

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

До захисту допустити:
В.о.завідувача кафедри



Олена БЛАШКОВА

«21» січня 2025р.

**«РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК УМОВА
ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ У ВИМУШЕНІЙ ЕМІГРАЦІЇ»**

Кваліфікаційна робота здобувачки
вищої освіти другого (магістерського)
рівня вищої освіти освітньопрофесійної
програми «Практична психологія»

Скляр Вікторії Миколаївни

Науковий керівник:

Шпортун Оксана Миколаївна, доктор
психологічних наук, професор,
професор кафедри практичної
психології МДУ

Рецензент: доктор філософії за
спеціальністю 053 «Психологія»,
доцент кафедри психології КЗВО
«Вінницької академії безперервної
освіти» **Наталія Пилявець**

Кваліфікаційна робота захищена
з оцінкою 90 А / відмінно
Секретар ЕК



Ольга РЕБРО

«20 » лютого 2025р.

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ КОНЦЕПЦІЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В КОНТЕКСТІ ІДЕЇ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ОСОБИСТОСТІ	8
1.1. Історія дослідження та методологічні засади аналізу резильєнтності особистості. Визначення поняття «резильєнтність»	8
1.2. Сучасний зміст концепту «резильєнтність» у контексті життєвих викликів та випробувань.....	29
1.3 Резильєнтність та особливості посттравматичного зростання особистості в умовах вимушеної еміграції.	41
Висновки до розділу 1	62
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ НА ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ ОСОБИСТОСТІ	67
2.1. Опис емпіричного дослідження.....	68
2.2 Аналіз отриманих даних	74
Висновки до розділу 2	96
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ДЛЯ ПОСИЛЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ УКРАЇНЦІВ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ.....	103
3.1. Форми, методи, принципи побудови програми психологічного супроводу.....	103
3.2. Програма супроводу щодо посилення резильєнтності та створення психологічної основи для посттравматичного зростання особистості	107
Висновки до роботи	116
СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ:.....	124

ВСТУП

Темою магістерського дослідження є «Резильєнтність особистості як умова посттравматичного зростання у вимушеній еміграції».

Актуальність теми: міграційні процеси особливо посилилися в останній час, що пов'язано з революційними змінами у сфері транспортних засобів і логістики, а також із процесами глобалізації, які спричинили масові міграції з психологічними проблемами емігрантів, що з них випливають. Окрему відмінну від еміграцій, не пов'язаних із катастрофічністю їхніх причин, сферу являє собою вимушена еміграція, що стала наслідком катаклізмів і лих: землетрусів, воєн тощо. Тисячі українців опинилися сьогодні далеко від батьківщини, своїх будинків (іноді зруйнованих), родичів, друзів, улюбленої роботи. Усе це, підсилене переїздом у нову незнайому країну, є травматичною подією для психіки людини. Однак, як засвідчили сучасні психологічні дослідження, із травматичного сьогодні людина здатна вийти переможцем і створити собі благополучне майбутнє. Необхідно тільки зрозуміти, які сили цьому сприяють, що вони собою являють, і як зробити фасилітацію. Тому проблема обумовленості посттравматичного зростання резильєнтністю особистості є актуальною в наші дні.

У зв'язку з дедалі більшою потребою в поглибленні вивчення феномена резильєнтності (насамперед як умови посттравматичного зростання особистості), що впливає із запитів сьогодні, у психологічній науці з'явилося чимало цікавих і важливих досліджень, до яких належать праці таких науковців, як Норман Гармезі, Ерхард Вернер, Майкл Раттер, Джордж Бонанно, Джудіт Герман та ін. Серед українських досліджень резильєнтності слід відзначити праці таких авторів, як Віталій Климчук, Сергій Богданов, Наталія Кологривова, Гелена Лазос, Віктор Федорчук, Олег Кокун, Тетяна Мельничук та інші.

Автори психологічних досліджень зосереджують увагу на таких якостях резильєнтності, як: здатність зберігати рівновагу в заданих межах (Вільям

Ешбі й ін.); активність й адаптивність (О. Разумовський, М. Хазов й ін.); потенціал, що містить життєві шанси (фізичне та психічне здоров'я, знання, навички, мистецтво жити (Ольга Купрєєва, Людмила Сердюк, Олена Чиханцова й ін.); внутрішні ресурси індивіда (Рут Венховен, Олена Хамініч); позитивні поведінкові патерни й функційна компетентність (К. Баллінг, М. Маккубін й ін.); відсутність самотності у важкі періоди життя та здатність сприймати ситуацію такою, як вона є, робити власний вибір із- поміж обмежених варіантів, мати кращі сподівання; бути духовним, оптимістичним, осмислювати сенс свого життя, налагоджувати гарні стосунки з оточенням (Іван Бех, Макс А. Велч, Едуард Помиткін, й ін.); бути впевненим, стійким, емпатійним, відповідальним, життєстійким та успішним, конструктивно долати конфлікти чи кризи, нівелювати деструктивні психологічні вияви (Лариса Боброва, Ерхард Вернер, Мюріел Джеймс, Дороті Джонгвард, Світлана Кузікова, Тетяна Ларіна, Тетяна Титаренко й ін.).

Мета роботи: експериментально дослідити вплив резильєнтності на посттравматичне зростання особистості.

Об'єкт дослідження: посттравматичне зростання особистості.

Предмет дослідження: особистісні якості, які сприяють посттравматичному зростанню особистості.

Гіпотеза: резильєнтність є властивістю особистості, що сприяє її посттравматичному зростанню.

Об'єкт, предмет, мета та завдання дослідження обумовлюють постановку наступних **завдань дослідження:**

1. Теоретично обґрунтувати зумовленість посттравматичного зростання особистості її резильєнтністю.
2. Емпірично дослідити вплив резильєнтності на посттравматичне зростання особистості та проаналізувати результати експерименту.
3. Розробити програму психологічного супроводу для посилення резильєнтності українців, які перебувають в умовах вимушеної міграції.

Теоретико-методологічною основою виступають такі дослідження: причина виникнення – вплив чинників, зумовлених стресом (напр., Юлія Паскевська, V. Rice і B. Liu); ефекти прояву – пристосування та позитивної адаптації (Лариса Коробка, T.D. Cosco та співавт.), здатність вибудовувати повноцінне життя у складних умовах (Ф. Лозель); природа – статична (J.H. Block, О. Морозова та М. Сігова) чи динамічна (M. Brewer і B. Sanderson, Г. Лазос); траєкторія резильєнсу – стабільність психічного функціонування у ситуації стресу (V. Rice і B. Liu, С. Кравчук), швидке повернення до власної норми після деструктивного впливу (S. Caldeira та F. Timmins, М. Лапіна); синтетичне бачення – мультивимірний і динамічний комплекс особливостей суб'єкта (G.A. Bonanno), позитивний психічний стан, що зумовлює адаптацію до негараздів і певний ресурс особистості (З. Кіреєва, О. Односталко та Б. Бірон), біо-психосоціальне явище (Г. Лазос).

Для досягнення мети та виконання завдань дослідження нами був застосован комплекс **методов та методик**, а саме:

теоретичні – аналіз наукових джерел, їх синтез, узагальнення й систематизація, що вможливили висновки про особливості та сутність подальшого емпіричного дослідження;

емпіричні – спостереження, психодіагностичне дослідження за діагностичними методиками:

- ✓ госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS), Posttraumatic Growth Inventory - Short Form;
- ✓ коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР;
- ✓ шкала резилієнтності Коннора-Девідсона 10 (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC-10);
- ✓ опитувальник посттравматичного зростання (Posttraumatic Growth Inventory, PTGI) розроблений Теодором Тедескі та Річардом Калхоуном (Tedeschi, & Calhoun, 1996);
- ✓ шкали психологічного благополуччя (Scales of Psychological Well-Being) Карол Ріфф (Carol D. Ryff).;

методи кількісного оброблення даних – обчислення первинних описових статистик, кореляційний аналіз із використанням пакетів спеціалізованих комп'ютерних програм «SPSS» (версія 17.0) та «Microsoft Office Excel 2003».

Новизна роботи:

- *вперше* проведено дослідження впливу резильєнтності на посттравматичне зростання особистості в травматичній ситуації війни в Україні та вимушеної еміграції її громадян;
- *визначено* рівні й чинники розвитку резильєнтності вимушених мігрантів;
- *уточнено* змістове навантаження поняття поведінка в новій травматичній ситуації;
- *теоретично обґрунтовано* психологічну програму психологічного супроводу для посилення резильєнтності українців, які перебувають в умовах вимушеної міграції.

Практична значущість полягає у створенні та апробації комплексної психологічної програми психологічного супроводу для посилення резильєнтності українців, які перебувають в умовах вимушеної міграції. Запропоновані психодіагностичні й корекційні прийоми, а також методичні розробки тренінгових занять можуть бути впроваджені в освітній процес закладів вищої освіти, що реалізують професійну підготовку психологів та соціальних працівників. Крім того, результати наукового пошуку доцільно використовувати під час проведення практичних занять для студентів-психологів з основ психокорекції, соціальної психології та міжособистісного спілкування та польових тренінгів з розвитку та посилення резильєнтності українців, які перебувають в умовах вимушеної міграції.

Апробація матеріалів дослідження проходила на IV Інтернет-конференції Соціально-психологічний супровід особистості в умовах інтеграції України в Європейський простір (2024) та Міжнародній мультидисциплінарній науковій інтернет-конференції «Світ наукових досліджень» (2025).

Публікації. Основні результати дослідження висвітлено у тезах

конференції, магістерському збірнику та фаховій науковій статті:

Скляр В. М. Резильєнтність особистості як умова її посттравматичного зростання в умовах вимушеної еміграції. *Соціально-психологічний супровід особистості в умовах інтеграції України в Європейський простір: збірник матеріалів IV Інтернет-конференції, 22 травня 2024 року* / за заг. ред. І. С. Деснова. Київ: МДУ, 2024. С 91-93

Яковицька Л. С., Скляр В. М., Кузнєцова Л. В. Психологічні складові посттравматичного зростання вимушених мігрантів. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія*. 2024. Вип. 1. № 24. С.111-118.DOI: [10.18372/2411-264X.24.19255](https://doi.org/10.18372/2411-264X.24.19255)

Скляр В. М. Резильєнтність VS дистрес. Магістерські студії психолого-педагогічного факультету МДУ, 2025 (у друці)

Структура й обсяг кваліфікаційної роботи. Дослідження складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ КОЦЕПЦІЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В КОНТЕКСТІ ІДЕЇ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Історія дослідження та методологічні засади аналізу резильєнтності особистості. Визначення поняття «резильєнтність»

Резильєнтність (від англ. *resilience* - стійкість, пружність, гнучкість) - особистісна властивість людини, яка має біосоціальне походження і потенцію до зростання або зниження та забезпечує особистості здатність долати стреси, зумовлені викликами зовнішнього середовища, конструктивним шляхом.

Поняття «резильєнтність» запозичене психологією з фізики, оскільки здатність пружних тіл до відновлення форми після механічного впливу алегорично, але ясно і наочно ілюструє можливість психіки бути стійкою до зовнішнього тиску й ефективно відновлювати відчуття особистістю власної цілісності всупереч впливу несприятливого зовнішнього середовища.

У науці існують різні підходи до визначення та розшифровки поняття «резильєнтність». Так для Нормана Гармезі резильєнтність - це «здатність деяких людей досягати та підтримувати хорошу адаптацію, незважаючи на значні негаразди» [58].

Для Еммі Вернер, відомої своїми роботами про дітей, які подолали труднощі виховання, резильєнтність є «балансом між факторами ризику та захисними факторами» [88].

К. Коннор і Дж. Девідсон характеризують резильєнтність, виходячи з її ж джерела, і наголошують, що вона «втілює особистісні якості, які дають змогу людині рости внаслідок негараздів» [52], тим самим підкреслюючи спорідненість резильєнтності з феноменом посттравматичного зростання.

Спільні смислові паралелі явищ резильєнтності та посттравматичного зростання виокремлює й український дослідник В. О. Климчук. Як перше, так

і друге сприяють збереженню цілісності особистості та її психологічного здоров'я. І перше, і друге є об'єктом фасилітації. Обидва вони схильні до виховання та розвитку [13].

На виокремленні та аналізі резильєнтних якостей особистості сфокусовані роботи відомого британського психіатра Майкла Раттера, який насамперед виокремлює такі важливі якості, що забезпечують резильєнтність та лежать в основі посттравматичного зростання особистості, як самоєфективність, самостійність, навички планування та створення позитивних стосунків - синтез трансперсонального та позитивістського підходів у психології [76].

Дослідження М. Раттера і В. О. Климчука у контексті нашої магістерської роботи становлять особливий інтерес як ідеї та практичні результати, що конституюють проблему взаємозумовленості явищ резильєнтності та посттравматичного зростання.

Енн Мастен у феномені резильєнтності як засадничу виокремлює її динамічну сутність, визначаючи резильєнтність як «здатність (потенційну або виявлену) динамічної системи успішно пристосуватися до порушень, що загрожують функціонуванню системи, життєздатності або розвитку; позитивна адаптація або розвиток у контексті негативного впливу» [71].

Як динамічний процес представлено резильєнтність і в дослідженнях С. Лутар, Д. Чікетті та Б. Беккер [66]. Позитивна адаптація в контексті пережитих травматичних подій - завжди рух і розвиток, удосконалення і набуття, наполягають автори.

Соціальні витоки резильєнтності підкреслює і досліджує М. Кент. Резильєнтність соціальна за своєю природою, оскільки вона «не виникає ізольовано. Це інтерактивний процес, який потребує взаємодії з кимось або чимось. Це залежить від контексту або середовища, включно з нашими стосунками» [63, с. 111].

У дефініції резильєнтності, що її надає цьому феномену Американська психологічна асоціація (АРА), акцентується увага на травмі як на генераторі

пробудження та активації всього комплексу якостей резильєнтності: «Резильєнтність - це процес адаптації людини в умовах виснаження, фізичної травматизації та психологічної посттравми (за умови постійного перебування в несприятливих умовах: проблеми в сім'ї та у відносинах із партнером, постійні стреси на робочому місці, фінансові негаразди, природні катаклізми, війни тощо)» [73, с.20].

Українська дослідниця О. М. Хамінч у своїй статті «Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність чи резильєнтність?», розмірковуючи над появою терміна «резильєнтність», розглядає його як певний концепт, наголошує на його концептуальному значенні, відмінному від двох інших понять, які є у заголовку праці, вважаючи, що «інші терміни описують істотно більше коло життєвих задач та ситуацій, а також розглядають у цілому взаємодію людини та світу» [41, с.164 - 165]. Така «вузька спеціалізація» терміна «резильєнтність», а тим паче змісту, що він у себе вміщує, не знаходить позитивного відгуку в нашій праці, що буде подано в тексті далі, особливо в тих її частинах, де йдеться про взаємозв'язок резильєнтності та цінностей, резильєнтності та екзистенціальних смислів.

У контексті вивчення впливу резильєнтності на посттравматичний ріст особистості неабиякий інтерес становлять праці вітчизняних і зарубіжних науковців, у яких досліджуються аспекти забезпечення соціальної та соціально-психологічної адаптації та подолання дезадаптації особистості. Серед українських і зарубіжних учених, які займаються названою проблемою, присутні: Г. О. Балл, І.І. Галецька, Д. С. Зубовський, Н. М. Кологривова, Г. П. Лазос, Т. О. Ларіна, О. Д. Литвиненко, С. О. Лукомська, Е. Дінер, С. Мадді, М. Познер, Р. Тедескі та ін. [2, 6, 8, 16, 19, 20, 21, 22, 53, 23, 75, 82].

Резильєнтність психіки активується (посилюється, або послаблюється) за зміни різного ступеня смислозмістовного навантаження (мотивації, ціннісного поля, екзистенціальних потреб тощо) та інтенсивності несприятливого впливу ззовні. Приводом для активації резильєнтних сил особистості можуть слугувати найрізноманітніші життєві обставини - від

розлучення чи відбуття дітей із родинного гнізда, складних і лякаючих інновацій на роботі та звичайного переїзду для постійного проживання до іншого населеного пункту доленосних подій, як то міграція внаслідок природних катаклізмів (наприклад, масова імміграція вірменів після землетрусів, що знищили селища та зруйнували міста), до воєнних конфліктів, які принесли із собою смерть близьких, руйнацію рідних місць, неможливість перебувати у власній оселі та жити звичним життям, якщо все, що дороге й улюблене, опинилося в епіцентрі воєнних дій. Приводів до активації резильєнтних сил може бути безліч, але загальна причина завжди одна - зміни в житті, як правило раптові, що мають характер нової і несприятливої якості.

Безумовно, на резильєнтність як здатність психіки до стійкого опору, на її каучукову гнучкість помітний вплив справляє характер людини. Але й резильєнтність є частиною характеру. Можна багато сперечатися про те, що є первинним, а що похідним, і як одне зумовлює інше, як філософи сперечаються про те, що було раніше - матерія, чи свідомість. Безсумнівно одне: характер як цілісна система рис, що визначає особистість, забезпечує її стійкість, але й стійкість формує характер індивіда. Характер – багатоскладове ціле. Стійкість також не являє собою якусь моночорту під однойменною назвою, а включає комбінацію рис і характеристик. Резильєнтність і характер, так би мовити, поміщені один в одного.

З одного боку, резильєнтність, як стверджують психологи, закладена в природі людини. Деякі дослідники вважають її якістю винятково набутою і такою, що розвивається в процесі соціалізації особистості. Однак із цим складно погодитися, оскільки щось подібне до властивості резильєнтності людської психіки спостерігається в нескладних формах прояву й у вищих тварин. Крім того, властивості, які людина отримує генетично, такі як та чи інша зовнішність, ті чи інші здібності, фамільні риси характеру, схильності в процесі життя людини, саморозвитку та соціалізації особистості, поза сумнівом, впливають на стійкість характеру до життєвих випробувань і на динаміку цієї стійкості.

З іншого боку, і з цим важко не погодитися, резильєнтність – властивість, значною мірою набута з досвідом, яка залежить не тільки від досвіду негативних випробувань, із якими зіштовхнулася людина, а й від наявності певної життєвої мети, настанови, розуміння сенсу свого існування, від прагнення людини йти обраним шляхом, від визначеності у професійній сфері, від правильного балансу у вимогах до себе й до інших, від культурного коду, закладеного в людину суспільством, навіть від почуття гумору - від усього того, що Абрахам Маслоу визначив як ступінь самоактуалізації особистості.

Традиційно в психології у фокусі вивчення резильєнтності перебувають саме особистості, що самоактуалізуються, як взірці стійкості характеру й успішної самореалізації, нехай навіть у складних обставинах. І оскільки всі ми перебуваємо, користуючись біблійною термінологією, у занепадому світі, а не в раю, то життя будь-якої людини складається з випробувань і не з двох-трьох, а з низки таких. Випробування в нашому житті, таким чином, мають повторюваний, так би мовити системний, характер. Тому вивчення психології особистості та досвіду тих людей, яким вдавалося протягом багатьох років зберігати високу резильєнтність і досягати успіху, становить великий інтерес для позитивної психології, як теоретичної, так і практичної, має вагу в коучингу.

Опис і аналіз психологічних характеристик людей, які досягли високого ступеня самоактуалізації, які успішні й процвітають, незважаючи на пройдений шлях подолання перешкод, спричинених несприятливими (часом драматичними й трагічними) «подарунками долі», має значення як для розуміння «запасу міцності» людини як такої, як індивіда, так і для різноманітних індивідуальних класифікацій, що базуються на більш приватних ознаках (наприклад, залежність резильєнтності від темпераменту, виховання тощо).

Коріння ідеї резильєнтності як властивості людської психіки живляться досить давнім ґрунтом, сягаючи ще античної філософії стоїцизму, та й самих

стоїків, людей з великим запасом міцності. Близько 300 р. до н. е. засновник стоїцизму Зенон Кітійський, перебуваючи під склепіннями Писаної Стої, проповідував *філософію дисципліни розуму, управління емоціями за будь-яких обставин і активної діяльної життєвої позиції, яку, поза всяким сумнівом, можна назвати філософією стійкості людської особистості*. Стоїцизм виник як філософія важких часів, що вимагають від особистості комплексу властивостей і якостей, які переходять у єдину якість - *у цілісність стійкого характеру і в стійку цілісність характеру*. Це та якість, яку сьогодні в психології називають резильєнтністю.

Зенон Кітійський, Сенека, Марк Аврелій і багато інших представників стоїцизму давнини явили світові й нащадкам приклад особистостей сильних і стійких до змін, стійких у випробуваннях, які вони сприймали як частину життєвого досвіду, з якого можна отримати користь для самовдосконалення. Тому в імперативі стоїків «Возлюби свою долю» міститься та сила, яка протягом століть привертала і продовжує привертати до себе увагу людей, що обирають стоїцизм своїм кредо і вправляють свій характер у дусі стійкості стоїцизму. Адже стоїкам навряд чи доводилося скаржитися на низьку резильєнтність.

Пізнішими прихильниками ідей стоїцизму, включно з нашими сучасниками, є Адам Сміт, Джордж Вашингтон, Ежен Делакруа, Білл Клінтон, Арнольд Шварцнеггер, Нассім Талеб та ін. Нассім Ніколас Талеб - американський письменник, есеїст, статистик, фахівець із психології управління, колишній вільний трейдер і ризик-менеджер, доктор філософії (науки управління, університет Париж-Дофін), ліванець за походженням, який досяг успіху, стикаючись зі змінами, випробуваннями та труднощами, став автором поняття «антикрихкість». У Талеба *антикрихкість - вищий ступінь резильєнтності, як її розуміють психологи, тобто вагома здатність особистості до вилучення вигоди (в широкому сенсі цього слова) з втрат, помилок, падінь; уміння водночас загартовуватися, відновлюватися, розвиватися, створювати і вдосконалюватися*.

У своєму бестселері «Чорний лебідь» («The Black Swan») Н.Талеб викладає концепцію під однойменною назвою «Чорний лебідь». Чорний лебідь - це поняття, що об'єднує виняткові важкопрогнозовані події, які мають серйозні наслідки для мас і окремих людей та специфічні характеристики. Повна назва книги Талеба – «Чорний лебідь. Під знаком непередбачуваності» [81].

У концепції «Чорного лебедя» запропоновано критерії події, які дають змогу їй належати до категорії події чорного лебедя, а саме: 1) несподіванка події (неможливість експертизи); 2) подія є значною у своїх наслідках; 3) у ретроспективі подія підлягає раціональному поясненню так, як якщо б вона була очікуваною. Але в тому й заковика, що в момент звершення події - в даний актуалізований момент - така подія сприймається як повна несподіванка, як грім серед ясного неба. Така подія - завжди випробування як для особистості, так і для великих соціальних груп, можливо для держав, народів, націй.

Прикладами таких подій, на думку автора, є Перша світова війна, розпад Радянського Союзу, атака на вежі-близнюки 11 вересня, впровадження Інтернету та світова економічна криза. Сьогодні подією з розряду «Чорний лебідь» є «самостійна» творчість Нейромережі, яка вже спричинила кризу на ринку художників зі сфери реклами та анімації, копірайтерів та інших літературних трудівників, яка загрожує навіть свята святих інтелектуального Олімпу - діяльності програмістів, бо нейронка здатна (і вже робить це) писати програми для інших програм. Слідом за кризою на ринку праці виникає акцентуація психологічного відчуження й активація всіляких психологічних розладів особистості, таких як фрустрації, неврози існування тощо. Усе це серйозне випробування резильєнтності людської психіки, яка справді потребує роботи над властивістю «антикрихкості».

Цікавою працею, що сприяє процесу вдосконалення психологічної пружності та стійкості характеру, є книжка професора філософії Сіті-Коледжу

університету Нью-Йорка Массімо Пігліуччі, яка має промовисту назву «Як бути стоїком. Давня мудрість для сучасного життя» [74].

В античні часи психології як самостійної науки не існувало, проте філософія античності містила в собі багато ідей, які потім перейдуть у простір психології та отримають розвиток зокрема і в її сучасній проблематиці. Так і в ситуації з питанням психологічної стійкості предмет дослідження веде до античних авторів, стоїків та епікурейців.

Філософія древніх, що отримала назву стоїцизм, базується на цілому наборі етичних цінностей. Про цінності як базу резильєнтності говорять і сучасні психологи. Подібна опора на етику, заглибленість у неї має серйозне психологічне підґрунтя, оскільки усвідомлений моральний вибір, опанований особистістю комплекс етичних цінностей здатний бути тією інтелектуальною підтримкою, що додає людині впевненості в собі та своїх діях, надає віри в її власні екзистенціальні смисли й дає змогу обернути надії на майбутнє на благодіючі дії сьогодні.

Однією з центральних ідей стоїцизму, поряд із порадою любити свою долю, є дихотомія контролю, що полягає у здатності розрізняти речі, які підлягають особистому контролю, та ті, які нам не дано контролювати [31; 51; 35]. Переживання через друге деструктивні, руйнівні як для особистості, так і для її оточення.

Прикладом саморуйнівної зацикленості людини, що заважає її подальшому саморозвитку, є зосередженість на почутті провини і на тих подіях минулого, які змінити, на жаль, неможливо. При цьому спрямованість особистості в непоправне минуле заважає її ефективному сьогоденню.

Усі філософи-стоїки сходилися на тому, що головна мета людського життя - щастя, а завдання філософії - знайти шлях до щастя людини. В основі щастя, на думку стоїків, лежить *apatia*, тобто спокійне прийняття невдач, без страху та надмірних переживань (як ми радимо одне одному слідом за ними: «стався до всього філософськи»). З іншого боку, на можливість здобуття людиною щастя впливають чесноти, головними з яких є життєва мудрість,

мужність, справедливість і поміркованість. Особистість, що має апатію і моральні чесноти, на думку і досвід античних стоїків, являє собою щасливу людину. Щасливу, незважаючи на випробування, люблячу свою долю.

Всесвітньо відомим твором античної класики, в якому закладено основи стоїчного світосприйняття та докладно описано психологію стоїка є праця Марка Аврелія «Наодинці з собою. Роздуми» [5]. «Роздуми» являють собою особисті записки і тези про стоїцизм римського імператора, який жив, організовуючи свою особистість і загартовуючи свій характер згідно з уявленнями стоїцизму про дієву силу духу людини. Стоїчна програма Марка Аврелія була зібрана ним воєдино в цілісній праці, що являє собою психологічний портрет стоїка в 70-ті рр. II ст. н. е. «Наодинці з собою» - не стільки біографічний документ, скільки унікальне свідчення психологічного самовдосконалення особистості, яку сьогодні, без сумніву, можна зарахувати до розряду людей із високим ступенем самоактуалізації та резильєнтності характеру. У «Першій книзі» «Роздумів» Марк Аврелій описує ті чинники, завдяки яким він сформувався як особистість із великою силою духу та стійкістю щодо викликів долі, які філософ сприймав як уроки. Філософські міркування переплелися з психологічним аналізом, що закономірно: оскільки філософія являє собою світогляд, стоїцизм - філософія антропологічна, а у фокусі уваги психології завжди перебуває людина, то психологія і філософія йдуть рука об руку у своєму аналізі особистості.

У 17-ти пунктах автор формулює ту єдину, але таку, що містить у собі множинні складові, якість стійкості власної особистості, якою він завдячував різним обставинам, подіям і персонам, починаючи від богів (природи), що дала йому добру генетику та сім'ю, прашчурів і батьків за виховання сили характеру та багатьох філософів-вчителів, у яких він почерпнув поживу для інтелекту й ті моменти одкровення, з яких потім виріс стоїцизм Марка Аврелія. Описуючи власного батька, його учень-син малює перед читачем особистість попереднього правителя, що має ті чесноти розуму, моральні пріоритети та психологічні риси, які давали змогу характеру Антонія Пія перебувати в

незмінно стійкому стані: «Самостійність у всьому, ясний розум, передбачення подій, завбачлива розпорядливість в усьому, аж до дрібниць, без тіні зарозумілості своїми здібностями... Усім тим, що робить життя легким, а це доля давала йому вдосталь, - він користувався скромно, і водночас охоче, тож спокійно брав те, що є, і не мав потреби в тому, чого немає... На додаток він цінував істинних філософів, а решту не засуджував, хоч і не піддавався їм. Крім того, товариськість і ввічливість, але не через міру. Про своє тіло він дбав належним чином, не як якийсь там життєлюб і не напоказ, однак і не нехтував ним, щоб завдяки догляду за тілом якнайменше потребувати медицини, внутрішніх і зовнішніх ліків... До мого батька пасувало би те, що розповідають про Сократа, - про його вміння і утримуватись, і насолоджуватись, у той час, коли більшість не в змозі утримуватись, не вдаються до насолод. Бути стійким і в тому, і в іншому, бути сильним у судженнях - це властивість людини з досконалою і непереможною душею» [5].

Згадка Сократа як особистості, подібної за характером до Антонія Пія, є великою похвалою для останнього. Сократ шанувався античними філософами, як своїми прямими учнями Платоном і Арістотелем, так і рештою не тільки як великий мислитель (не даремно європейську філософію потім стануть називати сократичною), а й як людина, що не зрадила себе саму за будь-яких життєвих обставин, зокрема й за усвідомленого вибору смерті в ситуації, коли її можна було уникнути, просто попросивши вибачення у Народних Зборів, унаслідок чого йому було б призначено самому собі обрати незначне покарання. Але Сократ не став вибачатися за спроби віднайти істину, не скористався він і порадами друзів втекти і в призначений день випив чашу з отрутою. Життя і смерть Сократа - дивовижний приклад стійкості характеру і відданості своїй справі.

Інший філософський напрям батьківщини європейської науки - античності, що порушує питання детермінованості людського щастя й добробуту вихованням у собі спокою щодо страхів і скороминущих випробувань, пристрастей, тобто стійкістю психіки, - є епікуреїзм. Метою

Епікура і його учнів, як і у стоїків, було щастя людини і прояснення шляхів, що ведуть до нього. На думку *філософа щастя полягає в психологічній свободі - атараксії (безтурботності)*. По суті, поради Епікура про те, як людині, зберігаючи незамутнілість свідомості страхами, пристрастями, надмірними бажаннями тощо, залишатися цілісною, пізнавальною, вільною від диктату залежностей і мінливих обставин.

Будучи матеріалістом і вважаючи, що боги, як мінімум, байдужі до людей, Епікур закликав людину самотійно контролювати своє життя. Життєстійкості, на його думку, насамперед сприяє позбавлення страхів і надмірних бажань. Філософ прагнув звільнити людину від однієї з найважчих фобій - від страху перед смертю. Йому належать слова: «Смерть не має до нас жодного стосунку, оскільки поки є ми - немає її, а коли приходить вона - немає нас». За життя ж, вважає філософ, відчувати щастя заважає надмірність і прагнення до зайвого. Надмірність розчаровує, спричиняє хвороби та розлади, знижує життєстійкість, стійкість психіки. Як у природі ворогами людини є спрага, голод і холод, так у світі соціальному (просторі емоцій, мотивів, психічних реакцій) особистість руйнується страхом, заздрістю та гнівом. Сильна життєздатна людина, на переконання Епікура, - та, що здатна дотримуватися міри, контролювати себе, що непросто, тому що людина, яка дотримується міри, подібна до канатохідця, що балансує між викликами бажань і розумним їх здійсненням [56].

Стійкість характеру і стійкість духу - атараксію - людина набуває разом із появою в ній прагнення до пізнання, яка завжди організовує індивіда як цільну особистість, що само розвивається, вважав мислитель.

Досвід європейської науки, як і жива історія руху людства, демонструють те, що на резильєнтність людини, крім біологічних (генетичне успадкування), психологічних (характер, темперамент, несвідоме тощо), соціальних (сім'я, оточення) якостей значний вплив чинять і культурно-історичні якості особистості (моральна рефлексія, здатність до судження, смак, залежність від моди та ін.).

Наприклад, у середньовіччі, коли ієрархію якостей, що визначають людину, очолював уже не розум, як в античності, а віра, змінилися й установки на те, у чому особистість може шукати опору, і яка якість конститує воєдино психіку і розум. У християнській системі цінностей це була *воля*. Віру розуміли як основу всього, що є світ і людина, волю - як інструмент, *ту якість життєстійкості людини*, яка забезпечує прихильність ідеалу. Вірний християнин, подвижник, ревнотний віруючий, аж до «святого мученика» - всі ці визначення відображають значущість єдності віри і волі людини в дану культурно-історичну епоху. Таким чином, належна людина середньовіччя мислилася як особистість із високою резистентністю, іноді гранично високою. Подібною - вольовою, стійкою і віруючою, відданою ідеалу людиною, якою вона має бути, є в Августина Аврелія, Фоми Аквінського, П'єра Абеляра. Це сприйняття людини як втіленої єдності віри і волі, особистості, мотивованої вірою і керованої волею, розвивається знаменитими діячами реформаційного руху, що своїми працями заклали підґрунтя для формування психології особистості буржуазного типу, - Мартіном Лютером, Ульріхом Цвінглі і Жаном Кальвіном. Те, чим була нова людина буржуазного типу і на чому ґрунтувалася стійкість її характеру, описано в знаковій праці М. Вебера «Протестантська етика і дух капіталізму».

