

Міністерство освіти і науки України
Національний університет “Острозька академія”
Навчально-науковий центр заочно-дистанційного відділення
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота

на здобуття освітнього ступеня магістра

на тему: «**Психологічні чинники життєстійкості особистості в умовах
війни**»

Виконала студентка 2 курсу, групи ЗМПс-21

спеціальності 053 Психологія

Турчик Інна Вікторівна

Керівник – кандидат психологічних наук, доцент

Грицук Оксана Вікторівна

Рецензент – кандидат педагогічних наук, доцент

Грицюта Оксана Федорівна

Допущено до захисту:

Завідувач кафедри: _____

Оксана МАТЛАСЕВИЧ

Острог, 2025

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	14
1.1. Життєстійкість особистості (hardiness) в сучасному психологічному дискурсі: ключові концепції та моделі	14
1.2. Усвідомленість (майндфулнес), самоспівчуття та цінності як чинники психологічної гнучкості та життєстійкості	30
1.3. Вплив війни на психіку особистості та потенціал для розвитку життєстійкості	38
Висновок до розділу 1.....	44
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ	47
2.1. Організація, зміст та методи емпіричного дослідження	47
2.2. Кореляційний аналіз взаємозв'язків між показниками усвідомленості, самоспівчуття, цінностей та компонентами життєстійкості	53
2.3. Інтерпретація результатів емпіричного дослідження	64
Висновок до розділу 2.....	66
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ТА МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	68
3.1. Теоретико-методологічне обґрунтування програми розвитку життєстійкості на основі результатів емпіричного дослідження	68
3.2. Структура та зміст програми розвитку життєстійкості «Внутрішня опора»: розвиток усвідомленості, самоспівчуття та орієнтації на цінності особистості	75
3.3. Очікувані результати апробації Програми «Внутрішня опора»	79

3.4. Методичні рекомендації для фахівців у сфері психічного здоров'я щодо застосування Програми розвитку життєстійкості «Внутрішня опора».....	80
Висновок до розділу 3.....	83
ВИСНОВКИ.....	85
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	88
ДОДАТКИ.....	97

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ВООЗ – Всесвітня організація охорони здоров'я

ВПО – Внутрішньо переміщені особи

КПТ – Когнітивно-поведінкова терапія

ПТЗ – Посттравматичне зростання

ПТСР – Посттравматичний стресовий розлад

АСТ – Терапія прийняття та відповідальності (Acceptance and Commitment Therapy)

BASIC Ph – Багатовимірна модель подолання стресу (Belief, Affect, Social, Imagination, Cognitive, Physical)

CFT – Терапія, сфокусована на співчутті (Compassion Focused Therapy)

DBT – Діалектична поведінкова терапія (Dialectical Behavior Therapy)

ELS – Шкала залученого життя (Engaged Living Scale)

FFMQ – П'ятифакторний опитувальник усвідомленості (Five Facet Mindfulness Questionnaire)

МВСТ – Когнітивна терапія на основі усвідомленості (Mindfulness-Based Cognitive Therapy)

МБСР – Програма зниження стресу на основі усвідомленості (Mindfulness-Based Stress Reduction)

MSC – Програма свідомого самоспівчуття (Mindful Self-Compassion)

SCS – Шкала самоспівчуття (Self-Compassion Scale)

ВСТУП

Постановка проблеми. Повномасштабне військове вторгнення РФ в Україну 24 лютого 2022 року спричинило безпрецедентну гуманітарну кризу та поставило українське суспільство перед численними екзистенційними викликами. Мільйони людей зазнають прямого та опосередкованого впливу бойових дій, що проявляється у втраті близьких, вимушеному переміщенні, руйнуванні звичного способу життя та постійній загрозі безпеці. В таких умовах ключового значення набуває проблема збереження психічного здоров'я та здатності особистості долати труднощі, адаптуватися до нових реалій та продовжувати функціонувати та реалізувати себе.

У цьому контексті феномен життєстійкості (англ. *hardiness*) виходить на передній план, не просто як бажана риса розвитку особистості, а як ключовий фактор її психічного здоров'я. Зокрема Кокун О. М. визначає життєстійкість як внутрішню здатність особистості активно взаємодіяти з викликами, зберігати самоконтроль та конструктивно реагувати на труднощі. Життєстійкість вважається однією зі складових стійкості особистості, яка досліджується в межах більш загальної категорії резильєнтності (від англ. *resilience*).

В українському психологічному дискурсі поняття життєстійкість затвердилось як переклад двох понять - «*hardiness*» та «*resilience*», хоча в англійській мові вони не є синонімами. На думку С. Б. Кузікової та Т. І. Щербак, саме життєстійкість є тим ресурсом, який допомагає особистості адаптуватися до реальності, що постійно змінюється [14]. В нашій роботі ми фокусуємось на поняття *hardiness* і перекладаємо його як життєстійкість. Резильєнтність фокусується на гнучкості мислення, механізмах адаптації та здатності людини до відновлення після стресових ситуацій. Обидва феномени є дуже важливими для окремих індивідів і для суспільства загалом, оскільки забезпечують ефективну адаптацію до постійних змін та кризових періодів.

Аналіз досліджень і публікацій. Дослідження різних аспектів життєстійкості особистості здійснювалось активно у останні 50 років,

починаючи із у працях таких класиків вивчення життєстійкості як Д. Александер, А. Клейн, С. Кобаса, Д. Кошаба, С. Мадді. С. Мадді та С. Кобаса запропонували конструкт «hardiness» (англ. *випривалість, стійкість*). Ця концепція стала важливим кроком у переході від патогенетичного до ресурсного підходу, що фокусується на сильних сторонах особистості. Автори визначали життєстійкість як систему переконань про себе, світ і свої стосунки з ним, яка дозволяє людині сприймати стресові події як менш загрозливі. Так, С. Мадді визначає «hardiness» як інтегральну особистісну рису, що є визначальною для успішної адаптації до життєвих труднощів та дозволяє зберегти внутрішній баланс і гармонію [2]. С. Мадді та С. Кобаса були першими і здійснювали вивчення життєстійкості в напрямі вивчення життєвих подій, які переживають життєстійкі люди та ті, в кого немає високорозвинутого рівня життєстійкості. Вченими було зроблено висновок, що перші більш схильні сприймати події, які вони переживають, як позитивні і такі, які можуть сприяти зростанню і відчують контроль над подією, тоді як друга група бачила негативну сторону цих подій і відчувала втрату контролю і відповідно безсилля та зниження свого рівня ефективно відповідати на виклики.

П. Бартон, Л. Бернارد, К. Ешлеман, А. Лавін, С. Хатчісон досліджували співвідношення життєстійкості з іншими позитивними рисами особисті та отримали висновки, що високий рівень життєстійкості пов'язаний із вищим рівнем оптимізму, особистої ефективності та рівнем самооцінки [2].

Згідно з С. Мадді, життєстійкість є стабільною багатовимірною особистісною рисою, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Життєстійкість розглядається як особистісна риса, на відміну від резильєнтності, що формулюється як процеси адаптації до змін після стресової ситуації [5].

Сучасні українські дослідники розглядають резильєнтність як процес, а не як особистісну рису, на відміну від життєстійкості. Життєстійкість (hardiness) часто вважають важливим фактором психологічної стійкості і розглядається як

один із потенційних індивідуальних факторів, який може дозволяти будувати психологічну стійкість у перспективі [14].

В українській психології проблема стійкості до стресу та подолання складних життєвих обставин розглядалася у працях Т. М. Титаренко, яка досліджувала стратегії життєтворчості особистості в екстремальних умовах, а також вплив життєстійкості на здоров'я людини. В її працях вона зазначає, що особистість, схильна до здорового способу життя, позитивно ставиться до себе, має виражену оптимістичну орієнтацію та життєстійкість. За параметрами ставлення особистості до життєвих випробувань та негараздів - тобто за рівнем її життєстійкості можна прогнозувати стан здоров'я людини та можливості його збереження. Як зазначають Т. М. Титаренко та Т. О. Ларіна, в умовах соціальної нестабільності життєстійкість стає не просто особистісною рисою, а необхідною умовою для збереження психологічної безпеки [7].

У своїх роботах М. М. Дідух досліджувала взаємозв'язок життєстійкості та копінг-стратегій особистості і було визначено, що головна відмінність між цими поняттями полягає в тому, що життєстійкість передбачає конструктивне ставлення до життєвих викликів і допомагає не лише їх пережити, а і зростати як особистість після них. Копінг-стратегії натомість можуть бути як позитивними, так і деструктивними і приводити до регресу у випадку уникнення проблем чи їх заперечення [7].

Провідний український дослідник у галузі життєстійкості О. М. Кокун здійснював обширне теоретичне та практичне дослідження психологічних умов професійного становлення та адаптації особистості [11]. З початком війни у 2014 році, і особливо після 2022 року, з'явилася низка праць, присвячених психологічним наслідкам війни за авторством О. Я. Кляпець, В. І. Співак, Т. М. Титаренко, однак комплексного дослідження саме внутрішніх та зовнішніх чинників життєстійкості українців в умовах повномасштабної війни, що триває, все ще недостатньо. Залишається відкритим питання про специфічну структуру та ієрархію цих чинників для українського населення, що і визначає

дослідницьку нішу даної роботи [10]. Нещодавні дослідження української популяції в умовах війни емпірично довели, що життєстійкість є критично важливим предиктором психічного здоров'я, адаптації та емоційного комфорту [11]. Водночас, ці ж дослідження містять висновок, що створює занепокоєння: значна частина населення (близько 40%) має низький рівень життєстійкості, що робить їх більш вразливими до стресу та схильними до деструктивних копінг-стратегій, зокрема уникнення вирішення проблем та застрягання у стані стресу і вигорання.

Аналіз наукової літератури дозволяє стверджувати, що фундаментом життєстійкості особистості в умовах воєнного стану є комплекс внутрішніх психологічних ресурсів. До таких ресурсів належать індивідуальні якості та механізми, що забезпечують адаптацію до травматичних подій. Зокрема, дослідники виокремлюють внутрішню силу, віру у власні можливості та розвинений емоційний інтелект, який сприяє ефективній комунікації та саморегуляції. Важливу роль також відіграють конструктивні копінг-стратегії, здатність до саморефлексії та збереження мотивації, що в сукупності дозволяє особистості підтримувати психічне здоров'я та функціональність навіть у кризових ситуаціях [25].

В умовах невизначеності довгострокових наслідків війни, наукова спільнота прогнозує зростання потреби у психологічній підтримці, про що говорять дослідження рівня психічного здоров'я українців [17]. Найбільшими аспектами занепокоєння через війну залишаються безпека близьких (зростання до 74% респондентів) та ризик для життя і можливість отримати травми (54%). Також частка респондентів, які хвилюються через втрату джерела доходу, склала 39%. Останнім часом українці найчастіше відчували тривожність та напругу (58%), відмічали значне погіршення сну (50%), фізичну виснаженість (49%), пригнічений настрій (49%), емоційну нестабільність (45%) та роздратування чи злість (44%) [17].

Згідно з даними Цільової моделі системи психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в Україні [8], розробленої Координаційним центром з психічного здоров'я КМУ, країна стикається з масштабною кризою психічного здоров'я. Зокрема, за прогнозами експертів ВООЗ, близько 9,6 мільйона українців (22% населення) можуть мати психічні розлади внаслідок війни, з яких 3,9 мільйона - помірної або тяжкої форми [8].

Водночас, дослідники підкреслюють критичну проблему стигматизації та присутність бар'єрів на етапі звернення по психологічну допомогу: близько 44% молоді не звертаються за допомогою через страх осуду, а 60% українців вважають, що звернення до психолога є ознакою їх неповноцінності та слабкості. В той же час психічне здоров'я є передумовою здатності адаптуватись до викликів війни, особистих життєвих труднощів та стресорів, відновлення після невдач чи помилок і здобуття нового коригуючого досвіду.

Коли система зовнішньої підтримки перевантажена і тільки починає своє становлення та уніфікацію, на перший план виходить здатність особистості до саморегуляції та мобілізації внутрішніх ресурсів, тобто її життєстійкість. Розвиток індивідуальної резильєнтності стає стратегічним завданням для збереження людського капіталу та відновлення нації [1].

В той же час існує диспропорція між високою потребою суспільства у реалізації потенціалу життєстійкості та наявними інструментами самопомоги і емоційної саморегуляції. Це створює нагальний запит на розробку новітніх, науково обґрунтованих програм інтервенції, які б дозволили не лише лікувати наслідки травми, а й превентивно розвивати життєстійкість та закріплювати її як рису особистості.

Для визначення основних предикторів життєстійкості, які можуть стати основою для створення нових методів посилення життєстійкості українців під час війни ми обрали такі психологічні чинники як усвідомленість, самоспівчуття та цінності особистості, які вона реалізує в діях.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні чинники, що визначають рівень життєстійкості особистості в умовах війни, та розробити на цій основі Програму розвитку «Внутрішня опора» для тренування навичок майндфулнес, зміцнення орієнтації на глибинні цінності та розвиток самоспівчуття, які у комплексі стають основою для розвитку життєстійкості.

Об'єкт дослідження: життєстійкість особистості в умовах війни.

Предмет дослідження: психологічні чинники - усвідомленість, самоспівчуття та цінності особистості, що впливають на формування та прояв життєстійкості особистості в умовах війни.

Гіпотеза дослідження:

Високий рівень життєстійкості особистості в умовах війни визначається комплексним впливом розвинених навичок усвідомленості (майндфулнес), високого рівня самоспівчуття та знанням і реалізаціях особистих цінностей в діях. Ми припускаємо, що саме ці три компоненти, діючи як єдина система психологічної гнучкості, забезпечують здатність до адаптації в умовах тривалого травматичного впливу.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до визначення сутності, структури та моделей життєстійкості особистості.
2. Систематизувати психологічні чинники, що сприяють розвитку життєстійкості в екстремальних умовах.
3. Розробити та апробувати програму емпіричного дослідження психологічних чинників життєстійкості особистості в умовах війни.
4. Емпірично виявити та проаналізувати провідні психологічні чинники та їх взаємозв'язки, що забезпечують високий рівень життєстійкості українців.
5. Розробити практичну психологічну Програму розвитку життєстійкості, яка містить рекомендації щодо розвитку та

підтримки психологічних факторів життєстійкості особистості в умовах воєнного часу.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань було використано наступний методів:

теоретичні: аналіз та синтез науково-психологічної літератури для визначення теоретико-методологічних засад дослідження життєстійкості та її психологічних чинників.

емпіричні: психодіагностичне тестування за допомогою стандартизованих та адаптованих опитувальників: Коротка версія тесту життєстійкості Мадді в адаптації В.Олефір, М.Кузнецова, А. Павлової [82]; П'ятифакторний опитувальник усвідомленості (Five Facet Mindfulness Questionnaire, FFMQ) Р. Баер та колег [69] у адаптації Я. Каплуненко та В.Кучиної [9] - для оцінки рівня розвитку навичок усвідомленості; Шкала залученого життя (ELS) Г. Тромпеттер в адаптації Д.Лавриненко та О.Савченко [70,84]; Шкала Самоспівчуття (Self-Compassion Scale, SCS) К. Нефф (Kristin Neff) у лінгвістичній адаптації Л. Колесніченко, Н. Березовчук) [71].

Методи математичної статистики: для кількісного та якісного аналізу емпіричних даних застосовано пакет статистичних програм IBM SPSS Statistics 24.0. Використано методи описової статистики (розрахунок середніх значень, стандартних відхилень, показників асиметрії та ексцесу) для визначення загального профілю вибірки та результатів показників життєстійкості, усвідомленості, втілення цінностей та самоспівчуття, а також зокрема аспектів усвідомленості; однофакторний дисперсійний аналіз (One-Way ANOVA) для виявлення відмінностей між групами респондентів в залежності від місця проживання; кореляційний аналіз (коефіцієнт r-Пірсона) для встановлення взаємозв'язків між досліджуваними феноменами; лінійний регресійний аналіз для побудови прогностичної моделі впливу психологічних ресурсів усвідомленості на рівень життєстійкості.

Апробація та впровадження: Окремі результати магістерської праці відображено у таких публікаціях:

- «Психологічні особливості життєстійкості особистості в умовах війни: роль усвідомленості, самоспівчуття та ціннісних орієнтацій» - Студентський науковий журнал «UNIVERSUM» від 26 листопада 2025 року.
- «Емпіричне дослідження взаємозв'язку усвідомленості та життєстійкості особистості в умовах війни» (подано до друку).
- Результати дослідження були впроваджені у вигляді тез доповідей «Усвідомленість та ціннісна орієнтація як основа життєстійкості особистості в умовах війни - Програма розвитку життєстійкості “Внутрішня опора» (подані до участі в ІХ Всеукраїнській науковій студентській конференції Науковий простір: аналіз, сучасний стан, тренди та перспективи, 19 грудня 2025 | м. Вінниця, Україна (подано до друку)

Теоретичне та практичне значення одержаних результатів.

Теоретичне значення полягає у поглибленні та систематизації наукових уявлень про феномен життєстійкості в унікальному контексті тривалої повномасштабної війни. Результати дослідження доповняють теорію психології стресу та екстремальних ситуацій даними про специфіку функціонування особистості і напрямки розвитку життєстійкості через підсилення окремих психологічних чинників.

Практичне значення роботи полягає в тому, що її результати можуть бути використані практичними психологами, соціальними працівниками, педагогами, волонтерами, військовими капеланами для надання психоедукації та практичних кроків для підсилення життєстійкості серед різних груп цивільного населення. Розроблені рекомендації можуть стати основою для створення тренінгових програм, груп підтримки та психоедукаційних матеріалів, спрямованих на зміцнення психічного здоров'я та стійкості українського суспільства.

Наукова новизна одержаних результатів:

вперше буде проведено комплексне емпіричне дослідження окремих психологічних чинників життєстійкості дорослої особистості - таких як усвідомленість, самоспівчуття та опора на цінності саме в умовах повномасштабної війни в Україні;

В подальшому дослідження планується доповнення через дослідження ролі зовнішніх психологічних чинників - таких як соціальна підтримка, професійна реалізація та волонтерство для підсилення життєстійкості у воєнний час, а також четвертого компоненту життєстійкості «Connection - Соціальні зв'язки», доданого пізніше, а також запропонованого п'ятого компоненту життєстійкості «Culture - Культура» визначеного в недавніх дослідженнях.

У подальших дослідженнях буде уточнюватись специфіка взаємозв'язків між внутрішніми психологічними чинниками та рівнем життєстійкості в залежності від характеру травматичного досвіду особистості та її набутих копінгових механізмів.

Структура та обсяг дослідження

кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів (теоретичний аналіз; емпіричне дослідження; методичні рекомендації та Програма розвитку життєстійкості; висновки, додатки - загальним обсягом 134 сторінки, основний обсяг - 83 сторінки, а також список використаних джерел у кількості 86 позицій.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Життєстійкість особистості (hardiness) в сучасному психологічному дискурсі: ключові концепції та моделі

За останні п'ятдесят років фокус уваги у психологічних дослідженнях стресу помітно змістився від патогенетичної моделі, що фокусується на факторах ризику та психічних розладах, до салютогенетичного підходу, який досліджує внутрішні ресурси та сильні сторони особистості. Даний підхід є особливо актуальним в умовах війни в Україні, де працівникам сфери охорони психічного здоров'я необхідно не лише фіксувати травматичні наслідки, а й розуміти, що саме дозволяє зберігати ефективність та психічне здоров'я. У цьому контексті одним із ключових конструктів виступає особистісна життєстійкість (hardiness). Численні дослідження, починаючи з класичних праць С.Кобаси, С.Мадді, П.Бартона доводять, що життєстійкість діє як психологічний бар'єр, що захищає особистість від руйнівного впливу стресу та сприяє її адаптації до нових умов.

Термін «життєстійкість» (hardiness), який був введений на початку 80-х років ХХ століття американськими психологами С. Кобасою та С. Мадді, позначає систему світоглядних переконань особистості, яка мінімізує негативний вплив стресу. Ця система дозволяє людині залишатися активною, вірити у позитивне вирішення проблем та сприяє трансформаційному подоланню складних життєвих ситуацій, виступаючи своєрідним психологічним буфером проти стресової вразливості [1].

Для повноти аналізу походження терміну «життєстійкість» важливо згадати про довготривале дослідження, іцінійоване С.Мадді, яке проводилось серед менеджерів компанії телефонного зв'язку «Illinois Bell» (дочірня компанія АТ&Т). Воно тривало дванадцять років і на той момент компанія проходила кризовий період під час примусової реструктуризації бізнесу в умовах державної

дерегуляції. Протягом одного року компанія була змушена звільнити майже половину працівників, тому менеджери складно справлялись із кризою. Під час цього дослідження менеджери компанії проходили психологічні та медичні тестування та опитування. В результаті цього та кількох наступних досліджень всередині компанії Illinois Bell було виявлено, що життєстійкість допомагає зменшувати негативні наслідки стресу на здоров'я людини.

У своїй статті, яка базувалась на докторській дисертації для дослідження феномену життєстійкості, С.Кобаса виявила, що серед менеджерів, які переживали дуже значний рівень стресу, були ті, хто показував певні риси особистості, які допомагали зменшувати кількість негативних психічних та фізичних симптомів [55]. На основі цих досліджень вчена запропонувала ввести термін *stress hardiness*, який мав пояснювати основну різницю між групами досліджуваних і показати, що саме допомогло їм вийти з позитивними результатами навіть у кризових ситуаціях.

С. Мадді та С. Кобаса провели ряд наступних досліджень, які показали, що ці особливі риси та ставлення до викликів в сукупності з іншими факторами - такими як соціальна підтримка і фізичні навантаження, насправді ставали протективними факторами у стресових ситуаціях і запобігали виникненню захворювань внаслідок переживання стресу. Вони виявили, що серед досліджуваних груп були такі особистості, які не просто змогли вистояти у стресових умовах, а і процвітати та розвиватись [63]. Сформована концепція «*hardy attitudes*» знайшла своє відображення в українській науковій літературі як «компоненти життєстійкості» і до них відноситься контроль, залученість і готовність до викликів [22].

Перша теоретична концептуалізація життєстійкості за С. Мадді включала в себе психофізіологічні, соціально-психологічні та особистісні фактори - такі як наповнення життя цінностями, сенсом і оптимістичний погляд на життя. Згідно з його моделлю життєстійкості, вона будується не лише на 3 компонентах - контроль, залученість та готовність до виклику, але і на п'яти психологічних

механізмах. Серед них він називає підтримуючі переконання, через які людина розглядає події в житті як безпечні, а не як апріорі загрозливі. Окремо виділяється мотивація особистості змінюватись, що включає відкритість до нового і готовність діяти проактивно в складних життєвих ситуаціях і застосовувати конструктивні стратегії подолання труднощів. Наступним механізмом стійкості є підсилення імунної реакції організму людини, яка відбувається через мобілізація фізичних та психічних ресурсів - тобто тіло відчуваючи виклики, налаштовується на реагування. Четвертим є відчуття підвищеної відповідальності за турботу про своє здоров'я і п'ятим механізмом - пошук соціальної та психологічної підтримки через розвиток комунікативних навичок. [58]

Тривалі дослідження життєстійкості продовжувались і їхні результати використовувались не лише у теоретичному, але і практичному руслі. Завдяки співпраці вчених С.Мадді та Д. Кошаби було засновано «Hardiness Institute», який займався програмами для розвитку життєстійкості, створенням та удосконаленням шкал для вимірювання компонентів життєстійкості та впровадженням тренінгів життєстійкості в бізнесі, державних установах та освітніх закладах.

Після того, як концепція «hardiness» була запропонована С.Мадді, науковий дискурс розвивався у двох основних напрямках: з одного боку, відбулася критична перевірка та уточнення самого конструкту життєстійкості, а з іншого - проводилися численні дослідження, що підтверджували цінність вивчення та тренування життєстійкості у різноманітних стресогенних умовах - під час війни, в роботі медичного персоналу [49], у студентів вищих навчальних закладів [62].

Для того, щоб повноцінно розглянути теоретичні дослідження поняття життєстійкості, варто згадати і про критику даного поняття. Наприкінці 1980-х років Стівен Фанк (Stephen C. Funk) опублікував впливові статті, де перші версії опитувальника життєстійкості зазнавали обґрунтованої критики щодо валідності

та практичної цінності. Він стверджував, що багато питань у шкалі насправді вимірюють не життєстійкість, а відсутність нейротизму (негативної афективності). Саме тому Мадді та колеги постійно вдосконалювали опитувальники і створювали нові версії, які були коротшими та при цьому валідними і допомагали ефективніше оцінити рівень життєстійкості [43].

Нова хвиля досліджень життєстійкості відбулася завдяки роботам Пола Бартона (Paul T. Bartone), в яких він переніс фокус з корпоративного середовища на вивчення представників стресогенних професій, зокрема водіїв автобусів у Чикаго [74]. Свій дослідницький шлях він здійснював в Чиказькому університеті та під час програми дослідницької стипендії Фулбрайта в Бергені, Норвегія.

Окрім цього він працював в армії США, в тому числі в Дослідницькому інституті імені Волтера Ріда, в Німеччині та Вест-Пойнті, де він зміг присвятити себе вивченню стресу та адаптації сімей військових.

Його дослідження, проведені серед військових, продемонстрували, що високий рівень життєстійкості захищав їх від пов'язаних зі стресом проблем зі здоров'ям, таких як гіпертонія та хвороби серця, незважаючи на вимогливі умови праці. Окрім цього він зробив значний внесок у вивчення життєстійкості серед військових, а також цивільного населення у воєнний час, що робить його праці дуже цінними для розвитку цього напрямку досліджень в Україні [30-32].

Згідно з П.Бартоном, життєстійкість змінює негативний вплив стресу на здоров'я за рахунок того, як людина сприймає та відповідає на труднощі в житті. Життєстійкі особистості розглядають нові та несподівані події, як нормальну і звичну частину життя і вони вірять в те, що вони можуть з ними впоратись. Коли життєстійка особистість стикається зі стресовими подіями, вона схильна застосовувати проактивні стратегії вирішення проблем, а особистість з нижчим рівнем життєстійкості зазвичай вдається до унікаючих стратегій - таких як заперечення проблеми чи деструктивні звички.

Враховуючи нагальну потребу у валідованих інструментах для вимірювання життєстійкості, П. Бартон та його колеги розробили Шкалу

диспозиційної резильєнтності (Dispositional Resilience Scale, DRS) [29]. Вона як і шкала С. Мадді містила питання для вимінювання трьох компонентів життєстійкості - контролю, залученості та готовності до виклику, але вона була більш збалансованою за кількістю питань та позитивних і негативних тверджень. Якщо Шкала С. Мадді зустрічалась із критикою за переважну кількість негативно орієнтованих питань, то шкала диспозиційної резильєнтності визнавалась як один із найбільш валідованих інструментів для вимірювання життєстійкості [43]. Коротка версія цієї шкали широко використовувалася як у військових, так і в цивільних вибірках, демонструючи високу надійність та валідність [29]. Пізніше П. Бартон також брав участь у розробці та валідації вдосконаленого вимірювального інструменту, відомого як Hardiness Resilience Gauge (HRG).

Сам П. Бартон підкреслює, що якщо основні фактори життєстійкості чітко визначені, то логічно припустити, що її можна цілеспрямовано розвивати та тренувати. Це узгоджується з його поглядом на життєстійкість як на комплекс когнітивних, емоційних та поведінкових здібностей, які можна вдосконалювати, що і стало основою для розробки програм тренування «hardiness».

Подальші дослідження механізмів впливу життєстійкості показали, що її буферний ефект реалізується через когнітивні процеси. Так, у працях Д. Вібе було доведено, що люди з високим рівнем життєстійкості схильні до більш позитивної оцінки стресових ситуацій та частіше обирають активні, проблемно-орієнтовані стратегії подолання труднощів, що допомагає їм переорієнтувати ресурси та шукати підтримки [80].

