

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО
Факультет фізичної культури, спорту та психології
Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА (ДИПЛОМНА) РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «Магістр»

на тему «**Актуалізація ресурсності особистості ВПО та місцевих
мешканців в громадах Дніпровського регіону у період військового часу**»

Виконала: здобувачка вищої освіти
групи М323-ф
спеціальності 053 Психологія
ОП Клінічна та реабілітаційна
психологія

Букрєєва Наталія Павлівна

Керівник: канд. психол. наук,
доцент кафедри психології
Прокоф'єва О.О.

Рецензент: канд. психол.наук, доцент
Ніжинського державного університету
імені Миколи Гоголя
Кошова І.В.

Запоріжжя — 2024 року

АНОТАЦІЯ

Букрєєва Наталія

Актуалізація ресурсності особистості ВПО та місцевих мешканців в громадах Дніпровського регіону у період військового часу

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню особливостей прояву ресурсності особистості ВПО та місцевих мешканців в громадах Дніпровського регіону у період військового часу. Військовий час вимагає значних особистісних і колективних зусиль для забезпечення стійкості громад, інтеграції переміщених осіб та створення умов для їхнього конструктивного співіснування з місцевим населенням.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю розробки підходів до підтримки психосоціальної адаптації та розвитку стійкості як серед ВПО, так і місцевих мешканців у громадах Дніпровського регіону.

Вивчення ресурсного потенціалу осіб, які опинилися у стресових умовах, є важливим для розробки індивідуальних і групових стратегій подолання кризи. Дослідження в цьому напрямку дозволить визначити дієві методи роботи з населенням, створити рекомендації для психологів, соціальних працівників та представників громад. Це дослідження спрямоване на вирішення нагальної суспільної проблеми, що має як наукове, так і практичне значення, особливо в умовах тривалої воєнної нестабільності.

Отримані результати можуть стати основою для створення тренінгових програм і методик, спрямованих на розвиток психологічної стійкості, ефективне подолання стресових ситуацій, формування позитивної мотивації та забезпечення емоційної рівноваги. Вони також можуть бути використані для надання психологічної підтримки внутрішньо переміщеним особам, допомагаючи їм успішно адаптуватися до нових умов життя.

Ключові слова: ресурсність, внутрішньо переміщені особи, ресурси, стрес, психосоціальна адаптація.

ABSTRACT

Natalia Bukreeva

Actualization of the resourcefulness of IDPs and local residents in communities of the Dnipro region during wartime

This thesis is devoted to the study of the peculiarities of the manifestation of the resourcefulness of IDPs and local residents in communities of the Dnipro region during wartime. Wartime requires significant personal and collective efforts to ensure the stability of communities, the integration of displaced persons, and the creation of conditions for their constructive coexistence with the local population.

The relevance of the study is determined by the need to develop approaches to support psychosocial adaptation and resilience among both IDPs and local residents in communities in the Dnipro region.

Studying the resource potential of people who find themselves in stressful conditions is important for developing individual and group strategies for overcoming the crisis. Research in this area will help figure out effective ways to work with people and create recommendations for psychologists, social workers, and community leaders. This study aims to solve an urgent social problem that's important both scientifically and practically, especially during long-term military instability.

The results obtained can form the basis for the creation of training programs and methodologies aimed at developing psychological resilience, effectively overcoming stressful situations, forming positive motivation, and ensuring emotional balance. They can also be used to provide psychological support to internally displaced persons, helping them to successfully adapt to new living conditions.

Keywords: resourcefulness, internally displaced persons, resources, stress, psychosocial adaptation.

РЕФЕРАТ

до кваліфікаційної роботи

здобувачки вищої освіти спеціальності 053 Психологія

Букрєєвої Наталії Павлівни

на тему «Актуалізація ресурсності особистості ВПО та місцевих мешканців в громадах Дніпровського регіону у період військового часу»

Науковий керівник – кандидат психологічних наук, доцент Прокоф'єва
Олеся Олексіївна

Актуальність дослідження. Сучасні події, пов'язані з військовими діями на території України, викликають значні соціальні, психологічні та економічні виклики, які потребують адаптації суспільства та окремих його груп. Однією з найуразливіших категорій населення є внутрішньо переміщені особи (ВПО), які через бойові дії змушені були залишити свої домівки. У той же час, місцеві мешканці регіонів, які приймають ВПО, також стикаються з додатковими труднощами, зокрема емоційним навантаженням, економічними викликами та необхідністю адаптації до змін у соціальній структурі.

Дніпровський регіон є одним із ключових центрів, що приймає значну кількість внутрішньо переміщених осіб. Це створює особливі умови для соціальної взаємодії між місцевими жителями та ВПО, що потребує цілеспрямованої роботи для формування взаємної підтримки, солідарності та інтеграції. Важливою складовою цього процесу є актуалізація ресурсності особистості, тобто мобілізація внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які сприяють адаптації, подоланню стресу та збереженню психологічного благополуччя.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю розробки підходів до підтримки психосоціальної адаптації та розвитку стійкості як серед ВПО, так і місцевих мешканців у громадах Дніпровського регіону. Військовий час вимагає значних особистісних і колективних зусиль для забезпечення стійкості громад, інтеграції переміщених осіб та створення умов для їхнього конструктивного співіснування з місцевим населенням.

Вивчення ресурсного потенціалу осіб, які опинилися у стресових умовах, є важливим для розробки індивідуальних і групових стратегій подолання кризи. Зокрема, актуалізація ресурсності сприяє зниженню рівня тривожності, збереженню психоемоційної рівноваги, підвищенню ефективності соціальних взаємодій та адаптації до змін. Дослідження в цьому напрямку дозволить визначити дієві методи роботи з населенням, створити рекомендації для психологів, соціальних працівників та представників громад.

Таким чином, це дослідження спрямоване на вирішення нагальної суспільної проблеми, що має як наукове, так і практичне значення, особливо в умовах тривалої воєнної нестабільності.

Об'єкт дослідження – феномен ресурсності особистості.

Предмет дослідження – актуалізація ресурсності особистості ВПО та місцевих мешканців в громадах Дніпровського регіону у період військового часу.

Мета дослідження – емпірично дослідити особливості прояву ресурсності особистості ВПО та місцевих мешканців в громадах Дніпровського регіону у період військового часу.

Завдання дослідження:

1. Теоретично розкрити сутність феномена ресурсності особистості, розглянути основні теорії її дослідження.

2. Емпірично дослідити особливості прояву ресурсності особистості ВПО та місцевих мешканців в громадах Дніпровського регіону у період військового часу.

3. Розробити програму розвитку ресурсності особистості в період військового часу.

Гіпотеза дослідження – ресурсність ВПО та місцевих жителів Дніпровського регіону у період військового часу відрізняється тим, що у перших вона більш виражена, порівняно з ВПО.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація, класифікація теоретичного матеріалу з теми ресурсності особистості.

Емпіричні (діагностичні) – методика Ч. Шейера та М. Карвера щодо дослідження оптимізму/песимізму, скорочена версія тесту «Життєстійкість» розроблена В.О. Олефіром, анкета оцінки нервово-психічної стійкості «Прогноз», методика «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10».

Математичні – критерій Манна-Уїтні.

Характеристика вибірки – до першої групи респондентів відібрані місцеві жителі Кам'янської ОТГ (Дніпровської області), віком від 25 до 35 років, які дали згоду взяти участь в опитуванні в кількості 30 осіб.

Друга група – 30 осіб, які змушені були переїхати до Кам'янської ОТГ (Дніпровської області), через війну, також віком від 25 до 35 років.

Практична значущість – отримані результати можуть стати основою для створення тренінгових програм і методик, спрямованих на розвиток психологічної стійкості, ефективне подолання стресових ситуацій, формування позитивної мотивації та забезпечення емоційної рівноваги. Вони також можуть бути використані для надання психологічної підтримки внутрішньо переміщеним особам, допомагаючи їм успішно адаптуватися до нових умов життя.

Емпірична база дослідження – дослідження проходило на базі БФ «Ми з Кам'янського», Кам'янської ОТГ Дніпровської області.

Структура роботи: робота містить вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел, додатки. Загальний обсяг роботи – 67 сторінок. Основний текст викладено на 60 сторінках. Робота містить 7 таблиць та 4 рисунки. Список використаних джерел включає 66 найменувань.

На основі теоретичного та емпіричного дослідження, відповідно до поставлених завдань, були зроблені наступні **висновки:**

1. Ресурсність особистості – це набір внутрішніх і зовнішніх факторів, що дають людині змогу успішно пристосовуватися до життєвих труднощів,

справлятися зі стресом і досягати поставлених цілей. Це поняття охоплює як психологічні, фізичні й соціальні можливості особистості, так і її вміння активувати ці ресурси в різних ситуаціях.

Основні аспекти ресурсності:

1. Психологічні ресурси – внутрішні характеристики, такі як оптимізм, самопочуття, життєстійкість, емоційна рівновага, здатність до самоорганізації та самомотивації.

2. Фізичні ресурси – фізичне здоров'я, енергійність і здатність витримувати навантаження.

3. Соціальні ресурси – підтримка з боку оточення, соціальні зв'язки, доступ до допомоги родини, друзів, колег або професійних груп.

4. Когнітивні ресурси – здатність до гнучкого мислення, адаптації, розв'язання проблем і прийняття обґрунтованих рішень.

Ключовими компонентами ресурсності є позитивне ставлення до життя, готовність до нових викликів і вміння знаходити можливості в складних ситуаціях. Важливою характеристикою є здатність адаптуватися, що допомагає ефективно реагувати на зміни у життєвих умовах. Крім того, життєстійкість і резильєнтність виступають як додаткові психологічні ресурси, які допомагають зберігати баланс у складних ситуаціях і відновлюватися після стресових переживань.

2. У ході дослідження було опитано дві групи по 30 осіб, загалом 60 учасників. до першої групи респондентів відібрані місцеві жителі Кам'янської ОТГ (Дніпровської області), віком від 25 до 35 років, які дали згоду взяти участь в опитуванні в кількості 30 осіб. Друга група – 30 осіб, які змушені були переїхати до Кам'янської ОТГ (Дніпровської області), через війну, також віком від 25 до 35 років.

Дослідження проходило на базі БФ «Ми з Кам'янського», Кам'янської ОТГ Дніпровської області.

Результати діагностики та математичного аналізу свідчать про те, що ВПО стикаються з більшою кількістю психологічних труднощів та меншою

стійкістю до стресових ситуацій порівняно з місцевими жителями Кам'янської ОТГ Дніпровської області. Це проявляється в зниженому рівні оптимізму, нервово-психічної стійкості, резильєнтності та готовності до прийняття ризику. Ці дані вказують на необхідність спеціалізованої підтримки для ВПО, спрямованої на підвищення їх життєстійкості, покращення адаптації до нових умов і зміцнення психологічного здоров'я.

Гіпотеза дослідження про те, що ресурсність ВПО та місцевих жителів Дніпровського регіону у період військового часу відрізняється тим, що у перших вона більш виражена, порівняно з ВПО – підтвердилася.

3. Ми успішно розробили програму для розвитку ресурсності ВПО в період військового стану. Важливо зазначити, що програма тренінгу для внутрішньо переміщених осіб (ВПО) спрямована на підвищення емоційної та психологічної стійкості, а також на розвиток навичок ефективної адаптації до змінених умов життя. Завдяки спеціально підібраним методикам та технікам, тренінг допомагає розвивати ключові навички, такі як саморегуляція, стійкість до стресу, позитивна мотивація та здатність долати життєві труднощі. Учасники отримують практичні інструменти для покращення свого емоційного стану, що є особливо важливим для ВПО, які зіштовхуються з великими труднощами та стресовими ситуаціями.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	6
1.1. Загальна характеристика феномену «ресурсності».....	6
1.2. Науково-теоретичні підходи до вивчення феномена «ресурсності».....	11
1.3. Ресурсність особистості, як механізм стійкості до стресів.....	17
Висновки до першого розділу.....	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕСУРСНОСТІ ВПО ТА МІСЦЕВИХ МЕШКАНЦІВ В ГРОМАДАХ ДНІПРОВСЬКОГО РЕГІОНУ У ПЕРІОД ВІЙСЬКОВОГО ЧАСУ.....	26
2.1. Методологічні основи організації дослідження.....	26
2.2. Опис вибірки та діагностичних методів дослідження.....	27
2.3. Результати емпіричного дослідження.....	31
Висновки до другого розділу.....	44
РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	46
3.1. Теоретико-методологічні основи розвитку ресурсності особистості....	46
3.2. Програма тренінгу з розвитку ресурсності ВПО.....	51
Висновки до третього розділу.....	57
ВИСНОВКИ.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	61

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні події, пов'язані з військовими діями на території України, викликають значні соціальні, психологічні та економічні виклики, які потребують адаптації суспільства та окремих його груп. Однією з найуразливіших категорій населення є внутрішньо переміщені особи (ВПО), які через бойові дії змушені були залишити свої домівки. У той же час, місцеві мешканці регіонів, які приймають ВПО, також стикаються з додатковими труднощами, зокрема емоційним навантаженням, економічними викликами та необхідністю адаптації до змін у соціальній структурі.