Безсумнівно, в умовах панування релігійної картини світу віра є потужним генератором стійкості психіки віруючої людини. Однак із процесом секуляризації європейської культури та заміни релігійної картини світу на наукову віра втратила своє всеохопне підтримуюче значення для психіки та ціннісних орієнтацій людини, про що заявив Ф. Ніцше у своїй знаменитій формулі «Бог помер» [25]. Витоки життєстійкості та сили духу сучасна людина, принаймні не кожна, шукає вже не на небесах.

Етика І. Канта, гегельянська антропологія з її спрямованістю людини до «абсолютного духу», мужність екзистенціалістів А. Камю [9] і Ж. П. Сартра [30], гуманістична психологія Абрагама Маслоу, Карла Роджерса, Ролло Мейя, Гордона Олпорта, Фредеріка Перлза, Віктора Франкла, Джеймса

Б'юдженталю тощо, що сприяє вищому піднесенню духовних сил і самоактуалізації особистості, гештальт-психологія Курта Коффки («Perception and Gestalt Psychology») [64], яка сприяє відновленню цілісності особистості, позитивна психологія Мартіна Селігмана («On mental toughness») [77], спрямована на досягнення людиною щастя, - усі ці здобутки психологічної та філософської науки несуть інформацію про здатність людини зберігати й розвивати стійкість психіки щодо світу, обставин, змін, випробувань.

Як уже зазначалося, як одну з методологічних засад цього магістерського дослідження було обрано гуманістичну психологію А. Маслоу. Теорію, яку в академічній традиції називають по-різному (гуманістична теорія, трансперсональна теорія, третя сила в психології - третя після психоаналізу та біхевіоризму), сам Маслоу називав холістико-динамічною концепцією, бо в її основі міститься твердження про те, що людина, постійно вмотивована будь-якою з потреб, водночас ще є інтенційною в напрямі набуття повної самоактуалізації. Потреба в самоактуалізації - найвища в ієрархії потреб відомої піраміди Маслоу. На нижньому рівні розташовані фізіологічні потреби - такі як голод і безпека -, потім слідує проміжна потреба в прийнятті людиною іншими – «потреба в приналежності» (у любові та повазі), потім потреба в самоповазі, і на вершинному рівні як завершальний етап духовного сходження особистості розташована потреба в самоактуалізації.

У результаті статистичного аналізу Маслоу дійшов висновку, що так звана середня людина задоволена у своїх потребах такою мірою:

- фізіологічні потреби - 85% ;
- потреби в безпеці - 70% ;
- любов і приналежність - 50% ;
- самоповага - 40% ;
- самоактуалізація - 10%.

Маслоу стверджує, що існує пряма залежність задоволення нижчих потреб і актуалізації слідом за цим вищих: при задоволенні потреб нижчого рівня людина актуалізується на потребах вищого рівня. Так особистість

набуває своєї цілісності (Holistic), піднімаючись до вершин піраміди, тієї view point, де можна почекати, проаналізувати пройдений шлях і продовжувати рухатися далі, бо самоактуалізація - це той процес, що триває все життя (Abraham H. Maslow «Toward a Psychology of Being») [70]. Особистість, що самоактуалізується, завжди має високу резильєнтність.

Концепція А. Маслоу, в якій особистість представлено не як простір бою свідомого і несвідомого, «Я» і «Воно» за участю «Понад-Я» (психоаналіз) і не як сукупність поведінкових реакцій (біхевіоризм), а як людину, звернену до великої мети, що має складну мотивацію саморозвитку, поза всяким сумнівом, може стати теоретичною основою і джерелом ідей і припущень, пов'язаних із вивченням резильєнтних сил особистості, *резильєнтності як феномена динамічного*, такого, що розвивається (не оминаючи діалектичних законів) і пов'язаного з мотивацією особистості, якістю переконливості мотивів і ступенем їх втілення в життя людини.

Як показують дослідження А. Маслоу та його послідовників, як і досвід тих, хто знайомий з такими людьми, на порядки вища стійкість у тих особистостей, які перебувають у процесі реалізації мотивів вищих рівнів.

Показово, що всередині потреби в повазі Маслоу виокремлює два рівні - репутація (те, що думають про людину інші) і самоповага (щось, що володіє якостями свободи, впевненості, незалежності). Дихотомія такої етичної та, водночас, раціональної, але й такої, що не виключає емоційного забарвлення особистісної властивості, як повага, має неабияке значення для стану психологічної стійкості людини як у її стабільності, так і в динаміці. *Особистість, яка досягла високого рівня самоповаги, самооцінки, що ґрунтується на адекватному самопізнанні, рефлексії щодо своїх думок, мотивів, емоцій і вчинків, є незалежною та вільною, тобто такою, що має високу стійкість психіки щодо зовнішніх змін і викликів.* Приклад Сократа вже наводили в цій роботі.

Людина, що має самоповагу і перебуває у стані самоактуалізації, стикаючись у житті з випробуваннями цих якостей на міцність, щоразу

підтверджує, відновлює і збільшує ступінь резильєнтності. Виклики ззовні можуть бути різної природи - несподівані інновації в роботі, професійні конфлікти, розлучення, падіння економіки, кризи та їхні наслідки, природні катаклізми, воєнні конфлікти тощо. При цьому особистість практично завжди перебуває на очах у інших, під прицілом оцінювання, оскільки ситуації «Я – Інший» у наш час не уникнути навіть відлюднику.

Виникають ситуації ефекту фасилітації (ефекту аудиторії), в яких резильєнтність стає захисним механізмом від атаки ззовні. Описаний Робертом Зайонцем ефект аудиторії в психології розглядають як чинник, що загрожує внутрішній валідності людини [89]. Ступінь стійкості особистості безпосередньо пов'язаний зі здійсненою до цього часу роботою над собою, самоаналізом і самоповагою.

Феномен впливу однаків на великі соціальні групи, досліджений Евереттом Шостромом (феномен переважної меншини), базується на особистісній незалежності, незламності переконань, послідовності досягнень мети попри неприйняття іншими й опір з боку великої кількості людей у тих особистостей, мета яких полягає у впливі на інших, у доведенні своєї правоти. Подібний ступінь психологічної стійкості, що не знижується під натиском часто несподіваних і не прорахованих ситуацій, здатні зберігати й демонструвати особистості з високим ступенем самоповаги та самоактуалізації (Everett L. Shostrom «Man, the Manipulator: The Inner Journey from Manipulation to Actualization») [57].

Таким чином, теорія Маслоу, підтверджена як дослідженнями його послідовників, так і роботами психологів, що належать до інших напрямів, демонструє факт наявності особистостей, що володіють високим ступенем особистісного зростання, самоактуалізацією, загалом, та самоповагою, зокрема, в яких паралельно зростає *якість резильєнтності як того психічного резерву, що здатний зберегти цілісність особистості, ясну свідомість та ефективну діяльність людини в ситуаціях різного ступеню складності.*

Іншим напрямом сучасної психології, у фокусі уваги якого перебуває якість життя, здоров'я, добробут, високий рівень особистісного розвитку, включно зі зростанням резильєнтних сил особистості, є *позитивна психологія* з її настановою на well-being (добробут, благополуччя, добробут, здоров'я). Позитивна психологія відрізняється від традиційної тим, що її увага зосереджена не на психічних проблемах і патологіях, а на добробуті й на тому, що сприяє виникненню в людини стану щастя.

Благополуччя людини Мартіном Селігманом, Крістофером Петерсоном, Едом Дінером та ін. розглядається як величина змінна, рівень якої варіюється і може бути поліпшений за відсутності потрясінь та проблем [77; 54]. *Резильєнтність у позитивній психології також розглядають як властивість, що дає змогу досягти щастя, удосконалювати здоров'я і бути благополучною людиною, навіть пройшовши через випробування і великі труднощі.* Знаряддям для підвищення резильєнтності фахівці з галузі позитивної психології називають позитивні емоції. Згідно з психологічними дослідженнями останніх років саме позитивні емоції руйнують стіну між людиною і навколишнім світом (нехай навіть новим і незнайомим), роблять її відкритою до нових умов існування, дають змогу під'єднати аналіз, не затьмарений страхами й сценаріями катастроф, і в результаті знаходити адекватні розв'язки проблем, що надходять із нового середовища.

Психолог, КПТ-консультант Софія Божик для підтримання рівня резильєнтності дає таку пораду: «Підтримуйте добрі і близькі взаємини у своїй родині чи поза нею. Дбайте про те, щоб зміцнювати свою «систему підтримки». Якщо потрібно, шукайте своє плем'я - людей, з якими ви можете плекати у стосунках довіру, взаєморозуміння, повагу та підтримку, поділити цінності чи захоплення» [41]. Психолог радить розширити коло спілкування, тим паче, що в епоху Інтернету розширити «своє плем'я» можна і через Мережу, якщо це буде потрібно. З новими ж знайомствами придуть і позитивні емоції, такі необхідні людині в новому середовищі та за нових

обставин. Загалом і саме життя - несподіванка і нововведення, питання тільки в тому, як до цього ставитися і як ним розпорядитися.

Нові знайомства додають позитивних емоцій, а позитивні емоції роблять людину більш дружньою. Цей психологічний кругообіг сприяє розширенню соціальних можливостей, успішно адаптує особистість до нових обставин і дає їй хороші шанси на еволюційне виживання. Таким чином, досвід зміцнення резильєнтності, трансльований позитивною психологією, є корисним людині, яка перебуває в епіцентрі життєвих змін, і знамените китайське побажання «не дай вам бог жити в епоху змін», можливо, не стане для неї актуальним.

Оскільки досвід переживання вагомих змін у житті, навіть якщо вони відбуваються в контексті участі в них великих мас людей (війни, природні катаклізми, масові міграції тощо), завжди індивідуальний і не зводимий до загальної схеми, то в контексті предмета цієї роботи важливим джерелом, з огляду на яке здійснюють аналіз, є екзистенціальна психологія, що виходить з унікальності кожного конкретного життя людини.

Ідеться про ті напрями, що розвинулися з феноменологічної психології Едмунда Гуссерля [61], про екзистенціальний аналіз Людвіга Бінсвангера [3], про екзистенціальний аналіз (логотерапію) Віктора Франкла [39] з його заглибленістю у смисл життя та індивідуальні цінності, тобто в екзистенціальні засади, що конституують особистість, і про екзистенціальний аналіз та систему чотирьох мотивацій Альфріда Ленгле [29].

Система чотирьох мотивацій австрійського психолога-екзистенціаліста А. Ленгле є чотирма мотиваційними рівнями, проходження яких сприяє формуванню в людини цілісного уявлення про себе саму, прийняття власної екзистенції та характер інтенцій майбутнього:

1. Рівень мотивації, на якому особистість відповідає на запитання «Чи можу я бути в цьому світі?»
2. Рівень мотивації, пов'язаний із запитанням «Чи подобається мені жити?»

3. Рівень мотивації, зумовлений питанням «Чи маю я право бути таким?»

4. Рівень мотивації, де людина вирішує «Що я маю робити?» Це питання спрямоване в майбутнє особистості. У зв'язку з ним виникає головне, що організовує теперішнє і визначає майбутнє - *внесення себе в життя* [29].

Ті запитання, які людина ставить собі сама і те, як вона їх розв'язує, не лише становлять людську екзистенцію і впливають на її майбутнє, а й стають підґрунтям для правдивої самооцінки та мобілізації резильєнтного ресурсу для розв'язання екзистенціальних завдань і збереження екзистенціальних смислів особистості.

У своїй концепції екзистенціального аналізу Л. Бінсвангер виходить із того положення, що світ не протистоїть людині як об'єкт суб'єкту. Світ і людина утворюють безперервну тканину реальності [3]. Це важлива ідея, як для розуміння суті реального світу, так і для адекватного розв'язання особистісних питань щодо власної до неї належності. У той момент, коли до людини приходить усвідомлення того, що і вона сама - світ, частина світу, світ, дійсність, реальність перестають являти собою щось принципово вороже, містично вороже, - долаючи себе, змінюючи в собі те, що заважає жити, удосконалюючи своє життя, особистість долає, змінює, удосконалює світ.

Серед сучасних західних досліджень резильєнтності, розрахованих як на наукову фахову, так і на широку читацьку аудиторію, не можна оминати увагою такі книжки, як «Резильєнтність. Реалізм надії. Поранений, але не переможений» Стефана Ваніштендала [86], «Психологічна травма та шлях до видужання» Джудіт Герман [7], «Інформоване серце. Автономія особистості в тоталітарному суспільстві. Як залишитися людиною в нелюдських умовах» Бруно Беттельхейма [49], «Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі» Віктора Франкла [39].

Стефан Ваніштендаль - соціолог, соціальний психолог, демограф, керівник відділу наукових досліджень і розвитку VICE, у своєму дослідженні «Резильєнтність. Релізм надії. Поранений, але не переможений» аналізує

феномен успішних людей, які з дитинства зазнавали важких випробувань, загартували свій характер і прийшли до успіху. Ваніштендаль дає просте і ясне визначення того, що таке резильєнтність: «Резильєнтність» - це здатність людини долати життєві труднощі» [86].

Джудіт Герман, психіатр із Гарварду, у книжці під назвою «Психологічна травма та шлях до видужання» пише про людей, на стійкість психіки яких руйнівну дію справила пролонгована психологічна травма. Спираючись на власні фахові дослідження психіки дітей - жертв насильства та велику літературу, де в центрі уваги авторів опинилися жертви політичних репресій, терору та ветерани бойових дій із ПТСР, Д. Герман проводить прямі паралелі між індивідуальним болем і суспільними потрясіннями та доходить певних психологічних висновків: людина володіє ресурсом відновлення та відродження власної цілісності. Активуючись у критичні моменти, резильєнтні сили не тільки зцілюють травму, а й здійснюють стрибок уперед у своєму саморозвитку [7].

Бруно Беттельхейм, відомий психолог і психоаналітик, пройшов через концтабір Дахау, куди його направили нацисти в 1938 р. На час ув'язнення він уже був психоаналітиком-початківцем, який мав досвід вивчення психологічної теорії та деяку практику. Опинившись у нелюдських умовах існування, спостерігаючи за жахливими сценами, які відбувалися в нацистському таборі з ним та його товаришами. Спостереження за в'язнями концтабору допомогли йому вціліти, зберегти розум в обстановці, що зводить з розуму, і пізніше, Беттельхейм заклав їх в основу своїх робіт про поведінку людини в екстремальних умовах.

У низці своїх праць, аналізуючи буття особистості, що перебуває в тоталітарному суспільстві, досліджуючи досвід подолання людиною труднощів, створених колесом системи заради знищення людини, індивідуальності, людської гідності, дійшов такого загального висновку, що, можливо, не суспільство створює проблеми в людині, але, скоріше, навпаки - внутрішня, суперечлива природа людини створює проблеми в суспільстві.

Саме так для нього відкрився конфлікт між природним і набутим у психіці людини. Беттельхейму знадобилася довга боротьба із собою, щоб не втратити віру в людяність. *Ця книга - подолання психологічної травми і бажання, щоб цей жах не мучив нові покоління.* Таким чином, сама ця книжка і процес її створення являють собою унікальний досвід активації резильєнтних сил людини. Іншим таким твором є «Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі» Віктора Франкла [39].

У книзі «Інформоване серце. Автономія особистості в тоталітарному суспільстві. Як залишитися людиною в нелюдських умовах», як і в інших своїх працях, автор аналізує *досвід подолання труднощів, які створила система знищення людини, особистості, людської гідності. Переймаючись питанням, звідки береться психологічний ресурс стійкості, автор доходить висновку, що особистість не схиляє голову перед злом, хай навіть тотальним, винятково завдяки своїй людяності та внутрішнім засадам.*

Викриваючи, з одного боку, описуючи без натяків механізми, за допомогою яких людина стає або жертвою, або гвинтиком системи знищення, фізичного й морального, Беттельхейм, з іншого боку, засвідчує наявність у людині такого високого ступеня стійкості, що не дає змоги нічому, навіть страшної й жорстокої тоталітарної машині, зламати її та знищити в людях людське. Переносячи множинне приватне на цілісне загальне, автор «Поінформованого серця» доходить висновку, що переживши чергову кризу, людство щоразу не втрачає своїх гуманістичних смислів і робить крок уперед на шляху розвитку.

Одним із відомих авторів, фаховий інтерес якого сягає сфер резильєнтності, діагностики та фасилітації життестійкості, є американський психолог і психотерапевт, професор університету Ірвайн у Каліфорнії Сальваторе Мадді. Широку популярність серед його праць здобули «Теорії особистості. Порівняльний аналіз», «Значення страху смерті» та «On hardiness and other pathways to resilience» [68].

Сальваторе Мадді є учнем Гордона Олпорта, автора психологічної концепції цілісності особистості та її здатності до цілісного розвитку, та Генрі Мюррея, відомого дослідника диспозиційних і ситуаційних детермінант та мотивації особистості. У своїх працях С. Мадді застосовує екзистенціальний підхід, який забезпечив дослідникові всебічне висвітлення його концепцій потреб, екзистенціального неврозу та екзистенціальної терапії, а також його теорії «hardiness» - «життєстійкості», «витривалості». Ці дослідження також стали джерелом вивчення й аналізу предмета цієї магістерської роботи.

На думку Мадді, життєстійкість (витривалість) являє собою стрижневу характеристику особистості, оскільки вона лежить в основі «*мужності бути*» (Пауль Тілліх) і значною мірою відповідає за активацію резильєнтних сил особистості, особистісне зростання й успішність людини, за перемогу особистості над несприятливими обставинами.

С. Мадді є автором моделі, яка зробила його знаменитим у царині стрес-менеджменту (у «Resilience at work», 2005 та ін. джерелах), але може бути застосована до будь-якої життєвої ситуації, яка потребує активації резильєнтності. Це «PERSONALITY HARDINESS» - модель особистої стійкості, або, як її ще називають, «модель особистої сміливості». Основний її зміст полягає в тому, що *поглиблення установок прихильності, контролю та виклику (тобто сміливість)* дає людині змогу водночас саморозвиватися та діяти, розкриваючи свій потенціал, і при цьому впоратися зі стресами, що відбуваються з боку зовнішнього середовища [67].

Згідно з теорією С. Мадді життєстійкість не є окремою особистісною якістю (такою як почуття гумору, сентиментальність, зібраність, пунктуальність тощо). Вона являє собою систему установок і переконань, які достатньою мірою піддаються формуванню та розвитку. Т. о. життєстійкість для Мадді - величина динамічна. При цьому в його теорії життєстійкість є базовою характеристикою особистості, що ілюструється впливом на поведінку людини різних позитивних і негативних обставин: від відвідування

стоматолога до серйозних соціальних проблем, не кажучи вже про травми внаслідок втрат і катастроф.

Згідно з теорією С. Мадді життєстійкість включає три порівняно самостійні, але взаємопов'язані компоненти:

1. Залученість у процес життя становить переконаність особистості у значенні й корисності власної діяльності в загальному русі соціального буття, упевненість у власних силах у здатності виробляти ефективні дії та займатися суспільно корисною працею.

2. Упевненість у підконтрольності значущих подій свого життя і готовність їх контролювати - віра в те, що життєві битви (у тому числі із самим собою з метою самовдосконалення) дають людині можливість впливати на результат того, що відбувається. При цьому на сам рівень контролю впливає стиль мислення (властивість особистісного менталітету) - індивідуальний спосіб пізнання і пояснення світу і всього, що в ньому відбувається.

3. Прийняття виклику життя полягає у впевненості людини в не випадковості всього, що з нею відбувається, в тому, що ті події, в які її втягує життя (виклики життя), сприяють її особистісному розвитку. Отже, прийняти виклик життя означає вступити на шлях розвитку [23].

1.2. Сучасний зміст концепту «резильєнтність» у контексті життєвих викликів та випробувань

Феномен резильєнтності особистості привернув увагу й сучасних українських психологів. Особливо інтерес до нього зріс у зв'язку з війною в Україні та пов'язаними з нею випробуваннями, що випали на долю вчора ще благополучних і впевнених у загальній константності життя, що склалося, людей.

Однією з таких негативних змін є вимушена імміграція - виїзд із рідних місць - та еміграція, коли людина потрапляє в незвичний для неї та

іншомовний простір, де вона перестає бути оточеною рідними й близькими і перебуваючи з ними у стані розлуки.

Серед праць українських психологів, присвячених резильєнтності, окрім уже згаданих, слід відзначити: «Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень» Гелени Лазос [18], «Як плекати у собі резильєнтність і чому це важливо», Софії Божик [4], «Резильєнтність-довідник» Олега Кокуна та Тетяни Мельничук [15], «Розвиток психологічної резильєнтності особистості» О. В. Костюченко [17], «Резильєнтність особистості в умовах воєнного стану» В. М. Федорчука, О. М. Комарницької, Н. Р. Сторожук [38], «Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях», автори В. О. Зливков, С. О. Лукомська, О. В. Федан [27], «Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності» та «Психологічні основи життєстійкості особистості» О. А. Чиханцової [44; 42], «Самодетермінація психологічного благополуччя особистості» Л. З. Сердюк [32].

Також інформаційний інтерес представляє актуальний підручник, що вносить ясність у процес вивчення явища «резильєнтність» - «Резильєнтність і стійкість - психологія стресу», де надано чіткі дефініції та аналіз феномену резильєнтності. Зокрема, визначення стійкості, яке дається з урахуванням європейських та американських досліджень: «У зарубіжній психології під резильєнтністю (англ. *resilience*) розуміється здатність «згинатися, але не зламатися, прийти в норму, і можливо навіть рости в умовах негативного життєвого досвіду. Тобто його своєрідна доволі стабільна траєкторія здорового функціонування людини навіть після доволі неприємної події» [28].

Вищезазначену статтю О. В. Костюченко присвячено психологічним аспектам, складовим і способам зміцнення та розвитку резильєнтності особистості, яка потрапила в надзвичайну ситуацію [17].

У дослідженні резильєнтних сил особистості в умовах війни В. М. Федорчук, О. М. Комарницька, Н. Р. Сторожук, характеризуючи ситуацію війни як одну з найбільш екзистенційально психологічно напружених,

виокремлюють та аналізують ті особистісні якості, що дають змогу людині залишатися психологічно стійкою навіть за умов воєнної трагедії. Серед таких опорних властивостей психіки автори статті називають «когнітивну гнучкість», «рефреймінг» та здатність особистістю задіяти «ресурсний емоційний стан» [38].

Когнітивна гнучкість розуміється як здатність до ефективного якісного перегляду життєвих планів у разі негативних життєвих змін, невдач, помилок, катаклізмів, лиха та катастроф, до розряду яких належить війна. Високий рівень когнітивної гнучкості допомагає людині впоратися з викликами середовища, що надходять, адаптуватися до нових умов існування.

Прийомом рефреймінгу психологія зобов'язана психолінгвістиці. Рефреймінг - це термін, який широко використовують у нейролінгвістичному програмуванні для опису дій, що забезпечують людині можливість змінити власне сприйняття, побачити й оцінити ситуацію під іншим кутом, мобілізуючи можливості резильєнтності.

Ресурсні емоції - той психічний резерв, який мобілізується людиною в критичні моменти її життя; є набором духовних, емоційних, фізичних сил і психічної енергії, що необхідні для розв'язання нагальних завдань, що виникли в критичних умовах і виникли раптово. «Увійти в ресурсний стан» - важлива практика, володіти якою людині корисно завжди, й особливо в ситуації воєнного стану і тих нових, які вона, на жаль, щедро генерує.

Олена Чиханцова у статті «Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності», наголошуючи на індивідуальному характері резильєнтності, шукає, знаходить та аналізує те психосмислове поле, що об'єднує резильєнтні особистості, ті характерні риси, якими всі вони володіють. Дослідник зазначає: «Можемо сказати, що розвиток резильєнтності залежить від пошуку внутрішніх ресурсів особистості, які відкривають нові можливості. Резильєнтні люди в ситуації невизначеності зміцнюють гнучке мислення, емоційну регуляцію та розкривають власні сильні сторони. Шляхи ж досягнення цього є дуже індивідуальними. Людина не може бути готовою

до стресових чи невизначених ситуацій, проте може сформувати в собі відносно оптимальну реакцію на події» [44; с.36].

У пошуку відмінних, знакових характеристик резильєнтності, що зустрічаються у життєстійких людей, О. Чиханцова звертається до праць Kendra Cherry, фахівця з психології особистості, психології дитини, реабілітаційної психології, авторки книжки «Everything Psychology Book (2nd Edition)», яка зробила дослідницький добір подібних якостей.

У результаті до переліку К. Cherry потрапили такі чинники резильєнтності:

«- менталітет уцілілого: коли люди витривалі, вони бачать себе тими, хто вижив. Вони знають, що навіть у важких ситуаціях вони можуть продовжувати діяти, доки не досягнуть цілі;

- ефективна емоційна регуляція: резильєнтність відрізняється здатністю керувати емоціями. Це не означає, що стійкі люди не відчують сильних емоцій, таких як гнів, смуток або страх. Це означає, що вони визнають, що ці почуття тимчасові, і ними можна керувати, поки вони не минуть;

- відчуття контролю: стійкі люди, як правило, мають сильний внутрішній локус контролю і відчують, що їхні дії можуть відігравати певну роль у визначенні результату подій;

- навички розв'язання проблем: коли виникають проблеми, стійкі люди раціонально дивляться на ситуацію і намагаються знайти рішення, які можуть її змінити;

- співчуття до себе: ще одна ознака резильєнтності - це самоприйняття та співчуття. Стійкі люди ставляться до себе з добротою;

- соціальна підтримка: наявність міцної мережі людей, які підтримують, є ще однією ознакою стійкості. Стійкі люди усвідомлюють важливість підтримки та знають, коли їм потрібно попросити допомоги» [42].

Справді, «менталітет уцілілого» - серйозне особистісне надбання. Він відповідає стоїчному побажання «полюби свою долю», відкритості та

прийняттю власного життя, розумінню себе самого та своїх у ньому сил і можливостей.

«Ефективна емоційна регуляція» - один із найкращих способів самоуправління та саморегуляції, надзвичайно корисний для перебування людини в соціумі. Почуття міри та стриманість - якості, до володіння якими прагнуть багато хто, але виробити в собі їх надзвичайно складно. Резильєнтні люди ними володіють. А в момент переживання стресу або втрати звичка до ефективної емоційної регуляції активізується і приходить на допомогу людині, яка переживає травму.

«Відчуття контролю» - ще одна властивість, іманентна для резильєнтних особистостей. Такі люди внутрішньо усвідомлюють необхідність контролю і самоконтролю в будь-яких ситуаціях і те, що поведінка людини і її спосіб життя в сьогоденні вплине на майбутнє. Люди з відчуттям контролю навіть у вкрай важких ситуаціях завжди самостійні та відповідальні й намагаються відповідати власному високому моральному, інтелектуальному та поведінковому цензу.

«Навички вирішення проблем» набуваються з особистим досвідом (зокрема досвідом переживання) і, як усе самостійно набуте, до чого було докладено зусиль і праці, залишаються в раціональній та емоційній пам'яті людини, активуючись за наступної потреби.

«Співчуття до себе» - ще одна дієва якість у практиці виживання та вдосконалення життя, справжня резильєнтна сила. Як правило, відсутністю співчуття до себе вирізняються люди, що володіють самозвинувачувальними та деструктивними рисами, такими, наприклад, як комплекс провини, які суттєво заважають як життєстійкості, так і особистісному зростанню. Співчуття до себе в поєднанні з відчуттям контролю навпаки посилює стійкість особистості до випробувань і прагнення вийти з них переможцем. Це приклад того, як різні компоненти резильєнтного комплексу, взаємодіючи один з одним, приводять у дію єдиний механізм резильєнтності.

«Соціальна підтримка» є маркером резильєнтної особистості, оскільки такі люди усвідомлюють, що, живучи в суспільстві, людина може розраховувати на підтримку, а звернення по неї до людей є проявом здорового глузду, гідного поваги наміру вистояти у важкий життєвий період, проявом поваги та довіри до людей, а зовсім не слабкістю, як це дехто помилково вважає.

На завершення свого аналізу Олена Чиханцова доходить висновку про значення екзистенціального й аксіологічного наповнення резильєнтного комплексу особистості та про важливість смислотворчих складових у теперішній складний час: «Отже, кожна людина опинилася в невизначеній ситуації через воєнні дії на території України. Звісно, ситуація невизначеності викликає безліч емоцій, з якими людина не завжди може самотійно впоратися. Щоб пристосуватися до нової реальності, людині потрібно сформулювати нову концепцію світу, прийняти ризик буття й усвідомити, що життя триває, а гармонійний стан душі, спокій і врівноваженість - основа міцного імунітету» [44].

З темою екзистенціальної та аксіологічної повноти резильєнтного комплексу особистісних якостей безпосередньо перегукується ідея «культурного інтелекту», який Н. М. Кологривова визначає як «здатність адаптуватися й ефективно взаємодіяти в міжкультурних ситуаціях». Дослідниця справедливо зауважує: «У період війни та біженства, культурний інтелект стає особливо важливим, оскільки люди опиняються в новому середовищі, де культурні норми, цінності та звичаї можуть значно відрізнятись від тих, з якими вони були знайомі» [16]. Концепція «культурного інтелекту», безсумнівно, є значущою в контексті проблематики взаємозв'язку резильєнтності та посттравматичного особистісного зростання. У рамках теорії «культурного інтелекту» резильєнтний комплекс і, як наслідок його реалізації, адаптація особистості в нових незвичних для неї умовах інокультурного середовища, містять у собі такі аспекти:

1. Міжкультурне розуміння. Без опанування культурних норм і звичаїв країни, що стала місцем еміграції, людина не здатна успішно взаємодіяти як із місцевим населенням, так і з іншими емігрантами. Більше того, зусилля з вивчення мови країни еміграції, розуміння й опанування її культурних звичаїв відповідають законним вимогам поваги до культури тієї країни, що відкрила емігрантові, тим паче біженцеві, свої кордони й надала необхідні для життя умови. Отже, прагнення до міжкультурного розуміння - питання до того ж етичне.

2. Збереження культурної ідентичності. Людина, яка опинилася в умовах термінової вимушеної еміграції, часто стикається із загрозою втрати власної культурної ідентичності. Тому перед людиною постає завдання пошуку і знаходження способів збереження власних культурних норм, цінностей, поглядів і звичаїв у новому й відмінному від її матричного середовища.

3. Подолання стресів та травм. Війна і біженство - самі по собі травми. При цьому вони породжують множинні дочірні травми. Усе це може призвести до серйозного дистресу. Активація резильєнтності під час адаптації до нового середовища передбачає розробку стратегій подолання емоційних, когнітивних і психологічних труднощів.

4. Гнучкість та відкритість до нового. Для успішної самореалізації в нових умовах людині потрібна, з одного боку, відкритість до незнайомих проявів нової культурної та соціальної реальності, інтерес до них, а з іншого - гнучкість у мисленні та поведінці, що сприяє успішній адаптації до змін [16].

Як зазначає Н. М. Кологривова: «Здебільшого в контексті адаптації людини зазвичай виокремлюються різні рівні цього процесу: біологічний, соціальний і психологічний. Життєдіяльність людського організму як біологічної сутності піддається постійній біологічній адаптації... Серед численних умов, що потребують фізіологічної та нервовопсихологічної адаптації, можна виокремити три основні групи: природні (включно зі змінами часових зон і кліматичними змінами), технічні (пов'язані з температурними

умовами, складом повітря, фізичним навантаженням та іншими факторами) і соціальні (пов'язані з режимом праці та відпочинку, недостатньою руховою активністю, сенсорним перенавантаженням і високими психічними навантаженнями)... Успішне пристосування до соціального середовища характеризується підтриманням гармонійної рівноваги між індивідуальними потребами та вимогами суспільного контексту... Ефективність соціально-психологічної адаптації залежить як від об'єктивних критеріїв досягнень, так і від особистого задоволення, яке людина отримує від своїх досягнень у межах професійного та соціально-економічного статусу. Отже, соціальна адаптація тісно пов'язана з психологічною адаптацією, хоч і має відмінності у своїх аспектах» [16].

