низькі значення: Виявляється нездатність справлятися з повсякденними справами, відчуття безсилля в управлінні оточуючим середовищем.

4. Шкала «Особистісне зростання»:

Високі значення: Особа відзначає відчуття безперервного саморозвитку, відстежує свій особистісний розвиток та реалізує свій потенціал.

Низькі значення: Вказують на переживання особової стагнації, відсутність відчуття прогресу та нездатність адаптуватися до нових навичок.

5. Шкала «Цілі у житті»:

Високі значення: Свідчать про наявність чітких цілей, осмисленості сьогодення і минулого, присутність переконань, що надають життю значення.

Низькі значення: Указують на розмитість цілей, відсутність осмисленості сьогодення і минулого.

6. Шкала «Самоприйняття»:

Високі значення: Особа виявляє позитивне відношення до себе, приймає і ухвалює свою особистісну різноманітність, включаючи як позитивні, так і негативні якості, і позитивно оцінює своє минуле.

Низькі значення: Вказують на незадоволеність собою, розчарування у власному минулому, неприйняття себе та бажання бути іншим.

Ці результати дозволяють глибше зрозуміти психологічний стан та благополуччя особи, враховуючи її взаємодію з оточуючим середовищем, ставлення до себе та інших, а також спроможність управління власним життям.

Також нами були розглянуті й використані додаткові шкали опитувальника психологічного благополуччя за версією Шевеленкової – Фесенко. Смысловий розгляд додаткових шкал має наступний вигляд:

1. Баланс афекту:

Високі бали: Свідчать про негативну самооцінку, незадоволеність життям, відчуття нікчемності та безсилля. Також вказують на важкість утримання позитивних відносин, зневіру в власні сили та недооцінку здібностей подолати труднощі та засвоювати нові навички.

Низькі та нормальні бали: Вказують на переважання позитивної самооцінки, прийняття себе з усіма перевагами та недоліками. Також свідчать про позитивне ставлення до власної особистості, впевненість у собі та власних силах, і задоволення від життя.

2. Свідомість життя:

Низькі значення: Вказують на відсутність або нестачу свідомості життя, сприйняття минулого і сучасного як безглузлого, відчуття нудьги та безцільності існування.

Високі та нормативні значення: Співвідносяться з наявністю життєвих цілей та сенсу життя, осмисленням сьогодення і минулого, і відображають впевненість у цілеспрямованому житті.

3. Людина як відкрита система:

Низькі бали: Сигналізують про нездатність інтегрувати різні аспекти досвіду, формування фрагментарного та нереалістичного сприйняття життя.

Високі та нормативні бали: Відображають високу здатність засвоювати нову інформацію, формування цілісного та реалістичного погляду на життя, відкритість до нового досвіду та природність у переживаннях.

Використання додаткових шкал надало нам змогу створити опис психологічного благополуччя респондентів більш докладнішим.

2. *Методика дослідження когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя КОСБ-3, в адаптації О. Калюк, О. Савченко, 2022.*

Методика "КОСБ-3", розроблена українськими науковцями О. Савченко та О. Калюк, призначена для вимірювання когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя. У цій методиці містяться 20 тверджень, які оцінюються за п'ятибальною шкалою. Вона включає тривалу роздільність за допомогою трьох субшкал, що дозволяють вимірювати три незалежні аспекти задоволеності життя: "Задоволеність власним життям", "Невдоволеність собою і розчарування в житті" та "Задоволеність відносинами з іншими". Інструкція для учасників опитування передбачає оцінку ступеня згоди з наведеними твердженнями. Тестові норми за шкалами методики «КОСБ-3» представлено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Тестові норми за шкалами методики «КОСБ-3»

Станайн	Шкали				Рівень індивідуального результату
	Задоволеність власним життям	Невдоволеність собою і розчарування в житті	Задоволеність відносинами з іншими	Загальний рівень задоволеності	
1	≤13	≤11	≤16	≤10	Низький рівень
2	14–16	12–13	17–19	11–18	
3	17–19	14–16	20–22	19–23	
4	20–22	17–18	23–26	24–28	Середній рівень
5	23–25	19–20	27–28	29–33	
6	26–28	21–22	29–30	34–38	
7	29–30	23–24	31–32	39–43	Високий рівень
8	31	25–27	33	44–47	
9	32–35	28–30	34–35	48–50	

Інтерпретація значень за шкалами методики «КОСБ-3» має наступний вигляд.

Так, за шкалою «Задоволеність власним життям»:

Високі значення на цій шкалі свідчать про те, що особа в цілому задоволена своїм життям, оцінює його як успішне і продуктивне. Вона не відчуває потреби в суттєвих змінах і вважає свої досягнення значущими. Порівняно з іншими вона вбачає свої переваги.

Середні значення на цій шкалі вказують на те, що особа має збалансоване сприйняття свого життя. Вона може відчувати певну задоволеність від досягнень, але одночасно може має певні аспекти, які їй не повністю подобаються. Це може вказувати на здатність реалістично оцінювати ситуації та виявляти готовність до саморозвитку.

Низькі показники можуть вказувати на відчуття невдач та низьку оцінку власної компетентності, що спричиняє негативне ставлення до життя.

Шкала «*Невдоволеність собою та розчарування в житті*»:

Високі показники на цій шкалі вказують на те, що особа часто відчуває невдоволення собою і своїми досягненнями, може порівнювати себе з іншими, що призводить до постійної напруги та роздратування. Така особа може ставити собі надто високі стандарти і розчаровуватися в себе через невдачі.

Середні значення на цій шкалі вказують на те, що особа може періодично відчувати невдоволення собою та своїми досягненнями, але це не стає домінуючим чинником. Вона може приймати свої невдачі як частину життєвого процесу і не перебувати в постійному стані роздратування.

З низькими значеннями, особа насолоджується досягнутим і реалістично оцінює власні можливості.

Шкала «*Задоволеність відносинами з іншими*»:

Високі значення на цій шкалі свідчать про те, що особа в цілому задоволена своїми відносинами з іншими, вона може легко встановлювати довірливі стосунки і спілкуватися відверто.

Середні значення на цій шкалі вказують на те, що особа може мати стабільні, але не завжди глибокі відносини з іншими. Вона може виявляти якусь міру відкритості і довіри, але може також відчувати деяку обережність чи відчуженість від оточуючих.

Низькі значення, навпаки, можуть вказувати на труднощі в утриманні близьких відносин та відчуття дискомфорту в спілкуванні з іншими.

Шкала «Загальний рівень задоволеності життям»:

Високі показники на цій шкалі свідчать про повне задоволення особи різними аспектами її життя. Така особа може насолоджуватися досягнутими результатами, оцінювати умови життя як комфортні та безпечні, а також вміє будувати та підтримувати позитивні стосунки з оточуючими.

Середні значення на цій шкалі свідчать про те, що особа може досить об'єктивно сприймати своє життя. Вона не перебуває у стані екстремального задоволення чи невдоволення, але виявляє здатність адаптуватися до різних ситуацій та взаємодіяти з оточуючим світом на задовільному рівні.

З низькими значеннями, особа відчуває невдоволеність своїм життям загалом, переживає розчарування та має негативне ставлення до багатьох аспектів свого існування.

Загальний рівень задоволеності життям обчислюється за формулою:

$ZP = Ш1 + Ш3 - Ш2$, де ш1, ш2, ш3 – шкали методики, а ЗР – загальний рівень задоволеності життям.

3. Для дослідження резильєнтності ми використали два опитувальника: методика "Перцептивна оцінка стресостійкості" Н.П. Фетискіна та опитувальник посттравматичного зростання (Post Traumatic Growth Inventory) Р. Тадеші і Л. Калхаун, адаптований М.Ш. Магомед - Еміновим. Дослідитимемо їх уважніше.

А) Методика "Перцептивна оцінка стресостійкості" Н.П. Фетискіна дозволяє визначити рівень стресостійкості за двома типами та двома "підтипами". Загалом тест складається з 20 питань, призначених для оцінки реакцій на стресові ситуації. Кожна відповідь "так" приносить 2 бали, "ні" - 0 балів, а "не знаю" - 1 бал.

Респондентам надається інструкція: «Кожне питання може мати три можливі відповіді: "так", "ні", "не знаю". Рекомендується утримуватися від

використання "не знаю" без вагомої причини і використовувати його лише тоді, коли відповідь "так" чи "ні" не є очевидною». Після цього рахується загальна сума балів.

Інтерпретація тесту респондентам проводилась за двома типами (тип А і тип Б) та двома підтипами, залежно від отриманих ними балів:

Якщо результат становив від 0 до 10 балів, особа відносилась до типу Б. Люди цього типу чітко визначають свої цілі в діяльності та вибирають оптимальні шляхи для їх досягнення. Вони прагнуть самостійно впоратися з труднощами, ретельно аналізуючи їх і роблячи правильні висновки. Ці люди можуть працювати з великою напругою та ефективно розподіляти свій час. Невеликі несподіванки зазвичай не виводять їх із колії. Люди типу Б є стресостійкими.

Якщо результат становив від 11 до 20 балів, у особи діагностувалась схильність до типу Б, але ця схильність виражена помірковано. Така особа часто демонструє стресостійкість, але не завжди.

Якщо результат становив від 20 до 30 балів, у особи діагностувалась схильність до типу А, але ця схильність також є помірковано вираженою. В даному випадку особистісна нестійкість до стресів проявляється часто.

Якщо результат становив від 30 до 40 балів, особа відносилась до типу А. Люди цього типу відзначаються прагненням до конкуренції та досягнення мети. Зазвичай вони не задоволені собою і оточуючими обставинами, тож починають рухатися до нових цілей. Ці люди часто виявляють агресивність, нетерплячість, гіперактивність, швидку мову та постійну напругу м'язів.

Б) *Опитувальник посттравматичного зростання розроблений Р. Тадеші і Л. Калхаун, адаптований М.Ш. Магомед-Еміновим.*

Спрямованість даного опитувальника полягає в визначенні позитивних змін, які можуть виникнути в житті особи після переживання кризових або травматичних подій. Опитувальник складається з 21 твердження з шістьма можливими варіантами відповідей. Методика містить п'ять шкал: ставлення до інших, нові можливості, сила особистості, духовні зміни, підвищення цінності

життя. Розглянемо їх детальніше:

1. Ставлення до інших:

Опис: Визначає, наскільки травматичні події вплинули на спосіб, яким людина ставиться до інших людей. Це може включати в себе зміни в соціальному сприйнятті, емпатії, спроможності розуміти та співпереживати іншим.

Приклад питання: "Чи змінилося ваше ставлення до інших людей після травматичної події?"

2. Нові можливості:

Опис: Вимірює, наскільки особа відкрита для нових можливостей та перспектив, які можуть виникнути внаслідок травматичного досвіду. Це може включати в себе здатність до навчання та розвитку нових навичок.

Приклад питання: "Чи з'явилися нові можливості у вашому житті після травматичної події?"