Норвезький дослідник С.Хістад (S.Hystad), який, як і П.Бартон, багато працював у військовій психології. Він активно використовував та валідизував шкали життєстійкості (включно з DRS-15) на норвезьких вибірках військових, курсантів та пілотів [50]. Його роботи містять результати досліджень, що підтверджують валідність концепції життєстійкості у різному соціальному та

культурному контексті та показники цієї риси можуть допомогти при підготовці персоналу для роботи в екстремальних та кризових умовах.

Сучасні українські науковці активно вивчають життєстійкість у контексті повномасштабної війни в Україні та визначають це поняття у наступний спосіб.

Як визначає дослідник О. Кокун - життєстійкість є стійкою багатовимірною особистісною властивістю, що являє собою сукупність поглядів та переконань про себе та навколишній світ, які забезпечують мужність та мотивацію людини перетворити складні ситуації на можливості зростання, а також здатність залишатися здоровим та здійснювати високоефективну діяльність, незважаючи на високий рівень стресу [12].

Як зазначає Т. Титаренко, життєстійкість - це особистісна характеристика людини, внутрішній ресурс, що забезпечує їй успішність подолання життєвих труднощів та здатність витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню впевненість, збалансованість, не знижуючи успішності діяльності [22].

Щодо поняття «резильєнтність», то в сучасному науковому дискурсі існує кілька взаємодоповнюючих його визначень. Дж. Боннано визначає, що резильєнтність - це не риса. Це процес. І йдеться не про повернення до стану, в якому ми були раніше, а про гнучку навігацію крізь виклики, з якими ми стикаємося [34].

С.Саутвік та Д.Чарні розглядають резильєнтність не як одну рису, а динамічний, багатовимірний процес, який дозволяє людині успішно адаптуватися до сильного стресу чи травми. Вони визначають резильєнтність як процес адаптації до несприятливих обставин, травми, трагедії, загроз або значних джерел стресу. Це здатність «повертатися» від травматичного досвіду [19].

Українські дослідники О. Кокун та Т. Мельничук визначають його як адаптивний динамічний процес повернення до початкового психосоціального функціонування після дезадаптивного періоду, спричиненого дією психотравмуючих факторів [13]. Схожий акцент на процесуальній природі цього

феномену роблять і С. Фергюс та М. Циммерман, які розглядають резилієнтність як процес подолання негативних наслідків впливу психотравмуючої події [41].

О. М. Хамініч відзначає проблему співвідношення україномовного терміну «резильєнтність» (resilience) зі стресостійкістю та життєстійкістю і пропонує використовувати термін «резильєнтність» (resilience) для позначення динамічного процесу в контексті адаптації та саморегуляції [24].

З одного боку, ряд таких українських авторів як О.Басенко, Т. Семигіна, вживають ці терміни як взаємозамінні. З іншого боку, все більше дослідників такі як С. Кравчук, М. Лапіна наполягають на їх чіткому розмежуванні [4]. Інші дослідники пропонують варіант «психологічна пружність», визначаючи її як динамічний процес збереження стабільного функціонування в критичних ситуаціях. При цьому наголошується, що «психологічна пружність» та «життєстійкість», не є синонімами, тому що останній термін стосується саме риси особистості, яка допомагає вистояти в складних ситуаціях.

Узагальнюючи позиції українських дослідників можна виокремити три ключові конструкти: життєстійкість (hardiness) як особистісну характеристику, що допомагає протистояти негараздам; резильєнтність (resilience) як процес успішної адаптації та відновлення; та посттравматичне зростання (posttraumatic growth) як якісну трансформацію особистості після травми.

Окрім поняття резильєнтності, в сучасному психологічному дискурсі набуває поширення поняття гнучкого мислення (flexibility mindset) або мислення зростання (growth mindset) [39].

Поява у науковому дискурсі концепції життєстійкості стимулювала нове мислення про взаємодію особистих переконань та копінгової поведінки. Проте з часом, коли дослідники почали ставити під сумнів, чи дійсно життєстійкість є буфером проти стресу, вона втратила популярність. Дослідження життєстійкості частково призупинились не тому, що вона була некорисною, а тому, що, подібно до концепції «мислення зростання», її легко було хибно витлумачити як певний «тип» особистості - в даному випадку «життєстійкий тип». Це було помилковим

поворотом, який, на жаль, призвів до значного непорозуміння та неправильного використання концепції.

Насправді, С. Мадді та С. Кобаса не розглядали життєстійкість як «тип особистості», не вважали її компоненти прямим буфером проти стресу чи джерелом резильєнтності. Натомість, вони мудро вбачали в життєстійкості проміжний крок - набір переконань, що надає сміливості та мотивації виконувати важку роботу з перетворення стресових обставин з потенційних катастроф на можливості для зростання [63]. Цей набір переконань, за їхніми словами, створює шлях, який врешті-решт може призвести до резильєнтності.

Сучасна ідея гнучкого мислення будується на тій самій основоположній ідеї. Подібно до того, як життєстійкість сама по собі не є буфером проти стресу, гнучке мислення саме по собі не робить нас резильєнтними. Але воно прокладає шлях до резильєнтності, мотивуючи та залучаючи нас до взаємодії зі стресором. Воно дає нам змогу здійснювати спроби гнучкої адаптації до викликів, з якими ми стикаємося [34].

При цьому, варто зазначити ключові відмінності між концепцією життєстійкості та гнучким мисленням. С. Мадді, докладав зусиль, щоб підкреслити нюанси її компонентів та їх відмінності від аналогічних конструктів [57-59]. Він стверджував, що для життєстійкості є необхідними всі три компоненти, і що недостатньо мати лише один, або навіть два компоненти життєстійкості [57]. На противагу цьому, гнучке мислення можна розглядати в більш загальних термінах, де конкретні компоненти є менш критичними, ніж загальна здатність до адаптивної реакції. Таким чином, життєстійкість можна розглядати як одну з перших і найбільш структурованих моделей, що описує психологічні ресурси, які лежать в основі здатності особистості до гнучкої та конструктивної відповіді на стрес.

Враховуючи вищезазначену дискусію, у даній роботі ми будемо дотримуватися позиції розмежування цих понять. Під життєстійкістю «hardiness» ми розумітимемо систему особистісних переконань (залученість, контроль, виклик), що є стійким внутрішнім ресурсом, тоді як під резильєнтністю - ширший процес успішної адаптації до стресу, одним із чинників якого і є життєстійкість.

У науковому дискурсі прийнято поділяти чинники, що впливають на формування життєстійкості особистості на зовнішні та внутрішні. До зовнішніх відносять соціальне оточення, освітнє оточення, сім'я, економічні та екологічні чинники, воєнні дії на території проживання індивіда. До внутрішніх відносять рівень психічного та емоційного розвитку, Я-концепція (сприйняття свого я), рівень фізичного здоров'я та біологічні фактори (генетичні чи набуті), рівень когнітивного резерву, який наявний в людини на момент виникнення стресової ситуації [11].

Модель життєстійкості була описана С.Кобасою і С.Мадді як сукупність трьох компонентів і їхня взаємодія між собою - на думку вчених присутність саме всіх складових є дуже важливою.

Перший компонент життєстійкості залученість (commitment) визначається як здатність людини бути включеною в своє життя, проявляти активність і наповнювати життя змістом. Цей компонент дає можливість людині відчувати свою значущість і цінність, і вирішувати життєві завдання, незважаючи на перешкоди і труднощі.

С.Мадді визначав цей компонент як глибоке переконання особистості у важливості, значущості та цікавості власного життя та діяльності. Це тенденція бути максимально включеним у події, стосунки та процеси, що є прямою протилежністю екзистенційному відчуженню та ізоляції. Якщо людина з низькою залученістю сприймає своє життя як порожнє та безглузде, то життєстійка особистість, навпаки, активно шукає та створює сенс, виявляючи допитливість до світу, інших людей та самої себе [57].

Важливо підкреслити, що залученість - це активна, а не пасивна позиція. Вона проявляється у бажанні бути включеним у різні сфери: роботу, сім'ю, дружбу та суспільну діяльність. Як зазначає С.Мадді для людини з високою залученістю «здається марною тратою часу відступати у відчуження та ізоляцію», навіть якщо обставини стають надзвичайно стресовими. У стресовій ситуації така людина не «здається», а залишається зацікавленою у вирішенні проблеми, оскільки вірить, що її дії та результат мають значення. Таким чином, залученість є мотиваційним ядром життєстійкості, позицією готовності по відношенню до життя, яка надає людині причину та енергію долати труднощі [57].

На думку П. Бартона залученість допомагає особистості дивитись на світ з цікавістю та знаходити для себе щось корисне, навіть коли вона переживає складні часи. Він також описує, що люди, в яких чітко проявлений цей компонент життєстійкості, активно залучені у своїй діяльності і соціальній взаємодії [74]. Крім цього вони також проявляють високий рівень саморефлексії щодо своїх думок, емоцій, реакцій і поведінки. На нижчому рівні реалізації цього компонента особистість приділяє менше відчуття наповненості сенсом і цим самим більше демонструє апатію, відчуття безпорадності, безсилля і відсутності впливу на своє життя.

Щодо практичного застосування компоненту залученості та його впливу на життя, П. Бартон визначає, що чітко розумію свою мету і сенс, відчуваючи себе частиною чогось більшого, в особистості з'являється більше сили протистояти труднощам та витримувати стресові ситуації високого рівня напруги. Також в його дослідженнях серед військових та ветеранів, висока залученість може бути тільки, якщо в ній присутній соціальний компонент - це відчувати сенс і цінність не лише у своїй справі, а і у спільноті (якщо це команда на роботі чи військовий підрозділ - це є необхідним для ефективної роботи) [32].

Підсумовуючи концептуальне визначення компоненту «залученість» - це поведінкова та соціально-орієнтована відданість своїй меті, діяльності та спільноті. Це активна життєва позиція, заснована на відчутті сенсу, яка дозволяє людині залишатися мотивованою та ефективною навіть у найскладніших та найстресовіших умовах. Це те, що дає відповідь на питання: «Для чого це мені і чому я маю вистояти?».

Другим компонентом життєстійкості є контроль (control) - це внутрішнє переконання особистості в тому, що вона продовжує мати вплив на ситуацію, на результати своїх дій - незалежно від труднощів, з якими вона стикається. Для людини з високим рівнем розвитку компоненту життєстійкості «контроль» буде важливо відчувати свою суб'єктність і є менший ризик того, що вона потрапить в стан безпомічності та пасивності [58].

С. Мадді використовував здійснював свою клінічну практику у напрямку екзистенційної психології і вважав, що саме цей напрямок якнайкраще вивчає питання прийняття рішень особистістю на основі своїх цінностей.

Розробляючи свою теорію, він спирався не лише на психологію стресу, а й на ідеї екзистенційної філософії та напрям екзистенційної психології, яку він широко застосовував у своїй клінічній практиці. Він розглядав життестійкість (hardiness) як «операціоналізацію екзистенційної сміливості» (operationalization of existential courage) [57]. Тобто, життестійкість є психологічним конструктом, який дозволяє виміряти, наскільки людина здатна робити вибір на основі своїх цінностей, знаходити сенс і зростати перед обличчям неминучих життєвих труднощів та невизначеності. С. Мадді вважав, що вибір майбутнього, в якому є доля невідомості, виклику та новизни найчастіше призводить до постійного особистісного розвитку і бажаного рівня реалізації особистості [57].

Згідно з цим вченням, особистість з високим рівнем життестійкості якнайбільше наближається до своєю справжньої суті, вміння бути собою - тому що вона обирає брати відповідальність за своє життя, і це зменшує негативні можливі негативні наслідки стресу - тому що чітко розділяє, в яких ситуаціях і який рівень контролю може проявляти.

Люди з високим рівнем розвитку компоненту контроль мають виражений внутрішній локус контролю. Вони докладають активних зусиль, щоб перетворити несприятливі ситуації на переваги, на відміну від людей, які діють так, ніби є пасивними жертвами зовнішніх сил, що не підлягають їх контролю і відтак відчують безсилля та апатію [13].

Контроль активує пошук шляхів впливу на результати стресових змін, на противагу впаданню у стан безпорадності й пасивності. Людина із сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сама вибирає свою діяльність [7].

Третя складова життестійкості - виклик - допомагає людині бути відкритою до навколишнього світу, інших людей, суспільства. Людина з високим рівнем розвитку компоненту виклик - готова сприймати труднощі, негаразди з відкритістю та готовністю взаємодіяти, шукати конструктивні рішення і через цей новий досвід зростати та отримувати нові знання.

Класичне визначення цього компоненту у роботах С. Мадді - виклик це прагнення людини постійно навчатись на своєму досвіді - позитивному чи негативному, замість уникнення невідомості або потенційних загроз. Відкритість до виклику включає в себе також готовність до різноманітності життєвих досвідів та змін і пізнання себе в процесі цих змін [29]. Великий вплив на формування цього компоненту мали роботи С. Мадді та Фіске та їхні ідеї про те, що активні людина, яка має внутрішню сміливість рухатись по життю, незважаючи на труднощі та долати їх може називатись життестійкою.

Сучасні дослідники, як-от Д. Бонанно, також підкреслюють важливість цієї установки, вказуючи, що готовність сприймати загрозу як виклик є ключовим елементом гнучкого мислення, що мотивує особистість до адаптивної поведінки [34].

П. Бартон досліджував компонент виклику у кризових та стресових ситуаціях, і відповідно до його тлумачення, компонент виклику це проактивна орієнтація на вирішення проблем та адаптацію до змін. Він робить великий акцент на розвитку майстерності, лідерства та особистого зростання через подолання труднощів [30].

В сучасних літературних джерелах часто зустрічається інформація, що до класичної моделі життестійкості С. Мадді Було додано четвертий компонент - Connection (Соціальна підтримка чи зв'язки) [66]. Такий підхід, зокрема, використовується П. Бартоном та його колегами, що підкреслює зростаюче визнання критичної ролі соціальних ресурсів у підтримці психологічної стійкості. Ми вважаємо, що таке уявлення могло сформувати на основі того, що у своїх пізніх працях, присвячених практичному розвитку життестійкості, тренінгових програмах у «Hardiness Institute» С. Мадді та Д. Хошаба значну увагу приділяли також ролі соціальних зв'язків [61]. Вони розробили концепцію «життестійкої соціальної підтримки» (Hardy Social Support), розглядаючи її не як четвертий компонент самої риси, а як ключову поведінкову стратегію, що впливає з життестійких переконань. Тим не менш, аналіз класичної моделі підтверджує, що основними компонентами життестійкості (hardy attitudes) є саме згадані вище контроль, залученість та виклик.

Життєстійка соціальна підтримка безумовно є важливою для розвитку стійкості особистості у часи стресу і вона включає в себе взаєподопомогу та заохочення. В даній моделі (Рис.1.1.1) вони зображені як взаємозалежні та взаємодоповнюючі елементи моделі, які безпосередньо впливають із особистісних компонентів життєстійкості і підсилюють їх. З неї ми бачимо, що життєстійкість може виступати буфером до втрати особистої ефективності та дезадаптивних моделей реагування на гострий стрес, хронічні конфлікти чи емоційне виснаження. Важливу роль відіграє цілісний підхід і такі фактори, як турбота про фізичне здоров'я та соціальні зв'язки також мають прямий вплив на життєстійкість і на закріплення і розвиток окремих її компонентів.



Рис.1.1.1 Модель життєстійкості та її вплив на особистість

В дослідженнях останнього десятиліття також було запропоновано новий компонент моделі життєстійкості - Culture - Культура. Важливість цього елементу обґрунтована тим, що культурний контекст має великий вплив на

особисті цінності та індивідуальну життєстійкість. Інтегрування цього компоненту може бути важливим при розробці методологічних чи практичних програм для розвитку життєстійкості, тому що буде враховувати культурний контекст [66].

Сучасні підходи до вивчення резильєнтності все більше наголошують на ролі культурного контексту. Як стверджує М. Унгар, резильєнтність знаходиться у сенсах, які ми надаємо ресурсам і ці сенси завжди є культурно та контекстуально специфічними [79]. Ця ідея дозволяє припустити, що і прояви життєстійкості (*hardiness*) можуть мати культурну специфіку. Наприклад, у культурах, де високо цінуються колективні зв'язки, соціальна підтримка може бути більш значущим фактором життєстійкості, ніж в індивідуалістичних суспільствах.

Тим не менш, культурний компонент не є достатньо дослідженим в контексті вивчення життєстійкості і надалі ми бачимо в цьому перспективу розвитку нашого дослідження.

Отже, підсумовуючи вищезазначене саме сукупність трьох компонентів життєстійкості - включеність, контроль і прийняття виклику допомагають сформувати структуру поглядів на власне життя, взаємодію з викликами і мотивують людину робити речі, які вона вважає складними, але які сприяють розвитку. Працюючи разом як система, компоненти життєстійкості допомагають приймати рішення в житті, які спрямовані на майбутнє, і незважаючи на тривогу, невизначеність та кризи, створювати наповнене і змістовне життя.

Водночас, постає питання про психологічні механізми, які лежать в основі цієї здатності. Численні дослідження підтверджують, що життєстійкість пов'язана з гнучким використанням адаптивних копінг-стратегій, зокрема, з позитивною переоцінкою ситуації та проблемно-орієнтованим підходом [33].

Психологічна гнучкість за визначенням С.Гейса - це здатність усвідомлено контактувати з теперішнім моментом і діяти в напрямку обраних цінностей. Вона розглядається як мета-процес, що об'єднує кілька взаємопов'язаних навичок. У

межах нашого дослідження ми фокусуємося на трьох ключових компонентах психологічної гнучкості, які, на нашу думку, є практичними механізмами реалізації життєстійких переконань: усвідомленості (майндфулнес), самоспівчутті та цінностях [48].

Психологічна гнучкість і життєстійкість в науковому дискурсі визнаються як ключові характеристики особистості, які допомагають їй реалізувати себе та рухатись в житті в напрямку своїх цінностей, незважаючи на складні події та стресові ситуації.

Важливим кроком у розумінні того, як саме життєстійкість впливає на психічне здоров'я, стало дослідження М. Мікулінцера, О. Таубман та В. Флоріана [42]. У своєму дослідженні ізраїльських військових новобранців автори довели, що життєстійкість діє не напряму, а опосередковано - через когнітивну оцінку ситуації (appraisal) та вибір копінг-стратегій. Було показано, що компоненти «залученість» та «контроль» є предикторами кращого психічного здоров'я після інтенсивного стресового періоду саме тому, що вони дозволяють особистості: по-перше, оцінювати стресові ситуації як менш загрозливі, а по-друге, частіше обирати адаптивні стратегії подолання, такі як вирішення проблем та пошук соціальної підтримки, і рідше вдаватися до емоційно-фокусованих стратегій.

Аналізуючи концептуальні моделі життєстійкості та психологічної гнучкості, можна виявити перетин між їхніми ключовими компонентами. Хоча ці конструкти походять з різних теоретичних традицій, їхні складові виконують схожі психологічні функції, що дозволяє розглядати психологічну гнучкість як процесуальний механізм, що лежить в основі життєстійких переконань [48].

Компонент життєстійкості залученість (commitment) тісно переплітається з процесами цінності (values) та контакт з теперішнім моментом (contact with the present moment) з моделі психологічної гнучкості [47]. Залученість у власне життя можлива лише за умови усвідомлення своїх цінностей, які надають діяльності сенс, та здатності бути присутнім у теперішньому моменті, а не губитися в роздумах про минуле чи майбутнє.

Компонент контроль знаходить своє відображення у процесах «залучені дії» (committed action) та «роз'єднання» (defusion). Суттю контролю у моделі життєстійкості є переконання, що людина може впливати на події та своє життя, а у моделі психологічної стійкості залучені дії є поведінковим проявом цього переконання і здатністю людини робити кроки у напрямку цінностей, навіть якщо на шляху вона стикається із зовнішніми чи внутрішніми стресорами.

Водночас, процес когнітивної дифузії, роз'єднання із думками, який передбачає здатність спостерігати за своїми думками, не ототожнюючись з ними, є формою внутрішнього когнітивного контролю, що дозволяє зменшувати залежність від власних тривожних думок. Зокрема когнітивна гнучкість була досліджена та визначена як важлива передумова психологічної стійкості [48]

Нарешті, компонент виклику концептуально пов'язаний із процесами «прийняття» (acceptance) та «залучені дії» (committed action). Сприймати труднощі як виклик, а не загрозу, означає бути готовим прийняти дискомфорт, який неминуче виникає на шляху до зростання. Саме прийняття створює психологічний простір для того, щоб не уникати складних ситуацій, а залучені дії забезпечують поведінкову реалізацію цього виклику. Таким чином, можна припустити, що розвинені процеси психологічної гнучкості є практичним шляхом до формування та зміцнення життєстійкості особистості.

Одним із найважливіших механізмів тренування та застосування психологічної гнучкості є усвідомленість - майндфулнес. Поняття усвідомленості (майндфулнес) інтегрує в собі елементи східної буддійської філософії та сучасної західної науки. У межах наукового дискурсу, найбільш цитованим є визначення Джона Кабат-Зінна (Jon Kabat-Zinn), засновника програми зниження стресу на основі усвідомленості (MBSR). Він визначає усвідомленість як усвідомлення, що виникає через цілеспрямовану увагу до теперішнього моменту, без оцінки і засудження у особливий спосіб з доброзичливістю [52].

Це визначення підкреслює три ключові аспекти: намір свідомо направляти увагу, фокусуватись на присутності тут і зараз та якість неупередженого спостереження за власним досвідом. Також він говорить про те, що фокусування уваги може мати особливий спосіб - з доброзичливим ставленням, яке по своєму визначенні наближено до самоспівчуття, про що ми поговоримо далі у роботі.

1.2. Усвідомленість (майндфулнес), самоспівчуття та цінності як чинники психологічної гнучкості та життєстійкості

Концепція усвідомленості має тисячолітню історію і бере свій початок із буддійського вчення, та наукові дослідження ефективності майндфулнес в останні 50 років набули поширення завдяки британській школі усвідомленості, зокрема Oxford Mindfulness Center в рамках майндфулнес-орієнтованої когнітивної терапії (МВСТ). Як зазначають З.Сігел, М.Вільямс та Дж.Тісдейл, ключовим завданням МВСТ є навчання клієнтів змінювати своє ставлення до думок, а не сам їхній зміст [71].

Усвідомленість розглядається як навичка дистанціювання від своїх думок, емоцій, тілесних відчуттів і здатності сприймати їх як тимчасові ментальні чи емоційні події, а не як об'єктивну реальність чи відображення «Я». Це дозволяє розірвати автоматичний зв'язок між негативними думками та емоційними реакціями, що є ключовим механізмом у профілактиці рецидивів депресії та інших розладів психічного здоров'я [71].

Розвиток усвідомленості неможливий без культивуації певного ставлення до досвіду. Джон Кабат-Зінн, засновник програми MBSR, виокремив дев'ять ключових аспектів такого ставлення, які є основою практики. Серед них:

1. Неосудження - здатність неупереджено спостерігати за своїми думками та почуттями, не навішуючи на них ярлики «добре» чи «погано».
2. Терпіння - розуміння того, що речі розвиваються у своєму власному темпі.
3. Розум новачка - Готовність бачити речі так, ніби вперше, без фільтра минулого досвіду.

4. Віра у власну інтуїцію та здатність до саморегуляції.
5. Нестарання - відмова від постійного бажання досягти якогось «особливого» стану, просто дозволяючи собі бути тут і зараз.
6. Прийняття - готовність бачити речі такими, якими вони є в даний момент.
7. Відпускання - здатність не чіплятися за думки, почуття чи результати.
8. Вдячність - вміння відчувати цінність тих ресурсів, які вже є наявності та відповідно дозволяти собі поповнювати їх.
9. Щедрість - вміння розділяти свої емоційні, психологічні та інші ресурси та бути щедрими до себе та до інших [53].

Таким чином, усвідомленість - це не просто техніка, а цілісний підхід до життя, що поєднує в собі навички управління увагою та розвиток специфічного, відкритого та доброзичливого ставлення до власного досвіду. Поглиблюючи розуміння усвідомленості, важливо розглядати її не лише як стан, але і як набір тренуваних навичок. Тхіть Нят Хань, видатний дзен-майстер, описував майндфулнес як «енергію буття присутнім та усвідомленим у тому, що ми робимо». Ця енергія дозволяє повернутися додому, до самого себе [46]. У свою чергу, дослідник та вчитель медитації Ш.Янг, який став учасником та партнером у низці нейробіологічних досліджень ефективності майндфулнес на базі Стендфордського університету, пропонує визначати цю практику через три основні навички: сила концентрації (concentration power) - здатність утримувати увагу на обраному об'єкті; сенсорна ясність (sensory clarity) - здатність розрізняти тонкі нюанси свого досвіду (тілесні відчуття, емоційні відтінки); внутрішня рівновага (equanimity) - здатність дозволяти досвіду бути таким, як він є, не опираючись йому і не чіпляючись за нього [84].

Такий підхід перетворює усвідомленість із абстрактного поняття на конкретний набір психологічних компетенцій, які можуть бути розвинути у процесі навчання та дозволяти підвищувати рівень життєстійкості.

Сучасні нейронаукові дослідження, очолювані Р. Девідсоном та Д. Гоулманом, надають емпіричне підґрунтя для розуміння впливу усвідомленості.

Його праці доводять, що практики майндфулнес викликають нейропластичні зміни в мозку. Зокрема, було показано, що тривала практика призводить до посилення активності в префронтальній корі (пов'язаній з емоційною регуляцією та мета-усвідомленням) та зниження реактивності мигдалеподібного тіла, яке відповідає за реакцію на загрози [45, 51,75].

Таким чином, усвідомленість - це не лише суб'єктивний досвід, а й процес, що реально змінює функціональну та структурну архітектуру мозку, що призводить до стійких позитивних змін, або «змінених рис». Окрім цього, дані досліджень показують, що уваги та зниження «блукання розуму» завдяки навіть короткотривалим практикам усвідомленості знижують активність «мережі пасивного режиму роботи мозку» (Default Mode Network, DMN), яка відповідає за блукання думок, румінації та тривожні роздуми про майбутнє [51]. Це призводить до кращої концентрації та здатності залишатися в теперішньому моменті, що в свою чергу на пряму може впливати на компоненти життєстійкості контроль, залученість і виклик і дозволяти більш усвідомлено брати на себе відповідальність за свою реакцію у стресовій ситуації. Дослідження усвідомленості свідчать, що тренування уваги викликає довготривалі зміни в нейронних мережах емоційної регуляції. Це створює нейробиологічне підґрунтя для розвитку всіх компонентів життєстійкості: посилює контроль над емоціями, допомагає сприймати стрес як виклик, а не загрозу, та підтримує залученість, запобігаючи виснаженню.

На нейробиологічному рівні також цей процес пояснюється впливом усвідомленості на ключові системи нейромедіаторів. Дофамін, який в більшій мірі відповідає за мотивацію та «передчуття» винагороди, а серотонін - за фонове відчуття благополуччя та емоційної стабільності, а практики майндфулнес сприяють встановленню їхнього балансу. Дослідження взаємодії серотонінових систем і практики майндфулнес, показують що зниження реактивності мигдалеподібного тіла завдяки практикам усвідомленості призводить до покращення умов для вироблення серотоніну.

Знижуючи реактивність мигдалеподібного тіла, усвідомленість зменшує рівень стресу, що створює сприятливі умови для функціонування серотонінової системи [86].

Водночас, повертаючи увагу до цінностей, а не до миттєвих задоволень, майндфулнес допомагає спрямовувати дофамінову мотивацію на досягнення значущих цілей. Як зазначають Д. Гоулман та Р. Девідсон, стійке благополуччя є навичкою, що базується на тренуваних нейронних мережах, відповідальних за здатність підтримувати позитивний стан та швидко відновлюватися після негативного [45].