Це саме стосується і резильєнтності, яка має одночасно біологічну, соціальну та соціально-психологічні складові. Ось ще чому резильєнтність - не окрема риса, подібна до твердості характеру чи сили волі, а динамічний комплекс взаємопов'язаних одна з одною рис, якостей, пріоритетів, рухів і навіть ідей.

Так, Н. М. Кологривова в результаті ретельного вивчення психологічної наукової літератури звертає увагу на те, що «що в сучасній психології розрізняють два класи ресурсів: особистісні та середовищні (або, психологічні та соціальні). Особистісні ресурси, до яких можна віднести психологічні, професійні, фізичні, визначаються як здібності та навички особистості. Середовищні ресурси (соціальні) відображають доступність допомоги для особистості (інструментальної, моральної, емоційної) у соціальному середовищі (з боку членів сім'ї, друзів, колег) та матеріальне забезпечення життєдіяльності людей, які пережили стрес або перебувають у стресових умовах» [16]. Вчена посилається на відомого соціального психолога Майкла Аргайла, професора Оксфордського Університету, прихильника експериментальних методів у соціальній психології, який вважає, що в процесі адаптації особистості до нових умов життя дуже велику роль відіграють соціальні навички. Так, наприклад, екстраверти як люди, відкриті до світу і

спілкування і, як наслідок, ті, що набули розвиненіших і ширших соціальних навичок, стають найуспішнішими й найщасливішими в нових умовах і загалом більш упевнені в собі. Також під час експериментів М. Аргайл встановив, що щастя безпосередньо пов'язане з готовністю до співпраці, лідерськими якостями і гетеросексуальними звичками. Усе це дає можливість вступати з іншими людьми в бажані стосунки, тоді як індивіди, які відчують зовнішні та внутрішні перепони у спілкуванні, частіше потрапляють у стан самотності та соціальної ізоляції [16].

До наведеного вище переліку важливих якостей-характеристик особистості колега О. А. Чиханцової та її співавтор у створенні підручника «Психологічні засади розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19» К. Гуцол додає таку важливу рису як «здатність до самопроєктування як ресурс розвитку резильєнтності особистості» [43]. Як справедливо зазначає К. Гуцол, «у руслі дослідження феномену резильєнтності, проблема самопроєктування особистості має безліч ракурсів і вимірів, оскільки її складовими є, з одного боку, адаптаційні здібності людини передбачати зміни в природі та соціокультурному середовищі та вживати відповідні (інколи навіть випереджувальні) дії, а з іншого - здібності творчої активності особистості як суб'єкта цих змін» [43, с. 30]. «Здатність до самопроєктування», яку автор слушно пов'язує з творчим потенціалом людини і з генеруванням цього потенціалу у творчу діяльність, є вкрай важливим моментом у процесі збереження особистістю своєї цілісності та зміцнення життєстійкості. «Самопроєктування» спрямоване в майбутнє і розвиток одночасно. Воно футурологічне за своєю суттю, як і креативне, а творчість - завжди розвиток (не випадково так популярна арт-терапія).

Наступний сукупний (через комплекс складових) опис резильєнтності було здійснено Шахрамом Хешматом, доктором філософії та почесним доцентом Університету Іллінойсу, автором різноманітних праць із психології, зокрема присвячених проблемі резильєнтності. У статті «8 ключових

елементів резильєнтності» Хешмат описує ті компоненти, без яких, на його думку, резильєнтний комплекс був би неповним. Це:

1. *Наявність явної мети.* Наявність мети зорганізовує людину і підтримує в ній почуття відповідальності за її здійснення, збирає в кулак її волю й організовує увагу, зосереджуючи її на меті та зусиллях для її здійснення.

2. *Виклик припущенням.* Сильне тренування для когнітивних здібностей людини та їхнього вдосконалення.

3. *Когнітивна гнучкість.* Стресові ситуації викликають у людини потребу бути гнучкою та усвідомлення значення гнучкості в процесі опору труднощам і збереження психічного здоров'я.

4. *Особисте зростання через страждання.* Горе нічим суттєво не заглушити. Його треба пережити. Досвід переживання страждання - екзистенціальний досвід, з якого людина може вийти сильнішою, гуманнішою і більш розуміючою світ. Це не легкий шлях, але пройшовши його, не можна залишитися на колишньому рівні.

5. *Мужність діяти.* Розуміється дослідником як здатність людини зібрати всі свої сили і протистояти власним поганим звичкам і важкій спадщині минулого (наси́льство, втрати тощо)

6. *Регуляція емоцій.* Здатність людини керувати емоціями веде до поліпшення якості життя - насамперед внутрішнього, потім і зовнішніх сторін.

7. *Воля.* Воля - прямий шлях до здійснення своєї мети, до самоповаги й успіху. Вольові зусилля обов'язкові в боротьбі з труднощами та під час адаптації до змін (еміграція - наочний тому приклад).

8. *Соціальна підтримка.* Автор веде мову більше про ту соціальну підтримку, яку людина надає людям, ніж про ту, яку від них отримує. Хоча обидві вони взаємообумовлені [59].

Як головний елемент резильєнтності багатьма вченими часто виокремлюються *цінності*. Онтологічно цінності є віддзеркаленням здатності людської свідомості до пізнання, оцінки, вибору та самоорганізації. Будучи

однією із засвоєних особистістю культурно-історичних якостей, аксіологічна система особистості перетворює біосоціальну людину на патріота, людину з культурною самоідентичністю, громадянина, який володіє етичними та естетичними засадами характеру, думок, поведінки. *Аксіологічна завершеність і цілісність особистості є обов'язковою умовою її резильєнтності.*

Отже, наскільки сильною людиною робить віра, яка завжди ґрунтується на трансляції норм і цінностей, яскраво демонструє вся багатовікова історія людства, що ґрунтувалася на цінностях релігійної картини світу. Але й у нинішньому секулярному просторі існують авторитетні цінності, засвоївши які, особистість знаходить опору, мотивацію для самоактуалізації та розвитку власної резильєнтності.

Проблемою цінностей як однією з центральних у концепції особистості займалися психологи, які належать до різних напрямів цієї науки: гуманістичної, екзистенціальної, позитивної психології тощо. Їй присвячені праці відомих вчених синтетичного (психолого-соціологічного) характеру, такі як «Самогубство» Е. Дюркгейма та «Про систему цінностей» Г. Ріккєрта [36].

Серед праць сучасних українських дослідників у контексті розуміння цінностей, актуального для цього магістерського дослідження, необхідно назвати такі: «Категорія «цінностей» у психологічному вимірі» О. В. Ямницького [46], «Цінності: поняття, структура та підходи» Г. Католик [10], «Сучасні концепції ціннісно-сислової сфери особистості» О. В. Москаленко [24], Кириченко Н. «Категорія життєвого проекту в психології життєтворчості» [11]. Аналізу цінностей як особистісно-утворювального підґрунтя людини, що визначає і конститує її екзистенціальне смислотворення, присвячено монографію тернопільського науковця А. А. Фурмана «Психологія смисложиттєвого розвитку особистості» [40].

Підсумовуючи вищесказане, слід зазначити, що поняття резильєнтності в психологічній науці виникло як реакція на запит постійно мінливої дійсності,

що регулярно генерує ситуації змін і випробувань для особистості, і як той концепт, що виражає об'єктивно існуючий комплекс рис, що дає змогу людській психіці відновлюватися після травм, а особистості зберігати свою цілісність і саморозвиток.

Сьогодні в психологічній науці існує безліч визначень резильєнтності, і ця множина буде ще зростати у зв'язку зі зростанням наукового інтересу до феномену резильєнтності та розширенням предмета досліджень.

У контексті трансперсональної психології резильєнтність являє собою базову властивість особистості, що динамічно розвивається та посилюється на рівнях самоповаги і самоактуалізації.

Стефан Ваніштендаль визначає резильєнтність як «здатність людини з гідністю долати життєві труднощі».

Для Бруно Беттельхейма резильєнтність - це здатність людини не схилитися перед будь-яким злом виключно завдяки внутрішнім засадам.

Віктор Франкл пов'язує стійкість людської особистості в усвідомленості сенсу свого існування і в володінні внутрішньою свободою в здійсненні цього сенсу, коли вона стає здатною «сказати життю: «Так».

У Пауля Тілліха резильєнтність - прояв «мужності бути» всупереч «краху цінностей», «тривозі долі та смерті» (біологічній), «тривозі порожнечі та відсутності смислу» (екзистенціальній) і «тривозі вини та осуду» (онтологічній) [37].

Якщо виокремлювати набір елементів, що становлять цілісність резильєнтності як психологічного комплексу, то, спираючись на вивчені праці, його можна подати так:

Складові резильєнтності:

- *ступінь самоповаги та самоактуалізації;*
- *наявність екзистенціальних смислів і свободи їх реалізації;*
- *цінності;*
- *когнітивна гнучкість;*
- *сміливість як риса характеру;*

- *здатність до ефективного підключення ресурсних сил;*
- *емпатичний поріг;*
- *відкритість психіки - свідомості, емоцій, творчих інтенцій світу.*

1.3 Резильєнтність та особливості посттравматичного зростання особистості в умовах вимушеної еміграції

Будь-яка доросла людина у своєму житті неодноразово потрапляла в ситуації нововведень і змін, що мають стресогенний характер. Особливо складно, коли подібна небажана або негативна ситуація має раптовий характер. Ще важче, якщо це ситуація з розряду «Чорного Лебедя», описана Нассімом Талебом [81].

На соціальному рівні до подібних подій належать масові міграції, на особистісному - вимушена еміграція, яка часто є частиною масових переміщень, що виникли внаслідок дії природних катаклізмів, великих соціальних конфліктів (революції, зміна устрою, режиму), воєн. Йдеться про ті випробування, до яких людина не готова і до яких підготуватися важко. *Вони завжди стресогенні, конфліктогенні, є генераторами страхів і негативних емоцій та переживань.* Еміграція - завжди стрес, але стрес, що піддається особистому контролю та управлінню. Питання полягає в тому, як їх здійснити, як розпорядитися ситуацією еміграції на благо собі і своїм близьким, які перебувають поруч, або співпереживають здалеку. Тут на допомогу особистості й приходить її резильєнтний комплекс, що сприяє самозбереженню й особистісному зростанню. Або не приходить, але тоді замість нього з'являються страхи, фобії, депресії та неврози.

Еміграція як проблема, чи еміграція як нові можливості, що відкрилися? Постановка питання, так би мовити, ребром тут є доречною, бо саме явище еміграції є дихотомічним: вона і те, і інше. І вона вимагає стресостійкості й активації психологічного ресурсу.

Про еміграцію як проблему написано чимало наукових праць зі сфери соціології, психології, соціальної психології. У 2002 р. для визначення стану особистості, яка опинилася в ситуації швидкої еміграції, було навіть знайдено термін - синдром Улісса. Його автор - доктор медичних наук Хосеба Атчотегі Лоїзате з Університету Барселони. Такою назвою описуваний Лоїзате синдром завдячує давньогрецькому герою Одиссею (Уліссу в римському варіанті), який, згідно з міфом, був змушений мандрувати світом близько 10 років. Як відомо, Одиссей - Улісс уявлявся грекам дуже здоровою, розумною, завжди винахідливою і сильною людиною. Синдром Улісса також не про психічні розлади. Він є природною і абсолютно нормальною реакцією людини на екстремальну ситуацію еміграції.

Еміграція - це комплекс проблем, серед яких емоції страху і тривоги, фобії, відчуття відчуженості (від звичних ґрунту, праці, подекуди роботи за покликанням, багатьох звичок), самотності, переживання від вимушеної розлуки з близькими, переживання, пов'язані з відсутністю звичних можливостей і з погіршенням матеріального становища та якості життя. Сюди ж приєднується страх з приводу власного здоров'я, того, що "якщо що" соціальні страховки не покрийть витрат на лікування, або, що ще гірше, грошей на нього просто не вистачить. Усе це плюс незвична обстановка, коли все нове сприймається не в контексті приємних вражень туристичного вояжу, а як завдання. До цього підключається туга за батьківщиною і минулим, яке ідеалізується з епічної дистанції цілком у дусі Гомера.

Важливу роль у виникненні синдрому Улісса відіграє початкова причина еміграції. Еміграція як реалізована мрія, еміграція як звільнення від неприйнятної ідеологічного тиску режиму, еміграція як спосіб поліпшення матеріального добробуту - все це не можна порівняти зі швидкою, різкою і несподіваною зміною місця проживання, пов'язаною з фізичним виживанням і загрозою життю. В останньому випадку резильєнтність особистості, яка як будь-яке психічне явище схильна як до зростання, так і до зниження, падає, а

ознаки синдрому Улісса, навпаки, наростають. Серед типових ознак синдрому Улісса присутні:

- відчуття відчуженості від світу та інших, самотність, вразливість, що викликають тривоги;
- ностальгія і туга, що зростає;
- проблеми зі здоров'ям психічного і фізичного характеру, спад енергії, працездатності, постійна втома;
- страхи, фобії, тривожність. Зосередженість на негативних думках, звикання до негативних емоцій, сценарії катастроф;
- самоізоляція та зниження самооцінки;
- збій соціальних орієнтирів як у професійному (втрата професійного статусу), так і в особистому житті;
- відчуття провини й сорому (перед тими, кого залишив, та як наслідок звичайної еміграційної політики, коли людина мусить підтверджувати свою відповідність вимогам країни, що прийняла її [47].

В аналізі «Незвичні умови існування вимушених емігрантів як чинник екстремального впливу на психіку особистості» Н. В. Алексеєнко розглядається чинник екстремального впливу на психіку особистості вимушених емігрантів у незвичних та абсолютно нових для них умовах існування поряд з людьми, що мають відмінну від їхньої звичної соціокультурну самоідентичність, мову, культуру, звички та побут. Автор аналізує процес початкової психічної адаптації особистості до швидкої зміни екзистенціальної даності та до нового «дано» [1].

Всебічний аналіз психологічних патологій, що виникають на ґрунті швидкої еміграції, здійснено в колективній праці медиків-психіатрів «Психопатологічна феноменологія депресивних розладів з урахування фактору міграції» (О. Венгер, В. Белоус та інші) [87].

Психологічному аналізу особистості емігранта-українця, який розв'язує задачі працевлаштування та професійного зростання в чужій країні, присвячена робота Т. Nykolyuk, et N. Shklyayeva «The psychotype of a labor

emigrant in contemporary Ukrainian prose» / «Психотип трудового емігранта в сучасній українській прозі» [80] (дослідження має психологічний - не літературознавчий характер).

Велика проблема емігрантів в реальному відчутному світі в тому, що батьківщина залишилася в минулому, яке зазвичай наповнене добрим і рідним, то ностальгія за батьківщиною подвоюється, зливаючись із тугою за минулим. Зі збільшенням епічної дистанції минуле нерідко ідеалізується, а ностальгія наростає. Тому для подальшого руху вперед усе таки важливо «закрити гештальт», що зовсім не означає забути й відмовитися. Радше це означає не дати ілюзорним емоціям поглинути розум і стати перешкодою до подальшого саморозвитку та щастя людини. У психологічному романі британської письменниці Зеді Сміт «Білі зуби» проблема минулого, що засіла в підсвідомості емігранта, формулюється так: «І в цьому полягає ще одна істина про емігрантів (біженців, *emigres*, мандрівників): вони не можуть втекти від свого минулого, як ви не можете позбутися своєї тіні» [34]. Роман Зеді Сміт - *дослідження еміграції як проблеми*.

Згідно з даними ООН, з 24.02.2022 з України в пошуках безпеки виїхало понад 6,8 мільйонів громадян країни, 6,2 мільйонів нині перебувають у країнах ЄС, понад 0,5 в інших частинах світу [85].

Війна - подія підвищеної травматичності, тому що вона завжди супроводжується страхами вітального та екзистенціального рівня, примушує людей бути свідками жорстокості та викликає очікування жорстокості, яке часто триває на підсвідомому ірраціональному рівні навіть тоді, коли людина, рятуючись, знайшла безпечний притулок. Страх за рідних і близьких, які не залишили місце військових дій - окрема травматична подія. Переміщення і досвід біженства неминуче пов'язані з втратою і можуть вміщатися в поняття «втрата».

Як найпоширеніші негативні наслідки вимушених міграцій учені називають істотне збільшення рівня депресії, тривоги, посттравматичних стресових розладів. І оскільки в процесі пошуку притулку та статусу біженця

людина у своєму сьогоденні та майбутньому перебуває у стані невизначеності, то ця ситуація також негативно впливає на її психологічне та, можливо, фізичне здоров'я [78]. Так одна травма накладається на іншу.

Напруга і сильний дистрес, набуті людиною з війною, часто загострюються не тільки через безпосередні впливи, а й унаслідок непрямих впливів: перегляд новин, конфліктів із приводу воєнної теми в соцмережах, розставанням із близькими, що залишилися на батьківщині, та страхом за їхнє життя, у тому разі, якщо до місця їхнього проживання наближається зона загострення бойових дій.

Окрему травматичну групу вимушених емігрантів (біженців) становлять люди, що були безпосередніми свідками воєнної трагедії, - ті, хто втік з епіцентрів війни (наприклад, мешканці Маріуполя, Бахмута, Сєверодонецька). Люди, які втратили близьких, або ті, чиї будинки зруйновані вщент, також належать до категорії біженців із найвищим рівнем травми.

Окрім відвертого горя, стресорами є мовні бар'єри, проблеми, пов'язані з аккультурацією, дискримінацією, з труднощами з доступністю медичної допомоги, освіти, працевлаштування, працевлаштування згідно з кваліфікацією, здобутою на батьківщині, та за покликанням, з відірваністю від звичного суспільства й спілкування, просто з тим, що все навкруги чуже. Усі ці чинники здатні призвести до дистресу і негативно вплинути на адаптацію людини на новому місці.

Орієнтація в новому соціокультурному просторі завжди була складним завданням, тим паче, якщо вона помножена на попередню травму, яка походить від війни. Культурна адаптація передбачає обов'язкову адаптацію до мови країни перебування біженця, до нових норм і цінностей, до інших соціальних стандартів і очікувань. При цьому, не знайшовши роботи відповідно до своїх кваліфікації та покликання, особистість може впасти в стан психологічної маргіналізації. І, що не можна недооцінювати, процес аккультурації (асиміляції) може створити конфлікт між збереженням особистістю своєї соціокультурної ідентичності та необхідністю прийняття

інших культурних реалій, що здатне призвести до сильного додаткового стресу, пов'язаного з проблемою ідентичності - важливою екзистенціальною проблемою.

Згідно з Е. Еріксоном і його теорією психосоціального розвитку, ідентичність складається з 4 головних компонентів:

1. Індивідуальність, що розуміється як усвідомлене сприйняття власних унікальності та окремого самотійного існування, а також як самоповага.

2. Тотожність та цілісність. Ідеться про відчуття внутрішньої тотожності, безперервності смислів свого існування в минулому, сьогоденні та майбутньому, упевненість у житті, що є злагода, зв'язки, раціональність, смисл і цілісний розвиток.

3. Єдність і синтез. Ця діада виражає відчуття особистістю внутрішньої гармонії шляхом синтезу образів свого «Я» і дитячих ідентифікацій у єдиному й осмисленому цілому, що називається особистістю.

4. Соціальна солідарність являє собою відчуття внутрішньої солідарності з ідеалами суспільства і відчуття того, що власна ідентичність має значення для референтної для особистості соціальної групи людей. Інакше кажучи, це визнання і прийняття себе як члена даного суспільства й усвідомлення того, що ти цьому суспільству необхідний [55].

Криза соціальної ідентичності - завжди серйозне випробування для людини, тим паче, що вона завжди пов'язана з аксіологічною кризою. У сукупності це здатне негативно позначитися, зокрема й на життєстійкості особистості.

Однак позитивна психологія, що вивчає резильєнтність із погляду результативності набуття людиною щастя й особистісного благополуччя, радить по-іншому дивитися на еміграцію, нехай навіть вимушену, на її зміст у цей момент (що вона в собі несе?), а головне, - на своє майбутнє в ній (що вона мені може принести хорошого, і що мені потрібно для цього зробити?). Тобто тут ідеться про *еміграцію як спосіб змінити життя на краще*.

Порада «Якщо ти не можеш змінити ситуацію, поміняй до неї своє ставлення» інколи викликає крайнє роздратування в людей, бо видається їм надто ідеалістичною, або ж силогічною. Безумовно, так це і є в деяких ситуаціях. Тільки не у випадку з еміграцією, де він доречний. Але змінювати ставлення до ситуації еміграції, а слідом за цим коригувати свої плани і дії необхідно обдуманно і послідовно, по пунктах. Це мають бути системні зміни, тобто взаємопов'язані та взаємно детерміновані. Спробуємо вибудувати конструкт позитивних змін у ставленні до еміграції, здатних підвищити особистісний ріст і привести людину до психологічного комфорту та життєвого успіху.

1. Вирішити мовне питання й отримати задоволення від процесу вивчення іноземної мови.

Справді, потрапивши до чужої країни, де скрізь лунає мова у виконанні носіїв мови країни еміграції, навіть пасивні знавці її відчують труднощі, не кажучи вже про тих, кому доводиться вивчати мову вперше. Одразу виникає порада - прибрати зі своїх думок слово «доводиться» і ставитися до вивчення мови як до корисного досвіду. Тут важлива мотивація.

Якщо справді усвідомити, що вивчення іноземної мови - це не лише можливість сходити до магазину, не обливаючись від сором'язливості холодним потом, а відкритий шлях у світ інформації, неперекладених вашою рідною мовою книжок, фільмів, статей, що відповідають вашим професійним та особистісним запитам, дорога до іншої якості життя, до нових друзів та знайомих, подорожей та вражень, то вивчення мови стане якісно іншим процесом, як в екстенсивному, так і в інтенсивному плані.

Яку пораду можна дати гіпотетичному «ви»? Читайте ті джерела іноземною мовою, які містять інформацію зі сфери ваших професійних інтересів і захоплень. Наприклад, якщо ви флорист, то зверніться до літератури про квіти, якщо художник, то ваш іншомовний контент - мистецтво живопису, графіки тощо. У цьому випадку ви впораєтесь з кількома завданнями - поповните словниковий запас, дізнаєтесь нове про граматичні та

синтаксичні конструкції та знайдете потрібну й цікаву для себе інформацію за своєю професією, або дізнаєтеся новинки з галузі своїх хобі.

Урізноманітніть свою самоосвіту. Обов'язково дивіться хороші фільми та дотепні reels мовою, що вивчається. Придумайте собі лінгвістичну скриньку із секретом

2. Розібратися зі сприйняттям навколишнього простору.
3. Відкритися навколишньому світу.

Замкнутися в собі - природне бажання для людини, яка потрапила в незнайоме середовище, що лякає її. Як відомо, «у страху очі великі», тривога і страх мають великий талант у створенні страшних сценаріїв. Так і не потрібно їх читати. Навпаки, необхідно вийти із замкненого кола, яке вами ж і окреслено, і розширювати своє коло спілкування, благо, сьогодні Інтернет на допомогу. У чатах обов'язково знайдуться люди з такими ж переживаннями. Тим паче в емігрантських чатах, де люди, як правило, готові простягнути руку допомоги одне одному. Те, що важко одному, під силу багатьом. Обговорюючи проблеми спільно, та й просто спілкуючись про те - про се, людина відчуває свою приналежність, дізнається нове і просто відпочиває. Ті ваші колишні співвітчизники, які вже давно влаштувалися в умовній Англії або Канаді, і ті, хто приїхав у країну навіть на три місяці раніше і встиг пережити перший адаптаційний шок, зазвичай діляться досвідом, та й просто порадами, які місця краще (і дешевше) відвідати.

4. Розширити досвід сприйняття.

У міру можливостей ходити в музеї та арт - галереї, гуляти вулицями, звертаючи в парки, виїжджати в сусідні міста. Мало хто не хотів подивитися світ, з'їздити в іншу країну, помацати стіни старовинних будинків, у яких живе історія. Тепер така можливість з'явилася. Усім відома героїня роману Маргарет Мітчелл Скарлетт О'Хара воліла спочатку повечеряти, а завтра «подумати про це». Цей самий рецепт збереження спокою і твердості духу, при цьому ще й отримуючи задоволення і позитивні емоції, хороший і для їжі духовної, для прогулянок, екскурсій, поїздок, вражень.

5. Здійснити інтелектуальне рукостискання.

Вивчення мови, історії, культури країни еміграції - справа корисна, захоплива, правильна і вдячна. Це не тільки організовує день і тренує когнітивні здібності, задовольняє культурні запити, а й «сьогодні» створює «завтра».

Поміняти тривожні миті на хвилини пізнання та інтелектуальних вправ, зайняти свій мозок на благо спокійного «сьогодні» і гідного «завтра» - ось суть інтелектуального рукостискання. Звісно ж ніхто й ніколи не може гарантувати людині успіху на новому місці, навіть якщо до його досягнення докладаються великі зусилля. Але ж тільки від невдач людина не застрахована ніде, а доклавши зусиль, точно можна сказати собі: «Я не був «лежачим каменем», я не стояв на місці. Я діяв!» Позиція, гідна стоїка, і стоїчне ставлення до долі, що забезпечує прийняття життя як блага.

6. Обмежити контакти з людьми, які сприяють поглибленню травматичного стану.

Не всі ваші колеги, знайомі та друзі зрозуміли ваш вибір і схвалили вас. Деякі прямо, або побічно, але висловили вам своє несхвалення, що могло бути викликано найрізноманітнішими причинами. Але така реакція з боку близьких, як правило, в кращому випадку засмучує, а в гіршому, створює почуття провини. І тут дуже важливо не дати йому дозріти й оселитися у вас. Адже емоції провини - одні з найбільш руйнівних для психіки, активності, будівництва майбутнього. Ви не винні в тих обставинах війни або природних катаклізмів, які увірвалися у ваше життя і призвели до еміграції. І ви не несете за них відповідальності. Від'їзд - ваш вибір, виключно ваш особистий вибір, за який ви відповідальні тільки перед собою і своєю сім'єю. Що стосується сторонньої думки, то не варто питати поради, куди вам іти, у тих, хто там не був. І якщо їхні посили тривають і засмучують вас, можливо, краще спалити мости, які й без того тліють.

7. Облаштувати свій побут. Заново творити дім.

Людині не може бути легко далеко від рідного дому. Удвічі важче, якщо цей дім зруйновано. Але залишилося життя і разом із ним можливість поступово крок за кроком знову його облаштувати. Є такий вислів: «Дім там, де ти», сенс якого полягає в тому, що дім - це не стіни, він володіє душею свого господаря, в цьому сенсі й сама людина - дім душі. Але це про екзистенцію. Крім смислонаходу, облаштування побуту, створення домашньої атмосфери, нехай навіть на орендованій квартирі, викликає позитивні емоції і пробуджує ті властивості особистості, які відповідають за творчість, тобто творення. А творячи світ навколо себе, людина і рефлектує, і перетворює, і фантазує, і відволікається від бід і неприємностей, і саморозвивається, тобто йде шляхом самоактуалізації та особистісного зростання.

Джордж Бонанно, професор клінічної психології Педагогічного коледжу Колумбійського університету, автор книг "The Other Side of sadness: What the New Science of Bereavement Tells Us About Life After Loss" і "The End of Trauma How the New Science of Resilience is Changing How We Think About PTSD", а також низки статей, присвячених ролі резильєнтності в процесі боротьби з травмою та втратами, ставить під сумнів поширену думку про те, що люди реагують на травматичні, чи стресові події всі й завжди з негативними наслідками, які неодмінно призводять до психологічного дистресу тривалого характеру.

Джордж Бонанно відкидає припущення про те, що тип високої стійкості до травми є рідкісним, винятковим і характерний тільки для виключно здорових людей. Вчений висуває докази того, що резильєнтність під натиском втрати і травми зустрічається в людей набагато частіше, ніж це заведено вважати в науці та повсякденному житті. Резильєнтність - це звичайна і природна реакція психіки на випробування, стреси і біди, а не виняток із правила.

Роботи Дж. Бонанно містять такі найважливіші ідеї:

1. стійкість не дорівнює відновленню і принципово від нього відрізняється. Якщо відновлення відбувається на місці порогової

психопатології, або гірше, то стійкість (життестійкість) - ні що інше, як здатність підтримувати стабільну психічну рівновагу. Отже, у них різні траєкторії розвитку.

2. Ситуація травми, що зазвичай повторюється, не є винятковою в житті людини. Дорослішаючи і проживаючи життя, люди чим далі, тим частіше стикаються з ситуаціями втрат. При цьому реакція різних людей на травму різна. Деякі проходять тривалий шлях відновлення, у декого спрацьовує резильєнтність.

3. З горем необхідно ретельно працювати. Але працювати так, щоб ця робота не завдала шкоди. Терапія, орієнтована на горе, як правило, не приносить очікуваного ефекту.

4. Необхідно навчитися приймати біль. Резильєнтні здібності допомагають пережити травматичну подію, але не позбавляють від болю і не роблять його менш сильним. Результати досліджень, проведених Дж. Бонанно, виявили, що найжиттестійкіші люди в стані горя і втрат не намагаються приховати свою скорботу. Під час аналізу даних, отриманих вченим від 205 учасників дослідження через 6-8 місяців після втрати, висновки виявилися такими: гостре (або звичайне) горе, хронічне горе, хронічна депресія, поліпшення стану після тяжкої втрати, і, останнє - життестійкість. Прикметним виявилось те, що саме життестійкість проявилася в людях найчастіше, тоді як звичайне горе виявилось рідкісним. При цьому хронічне горе походило з психологічною залежністю та запереченням самого факту втрати, а життестійкість - з прийняттям смерті близької людини та вірою у справедливість світоустрою.

5. Резильєнтність до травми - явище, звичайне для людини. Переживши травму, більшість людей демонструють тип нормального здорового функціонування, що свідчить про високий рівень життестійкості.

6. Переживання втрати - не довічний хрест, втрати можна пережити. До цього висновку приводять дослідження Дж. Бонанно. Професор зібрав дані про людей, які втратили чоловіка, які говорять про те, що через 3 роки після

смерті близької людини багато людей, які раніше глибоко переживали біль втрати, перестають відчувати гіркі почуття.

7. Існує кілька доріг до набуття життєстійкості, серед яких:
 - Витривалість;
 - Самовпевненість;
 - Репресивний копінг, тобто низький рівень дистресу, пов'язаного з підсвідомим, емоційним (на відміну від когнітивно орієнтованих витривалості та самовпевненості) уникненням думок і спогадів про травматичну ситуацію;
 - Позитивні емоції та сміх.

У статті «Втрата, травма та людська стійкість: чи недооцінили ми здатність людини процвітати після вкрай неприємних подій» професор Бонанно підносить такі тези:

1. Резильєнтність нормативна і природна.
2. Існують індивідуальні відмінності в реакції на стрес.
3. Резильєнтні особистості обов'язково мають гнучкість, пружність і схильність до адаптації.
4. Позитивні емоції підвищують резильєнтність.
5. Позитивне надбання після травми - потенціал посттравматичного/постстрессового зростання, коли особистість набуває більше особистісної сили, поліпшуються стосунки з іншими людьми, виникає вдячність за саме життя і більше розуміння його смислів і цілей [50].

Як уже зазначалося, об'єктом цієї магістерської роботи є посттравматичне зростання особистості в умовах вимушеної еміграції. Термін *посттравматичне зростання* ввів Річард Тедескі та Лоуренс Калхун для позначення психологічних змін позитивного характеру, що відбуваються в особистості в ситуації «всупереч» - у боротьбі з негараздами та труднощами, що раптово нахлинули на людину. Дослідження взаємозв'язку травми, яка активувала резильєнтні сили особистості та зробила психологічну опірність настільки ефективною, що це, своєю чергою, призвело не до падіння та деградації, а до розвитку й зростання індивідуальних здібностей людини,

включено до книжки Лоуренса Г. Калхуна та Річарда Г. Тедескі «Facilitating posttraumatic growth» [65].

Концепція посттравматичного зростання була висунута її творцями як альтернативна опозиція традиційній акцентуалізації психологів на негативних наслідках травми. Вона безумовно є проривом, оскільки, вивчаючи феномен зростання, можливо виробити механізми, що купірують зниження.

Гіпотеза Калхуна-Тедескі полягала в тому, що пережиті особистістю травми можуть стати причиною настільки глибоких внутрішньо особистісних змін, що призводять до несподіваного психологічного зростання, стрибка, коли замість спаду та депресії, навпаки, відбувається розвиток у різних сферах життя людини та посилюється процес особистісного самовдосконалення.