Дніпровський регіон є одним із ключових центрів, що приймає значну кількість внутрішньо переміщених осіб. Це створює особливі умови для соціальної взаємодії між місцевими жителями та ВПО, що потребує цілеспрямованої роботи для формування взаємної підтримки, солідарності та інтеграції. Важливою складовою цього процесу є актуалізація ресурсності особистості, тобто мобілізація внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які сприяють адаптації, подоланню стресу та збереженню психологічного благополуччя.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю розробки підходів до підтримки психосоціальної адаптації та розвитку стійкості як серед ВПО, так і місцевих мешканців у громадах Дніпровського регіону. Військовий час вимагає значних особистісних і колективних зусиль для забезпечення стійкості громад, інтеграції переміщених осіб та створення умов для їхнього конструктивного співіснування з місцевим населенням.

Вивчення ресурсного потенціалу осіб, які опинилися у стресових умовах, є важливим для розробки індивідуальних і групових стратегій подолання кризи. Зокрема, актуалізація ресурсності сприяє зниженню рівня тривожності, збереженню психоемоційної рівноваги, підвищенню ефективності соціальних взаємодій та адаптації до змін. Дослідження в цьому напрямку дозволить визначити дієві методи роботи з населенням, створити

рекомендації для психологів, соціальних працівників та представників громад.

Таким чином, це дослідження спрямоване на вирішення нагальної суспільної проблеми, що має як наукове, так і практичне значення, особливо в умовах тривалої воєнної нестабільності.

Об’єкт дослідження – феномен ресурсності особистості.

Предмет дослідження – актуалізація ресурсності особистості ВПО та місцевих мешканців в громадах Дніпровського регіону у період військового часу.

Мета дослідження – емпірично дослідити особливості прояву ресурсності особистості ВПО та місцевих мешканців в громадах Дніпровського регіону у період військового часу.

Завдання дослідження:

1. Теоретично розкрити сутність феномена ресурсності особистості, розглянути основні теорії її дослідження.
2. Емпірично дослідити особливості прояву ресурсності особистості ВПО та місцевих мешканців в громадах Дніпровського регіону у період військового часу.
3. Розробити програму розвитку ресурсності особистості в період військового часу.

Гіпотеза дослідження – ресурсність ВПО та місцевих жителів Дніпровського регіону у період військового часу відрізняється тим, що у перших вона більш виражена, порівняно з ВПО.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація, класифікація теоретичного матеріалу з теми ресурсності особистості.

Емпіричні (діагностичні) – методика Ч. Шейера та М. Карвера щодо дослідження оптимізму/песимізму, скорочена версія тесту «Життестійкість» розроблена В.О. Олефіром, анкета оцінки нервово-психічної стійкості «Прогноз», методика «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10».

Математичні – критерій Манна-Уїтні.

Характеристика вибірки – до першої групи респондентів відібрані місцеві жителі Кам'янської ОТГ (Дніпровської області), віком від 25 до 35 років, які дали згоду взяти участь в опитуванні в кількості 30 осіб.

Друга група – 30 осіб, які змушені були переїхати до Кам'янської ОТГ (Дніпровської області), через війну, також віком від 25 до 35 років.

Практична значущість – отримані результати можуть стати основою для створення тренінгових програм і методик, спрямованих на розвиток психологічної стійкості, ефективне подолання стресових ситуацій, формування позитивної мотивації та забезпечення емоційної рівноваги. Вони також можуть бути використані для надання психологічної підтримки внутрішньо переміщеним особам, допомагаючи їм успішно адаптуватися до нових умов життя.

Емпірична база дослідження – дослідження проходило на базі БФ «Ми з Кам'янського», Кам'янської ОТГ Дніпровської області.

Структура роботи: робота містить вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел, додатки. Загальний обсяг роботи – 67 сторінок. Основний текст викладено на 60 сторінках. Робота містить 7 таблиць та 4 рисунки. Список використаних джерел – 66 джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Загальна характеристика феномену «ресурсності»

Останнім часом у психології набув популярності ресурсний підхід, який виник у межах гуманістичної психології. Цей підхід зосереджується на вивченні конструктивних засад особистості, що сприяють подоланню складних життєвих обставин. У зв'язку з цим питання психологічних ресурсів активно досліджуються, охоплюючи такі аспекти, як механізми психологічного захисту, копінг-поведінка, а також поняття особистісного адаптаційного потенціалу, особистісного ресурсу, стресостійкості та життєстійкості.

У сучасній психології поняття «ресурси» формується в контексті розвитку теорії психологічного стресу. В. Бодров описує їх як фізичні та духовні можливості людини, мобілізація яких дозволяє реалізувати обрану програму дій і стратегії поведінки для попередження або подолання стресу.

Ресурси умовно поділяють на дві основні категорії: особистісні та середовищні (або психологічні й соціальні).

Особистісні ресурси включають психологічні, професійні та фізичні навички й здібності людини. Натомість середовищні ресурси характеризуються доступністю підтримки в соціальному середовищі, яка може бути інструментальною, моральною чи емоційною, і забезпечуються родиною, друзями, колегами або іншими оточуючими. Крім того, до середовищних ресурсів належить матеріальне забезпечення, яке допомагає людям адаптуватися до стресових ситуацій або переживати складні умови.

У ресурсній теорії стресу, запропонованій С. Хобфоллом, ресурси визначаються як те, що є важливим для людини і сприяє її адаптації в складних життєвих обставинах. Цей підхід враховує різноманітні види ресурсів – як зовнішні (середовищні), так і внутрішні (особистісні).

За Хобфоллом, втрата ресурсів виступає ключовим чинником, що запускає стресові реакції. У таких ситуаціях інші ресурси починають виконувати роль буфера, знижуючи інтенсивність інструментального, психологічного та соціального впливу проблемної ситуації. Однак втрата як внутрішніх, так і зовнішніх ресурсів призводить до зниження суб'єктивного благополуччя, викликає стан психологічного стресу та негативно впливає на загальний стан здоров'я особистості [10; 13].

В сучасній психологічній науці наявний термін «особистісний адаптаційний потенціал», який детально розглядається в межах концепції адаптації. Здатність до адаптації є як індивідуальною, так і особистісною характеристикою людини. Вона проявляється як процес і як властивість саморегулювальної системи, що дозволяє людині пристосовуватися до змін у зовнішньому середовищі [10; 13].

Очевидно, що різноманітні ресурси відіграють різну роль у процесі адаптації та подоланні складних життєвих ситуацій. Л. Куліков відносить до найважливіших особистісних ресурсів такі характеристики: активна мотивація до подолання труднощів; сприйняття стресів як можливостей для здобуття досвіду й особистісного розвитку; сильна Я-концепція, висока самооцінка, самоповага, почуття власної значущості й самодостатності; активна життєва позиція; позитивне й раціональне мислення; емоційно-вольові якості; фізичні ресурси, включно зі станом здоров'я і ставленням до нього як до цінності [5; 6].

Більшість із зазначених якостей відповідають характеристикам психологічно здорової особистості. До них належать самодостатність, зацікавленість у житті, свобода думок і прояв ініціативи, захопленість різними сферами науки або практичної діяльності, активність, незалежність, відповідальність і готовність ризикувати, віра у власні сили та повага до інших. Сюди ж можна віднести здатність вибірково підходити до засобів досягнення цілей, уміння відчувати сильні емоції та переживання, усвідомлення своєї унікальності й радість від сприйняття особливостей

інших людей, а також творчий підхід до життя і діяльності. Усі ці якості є важливими особистісними ресурсами.

Дослідники також виділяють індивідуально-психологічні ресурси, які включають риси та особистісні характеристики, а також соціально-психологічні ресурси, що охоплюють переваги, пов'язані з фінансовим становищем, соціальною підтримкою (зв'язками та відносинами), соціальними навичками та владою.

Особливу роль відіграють саме соціальні навички. Наприклад, екстраверти, які володіють більш розвиненими соціальними здібностями, відчують більший рівень щастя через впевненість у собі. Дослідження також показали, що щастя корелює з готовністю до співпраці, лідерськими якостями та здатністю до формування стосунків з протилежною статтю. Ці навички сприяють побудові міцних взаємин, тоді як люди, які мають труднощі у спілкуванні або недостатньо розвинені соціальні навички, часто стикаються з ізоляцією та самотністю [5; 6].

Крім того, фізична привабливість може бути важливим ресурсом, особливо для молодих жінок, оскільки вона сприяє популярності серед протилежної статі, підвищує шанси на схвальне ставлення з боку роботодавців і сприяє професійному розвитку.

Психологічні ресурси зазвичай вивчаються у контексті конструктивного аспекту особистості, що досліджується в межах гуманістичної психології. Одним з ключових напрямків у цьому контексті є вивчення того, як люди долають складні життєві ситуації і які якості й властивості допомагають їм справлятися зі стресом. Це також включає дослідження копінг-поведінки, в рамках якого виявляються особистісні характеристики, що можуть як допомогти, так і заважати людині ефективно взаємодіяти з екстремальними ситуаціями.

Цілісне дослідження особистості має велике значення в цьому процесі. Особистість, з її унікальним життєвим досвідом, в якому відображена її індивідуальна історія, виступає як посередник подій, переробляючи їх на

психічному рівні перед тим, як обрати стратегію для подолання. Крім того, важливим є врахування рівня «біографічного стресу» в особистості, оскільки тільки в цьому випадку можна визначити, чи є певна техніка типовою відповіддю на складну життєву ситуацію, чи вона є специфічною для конкретного випадку [12; 18].

Ймовірність виникнення психічного стресу при збільшенні фрустраційної напруги залежить від індивідуальних особливостей особистості, зокрема від її психологічних характеристик. Такі риси часто описуються як «почуття когерентності», яке посилює здатність протистояти стресовим ситуаціям, а також як «особистісна витривалість», що розглядається як потенціал для активного подолання труднощів. Особистісні ресурси значною мірою залежать від здатності до інтеграції поведінки. Чим вища ця здатність, тим більші шанси на успішне подолання стресових ситуацій.

Застосовуються інші теоретичні концепти, зокрема психологічне тлумачення поняття пасіонарності, введенного Л. Гумільовим, а також концепція особистісного адаптаційного потенціалу, яка визначає стійкість особистості до екстремальних факторів [16; 22].

Поняття особистісного адаптаційного потенціалу виникає з концепції адаптації та використовує традиційні терміни цієї наукової парадигми. А. Маклаков вважає здатність до адаптації не лише індивідуальною, але й особистісною характеристикою людини. Він розглядає адаптацію не тільки як процес, але й як властивість саморегулюючої системи, що дозволяє людині адаптуватися до змінюваних зовнішніх умов. Адаптаційні можливості особистості залежать від її психологічних особливостей, які визначають здатність ефективно регулювати фізіологічні стани. Чим вищі адаптаційні можливості, тим ймовірніше, що людина зможе зберегти нормальну працездатність і високу ефективність діяльності, навіть під впливом стресових факторів середовища.

Також, в науці наявне поняття особистісного потенціалу як основної індивідуальної характеристики, яка є стрижнем особистості. За його визначенням, особистісний потенціал є інтегральною характеристикою рівня особистісної зрілості, а головним проявом цієї зрілості та формою вираження особистісного потенціалу є самодетермінація. Особистісний потенціал відображає ступінь здатності особистості долати обставини, включаючи подолання власних обмежень, а також рівень зусиль, які вона докладає до роботи над собою і над своїми життєвими умовами [1; 28].