Усвідомленість виступає як інструмент протидії емоційному виснаженню, відчуттю нездатності відчувати радість (ангедонії), що є частим наслідком тривалого стресу. Коли людина розвиває здатність до спостереження за своїми станами та ситуацією без оцінки і з прийняттям свого досвіду, вона вчиться не залишатись надовго в негативних емоціях, а проактивно взаємодіяти з ситуацією і підтримувати себе в емоційній рівновазі. Це, у свою чергу, зміцнює ключові компоненти життєстійкості - контроль через управління увагою та реакціями, залученість через контакт з цінностями та здатність помічати позитивні аспекти життя та виклик через прийняття будь-якого досвіду як частини життя [71, 75].

Отже, у межах даної роботи під усвідомленістю ми розуміємо комплексний психологічний процес, що включає цілеспрямоване, не прив'язане до оцінок, усвідомлення теперішнього моменту, яке реалізується через навички концентрації, сенсорної чіткості та внутрішньої рівноваги. Цей процес дозволяє змінити ставлення до внутрішніх переживань через механізм спостереження за своїм досвідом і призводить до стійких нейробіологічних змін, що сприяють кращій емоційній регуляції.

Наступним психологічним фактором життєстійкості, який ми розглядаємо є самоспівчуття. Це поняття також бере свої корені із буддійської традиції, але в результаті досліджень Крістін Нефф, Шерон Зальцберг набуває особливої важливості в рамках вивчення життєстійкості.

Згідно з теоретичною моделлю провідної дослідниці цього феномену Крістін Нефф, самоспівчуття - це здатність ставитися до себе з підтримкою в моменти страждань, невдач чи відчуття власної неадекватності. Цей конструкт включає три ключові полярні конструкти : доброзичливість до себе на противагу самокритиці, відчуття єдності та загальнолюдського досвіду на противагу ізоляції та самотності, та усвідомленість на противагу злиття себе з проблемою [67].

Важливо розрізняти самоспівчуття та самооцінку, тому що самооцінка базується на оцінці своїх якостей, навичок і порівнянні з іншими, а самоспівчуття включає в себе фундаментальну відсутність оцінки і критики. Самоспівчуття як концепція часто оповита міфами, особливо про особисту стійкість та психологічну стабільність. Дослідження доводять, що самоспівчуття має більший ефект для того, щоби протистояти стресі, ніж самооцінка, як наприклад дослідження рівня стресостійкості учасників за допомогою смартфонів показало, що загальний рівень самоспівчуття, а не самооцінки був передумовою зменшення негативних наслідків стресової ситуації [40]. Окремі дослідження доводять, що самоспівчуття дозволяє будувати стрійкість під час різного роду життєвих викликів, таких як домашнє насильство, розлучення, сексуальні злочини, природні катаклізми, виховування дітей з особливими потребами, упереджене ставлення [56].

Травматичний досвід, який був пережитий із застосуванням більшого рівня самоспівчуття також проживається більш стійко відповідно до досліджень [56]. Самоспівчуття не лише зменшує симптоми ПТСР (посттравматичного стресового розладу) серед тих, хто отримав психологічну травму, але також сприяє посттравматичному зростанню та навчанню. Окрім цього було виявлено, що низький рівень самоспівчуття був сильнішою передумовою розвитку симптомів ПТСР, ніж сама травматична подія - що ще раз доводить, що особисті життєстійкість є важливою рисою, яка допомагає зменшувати негативні наслідки життєвизх викликів і те, як людина будує свою ставлення до травматичної події

є ключовим у тому, наскільки ця подія є деструктивною для психологічного благополуччя [40].

На нашу думку, у контексті життєстійкості самоспівчуття є критично важливим, оскільки воно безпосередньо живить усі три її компоненти. Воно сприяє формуванню компоненту виклик, оскільки знижує страх перед можливими помилками, що є невід'ємною частиною зростання. Воно підсилює залученість, надаючи емоційну стійкість для продовження діяльності після невдач, замість того, щоб усамітнюватися. І, нарешті, воно зміцнює відчуття контролю, оскільки є інструментом внутрішньої емоційної регуляції, що дозволяє зберігати психологічну рівновагу, навіть коли зовнішні обставини є невідконтрольними. Дослідження доводять, що самоспівчуття не є слабкістю чи потуранням собі, а навпаки, є дієвим інструментом, що посилює позитивні психологічні стани, такі як надія, оптимізм та відчуття зв'язку з іншими.

Завершальним елементом системи психологічної гнучкості, що слугує внутрішнім компасом для усвідомлених та співчутливих дій, є цінності. У межах Терапії прийняття та відповідальності (АСТ), розробленої Стівеном Хейсом та його колегами, цінності визначаються не як конкретні цілі (які можна досягти, а як обрані якості буття та діяльності; як відповідь на питання: «Якою людиною я хочу бути?»[48].

На відміну від цілей, цінності є процесом, що ніколи не завершується. Наприклад, «здобути освіту» - це ціль, а «бути тим, хто навчається і розвивається протягом життя» - це цінність. Як зазначає Расс Харріс, цінності - це «найглибші бажання нашого серця щодо того, як ми хочемо поводитися [47, с. 25].

Цінності є внутрішнім орієнтиром, що скеровує поведінку та надає життю сенс, особливо в умовах стресу, невизначеності та страждань. Саме їх усвідомлення та втілення в життя створює відчуття сенсу (meaning in life). Як показує дослідження М. Хмель та З. Кроплевські, наявність сенсу в житті є ключовим медіатором між ціннісною орієнтацією (зокрема, на зростання та самотрансценденцію) та психологічним благополуччям [37]. У своєму

емпіричному дослідженні О. Чиханцова акцентує увагу на зв'язку життєстійкості з ціннісно-сисловою сферою особистості. В її роботах прослідковується основна ідея, що життєстійкість - це не лише здатність долати труднощі, а й цілісна система переконань, що ґрунтується на особистісних цінностях, ставленні до себе та психологічному благополуччі. За результатами проведеного кореляційного аналізу, встановлено, що всі три компоненти життєстійкості (залученість, контроль, прийняття ризику) мають значущі позитивні зв'язки з показниками осмисленості життя, самоприйняття та самоефективності [25]. Дане дослідження підтверджує, що саме ціннісні орієнтації виступають тим внутрішнім ресурсом, який дозволяє особистості не просто витримувати стрес, а й трансформувати його в можливість для зростання, надаючи життю сенс та напрямок навіть за несприятливих обставин.

Критично важливим є розрізнення між цінностями та цілями. Цінності - це процес, якість шляху, як ми хочемо жити (наприклад, бути турботливим, сміливим, розвиватися). Цілі - це конкретні, вимірні результати, яких ми хочемо досягти (наприклад, отримати диплом, пробігти марафон, завершити проєкт). Цілі є точними пунктами на шляху, який орієнтується на цінності. Досягнення мети можливе навіть за рахунок відмови від своїх цінностей, в той же час стан психологічного благополуччя може бути порушеним. І навпаки, навіть якщо мета не досягнута, але шлях пройдено у відповідності до своїх цінностей, людина відчуває цілісність та сенс. Цінності залишаються стабільними орієнтирами, тоді як цілі можуть змінюватися залежно від життєвого етапу, зовнішніх обставин, форс-мажорів. Цінності виконують низку ключових психологічних функцій, які безпосередньо сприяють розвитку життєстійкості. По-перше, вони слугують внутрішнім фільтром, що допомагає приймати рішення, розставляти пріоритети, відсіювати зайве.

По-друге, вони надають впевненості та сили, слугуючи стабільною опорою в періоди невизначеності. По-третє, вони наповнюють життя сенсом, завдяки чому навіть рутинні дії набувають значущості.

У контексті конструкту життєстійкості роль цінностей є фундаментальною, оскільки вони живлять кожен з трьох її компонентів: цінності є мотиваційним ядром компонента залученість. Вони відповідають на питання «Навіщо?» і надають глибокий особистий сенс діям, що є необхідною умовою для глибокої включеності у процеси власного життя попри перешкоди.

Компонент контролю передбачає, що цінності переносять фокус із зовнішніх обставин, які людина часто не може контролювати на внутрішній світ - де можна робити вибір та свідомо ставати на шлях стійкості. Людина не завжди може контролювати свої думки чи зовнішні події, але вона завжди може обирати, як діяти у відповідь на них відповідно до своїх цінностей (наприклад, з мужністю, добротою, відповідальністю). Цінності трансформують сприйняття життєвих труднощів та перетворюють бачення складних ситуацій з руйнуючих на такі, що дають можливість проявити себе та жити згідно зі своїми переконаннями. Таким чином, стресор перестає бути лише загрозою і стає ареною для особистісного зростання.

Роль цінностей як джерела внутрішньої сили та стійкості найбільш яскраво проявляється в умовах екстремальних випробувань. Історія надає численні приклади того, як люди, позбавлені зовнішньої свободи, зберігали внутрішню завдяки відданості своїм цінностям. В. Франкл у концентраційному таборі знаходив сенс у допомозі іншим, що лягло в основу його логотерапії. Християнський священник О.Ковч продовжував свою місію в Майданеку, навіть тоді, коли у нього з'явилась можливість бути звільненим, адже бачив свою місію у підтримці інших в'язнів.. Едіт Егер пронесла через роки перебування в концентраційному таборі «Аушвіц» цінність любові та підтримки та описала це в книзі «Вибір» [6].

Сучасна історія України також дає нам змогу прослідкувати ці закономірності. Такою особистістю була військова медикня Ірина Цибух, для якої найвищою цінністю стояла свобода, що неможлива без глибокого саморозуміння та слідування своєму шляху [3]. Ці прояви мужності ілюструють,

що навіть коли все зовнішнє руйнується, цінності залишаються тим внутрішнім світлом, яке людина може свідомо «вмикати», щоб зберегти себе та сенс свого існування.

Таким чином, цінності є не просто абстрактними ідеалами, а практичним навігаційним інструментом, що дозволяє особистості рухатися через невизначеність і страждання, зберігаючи зв'язок із тим, що для неї є найважливішим. Разом з усвідомленістю, що забезпечує контакт із реальністю, та самоспівчуттям, що надає емоційну підтримку, цінності вказують напрямок руху, що є необхідною умовою для формування та прояву життєстійкості.

1.3. Вплив війни на психіку особистості та потенціал для розвитку життєстійкості

Повномасштабне вторгнення Росії в Україну стало кризовою, а для багатьох - екстремальною ситуацією загрози життю, що докорінно зруйнувала відчуття безпеки та вимусила змінювати не лише місце проживання, а і докорінні уявлення про свої цінності, про вміння протистояти стресу та відновлюватись після нього.

Психологічний вплив війни проявляється через хронічний стрес, втрату відчуття базової безпеки, руйнування уявлень про справедливий світ та тотальну невизначеність майбутнього. Внаслідок поєднання високого рівня стресу, який був не просто одноразовим, а рекурентним щоденним і довготривалим по своєму характеру, в багатьох українців спостерігається високий рівень мобілізації внутрішніх ресурсів для збереження психічного здоров'я, який називають програмою виживання.

Як визначається у звіті ВООЗ, хоча більшість людей є надзвичайно стійкими (резильєнтними), ті, хто більше зазнає впливу несприятливих обставин, мають вищий ризик виникнення проблем із психічним здоров'ям. У цьому контексті військові конфлікти, спалахи захворювань, соціальна несправедливість, дискримінація та неблагополуччя є макроризиками, що

можуть спричиняти виникнення нових проблем із психічним здоров'ям у багатьох людей та загострювати вже наявні в інших [82]. Судячи з вищезазначеного, повномасштабна гібридна війна є одним із найвпливовіших та найзгубніших ризиків для психічного здоров'я.

Майже всі постраждали від надзвичайних ситуацій, зазнають психологічного дистресу - адже він є нормальною реакцією на надзвичайну подію. У більшості цей стан з часом покращується і в цьому відіграє важливу роль внутрішня стійкість і вміння оперувати її трьома компонентами. Однак для багатьох, особливо для вразливих груп населення, вплив на психічне здоров'я може бути тривалим. За оцінками, кожна п'ята людина, що проживає в умовах, уражених конфліктом, протягом останніх десяти років, має психічний розлад [82].

З іншого боку, проведені українськими вченими дослідження серед внутрішньо переміщених осіб говорять про те, що незважаючи на те, що в умовах війни 67,1% пережили страх, 47,0 % пережили паніку, 30,9 % перебували в стані шок, з них значно менша частина опитуваних переживали стан апатії та депресію (15,4%) та втрату сенсу життя (6,0%) - що може свідчити про достатньо високий рівень життестійкості та вміння адаптуватись до кризових умов і зростати в них [1].

Різні стресори можуть негативно впливати на психічне здоров'я та добробут вимушено переміщених осіб як до, так і під час їхньої втечі, включно з перебуванням у місцях тимчасового розміщення, як-от місця тимчасового перебування для біженців [36]. Це включає переживання складних та небезпечних для життя умов, таких як насильство, затримання чи відсутність доступу до базових послуг. Оселяючись на новому місці, вимушено переміщені особи часто стикаються з труднощами в доступі до медичної допомоги, поганими умовами життя, несприятливим соціально-економічним становищем, дискримінацією, ізоляцією, ослабленими сімейними та соціальними зв'язками, невизначеністю щодо дозволів на роботу та правового статусу (36).

Як свідчить нещодавнє національне дослідження «MIND FRAMES», майже половина українців (47%) мають високий або підвищений рівень стресу, а тригерами виступають як безпосередньо пов'язані з війною фактори (сирени, новини), так і їхні соціально-психологічні наслідки (фінансові труднощі, сварки з близькими) [15].

Ці фактори є прямою атакою на всі три компоненти життєстійкості: тотальна невизначеність підриває відчуття «контролю» над власним життям; втрата звичного способу життя, соціальних зв'язків та розлучення родин руйнує залученість»; а постійна загроза життю перетворює «виклик» на непереборну травму, що виснажує адаптаційні ресурси особистості.

Глобальне дослідження, проведене для Третього саміту перших леді та джентльменів, підкреслює, що ментальне здоров'я увійшло до п'ятірки найбільших викликів сучасності нарівні з інфляцією, бідністю та кліматичними змінами. Однак унікальність українського досвіду полягає в тому, що джерело цієї стурбованості є абсолютно відмінним від глобальних тенденцій. У той час як у більшості з 11 опитаних країн основними факторами, що впливають на ментальне здоров'я, є економічні (фінансові труднощі, вартість життя), для українців війна є домінантним і майже винятковим чинником - на її вплив вказали 88,5% респондентів. Це кардинально відрізняє українців від громадян інших країн, де війна як фактор зазвичай поступається економічним проблемам [5].

Ця постійна конфронтація з екзистенційною загрозою генерує глибоке емоційне виснаження, що підтверджується світовими даними 86% людей у світі впевнені, що ті, хто пережив війну, можуть мати ментальні порушення. Проте це ж дослідження виявляє потужний парадокс: попри найвищий рівень впливу війни, українці демонструють один з найвищих показників оптимізму на рівні 69% щодо здатності подолати труднощі. Дані свідчать, що люди, які на власному досвіді пережили потрясіння, в майбутньому мають більш стійке ментальне здоров'я, що підтверджує теорію посттравматичного зростання.

Офіційні дані Центру громадського здоров'я України підтверджують масштаби впливу війни на ментальне здоров'я нації. Аналітична довідка за 2022–2024 роки свідчить про стійку тенденцію до зростання кількості пацієнтів із розладами психіки та поведінки, що у 2024 році сягнула 740 016 унікальних пацієнтів. Особливо показовим є те, що 62,5% з них отримали діагноз вперше саме в цей період, що підтверджує деструктивний вплив стресових подій пов'язаних з війною. У структурі поширеності діагнозів, поряд з органічними розладами та розладами внаслідок вживання психоактивних речовин, третю позицію займають невротичні, пов'язані зі стресом та соматоформні розлади. Саме ця група, що включає реакції на тяжкий стрес та розлади адаптації, демонструє значне зростання (на 4,9% з 2022 року), що напряму вказує про негативні наслідки війни на стан психічного здоров'я. Ці дані підкреслюють критичну актуальність дослідження життєстійкості як ключового фактора захисту від руйнуючого впливу війни. Розвиток життєстійкості дозволяє запобігти виникненню значної кількості психічних розладів внаслідок стресу, а також уникнути погіршення стану, якщо розлади уже є присутні і зберігати ресурси для підтримки психічного здоров'я [1]

Світовий досвід дослідження травми показує, що переживання глибокої кризи може призвести не лише до руйнування, а й до глибоких позитивних особистісних змін. Цей феномен, відомий як посттравматичне зростання (ПТЗ), був концептуалізований дослідниками Р. Тедескі та Л. Калхуном [76]. ПТЗ проявляється у переоцінці життєвих пріоритетів, поглибленні стосунків з близькими, зростанні відчуття особистої сили, більшій вдячності за життя та духовному розвитку. Важливо, що ПТЗ - це не повернення до стану, який був «до травми», а трансформація особистості як результат пережитого досвіду і звісно ПТЗ не виправдовує травматичний досвід - але допомагає побачити в собі силу, яка з'являється внаслідок успішного подолання труднощів. Ми можемо яскраво бачити приклади посттравматичного зростання серед українців - попри надзвичайно високий рівень стресу, 73% українців проявляють стійкість [15]. Це

свідчить про використання внутрішніх ресурсів, які спрямовуються не просто на виживання в кризі, а на проактивну адаптацію, залученість, створення нового сенсу в цій реальності житті під час війни.

В той же час існує ряд факторів, які позитивно впливають на підтримку психічного здоров'я під час війни і на наш погляд вони напряму пов'язані із компонентами життєстійкості.

Л. Карамушка виділяє такі складові психічного здоров'я в умовах війни:

- 1) здатність справлятися з повсякденними стресами життя в умовах війни;
- 2) здатність налагоджувати стосунки з людьми в умовах війни;
- 3) здатність ефективно працювати на допомогу своїй організації, громаді та суспільству в умовах війни;
- 4) здатність реалізувати свої здібності в умовах війни [10].

Як ми бачимо, що вміння протистояти стресорам, відповідати на них у конструктивний спосіб напряму пов'язано із компонентом життєстійкості «виклик», і ці навички розвиваються та посилюється тоді, коли людина існує достатньо навичок усвідомленості, вміння перебувати в теперішньому та працювати зі своїми думками, емоціями та поведінкою задля збереження своєї психологічної рівноваги. Здатність ефективно працювати на допомогу своїй організації, громаді та суспільству в умовах війни напряму пов'язана із компонентом життєстійкості - залученість, і чим більше людина приділяє залученість в своєму житті, в житті громади та змінює фокус уваги з того, що наразі є складним на те, що вона може змінювати, тим більше це тренує цей компонент життєстійкості. І звісно здатність реалізувати свої здібності в умовах війни повертає відчуття контролю, адже навіть незважаючи на виклики, постійні зміни та перешкоди, особистість, яка обирає розвиватись, змінюватись, реалізувати себе відбудовує внутрішній локус контролю і такий чином підсилює свою життєстійкість. І хоча С.Мадді не формалізував четвертий компонент життєстійкості - зв'язок (connection) - та наголошував на його важливості, тому що соціальна взаємодія і можливість перебувати в спільноті, взаємодіяти і

ділитись своїми труднощами та успіхами також є важливою як для розвитку життєстійкості, так і для збереження психічного здоров'я в умовах війни.

Водночас, незважаючи на стійкість, залишається значний бар'єр до якості психічного здоров'я - все ще присутня стигматизація та звернення по допомогу відбуваються на пізніших стадіях розвитку психічного розладу. В Україні діагностоване ментальне порушення має лише 1 з 50 осіб, тоді як у світі - кожен сьомий. Ми бачимо у результатах дослідження, що більшість українців мають тенденцію покладатися на альтернативні шляхи підтримки стійкості, такі як соціальні зв'язки - час, проведений з іншими людьми (52%) та хобі - зокрема ті, що включають фізичну активність (44%). Це ще раз підкреслює вирішальну роль неформальної підтримки та турботу про особисті ресурси у плеканні стійкості в умовах війни [15].

Важливо згадати про професійну життєстійкість, яка є похідною загальної концепції життєстійкості, адже результати досліджень українських вчених підтверджують, що резильєнтність, професійна включеність, професійний контроль, прийняття професійного виклику та самоефективність є тими особистісними ресурсами, які допомагають українським фахівцям зростати і проявляти свою ефективність після початку війни в Україні [11]. Це також було підтверджено у більш ранніх дослідженнях особистості в умовах стресу та невизначеності і було виявлено, що життєстійкість та самоефективність є ключовими факторами для успішної адаптації та розвитку особистості [18].

Враховуючи вищезазначене, психологічні фактори, які ми досліджуємо - усвідомленість, самоспівчуття та цінності - є тими інструментами, що дозволяють особистості трансформувати травматичний досвід війни і проходити шлях від деструктивного впливу війни до посттравматичного зростання, що і є проявом життєстійкості. Усвідомленість дозволяє зберігати контакт із теперішнім моментом, не занурюючись повністю в травматичні спогади чи тривожні думки про майбутнє, і тим самим відновлює відчуття внутрішнього контролю та емоційної рівноваги. Самоспівчуття виступає емоційним буфером,

що захищає від самокритики та почуття надмірного сорому і провини того, хто вижив. Вміння проявляти до себе доброзичливість та співчуття дозволяє зменшувати реактивність мигдалевидного тіла і підвищувати активність префронтальної кори, що дає більше емоційної стабільності і можливості знаходити в собі підтримку та акумулювати фізичні та психологічні ресурс для життя під час війни [64]. За умови активного дослідження та використання в своїй діяльності та стосунках, цінності стають тим внутрішнім компасом, який надає сенс і напрямок діям, коли зовнішні орієнтири втрачено. Це дозволяє підтримувати активну залученість у особисте та професійне життя навіть в умовах кризи та невизначеності, та переосмислювати страждання і травматичний досвід. Разом ці елементи формують систему психологічної гнучкості, яка є ключовим механізмом не лише подолання травми, але й підвищення особистої життєстійкості в умовах війни.

Висновок до розділу 1

Проведений теоретичний аналіз показує, що концепція життєстійкості (hardiness) є не просто теоретичним конструктом, а емпірично доведеним явищем, яке базується на психологічній гнучкості. Життєстійкість відображає здатність особистості залишатись впевненою та усвідомленою в процесі проживання стресових подій та протистояти їх негативному впливу.

Окрім можливості вистояти в кризових умовах, життєстійкість також сприяє здобуттю нового досвіду і набуття навичок, що в результаті стає передумовою посттравматичного зростання особистості.

Сучасні дослідження вказують, що ключовим механізмом розвитку життєстійкості є комплекс внутрішніх і зовнішніх факторів, які доповнюють один одного. В нашій роботі ми фокусуємо увагу на психологічних факторах, які створюють систему психологічної гнучкості, таких як усвідомленість (майндфулнес), самоспівчуття та цінності. В умовах тривалої війни ці

психологічні фактори стають особливо важливими для адаптації та створення умов для ефективної діяльності та розвитку людини, незважаючи на те, чи вона залишається на території України чи перебуває за її межами. Виходячи з цього, ми висуваємо такі гіпотези дослідження: високий рівень життєстійкості особистості в умовах війни визначається комплексним впливом розвинених навичок усвідомленості (майндфулнес), високого рівня самоспівчуття та знанням і слідуванням особистим цінностям.

Ми припускаємо, що саме ці три компоненти, коли вони діють як єдина система психологічної гнучкості, забезпечують зміцнення життєстійкості, витривалість у кризових ситуаціях та набуття нових навичок і вмінь, які в перспективі можуть стати сталими рисами особистості.

У теоретичному огляді поняття життєстійкість було здійснено розмежування між життєстійкістю як стійкою особистісною характеристикою та резильєнтністю як динамічним процесом адаптації. За основу теоретичної рамки дослідження було взято класичну трикомпонентну модель життєстійкості С. Мадді, що включає залученість (commitment), контроль (control) та прийняття виклику (challenge).

Актуальність дослідження цих чинників набуває виняткової гостроти в унікальному контексті повномасштабної війни в Україні, яка є тривалим викликом для всіх, хто знаходиться під її прямим чи опосередкованим впливом. Війна та її наслідки впливають на всі компоненти життєстійкості: тотальна невизначеність у майбутньому підриває відчуття контролю та зменшує можливість планування і відчуття стабільності. Рівень залученості також постає перед викликом, адже окрім особистих та сімейних цілей тепер велика частина залученості використовується в напрямку підтримки спільнот постраждалих, переміщення з звичного місця проживання, пошуки нової роботи, адаптація дітей до життя в нових умовах навчання з повітряними тривогами та загрозою обстрілів. Виклик став не просто словом для позначення складних подій в житті

українців, а синонімом до щоденного процесу життєдіяльності в умовах постійної загрози.

Водночас, як свідчать національні дослідження, українське суспільство демонструє показники високого рівня гострого стресу та водночас значної стійкості, що вказує на активізацію потужних внутрішніх ресурсів для адаптації до життя в нових умовах і навіть розбудову змістовного, наповненого життя попри ці виклики.

Хоча існує достатньо об'ємна наукова база праць, які присвячені окремим аспектам психологічної гнучкості та життєстійкості, саме специфічна структура взаємозв'язків між усвідомленістю, самоспівчуттям, цінностями та компонентами життєстійкості в українців, що переживають досвід війни, залишається недостатньо дослідженою. Це дозволяє нам припустити, що ця ніша в науковому просторі потребує більше уваги і ми бачимо необхідність емпірично перевірити запропоновану теоретичну модель.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Організація, зміст та методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження психологічних чинників життєстійкості особистості в умовах тривалої повномасштабної війни в Україні має не лише важливе теоретичне, а і практичне значення. Життєстійкість розглядається не лише як бажана риса розвитку особистості, яка може допомагати протистояти стресовим факторам, а як загальнонаціональна характеристика суспільства, яка допомагає мобілізувати ресурси для збереження психічного здоров'я, благополуччя, відновлення після травматичних подій і розбудову країни у післявоєнний період.

Як ми вже зазначали у теоретичному аналізі психологічних чинників життєстійкості, в основі цього конструкту лежать переконання особистості щодо своєї здатності опиратись стресогенним факторам і брати активну участь у збереженні та відновленні внутрішніх ресурсів. Окрім цього ми визначили, що компоненти життєстійкості є не лише генетично обумовленими, а можуть бути розвинутими в результаті свідомого вибору та активного задіяння інструментів самопомоги та звернення до фахової підтримки. Компоненти життєстійкості містять в собі великий потенціал розвитку і завдяки нейропластичності людського мозку, особистість може їх тренувати, практикувати і застосовувати для підсилення свого загального рівня життєстійкості. Саме тому, розуміння механізмів, що лежать в основі цього явища дозволить розробити дієві стратегії розвитку цих рис і надання психологічної допомоги, яка спрямована на тренінг навичок життєстійкості.

У нашому дослідженні ми фокусуємо увагу на таких психологічних ресурсах, як усвідомленість (майндфулнес), самоспівчуття та орієнтація на цінності. Сукупність цих компонентів є фундаментом психологічної гнучкості, яка виступає запорукою збереження суб'єктності особистості в умовах

зовнішнього тиску та забезпечує її ефективну адаптацію до нових реалій життя. Комплексне вивчення взаємозв'язків між цими чинниками дозволить не лише діагностувати поточний стан респондентів, але й окреслити шляхи для зміцнення їхнього адаптаційного потенціалу.

Для реалізації мети дослідження та перевірки висунутих гіпотез нами було сформовано комплекс визнаних методик, які дозволяють всебічно оцінити як рівень життєстійкості, так і вираженість психологічних чинників, що на неї впливають.