Лоуренс Г. Калхун і Річард Г. Тедескі виокремлюють і описують ті чинники, вони ж якості особистості, перетворені на дію, які запускають динаміку особистісного зростання. Серед них:

1. Активація когнітивного опрацювання: люди, які все ще перебувають усередині травми і все ще відчують стрес, знаходять у собі сили, незважаючи на емоції, оцінити й переосмислити травматичне явище. Це призводить до швидшого виходу зсередини ситуації назовні (у психологічному плані), сприяє виникненню тих свіжих ідей, які допомагають особистісному зростанню.

2. Перегляд особистістю пріоритетів: багато речей, які здаються людині необхідними і важливими, у момент драматичної події втрачають свою актуальність, а часом і аксіологічний сенс. І навпаки, на перший план виходять інші, які, будучи присутніми в житті як константа, як даність, були звичними і тому непомітними. Лише із загрозою їх втрати людина починає розуміти, наскільки вони важливі. До розряду таких цінностей належить і саме життя. Відбувається ціннісний зсув у бік дійсно важливого в житті. Не дарма гештальт-психологія працює в напрямку «закрити гештальт».

3. «Відкриття» особистої сили: зустріч із серйозними випробуваннями вітального та екзистенціального характеру здатна привести в

рух ті внутрішні сили особистості, про потужність яких, можливо, не підозрювала і сама людина, і які в психології іменуються резильєнтністю - стійкістю. Відкриваючи в собі подібну силу, особистість набуває впевненості в собі вже нового якісного рівня. Усе це сприяє зростанню самоповаги й активності, творчих інтенцій і сил людини.

4. Духовне та екзистенціальне зростання: сама травма в сукупності з аксіологічними трансформаціями системного характеру приводить людину до роздумів про сенс життя загалом і свого, зокрема, до рефлексії, до зосередження на своїх духовних переконаннях, до роздумів на тему «хто я є?», «чи я той, ким я маю бути?» - дилема суцього і належного - і «ким я буду?» - до найважливіших питань людської екзистенції та екзистенціальної психології.

5. Пошук і відкриття нових можливостей: травма - не тільки драматична подія, іноді трагічна. Вона може стати як тригером для суїциду, так і спусковим гачком для нових можливостей. Скільки прикладів того, як люди, котрі втратили коханих, продовжують жити й битися, працювати й творити, присвячуючи своїм близьким, які пішли, наукові відкриття, книжки, картини, фільми, просто доглядаючи за спільною улюбленою домівкою. За менш трагічного характеру травми (розлучення, втрата бізнесу тощо), або ж за серединної за травматичним впливом травми еміграції, сам факт травми може відкрити нові можливості для особистісного розвитку і професійного зростання, які раніше не актуалізувалися через те, що свідомість людини до нинішньої переоцінки була забита безліччю зайвих і надуманих проблем.

Важливо пам'ятати, що посттравматичне зростання - не універсальна властивість резильєнтної психіки людини. Воно може як відбуватися, так і не відбуватися. А сама резильєнтність може як активуватися, так і знижуватися (як будь-яка динамічна властивість). *Резильєнтність - не абстрактний конструкт, а реально існуючий комплекс психологічних властивостей когнітивного, екзистенціального, емоційного, вольового характеру, для реалізації якого важлива як загальна цілісність, так і невразливість кожного*

окремого компонента. Не дарма і психологами, і педагогами така велика увага приділяється цілісному сприйняттю та творенню особистості. Адже з формуванням її цілісності вибудовується і резильєнтний комплекс особистості в єдності та взаємодії всіх резильєнтних сил людини. Таким чином, ті чинники, що впливають на особистісний ріст, мають складний характер і варіюються від особистості до особистості та ситуативно для кожної окремої людини. Психологи застерігають від зайвої бравурності в сподіваннях на загальний рятівний характер посттравматичного особистісного зростання і радять бути обережними в професійній практиці, пов'язаній із травмою. Нерідко драматична подія, або ж низка неприємностей виливаються в стрес раптового, або накопичувального характеру, який не є для психіки корисним надбанням.

Однак пророблена Тедескі і Калхуном робота від даності того, що ситуація травми і реакція на неї людської психіки варіативна, не стає менш значущою як у теоретичному, так і в практичному плані. Дослідження цих учених продемонстрували *можливості, наявний вихід* для особистості, що опинилася у важкій ситуації, а також сприяли науковому аналізу можливості позитивних психологічних змін у посттравматичній реальності. У фокусі наукових інтересів Річарда Тедескі та Лоуренса Калхуна працювали й інші їхні колеги, як-от Д. Брієр і К. Скот («Основи травмофокусованої психотерапії» [26], С. Джозеф («What Doesn't Kill Us: A guide to overcoming adversity and moving forward» [62]).

Висновок, якого дійшли Річард Г. Тедескі та Лоуренс Г. Калхун, полягає в достатній імовірності позитивного виходу людини зі складної ситуації. У результаті досвіду опору та боротьби з важкими життєвими обставинами стійкість людини зростає і відбувається посттравматичне зростання, за якого особистість не лише відновлює нещодавній, а й перевищує вихідний рівень адаптації та психологічного функціонування, що забезпечує збереження цілісності, життєстійкості (vitality) особистості та ефективну й адекватну адаптацію в новій життєвій ситуації.

Якщо здійснити спробу опису резильєнтного комплексу особистості, то, можливо, він матиме такий вигляд:

Комплекс резильєнтних сил особистості:

- ступінь самоповаги і самоактуалізації;
- наявність основоположних конституювальних цінностей;
- здатність до переоцінки другорядних цінностей і відмови від

тимчасового наносного;

- наявність екзистенціальних смислів і свободи;
- здатність до якісної рефлексії;
- когнітивна гнучкість;
- здатність до швидкого підключення захисного ресурсу психіки,
- воля і сміливість;
- незалежність від стереотипів, самостійність суджень;
- відкритість світу, емпатичний прорив;
- темперамент;
- стан здоров'я і фізична форма.

Цей комплекс, поза сумнівом, можна поповнювати. Важливо розуміти, що всі елементи резильєнтного комплексу особистості є, так би мовити, командними гравцями, тобто взаємопов'язані та взаємодіють один з одним. Це не означає, що вони мають бути розвинені всі однаково в єдності, іменованій особистістю. Але в кожному індивідуальному випадку вони все ж повинні вдало поєднуватися, якщо йдеться про здійснюване посттравматичне зростання особистості.

У випадку з вимушеною еміграцією, яка, як правило, є раптовою, причинно-наслідковий ланцюжок, що призводить до особистісного зростання і, можливо, до подальшого успіху, має такий вигляд:

Початкова травматична подія (первинний стрес, травма 1) - еміграція (додатковий стрес, травма 2) - пробудження резильєнтних сил - активація взаємозв'язків усередині резильєнтного комплексу - посттравматичне зростання.

Серед позитивних наслідків посттравматичного зростання (post-traumatic growth) є таке, безсумнівно, важливе для людини почуття, яке можна порівняти з особистим відкриттям, як переживання збільшеної повноти життя та його нової повноти - наповненості іншими, багатими смислами, почуттями, емоціями, аж до відкриття нових відтінків радості від відчуття запахів, смаків, звуків.

Протилежністю феномену посттравматичного зростання особистості є психічний дистрес, який у психології визначають як стан страждання, що заважає адаптації людини до стресових чинників і ситуації стресу, що настала після них, унаслідок чого особистість демонструє неадаптивну поведінку, що виражається в пасивності, відстороненості або агресії.

У статті «Посттравматичне зростання та як можна йому сприяти у психотерапії» В. О. Климчук пише про доволі давній досвід людства в царині перетворення наслідків травми на дещо благотворне та переможне для життєвих сил та збереження й примноження духовного й фізичного здоров'я особистості: «Травматичні події, стреси, кризи провокують, переважно, страждання. Варто відмітити, що погляд на страждання як на щось, що має позитивні наслідки, є не таким уже й новаторським, якщо звернутися до філософії та релігії. Тема страждань як чогось, у чому можна віднайти сенс і що робить людину сильнішою, червоною ниткою проходить крізь історію християнства, ісламу, будизму, іудаїзму, виявляється у філософії А. Шопенгауера, С. К'єркегора, Ф. Ніцше тощо» [12; с. 46].

Справді, ще до формування психології як науки, зосередженої на душі людини в усіх її земних іпостасях, філософія та релігія (точніше релігійна філософія) як Заходу, так і Сходу прагнули знайти вихід із проблеми існування страждання в людському світі й усіх наслідків страждань. Велика користь відкриття посттравматичного зростання особистості в психології - це його практична користь, що полягає у впровадженні в життя механізмів психологічної підтримки - сприяння цьому зростанню.

В. О. Климчук ставить важливі для розуміння сутності феномена посттравматичного зростання запитання: «Який зв'язок між посттравматичним зростанням (ПТЗ) та іншими соціально-психологічними чинниками? Чи можна передбачити появу ПТЗ, чи пов'язані між собою ПТЗ та ПТСР (посттравматичний стресовий розлад)?» [12; С. 48]. Аналізуючи дослідження зарубіжних колег (В. Хельгесон, К. Рейнолдс і П. Томіч; С. Декель, Т. Ейн-Дор, З. Соломон), автор статті робить сенсаційні висновки: «... Позитивні наслідки переживання травми прямо корелюють із такими змінами, як позитивний психологічний добробут, оптимізм, релігійність, та копінг-стратегіями позитивної інтерпретації, прийняття та заперечення. Разом з тим, виявилось, що є доволі тісний прямий зв'язок із наявністю інтрузивних думок та поведінки уникнення, а також сприйняттям загрози. Тобто виявилось, що сильніший рівень посттравматичного стресу пов'язаний із вищим рівнем посттравматичного зростання!» [12; с. 48]. Таким чином, існує вищий ступінь перетину двох найпотужніших сил - сили страждання і сили боротьби - волі до відновлення, від перетину яких залежить відродження, відбудовування і подальший розвиток особистості - її посттравматичне зростання.

В. О. Климчук доходить такого обнадійливого висновку: « Насамперед, у результаті низки досліджень доведено існування цього феномену та спростовано погляди на нього як тимчасовий механізм копіngu із дистресом. Надалі розроблено інструменти для вимірювання зростання, встановлено значущі зв'язки між посттравматичним зростанням та його предикторами і наслідками, розроблено пояснювальні моделі та на основі інтеграції результатів емпіричних досліджень та цих моделей створено рекомендації щодо сприяння зростанню в процесі психотерапії» [12; с. 50]. Таким чином, задовольняється актуальний запит дійсності «суспільства ризику» (Ульріх Бек).

В іншому дослідженні того ж автора, у книжці, що має назву «Психологія посттравматичного зростання» [14], Клімчуком було здійснено всебічний аналіз феномену ПТЗ, а також сформульовано принципи фасилітації

ПТЗ. Особливий практичний інтерес становить розділ «Як психолог може допомогти людині зростати після травми». Для безпосередньої допомоги людині, яка перенесла травму, з метою повернення її стресостійкості та сприяння процесу особистісного зростання автор пропонує методики інтерперсональної психотерапії та дискурсивної фасилітації.

Перша методика характеризується таким чином: «Інтерперсональна психотерапія (ПТСР-ІПТ) фокусується не на експозиції до травми, а на наслідках, які травма мала для міжособистісних стосунків. Ідея полягає в тому, що травма порушує почуття міжособистісної безпеки та призводить до уникнення стосунків і блокує відтак здатність використовувати соціальну підтримку для опрацювання травматичної події. Таким чином, особа з ПТСР викидає соціальну підтримку якраз тоді, коли вона є життєво необхідною. ІПТ допомагає зрозуміти свої почуття, толерувати їх, поліпшити комунікацію і взаємодію з іншими і таким чином відновити довіру до людей і відбудовувати/побудувати мережу соціальної підтримки» [14; с. 15 - 16].

Друга методика - дискурсивна фасилітація - є процесом колективного розв'язання проблем у групі. Це управління бесідою фасилітатором-психологом з метою зняття емоційного напруження, допомоги людині у викладенні проблеми - полегшення висловлювання тому, хто висловлюється.

Е. Фроммом було введено концепт «особистісний ресурс». Знаменитий психолог використовував поняття «людські ресурси» під час опису психологічних категорій, які сприяють особистісному подоланню складних життєвих ситуацій. Фромм виокремлює три такі категорії:

1. Надія, завдяки якій людина готова до прямування в майбутнє, яка сприяє особистісному зростанню та відчуттю повноти життя.
2. Раціональна віра у власні сили та в наявність у житті безлічі можливостей, які необхідно побачити, проаналізувати та раціонально використати.
3. Душевну силу та мужність для захисту надії та віри і втілення в життя всього, що вони в себе вміщують [16].

Автор ресурсної концепції стресу С. Гобфолл вважає, що призначення ресурсів полягає в активації та мобілізації психіки індивіда в складних життєвих ситуаціях, а також у їхній функції бути «предикторами благополуччя та якості життя». Тут знову ж таки підкреслюється зв'язок ресурсів (резильєнтного ресурсу) з особистісним зростанням. Дослідник виокремлює різні види «середовищних і особистісних ресурсів:

- матеріальні об'єкти (дохід, дім, транспорт, одяг, об'єктні фетиші) і нематеріальні (бажання, цілі);
- зовнішні (соціальна підтримка, сім'я, друзі, робота, соціальний статус) і внутрішні інтраперсональні змінні (самоповага, професійні вміння, оптимізм, самоконтроль, життєві цінності, система вірувань тощо);
- психічні та фізичні стани;
- вольові, емоційні та енергетичні характеристики, які необхідні (прямо чи опосередковано) для виживання чи збереження здоров'я у важких життєвих ситуаціях або слугують засобами досягнення значущих для особистості цілей» [60].

Гобфолл вводить поняття «консервації» ресурсів, що означає здатність людини до заощадження власних психологічних ресурсів заради їхньої активації у складних ситуаціях та у випадку зі здійсненням власної програми зростання, включно з посттравматичним особистісним зростанням.

У той момент, коли індивід втрачає психологічний ресурс, на думку дослідника, запускається стресогенний механізм. Тому настільки важлива «консервація» ресурсів.

Отже, можна стверджувати, що резильєнтний комплекс особистості безпосередньо впливає на збереження її психічної стабільності та здатність до адекватного світосприйняття у важких життєвих ситуаціях і, понад те, стає запорукою подальшого особистісного зростання. І, як це демонструє наука, «особистісні ресурси», «адаптаційні ресурси» особистості теж не безмежні й потребують економії та «консервації» в період спокійного життя, щоб їх можна було б активувати в складний момент.

Безумовно, неправильно було б стверджувати, що оскільки на тлі травми можливе посттравматичне особистісне зростання, то травма є для нього необхідним і корисним підґрунтям. По-перше, особистісне зростання відбувається і поза травмою. Сама резильєнтність - результат такого зростання. Вони динамічно та діалектично взаємопов'язані. Самоактуалізація особистості - це особистісне зростання, але для нього немає потреби в участі тригерів і травм. По-друге, резильєнтність - величина динамічна. Тобто логічно припустити, що як вона справляє позитивний вплив на зростання особистості після травми, так і травма за певних індивідуальних обставин може негативно вплинути на саму резильєнтність. Однак ніщо інше в єдності якостей, іменованих особистістю, не здатне слугувати людині як щитом, самозахистом під час переживання травми, так і трампліном і механізмом для подальшого зростання та самовдосконалення.

Тому Р. Тедескі і Л. Калхун наполегливо проводять думку про те, що в результаті активації резильєнтності та особистісного посттравматичного зростання людина не просто повертається до дотравматичного стану, а й нарощує свою особистість, набуваючи нового позитивного досвіду розвитку та самореалізації («Функціонально-описна модель» Р. Тедескі і Л. Калхуна») [82].

Ще насамкінець слід додати, що посттравматичне зростання, на жаль, не є універсальним для всіх людей феноменом. Воно залежить від складних багатогранних чинників. Та й сам досвід зростання суттєво відрізняється у різних людей.

Науковці виокремлюють основні чинники, які є предикторами для посттравматичного зростання особистості.

П. Лайнлі та С. Джозеф наводять такі чинники:

- 1) когнітивна оцінка загрози;
- 2) міра шкоди і контрольованість ситуацією;
- 3) фокусування на проблемі;
- 4) прийняття та позитивна реінтерпретація;

- 5) оптимізм;
- 6) релігійність;
- 7) когнітивне опрацювання травматичних спогадів [84].

Згідно з Р. Пападопулос, такими чинниками виступають:

- 1) індивідуальні характеристики особистості (анамнез, психологічні особливості, копінг-стратегії, захисні механізми);
- 2) умови травматичних подій: очікуваність/неочікуваність подій, наявність ізоляції, тривалість події;
- 3) «соціальний капітал» - наявність безпечних стосунків, мережі підтримки, можливість просити та приймати допомогу/підтримку;
- 4) зміст травматичної події: політичний, ідеологічний тощо;
- 5) наявність схожих подій у життєвому досвіді;
- 6) наявність/відсутність надії [72].

Кожен із наведених чинників здатен зумовлювати певну реакцію на травматичну ситуацію, а також на процес її переживання та на подальше життя людини. Ці чинники є основою для прогнозування ресурсного потенціалу посттравматичного зростання особистості.

Висновки до розділу 1

У процесі теоретичного аналізу було встановлено, що поняття "резильєнтність" на сьогодні являє собою концепт, оскільки воно є відображеною в мисленні та безпосередньо в науковій картині світу єдністю суттєвих властивостей і зв'язків речей (психічних та інших реалій), думкою, яка виокремлює й узагальнює явища певного класу (конкретні психологічні та моральні якості особистості) за спільними у своїй сукупності специфічними для них ознаками та критерієм (стійкості, життєстійкості).

Резильєнтність має біологічну складову, проте головне її змістове наповнення черпається все ж таки із соціально-психологічної сфери, тобто

набувається особистістю під час соціалізації, психологічного дорослішання, пізнання та життєвого досвіду. Останнє підтверджується науковими дослідженнями представників гуманістичного, екзистенціального та позитивного підходів у психології, а також інших напрямів психологічної науки. Так встановлено, що високим ступенем резильєнтності і, відповідно, здатністю до посттравматичного зростання, володіють особистості, які самоактуалізуються.

Резильєнтність - не абстрактне поняття і не якась конкретна риса, подібна до упертості, смішливості, незговірливості тощо, а єдиний цілісний комплекс складових, які взаємодіють одна з одною, мають психологічний, морально-етичний, аксіологічний, екзистенціальний та навіть креаціоністський (здатність та прагнення людини творити навіть через переживання і внаслідок його) характер.

Загалом усі наявні дослідження приводять до висновку, що високий рівень резильєнтності є найважливішим предиктором посттравматичного зростання особистості. Своєю чергою, посттравматичне зростання значною мірою відображає досвід і переживання людей, яким удалося, активувавши весь свій резильєнтний комплекс, успішно впоратися зі стресом і рости в житті далі, отримуючи з випробувань позитивний результат. При цьому важко переоцінити роль резильєнтності як ресурсу, що не тільки сприяє подоланню труднощів, а й досягненню високого рівня функціонування особистості, втіленню в дії її самоактуалізації, постановці та успішному здійсненню нових завдань і реалізації планів.

Резильєнтність являє собою комплекс взаємопов'язаних якостей, які сприяють адаптації людини за нових умов, що, своєю чергою, може відбуватися успішно, незважаючи на перенесені серйозні травми за умов життєвих криз, таких як біженство або вимушена еміграція.

Резильєнтність - та психологічна особливість особистості, яка:

- 1) проявляється ситуативно;
- 2) є цілісним динамічним комплексом;

3) являє собою рухливу комбінацію якостей, навичок, звичок, способів мислення та стратегій соціалізації, які є іманентно їй притаманними;

4) є комплексом адаптивних властивостей особистості та обов'язковою умовою посттравматичного особистісного зростання;

5) є показником етико-аксіологічного рівня цілісності особистості.

Резильєнтність - та особистісна складова, завдяки якій індивід має змогу ефективно функціонувати в періоди кризи, не просто відновлюючи свій ресурс, а примножуючи його та виходячи з травматичної ситуації переможцем.

Якщо виокремлювати набір чинників, елементів, що становлять цілісність резильєнтності як психологічного комплексу, то, спираючись на вивчені праці, його можна подати так:

Складові резильєнтності:

- ступінь самоповаги та самоактуалізації;
- наявність екзистенціальних смислів і свободи їх реалізації; цінності;
- когнітивна гнучкість;
- емоційна регуляція;
- сміливість як риса характеру;
- здатність до ефективного підключення ресурсних сил;
- емпатичний поріг;
- відкритість психіки - свідомості, емоцій, творчих інтенцій світу;
- наявність відчуття соціокультурної ідентичності.

Отже, посттравматичне зростання особистості - це процес не просто відновлення психологічного, аксіологічно позитивного в людині, а й здатність через подолання травми поліпшити своє життя.

Посттравматичне зростання, на противагу дистресу, являє собою позитивні зміни всередині особистості, яка перенесла важку життєву кризу, що з великою ймовірністю призводять і до благополучних зовнішніх змін. Але

найголовніше тут - збереження цілісності особистості, самоповаги, інтенцій творення, психічного і фізичного здоров'я людини.

Вимушена, не планована як результат особистісного аксіологічного вибору еміграція, а тим паче така, що є наслідком імміграції через війну, руйнування, загрозу життю, обертається для особистості додатковим стресом. Але саме ця вторинна травма здатна змусити людину зібратися, узяти себе в руки та діяти, особливо якщо вона завжди відчувала самоповагу, відповідальність, а тим паче, якщо в ситуації еміграції вона відповідальна за інших - дітей, літніх батьків, неповнолітніх родичів тощо.

У теоретичному розділі розглядається взаємозв'язок *«резильєнтність - посттравматичний ріст особистості» в умовах еміграції* :

- *вихідна травматична подія (первинний стрес, травма 1);*
- *еміграція (додатковий стрес, травма 2);*
- *пробудження резильєнтних сил;*
- *активація динаміки взаємозв'язків усередині резильєнтного комплексу;*
- *посттравматичне зростання .*

Резильєнтність розуміють не як абстрактний конструкт, а як реально існуючий комплекс психологічних властивостей когнітивного, екзистенціального, емоційного характеру, для реалізації якого важливими є як загальні цілісність і єдність, так і життєздатність кожного окремого конкретного компонента.

Описано резильєнтний комплекс особистості (РКЛ). РКЛ - сукупність властивостей особистості когнітивного, аксіологічного, емоційного, етичного, вольового і фізіологічного порядку, які у своїй єдності впливають на життєстійкість людини і здатність особистісного (включно з посттравматичним) зростання.

Резильєнтний комплекс особистості вибудовується в єдності та взаємодії всіх резильєнтних сил людини.

У результаті досвіду опору негативним змінам можлива активація всіх резильєнтних сил людини, тобто всього резильєнтного комплексу як живої єдності психіки, унаслідок чого відбувається особистісний ріст, у разі якого особистість не тільки відновлює нещодавній, а й перевищує початковий рівень адаптації та психологічного функціонування, що забезпечує збереження її цілісності та життєстійкості. Усе сказане передбачає пряму залежність РКЛ і ПТЗ.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ НА ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ ОСОБИСТОСТІ

Виявлення психологічних складових вимушених емігрантів, причому вимушених умовами жорстокої війни, є сьогодні однією з найактуальніших проблем для психологічної вітчизняної науки. Незважаючи на те, що проблематика стресу розробляється давно й докладно, сьогодні, у зв'язку з великою міграцією за кордон, по суті біженством, і величезним стресогенним пресингом від різноманітних чинників життя емігрантів за кордоном, проблеми множинного стресу та резильєнтності особистості як одного з головних знарядь його подолання набувають нової актуальності.

Згідно із зарубіжними джерелами існують три основні напрями у вивченні феномена резильєнтності: когнітивний біхевіоризм; конструктивізм і екологічний реалізм.

У працях учених, прихильників біхевіористського напрямку в психології, увага дослідників зосереджувалася на вивченні й аналізі емоційних реакцій людей, які потрапили в стресову ситуацію. А. Jersild, М. Meigs ввели термін «emotional resilience», тобто «емоційна пластичність», «стресостійкість» (А. Jersild, М. Meigs, 1943).

Представники когнітивно-поведінкового підходу дотримуються парадигми практико-орієнтованої спрямованості. N. Neeman створив спеціальну техніку в просторі когнітивно-поведінкової терапії, що ґрунтується на «прислуховуванні до власної життєвої мудрості» (N. Neeman, 2009).

Конструктивісти, чия методика часто лягає в основу психотерапевтичних програм і практик, вважають резильєнтність одним з акцентних понять і головних якостей особистості, залученої до процесу життєвих змін, опорною інтегральною зміною існування людей у складних умовах життя, що їх підносяться вимушеною еміграцією.

2.1. Опис емпіричного дослідження

Мета: Емпіричне дослідження впливу резильєнтності на посттравматичне зростання особистості та аналіз його результатів.

Для виконання завдання ми обрали наступні методики:

Для первинної діагностики тривоги та депресії у людей, які знаходяться в умовах вимушеної еміграції застосовувалася *Госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS)*, *Posttraumatic Growth Inventory – Short Form*. У 1983 році Госпітальна шкала (HADS) була опублікована А. Зігмонд та Р. Снейт. У 2003 році ця шкала була адаптована А. В. Андрущенко. Головною перевагою методики HADS є її простота у застосуванні та обробці (респонденти зазвичай витрачають лише 2-5 хвилин для роботи з нею).

Госпітальна шкала тривоги та депресії (Hospital Anxiety and Depression Scale) створена і застосовується для виявлення клінічно значущої тривоги та депресії в амбулаторних пацієнтів. Також її використовують для диференціальної діагностики між тривогою і депресією. Шкала пройшла тривалу практичну апробацію, адже, як уже зазначалося, її було розроблено ще 1983 року. HADS перекладено 115 мовами. Нею користуються фахівці всього світу. Тест складається з двох частин. Перша - на визначення рівня тривоги. Друга - на оцінку рівня депресії. Кожна з частин містить рівну кількість запитань - по 7 запитань.

Також, для первинної діагностики тривоги, депресії та ПТСР у людей, які знаходяться в умовах вимушеної еміграції нами була застосована *Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР*. Головною перевагою у виборі цієї методики стало те, що вона вимагає від респондента менше часу і зусиль для заповнення; знижує психологічне навантаження, оскільки вимагає відповідей тільки на 10 запитань, що особливо важливо в разі високого рівня тривожності; може швидко й ефективно виявляти наявність ознак тривожності, депресії або ПТСР; має стандартизований протокол оцінювання.

Зметою діагностики резильєнтності нами була використана *Шкала резилієнтності Коннора-Девідсона 10 (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC-10)* - це коротка версія шкали резилієнтності, розробленої Джоном Коннором і Джоном Девідсоном яка включає 10 найбільш інформативних пунктів повної шкали, та призначена для вимірювання здатності людини справлятися зі стресом і адаптуватися до негативних життєвих подій. Твердження охоплюють різні аспекти резилієнтності, як-от упевненість у собі, адаптація до змін, самоконтроль і вміння розв'язувати проблеми.

Традиційно шкалу резильєнтності Коннор-Девідсона застосовують у клінічній практиці для вимірювання здатності людини справлятися зі стресом (по суті шкала стресостійкості). Названа здатність може виявитися істотною опорою і метою лікування в разі травми, тривоги, депресії та різних стресових реакцій. Шкала явно відображає те, що стійкість психіки до впливів ззовні, по-перше, піддається виміру, а по-друге, може поліпшуватися за умови лікування та психологічної підтримки. Оскільки ця шкала є тестом, що вимірює стійкість, то вона виявляє, наскільки людина здатна відновитися після втрати, травми, стресових подій. Кетрін Коннор і Джонатан Девідсон упевнені, що стійкість дає людині змогу досягти успіху на тлі несприятливої ситуації, і ті люди, у яких резильєнтність вища, здатні впоратися з життєвими травмами.

Шкала стійкості Коннор-Девідсона слугує для вимірювання таких найважливіших компонентів стійкості:

- Здатність адаптуватися до змін.
- Здатність впоратися з тим, що генерують зміни.
- Здатність справлятися зі стресом.
- Здатність зберігати концентрацію і ясність мислення.
- Здатність зберігати мужність у контексті випробувань.
- Здатність справлятися з травмувальними відчуттями (біль, туга, сум, гнів тощо).

З метою оцінки посттравматичного зростання та самовдосконалення у людини, яка зазнала травматичного (стресового) досвіду нами був використан

Опитувальник посттравматичного зростання (Posttraumatic Growth Inventory, PTGI), (Tedeschi, & Calhoun, 1996) Шкала, що складається з 21 пункту, побудована на основі п'ятифакторної моделі Тедескі, і цей опитувальник є одним із найвалідніших і найнадійніших ресурсів для оцінювання особистісного зростання, яке відбувається після стресових ситуацій. Твердження, включені в опитувальник, пов'язані з такими п'ятьма факторами: «особистісна сила» (підвищена резильєнтність, впевненість, глибокий змістовний наратив, автентичність); «нові можливості» (нові інтереси, перспективи, відкритість до нових способів життя та роботи); «поліпшення стосунків» (підвищене почуття причетності, емоційна вразливість, співчуття, щирість, підтримка); «духовне зростання» (розвинені та значущі переконання та філософія життя, віра, глибокий рівень усвідомлення); «підвищення цінності життя» (альтруїзм, переоцінка життєвих пріоритетів та їх усвідомлення, вдячність та цінність життя).

Під час тривалого досвіду використання шкали PTGI психологи дійшли висновків:

- Стійкість психіки безпосередньо впливає на посттравматичне зростання особистості;
- Динаміка особистості здатна як сприяти, так і перешкоджати її посттравматичному зростанню;
- Подібні впливи відбуваються незалежно від травматичних подій;
- Люди, які прагнуть у звичайній обстановці до впорядкування і стандартизації життя, більш схильні до розвитку посттравматичного зростання, поліпшення психічного і фізичного здоров'я і досягнення благополуччя;
- Люди, які мають проблеми із саморегуляцією, менш схильні до розвитку посттравматичного особистісного зростання і більш схильні до психічних розладів різного роду і рівнів.

З метою діагностики психологічного благополуччя учасників ми звернулися до *Шкали психологічного благополуччя (Scales of Psychological*

Well-Being) яка була розроблена американською психологинєю Карол Ріфф (*Carol D. Ryff*). Цей інструмент для оцінювання різних аспектів поточного психологічного благополуччя, таких як: позитивні відносини з тими, що оточують; автономія; управління середовищем; особистісне зростання; цілі у житті та самоприйняття.

Під «психологічним благополуччям» (на відміну від психічного здоров'я) розуміють суб'єктивне самовідчуття цілісності, цілеспрямованості та сенсу особистістю свого буття. Це поняття належить до категорії понять екзистенційно-гуманістичної психології.

Створена в 1989-1998 рр., шестифакторна модель психологічного благополуччя Керол Ріфф, нині перекладена більш ніж 25 мовами. Робота, пов'язана з її створенням, принесла автору всесвітні визнання і популярність. Цю методику зараховують до тих, які передують оформленню позитивного підходу в психології. Шкала благополуччя Карол Ріфф являє собою інструмент, який ретельно вимірює 6 аспектів психологічного благополуччя:

- Самоприйняття. Високий рівень цього показника демонструє зважене і позитивне ставлення особистості до себе, високу самооцінку. Такі люди, зокрема, усвідомлюють і приймають свої слабкі сторони та спокійно роблять висновки зі своїх помилок. Спокійне, не знервоване ставлення до самого себе.

- Автономія. Йдеться про здатність особистості протистояти стороннім несприятливим впливам і тиску ззовні, коли людина незалежна в судженнях і вчинках, не озирається на оцінку оточуючих.

- Екологічна майстерність. Володіння необхідним контролем під час взаємодії із зовнішнім світом. Відсутність проблем у виконанні повсякденних завдань.

- Наявність життєвої мети. Життя людини підпорядковане меті, і тільки тоді вона усвідомлює її сенс і необхідність.

- Позитивні стосунки з оточуючими. Ідеться про здорові, емпатійні та щасливі стосунки з близькими й оточуючими людьми, про здатність до діалогу, що розуміється як творче спілкування.

- Особистісне зростання.

Для кращого розуміння питання значення резильєнтності та ефективності впливу резильєнтності на посттравматичне зростання особистості ми звернулися до експертів-психологів з проханням дати відповіді на декілька важливих питань.

Інтерв'ю були проведені з 2 експертами, які є психотерапевтами, тренерами, мають приватну практику і працюють безпосередньо з питаннями травми війни, життєстійкості.

Питання 1. Яким чином, на Вашу думку, впливає на людину відчуття втрати статусу, улюбленої роботи та майбутніх перспектив через міграцію?