Одна з характерних форм прояву особистісного потенціалу полягає в здатності особистості долати несприятливі умови свого розвитку. Ці умови можуть бути обумовлені генетичними факторами, соматичними захворюваннями або зовнішніми негативними факторами. Існують свідомо несприятливі умови для формування особистості, які можуть мати серйозний вплив на розвиток, однак цей вплив можна подолати, розірвавши прямий зв'язок між ними через введення додаткових факторів, зокрема самодетермінації, яка базується на особистісному потенціалі.

Ефекти особистісного потенціалу в психології виражаються через такі поняття, як воля, сила, внутрішня підтримка, локус контролю, орієнтація на дію та інші. Згідно з Д. Леонтьєвим, найбільш точним аналогом поняття «особистісний потенціал» є термін «життестійкість» (hardiness), введений З. Мадді. Життестійкість розглядається як особистісна якість, що включає систему установок і переконань, які можуть формуватися і розвиватися. Це базова характеристика, яка визначає, як людина реагує на різні обставини, від фізичних проблем до соціальних умов. Життестійкість є інтегральною рисою особистості, що визначає здатність ефективно долати труднощі. Вона передбачає психологічну витривалість і здатність людини до ефективної діяльності, служачи показником психічного здоров'я. Ресурсний підхід відкриває можливості для дослідження психічної реальності через взаємодію людини з її життєвим середовищем, враховуючи різноманітні детермінанти, що виникають у контексті реальної діяльності та особистісного досвіду.

Взаємодія людини і середовища відбувається в конкретних життєвих ситуаціях і запускає певні особистісні ресурси, які проявляються у постійному процесі розвитку особистості через діяльність в реальному житті.

Отже, особистісні ресурси як внутрішні якості особистості допомагають подолати протиріччя між людиною та її оточенням, сприяючи подоланню несприятливих зовнішніх обставин через трансформацію ціннісно-смыслову складової особистості, що визначає її напрямок і стає основою для самореалізації.

1.2. Науково-теоретичні підходи до вивчення феномена «ресурсності»

Ресурсність особистості як складний психологічний феномен розглядається у межах різних наукових підходів, кожен із яких пропонує своє трактування її сутності, джерел і механізмів формування та використання. Серед основних підходів виділяють:

1. Підхід з позиції теорії ресурсів стресу (С. Гобфол) – ця теорія розглядає ресурсність як сукупність матеріальних, соціальних, особистісних і енергетичних ресурсів, які людина використовує для подолання стресових ситуацій. Основні положення – ресурси потрібні для адаптації до змін та підтримання психологічного благополуччя.

2. Позитивна психологія (М. Селігман, К. Петерсон) – у межах позитивної психології ресурсність розглядається через призму сильних сторін особистості, які допомагають досягати психологічного благополуччя.

3. Екзистенційний підхід (В. Франкл) – у цьому підході ресурсність особистості пов'язується зі здатністю людини знаходити сенс у житті, навіть у кризових ситуаціях. Основні положення – людина має внутрішню свободу та відповідальність за створення власного сенсу. Сенс життя виступає потужним ресурсом для подолання труднощів.

4. Когнітивний підхід (А. Бандура, Р. Лазарус) – когнітивна теорія підкреслює роль мислення, переконань та оцінок ситуації у формуванні

ресурсності особистості. Основні положення – самоефективність як ключовий ресурс: віра у власні можливості впливати на події.

5. Системний підхід – ресурсність розглядається як багаторівнева система, що включає: індивідуальні ресурси (психічні, фізичні, мотиваційні); соціальні ресурси (підтримка, взаємодія з іншими); культурні ресурси (цінності, традиції, норми).

6. Гуманістичний підхід (К. Роджерс, А. Маслоу) – у цьому підході ресурсність розглядається як прагнення до самоактуалізації та особистісного зростання. Основні положення – кожна людина має внутрішні ресурси для розвитку та подолання труднощів.

7. Психодинамічний підхід (З. Фрейд, А. Адлер) – ресурсність пов'язується з внутрішніми конфліктами, мотивацією та механізмами захисту. Основні положення – важливість гармонізації внутрішніх процесів для мобілізації ресурсів; подолання блоків і страхів як шлях до звільнення ресурсів [1; 2; 33; 39].

Нещодавно в психології набув популярності ресурсний підхід, який виник у рамках гуманістичної психології. Цей підхід зосереджує увагу на дослідженні конструктивних аспектів особистості, які не лише допомагають ефективно справлятися з важкими ситуаціями, але й сприяють саморозвитку та самореалізації. Ресурсний підхід базується на ідеї, що існує процес розподілу ресурсів, що пояснює, чому деяким людям вдається зберегти своє здоров'я та успішно адаптуватися до різних життєвих обставин. Згідно з ресурсними теоріями, є певний набір основних ресурсів, які організовують і спрямовують загальний фонд доступних можливостей.

Термін «ресурси» зазвичай позначає реальні «запаси» або «джерела» чогось, а також «засоби», які дозволяють здійснювати зміни у об'єкті чи суб'єкті. На відміну від потенціалу, який є сукупністю всіх наявних можливостей, ресурс завжди є конкретним активом, що використовується для досягнення певної мети. Їм можна маніпулювати: витрачати, накопичувати, об'єднувати, розподіляти, відновлювати чи керувати ним. Потенціал стає

ресурсом лише тоді, коли створено умови, які дозволяють його реалізацію, без яких він не може бути використаний чи досягнути мети [25; 39].

Особистісний потенціал є «цілісною системною характеристикою індивідуальних психологічних особливостей, що лежать в основі здатності людини діяти, орієнтуючись на стабільні внутрішні критерії, та зберігати стабільність смислових орієнтацій і ефективність своїх дій у умовах зовнішнього тиску та змін». Він розглядається як основа для саморегуляції особистості, яка може сприяти різним видам діяльності, не обмежуючись лише наявними особистісними ресурсами.

Щодо класифікації ресурсів, то ресурси суб'єкта можна поділити на дві основні групи: особистісні та середовищні (або психологічні та соціальні). Окрім того, В. Толочек виокремлює три типи ресурсів: позасуб'єктні (умови навколишнього середовища), інтерсуб'єктні (процеси взаємодії між людьми) та інтрасуб'єктні (індивідуальні особливості особистості) [25; 39].

Виходячи з концепції особистості як цілісної індивідуальності Б. Ананьєва, яка передбачає диференціацію ресурсів за рівнями індивіда, суб'єкта, особистості та індивідуальності, Н. Є. Водоп'янова виокремлює природні (генетично зумовлені) потенціали та набуті ресурси особистості. У науковій психологічній літературі поширено використовувати такі терміни, як «психологічні ресурси», «життєві ресурси особистості», «особистісні ресурси» та «суб'єктні ресурси». Є. Кожевникова трактує психологічні ресурси як «внутрішні та зовнішні можливості, які сприймаються та використовуються як засоби досягнення позитивних результатів».

Критеріями внутрішніх та особистісних ресурсів є оптимальність, що означає адекватне поєднання мети та власних можливостей при виборі засобів, усвідомленість наявних ресурсів або можливість їх здобуття, взаємозамінність і готовність застосовувати їх для досягнення поставленої мети. Д. Леонтьєв особливо акцентував увагу на систематизації психологічних ресурсів, поділяючи їх на ресурси стійкості, саморегуляції, мотиваційні та інструментальні [25; 39].

І. Котова вивчаючи психологічні та життєві ресурси, зазначає, що їх можна уявити як своєрідний психологічний капітал. Його збільшення залежить не лише від початкових кількісних і якісних характеристик, а й від того, наскільки обґрунтованим і доцільним є його використання. Один із загальних підходів до визначення психологічної природи життєвого ресурсу особистості полягає в тому, щоб з'ясувати характеристики, які допомагають виконувати діяльність або справлятися з важкими ситуаціями. Життєвими ресурсами в цьому контексті є психічні процеси або особистісні риси, що сприяють ефективності діяльності та загальній життєвій успішності [27].

Життєвий ресурс можна трактувати як складну систему, яка має свою структуру, розмір та динаміку, виступаючи джерелом сили, що підтримує життєву активність на певному рівні, що залежить від поточних можливостей людини. Збільшення та розвиток життєвих ресурсів особистості пов'язано з розширенням її досвіду та залученням до нових видів діяльності, які активують потенційні можливості.

Як видно, в контексті визначення різних типів ресурсів, зокрема психологічного ресурсу, використовується термін «психологічний капітал». Концепція психологічного капіталу (PsyCap) базується на виділенні одного ключового фактора, що складається з чотирьох особистісних характеристик: оптимізму, життєздатності (resilience), надії (hope), а також самоефективності (self-efficacy), що визначається через наявність чітких цілей і впевненості у власних силах для продуктивної діяльності та ефективного подолання стресових ситуацій на роботі.

Ця теорія знайшла широке застосування в організаційному середовищі, де психологічний капітал розглядається як фактор, що прогнозує ефективність і результативність роботи співробітників, їхнє задоволення трудовою діяльністю, психологічний комфорт на робочому місці та низький рівень плинності кадрів. Однак, хоча психологічний капітал може бути збільшений через розвиток позитивних рис, що його формують, він все ж відображає лише поточний психологічний стан особистості.

Особистісні ресурси трактуються як фактори та характеристики, що визначають якість і рівень життя людини. Вони розглядаються як гнучкі особистісні властивості, які мають життєвий характер і можуть бути змінені чи розвинуті протягом життя. Підсумовуючи дослідження, Л. Куликов зазначає, що серед найбільш вивчених особистісних ресурсів є: ставлення до стресу як можливість для отримання досвіду та особистісного розвитку; самоповага, сила «Я-концепції», відчуття власної значущості, «самодостатність», самооцінка, життєві установки, стан здоров'я, а також позитивне мислення й емоційно-вольові якості [25; 39].

О. Хамініч зауважує, що різні дослідники розрізняють спеціальні та універсальні ресурси. Спеціальні ресурси пов'язані з конкретними цілями та умовами їх досягнення, в той час як універсальні ресурси є необхідними для досягнення успіху в будь-якій сфері діяльності. В рамках психологічного підходу до ресурсів також розглядаються такі поняття, як ресурсна база особистості, ресурсозабезпеченість та відповідність ресурсів.

Н. Водоп'янова визначає ресурсозабезпеченість як складну структуру психологічних ресурсів, які є доступними та використовуються суб'єктом для розв'язання поточних завдань та досягнення стратегічних цілей в різних сферах діяльності й якості життя. Вона включає ресурси різних рівнів і систем регуляції: ресурси професійного та особистісного розвитку, успішної самореалізації, а також ресурси для збереження стійкості особистості і подолання професійних, екзистенційних та особистих труднощів. Між цими ресурсами існують численні зв'язки, які в сукупності визначають індивідуальні особливості ресурсної бази, що складають її ресурсозабезпеченість.

Ресурсозабезпечення визначається як «точне й чітке визначення матеріальних і духовних ресурсів, необхідних для досягнення поставлених цілей», а термін «ресурсовідповідність» означає «визначення джерел та кількісно-якісних характеристик ресурсів при плануванні майбутньої

діяльності». У науковий обіг також увійшли терміни, що конкретизують зміст психологічних ресурсів з погляду їх функціонування.

М. Сокольська вводить поняття «підсистема ресурсів» і «підсистема деструкторів», де основна різниця між ними полягає в тому, який внесок ці елементи вносять у задоволення актуальних потреб, цілей і цінностей особистості, а також у підтримку її професійного здоров'я. Т. Титаренко використовує термін «антиресурси», під якими розуміється ряд психологічних характеристик або ж неадекватна оцінка власних ресурсів, які можуть стати перепоною для їх ефективного використання.

Аналізуючи існуючі наукові трактування, можна зауважити, що різні автори розглядають ресурси особистості як явища різних рівнів. Це не створює суперечностей, якщо розглядати індивідуальні ресурси особистості як багаторівневу систему з складною нелінійною структурою, а вказані різні типи ресурсів – як її підсистеми. Інтеграційна характеристика цієї системи, що включає різні види ресурсів, і є тим явищем, яке називається індивідуальністю.