Для емпіричного вивчення заявленої проблематики було підібрано такий інструментарій:

1. Коротка версія тесту життєстійкості Мадді в адаптації В. Олефір, М. Кузнєцова, А. Павлової [16].
2. П'ятифакторний опитувальник усвідомленості (Five Facet Mindfulness Questionnaire, FFMQ) Р. Баер та колег [69] у адаптації Я. Каплуненко та В.Кучиної [9] - для оцінки рівня розвитку навичок усвідомленості;
3. Шкалу залученого життя (ELS) Г. Тромпеттер в якості нового інструменту, що вимірює залучений стиль реагування у концепції психологічної гнучкості С. Гейса в адаптації Д.Лавриненко та О.Савченко [18, 78].
4. Шкала Самоспівчуття (Self-Compassion Scale, SCS) К. Нефф (Kristin Neff) у лінгвістичній адаптації Л. Колесніченко, Н. Березовчук) - для визначення того, як особистість відповідає на свої реакції у складних життєвих обставинах та має змогу підтримати себе у них [68].

У нашому дослідженні використано адаптовану 15-пунктну версію Тесту життєстійкості, яка повністю відповідає сучасним психометричним вимогам. Методика характеризується високими показниками одномоментної та ретестової надійності, а також підтвердженою факторною валідністю. Компактність інструменту дозволяє ефективно застосовувати його у комплексних дослідженнях на великих вибірках респондентів.

Емпіричні дослідження підтвердили високу здатність цієї шкали точно прогнозувати адаптаційний потенціал особистості в умовах підвищеного стресового навантаження, тому ми вважаємо її найбільш доцільною для нашого дослідження [16]. Даний тест дає можливість оцінити рівень загальної життєстійкості за 3 окремими субшкалами - контроль, залученість, виклик.

Наступним психологічним чинником життєстійкості, який ми досліджуємо є майндфулнес. Для вимірювання рівня усвідомленості було обрано П'ятифакторний опитувальник усвідомленості (Five Facet Mindfulness Questionnaire - FFMQ), розроблений Р. Баер та колегами у 2006 році. На основі аналізу наявних методик, ми визначили, що саме цей інструмент допомагає здійснити комплексну оцінку навички усвідомленості через різні виміри - спостереження, опис, дії з усвідомленістю, незасудження внутрішнього досвіду, нереагування на внутрішній досвід. Ці фактори усвідомленості були розроблені в результаті деталізованих досліджень і перевірки п'яти найбільш відомих та застосовуваних на той час опитувальників усвідомленості (MAAS, FMI, KIMS, SAMS, MQ). Згідно з дослідженням Р. Баер [27], FFMQ демонструє високі психометричні показники. Перша за все вона показує конструктну валідність, адже вимірює п'ять факторів, які є компонентами єдиного конструкту усвідомленості. Перевірка внутрішньої узгодженості методики показала високий рівень надійності, і значення коефіцієнта α -Кронбаха для окремих субшкал знаходяться в діапазоні від 0,75 до 0,91.

Окрім того, було доведено, що окремі грані усвідомленості мають різну прогностичну силу щодо психологічних симптомів, що робить FFMQ більш чутливим інструментом для виявлення нюансів психологічного благополуччя порівняно з одновимірними шкалами [27].

Опитувальник складається з 39 тверджень, які опитувані оцінюють за 5-бальною шкалою Лайкерта (від 1 - «ніколи або дуже рідко» до 5 - «дуже часто або завжди»). В методиці присутні зворотні питання, що було враховано при математичних обрахунках. Методика вимірює п'ять аспектів усвідомленості

(facets). Першим є аспект спостереження (observing) як здатність особи помічати та усвідомлювати внутрішні та зовнішні події (наприклад, аромати кави чи дотик до дерев'яної поверхні, тілесні відчуття стиснення, напруги чи розпруження, тощо). Цей аспект відображає сенсорну складову усвідомленості. Наступним є аспект опису (describing), що включає в себе навичку вербально озвучити свій досвід, підібрати слова та назви для опису своїх думок, почуттів, емоцій, фізичних відчуттів. Цей компонент є дуже важливою складовою, адже дозволяє валідизувати досвід через його називання і якщо він є розвинутим, це також свідчить про розвинуті навички емоційного інтелекту та тілесної усвідомленості. Не менш важливим є аспект дій з усвідомленістю, що характеризує здатність особистості фокусувати свою увагу на діяльності у теперішньому моменті, що є протилежністю дій у стані автоматизму, або як його називають у літературі - «автопілотом». Останні два аспекти пов'язані з навичкою неосудливого ставлення до свого досвіду - яка проявляється у позиції незалежного спостерігача, нейтральне ставлення до своїх думок, емоцій та фізичних відчуттів, відмова від надання оцінок «добре» чи «погано» та прийняття цих явищ такими, як вони є. Це допомагає регулювати емоційний стан та регулювати його у стресових умовах. Останній вимірюваний аспект це здатність робити паузу перед діями, не реагувати на ці внутрішні події - думки, емоції, фізичні відчуття, а давати їм можливість продовжуватись та минати. Практика усвідомленості наголошує на важливості неосудливості, тому що пауза перед реагуванням дозволяє усвідомити звичні патерни когнітивної оцінки стресових подій та змінювати їх.

В свою чергу окремі дослідження нереагування як складової усвідомленості підтверджують, що саме цей аспект відіграє ключову роль у зниженні симптомів розладів настрою і може діяти як буфер проти реактивності на стрес, що є особливо актуально в умовах війни [72]. Саме така деталізована структура методики FFMQ дозволяє нам у дослідженні не просто зафіксувати

рівень усвідомленості, а й зрозуміти, які саме її аспекти є найбільш значущими предикторами життєстійкості в умовах війни.

Для вимірювання узгодженості особистості із своїми цінностями як психологічного чинника життєстійкості було використано методика - «Шкала залученого життя» (ELS), розроблену Г. Тромпеттер [78]. Цей інструмент створений у напрямку КПТ терапії третьої хвилі - Терапії прийняття та відповідальності (Acceptance and Commitment Therapy - АСТ) і має на меті оцінити, в якій мірі особистість живе у злагоді зі своїми власними цінностями в різних сферах життя.

Вибір ELS зумовлений його унікальною здатністю вимірювати не просто декларативну важливість цінностей і те, що особистість вважає важливим для себе в житті, а й їхню реалізацію в конкретних діях [18, 78]. Згідно з дослідженнями проведеними в процесі апробування шкали, саме розрив між тим, що людина вважає важливим, і тим, як вона діє, є ключовим індикатором психологічного благополуччя або напруження йому - відчуття дистресу. Враховуючи умови повномасштабної війни, коли зовнішні обставини та наслідки часто обмежують не лише можливість слідування своїм цінностям, а і базові потреби особистості, узгодженість із своїми цінностями може бути окремим викликом. В той же час, намагання зберігати цінності та звертатись до них є передумовою стійкості багатьох українців, зокрема тих, які пережили полон та екстремальні умови під час воєнних дій.

Заключною методикою нашого дослідження є Шкала самоспівчуття, розроблена відомою дослідницею цього напрямку - Крістін Нефф у 2003 році та апробована великою кількістю досліджень. В нашому дослідженні ми використали Коротку шкалу самоспівчуття (Self-Compassion Scale-Short Form - SCS-SF), розроблену Ф. Раесом та колегами на основі оригінальної методики К. Нефф [67]. Опитувальник складається з 12 пунктів, відібраних з повної версії, які зберігають ідентичну факторну структуру та охоплюють всі компоненти оригінальної шкали.

Респонденти оцінюють твердження за 5-бальною шкалою Лайкерта (від 1 - «майже ніколи» до 5 - «майже завжди»). Психометрична перевірка шкали продемонструвала її високу надійність та валідність: кореляція з повною версією методики є надзвичайно високою ($r \geq 0,97$), а показник внутрішньої узгодженості (альфа Кронбаха) перевищує 0,86. Таким чином, обраний методичний комплекс, що включає діагностику загального рівня життєстійкості та її ключових психологічних предикторів - усвідомленості, ціннісної регуляції та самоспівчуття, дозволяє реалізувати цілісний підхід до вивчення особистості в умовах війни. Застосування даного психодіагностичного інструментарію стало основою для проведення емпіричного дослідження, характеристики учасників якого наведено нижче.

Характеристика вибірки:

Емпіричне дослідження проводилося дистанційно з 15 серпня по 30 жовтня 2025 року шляхом онлайн-опитування з використанням Google Forms. Участь у дослідженні взяли 110 респондентів. Формування вибіркової сукупності здійснювалося методом «снігової кулі» (snowball sampling) через розповсюдження анкети у соціальних мережах та тематичних спільнотах, які орієнтовані на різні вікові категорії. Збір даних проводився відповідно до етичних норм і всі дані відповідей зберігаються лише для проведення дослідження, на умовах конфіденційності та без вказування особистої інформації респондентів.

Основними критеріями включення до вибірки були: українське громадянство, вік повноліття (після 18 років) та надання добровільної інформованої згоди на участь (згода отримана від 100% учасників).

За гендерним розподілом більшість опитаних склали жінки - 76,8% (86 осіб), частка чоловіків становила 23,2% (24 осіб). Вікова структура респондентів є гетерогенною та охоплює широкий діапазон від 18 до 65+ років, що забезпечує представленість різних поколінь українців. Найчисельнішою є група періоду ранньої дорослості (25-34 роки) - 42,3%. Також значну частину складають молодь

(18-24 роки) - 23,4% та особи середнього віку (35-44 роки) - 21,6%. Групи зрілого віку (45-64 роки) представлені сумарно у кількості близько 12%.

Враховуючи специфіку теми дослідження, важливим параметром є місцеперебування респондентів та їхній статус. За результатами проведеного опитування 72,3% учасників продовжують постійно проживати у своєму регіоні як і до початку повномасштабного вторгнення, 17% респондентів на момент опитування перебували за кордоном, 10,7% зазначили, що вони мають статус внутрішньо переміщених осіб (ВПО).

У даному дослідженні було свідомо прийнято рішення не обмежувати вибірку вузькими соціальними категоріями населення, адже це виходить з мети роботи - максимально широко дослідити саме взаємозалежність психологічних чинників із рівнем життєстійкості. Життєстійкість розглядається як фундаментальна характеристика особистості, а війна є стресовим фактором, що впливає на всі категорії населення України на макросоціальному рівні і також на українців, які проживають за кордоном, тому для максимально якісного результату важливо було охопити широкий зріз суспільства.

Це дало змогу проаналізувати, як внутрішні психологічні ресурси усвідомленість, цінності, самоспівчуття працюють у різних життєвих контекстах та і у представників різних вікових категорій - як серед тих, хто залишився вдома під прямими загрозами, так і серед тих, хто переживає досвід вимушеної міграції з різних причин. Контакт з близькими в Україні, ціннісні орієнтації і приналежність до української спільноти зберігається навіть за умови проживання поза межами безпосередніх воєнних дій, але безумовно впливають на рівень дистресу та психологічного благополуччя, тому нам важливо було врахувати це в нашому дослідженні.

2.2. Кореляційний аналіз взаємозв'язків між показниками усвідомленості, самоспівчуття, цінностей та компонентами життєстійкості

Щоб забезпечити достовірність та точність отриманих результатів, перевірити висунуті гіпотези та здійснити кількісний аналіз емпіричних даних

було застосовано комплекс методів математичної статистики. Комп'ютерна обробка даних була дійсна за допомогою пакету статистичних програм IBM SPSS Statistics (версія 24.0).

Алгоритм аналізу даних складався з наступних етапів - первинна обробка даних та описова статистика, кореляційний аналіз, лінійний регресійний аналіз.

На початковому етапі було проведено перевірку даних на наявність пропусків та викидів, а також процедуру перекодування обернених пунктів шкал для коректного розрахунку сумарних балів.

Для узагальнення характеристик вибірки та визначення загального рівня вираженості досліджуваних психологічних феноменів (життєстійкості, усвідомленості, самоспівчуття, ціннісних дій) використовувалися методи описової статистики. Було розраховано середнє арифметичне (M - як міра центральної тенденції для визначення типового рівня ознаки у групі; стандартне відхилення (SD - як міра розсіювання даних, що вказує на ступінь однорідності вибірки.

Для підтвердження якості використаного інструментарію та внутрішньої узгодженості відповідей респондентів розраховувався коефіцієнт альфа Кронбаха. Достатнім рівнем надійності вважалося значення $\alpha \geq 0.7$.

Оцінювання тісноти кореляційних зв'язків між життєстійкістю та окремими компонентами - усвідомленістю, цінностями в дії та самоспівчуттям проводилося відповідно до загальноприйнятої класифікації, згідно з якою коефіцієнти в діапазоні $r \leq 0,3$ інтерпретуються як слабкі, значення в межах $0,3 < r \leq 0,7$ свідчать про помірну силу зв'язку, а показники $r > 0,7$ характеризують сильний взаємозв'язок.

З метою виявлення статистично значущих відмінностей у показниках життєстійкості та її ресурсів між різними групами респондентів (зокрема, залежно від місця перебування: в Україні чи за кордоном) було застосовано t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок (Independent Samples t-test). Використання цього параметричного критерію було обґрунтовано нормальним розподілом даних та кількісним характером змінних.

Для визначення прогностичного впливу психологічних чинників на рівень життєстійкості було застосовано лінійний регресійний аналіз. Це дозволило побудувати математичну модель та визначити коефіцієнт детермінації (R^2), який

демонструє, яка саме частка життєстійкості пояснюється впливом факторів, що підпадають під наше дослідження.

Статистична значущість отриманих результатів оцінювалася на рівнях $p \leq 0,005$.

2.2.1. Загальна характеристика досліджуваних психологічних показників

Першим етапом аналізу отриманих емпіричних даних став розрахунок описових статистик (середнього арифметичного M , та стандартного відхилення SD) для всіх досліджуваних змінних. Це дозволило визначити загальний рівень вираженості життєстійкості, усвідомленості, самоспівчуття та ціннісної регуляції у респондентів в умовах війни. Узагальнені результати описової статистики представлені в Таблиці 2.1.

Таблиця 2.1. Описові статистики досліджуваних показників ($N=110$)

Показник (Шкала)	Мін.	Макс.	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)
Життєстійкість (загальний показник)	13,00	38,00	24,90	5,55
Усвідомленість (майндфулнес)	80,00	173,00	126,94	19,65
Втілення цінностей	1,80	9,00	5,11	1,96
Самоспівчуття	2,08	4	3,03	0,32

Примітка: N - кількість респондентів; Мін. - мінімальне значення; Макс. - максимальне значення.

Результати описової статистики свідчать про те, що попри тривалий вплив стресогенних факторів війни, респонденти зберігають достатній потенціал до адаптації в складних умовах. Ми не спостерігаємо ознак повного виснаження ресурсів чи безпорадності, але також ми бачимо, що ресурси життєстійкості є вичерпними і на даному етапі не показують свого максимуму, що є природною

реакцією на довготривалий хронічний стрес. Стандартне відхилення вказує на те, що група є достатньо однорідною за цим показником.

Діагностика усвідомленості за допомогою «П'ятифакторного опитувальника усвідомленості» (FFMQ) показала, що середній рівень загальної усвідомленості у вибірці становить $M=126,94$ ($SD=19,65$). Враховуючи, що методика складається з 39 тверджень із максимально можливим балом 195, ми можемо інтерпретувати отриманий результат як помірний рівень усвідомленості. Це означає, що учасники дослідження загалом володіють навичками концентрації уваги здатні на поточному моменті, мають зв'язок із зовнішніми факторами реальності та можуть помічати свої внутрішні стани, проте під тиском стресових обставин ця здатність може ставати слабшою. Такий рівень даної навички є важливим ресурсом, який можна і варто розвивати для підвищення загальної стійкості.

З метою визначення найбільш розвинутих і сильних сторін респондентів за фактором усвідомленості, а також для виявлення потенційних сфер для розвитку і включення в нашу Програму, ми провели аналіз окремих аспектів усвідомленості та виявили їхній рівень вираженості за окремими субшкалами опитувальника FFMQ. Результати представлені у Таблиці 2.2 і вони показали, що найбільш розвиненим аспектом виявилось «Спостереження» «Спостереження» ($M=27,77$). Цей результат свідчить про наявність у респондентів навичок помічання зовнішніх стимулів, таких як звуки, візуальні події, а також внутрішніх стимулів - тілесних відчуттів, емоцій, загального стану та настрою. Також результати показали високий рівень розвитку згідно шкали «Неосудження», яка вказує на позитивну якість і вміння ставитись до своїх думок, почуттів, тілесних відчуттів без надмірного засудження і критики.

Важливою знахідкою є те, що аспекти «Дії з усвідомленням» та «Нереагування» показали найменші середні бали ($M=23,98$, $M=20,47$), що може бути маркером того, що під час стресових подій та в результаті довготривалого виснаження внутрішніх ресурсів, респонденти мають схильність діяти

автоматично, реагувати на подразники з меншим рівнем сили, не усвідомлюючи своїх реакцій та дій. Це може приводити до зменшення рівня концентрації уваги, імпульсивних реакцій та відчуття втрати контролю над своїм життям. Зазначені факти вказують на важливість включення до Програми практики, що дозволяють обирати проактивну поведінку замість реактивної, опанувати навичку усвідомленого вибору та знизити вплив автоматичних реакцій на життя особистості. Це вміння є одним із основних для підвищення рівня усвідомленості згідно із засновниками методу зниження стресу на основі тренування усвідомленості. Усвідомленість тісно пов'язана із життєстійкістю, що ми покажемо у наступній частині дослідження, це дає підстави розвивати цей аспект [45, 276].

Таблиця 2.2 Показники вираженості окремих аспектів усвідомленості ($N=110$)

Аспект усвідомленості (Субшкала)	Мін.	Макс.	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)	Макс. можливі бал
Спостереження (Observing)	15,00	39,00	27,77	5,45	40
Опис (Describing)	11,00	40,00	26,89	6,63	40
Дії з усвідомленням (Acting with awareness)	10,00	38,00	23,98	6,02	40
Неосудження (Non-judging)	13,00	40,00	27,42	6,68	40
Нереагування (Non-reacting)	11,00	35,00	20,47	4,47	35

Для того, щоб підтвердити репрезентативність вибірки та підтвердити доцільність використання параметричних методів статистики для подальшого аналізу ми провели перевірку типу розподілу отриманих емпіричних даних. Для перевірки на нормальність розподілу ми використали візуальний метод (аналіз

гістограм з кривою нормального розподілу Гаусса). Як видно з Рис. 2.1., емпіричний розподіл даних наближається до нормального (крива має дзвоноподібну форму) і дає нам можливість надалі застосовувати параметричні методи статистичного аналізу.

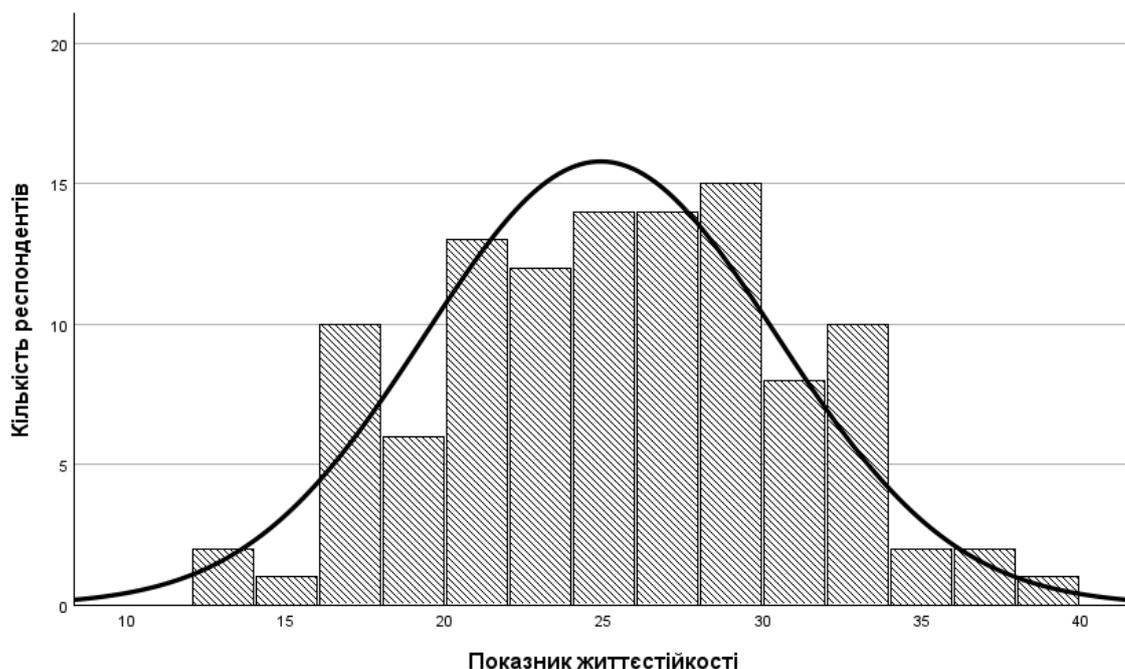


Рис. 2.1 Гістограма частотного розподілу показників життєстійкості з кривою нормального розподілу

З метою визначення універсальності психологічних чинників життєстійкості, в процесі дослідження ми також спрямували увагу на те, щоб встановити, чи впливає фактор перебування за кордоном на рівень життєстійкості та усвідомленості українців в умовах повномасштабної війни. Для перевірки гіпотези про наявність розбіжностей ми розділили вибірку на три групи. Перша група - респонденти, які не змінювали місце проживання в Україні після початку повномасштабного вторгнення ($N=79$), друга група - респонденти, які переїхали зі свого місця проживання та ідентифікують себе як внутрішньопереміщені особи (ВПО) - ($N=19$) та респонденти, які перебувають за кордоном ($N=12$). Розподіл по групах зображений на Рис.2.2.

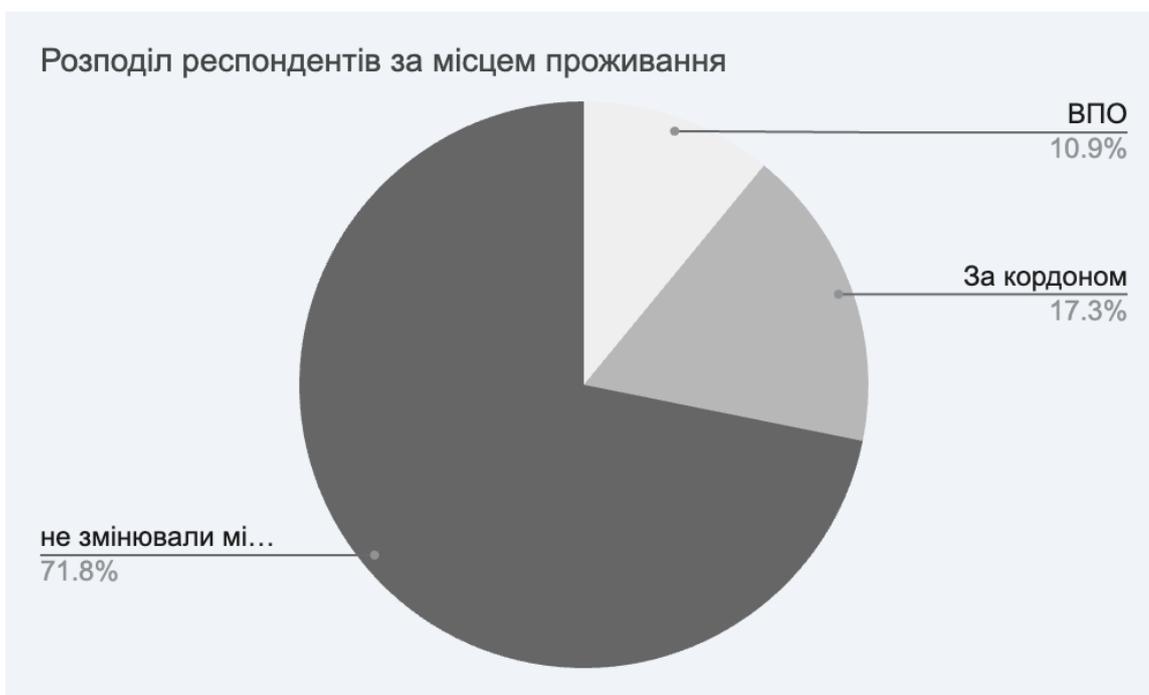


Рис 2.2 Розподіл респондентів за місцем проживання

З метою визначення залежності рівня життєстійкості та окремих психологічних чинників, які впливають на нею від місця проживання ми провели Однофакторний дисперсійний аналіз (One-Way ANOVA) незалежних вибірок. Жодних статистично значимих відмінностей у вираженості життєстійкості ($F=0,15$; $p>0,05$), усвідомленості ($F=0,18$; $p>0,05$), втілення цінностей ($F=0,70$; $p>0,05$), самоспівчуття ($F=0,16$; $p>0,05$) в залежності від місця проживання не було виявлено. Результати представлені у таблиці 2.3 та на Рис 2.4.

Таб.2.3. Порівняльний аналіз показників життєстійкості та усвідомленості залежно від місця проживання

Показник	F -критерій	Ступені свободи (df)	Рівень значущості (p)
Життєстійкість	0,151	2, 107	0,860
Усвідомленість	0,185	2, 105	0,831
Втілення цінностей	0,706	2, 107	0,496
Самоспівчуття	0,160	2, 107	0,852

Графічна інтерпретація результатів (Рис. 2.4.) демонструє, що рівень життєстійкості респондентів не має суттєвих відмінностей в залежності від їхнього місця проживання. Це є ознакою того, війна створює єдине стресогенне поле, яке нівелює захисну функцію фізичної відстані. Психологічна напруга, спричинена війною, долає географічні кордони, впливаючи на українців як в межах країни, так і за кордоном, які мають подвійне стресове навантаження, пов'язане із необхідністю адаптуватись в новому місці.

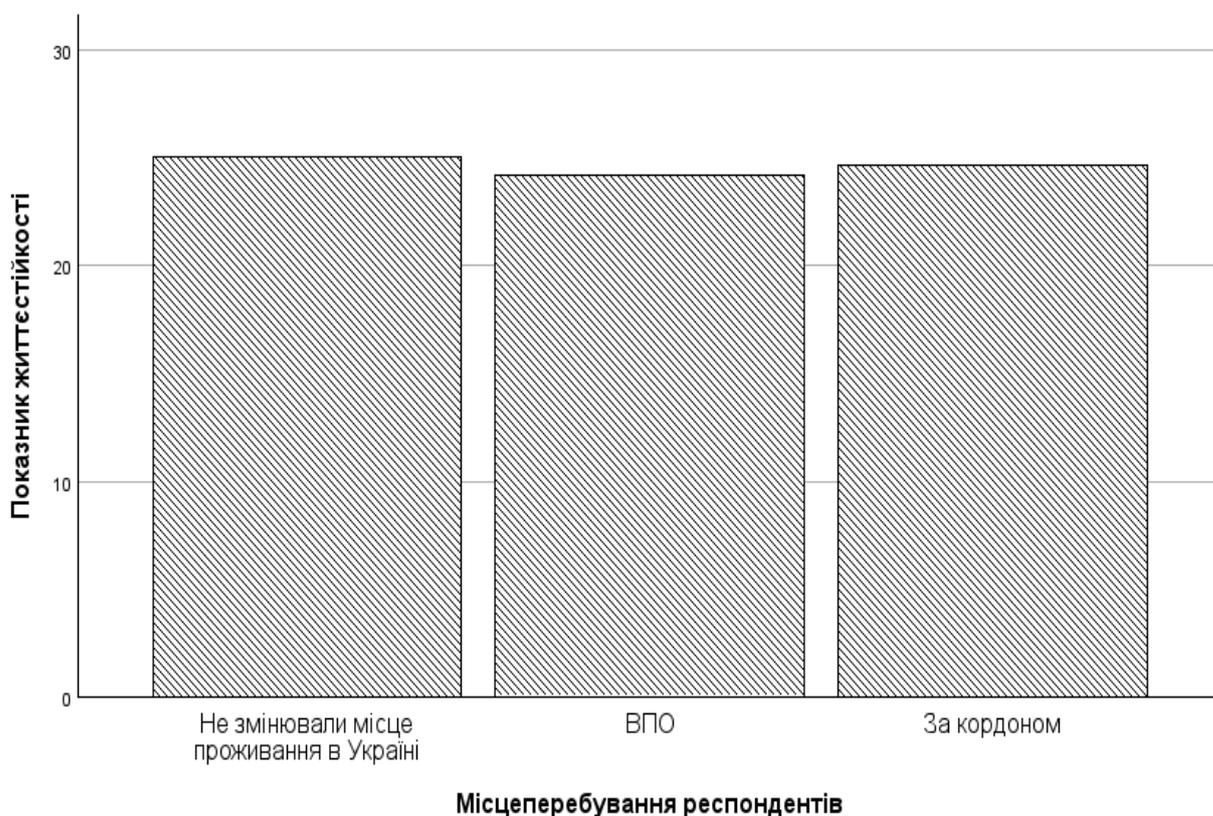


Рис. 2.4. Середні показники життєстійкості у респондентів залежно від зміни місця проживання

2.2.2. Кореляційний аналіз взаємозв'язків між життєстійкістю та психологічними ресурсами

Для виявлення статистичних закономірностей та перевірки гіпотези дослідження було проведено кореляційний аналіз за Пірсоном. Результати розрахунків (див. Табл. 2.2) дозволили засвідчити наявність сильного прямого

зв'язку ($p \leq 0,001$) між досліджуваними змінними. Це дозволяє стверджувати, що виявлена закономірність не є випадковою і носить стійкий характер.