1. Більший стрес і додаткову травму демонструють ті люди, які опинилися в становищі мігранта надовго через обставини, і які у зв'язку з цим (зруйновані рідні міста, житло, небезпека повернення, пов'язана з військовими діями, які тривають, і т. ін.) не знають, коли зможуть і чи зможуть узагалі повернутися на батьківщину, аніж ті, хто має змогу і планує повернутися додому з еміграції. Для останніх еміграція - тимчасове явище, яке потрібно пережити, і вони частіше бачать у ній можливість набуття позитивного досвіду.

2. Також схильні до травматичних емоцій ті, хто вважав свою роботу на батьківщині діяльністю за покликанням, а в еміграції через мовні проблеми та проблеми з легалізацією дипломів тощо поки що не може продовжувати займатися улюбленою справою професійно.

Питання 2. Які зовнішні ресурси допомагають людині бути резильєнтною та мати знайти себе у еміграції за кордоном?

Тези відповіді:

1. Найперше це спілкування з рідними та друзями, приємними знайомими.
2. Підтримка людей з рідних країв.
3. Підтримка людей в Україні.
4. Різноманітні зв'язки із зовнішнім світом.

5. Живий інтерес та Можливість вивчати культуру нової країни.
6. Вивчення мови країни еміграції.
7. Орієнтація на побудову нового життя та пошук нових сенсів у житті.

Питання 3. Що показує Ваш досвід, які поведінкові стратегії властиві резильєнтним людям, які демонструють особистісне зростання, незважаючи на складні обставини?

Тези відповіді:

1. З перших кроків такі люди починають інтеграцію в нове суспільство.
2. Одразу починають працювати.
3. Приймаються активно вивчати мову та цікавляться культурой нової країни.
4. Продовжують корисні та приємні стари та будують нові соціальні контакти.
5. Налагоджують зв'язки з місцевими людьми та з діаспорою

Питання 4. Які існують ефективні методи у допомогу людині, яка бажає впоратися із комплексом провини уцілілого?

Тези відповіді:

1. Це дуже важка проблема, тому відповідь така: «Звертання за терапевтичною допомогою».
2. У рамках терапії вчиться працювати з руйнуючими та непродуктивними думками.
3. Волонтерська діяльність, здійснення гуманітарної допомоги – все це теж має терапевтичний ефект.
4. Ознайомлення з психологічною літературою, де йдеться про це.

Питання 5. Як на Вашу думку, які чинники впливають на процес зростання особистості в умовах криз і у контексті пережитих травматичних подій?

Тези відповіді:

1. Усвідомлення своєї проблеми. Своєчасне усвідомлення будь якої симптоматики психологічної кризи, яка заважає рухатись уперед.

2. Термінове звернення за допомогою.
3. Активація дій, пріоритет активної дії. Не впадати в стан стагнації.
4. Побудова соціальних зв'язків.
5. Наявність віри.

2.2 Аналіз отриманих даних

Дослідження первинної діагностики тривоги та депресії проводилось з застосуванням *Госпітальної шкали тривоги та депресії (HADS)*, *Posttraumatic Growth Inventory – Short Form* серед вимушених емігрантів в Європейських країнах – 24 особи (39%), Канади – 9 осіб (15%), Америки – 12 осіб (19%) та інші – 17 осіб (27%) у віці від 20 років, а саме: 20-40 – 24 особи (39%); 40-60 – 31 особа (50%); понад 60 років – 7 осіб (11%). Загальна кількість респондентів – 62 особи. Чоловіків – 15 осіб (24%), жінок – 47 (76 %) осіб. Нами були отримані наступні результати:

- за шкалою «Тривоги» більшість вимушених мігрантів мають клінічний рівень тривоги - 32 особи (52%); субклінічно виражений рівень тривоги - 14 осіб (22%); норма – 16 осіб (26%);

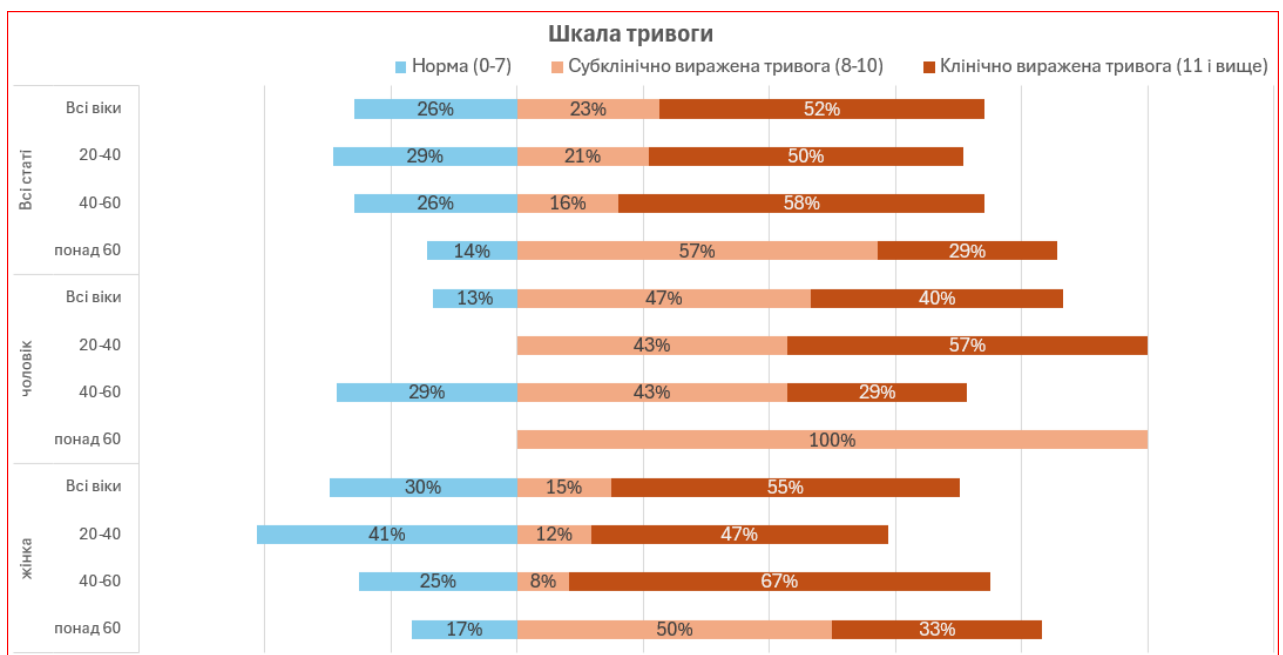


Рис. 2.2.1 Рівень тривоги серед вимушених мігрантів за госпітальною шкалою тривоги та депресії (HADS).

- за шкалою «Депресії» клінічно виражений рівень депресії мають 7 осіб (11%); субклінічно виражений рівень депресії мають 25 осіб (40%); норма – 30 осіб (49%).

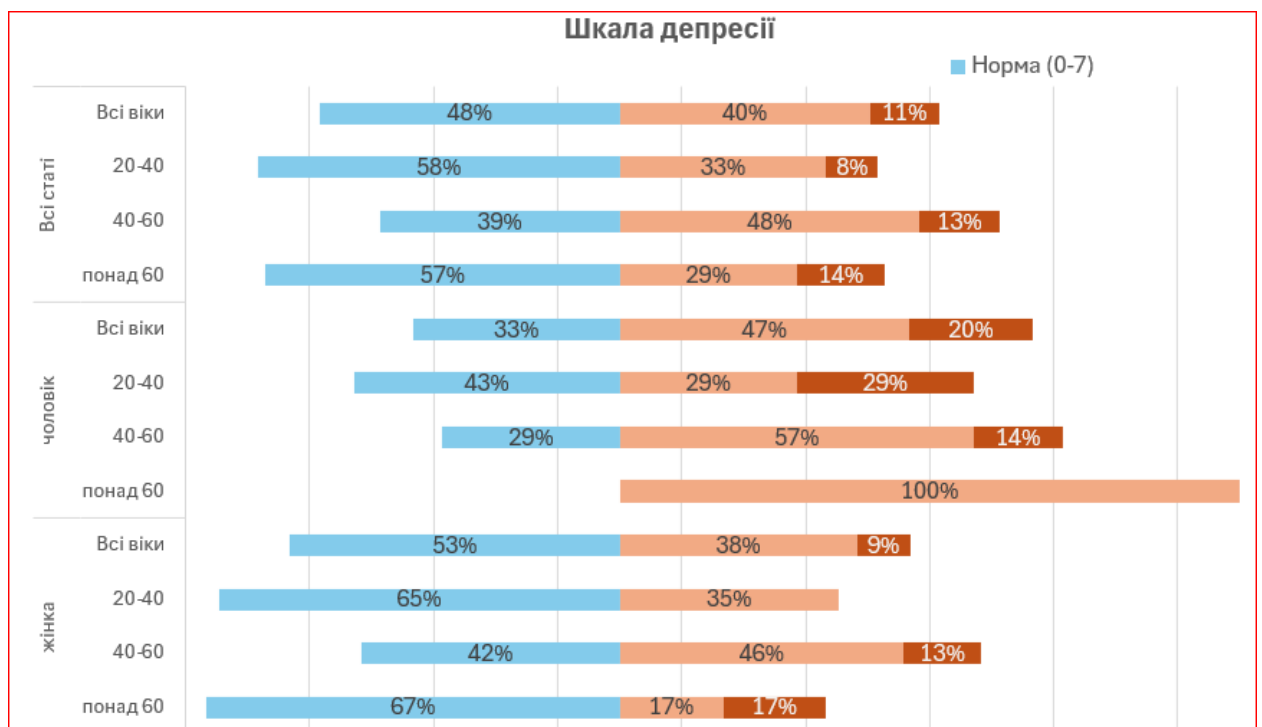


Рис. 2.2.2 Рівень депресії серед вимушених мігрантів за госпітальною шкалою тривоги та депресії (HADS).

Інтерпретація результатів:

Клінічно виражений рівень тривоги у 52% респондентів вказує на значний психологічний тиск, який переживають емігранти. Це може бути пов'язано з вимушеною зміною місця проживання, адаптацією до нових культурних та соціальних умов, економічною нестабільністю та відчуттям невизначеності.

22% респондентів мають субклінічно виражений рівень тривоги, що вказує на підвищену тривожність, яка не досягає клінічного рівня, але все ж впливає на їхнє життя та емоційне благополуччя.

26% респондентів мають нормальний рівень тривоги, що вказує на здатність певної частини емігрантів адаптуватися до стресових ситуацій та знайти внутрішні ресурси для зниження тривожності.

11% респондентів з клінічно вираженою депресією демонструють значне емоційне виснаження та зниження настрою, що свідчить про високий рівень психологічного дистресу.

40% респондентів мають субклінічно виражену депресію, що свідчить про наявність симптомів, які негативно впливають на повсякденне функціонування та емоційний стан людей.

49% респондентів з нормальним рівнем депресії демонструють психологічну стійкість до життєвих труднощів, незважаючи на стресові обставини еміграції.

Порівняння результатів тривоги та депресії

За результатами тестування, клінічний рівень тривоги (52%) значно перевищує клінічний рівень депресії (11%).

Субклінічно виражені рівні тривоги (22%) та депресії (40%) також вказують на те, що депресивні симптоми можуть бути менш помітними, але їх вплив на життя емігрантів не можна ігнорувати. Високий рівень тривоги часто може передувати розвитку депресивних станів.

Таким чином, дані дослідження показують, що більшість вимушених емігрантів стикаються з підвищеним рівнем тривоги. 52% респондентів мають клінічно виражену тривогу, що свідчить про значний психологічний стрес, пов'язаний з вимушеною міграцією. У той же час, 40% респондентів демонструють субклінічно виражену депресію, що також є важливим показником для подальшої роботи з цими групами населення.

За Короткою шкалою тривоги, депресії та ПТСР дослідження проводилось серед вимушених емігрантів в Європейських країнах – 26 осіб (40%), Канади – 8 осіб (12%), Америки – 13 осіб (20%) та інші – 18 осіб (28%) у віці від 20 років, а саме: 20-40 – 25 осіб (38%); 40-60 – 33 особи (51%); понад

60 років – 7 осіб (11%). Загальна кількість респондентів – 65 осіб. Чоловіків – 18 осіб (28%), жінок – 47 осіб (72 %). Результати вибірки:

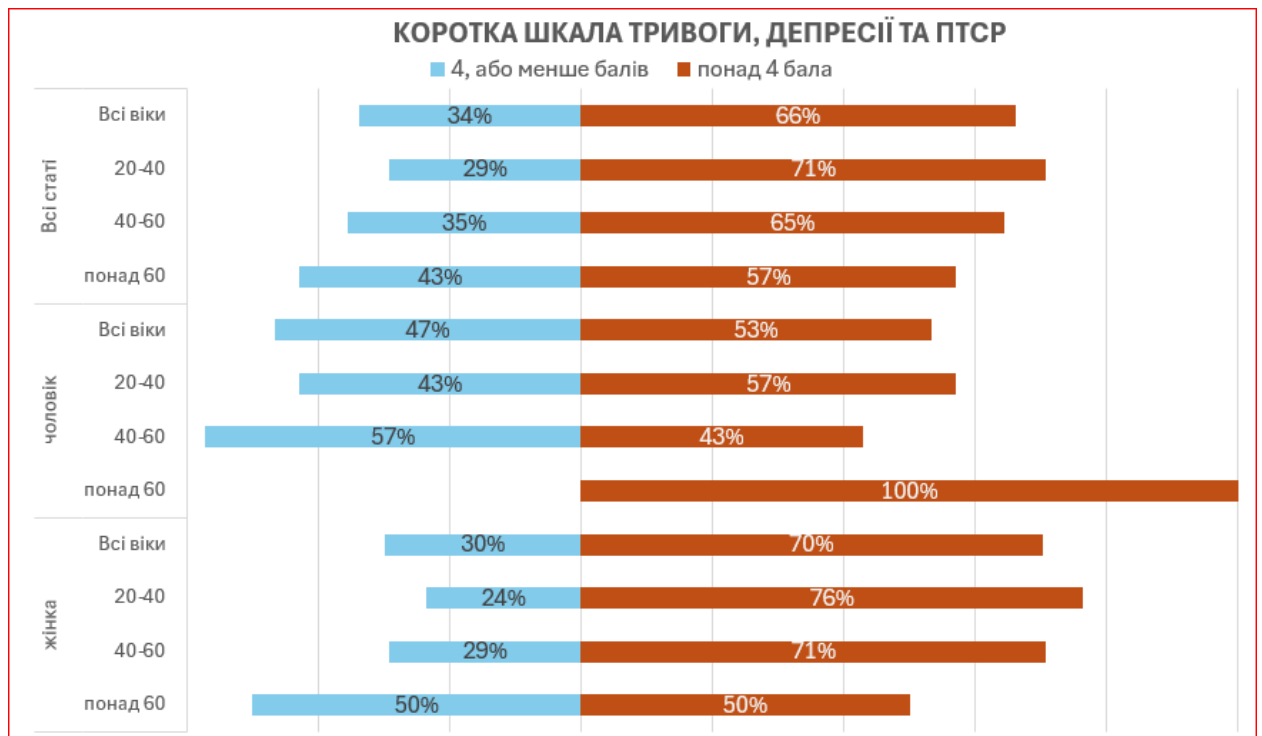


Рис. 2.2.3 Рівень депресії та тривоги серед вимушених мігрантів за короткою шкалою тривоги, депресії та ПТСР.

Загальні показники. Виражені ознаки травматизації - 42 особи (66%); варіант норми (4 або менше відповідей «так») – 23 особи (34%);

Показники за статтю. Жінки: виражені ознаки травматизації - 32 особи (70%); варіант норми – 15 осіб (30%). Чоловіки: виражені ознаки травматизації - 10 осіб (53%); варіант норми – 8 осіб (47%).

Показники за віком. 20-40 років: виражені ознаки травматизації - 16 осіб (71%); варіант норми – 9 осіб (29%). 40-60 років: виражені ознаки травматизації - 22 особи (65%); варіант норми – 11 осіб (35%). Понад 60 років: виражені ознаки травматизації - 4 особи (57%); варіант норми – 3 особи (43%).

Показники за країною еміграції. США: виражені ознаки травматизації - 10 осіб (77%); варіант норми – 3 осіб (23%). Канада: виражені ознаки

травматизації - 6 осіб (67%); варіант норми – 3 особи (33%). Країни Європи: виражені ознаки травматизації – 15 осіб (58%); варіант норми – 11 осіб (42%). Інше: виражені ознаки травматизації – 11 осіб (65%); варіант норми – 6 осіб (35%).

Інтерпретація загальних показників:

Більшість респондентів (66%) мають виражені ознаки травматизації, що свідчить про суттєвий негативний вплив вимушеної міграції на їхнє психологічне здоров'я. Всього 34% опитаних демонструють результати, які відповідають варіанту норми, та свідчить про здатність деяких емігрантів зберегти емоційну стабільність у складних умовах.

Порівняння за статтю.

Жінки демонструють вищий рівень травматизації (70%) порівняно з чоловіками (30%).

Чоловіки мають кращі показники за варіантом норми (47% проти 30% у жінок), тобто мають відносно вищу стресостійкість або можливість краще справлятися з емоційним навантаженням у нових умовах.

Порівняння за країнами еміграції

Найвищий рівень травматизації спостерігається серед емігрантів, що проживають у США (77%) та Канаді (67%), що може бути пов'язано з більшою культурною відмінністю або труднощами з інтеграцією в суспільство у цих країнах. Рівень стресу в Канаді дещо нижчий, ніж у США.

Таким чином, дослідження показує, що 66% вимушених емігрантів мають виражені ознаки травматизації, що свідчить про значні психологічні наслідки вимушеної міграції. Травматизація найбільш виражена серед жінок (70%), людей віком від 20 до 40 років (71%), та емігрантів, що проживають у США (77%). Це вказує на необхідність забезпечення психологічної підтримки для цих груп населення.

Дослідження резильєнтності з використанням *Шкали резилієнтності Коннора-Девідсона 10 (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC-10)* проводилось серед вимушених емігрантів в Європейських країнах, Канади,

Америки та інші у віці від 20 років. Загальна кількість респондентів – 62 особи. Чоловіків – 16 осіб (26%), жінок – 46 (74 %) осіб. Нами були отримані наступні результати: низький рівень - 10 осіб (15%), нижчий за середній рівень - 14 осіб (23%), середній рівень – 18 осіб (28%), вищий за середній рівень - 13 осіб (22%), високий рівень - 7 осіб (12%).

Показники за статтю: чоловіки - низький рівень - 2 особи (14%), нижчий за середній рівень - 1 особа (7%), середній рівень – 5 осіб (29%), вищий за середній рівень - 7 осіб (43%), високий рівень -1 особа (7%); жінки - низький рівень - 7 осіб (15%), нижчий за середній рівень - 13 осіб (28%), середній рівень – 13 осіб (28%), вищий за середній рівень - 7 осіб (15%), високий рівень - 6 осіб (13%).

Показники за віком: 20-40 років - низький рівень - 2 особи (8%), нижчий за середній рівень - 6 осіб (25%), середній рівень – 6 осіб (25%), вищий за середній рівень - 6 осіб (25%), високий рівень - 5 особи (17%); 40-60 років - низький рівень - 6 осіб (20%), нижчий за середній рівень - 7 осіб (23%); середній рівень – 9 осіб (30%), вищий за середній рівень - 7 осіб (23%), високий рівень - 1 особа (3%); понад 60 років - низький рівень - 1 особа (17%), нижчий за середній рівень – 1 особа (17%), середній рівень – 2 особи (33%), вищий за середній рівень - 0 осіб (0%), високий рівень - 2 особи (33%).

Інтерпретація та порівняння результатів за шкалою резилієнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)

Чоловіки загалом мають вищі показники резилієнтності. 43% чоловіків мають вищий за середній рівень резилієнтності, і лише 14% демонструють низький рівень. Це вказує на те, що чоловіки в цій вибірці мають кращі ресурси для подолання труднощів.

Жінки мають більшу частку респондентів з низьким або нижчим за середній рівень резилієнтності (43% жінок проти 21% чоловіків). Це може свідчити про вищу вразливість жінок у складних умовах вимушеної еміграції, особливо через більшу емоційну чутливість.

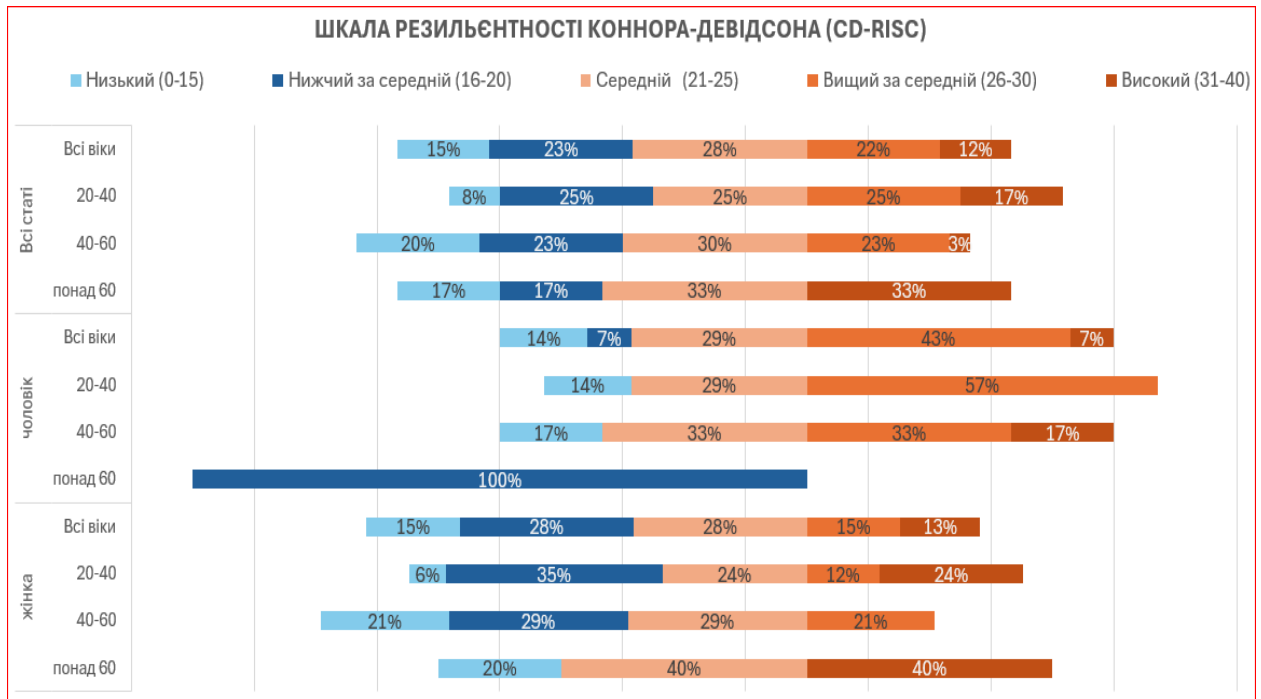


Рис. 2.2.4 Показники за Шкалою резилієнтності Коннора-Девідсона 10 серед осіб за віком.

Молодші респонденти (20-40 років) демонструють відносно високий рівень резилієнтності: 25% мають вищий за середній рівень, і 17% мають високий рівень. Вони краще адаптуються до стресових ситуацій і мають більше ресурсів для подолання труднощів.

Респонденти середнього віку (40-60 років) мають найвищу частку осіб з низьким рівнем резилієнтності (20%). Однак значна частина цієї групи (30%) демонструє середній рівень, що свідчить про певну стабільність.

Чоловіки в цілому демонструють вищий рівень резилієнтності порівняно з жінками, що може свідчити про кращі адаптаційні можливості.

Аналіз результатів за Шкалою резилієнтності Коннора-Девідсона показав, що майже третина учасників дослідження характеризуються високим рівнем стресостійкості (22% показник стресостійкості вище за середній, 12% високий), тобто, третина мігрантів має високу стійкість до стресових навантажень та вміє протистояти стресу або його наслідкам, здатні зберігати рівновагу в складних обставинах. Водночас, 28% досліджуваних мають середній рівень витривалості стресових навантажень,

тобто за певних обставин можуть втратити баланс та відреагувати ситуацію через агресію або страх. Майже 40% респондентів мають знижену резильєнтність (23% показник стресостійкості нижчий за середній, 15% низький)

Дослідження посттравматичного зростання та самовдосконалення у людини, яка зазнала травматичного (стресового) досвіду з використанням Опитувальника посттравматичного зростання (*Posttraumatic Growth Inventory, PTGI*), (Tedeschi, & Calhoun, 1996) проводилось серед вимушених емігрантів в Європейських країнах – 25 осіб (40%), Канади – 8 осіб (13%), Америки – 12 осіб (20%) та інші – 17 осіб (27%) у віці від 20 років. Загальна кількість респондентів – 62 особи. Чоловіків – 14 осіб (23%), жінок – 48 (77 %) осіб. Наочно демографія вибірки представлена на рисунках.

Нами були отримані наступні результати: низький рівень резильєнтності - 5 осіб (8%), середній рівень - 43 особи (69%), високий рівень - 14 осіб (23%).

Показники за статтю: чоловіки - низький рівень - 1 особа (7%), середній рівень - 9 осіб (64%), високий рівень - 4 особи (29%); жінки - низький рівень - 4 особи (8%), середній рівень – 34 особи (71%), високий рівень - 10 осіб (21%).

Показники за віком: 20-40 років - низький рівень - 1 особа (4%), середній рівень – 17 осіб (71%), високий рівень - 6 осіб (25%); 40-60 років - низький рівень - 4 особи (13%), середній рівень – 22 особи (71%), високий рівень - 5 осіб (16%); понад 60 років - низький рівень - 0 осіб (0%), середній рівень – 4 особи (57%), високий рівень - 3 особи (43%).



Рис. 2.2.5 Відсотки опитаних за Опитувальником посттравматичного зростання (PTGI)

Показники за країною еміграції: США - низький рівень - 0 осіб (0%), середній рівень – 9 осіб (75%), високий рівень - 3 особи (25%); Канада - низький рівень - 0 осіб (0%), середній рівень – 6 осіб (75%), високий рівень - 2 особи (25%); країни Європи - низький рівень - 3 особи (12%), середній рівень – 17 осіб (68%), високий рівень - 5 осіб (20%); інші - низький рівень - 2 особи (12%), середній рівень – 11 осіб (65%), високий рівень - 4 особи (27%).

Інтерпретація та порівняння результатів:

Більшість респондентів (69%) мають середній рівень посттравматичного зростання, що свідчить про здатність до самовдосконалення та позитивних змін після пережитих травматичних подій. Значна частина (23%) демонструє високий рівень посттравматичного зростання. Лише (8%) респондентів мають низький рівень, що вказує на те, що для них процес адаптації після травматичних подій проходить складніше.

Порівняння результатів за статтю.

Чоловіки демонструють трохи вищу частку осіб з високим рівнем посттравматичного зростання (29%) порівняно з жінками (21%). Також серед чоловіків і жінок відсоток людей із низьким рівнем зростання приблизно однаковий (7% проти 8% серед жінок), що вказує на невеликі відмінності в адаптації між статями.

Порівняння результатів за віковими групами.

Молодші респонденти (20-40 років) демонструють найнижчий відсоток людей із низьким рівнем посттравматичного зростання (4%), і 25% мають високий рівень, що свідчить про високу адаптаційну здатність молодих людей. Це може бути пов'язано з їхньою більшою гнучкістю та здатністю до змін.

Люди середнього віку (40-60 років) демонструють найвищу частку осіб із низьким рівнем зростання (13%), що може вказувати на складніший процес адаптації для цієї вікової групи.

Порівняння результатів за країною еміграції.

США та Канада демонструють найвищі показники посттравматичного зростання: у цих країнах немає осіб із низьким рівнем зростання, і по 25% респондентів мають високий рівень.

Таким чином, більшість вимушених емігрантів (69%) мають середній рівень посттравматичного зростання, що вказує на те, що процес адаптації та внутрішнього розвитку відбувається у помірному темпі. Значна частина респондентів (23%) демонструє високий рівень, що свідчить про суттєвий особистісний розвиток після пережитих травм.

Молодші респонденти (20-40 років) мають найнижчий відсоток осіб із низьким рівнем посттравматичного зростання (4%) та високий рівень (25%).

Дослідження психологічного благополуччя учасників ми проводили за допомогою *Шкали психологічного благополуччя (Scales of Psychological Well-Being)* серед вимушених емігрантів в Європейських країнах – 24 особи (38%), Канади – 9 осіб (14%), Америки – 13 осіб (20%) та інші – 18 осіб (28%) ; у віці від 20 до 40 років - 25 осіб (39%), у віці від 40 до 60 – 32 особи (50%), у віці

понад 60 років – 7 осіб (11%). Загальна кількість респондентів – 64 особи.
Чоловіків – 15 осіб (23%), жінок – 49 (77 %) осіб.

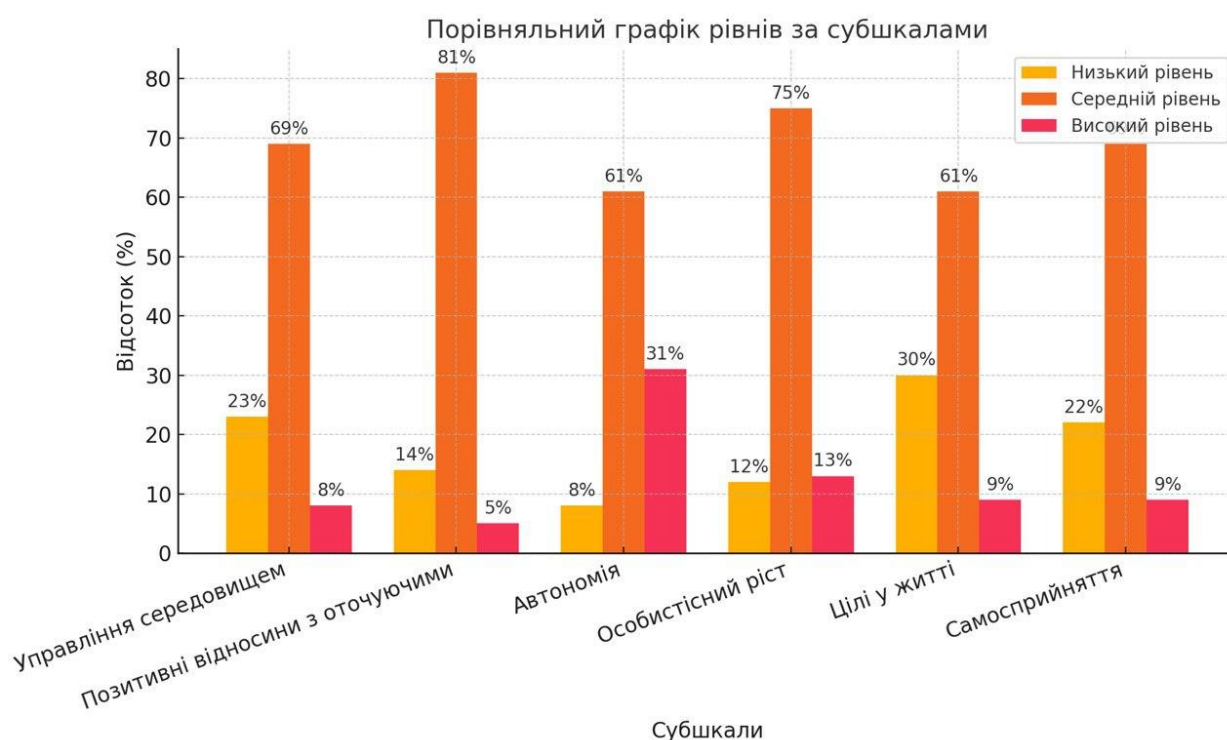


Рис. 2.2.6 Відсотки опитаних за Шкалою психологічного благополуччя (*Scales of Psychological Well-Being*)

Нами були отримані наступні результати:

Субшкала «Позитивні відносини з тими, що оточують»

Загальні показники: низький рівень - 9 осіб (15%), середній рівень – 52 особи (80%), високий рівень - 3 особи (5%).