В рамках ресурсних концепцій передбачається існування системної характеристики особистості, яка об'єднує складові ресурсної системи. На нашу думку, перспективною є концепція психологічної ресурсності О. Штепи, яка фокусується на конструктивних аспектах особистості в її гуманістичному розумінні. Психологічна ресурсність особистості, згідно з цією концепцією, виявляється як усвідомлення особистістю своїх можливостей, що стає основою для підтримки інших, саморозкриття та творчого розвитку у професійній діяльності. О. Штепа розглядає психологічні ресурси як індивідуальні екзистенційні можливості, які виражаються у прагненні до самовизначення. До психологічних ресурсів вона відносить такі якості, як впевненість у собі, доброта, допомога іншим, успіх, любов, творчість, віра в добро, прагнення до мудрості, робота над собою, самореалізація в професії та відповідальність. Отже, теоретичний аналіз показує, що зміст поняття «психологічні ресурси особистості» в різних

наукових концепціях має суттєві відмінності, що в свою чергу сприяє подальшому вивченню цього явища.

1.3. Ресурсність особистості, як механізм стійкості до стресів

У контексті сучасної психології ресурсність особистості розглядається як важливий фактор, що визначає здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій та ефективно реагувати на виклики життєвих обставин. Ресурсність включає в себе внутрішні ресурси особистості, які сприяють підтриманню психологічної рівноваги, подоланню труднощів і забезпеченню психічної стійкості у стресових умовах. Ці ресурси можуть бути різноманітними, включаючи психологічні механізми, такі як когнітивні стратегії, емоційні регуляційні навички, а також соціальні зв'язки і життєвий досвід.

Одним із ключових аспектів ресурсності є наявність певних внутрішніх якостей і механізмів, що дозволяють людині адаптуватися до змінюваних умов. Це включає когнітивну гнучкість, здатність до рефлексії, самоусвідомлення та емоційну інтелігентність. Вищезазначені якості дозволяють людині ефективно усвідомлювати ситуації, знаходити способи їх вирішення та підтримувати оптимістичний погляд на майбутнє [47; 49].

Також важливим аспектом ресурсності є здатність до конструктивного вирішення конфліктів і стресових ситуацій. Використання когнітивних стратегій, таких як переосмислення ситуації, фокусування на позитивних аспектах і розуміння ситуацій як тимчасових, дозволяє знижувати рівень стресу та уникати його хронічного впливу.

Окрім індивідуальних психологічних ресурсів, важливу роль у стійкості до стресів відіграють соціальні ресурси. Наявність підтримки з боку близьких людей, здатність будувати здорові міжособистісні стосунки та ефективно комунікувати є важливими факторами, що дозволяють людині справлятися з важкими ситуаціями. Соціальні зв'язки можуть надавати емоційну підтримку,

допомогу в подоланні труднощів і пропонувати нові перспективи для вирішення проблем.

Крім того, взаємодія з соціальним середовищем дає можливість отримувати зовнішні ресурси, які можуть допомогти у кризових ситуаціях. Підтримка на роботі, у родині або серед друзів здатна значно знизити рівень стресу і посилити відчуття безпеки та стабільності [39; 44].

Самореалізація є важливим механізмом, що забезпечує стійкість до стресу. Людина, яка прагне реалізувати свій потенціал і досягати особистих цілей, має значно більше ресурсів для подолання труднощів. Спрямованість на досягнення значущих цілей дає мотивацію для подолання стресових ситуацій і можливість знайти зміст у складних життєвих обставинах.

Теоретики гуманістичної психології, зокрема, А. Маслоу, зазначають, що люди, які перебувають на шляху до самореалізації, здатні ефективніше справлятися зі стресами завдяки високому рівню внутрішньої мотивації і розумінню власної значущості. Це дає їм змогу зберігати психічну стійкість навіть у кризових ситуаціях, оскільки вони мають чітке уявлення про свої цінності та життєві пріоритети [39; 44].

Фактори, що впливають на ресурсність особистості

1. Психологічний стан: Люди, які мають високий рівень самооцінки, впевненості в собі та емоційної стабільності, здатні легше долати стреси. Вони менш схильні до переживань, оскільки мають здатність конструктивно сприймати складні ситуації.

2. Підтримка соціального оточення: Люди, які мають міцні соціальні зв'язки, здатні звертатися за підтримкою до друзів, родичів або колег, мають більше шансів на подолання стресових ситуацій. Позитивні міжособистісні стосунки виступають важливим ресурсом.

3. Особистісна зрілість та адаптивність: Люди, які здатні адаптуватися до змін, мають високу психологічну гнучкість. Вони менш схильні до тривалих стресових станів, оскільки мають здатність ефективно реагувати на нові умови та виклики.

4. Здоров'я та фізичний стан: Фізичне здоров'я безпосередньо впливає на здатність справлятися з емоційними та психологічними навантаженнями. Хороший фізичний стан дає додаткові ресурси для підтримки стійкості до стресу [39; 44].

Ресурси – це те, що людина використовує для задоволення вимог навколишнього середовища. Психологічні ресурси стійкості служать найміцнішим захистом від несприятливих умов життя. Д. Леонтьєв стверджує, що психологічні ресурси адаптації особистості до важких життєвих ситуацій підвищують її здатність протистояти психотравмуючим чинникам. Е. Фромм виділяє три психологічні категорії – надію, раціональну віру та душевну силу – як ресурси, що допомагають людині долати важкі життєві труднощі.

До ресурсів, що допомагають долати складні життєві ситуації, можна віднести: толерантність до невизначеності (McLain), життєстійкість (S. Maddi), локус контролю (J. Rotter), оптимізм (M. Sheier, H. Carver, Seligman), базові переконання (Janoff-Bulman), почуття зв'язності (A. Antonovsky), самеєфективність (A. Bandura), резильєнтність (M. Rutter, C. Bonnano, K. Connor, R. Davidson), суб'єктивна вітальність (Payne, Frederic), майстерність (Pearlin, Schooler), надія (Snyder), особистісна гідність (Peterson, Seligman) та інші.

У вітчизняних дослідженнях термін «життєстійкість» часто замінюють терміном «hardiness», запропонованим С. Мадді. Так, Д. Леонтьєв і О. І. Рассказова визначають життєстійкість як «неспецифічний чинник саморегуляції», який є одним із ключових компонентів особистісного потенціалу. Життєстійкість пов'язана зі здоровим способом життя, який допомагає уникати хвороб і психологічних труднощів під час стресу, а також знижує рівень тривожності. Вона також має зв'язок з усвідомленням діяльності, стійкістю до втрати сенсу в діяльності та здатністю знаходити новий сенс. Л. Олександрова обґрунтовано вказує на необхідність використання терміну «hardiness», оскільки він найкраще передає сенс,

зазначаючи, що ця якість особистості підкреслює установки, які мотивують людину перетворювати стресові ситуації на можливості для розвитку [39; 44].

С. Мадді виділив три основні атитюди «hardiness», пов'язані з розвитком творчого потенціалу особистості та управлінням стресом. Перший атитюд – це «включеність» або «залученість» (commitment), що означає готовність активно брати участь у вирішенні життєвих завдань, навіть за наявності стресових факторів і змін. Другий – «контроль» (control), що полягає у прагненні впливати на результати стресових змін, замість того, щоб впасти в стан безпорадності чи пасивності. Третій – «прийняття виклику життя» або «прийняття ризику» (challenge), що передбачає сприйняття подій як виклику, що дає можливість для особистого випробування. Окрім цих атитюдів, «hardiness» включає базові цінності, такі як кооперація, довіра та креативність. Д. Леонтьєв і О. Расказова зазначають, що виражена наявність цих компонентів у життестійкості допомагає уникати внутрішнього напруження під час стресових ситуацій завдяки стійкому подоланню стресів та сприйняттю їх як менш значущих. Однак О. Хамніч зазначає, що «hardiness» не слід ототожнювати з копінг-стратегіями, оскільки це не звичайні стратегії подолання труднощів, а особистісна риса, яка визначає установку на виживання, що дозволяє ефективно справлятися з дистресом і сприяє особистісному зростанню [60; 65].

Термін «резильєнтність» походить з фізики і позначає здатність твердих і пружних матеріалів відновлювати свою форму після механічних пошкоджень чи деформацій. В психології це розуміється як здатність людини ефективно функціонувати та відновлюватися після стресових ситуацій і потрясінь. Резильєнтність асоціюється з оптимізмом, надією та адаптивністю.

З медичної точки зору, цей термін описує сукупність рис, які допомагають людині краще витримувати стрес і конструктивно долати складні життєві періоди. Вивчення резильєнтності є важливим для підтримки психологічного здоров'я та нормального розвитку особистості, і саме

наприкінці XX століття спостерігається значний сплеск досліджень цього феномену, що призвело до накопичення великих обсягів інформації з цієї теми.

У педагогічній літературі резильєнтність визначається як сукупність позитивних моделей поведінки та функціональної компетентності, що проявляються як у межах окремих членів родини, так і всієї родини в цілому. Вона виявляється в умовах стресу та складних ситуацій, допомагаючи зменшити вплив стресу та сприяючи відновленню, що позитивно впливає на добробут кожного члена родини.

Резильєнтність вивчається в різних напрямках психології, таких як психологія розвитку, дитяча психологія, психологія праці, організаційна психологія, клінічна психологія, геронтопсихологія, а також у психіатрії.

В українських дослідженнях цей термін адаптувався через такі поняття:

1. Резильєнтність – у роботах Б. Ткача в контексті нейропсихологічної корекції девіантної поведінки і В. Олефіра, коли йшлося про копінг як медіатор між особистісними ресурсами та психологічним вигоранням у студентів.

2. Резилієнс – у дослідженнях стресу (Е. А. Кучук).

3. Психологічна пружність – у дослідженнях С. Л. Кравчука щодо психологічної пружності та життєстійкості як факторів запобігання негативним наслідкам воєнних конфліктів та вивченні резильєнтності і життєстійкості О. М. Хамініч.

І. Іллінський пропонує більш точне визначення цього поняття, підкреслюючи, що здатність до резильєнтності є характерною для цілих поколінь, допомагаючи їм виживати і не деградувати навіть у складних умовах соціального та природного середовища. Вона дозволяє не тільки розвиватися й досягати духовного піднесення, але й відтворювати та виховувати нові покоління, що залишаються життєздатними як з біологічної, так і з соціальної точки зору.

Багато досліджень підтверджують цінність резильєнтності, розглядаючи її як об'єкт дослідження в психології, психіатрії, педагогіці та культурології. Варто відзначити, що хоча група, яка часто вважається найбільш уразливою чи незахищеною, діти, зазвичай не відносяться до групи ризику в контексті резильєнтності. Натомість у кожної дитини закладені сильні сторони, які можуть не розвиватися у повній мірі.

К. Connor та J. Davidson вважали, що резильєнтність – це здатність зберігати стійкість перед труднощами, і ті, хто це досягають, краще справляються з негараздами та легше переносять травми життя.

Введення цього поняття в психологічну науку пов'язують з дослідженнями американської психологині Е. Вернер, яка вивчала психічний стан дітей, що пережили серйозні труднощі в житті, але не втратили психологічного благополуччя. З часом її роботи поширилися на дорослих, які мали складне та трагічне дитинство, але добре адаптувалися в суспільстві і відчували себе стабільно. D. Hellerstein виділяв дві основні складові резильєнтності: фізичну, що є індикатором стресостійкості, і психологічну, яка включає підтримку соціальних зв'язків, потребу в соціальній підтримці, здатність знаходити сенс у важких ситуаціях та освоєння психологічних методів для подолання негативних наслідків після стресових подій.

Одним із найпоширеніших і визнаних визначень резильєнтності є концепція, схвалена Американською психологічною асоціацією, яка розглядає її як «процес позитивної адаптації в умовах труднощів, трагедій або сильного стресу». Проте, наприклад, J. Bekki, M. Smith, B. Bernstein і C. Harrison вважали, що резильєнтність є особистісною характеристикою, властивою кожній людині. Останніми десятиліттями дослідження резильєнтності продовжують заглиблюватися в концептуалізацію та визначення цього явища.

За словами V. Frankl, M. Seligman і S. Taylor, оптимізм є важливим психологічним ресурсом, що тісно пов'язаний із психічним здоров'ям. Згідно з Taylor, оптимізм, як і інші ресурси стійкості, допомагає людям ефективніше

справлятися зі складними або загрозливими ситуаціями. В цілому, на думку О. Сичова, оптимізм розглядався в науці та філософії з двох точок зору: як прояв людської природи або як частина її, а також як індивідуально-психологічна особливість. К. Платонов включав оптимізм до динамічної структури особистості, вважаючи його стійкою характеристикою, що тісно пов'язана зі спрямованістю та установками людини. В гуманістичній психології оптимізм трактують як віру в позитивну природу людини, її конструктивну сутність, закладену як потенціал, що може проявитися в належних умовах.