3. Сила особистості:

Опис: Визначає, наскільки людина сприймає свою внутрішню силу, рішучість та здатність подолати труднощі. Враховується самооцінка щодо власної рішучості в умовах стресу.

Приклад питання: "Як ви оцінюєте свою внутрішню силу у зустрічі з труднощами?"

4. Духовні зміни:

Опис: Оцінює, чи спричинили травматичні події зміни в духовних аспектах особистості, таких як пошук сенсу, внутрішня глибина, розуміння життєвих цінностей та сенсів.

Приклад питання: "Чи змінилося ваше сприйняття духовності через травматичну подію?"

5. Підвищення цінності життя:

Опис: Визначає, чи змінилися особисті цінності та чи розглядає людина своє життя як більш цінне та значуще в результаті травматичних подій.

Приклад питання: "Чи з'явилася нова цінність в вашому житті після

травматичного досвіду?"

Методика включає 21 твердження з можливістю обрати один із шести варіантів відповідей. Опитувальник дозволяє отримати кількісні дані для аналізу та порівняння, щоб зрозуміти, наскільки та як відбувається особистісний розвиток внаслідок травматичного досвіду.

Ми надавали респондентам наступну інструкцію: «Оцініть, у якій мірі кожне з наступних тверджень відображає зміни в вашому житті після кризової (травматичної) події, використовуючи шкалу із шістьма можливими варіантами відповідей: 0– жодних змін; 1– дуже незначні зміни; 2 – невеликі зміни; 3 – помірні зміни; 4 – великі зміни; 5 – дуже суттєві зміни. Нормативні показники за даною методикою представлені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Нормативні показники посттравматичного зростання

Шкала	Низькі значення	Середні значення	Високі значення
Ставлення до інших (СІ)	0-14	15-24	25-35
Нові можливості (НМ)	0-9	10-15	16-25
Сила особистості (СО)	0-7	8-15	16-20
Духовні зміни (ДЗ)	0-3	4-6	7-10
Підвищення цінності життя (ПЦ)	0-6	7-11	12-15
Індекс посттравматичного зростання	0-32	33-63	64-105

Цей опитувальник дозволяє визначити конкретні аспекти змін у психологічному стані та поглядах особистості, допомагаючи зрозуміти, як травматичні ситуації можуть впливати на різні сфери її життя та розвитку.

4. Опитувальник когнітивної флексибельності CFI (CFI-R) Dennis JP, Vander Wal J.S. в адаптації Кургінян С.С., Осаволук О.Ю.

Опитувальник когнітивної флексибельності дозволяє вимірювати тип когнітивної флексибельності, необхідний актуалізації і реструктурування неадаптивних думок раціональнішим і збалансованим мисленням, тобто він характеризує здатність індивіда до довільної зміни когнітивних установок при

сприйнятті ситуації або реагування на неї різними способами; здатність до висловлювання різних думок (ідей, уявлень, поглядів), обмірковування варіантів відповіді і перетворення лінії поведінки для подолання змінних обставин.

Опитувальник когнітивної флексибільності - це короткий самозвіт, який дозволяє здійснювати оцінку ступеня усвідомлення індивідом своєї здатності давати можливі пояснення життєвим подіям, що переживаються, важким ситуаціям, з якими він стикається, і пропонувати різні варіанти виходу з них, що є дуже актуальним під час війни.

Опитувальник складається з двадцяти пунктів. Пункти опитувальника об'єднані у дві шкали, які розроблені для вимірювання трьох аспектів когнітивної флексибільності. Шкала "Альтернативи" включає 13 пунктів опитувальника; шкала "Контроль" складається з 7 пунктів; шість із двадцяти пунктів опитувальника є зворотними. Оцінка тверджень проводиться за 7-бальною шкалою. Бал за шкалою визначається сумою оцінок за пунктами, що становлять її зміст. Високі значення вказують на виражену флексибільність, головним чином вимірюваною шкалою її аспекту. Методика пройшла психометричну процедуру на надійність, валідність, нормальність розподілу первинних даних та адекватність.

Шкала «Альтернативи» відображає можливості індивіда давати кілька варіантів пояснення життєвим подіям та проявам поведінки людини, а також пропонувати безліч різних способів вирішення важких ситуацій.

Шкала "Контроль" відображає можливості індивіда сприймати важкі ситуації як контрольовані.

Високі значення за кожною шкалою вказують на виражену флексибільність в межах конкретного фактору.

Високі значення інтегрального показника когнітивної флексибільності свідчать про когнітивну адаптивність при виникненні стресових ситуацій, тобто здатність коригувати свою поведінку відповідно до вимог несприятливих обставин, низькі значення говорять про когнітивну ригідність.

2.2.Опис процедури дослідження

При підготовці та проведенні емпіричного дослідження ми використовували загальноприйнятий підхід до організації досліджень в психології з його етапами: підготовчим, дослідницьким, обробки даних та їхньої інтерпретації й формулювання висновків.

На етапі підготовки дослідження ми провели аналіз літератури та теоретичне вивчення наукових джерел, що стосуються проблеми нашого дослідження. Також був вибраний надійний та валідний діагностичний інструментарій, який відповідає меті та завданням нашого дослідження.

На дослідницькому етапі нами було проведено емпіричне дослідження взаємозв'язку резильєнтності та флексибільності у осіб під час війни. Для цього нами були використані наступні методики: «Шкала психологічного благополуччя К. Рифф»; методика когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя респондентів КОСБ-3, О. Калюк, О. Савченко; методика "Перцептивна оцінка стресостійкості" Н.П. Фетискіна; опитувальник посттравматичного зростання (Post Traumatic Growth Inventory) Р. Тадеші і Л. Калхаун (в адаптації М.Ш. Магомед - Емінова; опитувальник когнітивної флексибільності CFI (CFI-R) Dennis JP, Vander Wal J.S. в адаптації Кургінян С.С., Осаволук О.Ю.

Для проведення математико-статистичного аналізу взаємозв'язку психологічного й особистісного благополуччя, резильєнтності та флексибільності у осіб під час війни ми використали коефіцієнт кореляції Спірмена.

На етапі обробки та аналізу даних дослідження ми провели якісну та кількісну оцінку результатів, а також їхню інтерпретацію з приводу визначення показників психологічного й особистісного благополуччя, резильєнтності та флексибільності респондентів, що прийняли участь у дослідженні.

Етап формулювання висновків включав у себе узагальнення теоретичних та емпіричних аспектів нашого дослідження та формування загальних висновків.

Висновки до другого розділу

Для проведення більш обґрунтованого й точного дослідження взаємозв'язку резильєнтності та флексибільності у осіб під час війни було вибрано низку методик, які дозволяють отримати емпіричні дані та надають можливість якісно та кількісно оцінити отримані результати.

Для математико-статистичного аналізу взаємозв'язку між психологічним та суб'єктивним благополуччям, резильєнтністю та флексибільністю респондентів під час війни було обрано коефіцієнт кореляції Спірмена.

Теоретико – емпіричне дослідження взаємозв'язку резильєнтності та флексибільності у осіб під час війни було здійснено послідовно в чотири етапи, вибірка респондентів мала випадковий характер і складалась з осіб, що проживають в Україні зараз в умовах війни.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РЕЗИЛ'ЄНТНОСТІ ТА ФЛЕКСИБІЛЬНОСТІ У ОСІБ ПІД ЧАС ВІЙНИ

3.1. Дослідження психологічного й суб'єктивного благополуччя респондентів під час війни

У сучасній психологічній науці існує невизначеність у співвідношенні між термінами "суб'єктивне благополуччя" і "психологічне благополуччя". Деякі дослідники розглядають суб'єктивне благополуччя як складову психологічного, такі як Е. Динер, К. Ріфф, А. Е. Созонтов, С. Ю. Семенов та інші, тоді як інші вважають психологічне благополуччя частиною суб'єктивного, як наприклад Н. К. Бахарева, Р. М. Шаміонов, Г. Л. Пучкова і інші. Деякі дослідники розглядають ці поняття як синоніми, як Н. Бредбурн, Е. Н. Паніна, Е. Е. Бочарова та інші. Наша пропозиція полягає в тлумаченні психологічного благополуччя як більш загального поняття порівняно з суб'єктивним благополуччям. Для більш ємного дослідження благополуччя особистості ми обрали дві методики, які будуть розглянуті нами нижче.

Отже, для дослідження психологічного й суб'єктивного благополуччя нами були використані методика «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф та опитувальник «КОСБ – 3», О. Калюк, О. Савченко.

Першим кроком нашого дослідження було визначення показників загального розподілу учасників в процентному співвідношенні за такими характеристиками методики психологічного благополуччя, як "позитивні відносини", "автономія", "управління оточуючим середовищем", "особистісний зріст", "життєві цілі" і "самоприйняття", які ми відобразили в гістограмі 3.1.

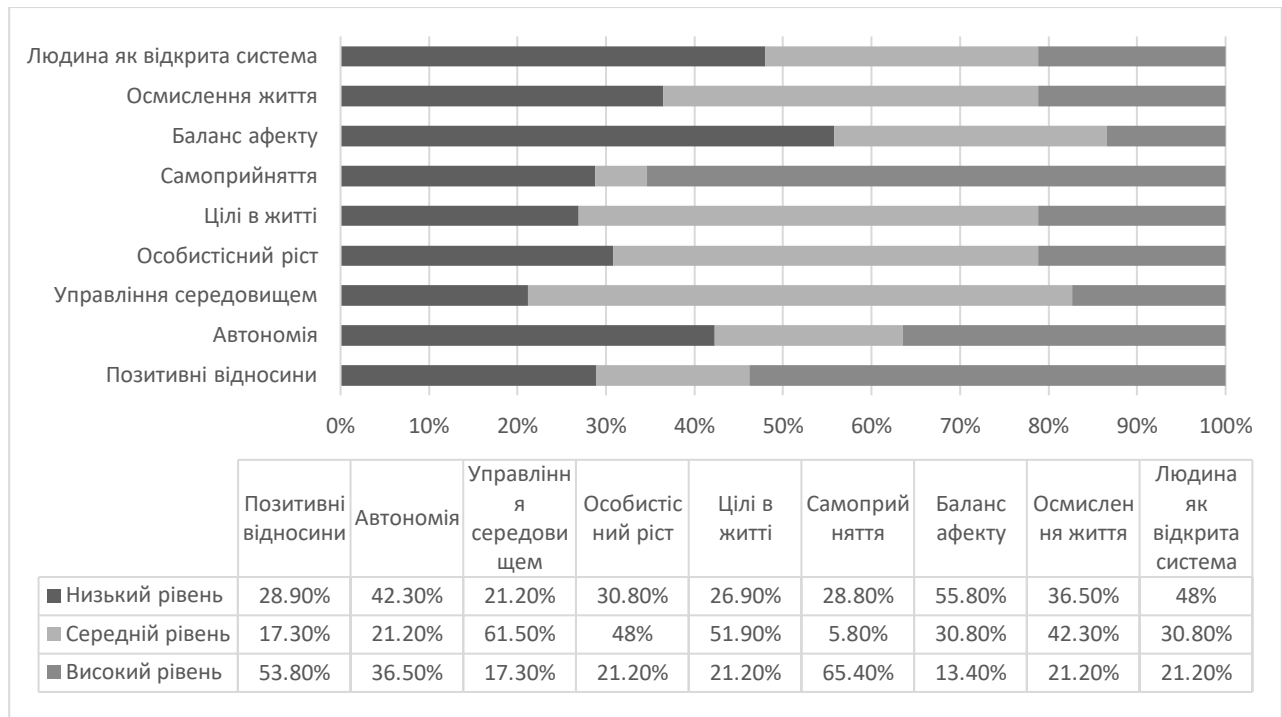


Рис.3.1. Розподіл респондентів за параметрами методики «Шкала психологічного благополуччя»

Отже, серед всієї вибірки респондентів, що прийняли участь в даному дослідженні, відстежується наступний розподіл за кількістю осіб:

1. За параметром "Позитивні відносини":

а) 15 респондентів (28,90%), які характеризуються низьким рівнем, можуть бути визнані тими, у кого обмежена кількість довірчих відносин з оточуючими. Їм складно виражати відкритість, теплоту і піклування про інших, і вони часто ізольовані та фрустровані в міжособистісних взаєминах.