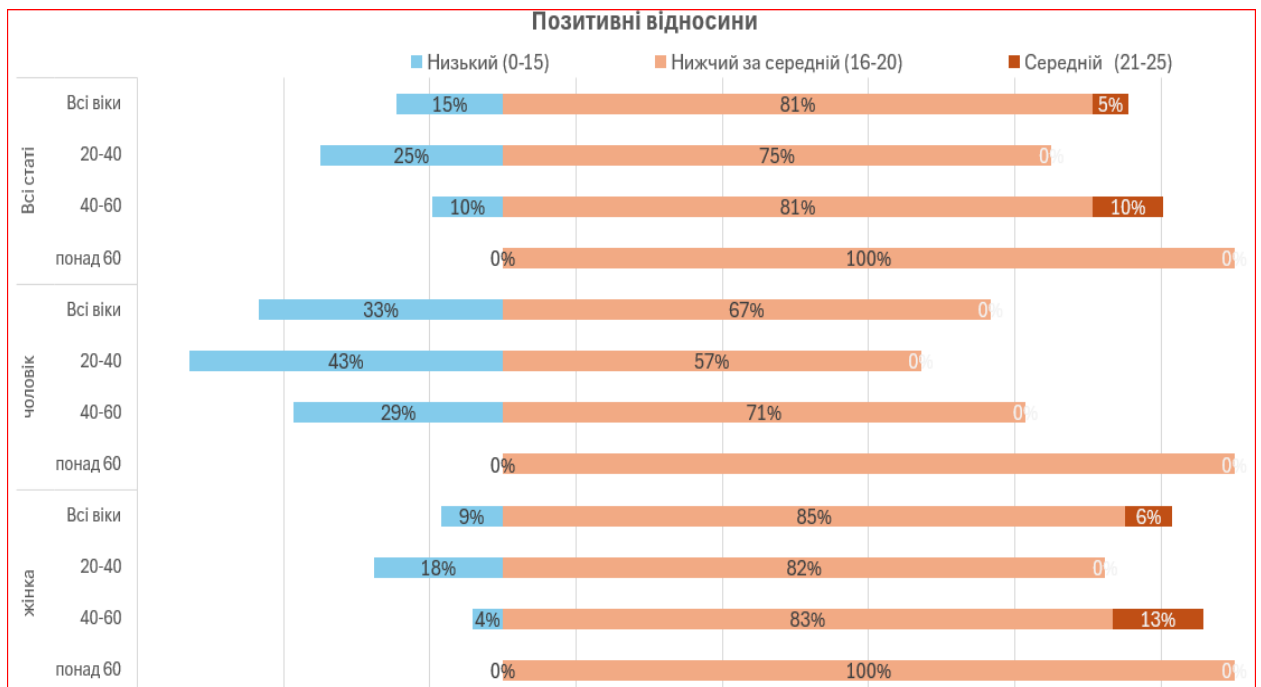


Рис. 2.2.7 Відсотки опитаних за субшкалою «Позитивні відносини з тими, що оточують»

Показники за статтю: чоловіки - низький рівень - 4 осіб (33%), середній рівень – 11 осіб (67%), високий рівень – 0 осіб (0%); жінки - низький рівень - 5 осіб (9%), середній рівень – 41 особа (85%), високий рівень - 3 особи (6%).

Показники за віком: 20-40 років - низький рівень - 6 осіб (25%), середній рівень – 19 осіб (75%), високий рівень - 0 осіб (0%); 40-60 років - низький рівень - 3 особи (10%), середній рівень – 26 осіб (80%), високий рівень - 3 особи (10%); понад 60 років - низький рівень - 0 осіб (0%), середній рівень – 7 осіб (100%), високий рівень - 0 особи (0%).

Показники за країною еміграції: США - низький рівень - 2 особи (15%), середній рівень – 11 осіб (85%), високий рівень - 0 осіб (0%); Канада - низький рівень - 2 особи (22%), середній рівень – 7 осіб (78%), високий рівень - 0 осіб (0%); Країни Європи - низький рівень - 3 особи (13%), середній рівень – 19 осіб (79%), високий рівень - 2 особи (8%); інші - низький рівень - 2 особи (11%), середній рівень – 15 осіб (83%), високий рівень - 1 особа (6%).

Субшкала «Автономія»

Загальні показники: низький рівень – 5 осіб (8%), середній рівень – 39 осіб (61%), високий рівень – 20 осіб (31%).

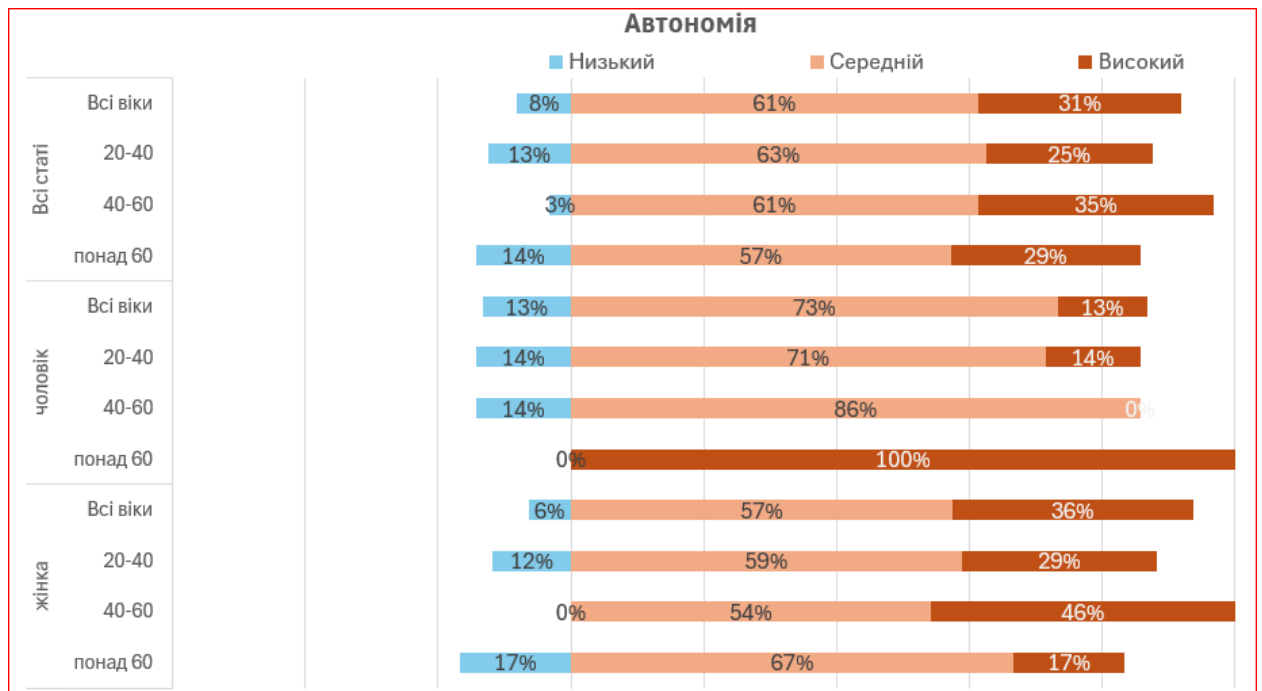


Рис. 2.2.8 Відсотки опитаних за субшкалою «Автономія»

Показники за статтю: чоловіки - низький рівень - 2 особи (13%), середній рівень – 12 осіб (74%), високий рівень – 2 осіб (13%); жінки - низький рівень – 4 особи (6%); середній рівень – 27 осіб (58%); високий рівень - 18 особи (36%).

Показники за віком: 20-40 років - низький рівень - 3 особи (13%), середній рівень – 15 осіб (63%), високий рівень - 7 осіб (25%); 40-60 років - низький рівень - 1 особа (3%), середній рівень – 20 осіб (61%), високий рівень - 11 осіб (35%); понад 60 років - низький рівень - 1 особа (14%); середній рівень – 4 особи (57%); високий рівень - 2 особи (29%).

Показники за країною еміграції: США - низький рівень - 3 особи (23%), середній рівень – 6 осіб (46%), високий рівень - 4 особи (31%); Канада - низький рівень - 1 особа (11%), середній рівень – 7 осіб (78%), високий рівень - 1 особа (11%); Країни Європи - низький рівень - 0 осіб (0%), середній рівень

– 15 осіб (62%), високий рівень - 9 осіб (38%); інші - низький рівень - 1 особа (6%), середній рівень – 11 осіб (61%), високий рівень - 6 осіб (33%).

Субшкала «Управління середовищем»

Загальні показники: низький рівень – 15 осіб (24%), середній рівень – 44 особи (68%), високий рівень – 5 осіб (8%).

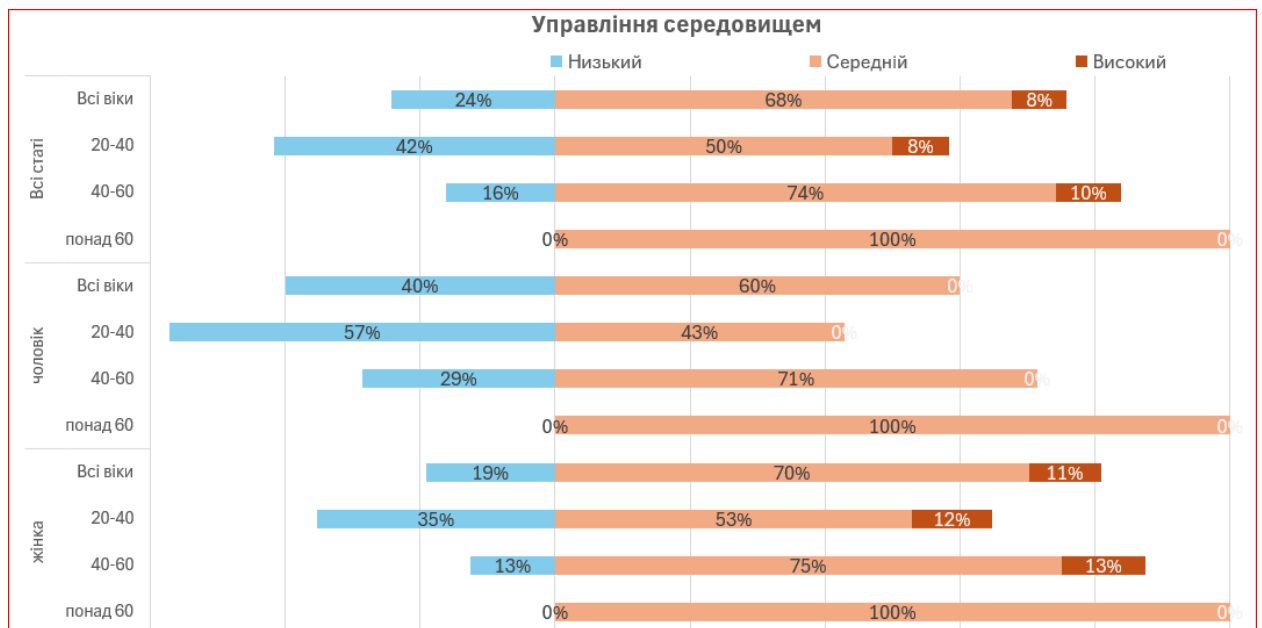


Рис. 2.2.9 Відсотки опитаних за субшкалою «Управління середовищем»

Показники за статтю: чоловіки - низький рівень - 5 осіб (40%), середній рівень – 10 осіб (60%), високий рівень – 0 осіб (0%); жінки - низький рівень – 10 осіб (19%); середній рівень – 34 особи (70%); високий рівень - 5 осіб (11%).

Показники за віком: 20-40 років - низький рівень - 10 осіб (42%), середній рівень – 13 осіб (50%), високий рівень - 2 особи (8%); 40-60 років - низький рівень - 5 осіб (16%), середній рівень – 24 особи (74%), високий рівень - 3 особи (10%); понад 60 років - низький рівень - 0 осіб (0%); середній рівень – 7 осіб (100%); високий рівень - 0 осіб (0%).

Показники за країною еміграції: США - низький рівень - 4 особи (31%), середній рівень – 8 осіб (61%), високий рівень - 1 особа (8%); Канада - низький рівень - 2 особи (22%), середній рівень – 7 осіб (78%), високий рівень - 0 осіб (0%); Країни Європи - низький рівень - 4 особи (17%), середній рівень – 18 осіб

(75%), високий рівень - 2 особи (8%); інші - низький рівень - 5 осіб (28%), середній рівень – 11 осіб (61%), високий рівень - 2 особи (11%).

Субшкала «Особистісний ріст»

Загальні показники: низький рівень – 9 осіб (13%), середній рівень – 48 осіб (76%), високий рівень – 7 осіб (11%).

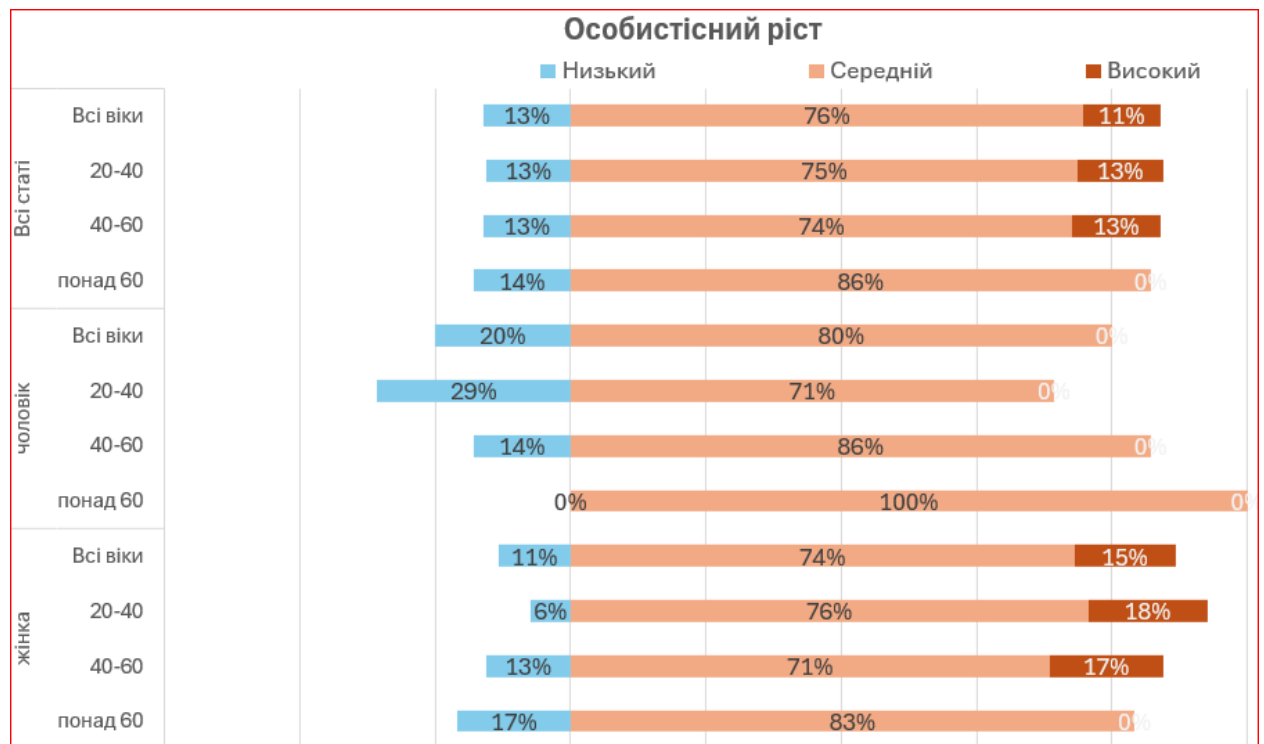


Рис. 2.2.10 Відсотки опитаних за субшкалою «Особистий зріст»

Показники за статтю: чоловіки - низький рівень - 3 особи (20%), середній рівень – 11 осіб (75%), високий рівень – 1 особа (13%); жінки - низький рівень – 5 осіб (11%); середній рівень – 37 осіб (74%); високий рівень - 7 осіб (15%).

Показники за віком: 20-40 років - низький рівень - 2 особи (12%), середній рівень – 19 осіб (75%), високий рівень - 3 особи (13%); 40-60 років - низький рівень - 4 особи (13%), середній рівень – 23 особи (74%), високий – 5 осіб (13%); понад 60 років - низький рівень - 1 особа (14%); середній рівень – 6 осіб (86%); високий рівень - 0 осіб (0%).

Показники за країною еміграції: США - низький рівень - 0 осіб (0%), середній рівень – 11 осіб (85%), високий рівень - 2 особи (15%); Канада - низький рівень - 1 особа (11%), середній рівень – 8 осіб (89%), високий рівень - 0 осіб (0%); Країни Європи - низький рівень - 3 особи (12%), середній рівень – 17 осіб (71%), високий рівень - 4 особи (17%); інші - низький рівень - 4 особи (22%), середній рівень – 12 осіб (67%), високий рівень - 2 особи (11%).

Субшкала «Цілі у житті»

Загальні показники: низький рівень – 19 осіб (31%), середній рівень – 39 осіб (60%), високий рівень – 6 осіб (10%).

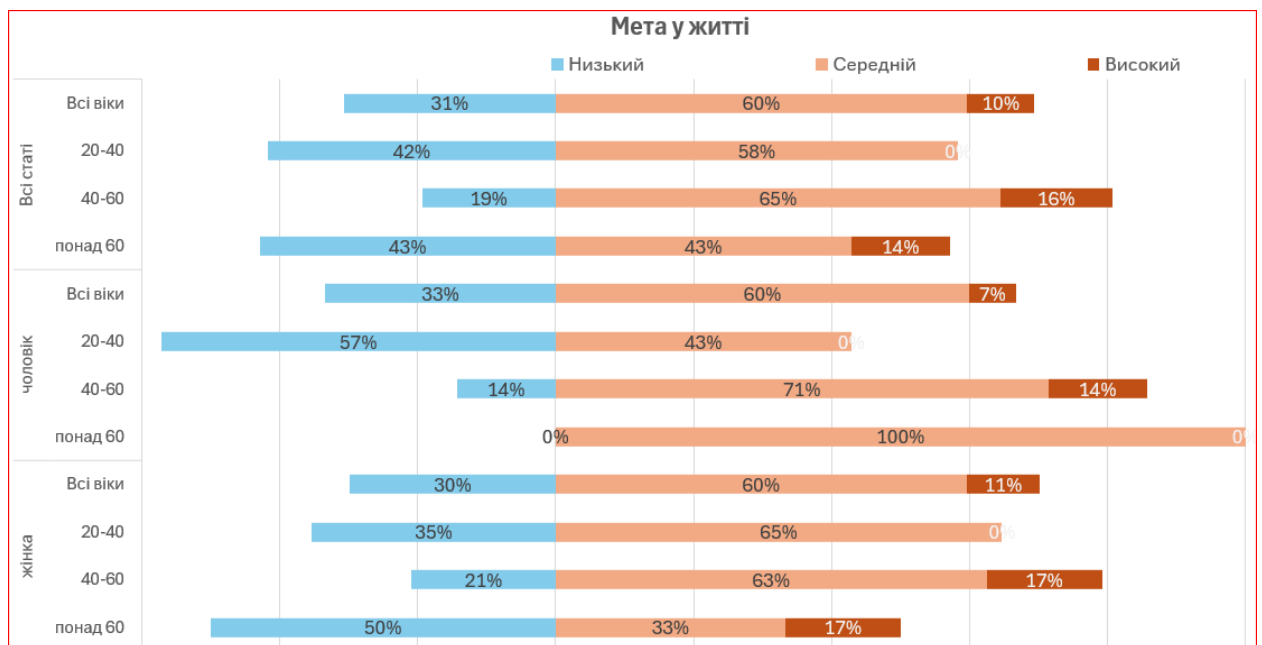


Рис. 2.2.11 Відсотки опитаних за субшкалою «Цілі у житті»

Показники за статтю: чоловіки - низький рівень - 4 особи (33%), середній рівень – 10 осіб (60%), високий рівень – 1 особа (7%); жінки - низький рівень – 15 осіб (30%); середній рівень – 29 осіб (60%); високий рівень - 5 осіб (11%).

Показники за віком: 20-40 років - низький рівень - 10 осіб (42%), середній рівень – 15 осіб (58%), високий рівень - 0 осіб (0%); 40-60 років - низький рівень - 6 осіб (19%), середній рівень – 21 особа (65%), високий – 5

осіб (16%); понад 60 років - низький рівень - 3 особи (43%); середній рівень – 3 особи (43%); високий рівень - 1 особа (14%).

Показники за країною еміграції: США - низький рівень - 5 осіб (38%), середній рівень – 8 осіб (62%), високий рівень - 0 осіб (0%); Канада - низький рівень - 2 особи (22%), середній рівень – 6 осіб (67%), високий рівень - 1 особа (11%); Країни Європи - низький рівень - 6 осіб (25%), середній рівень – 14 осіб (58%), високий рівень - 4 особи (17%); інші - низький рівень - 6 осіб (33%), середній рівень – 11 осіб (61%), високий рівень - 1 особа (6%).

Субшкала «Самосприйняття»

Загальні показники: низький рівень – 14 осіб (23%), середній рівень – 44 особи (69%), високий рівень – 6 осіб (8%).

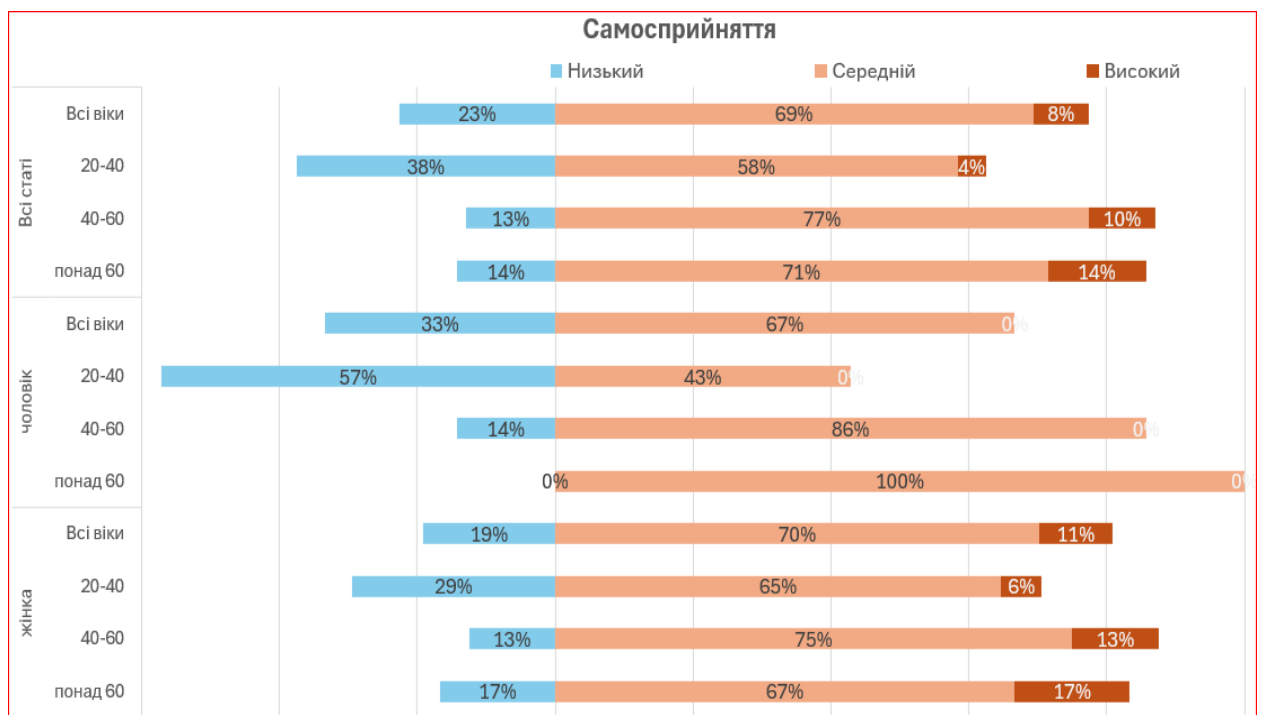


Рис. 2.2.12 Відсотки опитаних за субшкалою «Самосприйняття»

Показники за статтю: чоловіки - низький рівень - 5 осіб (33%), середній рівень – 10 осіб (67%), високий рівень – 0 осіб (0%); жінки - низький рівень – 9 осіб (19%); середній рівень – 34 особи (70%); високий рівень - 6 осіб (11%).

Показники за віком: 20-40 років - низький рівень - 9 осіб (38%), середній рівень – 14 осіб (58%), високий рівень - 2 особи (4%); 40-60 років - низький рівень - 4 особи (13%), середній рівень – 25 осіб (77%), високий – 3 особи (10%); понад 60 років - низький рівень - 1 особа (14%); середній рівень – 5 осіб (71%); високий рівень - 1 особа (14%).

Показники за країною еміграції: США - низький рівень - 4 особи (31%), середній рівень – 9 осіб (69%), високий рівень - 0 осіб (0%); Канада - низький рівень - 3 особи (33%), середній рівень – 6 осіб (67%), високий рівень - 0 осіб (0%); Країни Європи - низький рівень - 4 особи (16%), середній рівень – 16 осіб (67%), високий рівень - 4 особи (17%); інші - низький рівень - 3 осіб (17%), середній рівень – 13 осіб (72%), високий рівень - 2 особи (11%).

Об'єднана шкала «Загальне психологічне благополуччя»

Загальні показники: низький рівень – 11 осіб (17%), середній рівень – 46 осіб (73%), високий рівень – 7 осіб (10%).

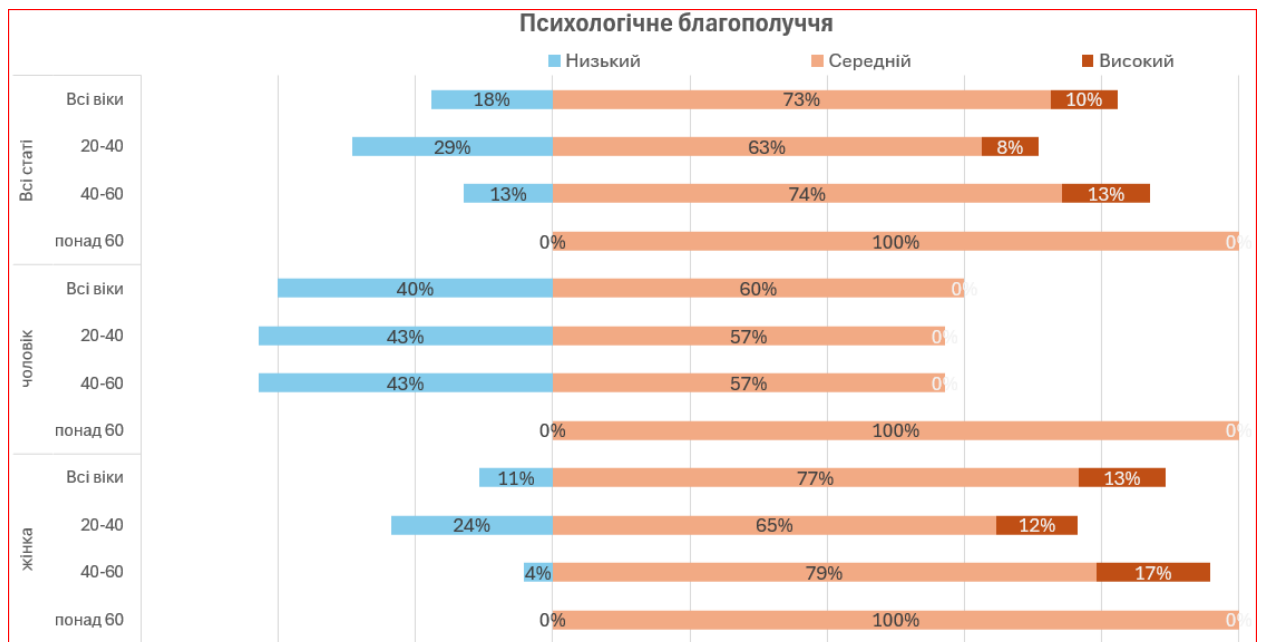


Рис. 2.2.13 Відсотки опитаних за субшкалою «Загальне психологічне благополуччя»

Показники за статтю: чоловіки - низький рівень - 5 осіб (40%), середній рівень – 10 осіб (60%), високий рівень – 0 осіб (0%); жінки - низький рівень – 6 осіб (11%); середній рівень – 36 осіб (77%); високий рівень - 7 осіб (13%).

Показники за віком: 20-40 років - низький рівень - 7 осіб (29%), середній рівень – 15 осіб (63%), високий рівень - 3 особи (8%); 40-60 років - низький рівень - 4 особи (13%), середній рівень – 24 особи (74%), високий – 4 особи (13%); понад 60 років - низький рівень - 0 осіб (0%); середній рівень – 7 осіб (100%); високий рівень - 0 осіб (0%).

Показники за країною еміграції: США - низький рівень - 2 особи (15%), середній рівень – 10 осіб (77%), високий рівень - 1 особа (8%); Канада - низький рівень - 2 особи (22%), середній рівень – 7 осіб (78%), високий рівень - 0 осіб (0%); Країни Європи - низький рівень - 5 осіб (21%), середній рівень – 16 осіб (67%), високий рівень - 3 особи (12%); інші - низький рівень - 2 особи (11%), середній рівень – 13 осіб (72%), високий рівень - 3 особи (17%).

Інтерпретація та порівняння результатів отриманих за допомогою Шкал психологічного благополуччя (Scales of Psychological Well-Being)

Загальний рівень психологічного благополуччя:

Загалом 17% респондентів мають низький рівень психологічного благополуччя. Найбільше таких людей серед чоловіків (33%) та респондентів у віці 20-40 років (28%). Це може свідчити про більший психологічний стрес або незадоволеність життям серед молодих людей та чоловіків, можливо через виклики, пов'язані з адаптацією до нового середовища.

Переважає більшість (72%) респондентів мають середній рівень благополуччя, що свідчить про помірне задоволення своїм життям та адаптацію до умов еміграції. Вік понад 60 років показує найвищий відсоток середнього рівня (100%), що може свідчити про стабільність у цій віковій групі.

Лише 11% респондентів мають високий рівень благополуччя, переважно серед жінок (14%) і осіб у віці 40-60 років (13%).

Аналізуючи отримані дані за субшкалами, можна зробити висновки про те, яка група людей і в яких країнах має більше шансів на посттравматичне зростання, яке включає аспекти, пов'язані з особистісним зростанням, зміцненням відносин, розвитком нових життєвих цілей, а також підвищенням самосприйняття. Таким чином:

За шкалою «Позитивні відносини з оточуючими»:

Переважає більшість респондентів (81%) мають середній рівень позитивних відносин з оточуючими. Цікаво, що жінки мають дещо вищі показники (84%) порівняно з чоловіками (73%). Молодь (20-40 років) демонструє більше складнощів у формуванні позитивних відносин, 24% мають низький рівень у цій субшкалі.

Високий рівень позитивних відносин спостерігається у 5% загальної вибірки. Найбільш високі показники серед осіб 40-60 років (9%) та серед респондентів з країн Європи (8%).

«Позитивні відносини з оточенням» виявились найбільш розповсюдженими на середньому рівні у всіх групах, хоча жінки показали трохи вищі результати на цій шкалі, ніж чоловіки.

За шкалою «Автономія»:

Значна частка (31%) респондентів має високий рівень автономії, що може свідчити про прагнення емігрантів до незалежності в новому середовищі. Жінки показали вищі результати (37%) у порівнянні з чоловіками (13%). Найвищий рівень автономії спостерігається серед респондентів у віці 40-60 років (34%).

Автономія відіграє ключову роль у здатності приймати самостійні рішення та переживати кризові ситуації. Тут високий рівень частіше зустрічався серед жінок та емігрантів з країн Європи, тоді як чоловіки мали тенденцію до середнього рівня автономії.

За шкалою «Управління середовищем»:

Лише 8% респондентів мають високий рівень управління середовищем. Чоловіки мають нижчі показники, де 33% мають низький рівень управління

середовищем, тоді як у жінок цей показник складає 21%. Респонденти старшого віку (60+) демонструють найвищий середній рівень у цій категорії (100%). Також виявилось, що молодші респонденти частіше вказували на проблеми з адаптацією до нових умов.

За шкалою «Особистісний ріст»:

Високий рівень особистісного росту мають 13% респондентів. Серед вікових груп найбільш високий показник серед осіб 40-60 років (16%). Щодо країн — найвищі показники у респондентів з США (15%) та Європи (17%).

Особистісний ріст є одним із ключових компонентів посттравматичного зростання, оскільки він відображає здатність людини знаходити нові можливості для розвитку після травматичних подій.

За шкалою «Цілі в житті»:

Лише 9% респондентів мають високий рівень цілеспрямованості. Найбільші труднощі з постановкою цілей спостерігаються у респондентів віком 20-40 років (40% мають низький рівень). Серед країн найкращі показники мають ті, хто перебуває у США (15%) та Європі. Більш старші респонденти (40-60 років) показали вищий рівень за цією шкалою, що може свідчити про чіткіші життєві орієнтири в цій віковій групі.