У соціальній психології оптимізм здебільшого розглядається як результат перших етапів соціалізації особистості, при цьому соціальні умови мають особливе значення. Для визначення оптимізму в психології зазвичай використовуються такі базові поняття: травматичні події (стрес, складні життєві обставини), активізація захисних факторів, взаємодія між захисними факторами і факторами вразливості, а також результат цієї взаємодії. Це може призводити до дезадаптації або резильєнтності. Також важливими категоріями є соціальна установка, диспозиція, атитюд (за Г. Андрєєвим, Д. Гоулманом, У. Джеймсом, К. Муздибаєвим, В. Ядовим), конструкт (Д. Келлі), атрибутивний стиль пояснення (Л. Абрамсон, Б. Вайнер, Д. Вейлант, К. Петерсон, В. Русалов, М. Селігман) та детермінанта пошукової активності (В. Ротенберг, С. Бондаренко).

У сучасних закордонних дослідженнях виокремлюють два основні підходи до вивчення оптимізму та песимізму: перший – це дослідження диспозиційного оптимізму (Ч. Карвер, М. Шейер та ін.), а другий – аналіз оптимізму як атрибутивного стилю (М. Селігман, К. Петерсон та ін.). Згідно з М. Шейер та Ч. Карвером, оптимізм – це загальне очікування того, що в майбутньому переважатимуть позитивні події, в той час як песимізм передбачає більшу кількість негативних очікувань щодо майбутнього. К. Петерсон та М. Селігман вивчали, як люди пояснюють позитивні й негативні життєві події, відзначаючи, що з часом у людини формується стійка манера

пояснювати причини того, що з нею відбувається. Це пояснення залежить від її індивідуального атрибутивного стилю, який вона застосовує до результатів своєї діяльності.

С. Хобфолл розглядав оптимізм як внутрішній ресурс, який допомагає долати стрес у важких життєвих ситуаціях. І. Джидарьян підкреслює, що оптимізм виступає як важливий ресурс, пов'язаний із надією, котра дає необхідну енергію та стійкість у житті. Д. Леонтьєв, слідуючи ідеям Ч. Карвера та М. Шейера, вважає, що оптимізм допомагає не зупинятися на невдачах, а стимулює досягнення поставлених цілей.

Отже, ресурси стійкості, такі як життєстійкість, оптимізм, резильєнтність, когнітивна гнучкість, досвід, просоціальна поведінка, соціальна підтримка та активне подолання труднощів є основним захистом від несприятливих обставин.

Висновки до першого розділу

1. Ресурсність особистості – це сукупність внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які дозволяють людині ефективно адаптуватися до життєвих труднощів, долати стресові ситуації та досягати своїх цілей. Це поняття охоплює як психічні, фізіологічні та соціальні можливості особистості, так і її здатність мобілізувати ці ресурси в різних обставинах.

Основними аспектами ресурсності є:

1. Психологічні ресурси – внутрішні якості особистості, такі як оптимізм, самовідчуття, життєстійкість, емоційна стабільність, здатність до самоорганізації та самомотивації.

2. Фізичні ресурси – фізичне здоров'я, енергійність і витривалість.

3. Соціальні ресурси – підтримка з боку оточення, соціальні зв'язки, доступ до допомоги від родини, друзів, колег або професійних мереж.

4. Когнітивні ресурси – здатність до адаптивного мислення, когнітивна гнучкість, здатність розв'язувати проблеми та приймати обґрунтовані рішення.

Ресурсність особистості дозволяє їй не тільки ефективно долати труднощі, а й розвиватися через подолання випробувань, забезпечуючи психологічну стійкість і здатність до самореалізації.

Ресурсність особистості є важливим механізмом, що допомагає людині залишатися стійкою до стресових ситуацій і криз. Вона включає в себе як внутрішні психологічні ресурси (самооцінка, емоційна стабільність, когнітивні стратегії), так і соціальні підтримки, які разом створюють систему, здатну сприяти успішному подоланню труднощів. Розуміння цих механізмів і їх розвитку є важливим для психології, оскільки допомагає не тільки знижувати рівень стресу, а й підвищувати загальний рівень благополуччя особистості.

Основними компонентами ресурсності є позитивне ставлення до життя, готовність до викликів і здатність шукати можливості в труднощах. Важливою характеристикою є здатність до адаптації, що дозволяє ефективно реагувати на зміни в умовах життя.

Важливим є також значення життєстійкості та резильєнтності, які виступають як додаткові психологічні ресурси, що допомагають людині зберігати баланс у складних умовах і відновлюватися після стресу.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕСУРСНОСТІ ВПО ТА МІСЦЕВИХ МЕШКАНЦІВ В ГРОМАДАХ ДНІПРОВСЬКОГО РЕГІОНУ У ПЕРІОД ВІЙСЬКОВОГО ЧАСУ

2.1. Методологічні основи організації дослідження

Ресурси поділяються на два основні типи: особистісні та середовищні (психологічні та соціальні). Особистісні ресурси включають навички, здібності та фізичні можливості індивіда, а середовищні ресурси відображають доступність підтримки з боку оточення (матеріальної, емоційної або моральної допомоги від сім'ї, друзів, колег).

Серед основних ресурсів, які допомагають справлятися з важкими ситуаціями, виділяються стресостійкість, толерантність до невизначеності, життєстійкість, локус контролю, оптимізм, базові переконання, почуття зв'язності, самоефективність, резильєнтність, суб'єктивна вітальність, майстерність, надія, особистісна гідність та інші.

В рамках нашого дослідження була сформована наступна його концептуальна частина.

Предмет дослідження – актуалізація ресурсності особистості ВПО та місцевих мешканців в громадах Дніпровського регіону у період військового часу.

Мета дослідження – емпірично дослідити особливості прояву ресурсності особистості ВПО та місцевих мешканців в громадах Дніпровського регіону у період військового часу.

Гіпотеза дослідження – ресурсність ВПО та місцевих жителів Дніпровського регіону у період військового часу відрізняється тим, що у перших вона більш виражена, порівняно з ВПО.

Завдання дослідження:

1. Сформулювати діагностичну вибірку юнаків.
2. Підібрати методики діагностики.

3. Емпірично дослідити особливості прояву ресурсності у вибірках.

4. Розробити програму розвитку ресурсності особистості в період військового стану.

Для досягнення мети, перевірки гіпотези та виконання поставлених завдань були застосовані такі стандартизовані методи діагностики:

Емпіричні методи:

1. Методика Ч. Шейера та М. Карвера щодо дослідження оптимізму/песимізму.

2. Скорочена версія тесту «Життестійкість» розроблена В.О. Олефіром.

3. Анкета оцінки нервово-психічної стійкості «Прогноз».

4. Методика «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10».

Методи математико-статистичної обробки: кількісний і якісний аналіз даних; критерій Манна-Уїтні для оцінки статистично значущих відмінностей у рівнях прояву ресурсності між респондентами обох груп.

Інтерпретаційні методи: узагальнення та оцінка отриманих результатів.

Дослідження проводилося дистанційно з використанням електронних опитувальників та платформи Google Forms.

Емпірична база дослідження – дослідження проходило на базі БФ «МИ з Кам'янського», Кам'янської ОТГ Дніпровської області.

2.2. Опис вибірки та діагностичних методів дослідження

Для діагностики було сформовано дві вибірки по 30 осіб кожна, загалом 60 осіб. До першої групи респондентів відібрані місцеві жителі Кам'янської ОТГ (Дніпровської області), віком від 25 до 35 років, які дали згоду взяти участь в опитуванні в кількості 30 осіб.

Друга група – 30 осіб, які змушені були переїхати до Кам'янської ОТГ (Дніпровської області), через війну, також віком від 25 до 35 років.

Для досягнення поставлених цілей були обрані такі методики та опитувальники:

1. Методика Ч. Шейера та М. Карвера, для оцінки рівня оптимізму чи песимізму у респондентів. Основне призначення опитувальника – визначення індивідуальних особливостей у вираженості оптимістичних чи песимістичних рис.

Цей діагностичний інструмент є одним із найпоширеніших для оцінки індивідуальних відмінностей у рівні оптимізму. Методика, створена американськими психологами Майклом Шейєром і Чарльзом Карвером у 1985 році, має велике значення для визначення стану фізичного та психічного здоров'я. У цьому підході оптимізм характеризується загальним очікуванням позитивних подій у майбутньому, тоді як песимізм відображає переважання негативних прогнозів щодо майбутніх подій.

Теоретичною основою опитувальника є модель поведінкової саморегуляції, запропонована Карвером і Шейєром у межах концепції оптимізму. Ця модель базується на принципах теорії мотивації, де головну роль відіграють привабливість бажаного результату та впевненість у його досяжності (очікування щодо майбутнього). Концепція диспозиційного оптимізму зосереджується саме на другому аспекті – позитивному сприйнятті майбутнього та його перспектив.

Відповідно до моделі поведінкової саморегуляції, люди докладають зусиль для подолання перешкод і досягнення цілей лише тоді, коли мають впевненість у можливості успіху. За відсутності віри у власні сили чи у ймовірність досягнення результату, мотивація до дій може зникати. Різні рівні очікувань супроводжуються різними емоційними реакціями: оптимістичні прогнози зазвичай викликають позитивні емоції у процесі наближення до цілей, тоді як труднощі можуть провокувати негативні переживання.

2. Скорочена версія тесту «Життєстійкість» розроблена В.О. Олефіром. Даний діагностичний метод відповідає всім необхідним психометричним вимогам. Для підрахунку балів відповіді на прямі питання оцінюються за шкалою від 0 до 3 балів (0 – «ні», 1 – «скоріше ні, ніж так», 2 – «скоріше так,

ніж ні», 3 – «так»), а для зворотних питань бали нараховуються у зворотному порядку: 3 – «ні», 0 – «так». Після цього розраховується загальний бал життестійкості, а також окремі оцінки для трьох шкал: залученість, контроль і готовність до ризику.

Опитувальник ґрунтується на трикомпонентній моделі життестійкості, яку розробив С. Мадді. Він виділив три ключові складові життестійкості: залученість, контроль та прийняття. Людина, у якої розвинений компонент залученості, здатна знаходити для себе цікаве та значуще завдяки активній участі в процесах і активній позиції щодо того, що з нею відбувається. Цей аспект допомагає відчувати власну значущість і цінність, а також активно брати участь у вирішенні життєвих проблем, навіть в умовах стресу і змін.

Особи з розвиненим компонентом контролю вірять, що їхні зусилля можуть змінити результат ситуації, і вони мають здатність впливати на її розвиток. Чим сильніше цей компонент, тим більша впевненість у тому, що активна позиція буде ефективною. Якщо ж цей компонент слабший, то зменшується віра в значущість власних дій.

Особи з добре розвиненим компонентом прийняття ризику (виклику) сприймають усе, що з ними трапляється – як позитивне, так і негативне – як шанс для саморозвитку. Цей компонент дозволяє бачити кожну ситуацію як можливість для вдосконалення своїх здібностей. Коли рівень залученості високий, у складних ситуаціях зростає потреба в спілкуванні з іншими людьми. Якщо ж контроль виражений сильніше, з'являється бажання впливати на розвиток подій. Якщо ж найбільш розвинений компонент виклику, то посилюється прагнення навчатися на власному досвіді, незалежно від того, чи є він позитивним, чи негативним.

3. Анкета для оцінки нервово-психічної стійкості «Прогноз» розроблена для визначення рівня нервово-психічної стійкості (НПС) і ризику дезадаптації в умовах стресу. Вона є особливо корисною при відборі осіб для роботи або служби в складних і непередбачуваних умовах, де до людини висуваються високі вимоги. Нервово-психічна стійкість відображає як

психічний, так і фізичний стан здоров'я індивіда. Основною метою цієї методики є оцінка рівня нервово-психічної стійкості та ризику дезадаптації в стресових ситуаціях. Опитувальник дозволяє виявити ознаки особистісних порушень, а також прогнозувати їх можливі прояви в поведінці та діяльності людини, особливо за складних зовнішніх обставин.