б) 9 осіб (17,30%), які характеризуються середнім рівнем параметра "Позитивні відносини", можуть бути визнані тими, у кого є вузький круг довірчих відносин, вони відкриті лише обмеженому колу знайомих і рідко виражають теплоту та піклування про інших.

в) 28 опитуваних (53,80%) мають вищий рівень за параметром "Позитивні відносини", що вказує на те, що ці особи володіють розвинутими соціальними навичками і можуть побудувати глибокі, довірчі стосунки з іншими. Їхні міжособистісні взаємини характеризуються відкритістю,

теплотою і готовністю піклуватися про інших. Це свідчить про їхню здатність до позитивного спілкування та підтримки взаємовідносин.

2. За параметром "Автономія":

а) 19 осіб (42,30% респондентів) мають низький рівень, що означає, що вони залежать від думки та оцінки оточуючих, покладаються на чужі думки при прийнятті важливих рішень і віддаються впливам суспільства.

б) 11 респондентів (21,20%) мають середній рівень, показуючи, що в деяких випадках вони залежать від думки інших, а в інших вони можуть бути самостійними та незалежними, готовими протистояти впливам суспільства.

в) 19 представників вибірки (42,30%) мають високий рівень, що свідчить про їхню здатність протистояти впливам суспільства, самостійно регулювати свою поведінку та бути незалежними.

3. За параметром «Управління середовищем»:

а) 11 осіб (21,20% респондентів) виявили низький рівень управління середовищем, що означає, що вони стикаються з труднощами у повсякденній організації та відчують себе обмеженими в можливостях впливу на оточуючий світ.

б) 32 особи (61,50%) виявили середній рівень управління середовищем, що свідчить про їх здатність ефективно впливати на деякі аспекти оточення та відчуття контролю над ситуацією.

в) 9 осіб (17,30%) продемонстрували високий рівень управління середовищем, підкреслюючи їхню здатність владно впливати на події, контролювати зовнішню діяльність та ефективно використовувати можливості.

4. За параметром «Особистісний ріст»:

а) 16 осіб (30,80%) мають низький рівень особистісного росту, виявляючи нудьгу, відсутність інтересу та відсутність розвитку в особистому житті.

б) 25 осіб (48%) демонструють середній рівень, періодично відчуваючи нудьгу та не цікавість, але також допускаючи можливість самореалізації та поліпшення з часом.

в) 11 осіб (21,20%) мають високий рівень особистісного росту, підкреслюючи постійне прагнення до самореалізації, розвитку та поліпшення в собі та своїх діях.

5. За параметром «Цілі в житті»:

а) 14 осіб (26,90%) характеризуються низьким рівнем, вказуючи на відсутність сенсу в житті та відсутність чітких цілей.

б) 27 осіб (51,90%) мають середній рівень, виявляючи нестабільність у визначенні сенсу життя та наявність чітко сформульованих цілей у певних випадках.

в) 11 осіб (21,20%) продемонстрували високий рівень, вказуючи на наявність чітких цілей в житті, постійне стремління до самореалізації та визначеності у власних переконаннях.

6. За параметром «Самоприйняття»:

а) 15 осіб (28,8%) виявили низький рівень самоприйняття, вказуючи на їхнє незадоволення собою, розчарування у минулих подіях та занепокоєння щодо деяких аспектів власної особистості, а також бажання стати іншими.

б) 3 особи (5,8%) проявили середній рівень самоприйняття, що свідчить про їхнє незадоволення деякими аспектами власного "Я" та розчарування в окремих минулих подіях.

в) 34 особи (65,4%) виявили високий рівень самоприйняття, вказуючи на позитивне ставлення до себе, усвідомлення і прийняття різних аспектів своєї особистості, включаючи як позитивні, так і негативні риси, а також позитивну оцінку свого минулого.

Розподіл респондентів за додатковими параметрами методики психологічного благополуччя представлено нижче:

7. За параметром «Баланс афекту»:

а) 29 осіб (55,80%) виявили низький рівень балансу афекту, вказуючи на їхню незадоволеність обставинами свого життя та власною нікчемністю. Це також свідчить про недостатню здатність підтримувати позитивні відносини, віру у власні сили та недооцінку особистих здібностей подолати труднощі та навчатися новому.

б) 16 респондентів (30,80%) показали середній рівень балансу афекту, вказуючи на більш збалансований спосіб сприйняття свого емоційного стану та подій навколо.

в) 7 осіб (13,40%) виявили високий рівень балансу афекту, що означає стійке позитивне ставлення до себе, глибоке самоприйняття та оптимістичний погляд на обставини навколо.

8. За параметром «Осмислення життя»:

а) 19 осіб (36,50%) показали низький рівень осмислення життя, вказуючи на їхнє сприйняття минулого та сьогодення як безглузвих і наповнених нудьгою та відсутністю цілей.

б) 22 особи (42,30%) проявили середній рівень осмислення життя, що свідчить про більш урівноважене сприйняття минулого та сьогодення.

в) 11 представників даної вибірки (21,20%) виявили високий рівень осмислення життя, що свідчить про їхню здатність знаходити сенс та цінність у власному житті.

9. За параметром «Людина як відкрита система»:

а) 25 осіб (48%) мають низький рівень цього параметра, що свідчить про їхню нездатність достатньо інтегрувати окремі аспекти життєвого досвіду та формування фрагментарного, недостатньо реалістичного сприйняття життя.

б) 16 осіб (30,80%) виявили середній рівень за параметром «людина, як відкрита система», що вказує на більш збалансоване сприйняття та інтеграцію різних аспектів життя.

в) 11 осіб (21,20%) мають високий рівень цього параметра, характеризуючи їх як осіб, що успішно інтегрують різні аспекти свого життя

та виявляють реалістичний підхід до сприйняття дійсності, навіть в умовах воєнного часу.

Аналіз отриманих даних дозволив нам визначити рівні психологічного благополуччя серед даної вибірки респондентів.

Таблиця 3.1.

Розподіл респондентів за рівнями психологічного благополуччя

Хар-ка вибірки	Рівні психологічного благополуччя					
	Низький		Середній		Високий	
Дорослі	осіб	%	осіб	%	осіб	%
		32	61,5%	14	26,9%	6

З таблиці 3.1 видно, що серед загальної кількості респондентів у даному дослідженні, яке проводиться в умовах війни, 61,5% осіб характеризуються низьким рівнем психологічного благополуччя. Це свідчить про те, що серед людей, які перебувають у воєнних умовах, переважає негативний афект, а саме загальне відчуття нещасливості та незадоволеності власним життям. Ці особи можуть відчувати втрату суб'єктивної цілісності та осмисленості свого існування через вплив воєнних подій. 14% респондентів мають середній рівень психологічного благополуччя, що свідчить про нестабільність переживань цілісності та осмисленості свого існування. Ця нестійкість може бути пов'язана із балансуванням між абсолютною впевненістю, відчуттям задоволення від власного життя та загальним відчуттям нещасливості та незадоволеності власним життям в умовах воєнного конфлікту. 6% респондентів характеризуються переважанням позитивного афекту, що може свідчити про їхню здатність зберігати високий рівень психологічного благополуччя навіть в умовах війни.

На основі узагальненого розподілу показників учасників даного дослідження можна також зробити висновок щодо характерних рис середньогрупового представника даної вибірки, що було викладено в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

**Середньогрупові значення психологічного благополуччя
респондентів**

Респ.	ПВ	А	УС	ОЗ	ЦЖ	СП	БА	ОЖ	ЛВС	ПБ
Сг. с.	57,3	54,3	55,5	56,3	58,2	57,6	94,3	91	57,8	297,3

Примітка: Сг. с. – середньогруповий суб'єкт; ПВ – позитивні відносини; А – автономія; УС – управління середовищем; ОЗ – особистісний ріст; ЦЖ – цілі в житті; СП – самоприйняття; БА – баланс афекту; ОЖ – осмислення життя; ЛВС – людина як відкрита система; ПБ – психологічне благополуччя.

Портрет середньогрупового суб'єкта за методикою "Шкала психологічного благополуччя" К. Рифф може бути характеризований наступним чином. Основні шкали, такі як «позитивні відносини», «автономія», «управління середовищем», «особистісне зростання», «цілі в житті» та «самоприйняття», вказують на середні значення, що свідчить про те, що суб'єкт виявляє певний рівень стабільності та вираженості у цих аспектах. Він може відзначатися розвинутими міжособистісними відносинами, відчуттям автономії та здатністю ефективно управляти своїм середовищем. Додаткові шкали, такі як «баланс афекту», «людина як відкрита система» та «осмислення життя», також мають середні значення. Це може вказувати на те, що суб'єкти дослідження можуть відчувати неврівноваженість у своєму емоційному стані, мають обмежене сприйняття свого життєвого досвіду та відчують певний рівень нудьги та безцільності.

Однак важливо враховувати, що, незважаючи на середні показники за окремими шкалами, інтегральне психологічне благополуччя має низький рівень. Це може вказувати на те, що, незважаючи на певні стабільні аспекти

психологічного благополуччя, учасники дослідження в цілому відчувають дефіцит чи стресові впливи, що позначаються на їхній загальній психічній стійкості. Враховуючи, що дослідження проводиться під час війни, можна припустити, що негативний контекст конфлікту може впливати на загальний рівень психологічного благополуччя, наводячи на певні виклики та стресори, які впливають на емоційний стан та загальну психічну стійкість учасників.

Наступним кроком нашого дослідження стало визначення когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя респондентів за методикою КОСБ-3, за авторством О. Калюк, О. Савченко. Загальний розподіл респондентів за параметрами даної методики здійснився наступним чином.