Таблиця 2.4 Матриця кореляцій між показниками життєстійкості та досліджуваними психологічними ресурсами ($N = 110$)

Показник	Життєстійкість	Усвідомленість	Втілення цінностей	Самоспівчуття
Життєстійкість	1			
Усвідомленість	0,585***	1		
Втілення цінностей	0,349***	0,318***	1	
Самоспівчуття	-0,019	-0,024	-0,015	1

Примітка:

*** - кореляція значуща на рівні $p \leq 0,001$

Проаналізуємо окремо кожен закономірність. Перш за все у процесі аналізу було зафіксовано сильний прямий кореляційний зв'язок ($r = 0,585$, $p \leq 0,001$). Це підтверджує ключову роль навичок майндфулнес у формуванні життєстійкості особистості. Здатність до усвідомленого сприйняття реальності, ясного розуміння внутрішніх і зовнішніх явищ є фундаментом для розвитку компонентів життєстійкості (контролю, залученості, виклику).

Також було виявлено помірний позитивний зв'язок між показниками життєстійкості та ціннісно-орієнтованими діями ($r = 0,349$, $p \leq 0,001$). Це свідчить про те, що коли поведінка респондентів була узгоджена з їхніми особистими цінностями, це виступало важливим ресурсом для подолання стресу і адаптації до складних умов функціонування в часі війни. З цього ми можемо робити висновок, що дослідження своїх цінностей і практичні кроки для втілення їх в житті є важливою передумовою формування життєстійкості.

Окрім цього було виявлено стійкий рівень кореляції між показниками втілення цінностей та усвідомленістю ($r = 0,318$, $p \leq 0,001$), що свідчить про те,

що ці психологічні чинники в сукупності є важливими для формування сталої риси життєстійкості. Усвідомленість створює передумову для визначення, розуміння та слідування своїм цінностям не лише у звичайних умовах, але і безпосередньо під час кризових ситуацій, що дозволяє особистості обирати більш залучений тип поведінки, проявляти вищий рівень контролю і бути відкритою до викликів.

За результатами проведеного кореляційного аналізу було встановлено, що серед усіх досліджуваних психологічних чинників найбільш значущий зв'язок із життєстійкістю демонструє усвідомленість ($r = 0,585$, $p \leq 0,001$). Цей показник є вищим, ніж інші змінні тому ми маємо підґрунтя для того, щоб розглядати усвідомленість як основний предиктор життєстійкості особистості. Для перевірки цього припущення та визначення точної сили цього впливу ми застосували метод лінійного регресійного аналізу, де загальний рівень усвідомленості виступав незалежною змінною (предиктором), а загальний рівень життєстійкості результатом.

Для візуалізації результатів регресійного аналізу та перевірки лінійності зв'язку між змінними нами було побудовано діаграму розсіювання. Було виявлено статистично значущий зв'язок і ми побачили, що варіативність життєстійкості залежить від рівня розвитку усвідомленості згідно з коефіцієнтом детермінації, який у нашому дослідженні становить ($R^2 \text{ Linear} = 0,342$, $p \leq 0,001$). Рис 2.5. Демонструє, що респонденти з вищими балами за шкалою усвідомленості (вісь X) демонструють стабільно вищий рівень життєстійкості (зображено на осі Y). Кут нахилу лінії регресії відображає силу впливу: кожне зростання усвідомленості супроводжується зростанням адаптаційного потенціалу особистості. Щільність розміщення точок навколо лінії підтверджує, що цей зв'язок є стійким і не є випадковим.

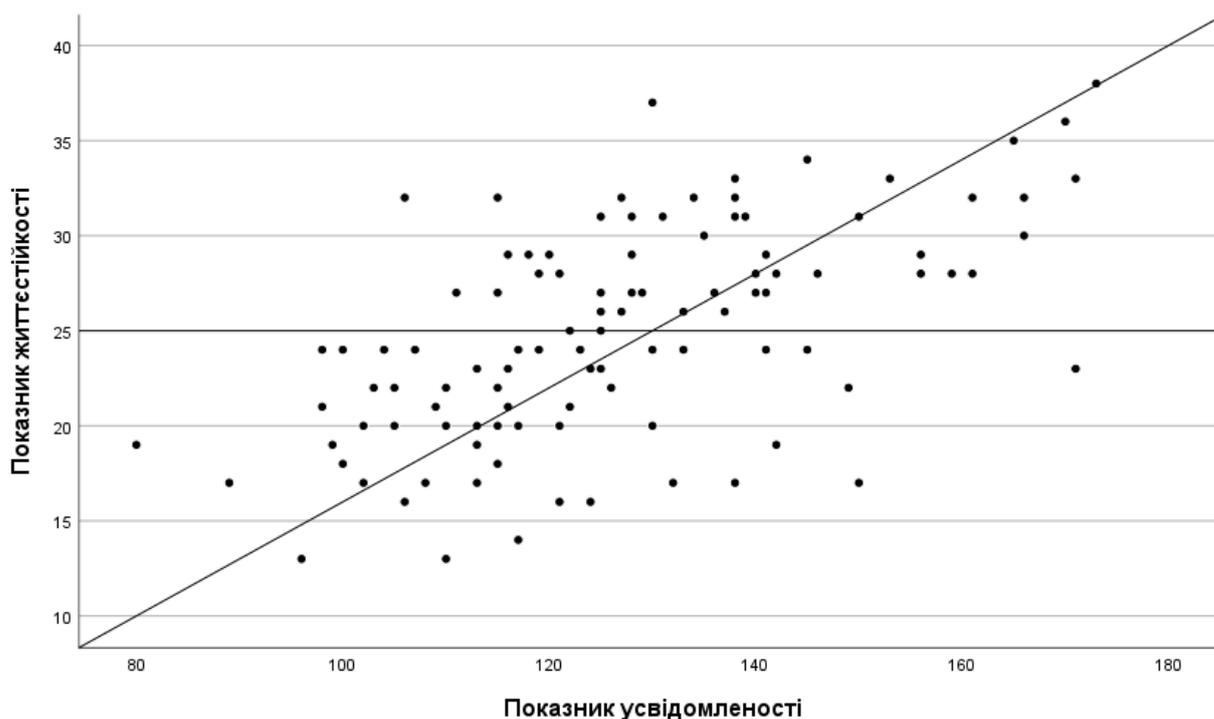


Рис. 2.5. Діаграма розсіювання показників життєстійкості залежно від рівня усвідомленості

Під час продовження дослідження на етапі аналізу кореляцій самоспівчуття та життєстійкості, ми виявили несподівані результати, оскільки кореляційний аналіз показав відсутність статистично значущого зв'язку між самоспівчуттям та життєстійкістю ($r=-0,019$, $p=0,846$). Коефіцієнт кореляції близький до нуля, що вказує на автономність цих конструктів у досліджуваній вибірці. Ми можемо припускати, що в умовах війни респонденти можуть демонструвати високу стійкість без використання технік самоспівчуття, або ж сприймати їх як такі, що суперечать ідеї стійкості, активації ресурсів і роблять їх більш вразливими чи слабкими. Такий результат є важливим для подальшого виявлення потенційних методів інтеграції самоспівчуття у Програму розвитку життєстійкості «Внутрішня опора» в сукупності з блоком психоедукаційних матеріалів на тему самоспівчуття та його змісту і практичної цінності.

2.3. Інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Проведене емпіричне дослідження дозволило не лише зафіксувати кількісні показники життєстійкості та її психологічних факторів, а й розкрити специфіку функціонування особистості в умовах тривалого екстремального навантаження, зумовленого війною. Інтерпретація отриманих даних здійснювалася у контексті теоретичної моделі С. Мадді, концепції психологічної гнучкості С.Гейса та сучасних досліджень майндфулнес і самоспівчуття.

Важливим результатом дослідження стала відсутність статистично значущих відмінностей у рівнях життєстійкості та усвідомленості між респондентами, що перебувають в Україні, та тими, хто виїхав за кордон. Цей факт може дати нам розуміння того, що в сучасному світі інформаційний простір стирає кордони і травматичний досвід та стресове навантаження можуть бути отримані не лише безпосередньо перебуваючи на території України, але і шляхом вікарної (вторинної травми) чи опосередкованого проживання стресових подій через комунікацію з рідними, втрату домівки, втрату близьких. Це свідчить про те, що життєстійкість в умовах сучасної гібридної війни є не стільки реакцією на безпосередню фізичну загрозу, скільки відповіддю на екзистенційні виклики та загрозу ідентичності, які є спільними для всієї спільноти українців у світі. Такий результат дає нам підстави вважати, що Програма розвитку життєстійкості зможе бути ефективною як для тих, хто перебуває в Україні, так і для учасників за кордоном.

Виявлений сильний позитивний зв'язок ($r=0.585$) та висока прогностична здатність усвідомленості ($R^2=0.342$) підтверджують, що навички усвідомленості є не просто бажаним і корисним методом для зниження тривоги, а є ключовим механізмом забезпечення життєстійкості особистості в умовах довготривалого та екстремального стресового навантаження. Усвідомленість дозволяє проживати реальність такою як вона є, зменшувати очікування до майбутнього та толерувати невідомість. Завдяки технікам усвідомленості формується новий спосіб відповіді на стресову подію у формі усвідомленого вибору замість

автоматичної реакції. Здатність спостерігати за власним станом без оцінки і прагнення його змінити знижує емоційну реактивність, що дозволяє застосувати компонент життестійкості «контроль» за С. Мадді. Навички концентрації уваги на теперішній реальності, вміння повертати блукаючий розум до моменту тепер і задіювати компонент життестійкості «залученість». Це дає змогу діяти, обирати підхід орієнтований на вирішення проблем, не застрягати у минулій травматичній події, та не створювати основу та тригери для підвищеної тривожності про майбутнє.

Встановлений зв'язок між життестійкістю та ціннісними діями ($r=0.349$) вказує на те, що стійкість - це не лише пасивне вміння вистояти і прожити психічне навантаження, а й активний рух у напрямку того, що є важливим для особистості. В умовах війни, коли зовнішні опори можуть бути пошкоджені або зруйновані, саме внутрішні цінності стають джерелом сенсу, що є маркером активації компонента життестійкості виклик». Люди, які діють згідно зі своїми цінностями, сприймають труднощі не як безсенсовне страждання, а як частину свого шляху, який вони можуть пройти творчо, плідно, ефективно, зберігаючи гідність, що значно підвищує їхній адаптаційний потенціал.

Особливої уваги заслуговує відсутність кореляції між життестійкістю та самоспівчуттям ($r=-0.008$). Цей результат, на перший погляд, суперечить західним дослідженням, де самоспівчуття розглядається як доведений ресурс психологічної гнучності та протистояння стресу [46].

В умовах війни українське суспільство довготривалий час перебуває у стані високої мобілізації і враховуючи культурний та національний контент, ми спостерігаємо велику кількість випробувань та викликів для українців. Життестійкість часто асоціюється з «твердістю», «силою духу», «опорою», «міццю». Натомість самоспівчуття часто не розглядається як чеснота чи корисна навичка, за відсутності достатнього розуміння цього концепту. Самоспівчуття може сприйматися як вразливість, жалість до себе, або слабкість, що є неприпустимим у стані боротьби за виживання і протирічать ідеї стійкості в часи,

коли потрібна максимальна мобілізація. Ми припускаємо, що в даній вибірці респонденти продемонструвавши середній рівень життєстійкості, ще мають потенціал для підвищення цього рівня через відкриття для себе сили навички самоспівчуття. Це відкриває важливу нішу для психокорекційної роботи: навчити поєднувати силу зі самопідтримкою, щоб уникнути вигорання у довгостроковій перспективі.

Узагальнюючи, результати дослідження свідчать про те, життєстійка особистість, яка проживає в умовах війни в Україні має розвинені навички усвідомленості, діє згідно зі своїми цінностями, мобілізована на подолання труднощів, і потребує розвитку навичок самоспівчуття та турботи про себе як підтримуючого фактора життєстійкості у довгостроковій перспективі.

Висновок до розділу 2

У другому розділі магістерської роботи представлено результати емпіричного дослідження психологічних чинників життєстійкості особистості в умовах війни. На основі аналізу даних, отриманих від 110 респондентів, було зроблено наступні висновки:

Встановлено, що досліджувана група характеризується середнім рівнем життєстійкості ($M=25.06$) за Коротким опитувальником життєстійкості та середнім рівнем розвитку навичок усвідомленості ($M=127.3$) за FFMQ. Це свідчить про збереження адаптаційного потенціалу українців та відсутність загального рівня психологічного виснаження попри тривалу дію стресогенних факторів війни.

Порівняльний аналіз ANOVA не виявив статистично значущих відмінностей у показниках життєстійкості та усвідомленості між респондентами, що проживають в Україні, тими, хто був переміщений в межах території України та тими, хто перебуває за кордоном. Це підтверджує, що психологічний вплив війни має глобальний і всеохопний характер для українського суспільства і не обмежується лише зоною безпосередніх бойових дій.

Кореляційний та регресійний аналізи підтвердили гіпотезу про те, що усвідомленість є сильним і стійким фактором, що впливає на життєстійкість. Виявлений нами сильний позитивний зв'язок ($r=0.585$) та висока прогностична здатність усвідомленості ($R^2=0.342$) підтверджують, що навички усвідомленості можуть стати ключовими для підвищення опірності стресу, зміцнення компонентів залученості, контролю та виклику в умовах довготривалого та екстремального стресового навантаження.

Підтверджено наявність помірного позитивного зв'язку ($r=0.349$, $p<0.001$) між життєстійкістю та здатністю особистості діяти відповідно до власних цінностей, що показує нам важливість знання та усвідомлення цінностей та поведінки, яка наближає до їх реалізації.

Наостанок, емпірично було зафіксовано відсутність значущого зв'язку між життєстійкістю та самоспівчуттям ($r=-0,019$, $p=0,846$). Даний результат інтерпретується як наслідок специфічної мобілізації українців в умовах війни, відсутності концепції самоспівчуття в культурному контексті або ж як свідчення автономності цих психологічних механізмів у досліджуваній вибірці.

Отримані емпіричні дані стали підґрунтям для розробки Програми психологічної підтримки «Внутрішня опора», яка буде детально описана у Розділі 3. Програма включатиме в себе систематизовані підходи до тренування усвідомленості та ціннісної регуляції як доведених ресурсів життєстійкості, а також візьме до увагу інтеграцію практик самоспівчуття для профілактики виснаження.

РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ТА МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Теоретико-методологічне обґрунтування програми розвитку життєстійкості на основі результатів емпіричного дослідження

Враховуючи стан підвищеної напруги в умовах повномасштабної війни в Україні та постійну загрозу життю та безпеці, перед психологічною наукою та практикою постає важливе завдання - не лише діагностувати наслідки отримання стресового та травматичного досвіду, але й запропонувати ефективні та доступні інструменти для підтримки та відновлення психологічного ресурсу особистості. Беручи до уваги довготривалий характер стресогенних факторів, потрібно розуміти, що стратегії короткочасного відновлення можуть бути недовгими і з'являється необхідність формування нових стратегій формування механізмів стійкості та адаптації. Вони мають включати в себе як і навички психологічного та фізичного відновлення безпосередньо в моменти стресового навантаження, так і навички формування життєстійкості для протистояння подальшим можливим труднощам і збереження продуктивності, ціннісної реалізації та розвитку особистості. Ми бачимо це можливим за допомогою розробленої програми формування життєстійкості «Внутрішня опора». Назва програми відображає ідею нашого дослідження про те, що в моменти кризи і порушення стійкості зовнішніх опор - безпекової, фінансової, соціальної, економічної, особистість має змогу залишатись цілісною, зберігати психологічну рівновагу і знаходити вихід із складних ситуацій за допомогою системи внутрішніх ресурсів - які завжди є в доступі.

Концепція Програми використовує наскрізні принципи життєстійкості (*hardiness*), які були розглянуті в першому розділі. Ми розглядаємо цей феномен не як статичну рису характеру, дану від народження, а як динамічну систему

переконань та навичок, яку можна розвивати та тренувати як зазначає С. Мадді та Д. Кошаба. Однак, новизна нашого підходу полягає у розширенні класичної моделі життєстійкості через включення до неї тренування та розвитку досліджуваних компонентів життєстійкості усвідомленості (mindfulness), самоспівчуття (self-compassion) та реалізації цінностей в діях (values committed action).

Зміст та структуру програми було сформовано, спираючись на отримані практичні дані, викладені у Розділі 2. Проведений кореляційний та якісний аналіз дозволив виявити, що життєстійкість українців, які перебувають в умовах війни має свої особливості і підтвердив важливість формування довготривалих сталих рис, які допоможуть їй посилювати та розвивати.

Аналіз показників вибірки продемонстрував середній рівень життєстійкості ($M=25,06$) та середній рівень усвідомленості ($M=127,3$ за FFMQ) свідчить про те, що загальний адаптаційний потенціал українців є збереженим та українці демонструють помірну здатність до саморегуляції та цілеспрямованих дій навіть в умовах тривалого воєнного стресу. Це підтверджує доцільність використання підходу, що базується на сильних сторонах особистості та формування системи раннього виявлення та попередження психологічних викликів, а не лише на лікуванні травми та психічних розладів. Однак варто врахувати, що традиційно дослідження механізмів життєстійкості були орієнтовані на більш короткочасні загрози і менший рівень невідомості та життя в умовах невизначеності. В обставинах довготривалих воєнних дій, активна мобілізація ресурсів може приводити до виснаження, втрати сенсів і більшої схильності до життя в режимі автопілоту.

Високорозвинуті компоненти життєстійкості такі як контроль та виклик можуть давати гарні результати в стресових умовах, які потребують негайного вирішення, але в той же час можуть спричинити психологічне виснаження, втрату смисложиттєвих орієнтирів, зниження можливості рефлексії та перехід до механічного способу функціонування (життя на автопілоті) [8].

Водночас, безперервне використання компоненту життєстійкості «залученість» за відсутності періодів відновлення порушує механізми психоемоційної регуляції і це підвищує ризики емоційного вигорання та розвитку психічних розладів.

Пропонована програма «Внутрішня опора» орієнтована на формування навичок усвідомленості свого стану, зміну вектору у ставленні до себе та своїх труднощів із критикуючого до приймаючого, зміцнення ціннісних опор особистості та формування психологічної гнучкості.

Загальна ідея Програми орієнтована на переорієнтацію мислення, в якому важливий перехід від розуміння стійкості як здатності витримувати напругу до її трактування як психологічної гнучкості та адаптивності до складних умов і навіть можливості зростання та процвітання особистості.

По-перше, в ході дослідження було підтверджено тісний зв'язок між життєстійкістю та ціннісними орієнтаціями ($r=0.349$, $p<0.001$). Це узгоджується з теорією про те, що узгодження поведінки з особистими сенсами є ключем до збереження залученості під час випробувань. Це дає підстави стверджувати, що здатність людини витримувати стрес прямо пропорційна її розумінню того, заради чого вона це робить. В умовах війни, коли звичні сенси можуть втрачати актуальність, особистість частіше стикається із ризиком екзистенційної кризи. Відтак, одним із ключових модулів програми є робота з проясненням цінностей та переведенням їх у площину конкретних, досяжних дій. Це дозволяє повернути особистості відчуття суб'єктності та контролю над власним життям, навіть якщо зовнішні обставини залишаються неконтрольованими.

По-друге, статистично підтверджений зв'язок усвідомленості та життєстійкості ($r=0,318$) став підставою для розробки окремого блоку Програми, який сфокусований на розвитку навичок усвідомленості - покращенні рефлексії тілесних сигналів, емоційних тригерів, поведінкових паттернів та особливостей міжособистісної взаємодії. Обширна методична база та дослідження даного методу дозволяють обрати найбільш ефективні методи для українців в кризових

ситуаціях, і адаптувати до нашої мети - формування довготривалої життєстійкості в умовах невизначеності [71].

По-третє, такий підхід дозволяє не лише підвищити стійкість, а й створити базу для розвитку самоспівчуття як інструменту саморегуляції в кризових обставинах. Враховуючи те, що наше дослідження виявило відсутність значущої кореляції між життєстійкістю та самоспівчуттям ($r=-0,019$, $p=0,846$), ми можемо трактувати це як розрив у існуючих копінг-стратегіях респондентів. Українці схильні проявляти контроль, готовність до викликів та залученість, але при цьому часто мають схильність до ігнорування власних емоційних потреб та проявляють деструктивну самокритику. Це обґрунтовує необхідність включення інтервенцій із розвитку самоспівчуття для профілактики емоційного вигорання, виснаження та деструктивної самокритики, які часто супроводжують тривалий стрес війни. На нашу думку саме інтеграція практик самоспівчуття у структуру програми є стратегічно необхідним кроком. Ми маємо на меті сформувати нову модель поведінки, де добре, підтримуюче ставлення до себе не є ознакою егоїзму чи слабкості, а необхідною умовою для відновлення ресурсу, потрібного для того, щоб вистояти та допомагати іншим.

В умовах довготривалого стресового навантаження, спричиненого війною, стратегічним пріоритетом психологічної роботи стає не лише реагування на наявні розлади, а й системна психопрофілактика (превенція). Як зазначають О. Збітнєва, О. Чабан, В. Омелянович, превенція у сфері охорони психічного здоров'я - це сукупність заходів, спрямованих на посилення захисних ресурсів особистості та суспільства загалом з метою попередження розвитку дезадаптивних станів та психічних розладів [8].

Ключова цінність психопрофілактичної роботи полягає у її проактивному характері: інтервенції здійснюються тоді, коли клінічна проблема ще не сформована, але існує ризик виснаження адаптаційних резервів. Зовнішні стресори такі як війна, економічна нестабільність, природні катаклізми та соціальні проблеми неможливо повністю усунути, але тренування навичок

життєстійкості та превенція порушень психічного здоров'я дозволяє суттєво пом'якшити негативний вплив цих факторів через посилення внутрішніх ресурсів психіки [7].

Згідно з поглядами О. Кокуна, стратегія зміцнення життєстійкості має реалізовуватися комплексно. Автор виділяє два вектори інтервенцій: перший спрямований на внутрішню трансформацію особистості (розвиток навичок, рис характеру), а другий - на оптимізацію зовнішніх умов (організаційної культури та робочих процесів), що разом забезпечують життєстійкість [11].

Розроблена нами Програма «Внутрішня опора» реалізує стратегію первинної та вторинної профілактики, яка включає:

1. Ранню діагностику та самомоніторинг: навчання учасників розпізнавати перші ознаки вигорання, стану “автопілоту” та деструктивних копінг стратегій на стрес ще до того, як вони переростуть у кризовий стан.
2. Розвиток життєстійких переконань та формування конкретних навичок копінгу (coping skills) та життєстійкості, що діють як «імунітет» проти травматизації.
3. Психоедукацію: підвищення обізнаності про механізми роботи психіки, що сприяє зменшенню стигми стосовно звернення по психологічну допомогу та нормалізації власних реакцій.

Впровадження таких превентивних програм має доведену ефективність не лише для збереження ментального здоров'я, а й для ширшого соціального контексту. Воно сприяє збереженню працездатності населення, зниженню навантаження на систему охорони здоров'я та зміцненню соціальних зв'язків у громадах, що є критично важливим для відновлення країни у післявоєнний період [8].

Програма психологічної підтримки та формування життєстійкості «Внутрішня опора» розроблена як структурована психологічна інтервенція, спрямована на розвиток психологічної гнучкості через тренування

взаємопов'язаних навичок: усвідомленості, самоспівчуття та орієнтації на цінності.

У розрізі методології Програма узгоджується з принципами когнітивно-поведінкової терапії третьої хвилі (МВСТ - Когнітивно-поведінковій терапії, що базується на усвідомленості, АСТ - Терапії прийняття та відповідальності, СФТ - Терапія орієнтована самоспівчуття, Діалектичної поведінкової терапії - DBT), які фокусуються на формуванні та розширенні гнучкого та ефективного репертуару поведінки, а не лише на усуненні симптомів та лікуванні розладів.

МВСТ як метод поєднує інструменти класичної когнітивної терапії з медитативними практиками усвідомленості. Програма була заснована на базі MBSR - Mindfulness Based Stress Reduction, засновником якої був Д.К.Зінн і адаптована вченими дослідниками когнітивно-поведінкової терапії Д.Тісдейлом, З.Сігелом та М.Вільямсом [71]. Початкова мета даного методу була орієнтована на запобігання рецидивам депресії, але методика довела свою ефективність у роботі з тривогою та хронічним стресом [75]. Основний акцент у даному методі робиться на зміні ставлення до власних думок та почуттів, а не на боротьбі з їх змістом. В процесі розвитку усвідомленості формується навичка децентрації від думок (decentering) - здатності сприймати думки як тимчасові ментальні події, а не як об'єктивні факти чи тригери, що спонукають до поведінки. В нашій програмі МВСТ дозволяє учасникам навчитись вийти з режиму «автопілоту» та перервати цикли румінації (нав'язливого повторювання думок), що є критично важливим для збереження ресурсу в умовах тривалого напруження.

Наступний обраний нами метод - Терапія прийняття та відповідальності (Acceptance and Commitment Therapy, АСТ), який був створений Стівеном Гейсом та набув широкого розвитку за останні тридцять років [48]. Терапія прийняття і відповідальності - це трансдіагностичний підхід, метою якого є розвиток психологічної гнучкості через модель Гексафлекс (Hexaflex) - яка поєднує в собі шість психічних процесів - прийняття (acceptance), когнітивне розщеплення (defusion), контакт із теперішнім моментом (attention to the present

moment), спостерігаюче «Я» (self-as-context), визначення цінностей (values) та проактивна поведінка, яка базується на цінностях (committed actions) [48].

Метод АСТ пропонує приймати внутрішній досвід таким, яким він є, замість того, щоб аналізувати минуле і причини, контролювати чи усувати неприємні переживання. Водночас фокус даного методу лежить у площині дослідження своїх глибинних цінностей і дій, які орієнтовані на них, що дозволяє будувати усвідомлене життя в будь-яких зовнішніх умовах [47]. Терапія прийняття і відповідальності також базується на фундаментальній ідеї, що в житті неможливо уникнути труднощів і виклики та проблеми є частиною нашого розвитку і зростання, що тісно переплітається з моделлю життєстійкості, яку ми досліджуємо.

В нашій програмі тренінг навичок орієнтація на власні цінності має на меті сформувати готовність діяти та рухатися вперед навіть за наявності страху, криз чи невизначеності. Акцент на цінностях допомагає відновити втрачені сенси, про які йшлося у нашій проблематиці.