У процесі профілактики та діагностики емоційного стану важливу роль відіграє поняття нервово-психічної нестійкості, яке є відображенням психічного та фізичного стану здоров'я людини. Рівень нервово-психічної стійкості дозволяє оцінити ризики дезадаптації особистості в умовах стресу, коли емоційна реакція працює в критичних умовах, викликаних як зовнішніми, так і внутрішніми чинниками. Згідно з методикою, респонденти повинні протягом 30 хвилин дати відповіді на 84 питання за схемою «так» чи «ні». Аналіз результатів дозволяє уточнити біографічні дані, а також виявити особливості поведінки та психічного стану людини в різних ситуаціях.

4. Методика «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» [8] використовується для оцінки рівня психологічної резильєнтності. Вона складається з 10 найбільш інформативних пунктів із повної версії шкали, яка включає 25 пунктів. Респонденти відповідають на кожне з тверджень за 5-бальною шкалою Лайкерта, де 0 = «повністю невірно» і 4 = «вірно у майже всіх випадках».

Обробка результатів: Кількісний показник рівня резильєнтності визначається шляхом підсумовування балів за всіма десятима твердженнями (максимальний бал – 40).

0-15 балів – низький рівень

16-20 балів – нижчий за середній

21-25 балів – середній рівень

26-30 балів – вищий за середній

31-40 балів – високий рівень

2.3. Результати емпіричного дослідження

Діагностичний процес у нашому дослідженні відбувався поетапно. Методики були запропоновані учасникам поступово, при цьому на кожному етапі ми намагалися створити рівні умови для тестування, щоб звести до мінімуму вплив зовнішніх факторів на результати. Для цього опитування проводилося дистанційно через Google Форми, що дозволяло учасникам пройти його в комфортних для них умовах. Зібрані дані були структуровані, узагальнені та представлені у вигляді таблиць і графіків..

Першим етапом нашого дослідження стало використання методики оцінки рівня оптимізму, запропонованої Ч. Шейером і М. Карвером. Ми обрали цей інструмент з кількох причин: по-перше, він є одним з найбільш визнаних і широко застосовуваних для вимірювання оптимізму на сьогодні; по-друге, наше дослідження ґрунтується на теоретико-методологічній основі, яку розробили автори цієї методики в контексті оптимізму та песимізму. Результати вимірювання рівня оптимізму серед юнаків представлені в таблиці 3.1. Для кращого сприйняття ми також наводимо ці дані у вигляді діаграми (рис. 2.1).

Таблиця 2.1.

Результати діагностики рівня оптимізму Шейера та Карвера

Рівень оптимізму	Кількість балів	ВПО	Місцеві жителі
Високий	22 і більше	0	7
Вище середнього	19-21	5	10
Нижче середнього	17-18	17	9
Низький рівень	16 і менше	8	4

Як ми можемо бачити, в таблиці 3.1. містяться результати, які вказують на наявність певних відмінностей в прояві оптимізму серед респондентів.

Зокрема, усі 30 респондентів з групи ВПО мають низький рівень оптимізму (0 осіб із високим рівнем, 5 – з оптимізмом вище середнього, 17 – з рівнем оптимізму нижче середнього, 8 – з низьким рівнем). Це свідчить про те, що більшість внутрішньо переміщених осіб мають песимістичні настрої або невисокий рівень оптимізму, що може бути пов'язано з їх складною ситуацією через переміщення, пережиті стреси та труднощі адаптації до нових умов.

Серед місцевих респондентів більше людей з високим рівнем оптимізму (7 осіб), а також більша кількість з рівнем оптимізму вище середнього (10 осіб). Тільки 4 респонденти з цієї групи мають низький рівень оптимізму, що свідчить про те, що місцеві респонденти можуть почуватися більш стабільно в емоційному плані, оскільки не зазнали таких труднощів, як ВПО.

Наглядно, результати діагностики наведені на рис. 2.1.

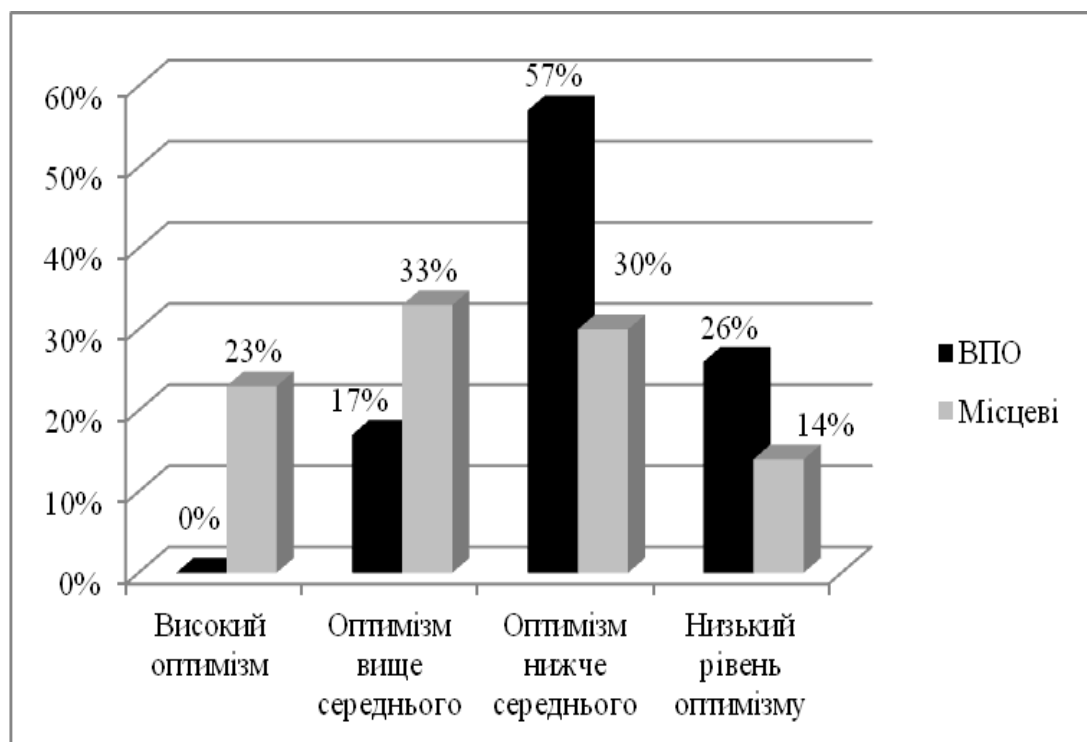


Рис. 2.1. Порівняння прояву оптимізму серед опитаних респондентів.

Отже, порівняння між групами показує, що внутрішньо переміщені особи мають більш низький рівень оптимізму, що може вказувати на їх

вищий емоційний стрес, пов'язаний з адаптацією до нових умов життя, втратами та пережитими травмами.

Місцеві жителі, навпаки, мають більш високий рівень оптимізму, що може бути пов'язано з відсутністю таких екстремальних змін у їхньому житті, більшою стабільністю в соціальних і економічних умовах.

Таким чином, можна припустити, що рівень оптимізму у ВПО значно знижений через обставини переміщення, тоді як місцеві жителі демонструють більшу емоційну стабільність, що може бути наслідком стабільності їхнього життя.

Наступним етапом стало опитування респондентів для оцінки їхньої життєстійкості та окремих її показників. Аналіз результатів показав наявність певних відмінностей її прояву (див. рис. 2.2-2.4.).

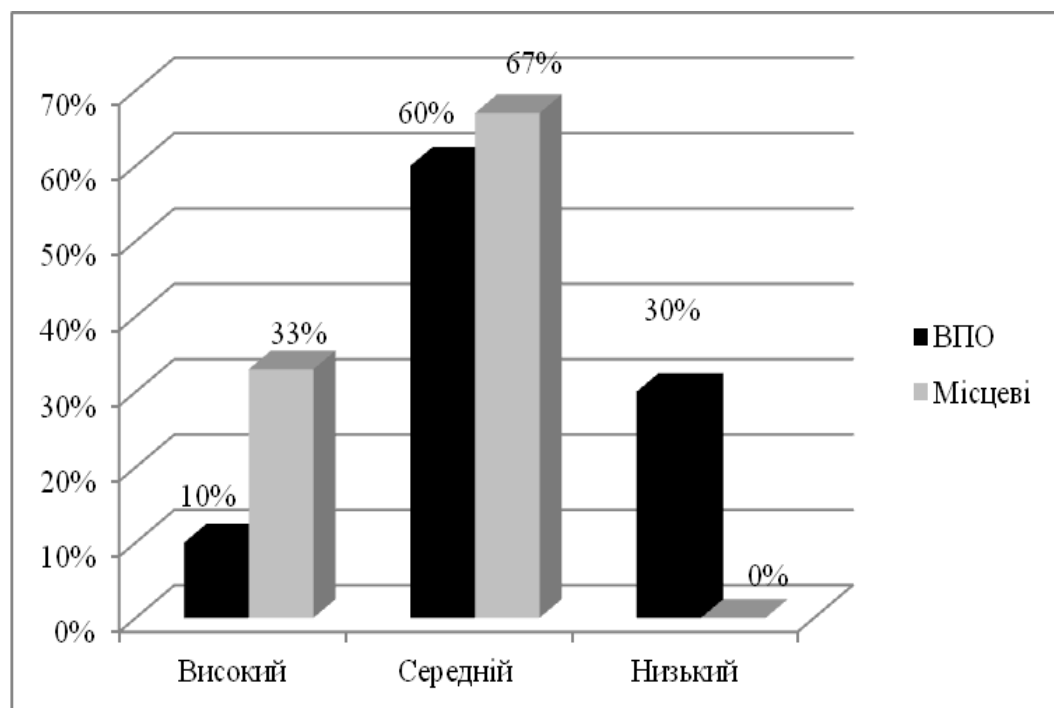


Рис. 2.2. Рівні прояву залученості опитаних

Аналізуючи результати діагностики життєстійкості за рівнем залученості серед ВПО, можна вказати наступне:

1) 30% респондентів з групи ВПО мають низький рівень залученості. Це може свідчити про те, що більшість внутрішньо переміщених осіб відчують певну емоційну відстороненість або відчуження від соціальних процесів і життєвих подій через стрес, пережиті втрати та труднощі адаптації в нових умовах.

2) 60% респондентів з ВПО мають середній рівень залученості, що може вказувати на те, що хоча більшість все ж намагаються підтримувати певний рівень активності в своєму житті, їхня участь у процесах може бути не настільки інтенсивною або емоційно вираженою через стресові обставини.

3) 10% респондентів мають високий рівень залученості, що свідчить про наявність у них активної життєвої позиції, бажання брати участь у процесах і зберігати соціальну активність, попри складні обставини.

У місцевих респондентів відсутній низький рівень залученості, що може вказувати на те, що ці особи здебільшого активно залучені до соціальних і життєвих процесів, оскільки їхнє життя, ймовірно, є більш стабільним і менш піддане стресовим факторам.

67% місцевих респондентів мають середній рівень залученості, що може свідчити про достатній рівень участі в житті, хоча не всі з них можуть бути повністю емоційно залучені в соціальні процеси або мають високу мотивацію до активної участі.

33% місцевих респондентів мають високий рівень залученості, що є ознакою того, що ці особи активно взаємодіють із соціумом і зберігають високу мотивацію та інтерес до свого життя і оточення.

Отже, порівняння двох груп показує, що місцеві жителі мають більш високий рівень залученості до соціальних процесів порівняно з ВПО. Це може бути результатом більш стабільних умов життя місцевих респондентів, які не переживають стресів, пов'язаних із переміщенням та адаптацією до нових умов.

ВПО показують більшу відстороненість, що може бути обумовлено пережитим стресом, нечисленними соціальними контактами та емоційним виснаженням внаслідок складних обставин.

Низький рівень залученості серед ВПО може бути ознакою їх емоційної відчуженості або відсутності ресурсів для активної участі в житті через пережиті стреси. Місцеві жителі, зі свого боку, через менше навантаження і стабільність, мають більше можливостей для підтримки високого рівня залученості в соціальні процеси.

Порівняння результатів діагностики життєстійкості за параметром «контроль» виявило схожу тенденцію (див. рис. 2.3.).