Таблиця 3.3.

Розподіл респондентів за рівнями суб'єктивного благополуччя

Рівень Індивідуального Результату	Шкали суб'єктивного благополуччя							
	Шкала 1		Шкала 2		Шкала 3		Інтегральна шкала	
	О.	%	О.	%	О.	%	О.	%
Високий	4	7,7%	0	0	1	1,9%	4	7,7%
Середній	32	61,5%	41	78,8%	37	71,2%	36	69,2%
Низький	16	30,8%	11	21,2%	14	26,9%	12	23,1%

Примітка: Шкала 1 – «Задоволеність власним життям», Шкала 2 – «Невдоволеність собою і розчарування в житті», Шкала 3 - «Задоволеність відносинами з іншими», Інтегральна шкала - «Загальний рівень задоволеності життям».

Отримані результати респондентів за шкалами методики «КОСБ-3» можна проінтерпретувати наступним чином.

Так, за шкалою «Задоволеність власним життям»:

- 7,7% респондентів мають високі значення, це говорить про те, що ці особи в цілому задоволена своїм життям, оцінюють його як успішне і продуктивне. Вони не відчувають потреби в суттєвих змінах і вважають свої досягнення значущими. Порівняно з іншими вони вбачають свої переваги.

- 61,5 % респондентів мають середні значення на цій шкалі, що вказує на те, що ці особи мають збалансоване сприйняття свого життя. Вони можуть відчувати певну задоволеність від досягнень, але одночасно можуть мати певні аспекти, які їм не повністю подобаються. Це може вказувати на здатність реалістично оцінювати ситуації та виявляти готовність до саморозвитку.

- 30,8% осіб мають низькі показники за цією шкалою, що може вказувати на відчуття невдач та низьку оцінку власної компетентності, що спричиняє негативному ставленню їх до власного життя.

За шкалою *«Невдоволеність собою та розчарування в житті»*:

- Високих показників по цій шкалі встановлено не було.

- Середні значення на цій шкалі демонструють 78,8% респондентів, що вказує на те, що особи можуть періодично відчувати невдоволення собою та своїми досягненнями, але це не стає для них домінуючим чинником. Вони можуть приймати свої невдачі як частину життєвого процесу і не перебувати в постійному стані роздратування.

- 21,2% респондентів з низькими значеннями. Це характеризує їх як тих, хто насолоджується досягнутим і реалістично оцінює власні можливості.

За шкалою *«Задоволеність відносинами з іншими»*:

Високі значення на цій шкалі показали 1,9% респондентів, що свідчить про те, що лише 1 особа даної вибірки в цілому задоволена своїми відносинами з іншими, вона може легко встановлювати довірливі стосунки і спілкуватися відверто.

Середні значення демонструють 71,2% респондентів, що вказує на те, що особи можуть мати стабільні, але не завжди глибокі відносини з іншими. Вони можуть виявляти якусь міру відкритості і довіри, але можуть також відчувати деяку обережність чи відчуженість від оточуючих.

26,9% респондентів мають низькі значення, що може вказувати на труднощі в утриманні близьких відносин та відчуття дискомфорту в спілкуванні з іншими.

За шкала «Загальний рівень задоволеності життям»:

7,7% респондентів даної вибірки мають високі показники на цій шкалі, які свідчать про повне задоволення особами різними аспектами їхнього життя. Такі особи можуть насолоджуватися досягнутими результатами, оцінювати умови життя як комфортні та безпечні, а також вміють будувати та підтримувати позитивні стосунки з оточуючими.

69,2% опитуваних мають середні значення на цій шкалі, що свідчить про те, що ці особи можуть досить об'єктивно сприймати своє життя. Вони не перебувають у стані екстремального задоволення чи невдоволення, але виявляють здатність адаптуватися до різних ситуацій та взаємодіяти з оточуючим світом на задовільному рівні.

23,1% осіб з низькими значеннями, вони відчувають невдоволеність своїм життям загалом, переживають розчарування та мають негативне ставлення до багатьох аспектів свого існування.

Отже, ці результати свідчать про різноманітність внутрішньої динаміки та психологічних стратегій респондентів в умовах війни, вказуючи на важливість індивідуалізованого підходу в психологічній підтримці в умовах конфлікту.

Таблиця 3.4.

Середньогрупові значення суб'єктивного благополуччя респондентів за методикою КОСБ-3

Респ.	Задоволеність власним життям	Невдоволеність собою і розчарування в житті	Задоволеність відносинами з іншими	Загальний рівень задоволеності життям
Сг. с.	21,9	17,8	24,8	28,9

Показники середньогрупового суб'єкта за шкалами методики КОСБ-3 в знаходяться в межах середніх значень, що можна проінтерпретувати наступним чином:

Суб'єкт може мати збалансоване сприйняття свого життя. Йому може бути важко чітко визначити, наскільки він задоволений чи незадоволений своїм життям в цілому. В умовах війни це може бути пов'язано з непередбачуваністю, стресом та змінами в оточуючому середовищі.

Суб'єкт може періодично відчувати невдоволення собою та своїми досягненнями, але це не є основним чинником. Це свідчить про те, що він може приймати невдачі як частину життя та не перебувати в стані постійного роздратування.

Суб'єкт може мати стабільні, але не завжди глибокі відносини з іншими. Він може виявляти міру відкритості і довіри, але умови війни можуть впливати на стабільність цих відносин.

Таким чином, в середньому по групі респонденти можуть досить об'єктивно сприймати своє життя, адаптуючись до різних ситуацій. В умовах війни це може вказувати на їхню здатність адаптуватися до стресових ситуацій та змін. Але, важливо враховувати, що середні показники не завжди відображають індивідуальні варіації і можуть приховувати значущі відмінності між респондентами. Крім того, психологічний стан особи може змінюватися з часом, і важливо продовжувати його вивчення і підтримку в умовах військового конфлікту.

3.2. Дослідження резильєнтності респондентів за методикою "Перцептивна оцінка стресостійкості" та опитувальником «Посттравматичне зростання» .

Наступним кроком нашого дослідження стало дослідження резильєнтності респондентів. Ми почали його з виявлення рівня їхньої стресостійкості.

Загальний розподіл типів стресостійкості респондентів ми представили в таблиці 3. 5.

Таблиця 3.5

Розподіл стресостійкості респондентів за її типами

РЕСПОНДЕНТИ	ТИПИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ							
	ТИП Б		Схильність до типу Б		Схильність до типу А		ТИП А	
	О.	%	О.	%	О.	%	О.	%
	7	13,4%	31	59,6%	11	21,2%	3	5,8%

Примітка. О.- особи, % - відсотки.

З представленої таблиці 3.3 видно, що більшість учасників дослідження (59,6%) можна віднести до схильних до типу Б, що може свідчити про їхню здатність ефективно справлятися зі стресом, але не завжди. У цієї групи осіб може виявлятися висока стресостійкість, проте це не є постійною характеристикою.

21,2% респондентів виявляють ознаки схильності до типу А щодо стресостійкості. Це свідчить про те, що ці особи можуть реагувати на стрес частково нестійко, проявляючи збільшену вразливість до стресових ситуацій.

13,4% учасників належать до типу Б. Особи цього типу відзначаються чіткими цілями в діяльності та вмінням обирати оптимальні стратегії для досягнення цілей. Вони зазвичай виявляють високу самостійність у подоланні труднощів, детально аналізуючи їх і приймаючи обґрунтовані рішення. Такі люди можуть ефективно використовувати час та залишатися стресостійкими навіть у важких ситуаціях.

5,8% респондентів демонструють ознаки типу А. Ці особи характеризуються бажанням конкурувати та досягати поставлених цілей. Зазвичай вони не задоволені нинішніми обставинами та виявляють активність у напрямку нових досягнень. Їхня поведінка може супроводжуватися агресивністю, нетерплячістю, гіперактивністю, швидкою мовою та постійною напругою м'язів.

Виходячи з отриманих результатів дослідження, середньогруповий суб'єкт набирає 15,8 балів, що свідчить про його нахил до типу Б. Цей суб'єкт демонструє високу стресостійкість, ініціативність у подоланні труднощів, здатність аналізувати їх походження та раціонально розподіляти час. Однак під певними умовами може зазнавати втрати в своїй стресостійкості.

За опитувальником «Посттравматичне зростання» загальний розподіл респондентів за шкалами методики ми представили в гістограмі 3.2.

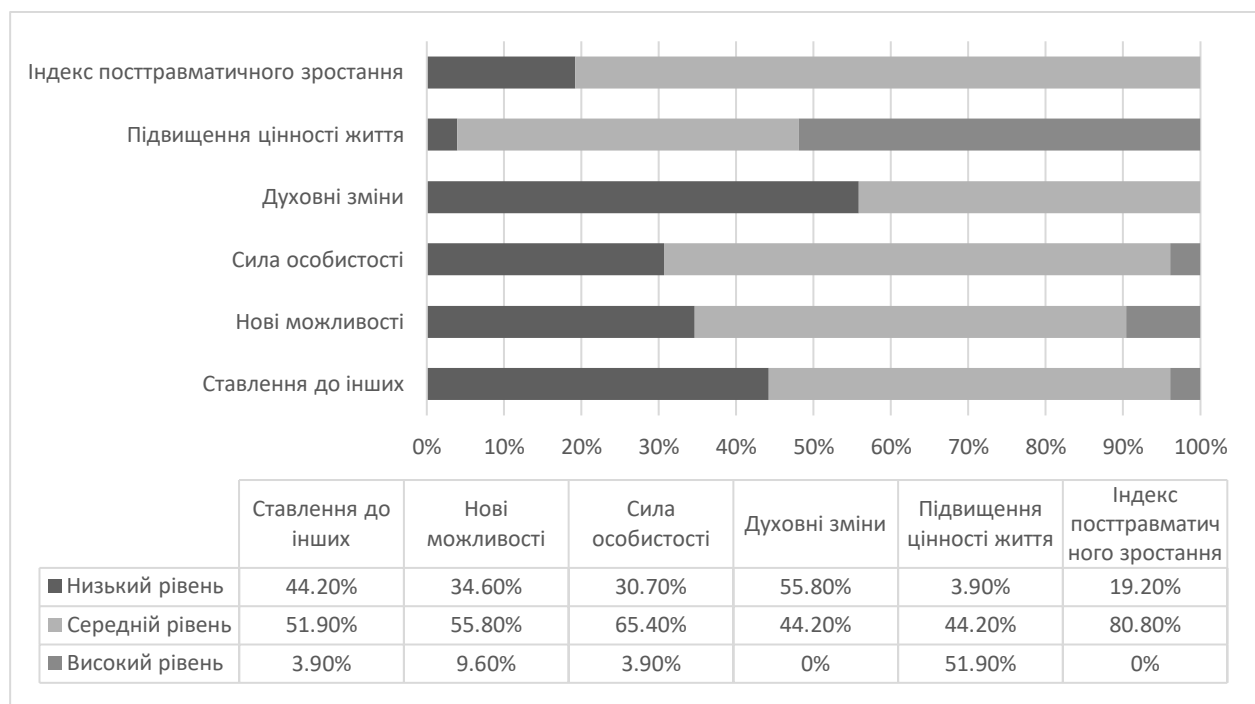


Рис.3.2. Розподіл респондентів за параметрами опитувальника посттравматичного зростання.