За шкалою «Самоприйняття»:

Високий рівень самосприйняття мають лише 9% респондентів, найбільш високий показник серед осіб 40-60 років (9%) і респондентів з Європи (17%). Жінки мають кращі результати, ніж чоловіки, оскільки 12% жінок мають високий рівень самоприйняття, тоді як серед чоловіків таких немає.

Самосприйняття є важливим для позитивного ставлення до себе після травматичних подій, що впливає на відновлення та зростання.

Порівняння за країною еміграції:

Дослідження за допомогою *Шкал психологічного благополуччя* показує, що більшість вимушених емігрантів мають середній рівень психологічного благополуччя, що свідчить про їхню адаптацію до нових умов життя.

Водночас певна частина респондентів відчуває труднощі, особливо у сферах управління середовищем, постановки цілей і самоприйняття, що вимагає додаткової психологічної підтримки. Жінки загалом демонструють вищий рівень адаптації та благополуччя порівняно з чоловіками, тоді як респонденти старшого віку показують кращі результати у сфері стабільності та самоприйняття.

Високий рівень показників середнього та високого зросту за шкалами :

Позитивні стосунки з оточуючими (86%) - свідчить про бажання спілкування. Вони створюють нові знайомства, отримують підтримку з боку діаспори, можуть успішно адаптуватися до нових культурних умов.

Особистісне зростання (88%) - вказує на прагнення емігрантів до самовдосконалення, розвитку нових навичок, адаптації та осмислення досвіду еміграції як чинника, що сприяє їхньому особистісному розвитку.

Високий рівень показників низького зростання за шкалами :

Мета в житті (низький -30%) - показник повідомляє про складність у формулюванні довгострокових життєвих планів за нових умов, відчуття невпевненості у своєму майбутньому або щодо колишніх орієнтирів.

Управління середовищем (низький рівень - 23%) - рівень контролю над теперішнім станом свідчить про складну комунікацію в новому суспільстві, бюрократичні та адміністративні бар'єри, а також про відчуття безпорадності перед новими обставинами.

Самосприйняття (низький рівень - 22%) - можуть бути стурбовані своїм нинішнім статусом, неможливістю професійної реалізації, сумніваються у своїх можливостях.

Емігранти адаптуються і прагнуть самовдосконалення, але при цьому зазнають труднощів в управлінні своїм життєвим середовищем, поза межами довгострокових цілей і самооцінки, що, ймовірно, пов'язано з адаптаційним стресом, культурними особливостями та невизначеністю майбутнього. Підтримка в розвитку стратегій цілепокладання, визначення впевненості в собі та формування контролю над умовами можуть забезпечити їхнє благополуччя

Найбільш схильними до посттравматичного зростання, згідно з показниками автономії, особистісного росту та позитивних відносин, є:

1. Люди віком 40-60 років, які демонструють найвищі показники автономії, особистісного росту та цілей у житті, що вказує на їхню зрілість, досвід і здатність долати труднощі та використовувати їх для особистісного зростання.

2. Респонденти з Європи мають відносно високі показники за більшістю субшкал, тобто мають потенціал до посттравматичного зростання. Європейські країни напевно можуть надавати кращі умови для інтеграції та психологічної підтримки емігрантів.

3. Респонденти зі США – мають високі показники особистісного росту та позитивних відносин, що також сприяє посттравматичному зростанню.

Таким чином, емігранти з Європи та США, особливо у віці від 40 до 60 років, мають більше можливостей для посттравматичного зростання порівняно з іншими категоріями респондентів.

Для вивчення кореляційних зв'язків та перевірки гіпотези про внутрішній взаємозв'язок складових посттравматичного зростання та статистичної демонстрації результатів дослідження був використаний наступний метод: порівняння середніх значень двох незалежних вибірок за допомогою t-критерію Ст'юдента, кореляційний аналіз. Математична обробка даних проводилася з використанням пакету статистичних даних SPSS 17.0 для Windows.

Висновки до розділу 2

Отже, у даній роботі для вивчення проблеми взаємозв'язку резильєнтності особистості та подальшого за травмою (воєнні дії та вимушена еміграція) посттравматичного особистісного зростання нами були використані

такі методи: аналіз та теоретична систематизація попереднього теоретичного дослідницького багажу та онлайн тестування.

Емпіричний матеріал було зібрано в онлайн форматі, коли відповідно до мети дослідження опитувані відповідали на запитання таких адаптованих валідних методик: Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC); Госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS); Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР; опитувальник PTGI (Posttraumatic Growth Inventory), що був розроблений Теодором Тедескі (Tedeschi) та Річардом Калхуном (Calhoun). Самі методики і співвіднесені з ними ключі були перенесені в Google Forms. Опитувані нами респонденти отримали послання на зазначену платформу, яке потім також поширили в середовищі вимушених емігрантів у соцмережах, створених для неформального спілкування співвітчизників.

Склад респондентів: дорослі люди від 20 років, які на момент дослідження через війну виїхали з країни і вже проживали за кордоном понад рік (часовий ценз). Серед них 47 жінок, 15 чоловіків; 25 осіб молодшої вікової групи (20 - 40 років) і 37 старших (від 40 років), що відповідає загальній статистиці. Таке співвідношення надало можливість, керуючись пакетом SPSS, дослідити зв'язок психологічних складових резильєнтності та подальшого посттравматичного зростання особистості.

«В роботах колег, які досліджують посттравматичне зростання, ми виявили, що є багато звітів про особистісне зростання після травматичного досвіду, які значно перевищують кількість досліджень з психотичними проявами. І це незважаючи на те, що вимушені мігранти не можуть не думати про обставини свого переїзду, а через недостатню соціально-психологічну адаптацію до нового місця, вони ще піддаються щоденними стресовим факторам.

Аналіз результатів за Шкалою резилієнтності Коннора-Девідсона показав, що майже третина учасників дослідження характеризуються високим рівнем стресостійкості (21% показник стресостійкості вище за середній, 11%

високий), тобто, третина мігрантів має високу стійкість до стресових навантажень та вміє протистояти стресу або його наслідкам, здатні зберігати рівновагу в складних обставинах. Водночас, 29% досліджуваних мають середній рівень витривалості стресових навантажень, тобто за певних обставин можуть втратити баланс та відреагувати ситуацію через агресію або страх. Майже 40% респондентів мають знижену резильєнтність (23% показник стресостійкості нижчий за середній, 16% низький).

Широко поширені припущення, що після травматичних подій не слід очікувати зростання як неминучий результат (Tedeschi, & Calhoun, 2004). Але фахівці доволі часто спостерігають співіснування постійних особистісних страждань та психологічного зростання. Бо в культурі багатьох країн існує дуже давня традиція розглядати людські страждання як можливість для породження значного блага.

Подальше вивчення впливу надзвичайних подій на психологічний стан випробовуваних та функціонування адаптаційних ресурсів проводилося з використанням Госпітальної шкали тривоги та депресії (HADS) і Короткої шкали тривоги, депресії та ПТСР. За Госпітальною шкалою 50% мігрантів мають високий рівень тривоги, яка обумовлює схильність шукати загрозу в широкому діапазоні ситуацій, одночасно вони прагнуть позбутися страху, почуватися в безпеці; 38% досліджуваних мають субклінічно виражену депресію та 8% клінічну депресію, за короткою шкалою тривоги 65% опитаних мали 4 і більше балів, це свідчить про те, що респонденти мають виражені психічні прояви тривожності та депресії.

В подальшому дослідженні ми спиралися на опис посттравматичного зростання Теодора Тедескі (Tedeschi) і Річарда Калхоуна (Calhoun) та розробленого на його основі опитувальника PTGI (Posttraumatic Growth Inventory), який вимірює п'ять областей зростання. Цей опитувальник був розроблений для кількісного визначення досвіду зростання. Пункти на шкалі були авторами визначені на основі аналізу наукової літератури та співбесід, проведених з особами, які пережили дуже стресові події і життєві кризи.

Також, виходячи з досвіду досліджень колег, ми припустили, що посттравматичне зростання може бути конструктом, який більш застосовується до підлітків або дорослих, тому що воно передбачає оновлений набір схем, які змінюються після подолання травми. Тому очікуваною може бути різниця між людьми у віці 20-40 років та 40-60 років. Молодші люди частіше повідомляють про значне зростання, ніж набагато старші люди, через то, що молодь може бути більш відкритою для навчання та змін більшою мірою, ніж старші люди, які вже засвоїли свої життєві уроки.

Для вивчення кореляційних зв'язків та перевірки гіпотези про внутрішній взаємозв'язок складових посттравматичного зростання та статистичної демонстрації результатів дослідження був використаний наступний метод: порівняння середніх значень двох незалежних вибірок за допомогою t-критерію Ст'юдента, кореляційний аналіз. Математична обробка даних проводилася з використанням пакету статистичних даних SPSS 17.0 для Windows.

Для перевірки гіпотези, щодо зв'язку процесів резильєнтності, тривоги та депресії з рівнем посттравматичного зростання, нами була проаналізована кореляційна матриця, за даними якої ми зробили наступні висновки. В молодшій групі респондентів (20-40 років) встановлено значущі обернені кореляційні зв'язки показника посттравматичного зростання з емоційними станами тривоги ($r=-0,370$; $p\leq 0,05$); депресії ($r=-0,342$; $p\leq 0,05$); показником Короткої шкали тривоги, депресії та ПТСР ($r=-0,561$; $p\leq 0,01$); значущі прямі кореляційні зв'язки показника посттравматичного зростання зі Шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона ($r=0,347$; $p\leq 0,05$); значущі прямі кореляційні зв'язки між показником посттравматичного зростання та внутрішніми шкалами в межах опитувальника PTGI: ставлення до інших, нові можливості, покращення відносин, духовний ріст, цінування життя. Такі показники зв'язку в межах однієї методики є очікуваними, тому далі були проаналізовані внутрішні взаємні кореляційні зв'язки між шкалами, які дали нам цікаві результати: показники шкали нові можливості значущо корелюють

з показниками шкал ставлення до інших ($r=0,722$; $p\leq 0,001$), особистісна сила ($r=0,460$; $p\leq 0,01$) та цінування життя ($r=0,371$; $p\leq 0,05$) тобто покращення відносин з людьми в цьому віці усвідомлюється не тільки як відчуття приналежності до умов нового соціуму, а і є інвестицією у власне благополуччя, професійний успіх. Показник духовного росту корелює з особистісною силою ($r=0,400$; $p\leq 0,01$), тобто усвідомлюється необхідність власної рефлексії, свого місця у світі та гармонії з собою та оточуючими (Яковицька, 2023).

Аналіз групи респондентів (40-60 років) показав, що значущі кореляційні зв'язки показника посттравматичного зростання з емоційними станами тривоги, депресії, показником Короткої шкала тривоги, депресії та ПТСР відсутні; також не було встановлено кореляційного зв'язку показника посттравматичного зростання зі Шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона. Далі ми переглянули значущі прямі кореляційні зв'язки між показником посттравматичного зростання та внутрішніми шкалами в межах опитувальника PTGI для вибірки старших людей. Показники шкали нові можливості значущо корелюють з показниками шкал ставлення до інших ($r=0,423$; $p\leq 0,01$), особистісна сила ($r=0,445$; $p\leq 0,01$), для показника цінування життя зв'язок вже не було встановлено. Показник духовного росту корелює з особистісною силою ($r=0,384$; $p\leq 0,05$), показник особистісної сили має додаткову кореляцію з позицією цінувати життя ($r=0,470$; $p\leq 0,01$), може включати роздуми про те, що є важливим і цінним натеper, які цілі варто переслідувати. Також показник цінування життя має прямий кореляційний зв'язок з показниками тривоги ($r=0,381$; $p\leq 0,05$); депресії ($r=0,378$; $p\leq 0,05$); показником Короткої шкала тривоги, депресії та ПТСР ($r=-0,539$; $p\leq 0,01$). Тобто ці данні можна тлумачити як такі, що підтверджують роль емоційної складової щодо трансформації кризового досвіду. Афективний компонент щодо психотерапії станів вимушених мігрантів є дуже важливим, бо отриманий життєвий досвід не є просто інтелектуальними роздумами, він перетворюється в нові можливості та ставлення. Сама по собі травмуюча подія

залишається для них неприємною. Мало хто з вимушених мігрантів свідомо та систематично працює зі своїми переживаннями. Посттравматичне зростання є швидше за все наслідком спроб психологічного виживання, і воно може співіснувати із залишковим дистресом травми (Tedeschi, & Calhoun, 2004).

Кореляційний та якісний аналіз одержаних емпіричних даних показав, що доцільно прорахувати різницю між складовими посттравматичного зростання в молодшій групі (20-40 років) та старшій групі від 40 років за допомогою t-тесту Стюдента. Значущі відмінності були встановлені для показника нові можливості ($t=3,064$; $p=0.003$). Очевидно, що ставлення до нових можливостей з віком змінюється, ці зміни залежать від багатьох як індивідуальних факторів, таких як особистий досвід, мотивація, здоров'я, так і від соціальних та культурних впливів» [45].

Резильєнтність аж ніяк не є винятково вродженою властивістю особистості, хоча вплив генетики на характер і психологію людини заперечувати складно. Але резильєнтність - не біологічна, магічна, або якась одна абстрактна якість. Це комплекс, що складається з компонентів психологічного, культурного (етико-аксіологічного, культурної самоідентифікації тощо), соціального, світоглядного загалом характеру, що формується під час процесів виховання і соціалізації людини.

Резильєнтність не завжди є постійною і може як зростати, так і знижуватися (внаслідок розчарувань у засвоєній системі цінностей, неврозів існування, смислових екзистенціальних криз). Тому робота психолога з людиною, яка опинилася в травматичній, а тим паче в множинній травматичній ситуації, такій, як, наприклад, біженство, вимушена еміграція, це завжди робота зі з'ясування стану резильєнтності та з її відновлення - з відновлення її пружного анти крихкого характеру.

У результаті тестування за вищеназваними шкалами ми дійшли висновку, що всі опитувані тією чи іншою мірою зазнали і продовжують відчувати на собі наслідки множинної пролонгованої травматичної події, коли одна травма накладається на іншу. Травматична детермінанта має такий

вигляд: воєнна ситуація - вимушена еміграція (біженство) - тривога за близьких, які залишилися в зоні війни (та сама воєнна ситуація, але помножена на почуття провини перед тими, хто продовжує залишатися під прямою загрозою для життя). Схематично це виглядає як замкнене коло, але, на щастя, люди далеко не завжди ходять по колу, а навпаки, демонструють здібності розірвати травматичну сферу і рухатися вперед шляхом прогресу психічного здоров'я та особистісного самовдосконалення. Саме еміграція з усіма її складнощами стає тим тригером (у позитивному сенсі), що запускає в дію резильєнтність - резильєнтний комплекс резильєнтних сил особистості та дає людині здатність до подолання, досвід якого потім стане частиною її особистості, коли резильєнтність ще більше розвинеться та продовжиться розпочате посттравматичне зростання. І оскільки саморозвиток триває стільки, скільки триває життя людини, можна стверджувати, що як самоактуалізація впливає на резильєнтне посттравматичне зростання, так і резильєнтність та посттравматичне зростання особистості впливають на безперервність та якість самоактуалізації.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ДЛЯ ПОСИЛЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ УКРАЇНЦІВ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ

3.1. Форми, методи, принципи побудови програми психологічного супроводу.

Головна мета: здійснити посилення психологічної резильєнтності особистості українців, які були вимушені виїхати за кордон у період війни з кінця лютого 2022 р. і до сьогодні, задля підвищення психологічного здоров'я та потенціалу розвитку посттравматичного зростання.

Форми психологічної підтримки.

У результаті докладного теоретичного вивчення проблеми посттравматичного особистісного зростання та даних, отриманих в експериментальній частині роботи, як доцільні обрано такі форми взаємодії з аудиторією:

1. Групова робота.

Заснована на групових програмах психологічної підтримки, організованих як групові сесії, на яких учасники мають змогу поділитися своїм досвідом, вести один з одним творчий діалог, отримувати підтримку як від психолога, так і від будь-якого учасника зустрічі. Групова робота покращує навички спілкування, знімає можливі набуті у змісті та якості внаслідок травми комунікативні бар'єри, сприяє довірливим стосункам між людьми, можливому розширенню кола спілкування клієнтів. Цей метод обов'язково включає спілкування між людьми в спеціально організованих групах, що складаються з учасників зі схожими життєвими ситуаціями і травматичним досвідом, які зіткнулися з подібними один одному життєвими викликами. Ця форма роботи з клієнтами також може включати спільні дискусії,

співробітництво, обмін досвідом та підтримку одне одного. Це може допомогти учасникам відчувати, що вони не самотні зі своїми проблемами та знайти спільну підтримку.

2. Тренінги та семінари з розвитку життєвих навичок.

Як показав досвід колег, подібні тренінги та співбесіди корисні для людей, які відчують серйозний дискомфорт, перебуваючи в умовах вимушеної еміграції. Йдеться про контакти, спрямовані на навчання специфічних навичок та стратегій саморегуляції, зняття стресу, покращення комунікації, зміну глибоких непродуктивних переконань, постановку реалістичних життєвих цілей, здоровий спосіб життя тощо.

3. Залучення до програм допомоги учасників, які вже успішно впоралися із ситуацією, мають позитивний досвід подолання травми.

До таких програм можна залучати активних членів громади з-поміж людей, які були вимушені залишити свою країну через досвід війни; тих, хто має певний досвід і готовність ним поділитися; тих, хто готовий навчатися і розвивати мережі підтримки. Подібні програми ефективні, тому що їхні учасники, по-перше, стикаються з реальністю позитивного прикладу-результату, а по-друге, за емпатичної підтримки отримують можливість скористатися результатами чужого досвіду подолання та порадами тих, хто переміг.

4. Арт-терапевтичні круглі столи.

Учасникам пропонується відтворити свої переживання, виклавши їх в есе, вірші, оповіданні, можливо передавши в малюнку або музичній композиції за вибором з подальшим обговоренням з аудиторією. Відомо, що знову пережиті в момент творчого відтворення і нового відчуття емоції викликають катарсичний, тобто очищувальний ефект, здатний призвести до емоційного розвантаження і звільнення від психологічного пригнічення. Спільне обговорення і співтворчість людей викликають почуття причетності та єдності, що протистоять відчуттю самотності. Крім того, творчість - це завжди позитивне зусилля і прояв особистісного зростання.

Методи програми психологічної підтримки.

У рамках програми психологічної підтримки, спрямованої на розвиток резильєнтності особистості, нами обрано методи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), EMDR-терапії (десенсибілізація та переробка травматичних спогадів) та інструментарій, запропонований позитивною психологією, зосередженою на цілях посттравматичного особистісного зростання.

КПТ метод - широко поширена комплексна терапія, ефективна практично за всіх психічних розладів, зокрема й посттравматичного характеру. Це короткострокове лікування, сфокусоване на навичках і спрямоване на зміну неадаптивних емоційних реакцій за допомогою зміни думок, трансформації поведінки або внесення змін і в те, і в інше.

Переваги КПТ методу:

- Акцент на зміні в думках і поведінці. Оскільки між думками, емоціями та поведінкою існує очевидний зв'язок, люди здатні навчитися змінювати одне за допомогою іншого та всі три компоненти разом, посилюючи при цьому резильєнтність і долаючи дистрес.

- Розвиток навичок самоконтролю. Методики КПТ допомагають розвитку самоконтролю та саморегуляції й закріпленню їхніх навичок у свідомості та підсвідомості. Останнє дуже важливе для людей, які потрапили в нову і незвичну обстановку, створену ситуацією вимушеної еміграції.

- Підтримка адаптації до нового середовища. Насамперед стосується труднощів адаптації в новому соціокультурному просторі з відмінною від звичної системою норм, цінностей, побуту. КПТ здатна допомогти процесу адаптації в таких умовах і навчити новим соціальним стратегіям взаємодії з оточуючими, перемогти страх неприйняття і ворожості.

- Посилення самосвідомості. КПТ сприяє розвитку самосвідомості, що дозволяє людям краще розуміти свої емоції, потреби та цінності. Самосвідомість - обов'язкова умова особистісного зростання, невідчужуваний компонент самоактуалізації. Тільки розуміючи, хто вона така і чого хоче,

людина може рухатися далі. КПТ сприяє самосвідомості та за допомогою неї й подоланню труднощів.

- Застосування в практичних ситуаціях. КПТ надає людям конкретні стратегії та навички, які вони можуть використовувати в практичних ситуаціях. Людина реалізується в діяльності та проявляється в практичних ситуаціях. Переосмислений досвід переживань перетворюється на джерело для правильної дії [48].

Програма підвищення резильєнтності базується на 7 рівнях:

1. Мислення (когнітивна переоцінка, зміна глибинних переконань);
2. Емоції (саморегуляція, генерація емоційних ресурсів);
3. Поведінка (продуктивні копінг-стратегії, постановка реалістичних цілей);
4. Турбота про себе (робота з тілом, плекання навичок ЗСЖ);
5. Соціальні ресурси (побудова ефективної комунікації, створення надійних стосунків і безпечної прив'язаності з іншими);
6. Творчість (від хобі до реалізації творчих планів і креативних самозавдань).
7. Допомога іншим (сприяє особистому зростанню та поширенню соціальних зв'язків).

EMDR-терапія (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) - безсумнівно новий погляд на травму. Вона являє собою новітній підхід, що ґрунтується на нейробіології та дає змогу побачити травми з принципово нового погляду і привести до глибокого зцілення. Цей вид терапії був спеціально розроблений для опрацювання результатів досвіду травм і стресів і для ефективної допомоги в разі серйозних психотравм [79].

Як ішлося раніше, у програмі реабілітації після травми та подальшого посттравматичного зростання нами запропоновано використовувати інструментарій позитивної психології, спрямований на посилення резильєнтності та посттравматичного особистісного зростання, що настає після цього.

Запропонована програма має 3 етапи: діагностичний (виявлення рівня резильєнтності); формувально-розвивальний (тренінги за 7 вищеназваними складовими/компонентами резильєнтності); контрольний.

Принципи, які лягли в основу представленої програми:

1. Етичність і професіоналізм. Дотримання високих стандартів професійної етики та конфіденційності
2. Науково-теоретична база. Програма побудована як результат вивчення та аналізу змісту наукових підходів і багатьох теоретичних джерел.
3. Знання емпіричної бази проблеми. Використання надійної практики та емпірично підтверджені методи і техніки для досягнення результатів
4. Ефективність і спрямованість до результату. Перед програмою поставлено конкретні цілі, і вона створена для їх ефективного втілення.
5. Культурна чутливість. Психологічна програма є чутливою до культурних, етнічних та соціокультурних особливостей клієнтів.
6. Контекстуальний та індивідуальний підхід. Принцип виражає спрямованість діяльності психолога на кожного клієнта персонально з його індивідуальними особливостями та з урахуванням широкого життєвого контексту (сім'я, робота, пріоритети, соціальне оточення тощо) усіх учасників реалізації програми.

3.2. Програма супроводу щодо посилення резильєнтності та створення психологічної основи для посттравматичного зростання особистості

Заняття 1. Психоедукація.

Мета заняття: Теоретична та емоційна підготовка.

Психоедукація. Тобто інформування, навчання, інструктування. Під час заняття клієнту надається інформація теоретичного характеру, спрямована на розширення знань про проблему та її усунення.

Тема психоедукації: «Резильєнтність особистості, яка опинилася в ситуації вимушеної еміграції внаслідок війни».

Аспекти, що підлягають висвітленню:

1. Сутність понять «резильєнтність» і «резильєнтний комплекс».
2. Феномен посттравматичного особистісного зростання і резильєнтність як його основа.
3. Еміграція та проблеми емігрантів.
4. Соціокультурна ідентичність як екзистенційна складова особистості.
5. Засади безболісної асиміляції.
6. Поняття діалогу культур і культурного діалогу: культурні відмінності, норми та цінності.
7. Техніки КПТ для виявлення та боротьби з негативними моделями мислення.
8. Ресурси та мережі підтримки, доступні в країні перебування.
9. Техніки «EMDR» для стимуляції обробки травматичних спогадів та емоцій. Цей метод сприяє відновленню емоційної рівноваги, зменшенню симптомів тривожності та поліпшенню загального самопочуття.
10. Позитивний досвід подолання труднощів.

Заняття 2. Переосмислення травматичного досвіду

Форма роботи: Наративні вправи.

Мета заняття полягає у сприянні процесу зцілення від травми через викладення та нового переживання через наратив, переосмислення та пошуку нового сенсу в житті та створення його позитивного сценарію в майбутньому.

Тривалість: 40 - 60 хвилин.

Сценарій зустрічі:

1. Створення комфортної обстановки для клієнта.
2. Попросити про сам наратив і уважно слухати розповідь, надаючи необхідну підтримку.
3. Після закінчення розповіді та невеликої паузи для відпочинку оповідача поставити людині такі запитання: «Як ця травма змінила мене?».

«Що я зрозумів(ла) про себе через цей досвід?», «Які нові можливості відкрилися для мене після цього досвіду?».

4. Попросити людину створити новий наратив, але з урахуванням щойно переосмисленого досвіду.

5. Підкреслити позитивні аспекти нового наративу та спонукати людину діяти відповідно до нього. Нагадати їй, що її досвіди формують її силу та резилієнтність.

Діалог та обговорення відбуваються для спільних висновків, які будуть враховані при подальших зустрічах. Також під час обговорення людина ділиться своїми враженнями, побажаннями та емоціями від бесіди.

Підбиття підсумків.

Заняття 3. Когнітивна реконструкція

Форма роботи: Вправи. Діалог.

Мета заняття: виявити негативні думки й упередження особистості та трансформувати напрямок думок у позитивному ключі.

Тривалість: 20 - 40 хвилин.

Сценарій вправи:

1. Визначення негативної думки.

2 Аналіз доказів. Разом із психологом людина аналізує докази, що підтримують цю негативну думку. Аналіз проводиться ретельно, з метою розібратися в реалістичності тверджень.

3 Альтернативні пояснення. Психолог допомагає знайти альтернативні пояснення або інтерпретації ситуації, які були позитивними або нейтральними.

4. Створення позитивних переконань. Разом із клієнтом психолог знаходить заміну негативних думок і переконань на нові, позитивні та більш корисні.

5. Творчі вправи для закріплення результатів. Наприклад, есе на тему «Я і мої ресурси адаптації до нових умов життя».

Обговорення. Діалог про враження. Спільний аналіз.

Підбиття підсумків.

Заняття 4. Виявлення та оцінка сильних сторін своєї особистості.

Форма роботи: Вправи. Діалог.

Мета заняття: Допомогти учасникам знайти, сформулювати й активізувати свої сильні сторони.

Час заняття: 20 - 40 хвилин.

Сценарій вправи:

1. Короткий теоретичний екскурс психолога на тему: «Сильні сторони. Що включає в себе це поняття?»

2. Психологічна компаративістика: Учасникам пропонується розділити аркуш паперу навпіл. В одну колонку записати свої однозначно сильні сторони, в іншу - ті, силу яких на їхню думку варто ще розвивати.

3. Рефлексія. Учасникам дається кілька хвилин для роздумів про свої найсильніші риси. Можна попросити їх згадати ситуації, коли вони відчувалися сильними або досягали успіху. Це може бути пов'язано з будь-якими аспектами життя: навчанням, роботою, міжособистісними стосунками тощо. Також передбачається обговорити, чому, на думку учасників, ті сторони, які зазначені в менш «насиченій силою» колонці треба розвивати. І чи треба.

Обговорення. Під час обговорення учасники можуть дійти висновку, що сильні сторони - не якась константа, незмінна даність, а що їхній розвиток можливий і сприяє розвитку самоповаги, самоактуалізації та особистісному зростанню.

Підбиття підсумків.

Заняття 5. Мій внутрішній ресурс.

Форма роботи: Вправа.

Мета заняття: Сприяти виявленню та конкретизації індивідуальних ресурсних активів психіки особистості.

Час: 20 - 30 хвилин.

Сценарій вправи:

1. Короткий огляд психолога за темою: «Визначення понять «психологічний ресурс» і «психологічні активності». Роль активації психологічного ресурсу в момент життєвих випробувань».

2. Інструкція: Учасникам пропонується скласти список своїх ресурсних активностей. Це можуть бути будь-які дії, які допомагають їм відновити емоційну стабільність і позитивне самопочуття.

3. Виконання: Кожен починає складати свій список. Списки можуть включати такі активності, як фізичні вправи, медитація, зустріч із друзями, читання, прослуховування музики або будь-які інші дії, які допомагають їм відновитися та розслабитися.

Обговорення, спрямоване на виявлення відкриттів кожного з тих, хто бере участь в обговоренні.

Підбиття підсумків.

Заняття 6. Емоційна регуляція.

Форма роботи: Дихальні техніки. Вправа з дихальної гімнастики.

Мета: Роз'яснити клієнтам, що дихання - інструмент для зняття стресу і навчити ним користуватися.

Час заняття: 5 - 15 хвилин (залежить від потреби та комфорту кожного учасника).

Сценарій вправи:

1. Почніть, сидячи або лежачи в зручній позиції. Закрийте очі або зніміть фокус із зовнішніх подразників.

2. Почніть своє дихання, вдихаючи через ніс протягом 4 секунд. Спробуйте робити глибокий і рівний вдих, заповнюючи легені повітрям.

3. Затримайте дихання на 4 секунди. Тут важливо тримати дихання та зосередитися на своїх внутрішніх відчуттях.

4. Видихайте повітря через рот або ніс протягом 4 секунд. Спробуйте робити повільний і контрольований видих, відчуваючи, як повітря залишає ваше тіло.

5. Затримайте дихання на 4 секунди перед наступним вдихом. Цей момент сприяє створенню паузи та спокою.

6. Повторюйте цикл кроків 2-5 протягом 5-10 хвилин або більше, якщо ви відчуваєте потребу.

Обговорення: Учасники обговорюють процес і діляться враженнями про свій емоційний і фізичний стан. Обговорюється питання «Чи помітили ви зміни у своєму рівні стресу або зосередженості після виконання вправи?»

Підбиття підсумків.

Заняття 7. Зцілення творчістю.

Форма заняття: Вправа з Арт Терапії.

Мета заняття: Сприяти звільненню особистості від негативних думок та емоцій, що виникли внаслідок стресу.

Час вправ: 25 - 45 хвилин.

Сценарій заняття:

1. Психолог пропонує зобразити за допомогою чорно-білих графічних засобів сферу своїх негативних емоцій.

2. Учасникам запропоновано пояснити, що ними намальовано, а потім розірвати аркуш на шматки.

3. Психолог просить учасників намалювати на іншому аркуші їхній ідеальний світ, користуючись яскравими або теплими фарбами.

4. Учасникам пропонується обміркувати й озвучити, що вони можуть зробити, щоб яскрава картина їхнього майбутнього ожила в реальності.

Обговорення: Діалог на тему прекрасного в житті та реалізації світлих планів.

Підбиття підсумків.

Заняття 8. Позитивний життєвий проєкт.

Форма роботи: Вправи.

Мета заняття: Допомога вимушеним емігрантам і біженцям у встановленні реалістичних і досяжних цілей у їхньому новому житті в іншій країні, у набутті мотивації в побудові свого майбутнього.

Час: 30 - 40 хвилин.

Сценарій заняття:

1. Вступна бесіда за темою «Життєвий проєкт».
2. Попросити учасників обговорення розмежувати аркуш паперу на колонки: «Сім'я», «Робота», «Освіта», «Самовдосконалення», «Хобі» тощо.
3. Попросити всіх під кожним найменуванням записати відповідне йому формулювання мети. Обговорити, що цілі мають бути реально здійсненними.
4. Дати слово кожному учаснику, щоб він поділився своїм проєктом майбутнього.
5. Запропонувати всім виявити ті ресурси, які сприятимуть досягненню мети.
6. Після обговорення попросити кожного учасника внести коригування до свого переліку.
7. Запропонувати помістити цільовий комплекс на чільне місце і ставити плюси в разі досягнення мети.

Обговорення на тему «Чи відчуваєте ви більшу впевненість у майбутньому після цієї вправи?»

Заняття 9. Медитація

Форма роботи: Медитативна техніка.

Мета заняття: Досягнення самоконтролю, спокою та внутрішньої гармонії.

Хід заняття:

Кроки медитації:

1. Встановіть таймер на 10 або 20 хвилин.
2. Сядьте прямо на стільці, на підлозі або на подушці.
3. Зосередьтеся на своєму диханні, відзначаючи кожен вдих і видих. Або ви можете повторювати слово чи фразу, наприклад «друг» або «я тут», на вдиху та видиху.
4. Якщо ви помічаєте, що думаєте або плануєте, візуалізуючи думки, подумайте їх, а потім відпустіть і поверніться до свого дихання або слова.