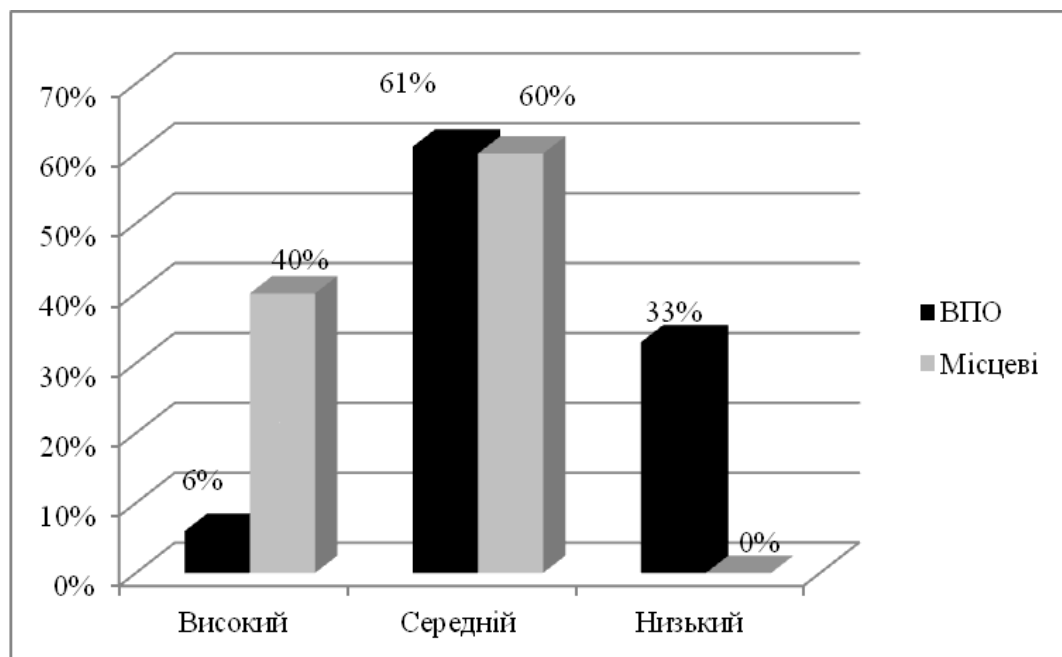


Рис. 2.3. Параметр «контролю»

Аналізуючи результати діагностики життєстійкості за рівнем контролю серед респондентів (ВПО та місцевих), ви встановили:

1) 33% респондентів з групи ВПО мають низький рівень контролю, що може вказувати на те, що більшість внутрішньо переміщених осіб відчують обмежену здатність впливати на ситуації в своєму житті, особливо через

стресові умови, пов'язані з переміщенням, адаптацією до нових умов і переживанням втрат.

2) 61% респондентів з ВПО мають середній рівень контролю, що свідчить про наявність певного почуття контролю над власними діями та рішеннями, але це не означає повну впевненість у можливості контролювати ситуації, що виникають.

3) Лише 6% респондентів мають високий рівень контролю, що є низьким показником. Це може свідчити про відсутність віри в те, що вони можуть суттєво змінювати ситуацію чи впливати на події в своєму житті, що часто є характерним для осіб, які переживають складні життєві ситуації.

Серед місцевих жителів 40% респондентів з місцевих мають високий рівень контролю, що вказує на високий рівень впевненості в своїй здатності керувати подіями та ситуаціями. Це може бути результатом стабільних життєвих умов і наявності ресурсів для ефективного управління своєю реальністю.

60% місцевих респондентів мають середній рівень контролю, що свідчить про гармонійний баланс між усвідомленням власної здатності до впливу на події та реалістичним розумінням своїх обмежень. Цей рівень контролю може свідчити про стабільність у житті місцевих респондентів.

У місцевих респондентів немає низького рівня контролю, що може вказувати на те, що ці особи здебільшого відчують, що їхні дії мають значення і що вони здатні справлятися з життєвими труднощами.

В порівнянні двох груп, місцеві жителі мають значно вищий рівень контролю порівняно з ВПО. Це може бути обумовлено більш стабільними умовами життя місцевих респондентів, меншими стресами і високим рівнем самовпевненості в контексті управління власним життям.

ВПО показують значно менший рівень контролю, що може свідчити про відчуття невизначеності, страху перед майбутнім і обмежену здатність впливати на події через стресові фактори, пов'язані з переміщенням та адаптацією до нових умов.

ВПО можуть відчувати більший стрес та невизначеність, що знижує їх здатність до контролю, тоді як місцеві жителі, завдяки стабільності умов, мають більш високий рівень самоконтролю і впевненості в своїх силах.

Низький рівень контролю серед ВПО може бути ознакою їх емоційного і психічного виснаження, що обумовлено пережитими труднощами. Місцеві жителі, зі свого боку, мають більшу впевненість у своїй здатності впливати на події, що сприяє більш високому рівню їх життєстійкості.

Останнім параметром життєстійкості, який ми вивчали, є «готовність до ризику». Цей параметр відображає переконання людини в тому, що кожен життєвий досвід, незалежно від того, є він позитивним чи негативним, сприяє її особистісному зростанню та розвитку завдяки набутим знанням. Особа, яка сприймає життя як шанс для здобуття досвіду, готова до дій навіть за відсутності повних гарантій успіху, покладаючись на власний ризик, і вважає, що прагнення до стабільності та безпеки обмежує її можливості. Прийняття ризику базується на концепції розвитку через активне засвоєння уроків з досвіду та їх подальше використання. Результати представлені на рис. 2.4.

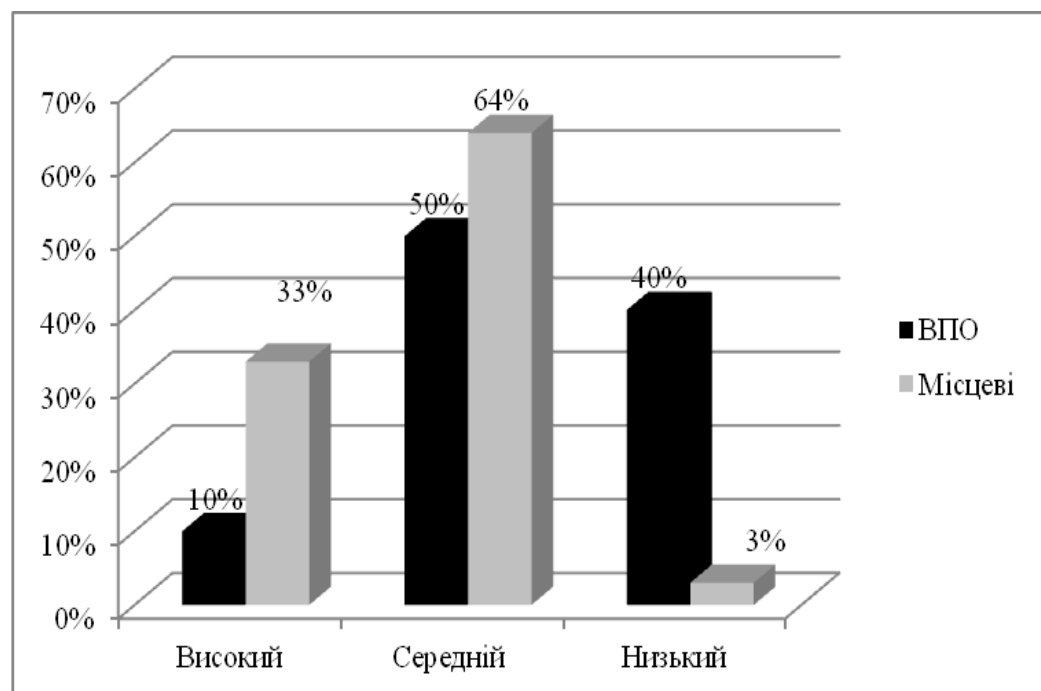


Рис. 2.4. Параметр «прийняття ризику»

Аналізуючи результати діагностики життєстійкості за параметром «прийняття ризику» серед ВПО та місцевих жителів, можна зробити кілька висновків:

1) Серед ВПО лише 10% респондентів продемонстрували високий рівень готовності до ризику, тоді як серед місцевих цей показник значно вищий – 33%. Це свідчить про те, що місцеві жителі більш готові до ризику та відкриті до нових можливостей у порівнянні з ВПО, що може бути зумовлено меншою стабільністю їхнього становища.

2) 50% ВПО виявили середній рівень прийняття ризику, що вказує на наявність певної обережності, але й готовність брати на себе помірний ризик у житті. Серед місцевих цей показник дещо вищий – 64%, що може свідчити про більшу впевненість у своїх силах та здатність адаптуватися до змін.

3) У ВПО 40% респондентів мають низький рівень прийняття ризику, що може вказувати на більшу обережність і небажання брати на себе непотрібні ризики, можливо через пережиті труднощі та нестабільність. Тоді як серед місцевих лише 3% мають низький рівень прийняття ризику, що підкреслює їх більшу схильність до стабільності і менший страх перед невідомим.

Загалом, можна припустити, що ВПО мають більш обережне ставлення до ризику, можливо через досвід нестабільності та труднощів, в той час як місцеві жителі демонструють більшу відкритість до ризику, що може бути наслідком більш стабільного соціального та економічного становища.

Наступним кроком нашого дослідження була діагностика нервово-психічної стійкості респондентів, як їхньої здатності протистояти стресу. А відтак, як параметра їхньої ресурсності. Результати діагностики наведені та узагальнені нами в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Результати діагностики нервово-психічної стійкості за методикою
«Прогноз»

Група нервово-психічної стійкості (НПС)	Кількість балів	ВПО	Місцеві жителі
Висока НПС	1-6	4	12
Достатня НПС	7-13	12	16
Задовільна НПС	14-28	10	2
Незадовільна НПС	29 і вище	4	0

Як ми бачимо, серед ВПО лише 4 респонденти мають високу нервово-психічну стійкість (1-6 балів). Серед місцевих 12 респондентів демонструють високу НПС. Це вказує на те, що місцеві жителі значно більше мають здатність ефективно справлятися з стресовими ситуаціями, у порівнянні з ВПО, що може бути пов'язано з більш стабільним становищем та адаптацією до місцевих умов.

12 ВПО мають достатній рівень НПС (7-13 балів), що показує наявність помірної стійкості до стресу, але з деякими труднощами в адаптації до стресових ситуацій. Серед місцевих цей рівень НПС виявлений у 16 респондентів, що також свідчить про достатню стійкість до стресів, хоча й дещо вищий показник серед місцевих, що підтверджує їх стабільніший емоційний стан.

10 ВПО мають задовільний рівень нервово-психічної стійкості (14-28 балів), що свідчить про деякі проблеми в адаптації та справлянні з емоційними навантаженнями.

Лише 2 місцевих респонденти мають такий рівень НПС, що підкреслює більшу здатність місцевих жителів до емоційної стабільності.

4 ВПО демонструють незадовільну НПС (29 і більше балів), що вказує на значні труднощі у справлянні з емоційними та психологічними навантаженнями.

Серед місцевих жоден респондент не має незадовільного рівня нервово-психічної стійкості, що може свідчити про вищий рівень адаптованості місцевих жителів до стресів і соціальних умов.

Отже, місцеві жителі загалом демонструють вищий рівень нервово-психічної стійкості порівняно з ВПО. Це може бути зумовлено їх більш стабільними соціальними та економічними умовами, меншим стресовим навантаженням у повсякденному житті та кращою адаптацією до місцевого середовища. ВПО, зі свого боку, показують більшу схильність до задовільної та незадовільної стійкості, що може бути результатом перенесеного стресу, пов'язаного з переселенням та адаптацією до нових умов.

Останній крок збору емпіричних даних був спрямований на виявлення особливостей прояву резильєнтності, як параметра ресурсності респондентів. Результати аналізу наведені в таблиці 2.3

Таблиця 2.3.

Результати діагностики резильєнтності за методикою Коннора-Девідсона-10

Рівень резильєнтності	Кількість балів	ВПО	Місцеві жителі
Високий	31-40	0	5
Вищий за середній	26-30	1	9
Середній	21-25	9	10
Нижчий за середній	16-20	10	6
Низький	0-15	10	0

В результаті діагностики було встановлено, що :серед ВПО не виявлено респондентів з високим рівнем резильєнтності (31-40 балів). Серед місцевих

5 осіб мають високий рівень резильєнтності. Це може свідчити про те, що місцеві жителі в цілому більш стійкі до стресових ситуацій і краще адаптуються до життєвих труднощів.