Узагальнюючи отримані результати, можна зазначити, що більшість досліджуваних виявили середні рівні за всіма шкалами, що свідчить про різноманіття реакцій та відмінності в психологічних відгуках під час військових умов. Середні рівні можуть свідчити про те, що багато людей в деякий спосіб адаптувалися до стресових ситуацій, проте є різні ступені виявлення певних аспектів, таких як духовність чи ставлення до інших.

Але розглянемо детальніше кожен параметр.

1) За шкалою «Ставлення до інших»: у 40% досліджуваних (23 особи) виявлено низькі показники за цією шкалою, що свідчить про тенденцію розраховувати в основному на себе, виявляти труднощі у виявленні емоцій та

прояві емпатії. У 27 респондентів (51,9%) виявлено середній рівень, що може свідчити про те, що ця когорта людей більше покладається на інших та усвідомлює свою потребу у допомозі і підтримці. Високі бали за цією шкалою спостерігаються у 3,9% респондентів (2 особи), що вказує на їхню здатність до взаємодії та виявлення високого рівня емпатії.

2) За шкалою "Нові можливості": у 34,6% респондентів (18 осіб) виявлено низькі показники, що свідчить про те, що складні обставини не призводять до формування нових цілей та інтересів, але, навпаки, занурюють людину в собівартість та тривоги. У 55,8% респондентів (29 осіб) спостерігається середній рівень, вказуючи на здатність бачити нові можливості у кризових ситуаціях та пошук нових форм активності. Високий рівень за цією шкалою спостерігається у 9,6% досліджуваних (5 осіб), що свідчить про появу нових інтересів, підвищену впевненість у собі та готовність до змін після кризового періоду.

3) За шкалою "Сила особистості": у 30,7% досліджуваних (16 осіб) визначено низький рівень сили особистості, що вказує на те, що ці особи вважають себе менш сильними і менш здатними протистояти кризам та труднощам у житті. 65,4% опитуваних (34 особи) показали середні показники, що свідчить про те, що в певних ситуаціях ці особи відчують себе сильними та можуть протистояти труднощам. Лише 3,9% респондентів (2 особи) мають високий рівень сили особистості, що свідчить про те, що для цих осіб воєнний період став періодом підвищення впевненості в собі та здатності подолати труднощі.

4) За шкалою "Духовні зміни": 55,8% респондентів (29 осіб) мають низькі показники, що вказує на те, що ця група людей загалом не є віруючою, не усвідомлює власних духовних потреб або взагалі їх відсутність. Решта досліджуваних 23 особи (44,2% від загальної вибірки) мають середні показники, свідчачи про те, що певною мірою вони вважають себе віруючими та усвідомлюють деякі духовні аспекти.

5) За шкалою "Підвищення цінності життя": 3,9% досліджуваних (2 особи) виявили низький рівень, що може свідчити про те, що для них війна не призвела до змін у життєвих пріоритетах або бажанні змінити своє життя. З іншого боку, у 44,2 респондентів (23 осіб) виявлено середні показники, вказуючи на те, що ці люди намагаються цінувати кожен момент життя та готові змінювати свої життєві пріоритети. Для 51,9% досліджуваних (27 осіб) виявлено високі показники, що свідчить про усвідомлення цінності кожного дня та готовність до змін.

б) За інтегральною шкалою «Індекс посттравматичного зростання»: 19,2% опитуваних (10 осіб) мають низькі показники, 80,8% респондентів (34 особи) - середні, але високого рівня виявлено не було, що може вказувати на те, що це питання вимагає уваги та підтримки. Як свідчать інші психологічні дослідження, деякі люди виявили певний рівень зростання після травматичних подій, але більшість респондентів нашої вибірки перебуває в середньому діапазоні.

Показники середньогрупового суб'єкта за опитувальником «Посттравматичного зростання» знаходиться в зоні середніх значень (шкала «Ставлення до інших» - 15,3; шкала «Нові можливості» - 10,8; шкала «Нові можливості» – 9,5; шкала «Підвищення цінності життя» - 10,7), крім чинника «Духовні зміни», показники якого знаходяться в зоні низьких (2,9) значень.

Отже, наше дослідження також вказує на те, що загальний рівень резилієнтності середньогрупового суб'єкта також знаходиться в зоні середніх значень. Як ми бачимо, важливим стає розробка конкретних заходів та рекомендацій для підвищення рівня резилієнтності. Вважаємо це важливим, оскільки розвинена резильєнтність сприяє протистоянню життєвим викликам і труднощам, навіть в умовах складних обставин. Вона допомагає особі вбирати у себе нові перспективи та знаходити можливості в будь-яких життєвих обставинах.

3.3. Дослідження флексибільності респондентів за опитувальником когнітивної флексибільності CFI (CFI-R)

Загальний розподіл респондентів за шкалами опитувальника флексибільності представлено в таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

Розподіл респондентів за рівнями когнітивної флексибільності

Рівень Індивідуального Результату	Шкали опитувальника					
	Альтернативи		Контроль		Інтегральна флексибільність	
	О.	%	О.	%	О.	%
Високий	7	13,4%	6	11,5%	7	13,4%
Середній	28	53,8%	37	71,2%	29	55,8%
Низький	17	32,8%	9	17,3%	16	30,8%

З представленої таблиці видно, що за шкалою "Альтернативи": високий рівень індивідуального результату мають 13,4% респондентів, що свідчить про їхню значну гнучкість у даванні різних варіантів пояснень для життєвих подій та поведінки, а також проявлення здатності пропонувати різноманітні способи вирішення трудних ситуацій, навіть у складних умовах війни. 53,8% респондентів мають середні значення за цією шкалою, що характеризує їх як осіб, які, незважаючи на воєнний контекст, виявляють помірну гнучкість у даванні варіантів пояснень та рішень. 32,8% респондентів мають низькі показники за цією шкалою, що вказує на їхню обмежену гнучкість та можливий вплив воєнного стресу на їхню здатність генерувати альтернативи.

За шкалою "Контроль": 11,5% респондентів мають високі показники когнітивної флексибільності, свідчачи про їхню здатність сприймати важкі ситуації як контрольовані та виявляти гнучкість у своєму реагуванні, навіть в умовах війни. 71,2% респондентів мають середні значення, вказуючи на те, що вони реагують на труднощі з помірною гнучкістю, намагаючись зберегти певний контроль у воєнних умовах. 17,3% респондентів мають низький рівень

флексибільності, можливо внаслідок впливу воєнного стресу, що свідчить про їхню схильність сприймати ситуації як неконтрольовані та проявляти обмежену гнучкість у вирішенні проблем.

Показники респондентів за шкалою інтегральної когнітивної флексибільності розподілилися наступним чином. Так високі значення за цією шкалою мають 7 респондентів (13,4% загальної вибірки), що може свідчити про їхню виражену когнітивну адаптивність у воєнних умовах. 29 осіб (55,8%) мають середні показники, що свідчить про те, що вони зберігають помірну когнітивну гнучкість. 16 респондентів даної вибірки (30,8%) мають низькі показники когнітивної флексибільності, що може бути пов'язане з впливом воєнних стресорів і свідчить про їхню обмежену здатність адаптуватися до стресових ситуацій і можливу когнітивну ригідність у воєнний період.

Показники середньогрупового суб'єкту: за шкалою «Альтернативи» - 59,5, за шкалою «Контроль» - 37,5, За шкалою «Інтегральна флексибільність» - 96,9.

Отже, середньогруповий суб'єкт, оцінюваний за методикою когнітивної флексибільності, виявляється особою з помірним рівнем гнучкості та адаптабельності в ментальних стратегіях. Основні шкали - "Альтернативи", "Контроль" та "Інтегральна флексибільність" - у нього мають середні значення.

Щодо шкали "Альтернативи", це свідчить про те, що він може давати кілька варіантів пояснень життєвим подіям та поведінці, а також пропонувати різноманітні способи вирішення трудних ситуацій. В умовах війни ця гнучкість дозволяє йому адаптуватися до непередбачених обставин та виявляти творчий підхід до вирішення проблем.

Шкала "Контроль" також має середні значення, що означає, що суб'єкт сприймає важкі ситуації як контрольовані. Це свідчить про його здатність зберігати певний рівень управління і контролю над ситуацією, навіть у воєнний період.

Щодо інтегральної флексибільності, висновок може бути таким: середні значення говорять про те, що він здатний до певного рівня когнітивної адаптації та гнучкості в умовах війни. Однак, з урахуванням воєнного стресу, можливе, що він може відчувати певні труднощі у вирішенні завдань, які вимагають великої гнучкості та швидкої адаптації.

Загалом, в умовах війни в середньому респонденти можуть демонструвати прийнятну когнітивну гнучкість, проте важливо враховувати, що навантаження війни можуть впливати на їхні когнітивні ресурси та загальну стратегію адаптації.

3.4. Дослідження особливостей взаємозв'язку між психологічним благополуччям, резил'єнтністю та флексибільністю респондентів

Останнім кроком нашого дослідження стало використання математичного аналізу для вивчення взаємозв'язку між психологічним й особистісним благополуччям, резильєнтністю та флексибільністю у осіб під час війни. Ми скористалися методом рангової кореляції Спірмена, оскільки він дозволяє встановлювати ступінь та напрямок кореляційного зв'язку між характеристиками чи профілями характеристик. Результати нашого аналізу представлені в таблицях 3.7, 3.8 та 3.9.

Таблиця 3.7.

Кореляційні зв'язки між когнітивною флексибільністю та психологічним й суб'єктивним благополуччям респондентів

Шкали психологічного благополуччя	Шкала когнітивної флексибільності		
	альтернативи	контроль	флексибільність
Позитивні відносини	0,405**	0,490**	0,485**
Автономія	0,496**	0,456**	0,551**
Управління середовищем	0,293*	-	0,289*
Особистісне зростання	0,509**	0,396**	0,514**
Цілі в житті	0,608**	0,556**	0,645**

Самоприйняття	0,400**	-	0,360**
Баланс афекту	-0,319*	-	-0,294*
Осмислення життя	0,519**	0,380**	0,508**
Людина як відкрита система	-	-	-
Психологічне благополуччя	0,809**	0,761**	0,867**
КОСБ 3	-	-	-
Задоволеність життям	0,767**	0,569**	0,739**
Невдоволеність собою та розчарування в житті	0,286*	-	-
Задоволеність відносинами з іншими	0,659**	0,609**	0,729**
Інтегральне значення	0,775**	0,652**	0,799**

Примітки: ** - 1% рівень значущості; * - 0,5 % рівень значущості.