Робота з тілом:

Відчуття тривоги і стресу може позначатися на реакціях тіла - збиваються ритм дихання, прискорене серцебиття, напруга м'язів. Використовуючи прості техніки можна повернутися до стану, в якому стає можливо впливати на ситуацію конструктивно. У нашій культурі багато говориться про аеробні вправи, такі як біг, але ці вправи більше пов'язані з перевантаженням, активацією симпатичної нервової системи. Виконання вправ, які приділяють увагу диханню і працюють повільніше, набагато ефективніше зміцнюють парасимпатичну нервову систему. Парасимпатична нервова система допомагає тілу зберігати спокій у повсякденних ситуаціях.

Ця система керує тим, як людина реагує на стрес і справляється з ним, відповідаючи за спокій в епіцентрі бурі. Варіанти вправ:

1. Йога включає в себе: зосередження, розтяжку та об'єднання тіла і розуму. Не варто виконувати складні рухи, важливо просто бути присутнім розумово і фізично.

2. Тай-цзи включає в себе постійні повторювані рухи в тому ж порядку. Це уповільнена версія бойового мистецтва.

3. Цигун - це енергетична дисципліна. Його рухи схожі на рухи тай-цзи, але не в тому ж порядку. Наголос робиться на психічне здоров'я, стабільність і благополуччя.

Обговорення. Учасники діляться медитативним досвідом. Обговорення ведеться в руслі того, як за допомогою медитативних тренувань людині вдається досягти внутрішньої гармонії і благополуччя. Психолог також дає базові рекомендації - здоровий спосіб життя (сон, здорове харчування, фізична активність, позитивні емоції) для занурення в медитативну сферу.

Підбиття підсумків.

Заняття 10. Соціальні емоції та зв'язки. Досвід взаємодопомоги в групі.

Форма роботи: Вправа на тему: «Розвиток і прояви емпатії». Обговорення підсумків спільної роботи і результатів взаємодопомоги і підтримки.

Час 40 - 60 хвилин.

Сценарій заняття:

1. Попросити учасників виділити й усвідомити свої основні останнім часом емоції.
2. Обговорити спільно, як кожен розуміє значення слова «емпатія».
3. Розділити групу на пари, де слухач і оповідач після закінчення ролі одного міняються з іншим місцями.
4. Попросити їх поперемінно розповісти іншому історію своєї еміграції, поділитися досвідом переживань і подолання. Слухач має уважно стежити за змістом розповіді та емоційним станом оповідача. Постаратися відчувати значення переживань іншої людини.
5. Після того, як кожна пара завершить обидві ролі, запропонуйте учасникам поділитися своїми враженнями та спостереженнями загалом групі.
6. Перейти до обговорення спільної роботи групи в цілому на всіх етапах зустрічей.
7. Попросити поділитися набутим за час усього спілкування досвідом емпатії.
8. Обговорити, чи відчували учасники зустрічей себе частиною спільноти, коли це сталося і чому.

Обговорення включає такі питання як: Обговорення про шляхи учасників та прогрес упродовж програми супроводу; обговорення здобутих знань, умінь, навичок та досягнень на цій програмі; забезпечення ресурсів для постійної підтримки та піклування про себе; збір відгуків від учасників для покращення майбутніх програм.

Результатом реалізації програми психологічного супроводу для посилення резильєнтності українців, які перебувають в умовах вимушеної міграції, передбачається таке ефективне вдосконалення резильєнтного комплексу її учасників, що сприятиме їхньому подальшому особистісному зростанню та майбутньому благополуччю як цільної, вільної та впевненої у собі особистості.

ВИСНОВКИ

Вимушена еміграція та біженство українців, починаючи з кінця лютого 2022 року стали наслідком катаклізмів і лиха війни. Тисячі українців опинилися сьогодні далеко від батьківщини, своїх будинків (іноді зруйнованих), родичів, друзів, улюбленої роботи. Усе це, підсилене переїздом у нову незнайому країну, є травматичною подією для психіки людини. Однак, як засвідчили сучасні психологічні дослідження, із травматичного сьогодення людина здатна вийти переможцем і створити собі благополучне майбутнє. Необхідно тільки зрозуміти, які сили цьому сприяють, що вони собою являють, і як зробити фасилітацію.

Тому питання обумовленості посттравматичного зростання резильєнтним станом особистості є актуальним та дуже важливим в наші дні. Нові і, як правило, важкі умови існування життя емігрантів, які вже самі по собі є стресогенними, здатні викликати стани дистресу, тривожності та депресії. Однак, як показали наші практичні дослідження, за всієї тяжкості випробувань еміграцією, помноженої на пролонговану травму, нанесену війною, що триває, люди продемонстрували психологічні ресурси організму, що були активізовані в критичній ситуації та задіяні в процесі управління станом і діяльністю особистості в нових непростих умовах. Подібні ресурси надалі здатні стати базою для позитивних змін і посттравматичного зростання особистості.

Першою реакцією людей, вимушених емігрувати в іншу країну, у простір іншої культури, як правило, є стрес, хвороблива тривожність і депресія. Усе це ніяк не допомагає процесу адаптації особистості в нових незнайомих умовах, які часто сприймаються нею як чужі, а тому й ворожі. Крім того, у людей у стані боротьби зі значними життєвими проблемами нерідко виникають стани гніву, самотності, почуття провини, розчарування, втрати віри, страхи та фобії. Нав'язливі думки та образи також мають місце в

подібній ситуації, як і інші тривожні та дисфункціональні моделі мислення та трагічного світосприйняття.

Посттравматичне зростання особистості бере свій початок в усвідомленні необхідності адаптації до нових умов життя, інтеграції в нове суспільство та в перших спробах вчинення дій, що до них ведуть. Тому серед властивостей резильєнтності як комплексу особистісних якостей велике значення має воля в усьому спектрі проявів цього феномена.

Резильєнтність нами розуміється як така особистісна властивість людини, яка має біосоціальне походження і потенцію до зростання або зниження та забезпечує особистості здатність долати стреси, зумовлені викликами зовнішнього середовища, конструктивним шляхом. Ми стверджуємо, що саме резильєнтність є умова та основа для посттравматичного зростання особистості в умовах вимушеної міграції, що підтверджено теоретичним досвідом (досвідом відомих вчених), приведеним у магістерській роботі, та результатами наших особистих емпіричних досліджень.

Резильєнтність психіки активується за зміни різного ступеня смислосмістовного навантаження (мотивації, ціннісного поля, екзистенціальних потреб тощо) та інтенсивності несприятливого впливу ззовні. Приводом для активації резильєнтних якостей особистості можуть слугувати найрізноманітніші життєві обставини. Приводів до активації резильєнтних якостей може бути безліч, але загальна причина завжди одна - зміни в житті, як правило раптові, що мають характер несприятливої новини.

Поняття резильєнтності в психологічній науці виникло як реакція на запит постійно мінливої дійсності, що регулярно генерує ситуації змін і випробувань для особистості, і як той концепт, що виражає об'єктивно існуючий комплекс рис, що дає змогу людській психіці відновлюватися після травм, а особистості зберігати свою цілісність і саморозвиток.

Сьогодні в психологічній науці існує безліч визначень резильєнтності, і ця множина буде ще зростати у зв'язку зі зростанням наукового інтересу до феномену резильєнтності та розширенням предмета досліджень.

У контексті трансперсональної психології резильєнтність являє собою базову властивість особистості, що динамічно розвивається та посилюється на рівнях самоповаги і самоактуалізації.

Стефан Ваніштендаль визначає резильєнтність як «здатність людини з гідністю долати життєві труднощі».

Для Бруно Беттельхейма резильєнтність - це здатність людини не схилитися перед будь-яким злом виключно завдяки внутрішнім засадам.

В. Франкл пов'язує стійкість людської особистості в усвідомленості сенсу свого існування і в володінні внутрішньою свободою в здійсненні цього сенсу, коли вона стає здатною «сказати життю: «Так».

У Пауля Тілліха резильєнтність - прояв «мужності бути» всупереч «краху цінностей», «тривозі долі та смерті» (біологічній), «тривозі порожнечі та відсутності смислу» (екзистенціальній) і «тривозі вини та осуду» (онтологічній).

Якщо виокремлювати набір елементів, що становлять цілісність резильєнтності як психологічного комплексу, то, спираючись на вивчені праці, його можна подати так:

Складові резильєнтності:

ступінь самоповаги та самоактуалізації;

наявність екзистенціальних смислів і свободи їх реалізації;

цінності;

когнітивна гнучкість;

сміливість як риса характеру;

здатність до ефективного підключення ресурсних сил;

емпатичний поріг;

відкритість психіки - свідомості, емоцій, творчих інтенцій світу.

Як головний елемент резильєнтності багатьма вченими часто виокремлюються цінності. Онтологічно цінності є віддзеркаленням здатності людської свідомості до пізнання, оцінки, вибору та самоорганізації. Будучи однією із засвоєних особистістю культурно-історичних якостей, аксіологічна система особистості перетворює біосоціальну людину на патріота, людину з культурною самоідентичністю, громадянина, який володіє етичними та естетичними засадами характеру, думок, поведінки. Аксіологічна завершеність і цілісність особистості є обов'язковою умовою її резильєнтності.

Війна - подія підвищеної травматичності, тому що вона завжди супроводжується страхами вітального та екзистенціального рівня, примушує людей бути свідками жорстокості та викликає очікування жорстокості, яке часто триває на підсвідомому ірраціональному рівні навіть тоді, коли людина, рятуючись, знайшла безпечний притулок. Страх за рідних і близьких, які не залишили місце військових дій - окрема травматична подія. Переміщення і досвід біженства неминуче пов'язані з втратою і можуть вміщатися в поняття «втрата». І оскільки в процесі пошуку притулку та статусу біженця людина у своєму сьогоденні та майбутньому перебуває у стані невизначеності, то ця ситуація також негативно впливає на її психологічне та, можливо, фізичне здоров'я. Так одна травма накладається на іншу.

Позитивна психологія, що вивчає резильєнтність із погляду результативності набуття людиною щастя й особистісного благополуччя, все ж таки радить по-іншому дивитися на еміграцію, нехай навіть вимушену, на її зміст у цей момент (що вона в собі несе?), а головне, - на своє майбутнє в ній (що вона мені може принести хорошого, і що мені потрібно для цього зробити?). Тобто тут ідеться про еміграцію як спосіб змінити життя на краще.

Вчені стверджують, що постраждалої людині необхідно навчитися приймати біль. Резильєнтні здібності допомагають пережити травматичну подію, але не позбавляють від болю і не роблять її менш сильною.

Джордж Бонанно та інші вчені знаходять, що резильєнтність до травми - явище, звичайне для людини. Переживши травму, більшість людей

демонструють тип нормального здорового функціонування, що свідчить про високий рівень життєстійкості.

Наприклад гіпотеза Калхуна-Тедескі полягала в тому, що пережиті особистістю травми можуть стати причиною настільки глибоких внутрішньо особистісних змін, що призводять до несподіваного психологічного зростання, стрибка, коли замість спаду та депресії, навпаки, відбувається розвиток у різних сферах життя людини та посилюється процес особистісного самовдосконалення. І вона підтвердилась у ході багатьох експериментів.

Дуже важлива наявність у людини духовного та екзистенціального зростання: сама травма в сукупності з аксіологічними трансформаціями системного характеру приводить людину до роздумів про сенс життя загалом і свого, зокрема, до рефлексії, до зосередження на своїх духовних переконаннях, до роздумів на тему «хто я є?», «чи я той, ким я маю бути?» - дилема сущого і належного - і «ким я буду?» - до найважливіших питань людської екзистенції та екзистенціальної психології.

Важливо пам'ятати, що посттравматичне зростання - не універсальна властивість резильєнтної психіки людини. Воно може як відбуватися, так і не відбуватися. А сама резильєнтність може як активуватися, так і знижуватися (як будь-яка динамічна властивість). Резильєнтність - не абстрактний конструкт, а реально існуючий комплекс психологічних властивостей когнітивного, екзистенціального, емоційного, вольового характеру, для реалізації якого важлива як загальна цілісність, так і невразливість кожного окремого компонента.

У теоретичному розділі нами здійснена спроба опису *резильєнтного комплексу особистості* який, на нашу думку, має наступний вигляд:

ступінь самоповаги і самоактуалізації;

наявність основоположних конституювальних цінностей;

наявність соціокультурної самоідентичності;

здатність до переоцінки другорядних цінностей і відмови від тимчасового наносного;

наявність екзистенціальних смислів і свободи;
 здатність до якісної рефлексії;
 когнітивна гнучкість;
 здатність до швидкого підключення захисного ресурсу психіки,
 воля і сміливість;
 незалежність від стереотипів, самостійність суджень;
 відкритість світу, емпатичний прорив;
 темперамент;
 почуття гумору;
 стан здоров'я і фізична форма.

Серед позитивних наслідків посттравматичного зростання є таке, безсумнівно, важливе для людини почуття, яке можна порівняти з особистим відкриттям. Це переживання збільшеної повноти життя та його нової повноти - наповненості іншими, багатими смислами, почуттями, емоціями, аж до відкриття нових відтінків радості від відчуття запахів, смаків, звуків.

У процесі теоретичного аналізу було встановлено, що поняття «резильєнтність» на сьогодні являє собою концепт, оскільки воно є відображеною в мисленні та безпосередньо в науковій картині світу єдністю суттєвих властивостей і зв'язків речей (психічних та інших реалій), думкою, яка виокремлює й узагальнює явища певного класу (конкретні психологічні та моральні якості особистості) за спільними у своїй сукупності специфічними для них ознаками та критерієм (стійкості, життєстійкості).

Загалом всі наявні дослідження приводять до висновку, що високий рівень резильєнтності є найважливішим предиктором посттравматичного зростання особистості.

Аналіз матеріалу, отриманого емпіричним шляхом показав велику травму практично у кожного з учасників тестування, тому що всі ці люди відчувають гострий біль, іноді страждання, опинившись у розлуці з батьківщиною та близькими людьми. Однак усі ці люди наполягають на боротьбі за своє життя, свою гідність та своє майбутнє. Результати в них

сьогодні різні, але ціль одна – подолати труднощі та здійснити зростання. Можливо надіятись, що ці плани реалістичні.

Посттравматичне зростання - складне і багатовимірне явище, яке помилково зводили до якихось окремих його складових, до простого механізму подолання, когнітивного тлумачення, до психологічної адаптації або до психологічного благополуччя. Цей феномен поєднує в собі умови емоційного полегшення і когнітивної ясності. ПТЗ досягається через зміну ставлення до інших людей, через роботу саморегуляції, усвідомлення нових позитивних можливостей для саморозвитку та особистісного зростання.

Частиною досвіду посттравматичного зростання особистості можуть бути тепліші, значущі та тісніші стосунки з людьми. Досвід групової терапії через посилення співчуття, особливо до тих, хто наразі поділяє таку саму долю вимушеного мігранта, може бути гарним способом встановлення більш теплого зв'язку з іншими. Наявність прямих зв'язків засвідчує, що посттравматичне зростання та класичні заходи психологічної адаптації є узалежненими.

Посттравматичне зростання можна побачити в усвідомленні людиною нових можливостей; зростанні в царині духовного та екзистенціального досвіду. Духовне зростання ($r=0,547$; $p\leq 0,01$ та $r=0,429$; $p\leq 0,01$ відповідно) також є способом відчувати позитивні зміни у своїй боротьбі з втратами та стресом.

Важливою складовою є і глибина ситуаційної та особистісної рефлексії, до якої людина розкриває свої погляди на еміграцію та на те, як інші реагують на це саморозкриття. Це теж може зіграти відповідну роль у зростанні. Негативні емоційні стани: тривога ($r=-0,370$; $p\leq 0,05$) і депресія ($r=-0,342$; $p\leq 0,05$) мають зворотний кореляційний зв'язок, не пов'язаний із посттравматичним зростанням у групі вимушених мігрантів молодшого віку.

Безперечно, недостатня здатність керувати власними емоціями ускладнює процеси інтеграції людини в нове суспільство, адаптації в

незнайомих раніше умовах, збільшує психологічну втому, поглиблює депресію і може призвести до тяжких психологічних розладів.

Ті вимушені емігранти, які схильні до позитивного світосприйняття і відкриті до спілкування з іншими людьми, демонструють життєстійкість, самовладання, бачення життєвої перспективи і здатність поставити адекватну виконувану стратегічну мету і йти в напрямі її здійснення, тобто зростати особистісно.

У допомогу наша «Програма супроводу щодо посилення резильєнтності і створення психологічної основи для посттравматичного роста особистості».

Перспективи подальших досліджень вбачаються у вивченні резильєнтності вимушених мігрантів як ресурсу входження в нове соціальне та культурне середовище.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеєнко Н. В. Незвичайні умови існування вимушених емігрантів як фактор екстремального впливу на психіку особистості. *Особистість, суспільство, війна: тези доп. учасників міжнар. психологіч. форуму*. Харків: ХН УБС, 2022. С. 10-13.
2. Балл Г. О. Аналіз поведінки у складних соціальних ситуаціях як сфера застосування теоретичних положень філософії. *Педагогіка і психологія* № 3, 2016. С. 9-15
3. Бінсвангер, Людвіг. *Велика українська енциклопедія*. URL: [https://vue.gov.ua/Бінсвангер, Людвіг](https://vue.gov.ua/Бінсвангер,Людвіг) (дата звернення: 30.11.2024).
4. Божик С. Як плекати у собі резильєнтність и чому це важливо. URL: <https://fizis.net/psychologichna-gramotnist/iak-plekaty-u-sobi-rezylientnist-ta-chomu-tse-vazhlyvo/> (дата звернення 23.10.2024)
5. Весь Марк Аврелій. Розмисли. Наодинці з собою. Промови Марка Аврелія. К.: Андронум, 2021. 116с.
6. Галецька І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації. *Вісник Львівського університету. Сер. «Філософські науки»*. 2003. Вип. 5. С. 433–442
7. Герман Джудіт. Психологічна травма та шлях до видужання/ Джудіт Герман. К.: Видавництво Старого Лева, 2015. 416 с.
8. Зубовський Д. С. Феномен посттравматичного зростання: концептуалізація поняття. *Актуальні проблеми психологічної допомоги, соціалізації та медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції: матеріали VI міжвід. наук.-практ. конф.* (Київ, 26 травня 2016 р.). Київ: НУОУ, 2016. С. 135–157.
9. Камю А. Міф про Сізіфа. URL: <https://www.ukrlib.com.ua/world/printitzip.php?tid=3221> (дата звернення 23.10.2024)

10. Католик Г. Цінності: поняття, структура та підходи у контексті сучасних військових екзистенцій. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 2022, Випуск 13. С. 11-20.
11. Кириченко Н. Категорія життєвого проекту у психології життєтворчості. *Освіта регіону політологія, психологія, комунікації*, 2011, №2. URL: <https://social-science.uu.edu.ua/article/474>
12. Климчук В. О. Посттравматичне зростання та як можна йому сприяти у психотерапії. *Наука і освіта*, 2016, № 5. С. 46-52
13. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2021. 158 с.
14. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання. Київ: Вид. «КНТ», 2023. 124 с.
15. Кокурн Олег, Мельничук Тетяна. Резилієнс-довідник URL: <https://lib.iitta.gov.ua/734632/1/%D0%94%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf>
16. Кологривова Н. М. Особливості адаптаційних ресурсів особистості в умовах життєвих криз [Дисертація]. Одеса, 2023.
17. Костюченко О. В., Бриль М. М. Розвиток психологічної резильєнтності особистості як складника здоров'я арттерапевтичними засобами. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія*. 2022. Т. 33(72), № 2. С. 43-50. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/sntnvusp_2022_33%2872%29_2_10
18. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять *Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія*, 2018. Вип. 14. С. 26–64. URL: https://lib.iitta.gov.ua/716873/1/Lazos_APP_V3N14_2018.pdf
19. Лазос Г. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. *Організаційна психологія. Економічна психологія* №2-3(17), 2019. С. 77-89. <https://doi.org/10.31108/2.2019.3.17.9>

20. Ларіна Т. О. Життєстійкість як життєве завдання особистості. *Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика* / За ред. Н.В. Чепелевої. К.:ДП «Інформаційно-аналітичк агентство», 2007. Том 2, вип. 5. С. 131-138
21. Литвиненко О. Д. Теоретичні предиктори створення моделі адаптаційного потенціалу особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2017. Вип. 5(1). С. 83-88. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_5\(1\)_17](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_5(1)_17)
22. Лукомська С. О. Світові тенденції розвитку медико-психологічної допомоги учасникам бойових дій. *Медична психологія: здобутки, розвиток і перспективи. Матеріали Четвертої міжнародної науково-практичної конференції* (м. Київ, 22-24 жовтня 2015 р.) / За наук. ред. С. Д. Максименка, Б. С. Божука, К. С. Максименко, Т. А. Тамакової. К., 2015. С. 45-46
23. Мадді С.Р. Смыслоутворення в процесі прийняття рішень. *Психологічний журнал*. 2005. Т. 26. №6. С.87-101
24. Москаленко О. В. Сучасні концепції ціннісно-смислової сфери особистості/О. В. Москаленко. *Вісник Національного університету України Київський політехнічний інститут. Філософія. Психологія. Педагогіка: №2*, К., 2010. С. 113-118
25. Ніцше Ф. Так казав Заратустра/ Ф. Ніцше: Пер.з франц., передмова і примм. Ст. Колядко. Вид.: Серія: «Philosophy». 2009. 928 с. URL: <https://www.ukrlib.com.ua/world/printit.php?tid=3781>
26. Основи травмофокусованої психотерапії / Д. Н. Бріер, К. Скотт; пер. Ю. Ясницька; наук. ред. В. Горбунова, В. Климчук Ін-т психічного здоров'я Укр. Католицького Ун-ту. Львів: Свічадо, 2015. 448 с.
27. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В.Федан. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

28. Резильєнтність і стійкість – психологія стресу. Підручник для студентів
онлайн URL:

https://stud.com.ua/141911/psihologiya/rezilentnost_stiykist

29. Сайкс Брітт-Марі. Пошук сенсу та духовний бік психологічного здоров'я: теорія екзистенційного аналізу Альфріда Ленгле. Духовно-психологічні основи християнської психології: кол.монографія. Львів: Скриня. С. 124-134.

30. Сартр Жан-Поль Буття і ніщо: Досвід феноменологічної онтології. Пер.з франц., передмова і примм. Ст. Колядко. Вид.: Серія: «Philosophy». 2009. 928 с.

31. Сенека Луцій Анней. Моральні листи до Луція. Переклад О.Кононенко. К.: Folio. Світова класика. 2023. 544 с.

32. Сердюк Л. З. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія / за ред. Л.З. Сердюк. Київ-Львів: Вікторія Кундельська, 2021. 236 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/729023/>

33. Скляр В. М. Резильєнтність особистості як умова її посттравматичного зростання в умовах вимушеної еміграції. *Соціально-психологічний супровід особистості в умовах інтеграції України в Європейський простір: збірник матеріалів IV Інтернет-конференції, 22 травня 2024 року* / за заг. ред. І. С. Деснова. Київ: МДУ, 2024. С 91-93

34. Сміт Зеді. Білі зуби. Пер. Р.Семків. Вид. Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2017. 544 с.

35. Стоїцизм. Луцій Анней Сенека. Епіктет. Марк Аврелій. К.: Андронум, 2022. 266 с.

36. Теория цінностей В. Віндельбанда і Г. Риккерта і її значення в історії соціологічної науки URL: <http://elbib.in.ua/teoriya-tsinnostey-v-vindelbanda-i-g-rikkerta-i-yiyi-znachennya-v-istoriyi-sotsiologichnoyi.html>

37. Тілліх Пауль. Мужність бути. Небуття і тривога. *Незалежний культурологічний часопис «І»*, 2005, число 37. URL: <https://www.ji.lviv.ua/n37texts/tillich.htm> (дата звернення 06.03. 2024)

38. Федорчук В. М., Комарніцька А. М., Сторожук Н. Р. Резильєнтність особистості в умовах військового стану. *Scientific Monograph*. Riga. Latvia: «Baltija Publishing», 2023. С.112-126
39. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / Пер.с нем. Замойська О. Харків: Вид. КСД, 2016. 160 с.
40. Фурман А. А. Психологія смисложиттєвого розвитку особистості: монографія. Тернопіль: ТНЕУ, 2017. 508 с.
41. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність?: *Науковий вісник. Херсонський державний університет. Серія: Психологічні науки*. 2016. Вип. 6, Т. 2. С. 160–165.
42. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком, 2021. 319 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua>
43. Чиханцова О. А., Гуцол, К. В. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 128 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/732913>
44. Чиханцова О. А., Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях незвизначеності. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34(73), № 1. С. 35-40
45. Яковицька Л. С., Скляр В. М., Кузнєцова Л. В. Психологічні складові посттравматичного зростання вимушених мігрантів. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія*. 2024. Вип. 1. № 24. С.111-118. DOI: [10.18372/2411-264X.24.19255](https://doi.org/10.18372/2411-264X.24.19255)
46. Ямницький О. В. Категорія «цінності» у психологічному вимірі / О. В. Ямницький. *Наука і освіта*. 2013, № 4. С. 34-37. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/7009/1/Yamnitsky%20Olexander%20Vadymovych%202013%204.pdf> (дата звернення 06.03. 2024)
47. Atxotegi. Ulysses Syndrom. A Psychological Approach to Basque Migrations. Edited by Joseba Atxotegi. Pub.: Center for Basque Studies. April 10. 2020. 222p.

48. Beck J.S. Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (3rd ed.). Guilford Press. 2021
49. Bettelheim Bruno. The Informed Heart: Autonomy in a Mass Age Glencoe, Ill.: Free Press, 1960. 304 p.
50. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely adverse events? *American Psychologist*. 2004. Vol. 59. Pp. 20–28
51. Complete works of Lucius Annaeus Seneca. Tragedies. Epistles. Essays. Seneca's Letters from a Stoic and others. Strelbytskyy Multimedia Publishing, 2022. URL: <https://www.everand.com/book/567475995/Complete-Works-of-Lucius-Annaeus-Seneca-Illustrated-Tragedies-Epistles-Essays-Seneca-s-Letters-from-a-Stoic-and-others>
52. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The ConnorDavidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*. 2003. Vol. 18, no. 2. Pp. 76–82. DOI: [10.1002/da.10113](https://doi.org/10.1002/da.10113)
53. Diener E., Fujita F. Resources, personal strivings, and subjective wellbeing: A nomothetic and idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995. Vol. 68(5), pp. 926–935. DOI: [10.1037/00223514.68.5.926](https://doi.org/10.1037/00223514.68.5.926) (date of access: 04.07.2021)
54. Ed Diner. Happiness Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth. Publisher. Wiley - Blackwell, 2008. 304p.
55. Erikson, Erik. Identity: Youth and Crisis. New York, W.W. Norton & Co, 1968.
56. Epicurus. The art of happiness. Publisher Penguin Classics, 2019. 272p.
57. Everett Shostrom. Man the manipulator: The Inner Journey from Manipulation to Actualization. Psychology Notification Self Help, 1967. 256p.
58. Garnezy, N. Resilience in children's adaptation to negative life events and stressed environments. *Pediatric Annals*. 1991. 20(9), Pp. 459-466

59. Heshmat Sh. The 8 Key Elements of Resilience. *Psychology Today*. 2020? May 11. URL: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/science-choice/202005/the-8-key-elements-resilience>
60. Hobfoll S.E. Social and Psychological Resources and Adaptation. *Review of General Psychology*, 2002, Vol. 6, No. 4, 307–324. DOI: [10.1037//1089-2680.6.4.307](https://doi.org/10.1037//1089-2680.6.4.307)
61. Husserl Edmund. Ideas for Pure Phenomenology and Phenomenological Philosophy. First Book: General Introduction to Pure Phenomenology/ Translated by Daniel. O. Dahlstrom, 2014. 88p.
62. Joseph S. What Doesn't Kill Us: A guide to overcoming adversity and moving forward. Piatkus, 2013. 336 p.
63. Kent M. From neuron to social context: Restoring resilience as a capacity for good survival. *The Social Ecology of Resilience: A Handbook of Theory and Practice.*/ Ungar M ed. New York: Springer, 2012. Pp. 111-126
64. Koffka Kurt. Perception and Gestalt Psychology: eBook. London: ImprintRoutledge, 2013. 723 p. DOI: [10.4324/9781315009292](https://doi.org/10.4324/9781315009292)
65. Lawrence G.Calhoun, Richard G. Tedeschi. Facilitation posttraumatic growth: Taylor & Francis, 2014. 184p.
66. Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 2000. № 71. P. 543-562. DOI:[10.1111/1467-8624.00164](https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164)
67. Maddi Sr. Resilience at work: How to Succeed no Matter What Life Throws at You, 2005. 240p.
68. Maddi Sr. On hardiness and other pathways to resilience. *American Psychologist*. 2005 v60w3 Pp. 261-262
69. Martin E. P. Seligman, Tony Schwartz, Warren G. Benn's, Robert J. Thomas. On mental toughness. Harvard Business Review Press, 2018. 224p.
70. Maslow Abraham. Toward a Psychology of Being. T. :Start Publishing LLC, 2012. 192p.

71. Masten A. Ordinary magic: resilience in development. New York: The Guilford press. 2014. p.308
72. Papadopoulos, R.K. Refugees, home and trauma. In *Therapeutic Care for Refugees. No Place Like Home* / edited by R. K. Papadopoulos. London: Karnac, 2002. (Tavistock Clinic Series). 356 p
73. Pangallo et al. Psychological assessment. *Resilience through the lens of interactionism: a systematic review*. 2015. Vol. 27, № 1. Pp. 1–20. DOI: <https://doi.org/10.1037/pas0000024>
74. Pigliucchi Massimo How to be a stoic. Ancient wisdom to modern living. Basic Books, 2017. 288 p.
75. Posner M. J. The Estelle medical professional judgment standard: the right of those in state custody to receive high-cost medical treatments. *American journal of law & medicine*, 18(4). 1992. Pp. 347-368.
76. Rutter M. Resilience in the face of adversity: protective factors and resistance to psychiatric disorder *British Journal of Psychiatry*. 1985. №147. Pp.598-611
77. Seligman, Martin E P. *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfilment*. London, Nicholas Brealey Publishing, 2002.
78. Schlechter P., Hellmann J. H., & Morina N. Unraveling specifics of mental health symptoms in war survivors who fled versus stayed in the area of conflict using network analysis. *Journal of Affective Disorders*, 2021. Pp 93-101
79. Shapiro F. *Eye movement desensitization and reprocessing: Basic principles, protocols and procedures* (2nd ed.). Guilford Press. 2001.
80. T. Nykolyuk, et N. Shklyayeva. The psychotype of a labor emigrant in contemporary Ukrainian prose. *Alfred Nobel University Journal of Philology*, № 14, 2017.
81. Taleb, Nassim Nicholas. *The Black Swan. The impact of the highly improbable*. «The most prophetic voice of all» GQ, 2012. 480 p.

82. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 2004. Vol. 15. Pp. 1-18

83. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*. 1996. Vol. 9. Pp. 455-471

84. Trauma, resilience and saliostasis: effects of treatment in post-traumatic stress disorder. J. R. T. Davidson et al. *International clinical psychopharmacology*. 2005. Vol. 20, no. 1. Pp. 43–48. DOI: [10.1097/00004850-200501000-00009](https://doi.org/10.1097/00004850-200501000-00009)

85. Ukraine Refugee Situation. *Operational Data Portal* URL: <https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine> (дата звернення 20.12.2024)

86. Vanistendael, Stefan. La Résilience: Le Réalisme de l'Espérance; [Sous La Dir.de La] Fondation Pour L'enfance. Ramonville-Saint-Agne, Éres, 2001

87. Venger O. P., O. Ye Smashna, Yu L. Musula, V. S. Bilous, L. M. Sac, O. O. Liceta, Ya. M. Nestorovych et T. P. Guseva. *Психологічна феноменологія депресивних розладів з урахування фактора міграції. Здобудки клінічної експериментальної медицини, № 4 (23 листопада 2018). С. 58-63.*

88. Werner E. Risk, resilience, and recovery: perspectives from the Kauai longitudinal study. *Development and psychopathology*. 1993. V. 5. P. 503–515

Інтернет ресурси:

89. Zajonc Robert і соціальна фасилітація. Відео лекція URL: <https://study.com/academy/lesson/robert-zajonc-social-facilitation.html>