Ще один важливий метод, обраний нами для програми базується на вченні про самоспівчуття, яке широко досліджувалось К.Нефф та було трансформовано у метод CFT - Compassion Focused Therapy, розроблений Полом Гілбертом [44]. Даний підхід покликаний сформувати у пацієнта співчутливе мислення, яке допомагає відчувати себе в безпеці - таким чином активуючи нейрофізіологічні механізми системи заспокоєння на протигагу перебування в стані постійного відчуття загрози. Цей метод спрямований на те, щоб навчити учасників нашої Програми емоційній регуляції, яка передбачає турботливе, співчутливе ставлення до себе у будь-яких кризових умовах, що в свою чергу сприяє довготривалій життєстійкості в умовах війни.

Навички самоспівчуття допомагають знизити фізіологічний рівень стресу і накопичувати ресурси для довгострокового протистояння викликам .

В нашій Програмі ми також сфокусуємось у останньому модулі на інтеграції здобутих знань і створенні цілісного інструментарію формування життєстійкості через тренування навичок соціальної взаємодії та підтримки в несприятливих умовах.

3.2. Структура та зміст програми розвитку життєстійкості «Внутрішня опора»: розвиток усвідомленості, самоспівчуття та орієнтації на цінності особистості

Розроблена Програма психологічної підтримки «Внутрішня опора» позиціонується як комплексні методичні рекомендації, спрямовані на розвиток навичок життєстійкості. Її архітектура базується на універсальних принципах доказових підходів (МВСТ, АСТ, СFT), що забезпечує гнучкість інструментарію та можливість його адаптації фахівцями під потреби різних соціальних груп населення, які перебувають в умовах хронічного стресу.

В якості пріоритетної цільової аудиторії для первинного впровадження Програми визначено жінок віком 25–40 років. Цей вибір обґрунтований специфікою психологічного навантаження даної групи: поєднання множинних соціальних ролей (професійна реалізація, материнство, соціальна активність) із викликами воєнного часу, що створює високий ризик емоційного вигорання, тривожності та втрати контакту з собою. Крім того, цей віковий період часто супроводжується переоцінкою цінностей та екзистенційними кризами, що робить запропоновані інтервенції особливо актуальними.

Метою даних методичних рекомендацій є надання практичним психологам науково обґрунтованого алгоритму для роботи з відновленням та зміцненням життєстійкості клієнтів. Програма пропонує покрокову систему профілактики вигорання та адаптації до невизначеності, яка, завдяки своїй системній структурі природі (робота з увагою, емоціями та цінностями), може бути ефективно масштабована та застосована для широкого кола учасників.

Метою психологічної Програми «Внутрішня опора» є відновлення та зміцнення життєстійкості учасників, профілактика емоційного вигорання та адаптація до функціонування в умовах невизначеності та хронічного стресу, спричиненого війною.

Завданням психологічної Програми є формування та розвиток наступних психологічних компетенцій:

- стабілізація психоемоційного стану (оволодіння навичками саморегуляції, зниження рівня ситуативної тривожності та впливу стресу на організм);
- розвиток навичок усвідомленості (тренування здатності керувати увагою, зниження схильності до румінації та життя в режимі «автопілоту»);
- формування самоспівчуття (зміна внутрішнього діалогу з критикуючого на підтримуючий, розвиток дбайливого ставлення до себе);
- відновлення контакту з цінностями (пошук та актуалізація життєвих сенсів, постановка реалістичних цілей та відновлення активності попри складні обставини);
- підтримка фізичного та ментального ресурсу (зміцнення зв'язку з тілом через соматичні практики, відновлення відчуття безпеки та опори).

За допомогою психологічної Програми учасниці матимуть змогу відновити внутрішній ресурс, сформувати гнучкі стратегії поведінки у кризових ситуаціях та покращити якість життя в умовах воєнного стану. У Програмі представлені вправи корекційних методик, що базуються на інтегративному підході і методів, які були обгрунтовані вище.

Програма розрахована на 8 тижнів (2 місяці) та передбачає поєднання групової роботи з індивідуальною практикою. Перед початком програми рекомендовано пройти опитувальники для того, щоб зафіксувати рівень показників життєстійкості та психологічних факторів усвідомленості, самоспівчуття та втілення цінностей: Тест життєстійкості Мадді, П'ятифакторний опитувальник усвідомленості (Five Facet Mindfulness Questionnaire, FFMQ) для оцінки рівня розвитку навичок усвідомленості; Шкалу залученого життя (ELS), Шкалу Самоспівчуття (Self-Compassion Scale, SCS) К. Нефф (Kristin Neff) - для визначення того, як особистість відповідає на свої реакції у складних життєвих обставинах та має змогу підтримати себе у них.

Групові зустрічі проводяться один раз на тиждень. Орієнтовна тривалість сесії - 1,5-2 години. Самостійна робота передбачає, що учасники отримують рекомендації для щоденної практики (домашні завдання), яка займає 10-20

хвилин на день. Рекомендована кількість учасників групи - до 10 людей.

Важливо дотримуватися рекомендованої послідовності проходження модулів, оскільки структура Програми побудована за принципом зростання складності від базової стабілізації та навичок усвідомленості (Модуль 1) до глибинної роботи з емоціями, цінностями та соціальною взаємодією (Модулі 2-4).

Проте в межах одного тижня учасниці мають гнучкість у виборі часу для виконання коротких практик, інтегруючи їх у свій повсякденний графік. Програма розрахована на 8 тижнів роботи і складається з чотирьох взаємопов'язаних модулів, логіка яких вибудована за принципом «від відновлення ресурсу до активної дії» (детальний план занять наведено у Додатку А).

Ключовим фактором ефективності Програми є регулярність, а не інтенсивність. Для формування нових нейронних зв'язків та навичок стресостійкості рекомендовано виконувати практики щодня або через день у короткому форматі, ніж один раз на тиждень тривалий час.

Мінімальний рекомендований термін проходження Програми для досягнення стійкого терапевтичного ефекту становить повний цикл (8 тижнів). Програму необхідно реалізовувати комплексно. Вона базується на інтегративному підході, тому вправи підібрані таким чином, щоб задіяти різні рівні сприйняття:

- когнітивний рівень (робота з думками та установками);
- емоційний рівень (розвиток самоспівчуття та регуляції);
- тілесний рівень (соматичні практики для розвантаження ЦНС).

Чергування та поєднання цих методів забезпечує синергетичний ефект та сприяє формуванню різних аспектів життестійкості для цілісного знайомства із цим концептом та його інтеграції в життя.

Кожен модуль фокусується на розвитку конкретного компоненту життєстійкості та використовує специфічні методи доказової психотерапії, які допомагають підсилювати ці складові життєстійкості.

Модуль 1: Усвідомленість та стійкість (Тижні 1–2)

Мета: Стабілізація психоемоційного стану, відновлення контакту з тілом та розвиток навички керування увагою.

Зміст та інструментарій: Модуль базується на техніках МВСТ (когнітивної терапії на основі усвідомленості) та соматичних практиках. Учасниці навчаються технікам «заземлення» для зниження фізіологічного рівня стресу, опановують дихальні вправи для регуляції тривоги та тренують навичку безоцінкового спостереження («позиція спостерігача»).

Очікуваний результат: Вихід із режиму «автопілоту», зниження схильності до румінацій (нав'язливих думок), формування базового відчуття безпеки в тілі, що є фундаментом для подальшої психологічної роботи.

Модуль 2: Самоспівчуття та емоційна регуляція (Тижні 3–4)

Мета: Трансформація внутрішнього критика у підтримуючу фігуру, розвиток навичок самопідтримки та емоційної валідації.

Зміст та інструментарій: В основі модуля лежать методи CFT (терапії, сфокусованої на співчутті) та MSC (свідомого самоспівчуття). Інтервенції спрямовані на розпізнавання власних потреб, роботу з почуттям провини та сорому, а також на навчання ставитися до себе з турботою у моменти болю, замість звичного самоосуду.

Очікуваний результат: Зниження рівня аутоагресії, підвищення емоційної стійкості, формування навички відновлення ресурсу через добре ставлення до себе, що профіластує емоційне вигорання.

Модуль 3: Цінності та сенси (Тижні 5–6)

Мета: Відновлення екзистенційних орієнтирів, кристалізація особистих цінностей та перехід до проактивної поведінки.

Зміст та інструментарій: Модуль спирається на принципи АСТ (терапії прийняття та відповідальності). Робота зосереджена на розмежуванні понять «цілі»

та «цінності», виявленні глибинних життєвих сенсів та плануванні конкретних дій («committed action»), які наближають особистість до бажаного способу життя навіть в умовах невизначеності.

Очікуваний результат: Повернення відчуття суб'єктності та контролю над власним життям, підвищення мотивації до діяльності, формування здатності діяти всупереч страху та зовнішнім обмеженням.

Модуль 4: Інтеграція та взаємодія (Тижні 7–8)

Мета: Закріплення отриманих навичок, інтеграція стійкості у систему міжособистісних стосунків та створення стратегії профілактики рецидивів. Зміст та інструментарій: Використовуються елементи МВСТ для тренування навичок міжособистісної ефективності, встановлення кордонів та побудови соціальної опори. Учасниці розробляють індивідуальний «Копінг-план» («Аптечку стійкості») на випадок майбутніх криз.

Очікуваний результат: Сформована система внутрішніх та зовнішніх опор, навички асертивної комунікації, готовність самостійно застосовувати інструменти саморегуляції у повсякденному житті.

Таким чином, запропонована структура забезпечує цілісний підхід до формування життєстійкості, поєднуючи роботу з тілом, емоціями, когнітивною сферою та поведінкою.

Детальний опис Програми “Внутрішня опора” наведений у Додатку А.

3.3. Очікувані результати апробації Програми «Внутрішня опора»

Метою апробації Програми буде кількісна демонстрація того, що психологічна інтервенція ефективно підвищує цільові психологічні ресурси та загальну здатність до резильєнтної адаптації. Порівняльний аналіз показників (pre-post analysis) здійснюється у трьох площинах: базові ресурси, захисні фактори та загальний рівень життєстійкості.

Очікувані результати та динаміка показників:

1. Життєстійкість: Очікується статистично значуще підвищення загального бала життєстійкості та її компонентів. Зростання цих показників свідчить про

- покращення здатності особистості сприймати стресові ситуації як менш загрозливі та більш контрольовані.
2. Прогнозується значуще зростання за всіма мішенями впливу (усвідомленість, самоспівчуття, ціннісні дії). Це є індикатором підвищення психологічної гнучкості.
 3. Одночасно з посиленням ресурсів очікується зниження негативних індикаторів (рівня ситуативної тривожності, ознак вигорання), що опосередковано покращеною емоційною регуляцією.
 4. Трансформація кореляційних структур: Програма має на меті не лише змінити кількісні показники, а й якісну структуру зв'язків. Зокрема, повторний кореляційний аналіз (після інтервенції) має продемонструвати появу значущого позитивного зв'язку між життєстійкістю та самоспівчуттям. Це свідчитиме про успішну інтеграцію сили та самопідтримки в єдину систему резильєнтності.

Методичний підхід до аналізу:

Для підтвердження ефективності програми рекомендовано порівняння середніх значень у групі інтервенції до та після навчання (за допомогою Т-критерію Стьюдента для залежних вибірок), а також аналіз розміру ефекту для підтвердження клінічної значущості змін.

3.4. Методичні рекомендації для фахівців у сфері психічного здоров'я щодо застосування Програми розвитку життєстійкості «Внутрішня опора»

Впровадження програми «Внутрішня опора» вимагає від фахівця (психолога, психотерапевта, соціального працівника) не лише знання змісту вправ, а й володіння специфічними компетенціями фасилітації групи, особливо враховуючи вразливість цільової аудиторії (жінки, що перебувають в умовах війни). Нижче наведено методичні рекомендації, які сприятимуть екологічному та ефективному проведенню програми.

1. Створення безпечного простору та травма-інформований підхід
Оскільки програма реалізується в умовах воєнного стану, фахівець має працювати крізь призму травма-інформованого підходу.

2. Принцип добровільності та поваги до автономності особистості

Важливо наголошувати, що виконання будь-якої вправи (особливо тілесної або імагінативної) є добровільним. Учасниця має право зупинитися, не закривати очі під час медитації або вийти з кімнати/конференції, якщо відчуває дискомфорт.

3. Правила групи: На першій зустрічі необхідно спільно з групою сформулювати правила конфіденційності, безоцінковості та взаємоповаги. Це створює базове відчуття безпеки, необхідне для роботи з вразливими станами.

4. Моніторинг стану: Фахівець має постійно відстежувати стан учасниць. У разі ознак дисоціації, сильного афекту чи ступору під час виконання вправ (наприклад, «Метафора дерева» чи дихальних практик), необхідно застосувати техніки заземлення (назвати 5 предметів у кімнаті, відчути стопи на підлозі) та надати індивідуальну підтримку.

Рекомендації щодо реалізації Модулю 1 (Усвідомленість)

Адаптація практик: Для людей з високим рівнем тривоги класичні медитації можуть бути складними. Рекомендується починати з коротких інтервенцій (3–5 хвилин) та акцентувати увагу на зовнішніх об'єктах (звуки, візуальні стимули), а не лише на внутрішніх відчуттях, які можуть бути тригерними.

Фокус на ресурсі: При виконанні тілесних практик (наприклад, «Центрування») важливо скеровувати увагу на зони комфорту та стабільності в тілі, уникаючи фіксації на зонах болю чи напруги, якщо учасниця ще не готова з ними працювати.

Рекомендації щодо реалізації Модулю 2

Робота з супротивом: Фахівець має бути готовим до того, що концепція самоспівчуття може викликати опір («це егоїзм», «я розлінуюсь, якщо буду до

себе доброю»). Важливо нормалізувати цей супротив та пояснювати різницю між жалістю до себе та турботою, використовуючи метафору «внутрішнього друга» та наукові дані про користь самоспівчуття для продуктивності.

Валідизація емоцій: Під час вправ на прийняття емоцій важливо навчати учасниць не «виправляти» свої почуття, а давати їм простір. Фахівець має демонструвати модель валідизації: «Це нормально - відчувати те, що ти відчуваєш».

Рекомендації щодо реалізації Модулю 3

Розмежування понять: Учасницям часто складно відрізнити цілі від цінностей. Використовуйте метафору компаса (цінності) та карти (цілі). Пояснюйте, що цінність неможливо «досягти» і поставити галочку, це спосіб життя.

Робота з провинною: При аналізі «Колеса цінностей» може виникнути почуття провини за сфери, що не досягають високого рівня. Фахівець має перефокусувати увагу групи з самокритики на маленькі кроки («смакування цінностей»), які можна зробити вже сьогодні, незважаючи на зовнішні обмеження.

Рекомендації щодо реалізації Модулю 4

Індивідуалізація: При розробці «Абетки ресурсів» (BASIC Ph) та «Системи раннього попередження» важливо, щоб кожна учасниця створила власний, унікальний список. Немає універсальних рецептів. Завдання фахівця - допомогти дослідити, що працює саме для конкретної людини.

Фокус на зростанні: Завершуючи групу, важливо обговорити тему посттравматичного зростання, але уникати «токсичного позитиву». Зростання не скасовує болу втрат, але дозволяє інтегрувати цей досвід у нову структуру особистості (метафора Кінцугі).

Компетенції фахівця, які необхідні для проведення Програми:

Фахівець, що проводить програму, має сам практикувати навички майндфулнес та самоспівчуття і володіти навичками ембодіменту (утілеснення)

. Тільки через власний досвід та стан стійкості можна ефективно передати ці навички групі через знання тонкощів практики і спрацювання дзеркальних нейронів.

Необхідно гнучко адаптувати темп та зміст занять під актуальний стан групи. Якщо сталася зовнішня подія (обстріл, тривожні новини), варто відкласти заплановану тему і приділити час стабілізації та діленню досвідом.

Щодо програми діють етичні застереження, так як Програма є психокорекційною та навчальною, а не клінічною психотерапією. У разі виявлення у учасниць ознак гострого ПТСР, клінічної депресії або суїцидальних тенденцій, фахівець зобов'язаний етично перенаправити їх до відповідних спеціалістів (психіатра, клінічного психолога) для індивідуальної роботи.

Дотримання цих рекомендацій дозволить забезпечити високу якість впровадження програми «Внутрішня опора» та досягти максимального терапевтичного ефекту тренування психологічних факторів життєстійкості для учасниць.

Висновок до розділу 3

У третьому розділі магістерської роботи обґрунтовано та розроблено змістово-методичне забезпечення психологічної Програми розвитку життєстійкості жінок «Внутрішня опора».

Програма базується на інтегративному підході, що поєднує доказові методи сучасної психології: Когнітивно-поведінкову терапію на основі усвідомленості (МВСТ) для роботи з увагою та автоматичними думками; Терапію свідомого самоспівчуття (MSC) для побудови турботливого та уважного ставлення до себе; Терапію прийняття та відповідальності (ACT) для роботи з цінностями та діями; а також елементи тілесно-орієнтованої терапії та арт-терапії для м'якої роботи з травматичним досвідом. Такий синтез дозволяє впливати на всі рівні функціонування особистості: когнітивний, емоційний, поведінковий та тілесний.

Структура та зміст повністю відображає цілісний підхід до тренування навичок усвідомленості, включає детальний опис вправ та рекомендацій щодо їх ефективного застосування. Вправи та психоедукаційні матеріали адаптовані для самостійного використання учасницями у повсякденному житті і особливо враховують нестачу ресурсів і часу під час життя в умовах війни. Нами було визначено критерії оцінки ефективності програми (когнітивні, емоційні, поведінкові, тілесні) та підібрано відповідний діагностичний інструментарій. Розроблено методичні рекомендації для фахівців, які акцентують увагу на важливості травма-інформованого підходу, створенні безпечного простору, гнучкості та дотриманні етичних норм при роботі з групами та індивідами в умовах війни.

Запропонована програма «Внутрішня опора» відповідає на актуальний запит суспільства щодо збереження ментального здоров'я жінок, надаючи їм інструменти не лише для виживання, а й для посттравматичного зростання та відновлення якості життя.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дало змогу теоретично узагальнити та емпірично вирішити наукове завдання, що полягає у визначенні психологічних чинників життєстійкості особистості в умовах війни та розробці програми для її розвитку. Результати дослідження дозволяють сформулювати наступні висновки:

1. Насамперед, на основі теоретичного аналізу встановлено, що життєстійкість (*hardiness*) в умовах війни не є статичною рисою особистості, а є динамічною системою світоглядних переконань, яка реалізує свою функцію завдяки механізмам психологічної гнучкості. Основна функція життєстійкості - мінімізувати деструктивний вплив стресу на психічне здоров'я та стати підґрунтям для подальшого розвитку і адаптації в умовах довгострокового стресового навантаження. Було проведено концептуальне розрізнення життєстійкості з іншими концепціями, такими як резильєнтність, стресостійкість, психологічна гнучкість. Характерною рисою життєстійкості є наявність та взаємопов'язаність трьох компонентів - контролю, залученості і виклику, які доповнюються і підтримуються рядом окремих психологічних чинників.

2. Систематизація психологічних чинників показала, що серед усього спектру навичок психологічної гнучкості, найбільше на життєстійкість впливають усвідомленість (*mindfulness*), орієнтація на особисті цінності та поведінка спрямована на їх реалізацію. Самоспівчуття як окремий фактор показує свою ефективність в умовах довготривалої загрози, яка знаходиться за межами контролю особистості. Обґрунтовано необхідність цілісного підходу до розвитку цих якостей як передумови формування життєстійкої позиції особистості. На основі висунутої гіпотези дослідження, було розроблено та впроваджено програму емпіричного дослідження психологічних чинників життєстійкості особистості в умовах війни за допомогою апробованих методик.

3. Розроблено та апробовано програму емпіричного дослідження психологічних чинників життєстійкості особистості в умовах війни, що

допомогла емпірично з'ясувати, що досліджувана група респондентів характеризується середнім рівнем розвитку життєстійкості та усвідомленості. Такий профіль інтерпретується як стан активації та мобілізації ресурсів психіки, оскільки учасники дослідження зберігають здатність адаптуватись до умов невідомості та кризи, діяти та реалізувати свої життєві плани і цілі незважаючи на виклики. В той же час середній рівень показника життєстійкості свідчить, що респонденти функціонують у режимі використання значної кількості фізичних і психологічних ресурсів для підтримання оптимального стану і без належної підтримки можуть зіткнутись із ризиками відстроченого емоційного вигорання.

4. Статистично доведено відсутність впливу географічного фактора на рівень психологічної стійкості. Порівняльний аналіз не виявив значущих розбіжностей у показниках життєстійкості між респондентами, що перебувають в Україні, та тими, хто виїхав за кордон. Це підтверджує феномен спільного травматичного простору, де в умовах повномасштабної війни гібридного характеру психологічна напруга та загроза мають глобальний деструктивний вплив на всіх носіїв української ідентичності, які стоять на захисті загальнолюдських цінностей. Емпірично виявлено та проранжовано психологічні предиктори життєстійкості. За результатами кореляційного та регресійного аналізу встановлено, що найпотужнішим ресурсом є усвідомленість, яка пояснює 34,2% варіативності життєстійкості. Також підтверджено значущий вплив ціннісних орієнтацій. Це доводить, що здатність проживати поточний момент в ситуації кризи та труднощів, без оцінки і засудження, діяти відповідно до власних сенсів є фундаментом стійкості.

Разом з тим, особливої уваги заслуговує той факт, що емпірично було виявлено відсутність статистичного зв'язку між життєстійкістю та самоспівчуттям у досліджуваній вибірці. Це може свідчити про автономність стратегій стійкості, яка асоціюється з мужністю та витривалістю від стратегій самоспівчуття, що може сприйматись як вразливість чи слабкість. Такий показник свідчить про схильність респондентів дистанціюватись від власних емоційних потреб, щоб

відчувати готовність до негайної реакції на імовірну загрозу. Виявлені закономірності стали ключовими для обґрунтування змісту психологічної Програми для тренування навичок життєстійкості.

5. Розроблено та обґрунтовано Програму розвитку життєстійкості «Внутрішня опора». Програма базується на інтеграції методів когнітивної терапії на основі усвідомленості (МВСТ), терапії прийняття та відповідальності (АСТ) та терапії, сфокусованої на співчутті (СФТ). Структура програми розрахована 8 тижнів і логічно спрямована на усунення виявлених прогалин у навичках респондентів: розвиток навичок усвідомленості, застосування самоспівчуття як ресурсу сили та виявлення життєвих цінностей з подальшою інтеграцією їх у життя.

Практичне значення роботи полягає у створенні готового до впровадження методичного інструментарію, який може бути рекомендований до використання та адаптації практичними психологами та соціальними працівниками для створення групових програм підтримки різних категорій населення в умовах воєнного стану. Запропоновані методичні рекомендації та вправи сприятимуть профілактиці розладів дезадаптації, емоційного вигорання, та формуванню навичок посттравматичного зростання.

Перспективним напрямом подальших наукових досліджень ми бачимо вивчення динаміки життєстійкості на різних етапах війни, а також у адаптації Програми для різних цільових груп.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аналітична довідка щодо кількості осіб зі встановленим діагнозом «Розлади психіки та поведінки» та надання послуг відповідно до ПМГ за кодами F00-F99 / Центр громадського здоров'я МОЗ України. Київ, 2025.33с. URL:<https://phc.org.ua/sites/default/files/users/user92/adpr2025.pdf> (дата звернення: 31.10.2025).
2. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Psychosomatic Medicine and General Practice*. 2019. Vol. 4, No. 4. Art. e0404219. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/219>.
3. Богдан О. Пам'яті Ірини Цибух. «Нас вбивали за українську мову, дивно не бажати її відстоювати». *Суспільне Культура*. 2024. 31 трав. URL: <https://suspilne.media/culture/757487-pamati-irini-cibuh-nas-vbivali-za-ukrainsku-movu-divno-ne-bazati-ii-vidstouvati/>(дата звернення: 05.11.2025).
4. Готич В. О. Resiliens, hardiness, психологічна стійкість, життестійкість: порівняльний аналіз понять у соціально-психологічних дослідженнях. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34 (73), № 3. С. 7–12. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.3/02>.
5. Дослідження серед 11 країн світу : аналітичний звіт / Alligator, BDRC ; проведено для Третього Саміту перших леді та джентльменів. 2023. URL:<https://howareu.com/materials/shcho-my-diznalisia-pro-mentalne-zdorovia-zavdiaky-novomu-doslidzhenniu> (дата звернення: 31.10.2025).
6. Егер Е. Вибір / пер. Х. Радченко. Київ : Книголав, 2020. 400 с.
7. Життестійкість особистості як фактор здоров'я збереження в умовах невизначеності : монографія / Л. С. Яковицька та ін. ; за наук. ред. Л. В. Помиткіної. Київ : ДУ «Київський авіаційний інститут», 2025.
8. Збітнева О., Чабан О., Омелянович В. Цільова модель «Система у сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки» як відповідь на

- руйнівний вплив війни в Україні. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2024. Т.9, №3. DOI: <https://doi.org/10.26766/pmgrp.v9i3.539>.
9. Каплуненко Я. Ю., Кучина В. В. Адаптація та валідація п'ятифакторного опитувальника майндфулнес (ПОМ-39). *International Journal of Innovative Technologies in Social Science*. 2022. № 1(33). DOI: https://doi.org/10.31435/rsglobal_ijitss/30032022/7795.
 10. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : методичні рекомендації. Київ : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
 11. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.
 12. Кокун О. М. Життєстійкість як напрям сучасних психологічних досліджень. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2021. Т. 5, Вип. 21. С. 69–87.
 13. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
 14. Кузікова С. Б., Щербак Т. І. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості у реальності невизначеності життя. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2023. № 2. С. 60–77. DOI: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2023.2.4>.
 15. MIND FRAMES: уявлення українців про психічне здоров'я та психологічну підтримку крізь призму стійкості : аналітичний звіт / Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка, Соціол. група «Рейтинг» ; за підтримки програми «Ти як?». Київ, 2024. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/media/54291/file> (дата звернення: 31.10.2025).
 16. Олефір В. О., Кузнєцов М. А., Павлова А. В. Коротка версія тесту життєстійкості. *Вісник Харківського національного педагогічного*

- університету імені Г. С. Сковороди. Психологія.* 2013. Вип. 46, Ч. 2. С. 128–137.
17. П'янківська Л. В. Класифікація методів психопрофілактичної роботи в органах системи МВС України. *Наукові перспективи.* 2023. № 9(39). С. 626–642. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-9\(39\)-626-642](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-9(39)-626-642).
18. Савченко О. В., Лавриненко Д. Г. Шкала залученого життя (ELS): українськомовна адаптація методики та її психометричні властивості. *Наукові перспективи.* 2024. № 7(49). С. 1293–1311. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-7\(49\)-1293-1311](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-7(49)-1293-1311).
19. Саутвік С. М., Чарні Д. С. Резилієнтність. Мистецтво долати найбільші виклики життя / пер. з англ. А. Іщенко. 3-тє вид. Львів : Свічадо, 2024. 360 с.
20. Сердюк А. А. Психологічні особливості життєстійкості осіб підліткового віку в складних життєвих ситуаціях : дис. ... д-ра філософії : 053 Психологія / Український державний університет імені Михайла Драгоманова. Київ, 2024. 222 с.
21. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія / Т. М. Титаренко та ін. ; за ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 288 с.
22. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : монографія. Київ : Марич, 2009. 215 с.
23. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / пер. з нім. О. Замойської. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2020. 160 с.
24. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки.* 2016. Вип. 6(2). С. 160–165. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_6%282%29__30.
25. Чиханцова О. В. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології.* 2018. Вип. 42. С. 211–231. URL: <http://problemps.kpnu.edu.ua/en/doi-10-32626-2227-6246-2018-42-211-231> (дата звернення: 23.05.2024).