З представленої таблиці видно наявність слабких, середніх й високих кореляційних зв'язків між когнітивною флексибільністю та психологічним й суб'єктивним благополуччям респондентів. Особливо значущою є наявність високих показників на 1% рівні значущості. Позитивні кореляційні зв'язки свідчать про те, що в парі показників зростання одного чинника буде призводити до зростання іншого, і навпаки. Негативні кореляційні зв'язки вказують на те, що зростання однієї змінної буде призводити до зменшення іншої, і навпаки, зменшення одного з показників буде призводити до зростання іншого. Так, визначивши двобічний кореляційний зв'язок на 1% рівні значущості між психологічним благополуччям та шкалою інтегральної флексибільності (0,867), ми можемо стверджувати про високу позитивну кореляцію між цими двома змінними. Позитивна спрямованість коефіцієнта свідчить про те, що існує тенденція: зі зростанням рівня психологічного благополуччя у респондентів спостерігається збільшення їхньої інтегральної флексибільності, і навпаки. Це означає, що особи з вищим рівнем психологічного благополуччя схильні бути більш гнучкими та адаптивними в різних життєвих ситуаціях. Зв'язок між цими двома факторами є статистично значущим, що підкреслює важливість психологічного благополуччя в

формуванні інтегральної флексибільності у контексті дослідження серед респондентів дорослого віку під час воєнного конфлікту.

Двобічний кореляційний взаємозв'язок на рівні значущості 1% між психологічним благополуччям та шкалами інтегральної флексибільності, зокрема альтернативами (0,809) і контролем (0,761), також є високим та статистично значущим. Це означає, що існує сильна позитивна взаємозалежність між психологічним благополуччям респондентів і їхньою здатністю розглядати альтернативи та контролювати ситуації. Чим вище їх рівень, тим ймовірніше досягнення високого психологічного благополуччя у респондентів, і навпаки.

Також був визначений позитивний кореляційний взаємозв'язок на 1% рівні між шкалою «суб'єктивного благополуччя» та шкалами «інтегральної флексибільності» (0,799), «альтернативи» (0,652) та «контроля» (0,775). Суб'єктивне благополуччя в даному контексті може визначатися як індивідуальне відчуття особистої задоволеності життям, позитивних емоцій та загальної внутрішньої гармонії. Особи з вищим рівнем суб'єктивного благополуччя, ймовірно, мають позитивне ставлення до власного життя, відчувають радість, задоволеність та внутрішній спокій. У контексті кореляції із шкалами інтегральної флексибільності, такий позитивний зв'язок може означати, що особи, які переживають високе суб'єктивне благополуччя, також демонструють гнучкість у підході до різних ситуацій. Вони можуть бути відкритими для різноманітних альтернатив та володіють здатністю контролювати події в своєму житті. Цей взаємозв'язок також може свідчити про те, що задоволеність життям та позитивні емоції можуть сприяти розвитку інтегральної флексибільності, що, в свою чергу, може впливати на загальний рівень психологічного благополуччя та адаптивності особистості в умовах війни.

А тепер розглянемо зв'язки між перцептивною стресостійкістю та посттравматичним зростанням, як показниками резильєнтності з одного боку, та психологічним й суб'єктивним благополуччям респондентів, з боку іншого.

Таблиця 3.8.

**Кореляційні зв'язки між перцептивною стресостійкістю,
посттравматичним зростанням та психологічним й суб'єктивним
благополуччям респондентів**

Шкали Психологічного благополуччя	Перцептивна стресостійкість	Шкали посттравматичного зростання					
		Ставлення до інших	Нові можливості	Сила особистості	Духовні зміни	Підвищення цінності життя	Індекс посттравматич ного зростання
Позитивні відносини	-	-	0,447**	0,366**	-	-	0,392**
Автономія	-	0,603**	0,449**	0,380**	-	-	0,518**
Управління середовищем	-	-	0,303*	-	-	-0,273*	-
Особистісне зростання	-	0,392**	0,432**	0,405**	-	-0,294*	0,399**
Цілі в житті	-	0,565**	0,551**	0,420**	-	-0,326*	0,570**
Самоприйняття	-	-	0,347*	-	-	-	0,362**
Баланс афекту	-	-	-0,283*	-	-	-	-
Осмислення життя	0,325*	0,422**	0,478**	0,389**	-	-	0,480**
Людина як відкрита система	-	-	-	-	-	-0,361**	-
Психологічне благополуччя	0,329*	0,772**	0,732**	0,661**	-0,341*	-0,530**	0,741**
КОСБ 3	-	-	-	-	-	-	-
Задоволеність життям	0,301*	0,458**	0,752**	0,746**	-0,363**	-0,325*	0,651**
Невдоволеність собою та розчарування в житті	-	0,322*	-	-	-	-	-
Задоволеність відносинами з іншими	-	0,524**	0,599**	0,636**	-0,311*	-0,522**	0,560**
Інтегральне значення	0,329*	0,490**	0,753**	0,782**	-0,333*	-0,407**	0,674**

Примітки: ** - 1% рівень значущості; * - 0,5 % рівень значущості.

Представлена таблиця також демонструє наявність великої кількості значущих кореляційних взаємозв'язків між показниками резильєнтності респондентів та психологічним й суб'єктивним благополуччям.

Особливо цікавим є від'ємний кореляційний взаємозв'язок на 5% рівні значущості між психологічним благополуччям та духовними змінами (-0,341) та позитивний кореляційний взаємозв'язок на 1% рівні між суб'єктивним благополуччям та духовними змінами (0,363). Від'ємний кореляційний взаємозв'язок між психологічним благополуччям та духовними змінами свідчить про те, що при зменшенні одного з цих показників спостерігається збільшення іншого. Зазначений взаємозв'язок може вказувати на те, що особи, які відчувають менше психологічного благополуччя, можуть бути більш схильними до духовних змін, можливо, через пошук сенсу та значущості в житті під час важких періодів. З іншого боку, позитивний кореляційний взаємозв'язок між суб'єктивним благополуччям та духовними змінами означає, що зі збільшенням одного з цих показників також спостерігається збільшення іншого. Це може свідчити про те, що люди, які відчувають задоволеність своїм життям, можуть бути більш відкритими для духовних змін та розвитку. Ми вважаємо, що обидва ці взаємозв'язки не вступають в протиріччя між собою. Вони можуть вказувати на те, що взаємозв'язок між психологічним та суб'єктивним благополуччям з духовними змінами може бути складним і залежати від різних факторів, таких як індивідуальні особливості та контекст.

Розглянемо детальніше показники взаємозв'язків за інтегральними шкалами опитувальників.

Так існує позитивний кореляційний взаємозв'язок між інтегральними шкалами посттравматичного зростання та психологічного благополуччя (0,741) на рівні значущості 0,01. Це вказує на те, що підвищення рівня посттравматичного зростання, яке включає в себе позитивні зміни та розвиток після важких переживань, пов'язаних з травматичними ситуаціями, може сприяти загальному психологічному благополуччю. Такий позитивний зв'язок може вказувати на внутрішні ресурси і стратегії, які сприяють психологічній стійкості та покращенню якості життя у зазначених осіб.

Двобічний позитивний кореляційний взаємозв'язок між інтегральними шкалами посттравматичного зростання та суб'єктивного благополуччя (0,674)

на 1% рівні свідчить про тісний взаємозв'язок між двома змінними. З одного боку, підвищення інтегрального посттравматичного зростання може призводити до покращення суб'єктивного благополуччя у осіб. Тобто, ті, хто демонструє вищі показники посттравматичного зростання, можуть відчувати більше задоволення та позитивних аспектів у своєму житті. З іншого боку, підвищене суб'єктивне благополуччя може сприяти збільшенню інтегральних показників посттравматичного зростання. Особи з вищим рівнем суб'єктивного благополуччя можуть бути більш схильні до психологічного зростання після травматичних переживань, оскільки вони мають позитивний настрій і можуть краще реагувати на стресові ситуації. Вважаємо, що цей взаємозв'язок може вказувати на важливі аспекти, які об'єднують суб'єктивне благополуччя та інтегральне посттравматичне зростання, сприяючи взаємному підтриманню та зміцненню психологічної стійкості і самопочуття осіб під час війни.

Також були визначені позитивні двобічні кореляційні взаємозв'язки між перцептивною стресостійкістю та психологічним і суб'єктивним благополуччям (0,329) на 5% рівні значущості. Враховуючи двобічний характер взаємозв'язків, можна стверджувати, що не лише підвищення перцептивної стресостійкості сприяє покращенню психологічного та суб'єктивного благополуччя, але й зростання цих показників може впливати на підвищення стресостійкості. З іншого боку, це може означати, що особи, які мають високий рівень психологічного та суб'єктивного благополуччя, схильні до більш ефективного впорядкування стресових ситуацій і, таким чином, розвивають вищий рівень стресостійкості.

А тепер розглянемо існуючі взаємозв'язки між резильєнтністю та флексибільністю респондентів.

Таблиця 3.9.

Кореляційні зв'язки між когнітивною флексибільністю та резильєнтністю респондентів

	Шкала когнітивної флексибільності
--	-----------------------------------

Шкали посттравматичного зростання	альтернативи	контроль	Інтегральна флексибільність
Ставлення до інших	0,781**	0,568**	0,759**
Нові можливості	0,943**	0,684**	0,912**
Сила особистості	0,697**	0,603**	0,720**
Духовні зміни	-0,486**	-	-0,447**
Підвищення цінності життя	-0,421**	-0,327*	-0,433**
Індекс посттравматичного зростання	0,877**	0,640**	0,847**
Перцептивна стресостійкість	-	-	0,291*

Примітки: ** - 1% рівень значущості; *- 0,5 % рівень значущості.

З представленої таблиці видно існування переважно великих та середніх показників кореляції між вказаними параметрами. Розглянемо детальніше лише кореляційні взаємозв'язки між інтегральними шкалами опитувальників резильєнтності та флексибільності респондентів.

Так існує тісний двобічний кореляційний взаємозв'язок на 1% рівні значущості між параметрами флексибільності та індексом посттравматичного зростання (0,847). Розглянемо більш детально значення цього зв'язку. Так, флексибільність в цьому контексті може вказувати на здатність особистості адаптуватися до змін у важких ситуаціях. Це може включати готовність реагувати на стресові події шляхом зміни своїх стратегій та підходів. Індекс же посттравматичного зростання вказує на позитивний розвиток та зміни, які можуть виникнути після травматичного досвіду. Це може включати підвищення самосвідомості, нові перспективи, і здатність знаходити позитивні аспекти в труднощах. Отже, зв'язок між флексибільністю та індексом посттравматичного зростання свідчить про те, що особи, які володіють вищим рівнем флексибільності, можуть бути більш схильними до переживання позитивного росту та розвитку після травматичних подій. Їхня здатність пристосовуватися до нових обставин та швидка адаптація можуть сприяти позитивній трансформації під час стресових ситуацій.

Було визначено двобічний кореляційний взаємозв'язок на 5% рівні значущості між параметрами флексибільності та перцептивної стресостійкості (0,291). Це вказує на те, що існує слабкий позитивний зв'язок між флексибільністю та перцептивною стресостійкістю і означає, що особи, які володіють вищим рівнем флексибільності, можуть мати певний рівень вищої стресостійкості та ефективніше справлятися зі стресовими ситуаціями.

Проте, важливо зауважити, що цей зв'язок є слабким, іншими словами, він не є дуже вираженим, і інші фактори також можуть впливати на цю взаємодію між флексибільністю та перцептивною стресостійкістю.

Також були визначені двобічні позитивні кореляційні взаємозв'язки в межах резильєнтності на 5% рівні значущості між перцептивною стресостійкістю та шкалами опитувальника «посттравматичного зростання»: «ставлення до інших (0,343) та «нові можливості» (0,293). Перший позитивний двобічний кореляційний взаємозв'язок вказує на те, що особи з вищим рівнем стресостійкості, сприймають свої стосунки з іншими більш позитивно або ефективно впорядковуються в соціальному середовищі під час стресових ситуацій. А другий, говорить про те, що особи з вищим рівнем стресостійкості можуть бути більш відкриті до нових можливостей, які виникають в результаті стресових ситуацій, і можуть бачити їх як шанс для росту та розвитку.

Ці результати підтверджують, що резильєнтність може грати важливу роль у формуванні позитивного відношення до оточуючих та відкритості до нових перспектив навіть під час важких подій. Особливості взаємодії між цими факторами в контексті вивчення посттравматичного зростання можуть вказувати на важливі аспекти адаптації та внутрішнього росту в умовах стресових ситуацій у військовий час.

Висновки до третього розділу

На підставі проведеного емпіричного дослідження можна зробити наступні висновки:

1. Проведене дослідження психологічного благополуччя за методикою "Шкала психологічного благополуччя" К. Ріфф показало, що 61,5% респондентів від загальної вибірки характеризуються низьким рівнем психологічного благополуччя. 14% респондентів мають середній рівень психологічного благополуччя, що свідчить про нестабільність переживань цілісності та осмисленості свого існування. 6% респондентів характеризуються переважанням позитивного афекту, що може свідчити про їхню здатність зберігати високий рівень психологічного благополуччя навіть в умовах війни. Середньогруповий суб'єкт за шкалами цієї методики виявляє середній рівень стабільності та вираженості за всіма головними та додатковими параметрами. Однак незважаючи на середні показники за окремими шкалами, інтегральне психологічне благополуччя середньогрупового суб'єкта має низький рівень. Це може вказувати на те, що, незважаючи на певні стабільні аспекти психологічного благополуччя, учасники дослідження в цілому відчують дефіцит чи стресові впливи, що позначаються на їхній загальній психічній стійкості. Враховуючи, що дослідження проводиться під час війни, можна припустити, що негативний контекст конфлікту може впливати на загальний рівень психологічного благополуччя, наводячи на певні виклики та стресори, які впливають на емоційний стан та загальну психічну стійкість учасників.

2. Визначення когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя респондентів за методикою КОСБ-3, за авторством О. Калюк, О. Савченко показало, що в середньому по групі респонденти можуть досить об'єктивно сприймати своє життя, адаптуючись до різних ситуацій. В умовах війни це може вказувати на їхню здатність адаптуватися до стресових ситуацій та змін. Але, важливо враховувати, що середні показники не завжди відображають індивідуальні варіації і можуть приховувати значущі відмінності між респондентами. Крім того, психологічний стан особи може змінюватися з часом, і важливо продовжувати його вивчення і підтримку в умовах військового конфлікту.

3. Дослідження резильєнтності респондентів за методикою "Перцептивна оцінка стресостійкості" та опитувальником «Посттравматичне зростання» показало, що більшість респондентів даної вибірки у власній стресостійкості демонструють схильність до типу Б. Особи цього типу відзначаються чіткими цілями в діяльності та вмінням обирати оптимальні стратегії для досягнення цілей. Вони зазвичай виявляють високу самостійність у подоланні труднощів, детально аналізуючи їх і приймаючи обґрунтовані рішення. Такі люди можуть ефективно використовувати час та залишатися стресостійкими навіть у важких ситуаціях. Показники середньогрупового суб'єкта за опитувальником «Посттравматичного зростання» знаходяться в зоні середніх значень, крім показника «Духовні зміни», показники якого знаходяться в зоні низьких. Як ми бачимо, важливим стає розробка конкретних заходів та рекомендацій для підвищення рівня резилієнтності. Вважаємо це важливим, оскільки розвинена резильєнтність сприяє протистоянню життєвим викликам і труднощам, навіть в умовах складних обставин. Вона допомагає особі вибрати у себе нові перспективи та знаходити можливості в будь-яких життєвих обставинах.

4. Дослідження флексибільності респондентів за опитувальником когнітивної флексибільності CFI показало, що результати респондентів за шкалою інтегральної когнітивної флексибільності розподілилися наступним чином: 13,4% респондентів мають виражену когнітивну адаптивність у воєнних умовах; 55,8% мають середні показники, що свідчить про те, що вони зберігають помірну когнітивну гнучкість; 30,8% опитуваних мають низькі показники когнітивної флексибільності, що може бути пов'язане з впливом воєнних стресорів і свідчить про їхню обмежену здатність адаптуватися до стресових ситуацій і можливу когнітивну ригідність у воєнний період. Показники середньогрупового суб'єкту говорять про те, що він здатний до певного рівня когнітивної адаптації та гнучкості в умовах війни. Однак, з урахуванням воєнного стресу, можливе, що він може відчувати певні труднощі у вирішенні завдань, які вимагають великої гнучкості та швидкої адаптації.

ВИСНОВКИ

На підставі проведеного теоретико – емпіричного дослідження копінг стратегій особистості в періоді ранньої дорослості можна зробити наступні висновки, щодо вирішення його основних завдань.

1. Аналіз різних теоретичні підходи щодо вивчення проблем резил'єнтності та флексибільності в сучасному науковому просторі показав, що резильєнтність та флексибільність особистості під час війни є важливими аспектами її психологічного стану. Ці два поняття взаємодіють і визначають, наскільки ефективно особистість може пристосовуватися до стресових ситуацій та швидко реагувати на зміни у важких умовах під час війни. Резильєнтність - це здатність особистості адаптуватися та відновлюватися після травматичних подій чи стресових ситуацій. У військовому середовищі, де екстремальні умови та непередбачувані обставини можуть бути нормою, резильєнтність виступає як важливий фактор, що дозволяє особистості зберігати психологічну стійкість та здатність до функціонування під час стресу. Що стосується флексибільності особистості, то в науковому просторі це поняття визначається як здатність особистості ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, швидко змінювати стратегії та знаходити рішення в умовах нестабільності та невизначеності. Особистість, яка має високий рівень психологічної флексибільності, здатна зберігати певний ступінь емоційної стабільності та раціонально вирішувати проблеми навіть у стресових ситуаціях. Загальною метою розвитку психологічної флексибільності в умовах воєнного конфлікту є створення стійких, адаптивних особистостей, здатних ефективно взаємодіяти зі складними викликами та зберігати психологічне благополуччя в умовах стресу та невизначеності.

2. Емпіричне дослідження психологічного благополуччя, резил'єнтності та флексибільності у осіб під час війни показало наявність низьких, середніх та високих значень у показниках респондентів, що прийняли

участь у дослідженні. Всі результати були детально розглянуті та описані у третьому розділі в окремих підрозділах. Також були визначені середньогрупові характеристики й описані психологічні портрети середньогрупових суб'єктів за методиками дослідження.

3. Визначення особливостей взаємозв'язку між психологічним благополуччям, резильєнтністю та флексибільністю особистості під час війни за допомогою математико-статистичного методу рангової кореляції Спірмена показало наявність слабких, середніх й високих кореляційних зв'язків між когнітивною флексибільністю, резильєнтністю та психологічним й суб'єктивним благополуччям респондентів. Особливо значущою є наявність високих показників на 1% рівні значущості. Більш детально всі взаємозв'язки описані у підрозділі 3.4 Представимо лише кореляційні взаємозв'язки між інтегральними шкалами опитувальників резильєнтності та флексибільності респондентів. Так існує тісний двобічний кореляційний взаємозв'язок на 1% рівні значущості між параметрами флексибільності та індексом посттравматичного зростання (0,847). Цей зв'язок свідчить про те, що особи, які володіють вищим рівнем флексибільності, можуть бути більш схильними до переживання позитивного росту та розвитку після травматичних подій. Їхня здатність пристосовуватися до нових обставин та швидка адаптація можуть сприяти позитивній трансформації під час стресових ситуацій. Також було визначено двобічний кореляційний взаємозв'язок на 5% рівні значущості між параметрами флексибільності та перцептивної стресостійкості (0,291). Це означає, що особи, які володіють вищим рівнем флексибільності, можуть мати або мають тенденцію до збільшення рівня стресостійкості та можуть ефективніше справлятися зі стресовими ситуаціями. Проте, важливо зауважити, що цей зв'язок є слабким, іншими словами, він не є дуже вираженим, і інші фактори також можуть впливати на цю взаємодію між флексибільністю та перцептивною стресостійкістю.

Таким чином, всі завдання дослідження було вирішено, а його мета досягнена.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Антонович М.О., Аралова О.О., Барінов С.А. Особливості психологічної стійкості (резильєнтності) волонтерок колцентру сил територіальної оборони збройних сил України та національного інформаційного бюро. Психологічне консультування і психотерапія, (18). 2022. С. 6-15.
2. Асонов, Д., Хаустова, О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. Психосоматична медицина та загальна практика, 2019. Випуск 4(4). 15 с.
3. Балецька Л. Когнітивна гнучкість особистості: діагностична репрезентативність. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія «Психологія». 2016. Вип. 3. [Електронний ресурс] Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadrn_2016_3_3
4. Басенко О.М. Психологічні особливості прояву стресу та життєстійкості у дітей і підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 5. Т. 2. С. 14-19.
5. Грішин Е.О. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. 2021. Випуск 64. С.62-81.
6. Бочелюк В.Й., Бочелюк В.В. Методика та організація наукових досліджень із психології: Навч. Посібник. Київ. 2008. 360 с.
7. Войтович Г. В. Гендерні особливості резилієнтності особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України. Том VIII. Психологічна теорія і технологія навчання*. 2019. С. 343.
8. Гершанов О. Основи роботи з травмою. Матеріали тренінгу «Работа с травмой и утратой. Основы супервизии». 23 с. [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://rm.coe.int/ptsd-rus/1680a0a3db>

9. Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди «Психологія». 2021. Вип. 64. С.62-81.
10. Громова, В. «ПОНЯТТЯ ‘РЕЗИЛІЄНТНІСТЬ’ У ПСИХОЛІНГВІСТИЦІ». InterConf, вип. 77, Жовтень 2021, <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/interconf/article/view/14905>.
11. Гупаловська В. Підтримка резилієнтності у роботі зі стресом вперіод війни за допомогою прийомів травма-терапії. *Мультидисциплінарні підходи до аналізу суспільно-політичних проблем в умовах російсько-української гібридної війни: матеріали міжнародного круглого столу*. 2022. Львів. С. 34-35.
12. Гусак, Н., Чернобровкіна, В., Чернобровкін, В., Максименко, А., Богданов, С., Бойко, О. (2017). Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: навч.-метод. посіб. [за заг. ред. Н. Гусак]. К.: НаУКМА. 92 с.
13. Демченко А., Пасинчук, К. Розвиток резильєнтності майбутніх фахівців екстремальних видів діяльності. *Scientific Collection «InterConf»*.2023. № 142. С.256–260.
14. Дядуш Е. Модель плекання резилієнтності у когнітивно-поведінковій терапії: дипломна робота. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. Львів. 2020. 29 с.
15. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка. 2016. 219 с.
16. Кокур О.М. (2020). Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. V, Вип. 20, 68–81.
17. Кокур О.М. (2021-а). Життєстійкість як напрям сучасних психологічних досліджень. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. V, Вип.