26. Чиханцова О. П. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ : Талком, 2021. 319 с.
27. Baer R. A. et al. Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment*. 2006. Vol. 13, No. 1. P. 27–45. DOI: <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>.
28. Baer R. A. et al. Construct Validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in Meditating and Nonmeditating Samples. *Assessment*. 2008. Vol. 15, No. 3. P. 329–342. DOI: <https://doi.org/10.1177/1073191107313003>.
29. Bartone P. T. A Short Hardiness Scale. US Army Medical Research Unit-Europe, 1995. 16 p. Report No. WRAIR/TR-95-0009. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000709>
30. Bartone P. T. Resilience under military operational stress: can leaders influence hardiness? *Military Psychology*. 2006. Vol. 18, Suppl. P. 131–148. DOI: https://doi.org/10.1207/s15327876mp1803s_10.
31. Bartone P. T. Hardiness Protects Against War-Related Stress in Army Reserve Forces. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 1999. Vol. 51, No. 2. P. 72–82. DOI: <https://doi.org/10.1037/1061-4087.51.2.72>.
32. Bartone P. T., Homish G. G. Influence of hardiness, avoidance coping, and combat exposure on depression in returning war veterans: A moderated-mediation study. *Journal of Affective Disorders*. 2020. Vol. 265. P. 511–518. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.01.127>
33. Bernard L. C. et al. Ego-strength, hardiness, self-esteem, self-efficacy, optimism, and maladjustment: Health-related personality constructs and the “big five” model of personality. *Assessment*. 1996. Vol. 3, No. 2. P. 115–131. <https://doi.org/10.1177/107319119600300203>
34. Bonanno G. A. The end of trauma: how the new science of resilience is changing how we think about PTSD. New York : Basic Books, 2021. 288 p.
35. Brewer J. A. et al. Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2011. Vol. 108, No. 50. P. 20254–20259. DOI: <https://doi.org/10.1073/pnas.1112029108>.

36. Charlson F. et al. New WHO prevalence estimates of mental disorders in conflict settings: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet*. 2019. Vol. 394, No. 10194. P. 240–248. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)30934-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30934-1).
37. Chmiel M., Kroplewski Z. Personal Values and Psychological Well-Being Among Emerging Adults: The Mediating Role of Meaning in Life. *Brain Sciences*. 2025. Vol. 15, No. 9. Art. 930. DOI: <https://doi.org/10.3390/brainsci15090930>.
38. Desbordes G. et al. Effects of mindful-attention and compassion meditation training on amygdala response to emotional stimuli in an ordinary, non-meditative state. *Frontiers in Human Neuroscience*. 2012. Vol. 6. Art. 292. DOI: <https://doi.org/10.3389/fnhum.2012.00292>.
39. Dweck C. S., Yeager D. S. Mindsets: A View From Two Eras. *Perspectives on Psychological Science*. 2019. Vol. 14, No. 3. P. 481–496. DOI: <https://doi.org/10.1177/1745691618804166>.
40. Eaton E. et al. Mindful Self-Compassion for Veterans with Morally Injurious Experiences and Co-Occurring Posttraumatic Stress Disorder and Substance Use Disorder: A Feasibility Study. *Journal of Dual Diagnosis*. 2025. DOI: <https://doi.org/10.1080/15504263.2025.2474953>.
41. Fergus S., Zimmerman M. A. Adolescent resilience: a framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health*. 2005. Vol. 26. P. 399–419. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.26.021304.144357>.
42. Florian V., Mikulincer M., Taubman O. Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 68, No. 4. P. 687–695. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.687>.
43. Funk S. C., Houston B. K. A critical analysis of the Hardiness Scale's validity and utility. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987. Vol. 53, No. 3. P. 572–578. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.3.572>.

44. Gilbert P. Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*. 2009. Vol. 15. P. 199–208. DOI: <https://doi.org/10.1192/apt.bp.107.005264>.
45. Goleman D., Davidson R. J. *Altered Traits: Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain, and Body*. New York : Avery, 2017. 336 p.
46. Hanh Thich Nhat. *The Miracle of Mindfulness: An Introduction to the Practice of Meditation*. Boston : Beacon Press, 1999. 140 p.
47. Harris R. *The Happiness Trap*. 2nd ed. Australia : Shambala, 2022. 320 p.
48. Hayes S. C. et al. Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*. 2006. Vol. 44, No. 1. P. 1–25. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>.
49. Henderson J. The Effect of Hardiness Education on Hardiness and Burnout on Registered Nurses. *Nursing economic\$*. 2015. Vol. 33, No. 4. P. 204–209.
50. Hystad S. W. et al. Psychometric properties of the revised Norwegian dispositional resilience (hardiness) scale. *Scandinavian Journal of Psychology*. 2010. Vol. 51. P. 237–245. DOI: [10.1111/j.1467-9450.2009.00759.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2009.00759.x)
51. Impact of short- and long-term mindfulness meditation training on amygdala reactivity to emotional stimuli / T. R. A. Kral et al. *NeuroImage*. 2018. Vol. 181. P. 301–313. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2018.07.013>.
52. Kabat-Zinn J. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Rev. and updated ed. New York : Bantam Books, 2013. 720 p.
53. Kabat-Zinn J. *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York : Hyperion, 1994. 278 p.
54. Kaya E. M., Eken O. F., Ümmet D. The Predictor Effect of Insight and Cognitive Flexibility on Psychological Hardiness. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*. 2021. Vol. 3, No. 1. P. 22–29. DOI: [10.35365/ctjpp.21.1.05](https://doi.org/10.35365/ctjpp.21.1.05)
55. Kobasa S. C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. Vol. 37, No. 1. P. 1–11. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.37.1.1>

56. Luo X. et al. Investigating the influence of self-compassion-focused interventions on posttraumatic stress: a systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*. 2021. Vol. 12, No. 12. P. 2865–2876. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01742-5>.
57. Maddi S. R. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. Vol. 44, No. 3. P. 279–298. DOI: <https://doi.org/10.1177/0022167804266101>.
58. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*. 2006. Vol. 1, No. 3. P. 160–168. DOI: <https://doi.org/10.1080/17439760600619609>.
59. Maddi S. R. The story of hardiness: twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 2002. Vol. 54, No. 3. P. 173–185. DOI: <https://doi.org/10.1037/1061-4087.54.3.173>.
60. Maddi S. R., Hightower M. Hardiness and optimism as expressed in coping patterns. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 1999. Vol. 51, No. 2. P. 95–105. DOI: <https://doi.org/10.1037/1061-4087.51.2.95>.
61. Maddi S. R., Khoshaba D. M. Resilience at Work: How to Succeed No Matter What Life Throws at You. New York : AMACOM, 2005.
62. Maddi S. R. et al. Hardiness training facilitates performance in college. *The Journal of Positive Psychology*. 2009. Vol. 4, No. 6. P. 566–577. DOI: <https://doi.org/10.1080/17439760903157133>.
63. Maddi S. R., Kobasa S. C. The hardy executive: Health under stress. Homewood, IL : Dow Jones-Irwin, 1984. 131 p.
64. Marshall S. L. et al. Self-compassion protects against the negative effects of low self-esteem: a longitudinal study in a large adolescent sample. *Personality and Individual Differences*. 2015. Vol. 74. P. 116–121. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.09.013>.
65. Masten A. S., Cicchetti D. Resilience in Development: Progress and Transformation. *Developmental Psychopathology* / ed. by D. Cicchetti. 3rd ed. Hoboken, NJ : John Wiley & Sons, 2016. Vol. 4. P. 272–319. Hoboken, NJ: Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781119125556.devpsy406>
66. Mund, P. (2017). Hardiness and culture: a study with reference to 3 Cs of Kobasa. *International Research Journal of Management, IT and Social Sciences*,4(2),152–

159. URL: <https://sloap.org/journals/index.php/irjmis/article/view/456> (дата звернення: 31.10.2025).
67. Neff K. D. Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention. *Annual Review of Psychology*. 2023. Vol. 74. P. 193–218. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>.
68. Neff K. D. The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*. 2003. Vol. 2. P. 223–250. DOI: <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>.
69. Predko V., Schabus M., Danyliuk I. Psychological characteristics of the relationship between mental health and hardiness of Ukrainians during the war. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. Art. 1282326. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1282326>.
70. Raes F. et al. Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. 2011. Vol. 18. P. 250–255. DOI: <https://doi.org/10.1002/cpp.702>.
71. Segal Z. V., Williams J. M. G., Teasdale J. D. Mindfulness-based cognitive therapy for depression. 2nd ed. New York : The Guilford Press, 2013. 471 p.
72. Shapiro S. L., Carlson L. E. The art and science of mindfulness: Integrating mindfulness into psychology and the helping professions. Washington : American Psychological Association, 2009
73. Sinclair R. R., Tetrick L. E. Implications of item wording for hardiness structure, relation with neuroticism, and stress buffering. *Journal of Research in Personality*. 2000. Vol. 34, No. 1. P. 1–25. DOI: <https://doi.org/10.1006/jrpe.1999.2265>.
74. Stein S. J., Bartone P. T. Hardiness: Making stress work for you to achieve your life goals. Hoboken, NJ : John Wiley & Sons, 2020. 288 p.
75. Teasdale J. D. et al. Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2000. Vol. 68, No. 4. P. 615–623. DOI: <https://doi.org/10.1037//0022-006x.68.4.615>.
76. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15, No. 1. P. 1–18. DOI: https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01.

77. Trindade I. A. et al. Clarity of personal values and committed action: Development of a shorter Engaged Living Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 2016. Vol. 38, No. 2. P. 258–265. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10862-015-9509-7>.
78. Trompetter H. R. et al. Measuring values and committed action with the Engaged Living Scale (ELS): Psychometric evaluation in a nonclinical sample and a chronic pain sample. *Psychological Assessment*. 2013. Vol. 25, No. 4. P. 1235–1246. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0033813>.
79. Ungar M. Resilience, trauma, context, and culture. *Trauma, Violence, & Abuse*. 2013. Vol. 14, No. 3. P. 255–266. DOI: <https://doi.org/10.1177/1524838013487805>.
80. Wiebe D. J. Hardiness and stress moderation: A test of proposed mechanisms. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1991. Vol. 60, No. 1. P. 89–99.
81. Wilson, K.G., Sandoz, E.K., Kitchens, J. et al. The Valued Living Questionnaire: Defining and Measuring Valued Action within a Behavioral Framework. *Psychol Rec* 60, 249–272 (2010). <https://doi.org/10.1007/BF03395706>
82. World Health Organization. Scaling-up mental health and psychosocial services in war-affected regions: best practices from Ukraine. 2022. URL: <https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/scaling-up-mental-health-and-psychosocial-services-in-war-affected-regions--best-practices-from-ukraine> (дата звернення: 05.11.2025).
83. World mental health report: transforming mental health for all / World Health Organization. Geneva : WHO, 2022. 264 p.
84. Young S. The Science of Enlightenment: How Meditation Works. Louisville : Sounds True, 2016. 264 p.
85. Zakin G., Solomon Z., Neria Y. Hardiness, attachment style, and long-term psychological distress among Israeli POWs and combat veterans. *Personality and Individual Differences*. 2003. Vol. 34. P. 819–829.
86. Zou Y. et al. The Mediating Role of Non-reactivity to Mindfulness Training and Cognitive Flexibility: A Randomized Controlled Trial. *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. Art. 1053. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01053>.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Детальний опис методології та змісту Програми «Внутрішня опора»

<p>Модуль 1: Усвідомленість та стійкість</p> <p>Мета модулю: Розвиток навичок усвідомленого керування увагою, стабілізація вегетативної нервової системи через тілесні практики, вихід з режиму румінації (нав'язливих думок) та «автопілоту».</p>	
<p>Тиждень 1: Тілесна усвідомленість та заземлення</p> <p>Завдання: Навчити учасників відчувати своє тіло як безпечне місце, знизити фізіологічний рівень стресу.</p>	
Зміст заняття	Опис та психологічна мета
Вступ та психоедукація про стійкість.	<p>Пояснення механізму стресу (чому ми к звертаємо увагу вилітаємо з тіла під час війни).</p> <p>Концепція «Увага - це валюта нашого часу». Вчимося помічати, як увага концентрується та відволікається, як блукають думки без засудження і критики.</p>
<p>Техніка «Центрування» (Centering).</p> <p><i>Опис:</i> Вправа з тілесно-орієнтованого підходу</p>	<p><i>Інструкція:</i> Учасники знаходять фізичний центр ваги в тілі (нижче пупка), вирівнюють структуру тіла. Це створює відчуття внутрішнього стержня, балансу та фізичної стійкості, що транслюється у психічну стійкість.</p>

(використовується в айкідо, танцях).	
Дихальна практика «Рахунок дихання».	<p><i>Опис:</i> Адаптована техніка МВСТ для тренування концентрації.</p> <p><i>Інструкція:</i> Фокус на диханні + рахунок (вдих-видих - «один», вдих-видих - «два»... до десяти). Це працює як тренажер для уваги: коли думки відволікаються, ми м'яко повертаємо їх до рахунку, не сварячи себе. Це заспокоює «розум, що блукає».</p>
Вправа «Соматична руханка» (Lunchtime movement).	<p><i>Опис:</i> Прості соматичні рухи для зняття м'язового панцира.</p> <p><i>Мета:</i> Відновлення зв'язку «мозок-тіло», м'яке вивільнення напруги без інтенсивного спортивного навантаження, пояснення концепції усвідомленого руху.</p>
Домашнє завдання	Виконувати техніку «Центрування» у моменти стресу (2-3 хвилини). Практика дихання.
Учасниці опановують базові інструменти тілесної саморегуляції та стабілізації нервової системи. Формується навичка швидкого «заземлення» у стресових ситуаціях та вміння керувати фокусом уваги, повертаючи її до	

тілесних відчуттів. Створюється фундамент фізичної безпеки, необхідний для подальшої психологічної роботи.

Тиждень 2: Тілесна усвідомленість та заземлення

Завдання: Розширити навички усвідомленості на зовнішній світ, навчитися знаходити ресурс у спогляданні та творчості.

Зміст заняття	Опис та психологічна мета
Обговорення вражень та результатів минулого тижня.	Що вдалося? Як впливає довіра до фізичної опори на емоційний стан?
<p>Практика «Уважне мистецтво» (Mindful Art).</p> <p>Перетин свідомого та несвідомого через мистецтво.</p> <p>Використання візуальних стимулів для медитативного стану.</p>	<p><i>Вправа:</i> «Споглядання краси». Учасникам пропонується розглянути репродукцію картини (або уявну прогулянку музеєм). Завдання - не аналізувати техніку, а відслідковувати свої тілесні та емоційні відгуки на кольори, форми, сюжет. Це тренує навичку сприйняття без оцінки та критики.</p>
Коучингова та арт-терапевтична вправа «Мій будинок стійкості».	<p><i>Опис:</i> Створення власного малюнка.</p> <p><i>Інструкція:</i> Намалювати будинок, у якому для учасника є фундамент опори - фізичні ресурси, корисне мислення (думки) - як стіни, емоції - як наповнення і декор</p>

<p><i>Опис:</i> Створення власного малюнка.</p>	<p>будинку, цінності - як дах, соціальне оточення - як сад довкола будинку</p> <p><i>Мета:</i> Візуалізувати ресурси та візуально створити для себе стан безпеки та відчуття опори, почати рефлексію на тему стійкості.</p>
<p>Письмова практика «Опора».</p> <p><i>Опис:</i> Рефлексивне письмо.</p>	<p>Техніка фрі-райтингу на тему «Що є для мене опорою в житті зараз? Що мені дає стійкість».</p>
<p>Вправа на керування увагою «Баланс контролю та відпускання».</p>	<p>Коротка майндфулнес медитація на розрізнення того, що ми можемо контролювати (своє дихання, позу, реакцію), і того, що варто відпустити (зовнішні шуми, нав'язливі думки про майбутнє).</p>
<p>Домашнє завдання</p>	<p>Практикувати уважність до естетичного та візуального стимулу у просторі, відмічати красу та ресурсні речі у щоденнику споглядання.</p> <p>Зробити хоча б 2 рази коротку медитацію.</p>
<p>Учасниці опановують базові інструменти тілесної саморегуляції та стабілізації нервової системи. Формується навичка швидкого «заземлення» у стресових ситуаціях та вміння керувати фокусом уваги, повертаючи її до тілесних відчуттів. Створюється фундамент фізичної безпеки, необхідний для подальшої психологічної роботи.</p>	

Модуль 2: Самоспівчуття та емоційна регуляція

Мета модулю: Формування навички ставитися до себе з добротою та підтримкою у моменти страждань, трансформація внутрішнього критика у «внутрішнього союзника», а також розвиток здатності приймати складні емоції без їх уникнення чи придушення.

Теоретичне підґрунтя:

Модуль базується на методиці Mindful Self-Compassion (MSC) К. Нефф та К. Гермера, а також на принципах Терапії прийняття та відповідальності (ACT) (робота з прийняттям реальності).

Тиждень 3: Чуйність до себе та робота з внутрішнім критиком

Завдання: Навчити учасниць розрізняти конструктивну турботу про себе та «втечу» від дискомфорту, знизити інтенсивність самокритики та сформуванати навичку валідизації власних потреб.

Зміст заняття	Опис та психологічна мета
<p>Психоедукація: «Чуйність до своїх потреб і втеча від реальності».</p>	<p><i>Матеріал:</i> Розгляд 5 базових потреб (безпека, автономія, вираження емоцій, кордони, спонтанність).</p> <p><i>Дискусія:</i> Різниця між задоволенням потреби та «псевдотурботою» (втечею). Як ми уникаємо дискомфорту (соцмережі, їжа) замість того, щоб почути справжню потребу (наприклад, у відпочинку чи підтримці).</p> <p><i>Концепція:</i> Самоспівчуття - це не жалість до себе (пасивність), а мужність бути чуйною до свого болю і діяти заради свого блага.</p>

<p>Вправа «Як би я підтримала друга?» (Friend vs. Self).</p> <p><i>Мета:</i> Усвідомлення подвійних стандартів у ставленні до себе та до інших.</p>	<p><i>Інструкція:</i> Учасницям пропонується згадати ситуацію невдачі та записати, що вони говорять собі (критика). Потім уявити, що в такій самій ситуації опинилася близька подруга. Що б вони сказали їй? (Тон голосу, слова підтримки, жести).</p> <p><i>Аналіз:</i> Чому до себе ми жорстокіші? Завдання - спробувати звернутися до себе тоном «доброго друга».</p>
<p>Письмова практика «Справжня потреба».</p>	<p><i>Інструкція:</i> Згадати ситуацію дискомфорту за останній тиждень. Замість звичної реакції втечі, поставити собі питання: «Що мені зараз насправді потрібно?».</p> <p><i>Варіанти:</i> Потреба в кордонах (сказати «ні»), потреба в прийнятті (попросити обіймів), потреба в автономії (побути наодинці).</p>
<p>Коротка медитація самоспівчуття «Турботливий дотик».</p>	<p>Провести коротке навчання практиці майндфулнес для розвитку самоспівчуття через тілесний дотик. Практика базується на програмі самоспівчуття К.Нефф.</p> <p><i>Опис:</i> Використання тактильного контакту для активації парасимпатичної нервової системи.</p> <p><i>Техніка:</i> Покласти руку на серце, на живіт, або обійняти себе за плечі. Відчутти тепло долонь. Це фізіологічний сигнал мозку: «Ти в безпеці, я з тобою».</p>

Домашнє завдання:	Ведення щоденника самоспівчуття (фіксувати у дві колонки моменти самокритики та переписувати їх з позиції підтримки).
-------------------	---

<p>Тиждень 4. Прийняття та емоційна рівновага</p> <p>Завдання: Розвиток емоційної стійкості через навички прийняття (відмова від боротьби з емоціями) та використання тілесних технік самозаспокоєння.</p>	
Зміст заняття	Опис та психологічна мета
<p>Психоедукація про супротив: Метафора «Червона та Зелена кнопка» (на основі принципів АСТ).</p>	<p>Червона кнопка (Супротив): Витрата енергії на злість, неприйняття того, що вже сталося («Чому я?», «Це несправедливо», «Я не хочу цього відчувати»). Це веде до виснаження.</p> <p>Зелена кнопка (Прийняття): Визнання факту («Так, це сталося. Мені боляче, але я тут»). Це вивільняє енергію для адаптації та дій.</p> <p><i>Обговорення:</i> У яких життєвих ситуаціях ми тиснемо «червону кнопку» супротиву?</p>
<p><i>Вправа:</i> «Розширення простору навколо емоції».</p> <p>Медитація «Любляча доброта до себе» (Loving-</p>	<p><i>Інструкція:</i> Замість того, щоб стискатися навколо болю, учасниці вчаться «дихати крізь емоцію», даючи їй місце, але не дозволяючи їй керувати поведінкою. Валідизація: «Я маю право це відчувати».</p> <p><i>Адаптація:</i> Традиційна практика Метта, фокусована на собі.</p>

Kindness Meditation).	Повторення фраз-побажань: «Хай я буду в безпеці», «Хай я буду здорова», «Хай я буду добра до себе», «Хай я приймаю себе такою, як я є».
Домашнє завдання:	Використовувати техніку розширення простору навколо емоцій. Практикувати «натискання зеленої кнопки» у побутових неприємних ситуаціях.

Модуль 3: Цінності та сенси

Мета модулю: Відновлення екзистенційних орієнтирів учасниць, розмежування понять «цілі» та «цінності», визначення особистісного «внутрішнього компасу» для прийняття рішень в умовах невизначеності та перехід до проактивної поведінки (Committed Action).

Теоретичне підґрунтя:

Модуль базується на принципах Терапії прийняття та відповідальності (ACT), методиці визначення цінностей Брене Браун, а також коучингових інструментах планування.

Тиждень 5. Ідентифікація цінностей: Внутрішній компас

Завдання: Допомогти учасницям вийти зі стану «автопілоту», усвідомити свої глибинні пріоритети та сформувані індивідуальну ієрархію цінностей.

Зміст заняття	Опис та психологічна мета
Психоедукація: «Цінності vs Цілі».	<i>Матеріал:</i> Пояснення різниці через метафору «Компасу та Карті». Цілі - це точки на карті, яких можна досягти (отримати диплом, переїхати).

	<p>Цінності - це напрямок руху (як захід чи схід), який неможливо «виконати» остаточно, але який задає якість шляху.</p> <p><i>Концепція:</i> Цінності як «два крила»: Доброта (світла складова, турбота) та Мужність (сила діяти, чесність із собою).</p>
<p>Вправа «Метафора Саду».</p> <p><i>Опис:</i> Візуалізаційна техніка.</p>	<p><i>Інструкція:</i> Учасницям пропонується уявити своє життя як сад. Які «квіти» (цінності) там ростуть? Які потребують поливу (уваги), а які «бур'яни» (нав'язані ззовні переконання) заважають?</p> <p><i>Мета:</i> Образне усвідомлення того, що ми «вирощуємо» у своєму житті щодня.</p>
<p>Письмова техніка кристалізації цінностей (методика Брене Браун).</p>	<p><i>Етап 1 (Brainstorming):</i> Робота з широким списком цінностей (безпека, розвиток, свобода, сім'я тощо).</p> <p><i>Етап 2 (Звуження):</i> Відбір 10–12 найважливіших.</p> <p><i>Етап 3 (Фокусування):</i> Вибір двох фундаментальних цінностей, які є джерелом енергії та базою для прийняття рішень.</p> <p><i>Рефлексія:</i> Чому саме ці дві? Як вони проявляються у стресових ситуаціях?</p>

Домашнє завдання:	«Щоденник цінностей»: протягом тижня фіксувати одну ситуацію на день, де вдалося (або не вдалося) вчинити згідно з обраними двома цінностями.
-------------------	---

Тиждень 6. Інтеграція цінностей у життя: Від теорії до дій

Завдання: Діагностика задоволеності сферами життя через призму цінностей, вирішення ціннісних конфліктів та планування конкретних дій (маленьких кроків).

Зміст заняття	Опис та психологічна мета
Діагностична вправа «Колесо цінностей» (адаптація Колеса балансу).	<p><i>Інструкція:</i> Учасники малюють коло, розділене на сфери (Робота, Здоров'я, Стосунки, Дозвілля).</p> <p><i>Оцінювання:</i> Замість оцінки успіху, оцінюється рівень реалізації цінності у цій сфері. Наприклад: «Наскільки я реалізую цінність «Свобода» у сфері «Робота» від 1 до 10?».</p> <p><i>Аналіз:</i> Виявлення дисбалансу та точок росту. Чи є сфери, де цінності ігноруються? (Рівне/нерівне колесо).</p>
Практика «Смакування та насолода цінностями» (Savoring).	<p><i>Концепція:</i> Не намагатися змінити життя за одну ніч, а впроваджувати мікро-дії.</p> <p><i>Вправа:</i> Обрати одну цінність (наприклад, «Турбота») і запланувати одну маленьку дію на початку дня для її реалізації (наприклад, випити каву без телефону, зателефонувати подрузі).</p>

<p>Психоедукація «Робота з конфліктом цінностей».</p>	<p><i>Обговорення:</i> Що робити, коли цінності суперечать одна одній (наприклад, «Кар'єра» vs «Сім'я», «Безпека» vs «Свобода»)?</p> <p><i>Стратегія:</i> Впровадження поняття гнучкості. Розуміння, що пріоритетність цінностей може змінюватися залежно від контексту, і це не є зрадою себе.</p>
<p>Коучингове планування «Наступний крок».</p>	<p>На основі вправи «Колесо цінностей» обрати одну сферу з найнижчим балом і записати одну конкретну дію, яку можна виконати протягом 24 годин, щоб підвищити цей бал на 1 пункт.</p>
<p>Домашнє завдання:</p>	<p>Виконати заплановану «маленьку дію».</p> <p>Практика «Смакування»: щоранку обирати «цінність дня» і фокусуватися на ній.</p>

Модуль 4: Інтеграція та взаємодія

Мета модулю: Закріплення отриманих навичок, інтеграція стійкості у систему міжособистісних стосунків, формування персональної «стратегії безпеки» для запобігання рецидивам стресових станів та створення індивідуального набору інструментів («Аптечка стійкості»).

Теоретичне підґрунтя:

Модуль спирається на модель BASIC Ph (багатовимірна модель подолання стресу М. Лахада), концепцію посттравматичного зростання (Post-Traumatic Growth), а також когнітивно-поведінкові протоколи профілактики рецидивів у методі МВСТ.

Тиждень 7. Стійкість у стосунках: Соціальна опора та кордони	
Завдання: Розвінчання міфу про «героя-одинака», розвиток навичок пошуку та надання соціальної підтримки, встановлення здорових психологічних кордонів.	
Зміст заняття	Опис та психологічна мета
<p>Психоедукація: Соціальна природа стійкості. «Модель світлофора». Корегуляція.</p>	<p><i>Матеріал:</i> Розгляд нейробіологічних механізмів (дзеркальні нейрони, окситоцин). Пояснення, чому ізоляція є фактором ризику, а надання підтримки іншим (альтруїзм) парадоксально збільшує власний ресурс.</p> <p>Відео Стівена Порджеса на тему корегуляції.</p>
<p>Вправа «Рольові моделі».</p>	<p>Інструкція: Учасники обирають реальну або історичну постать, яка пройшла через складні випробування (приклад Віктор Франкл, Едіт Егер, Василь Стус або особисті знайомі).</p> <p>Аналіз: Які саме якості допомогли цій людині вистояти? Як я можу інтегрувати ці якості у свою поведінку? Що вас захоплює і надихає в цій людині?</p>
<p>Арт-терапевтична техніка «Захисна парасолька».</p>	<p>Мета: Робота з особистими кордонами.</p> <p>Опис: Малюнок парасольки, під якою знаходиться учасник.</p> <p>Завдання: Визначити, що саме (які дії, слова, люди) знаходиться «під парасолькою» (зона безпеки), а що залишається зовні (те, чому ми кажемо «ні»). Це візуалізація права на захист свого спокою.</p>

<p>Практика «Комплімент та вдячність».</p>	<p>Тренування навички приймати підтримку та помічати позитивний вклад інших у своє життя (профілактика соціальної ізоляції).</p>
<p>Домашнє завдання:</p>	<p>Створити свою власну модель зон і навчитись відслідковувати маркери свого стану. Помічати, коли стан переходить у жовту, помаранчеву, червону зону та робити паузи і використовувати ресурси для поповнення сил і попередження вигорання.</p>

Тиждень 8. Система раннього попередження та Абетка ресурсів

Завдання: Розробка індивідуального плану дій на випадок кризових ситуацій, систематизація ресурсів за модальностями (тіло, емоції, думки) та завершення групового процесу.