21, 69–88.

18. Кокун О.М. (2021-б). Опитувальник професійної життєстійкості (українська версія). Проблеми екстремальної та кризової психології. Випуск 1. С. 91–105.

19. Кокун О.М., Клочков В.В., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посібник. 2022. Київ-Одеса : Фенікс. 128 с.

20. Кокун, О. М. Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»: препринт. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2022. 46 с.

21. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с. Кордунова Н., Мудрак І., Дмитріюк Н. Особливості життєстійкості та адаптивності студентів у кризових ситуаціях. Психологічні перспективи, Вип. 38. 2021. С. 96–109.

22. Корнієнко І. Вікові відмінності опанувальної поведінки. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", (25). 2019. С.126-138.

23. Коробка Л.В. Індивідуальна резилієнтність осіб з різним рівнем самооцінки. *Психологічні науки: проблеми і досягнення*. 2019. № 1 (6), С. 88-93.

24. Костюченко О.В., Бриль М.М. Розвиток психологічної резильєнтності особистості як складника здоров'я арт-терапевтичними засобами. Прикладна психологія. Професійна й організаційна психологія. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 33 (72) № 2 2022. С. 43-50.

25. Кравчук С.Л. Життєстійкість та психологічна пружність особистості юнацького віку як запобіжники негативним наслідкам воєнного конфлікту. Науковий вісник Херсонського державного університету, 2019. С. 142-147.

26. Кургинян С.С., Осаволук Е.Ю. Опросник когнитивной флексибельности (CFI): адаптация на русскоязычной выборке.

Психологический журнал, 2018, том 39, № 2, с. 105–119.

27. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Т. III : Консультативна психологія і психотерапія : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / За ред. Максименка С. Д. 2018. Вип. 14. С. 26-64.

28. Лазос, Г. П. (2018). Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія, Вип. 14, 26–64.

29. Ляшевич А. М. Стрес та вікові особливості людського організму. Біологічні дослідження. 2017. С.327-328.

30. Маркова І.В., Соціальна резилієнтність осіб з різним рівнем самооцінки. Вісник Луганського національного університету ім. Тараса Шевченка. Психологічні науки. № 29 (1). С. 54-61.

31. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. Організаційна психологія. Економічна психологія, 1 (25), 89-101. <https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.10>

32. Ніколаєва І.В. Особливості когнітивної гнучкості у осіб в віці середній дорослості. <https://doi.org/10.31174/SEND-PP2020-236VIII94-23>

33. Смольська Л.М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія ПСИХОЛОГІЯ. Випуск 4. 2021. С. 113-117.

34. Цюман Т., Нагула О., Адамська З. Психологічні умови резильєнтності педагога в період воєнного стану. *Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2020. № 38 (2). С. 83-89.

35. Чернобровкін В. М., Морозова О.Б. Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резилієнс особистості. Технології розвитку інтелекту. 2021. Т. 5, № 1 (29). 16 с.

36. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практичний посібник. Київ. 2022.

128 с.

37. Чиханцова, О. (2021). Психологічна основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком. 319 с.
38. Школіна, Н. В., Шаповал, І.І., Орлова, І.В., Кедик, І.О., & Станіславчук М. А. (2020). Адаптація та валіди́зація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*, 2, 66–72.
39. Як змінювалась релігійність українців з 2000 року. Короткий переказ великого дослідження Центру Разумкова. Режим доступу: https://lb.ua/society/2022/02/02/504398_yak_zminyuvalas_religiynist.html.
40. American Psychological Association. (2023). Resilience. <https://www.apa.org/topics/resilience>
41. Assonov D.O., Khaustova O.O. Резилієнс у ветеранів війни з травматичним ураженням головного мозку: огляд та клінічний випадок. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*. 2020. № 14.
42. Benard B. From Risk to Resiliency: What Schools Can Do. Pp. 19-30. *Health education & behavior*. 2017. Режим доступу: <https://www.sophe.org/wp-content/uploads/2017/01/Benard.pdf>
43. Bolton K. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis / Kristin Whitehall Bolton. University of Texas at Arlington, 2013. 118 p.
44. Bonanno, G. A., & Diminich, E. D. (2013). Annual research review: Positive adjustment to adversity—trajectories of minimal–impact resilience and emergent resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(4), P. 378-401.
45. Bond, F.W., Hayes, S.C., Baer, R.A., Carpenter, K.M., Guenole, N., Orcutt, H.K., Zettle, R.D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A revised measure of psychological flexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42. P. 676–688.
46. 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*, 20(6). P. 1019–1028.
47. Cicchetti, D. (2013). Annual research review: Resilient functioning in maltreated children - past, present, and future perspectives. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines*, 54(4). P. 402–422.
48. Davidson J., Payne V., Connor K. Trauma, resilience, and saliostasis: Effects of treatment in post-traumatic stress disorder. *International Clinical Psychopharmacology*. 2005. № 20. pp. 43-48.
49. Emmy E. Werner. *The Children of Kauai: Resiliency and Recovery in Adolescence and Adulthood. JOURNAL OF ADOLESCENT HEALTH*. 1992. P.262-268.
50. EngelG.L:The clinical application of the biopsychosocial model. *American Journal of Psychiatry*.1980; 137:535-544.
51. Feder, A., Fred-Torres, S., Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2019). The biology of human resilience: Opportunities for enhancing resilience across the life span. *Biological Psychiatry*, 86(6). P. 443–453.
52. Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: a framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual review of public health*, 26. P. 399–419.
53. Folke, C. (2016). Resilience. *Ecology and Society*, 21(4):44. <https://doi.org/10.5751/ES-09088-210444>
54. Hayes, S.C., Villatte, M., Levin, M.E. & Hildebrandt, M. (2011). Open, aware, and active: Contextual approaches as an emerging trend in the behavioral and cognitive therapies. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7, P. 141–168.
55. Hjemdal O., Friborg O., Stiles T., Rosenvinge C., Martinussen J. H., Rosenvinge, J. Resilience predicting psychiatric symptoms: A prospective study of protective factors and their role in adjustment to stressful life events. *Journal of Positive Psychology*. 2013. № 8(2), P. 116-127.
56. Johnco C., Wuthrich V.M., Rapee R.M. The influence of cognitive flexibility on treatment outcome and cognitive restructuring skill acquisition during cognitive behavioral treatment for anxiety and depression in older adults: results of a pilot

- study. *Behaviour research and therapy*. 2014. V. 57. P. 55–64.
57. Karen J. Reivich, Martin E. P. Seligman. Master Resilience Training in the U.S. Army. *American Psychologist*. 2011. P. 25-34.
58. Kenneth I. Pargament, Jeremy Cummings. . Anchored by Faith :Religion as a Resilience Factor. *Handbook of adult resilience*. The Guilford Press. 2010. P. 193-210.
59. Kokun, O. The Ukrainian population's war losses and their psychological and physical health. *Journal of Loss and Trauma*. 2022. <https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2136612>
60. Lepore S. J., Revenson T. A. Resilience and posttraumatic growth: Recovery, resistance, and reconfiguration. In L. G. Calhoun, & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth, research and practice*. Mahwah, NJ: Routledge, 2006. pp. 24-46.
61. Luthar S.S. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work / S.S. Luthar, D. Cicchetti, B. Becker // *Child development*. 2000. №71. P.543-562
62. Maddi, S.R. The personality construct of hardiness: I. Effects on experiencing, coping, and strain. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 1999. 51(2), 83–94.
63. Masten A., Barnes A. Resilience in Children: Developmental Perspectives. *Children*. 2018. V. 5. N. 98. Режим доступу: <https://www.mdpi.com/2227-9067/5/7/98>.
64. Masten, A. S., Lucke, C. M., Nelson, K. M., & Stallworthy, I. C. (2021). Resilience in development and psychopathology: Multisystem perspectives. *Annual Review of Clinical Psychology*, 17. P. 521–549.
65. Melnychuk, T., Grubi, T., Aliksieieva, S., Maslich, S., & Lunov, V. Peculiarities of psychological assistance in overcoming the consequences of COVID-19: a resilience approach. *Neuropsychiatria i Neuropsychologia*, 2022. 17(1). P. 95–107.

66. Nemeth D., Olivier T. Innovative approaches to individual and community resilience: from theory to practice / Darlyne G. Nemeth and Tracy W. Olivier. Academic Press, 2018. 167 p.
67. Rende B. Cognitive flexibility: Theory, assessment, and treatment // *Seminars in speech and language*. 2000. V. 21. № 2. P. 121–133.
68. Stevan E Hobfoll. Anthony D Mancini, Brian J Hall, Daphna Canetti, George A Bonanno. The limits of resilience: distress following chronic political violence among Palestinians. *Soc Sci Med*. 2011. № 72(8):1400-1408.
69. Spiro, R.J. & Jehng, J. (1990). Cognitive flexibility and hypertext: Theory and technology for the non-linear and multidimensional traversal of complex subject matter. In D. Nix & R. Spiro (eds.), *Cognition, Education, and Multimedia*. Hillsdale, NJ: Erlbaum
70. Ungar Michael. Resilience across Cultures. *The British Journal of Social Work*. Volume 38. Issue 2. Pp. 218–235.
71. Ungar, M. (2018). Systemic resilience: principles and processes for a science of change in contexts of adversity. *Ecology and Society*, 23(4):34. <https://doi.org/10.5751/ES-10385-230434>
72. Van Breda A.D. A critical review of resilience theory and its relevance for social work. *Social Work*, 2018. 54(1). P. 1-18.
73. World Health Organization. «Mental health: strengthening our response». URL.: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>