Зміст заняття	Опис та психологічна мета
<p>Складання «Системи раннього попередження».</p>	<p>Матеріал: Учасниці заповнюють індивідуальну карту тригерів та реакцій за мотивами програми МВСТ.</p> <p>Крок 1: Тригери. Ідентифікація зовнішніх (події, новини) та внутрішніх (спогади, думки) пускових механізмів стресу.</p> <p>Крок 2: Маркери. Відповідь на питання: «Як я розумію, що мій стан погіршується?» (наприклад, зміни в сні, роздратування, думки «все пропало»).</p> <p>Крок 3: План дій. Що я роблю, коли помічаю перші ознаки? (Кому дзвоню, яку вправу роблю).</p>

<p>Техніка «Абетка ресурсів» (на основі BASIC Ph).</p>	<p><i>Опис:</i> Розширена версія вправи «Долонька ресурсів». Учасниці складають список відновлювальних дій за 6 каналами:</p> <p>B (Belief): Цінності, віра, сенси.</p> <p>A (Affect): Вираження емоцій, плач, сміх.</p> <p>S (Social): Спілкування, належність до групи.</p> <p>I (Imagination): Творчість, мрії, хобі.</p> <p>C (Cognitive): Планування, аналіз, навчання.</p> <p>Ph (Physical): Спорт, сон, їжа, релаксація.</p> <p><i>Мета:</i> Створити варіативний список інструментів, щоб уникнути ригідності (коли працює тільки один спосіб, наприклад, їжа).</p>
<p>Підсумкова рефлексія: «Посттравматичне зростання».</p>	<p><i>Обговорення:</i> Як змінилося моє сприйняття себе за ці 8 тижнів? Які нові сили я відкрила в собі завдяки (а не попри) складним обставинам?</p> <p><i>Метафора:</i> Кінцугі (японське мистецтво склеювання розбитої кераміки золотом) - ми не повертаємось до старого стану, ми стаємо іншими, ціннішими завдяки своєму досвіду.</p>
<p>Практика «Комплімент та вдячність».</p> <p>Закриття групи.</p>	<p>Тренування навички приймати підтримку та помічати позитивний вклад інших у своє життя (профілактика соціальної ізоляції).</p> <p>Обмін побажаннями, створення «капсули часу» (лист собі у майбутнє).</p>

<p>Домашнє завдання (на весь період після завершення Програми):</p>	<p>Розмістити «Систему раннього попередження» та «Абетку ресурсів» на видному місці або в нотатках телефону.</p> <p>Продовжувати практикувати обрані 2–3 «улюблені» техніки з курсу на регулярній основі.</p> <p>Пройти опитувальник життєстійкості повторно.</p>
---	---

КОРОТКА ВЕРСІЯ ТЕСТУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

Інструкція. Будь ласка, дайте відповідь на наступні питання, відзначаючи галочкою той варіант, який найкращим чином відображає Вашу думку.

	Питання	ні	скоріше ні, ніж так	скоріше так, ніж ні	так
1	Я завжди впевнений у власних рішеннях.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Часом все, що я роблю, здається мені марним.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Мене рідко лякають думки про майбутнє.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Виникаючі проблеми часто здаються мені нерозв'язними.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Я рідко шкодую про те, що вже зроблено.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Якби я міг, я б багато чого змінив у минулому.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Мені здається, життя проходить повз мене.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Мої мрії часто збуваються.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Часом мені здається, що всі мої зусилля марні.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13	Життя здається мені цікавим і яскравим.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Іноді я відчуваю себе зайвим навіть у колі друзів.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Для підрахунку балів відповідям на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3 («ні» - 0 балів, «скоріше ні, ніж так» - 1 бал, «скоріше так, ніж ні» - 2 бали, «так» – 3 бали), відповідям на зворотні пункти присвоюються бали від 3 до 0 («ні» - 3 бали, «так» - 0 балів). Потім підсумовується загальний бал життєстійкості та показники для кожної з 3 субшкал (залученості, контролю і прийняття ризику). Прямі і зворотні пункти для кожної шкали представлені нижче.

Ключі до короткої версії Тесту життєстійкості:

Шкали	Прямі пункти	Зворотні пункти
Залученість	1, 3	2, 10, 15
Контроль	1, 4	7, 12, 14
Прийняття ризику	8, 11	5, 6, 2009

УДК: 159.923.4 © Олефір В.О., Кузнецов М.А., Павлова А.В., 2013 р.
 В.О. Олефір, М.А. Кузнецов, А.В. Павлова
 Національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків;
 Українська інженерно-педагогічна академія, м. Харків

«П'ЯТИФАКТОРНИЙ ОПИТУВАЛЬНИК МАЙНДФУЛНЕС (ПОМ-39)»

Інструкція: Будь ласка, оцініть кожне з наведених тверджень з допомогою запропонованої шкали:

- 1 – ніколи або дуже рідко;
- 2 – рідко;
- 3 – іноді;
- 4 – часто;
- 5 – дуже часто або завжди.

№	Твердження
1	Коли я йду, то свідомо звертаю увагу на відчуття рухів свого тіла.
2	У мене добре виходить добирати слова для опису своїх почуттів.
3	Я критикую себе за нераціональні (нерозважливі) і недоречні емоції.
4	Я сприймаю власні почуття та емоції, не реагуючи на них.
5	Коли я щось роблю мій розум блукає, і я легко відволікаюсь.
6	Коли я приймаю душ або ванну, то зазначаю відчуття води на своєму тілі.
7	Я легко можу передати словами свої думку, переконання чи очікування.
8	Я не зосереджую уваги на тому, що роблю, оскільки мрію, хвилююсь або відволікаюсь в інший спосіб.
9	Я усвідомлюю свої почуття, не гублячись в них.
10	Я кажу собі, що не маю почуватися так, як зараз почуваяся.
11	Я зазначаю, як їжа та напої впливають на мої думки, тілесні відчуття та емоції.
12	Мені важко висловлювати власні думки словами.
13	Я легко відволікаюсь.
14	Я вважаю деякі свої думки неправильними та поганими, і я не маю так (у такий спосіб) думати.
15	Я звертаю увагу на відчуття, такі як, вітер у моєму волоссі та сонце на

	обличчі.
16	Мені важко добирати потрібні слова, щоб висловити своє ставлення.
17	Я оцінюю, мої думки є добрими, чи поганими.
18	Мені важко зосереджуватись на тому, що зараз (у поточний момент) відбувається.
19	Коли я занепокоєний/занепокоєна думками чи образами, то стаю відособленим/відособленою та усвідомлюю їх, але вони не захоплюють усієї моєї уваги.
20	Я звертаю увагу на звуки, такі як цокання годинника, цвірінькання птахів, шум машин.
21	У складних ситуаціях, я можу зробити паузу, одразу не реагуючи.
22	Мені важко описати свої тілесні відчуття, коли вони виникають, оскільки не можу знайти потрібних слів.
23	Здається, що я працюю в «автоматичному режимі», не дуже усвідомлюючи, що роблю.
24	Я швидко заспокоююсь, якщо в мене виникають тривожні думки чи образи.
25	Я кажу собі, що не маю мислити так, як зараз думаю.
26	Я звертаю увагу на запахи й аромати.
27	Навіть якщо я страшенно засмучений/засмучена, можу передати свій стан словами.
28	Я роблю справи поспіхом, не надаючи їм достатньої уваги.
29	Коли в мене виникають тривожні думки та образи, я здатний/здатна просто зазначити їх появу, не реагуючи.
30	Я вважаю, що деякі мої емоції погані та недоречні, і я не маю їх відчувати.
31	Я помічаю візуальні елементи в природі та мистецтві, такі як кольори, форми, фактура, гра світла й тіні.
32	Для мене природно виражати свої переживання словами.
33	Коли в мене виникають тривожні думки та образи, я просто зазначаю їх появу та відпускаю.
34	Я виконую роботу та завдання механічно, не усвідомлюючи того, що роблю.

35	У різі виникнення тривожних думок чи образів, я вважаю себе хорошим/хорошою чи поганим/поганою, залежно від думки/образу.
36	Я зауважую, як мої емоції впливають на мої думки чи поведінку.
37	Зазвичай я можу досить детально описати, як почуваюсь у даний момент.
38	Я зазначаю, що роблю щось, не надаючи цьому уваги.
39	Я засуджую себе за безглузді ідеї.

Підрахунок балів

R — зворотний ключ (1=5, 2=4, 4=2, 5=1). Тобто, якщо пункт позначений як "R", бали нараховуються навпаки.

Шкала	Пункти опитувальника
«Спостереження»	1, 6, 11, 15, 20, 26, 31, 36
«Опис»	2, 7, 12R, 16R, 22R, 27, 32, 37
«Усвідомлена дія»	5R, 8R, 13R, 18R, 23R, 28R, 34R, 38R
«Неосудливість до внутрішнього досвіду»	3R, 10R, 14R, 17R, 25R, 30R, 35R, 39R
«Нереагування»	4, 9, 19, 21, 24, 29, 33

Каплуненко Я. Ю., Кучина В. В. Адаптація та валідація п'ятифакторного опитувальника майндфулнес (ПОМ-39).

ШКАЛА ЗАЛУЧЕНОГО ЖИТТЯ (ELS)

Наступні твердження стосуються «життя, заснованого на цінностях».

Цінності – це вибір, який ми робимо щодо того, як ми хочемо жити. Це означає, що ви визначаєте, що, на вашу думку, є важливим у вашому житті, що робить все це важливим, і що вас мотивує.

Питання, яке ви ставите собі тут:

Чого я хочу від життя?

Що я вважаю важливим, і якою людиною я хочу бути?

Ця методика спрямована на те, щоб навчитися визначати ці цінності та жити згідно з ними.

№	Твердження	Повністю не згоден (-на)				Повністю згоден(-на)
1	Я маю цінності, що надають моєму життю більше сенсу.	<input type="checkbox"/>				
2	Я знаю, що мене мотивує в житті.	<input type="checkbox"/>				
3	Я вважаю, що знайшов(-ла) важливі цінності, згідно з якими варто жити.	<input type="checkbox"/>				
4	Я точно знаю, чим хочу займатися у своєму житті.	<input type="checkbox"/>				
5	Я знаю, як я хочу прожити своє життя.	<input type="checkbox"/>				
6	Я знаю, що хочу робити в житті.	<input type="checkbox"/>				
7	Мої емоції не заважають мені робити те, що для мене важливо.	<input type="checkbox"/>				
8	Я живу так, як завжди збирався жити.	<input type="checkbox"/>				

9	Я задоволений(-на) тим, як живу.	<input type="checkbox"/>				
10	Ніщо не може перешкодити мені робити щось важливе для мене.	<input type="checkbox"/>				
11	Я вірю, що зараз живу повним життям.	<input type="checkbox"/>				
12	Я відчуваю, що живу повноцінним життям.	<input type="checkbox"/>				

Савченко О. В., Лавриненко Д. Г. Шкала залученого життя (ELS)

ДОДАТОК Д

ШКАЛА SELF-COMPASSION - ОПИТУВАЛЬНИК ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ САМОСПІВЧУТТЯ

Інструкція:

Як я зазвичай поводжуся та ставлюся до себе в скрутні часи

Будь ласка, уважно прочитайте усі твердження. Оцініть, як часто ви поведитесь так, як описано у них. Використовуйте шкалу, зазначену нижче:

- 1 — Майже ніколи
- 2 — Іноді
- 3 — Час від часу
- 4 — Часто
- 5 — Майже завжди

№	Твердження	1 - Майже ніколи	2 - Іноді	3 - Час від часу	4 - Часто	5- Майж е завжд и
1	Коли я зазнаю невдачі в чомусь важливому для мене, мене охоплює почуття неадекватності.					
2	Я намагаюся з розумінням і терпінням ставитися до тих аспектів моєї особистості, які мені не подобаються.					
3	Коли трапляється щось болісне, я намагаюся виважено поглянути на ситуацію.					

4	Коли я відчуваю пригніченням, мені здається, що більшість людей щасливіші за мене.					
5	Я намагаюся розглядати свої недоліки як частину людського стану.					
6	Коли я переживаю дуже важкі часи, я віддаю собі турботу та ніжність, які мені потрібні.					
7	Коли мене щось засмучує, я намагаюся тримати свої емоції в рівновазі.					
8	Коли я зазнаю невдачі в чомусь важливому для мене, я відчуваю самотнім у своїй невдачі.					
9	Коли я відчуваю пригніченням, я схильний заціклюватись на всьому, що не так.					
10	Коли я в чомусь відчуваю себе неадекватним, я намагаюся нагадати собі, що почуття неадекватності поділяє більшість людей.					
11	Я не схвалюю та засуджую власні недоліки та невідповідності.					
12	Я нетерпимий і нетерплячий до тих аспектів моєї особистості, які мені не подобаються.					

Ключ до методики та обробка результатів (SCS-SF)

Розподіл пунктів опитувальника за шкалами здійснюється наступним чином:

- Доброзичливе ставлення до себе (Self-Kindness): пункти 2, 6.
- Самосудження (Self-Judgment): пункти 11, 12 (зворотний підрахунок).
- Спільна людяність (Common Humanity): пункти 5, 10.

- Ізоляція (Isolation): пункти 4, 8 (зворотний підрахунок).
- Усвідомленість (Mindfulness): пункти 3, 7.
- Надідентифікація (Over-identification): пункти 1, 9 (зворотний підрахунок).

Процедура підрахунку балів

1.Перекодування (інверсія): Перед розрахунками необхідно здійснити обернене перекодування відповідей для пунктів, що належать до негативних субшкал (Самосудження, Ізоляція, Надідентифікація).

Схема перекодування: 1 = 5; 2 = 4; 3 = 3; 4 = 2; 5 = 1.

Психометричні показники Короткої шкали життєстійкості

Звіт про обробку даних			
		N	%
Категорія	Дійсні (Valid)	110	100.0
	Виключені (Excluded)	0	0.0
	Усього (Total)	110	100.0
a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.			

Статистика надійності	
Альфа Кронбаха (Cronbach's Alpha)	Кількість пунктів (N of Items)
0.725	15

Статистика шкали			
Середнє (Mean)	Дисперсія (Variance)	Стандартне відхилення (Std. Deviation)	Кількість пунктів
24.90	30.843	5.554	15

**Психометричні показники П'ятифакторного опитувальника
усвідомленості**

Звіт про обробку даних			
		N	%
Категорія	Дійсні (Valid)	110	100.0
	Виключені (Excluded)	0	0.0
	Усього (Total)	110	100.0
a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.			

Статистика надійності	
Альфа Кронбаха (Cronbach's Alpha)	Кількість пунктів (N of Items)
0.908	39

Статистика шкали			
Середнє (Mean)	Дисперсія (Variance)	Стандартне відхилення (Std. Deviation)	Кількість пунктів
126.94	386.090	19.649	39

Психометричні показники Шкали залученого життя (ELS)

Звіт про обробку даних			
		N	%
Категорія	Дійсні (Valid)	110	100.0
	Виключені (Excluded)	0	0.0
	Усього (Total)	110	100.0
a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.			

Статистика надійності	
Альфа Кронбаха (Cronbach's Alpha)	Кількість пунктів (N of Items)
0.946	12

Статистика шкали			
Середнє (Mean)	Дисперсія (Variance)	Стандартне відхилення (Std. Deviation)	Кількість пунктів
122.00	1619.800	40.247	12

Психометричні показники Шкали самоспівчуття

Звіт про обробку даних			
		N	%
Категорія	Дійсні (Valid)	110	100.0
	Виключені (Excluded)	0	0.0
	Усього (Total)	110	100.0
a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.			

Статистика надійності	
Альфа Кронбаха (Cronbach's Alpha)	Кількість пунктів (N of Items)
0.946	12

Статистика шкали			
Середнє (Mean)	Дисперсія (Variance)	Стандартне відхилення (Std. Deviation)	Кількість пунктів
36.46	15.260	3.906	12

Описові статистики показників життєстійкості та її психологічних чинників (N=110)					
Показник/Шкала	Кількість респондентів (N)	Мінімум	Максимум	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення
Життєстійкість	110	13.00	38.00	24.9000	5.55366
Усвідомленість	110	80.00	173.00	126.9444	19.64918
Втілення цінностей в діях	110	1.80	9.00	5.1136	1.96311
Самоспівчуття	110	25.00	48.00	36.4545	3.88041

Описові статистики показників життєстійкості та її психологічних чинників (N=110)					
Показник/Шкала	Кількість респондентів (N)	Мінімум	Максимум	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення
Життєстійкість	110	13.00	38.00	24.9000	5.55366
Усвідомленість	110	80.00	173.00	126.9444	19.64918
Втілення цінностей в діях	110	1.80	9.00	5.1136	1.96311
Самоспівчуття	110	25.00	48.00	36.4545	3.88041

Матриця кореляцій між показниками життєстійкості та досліджуваних психологічних чинників					
		Життєстійкість	Усвідомленість	Цінності	Самоспівчуття
Життєстійкість	Pearson Correlation	1	.585***	.349***	-0.019
			0.000	0.000	0.846
	N	110	108	110	110
Усвідомленість	Pearson Correlation	.585***	1	.318***	-0.024

				0.001	0.807
	N	108	108	108	108
Цінності	Pearson Correlation	.349***	.318***	1	-0.015
		0.000	0.001		0.876
	N	110	108	110	110
Самоспівчуття	Pearson Correlation	-0.019	-0.024	-0.015	1
		0.846	0.807	0.876	
	N	110	108	110	110
***. Correlation at 0.001(2-tailed)					

Показники вираженості компонентів життєстійкості (N=110)

Descriptive Statistics					
	N (кількість)	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Залученість (Commitment)	110	2.00	14.00	8.2818	2.82236
Контроль (Control)	110	4.00	14.00	9.2727	2.29443
Виклик (Challenge)	110	3.00	11.00	6.9545	1.84931
Valid N (listwise)	110				

Описові статистики аспектів усвідомленості

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Спостереження (MindObserve)	110	15.00	39.00	27.7727	5.45315
Опис (MindDescribe)	110	11.00	40.00	26.8909	6.63373
Усвідомлені дії (MindActions)	110	10.00	38.00	23.9818	6.01982
Неосудливість	110	13.00	40.00	27.4182	6.68201

(MindNonJudge)					
Нереагування (MindNonReact)	110	11.00	35.00	20.4727	4.46949
Valid N (listwise)	110				

Зведені дані моделі (Model Summary)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.609a	0.371	0.359	4.46571

a. Predictors: (Constant), ValuesAction, MindTotal

Результати дисперсійного аналізу (ANOVA)

ANOVAa						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1234.280	2	617.140	30.946	<.001b
	Residual	2093.970	105	19.943		
	Total	3328.250	107			

a. Dependent Variable: HardTotal

b. Predictors: (Constant), ValuesAction, MindTotal

Coefficientsa

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error			
1	(Constant)	3.296	2.833		1.163	0.247
	MindTotal	0.150	0.023	0.528	6.464	0.000
	ValuesAction	0.507	0.231	0.179	2.198	0.030

a. Dependent Variable: HardTotal

Порівняльні показники психологічних чинників у групах респондентів з різним місцем перебування

T-Test					
Group Statistics					
Location		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Життєстійкість (HardTotal)	1	79	25.0633	5.46631	0.61501
	2	12	24.1667	5.44115	1.57072
Усвідомленість (MindTotal)	1	78	127.3462	18.83202	2.13231
	2	12	123.6667	25.02484	7.22405
(Втілення цінностей) ValuesAction	1	79	5.1963	2.07822	0.23382
	2	12	5.3287	1.71821	0.49600
(Самоспівчуття)Self CompTotal	1	79	36.4684	3.54761	0.39914
	2	12	36.9167	3.75278	1.08333

Результати перевірки статистичної значущості відмінностей за t-критерієм Стьюдента

Independent Samples Test			
	t-test for Equality of Means		
	t	df	Significance
			Two-Sided p
Життєстійкість	0.530	89	0.598
	0.532	14.583	0.603
Усвідомленість	0.602	88	0.549
	0.489	12.986	0.633
Цінності	-0.210	89	0.834
	-0.241	16.318	0.812
Самоспівчуття	-0.405	89	0.687
	-0.388	14.152	0.704

Показники розміру ефекту розбіжностей між групами (d-Коена)

Independent Samples Effect Sizes					
		Standardizera	Point Estimate	95% Confidence Interval	
				Lower	Upper
Життєстійкість	Cohen's d	5.46321	0.164	-0.444	0.771
	Hedges' correction	5.50979	0.163	-0.440	0.765
	Glass's delta	5.44115	0.165	-0.450	0.772
Усвідомленість	Cohen's d	19.71280	0.187	-0.422	0.795
	Hedges' correction	19.88282	0.185	-0.419	0.788
	Glass's delta	25.02484	0.147	-0.467	0.755
Втілення цінностей	Cohen's d	2.03717	-0.065	-0.672	0.543
	Hedges' correction	2.05454	-0.064	-0.666	0.538
	Glass's delta	1.71821	-0.077	-0.683	0.533
Самоспівчуття	Cohen's d	3.57360	-0.125	-0.733	0.482
	Hedges' correction	3.60408	-0.124	-0.726	0.478
	Glass's delta	3.75278	-0.119	-0.726	0.492

a. The denominator used in estimating the effect sizes.
Cohen's d uses the pooled standard deviation.
Hedges' correction uses the pooled standard deviation, plus a correction factor.
Glass's delta uses the sample standard deviation of the control (i.e., the second) group.

Описові статистики показників життєстійкості у трьох групах респондентів

Descriptives							
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean	Minimum	Maximum

			n			Lower Bound	Upper Bound		
Життєстійкість (HardTotal)	1	79	25.0633	5.46631	0.61501	23.8389	26.2877	13.00	37.00
	2	12	24.1667	5.44115	1.57072	20.7095	27.6238	17.00	32.00
	3	19	24.6842	6.21872	1.42667	21.6869	27.6815	14.00	38.00
	Total	110	24.9000	5.55366	0.52952	23.8505	25.9495	13.00	38.00
Усвідомленість (MindTotal)	1	78	127.3462	18.83202	2.13231	123.1002	131.5921	89.00	171.00
	2	12	123.6667	25.02484	7.22405	107.7666	139.5667	80.00	171.00
	3	18	127.3889	20.24886	4.77270	117.3194	137.4584	99.00	173.00
	Total	110	126.9444	19.64918	1.89074	123.1963	130.6926	80.00	173.00
Втілення цінностей (ValuesAction)	1	79	5.1963	2.07822	0.23382	4.7308	5.6618	1.80	9.00
	2	12	5.3287	1.71821	0.49600	4.2370	6.4204	2.33	8.40
	3	19	4.6339	1.58538	0.36371	3.8698	5.3980	1.90	7.40
	Total	110	5.1136	1.96311	0.18718	4.7427	5.4846	1.80	9.00
Самоспівчуття (SelfCompTotal)	1	79	36.4684	3.54761	0.39914	35.6737	37.2630	29.00	46.00
	2	12	36.9167	3.75278	1.08333	34.5323	39.3011	29.00	43.00
	3	19	36.1053	5.26935	1.20887	33.5655	38.6450	25.00	48.00
	Total	110	36.4545	3.88041	0.36998	35.7213	37.1878	25.00	48.00

Результати однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) для порівняння показників у трьох групах

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Життєстійкість (HardTotal)	Between Groups	9.445	2	4.722	0.151	0.860
	Within Groups	3352.455	107	31.331		
	Total	3361.900	109			
Усвідомленість (MindTotal)	Between Groups	145.068	2	72.534	0.185	0.831
	Within Groups	41166.598	105	392.063		
	Total	41311.667	107			
	Between Groups	5.468	2	2.734	0.706	0.496
Втілення цінностей (ValuesAction)	Within Groups	414.598	107	3.875		
	Total	420.066	109			
	Between Groups	4.896	2	2.448	0.160	0.852
	Within Groups	1636.377	107	15.293		
Total	Total	1641.273	109			

Показники розміру ефекту (Effect Sizes) для дисперсійного аналізу

ANOVA Effect Sizes^{a,b}				
		Point Estimate	95% Confidence Interval	
			Lower	Upper
Життєстійкість (HardTotal)	Eta-squared	0.003	0.000	0.033
	Epsilon-squared	-0.016	-0.019	0.015
	Omega-squared Fixed-effect	-0.016	-0.019	0.014

	Omega-squared Random-effect	-0.008	-0.009	0.007
Усвідомленість (MindTotal)	Eta-squared	0.004	0.000	0.037
	Epsilon-squared	-0.015	-0.019	0.019
	Omega-squared Fixed-effect	-0.015	-0.019	0.019
	Omega-squared Random-effect	-0.008	-0.009	0.010
Втілення цінностей (ValuesAction)	Eta-squared	0.013	0.000	0.070
	Epsilon-squared	-0.005	-0.019	0.052
	Omega-squared Fixed-effect	-0.005	-0.019	0.052
	Omega-squared Random-effect	-0.003	-0.009	0.027
Самоспівчуття (SelfCompTotal)	Eta-squared	0.003	0.000	0.034
	Epsilon-squared	-0.016	-0.019	0.016
	Omega-squared Fixed-effect	-0.016	-0.019	0.016
	Omega-squared Random-effect	-0.008	-0.009	0.008
a. Eta-squared and Epsilon-squared are estimated based on the fixed-effect model.				
b. Negative but less biased estimates are retained, not rounded to zero.				

Результати множинних попарних порівнянь груп (критерій Бонферроні)

Post Hoc Tests							
Multiple Comparisons							
Bonferroni							
Dependent Variable	(I)	(J)	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
	Loca tion	Location				Lower Bound	Upper Bound

Життєстійкість (HardTotal)	1	2	0.89662	1.73423	1.000	-3.3214	5.1146
		3	0.37908	1.43025	1.000	-3.0996	3.8577
	2	1	-0.89662	1.73423	1.000	-5.1146	3.3214
		3	-0.51754	2.06397	1.000	-5.5375	4.5024
	3	1	-0.37908	1.43025	1.000	-3.8577	3.0996
		2	0.51754	2.06397	1.000	-4.5024	5.5375
Усвідомленість (MindTotal)	1	2	3.67949	6.13990	1.000	-11.2585	18.6175
		3	-0.04274	5.17762	1.000	-12.6396	12.5541
	2	1	-3.67949	6.13990	1.000	-18.6175	11.2585
		3	-3.72222	7.37924	1.000	-21.6755	14.2310
	3	1	0.04274	5.17762	1.000	-12.5541	12.6396
		2	3.72222	7.37924	1.000	-14.2310	21.6755
Втілення цінностей (ValuesAction)	1	2	-0.13236	0.60987	1.000	-1.6157	1.3510
		3	0.56243	0.50297	0.798	-0.6609	1.7858
	2	1	0.13236	0.60987	1.000	-1.3510	1.6157
		3	0.69479	0.72583	1.000	-1.0706	2.4602
	3	1	-0.56243	0.50297	0.798	-1.7858	0.6609
		2	-0.69479	0.72583	1.000	-2.4602	1.0706
Самоспівчуття (SelfCompTotal)	1	2	-0.44831	1.21162	1.000	-3.3952	2.4986
		3	0.36309	0.99925	1.000	-2.0673	2.7935
	2	1	0.44831	1.21162	1.000	-2.4986	3.3952
		3	0.81140	1.44199	1.000	-2.6958	4.3186
	3	1	-0.36309	0.99925	1.000	-2.7935	2.0673
		2	-0.81140	1.44199	1.000	-4.3186	2.6958