Серед ВПО лише 1 респондент має вищий за середній рівень резильєнтності (26-30 балів). Серед місцевих 9 осіб демонструють вищий за середній рівень. Це вказує на те, що місцеві жителі в більшості мають добру здатність до подолання труднощів, в той час як ВПО значно меншою мірою проявляють цю характеристику.

9 респондентів серед ВПО мають середній рівень резильєнтності (21-25 балів). 10 місцевих респондентів також мають середній рівень. Це свідчить про те, що як ВПО, так і місцеві жителі мають певну здатність до адаптації, але на середньому рівні, що вказує на наявність певних труднощів, які вони ще не повністю подолали.

10 респондентів серед ВПО мають нижчий за середній рівень резильєнтності (16-20 балів). 6 місцевих респондентів мають таку ж оцінку. Це вказує на те, що ВПО мають більше труднощів у подоланні стресів і адаптації, порівняно з місцевими жителями, що може бути пов'язано з умовами їх переселення та необхідністю адаптації до нових соціальних і економічних умов.

10 респондентів серед ВПО мають низький рівень резильєнтності (0-15 балів). Серед місцевих жоден респондент не має низького рівня резильєнтності. Це є значним показником, що свідчить про те, що ВПО стикаються з більш серйозними труднощами в адаптації і подоланні стресу, що може бути результатом емоційного та психологічного навантаження, яке супроводжує процес переселення та зміни життєвих обставин.

Отже, місцеві жителі в цілому демонструють вищий рівень резильєнтності порівняно з ВПО. Це може бути обумовлено стабільністю соціальних умов і більшим досвідом адаптації до стресових ситуацій у місцевих жителів. ВПО, навпаки, проявляють значно більші труднощі в адаптації та подоланні стресу, що відображається в більшій кількості

респондентів з низьким і нижчим за середній рівнем резильєнтності. Це підкреслює важливість підтримки та ресурсів для допомоги ВПО у процесі адаптації до нових умов.

Останній крок аналізу передбачав математичну обробку отриманих даних. Для цього був застосований критерій Манна-Уїтні, який дає можливість виявити на скільки закономірними є відмінності прояву певного явища у двох групах. Результати математичного аналізу представлені в таблицях 2.4-2.7.

Таблиця 2.4.

Математичний аналіз результатів діагностики оптимізму (Манна-Уїтні)

	Вибірка	Статистика U Манна-Уїтні	Статистика W Уїлкоксона	Z	Асимптом. знач.
Оптимізм	ВПО	125,5	1133	-2,291	0,001
	Місцеві				

Результати тесту Манна-Уїтні свідчать про наявність статистично значущої різниці в рівнях оптимізму між ВПО та місцевими жителями. Зважаючи на р-значення (0,001), різниця є значущою, що дозволяє стверджувати, що групи відрізняються за рівнем оптимізму, і це відображає суттєву різницю в психологічному стані між групами.

Таблиця 2.5.

Математичний аналіз результатів діагностики нервово-психічної стійкості (Манна-Уїтні)

	Вибірка	Статистика U Манна-Уїтні	Статистика W Уїлкоксона	Z	Асимптом. знач.
НПС	ВПО	150	1009	-2,349	0,001
	Місцеві				

Результати тесту Манна-Уїтні показують, що існує статистично значуща різниця у рівні нервово-психічної стійкості між ВПО і місцевими жителями. Значення р-значення (0,001) є значно меншим за 0,05, що свідчить про те, що різниця між вибірками є статистично значущою. Таким чином, можна зробити висновок, що нервово-психічна стійкість у цих двох групах значно відрізняється.

Таблиця 2.6.

Математичний аналіз результатів діагностики життєстійкості (Манна-Уїтні)

Показники життєстійкості	Вибірка	Статистика U Манна-Уїтні	Статистика W Уїлкоксона	Z	Асимптом. знач.
Залученість	ВПО	178	1344	-3,741	0,002
	Місцеві				
Контроль	ВПО	150,5	1277	-3,347	0,001
	Місцеві				
Прийняття ризику	ВПО	180	1161	-3,831	0,002
	Місцеві				

Усі три показники життєстійкості (залученість, контроль, прийняття ризику) показують статистично значущі різниці між ВПО та місцевими жителями. ВПО мають нижчі показники за всіма трьома параметрами життєстійкості, що може свідчити про більш низький рівень адаптації і психоемоційної стійкості в порівнянні з місцевими жителями. Це підтверджується низькими р-значеннями для кожного з параметрів, що підтверджує відмінності між групами.

Таблиця 2.7.

Математичний аналіз результатів діагностики резильєнтності (Манна-Уїтні)

	Вибірка	Статистика U Манна-Уїтні	Статистика W Уїлкоксона	Z	Асимптом. знач.
Резильєнтність	ВПО	160,5	1274	-2,377	0,002
	Місцеві				

Оскільки р-значення (0,002) менше за рівень значущості 0,05, це свідчить про статистично значущу різницю між групами ВПО та місцевих жителів за рівнем резильєнтності. ВПО мають нижчий рівень резильєнтності порівняно з місцевими жителями. Результат підтверджує, що внутрішньо переміщені особи демонструють меншу здатність до відновлення та адаптації до стресових ситуацій, що може бути пов'язано з їх складними життєвими обставинами та досвідом втрат і переміщень.

Висновки до другого розділу

У нашому дослідженні було проведено діагностику оптимізму та життєстійкості серед двох груп респондентів: внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та місцевих жителів. Аналіз результатів показав значні відмінності між цими групами, що можуть бути пов'язані з їхніми життєвими умовами та пережитими стресами.

Перший етап дослідження, що стосувався рівня оптимізму, показав, що ВПО мають значно нижчий рівень оптимізму порівняно з місцевими респондентами. У більшості внутрішньо переміщених осіб спостерігається песимізм або низький рівень оптимізму, що можна пояснити стресами, пов'язаними з переміщенням та адаптацією до нових умов. Місцеві жителі мають вищий рівень оптимізму, що, ймовірно, обумовлено стабільністю їхнього життя.

Другий етап дослідження стосувався оцінки життєстійкості, зокрема рівня залученості та контролю. Результати показали, що ВПО мають значно нижчий рівень залученості та контролю порівняно з місцевими жителями. Більшість внутрішньо переміщених осіб демонструють емоційну відстороненість і обмежену здатність впливати на ситуації в своєму житті. Це може свідчити про їхній емоційний стрес і психічне виснаження через пережиті труднощі. Місцеві жителі, навпаки, мають більш високий рівень залученості та контролю, що відображає стабільність їхнього життя та більшу впевненість у своїй здатності справлятися з життєвими ситуаціями.

Отже, порівняння результатів діагностики між двома групами свідчить про те, що внутрішньо переміщені особи мають більш низький рівень оптимізму, залученості та контролю, що відображає їхній більший емоційний стрес і труднощі адаптації. Місцеві жителі, в свою чергу, демонструють більшу емоційну стабільність і впевненість у своєму житті, що є наслідком більш стабільних соціальних і економічних умов.

РОЗДІЛ 3

РОЗВИТОК РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Теоретико-методологічні основи розвитку ресурсності особистості

Теоретико-методологічні основи розвитку ресурсності особистості базуються на комплексному підході до розуміння природи та механізмів ресурсності як складної системи внутрішніх і зовнішніх факторів, що впливають на адаптацію, стійкість і самореалізацію особистості.

В якості теоретичних основ доцільного згадати наступні науково-теоретичні підходи дослідження питання розвитку ресурсності особистості.

1. Група психологічних теорій ресурсності.

Концепція психологічних ресурсів (Хобфолл, 1989): Психологічні ресурси – це все, що сприяє адаптації та самореалізації особистості, включаючи внутрішні (самооцінка, впевненість у собі) і зовнішні (підтримка оточення, матеріальні засоби) фактори.

Теорія самоактуалізації (Маслоу): Ресурсність пов'язана з мотивацією досягнення власного потенціалу через задоволення базових та вищих потреб.

Підхід до психологічної стійкості (Ресілієнс): Особистісна ресурсність тісно пов'язана зі здатністю долати кризи, адаптуватися та відновлюватися.

2. Група соціокультурних теорій ресурсності.

Теорія соціального капіталу (Путнам): Соціальні зв'язки та довіра в громаді є важливим джерелом ресурсності.

Культурно-історична теорія (Виготський): Ресурсність формується у взаємодії з культурним середовищем через навчання, діяльність і спілкування.

3. Група психо-фізіологічних теорій.

Теорія когнітивного апарату (Левін): Людина як система здатна мобілізувати когнітивні ресурси для вирішення завдань.

Нейропластичність мозку: Здатність до відновлення через розвиток нових нейронних зв'язків є важливою основою для формування ресурсності.

В якості основних методологічних підходів доцільно описати наступні:

1. Системний підхід – розглядає ресурсність як систему взаємопов'язаних компонентів.

Внутрішні ресурси: Емоційна регуляція, стійкість до стресу, впевненість.

Зовнішні ресурси: Соціальна підтримка, доступ до знань, фінансові можливості.

2. Екологічний підхід (Бронфенбреннер) – розглядає вплив мікро-, мезо-, екзо- та макросередовища на формування ресурсності особистості.

3. Особистісно-орієнтований підхід – акцентує увагу на індивідуальних особливостях і потребах людини у процесі розвитку її ресурсності.

Використання інструментів саморефлексії та самопізнання.

4. Психотерапевтичний підхід – когнітивно-поведінкова терапія (КПТ): Формування нових переконань і стратегій поведінки.

Екзистенціальний підхід: Пошук сенсу та джерел внутрішньої сили.

Психосоціальна підтримка: Важливість групових і спільнотних форматів.

До ключових принципів розвитку ресурсності особистості можна віднести наступні:

1. Принцип активності: Людина сама є суб'єктом розвитку своїх ресурсів.

2. Принцип підтримки: Важливість надання соціальної підтримки та створення безпечного середовища.

3. Принцип інтеграції: Поєднання різних сфер життя (особистісної, професійної, соціальної) для зміцнення ресурсності.

4. Принцип адаптивності: Розвиток здатності гнучко реагувати на зміни та кризові ситуації.

Практичні підходи до розвитку ресурсності:

1. Психоосвітні програми: Навчання навичок стресостійкості, управління емоціями та саморегуляції.

2. Тренінги: Практики візуалізації, заземлення, формування ресурсних карт.

3. Рефлексивні практики: Ведення щоденників, листи до себе.

4. Соціально-підтримуючі заходи: Групи взаємодопомоги, коучинг.

Методи розвитку ресурсності особистості є сукупністю практик, технік та інструментів, які спрямовані на активізацію внутрішніх і зовнішніх ресурсів для підвищення стійкості, адаптивності та здатності до самореалізації. Вони можуть бути застосовані в індивідуальній або груповій роботі.

1. Когнітивно-емоційні методи

Ці методи спрямовані на зміну мислення, емоційного стану та самооцінки.

1.1. Техніки когнітивної реструктуризації

Виявлення негативних або обмежувальних переконань.

Заміна їх на конструктивні та ресурсні.

Приклад: «Що я можу зробити зараз, щоб покращити ситуацію?».

1.2. Емоційна регуляція

Практики усвідомлення та управління емоціями, такі як техніки дихання, медитація, майндфулнес.

Вправи: «Ресурсне дихання» – зосередження на глибокому, повільному диханні для зменшення стресу.

1.3. Асертивність

Навчання захисту власних кордонів без агресії.

Приклад: розігрування ситуацій для розвитку впевненості у спілкуванні.

2. Рефлексивні методи

Рефлексія дозволяє особистості краще усвідомити свої ресурси та потенціал.

2.1. Ведення щоденника

Фіксація досягнень, джерел підтримки та складних емоційних моментів.

Запитання: «Що допомогло мені сьогодні впоратися з труднощами?».

2.2. Психогеометрія ресурсів

Учасники малюють символи, які асоціюються з їхньою внутрішньою силою або підтримкою.

Аналіз малюнка допомагає виявити нові можливості для розвитку.

2.3. Техніка «Колесо балансу»

Аналіз різних сфер життя (здоров'я, кар'єра, стосунки) для визначення, які сфери потребують уваги.

3. Тілесно-орієнтовані методи

Тілесні практики допомагають знижувати рівень стресу та покращувати самовідчуття.

3.1. Релаксаційні техніки

Аутогенне тренування, прогресивна м'язова релаксація за Джекобсоном.

Техніка: «Сканування тіла» для виявлення та зняття напруги.

3.2. Фізична активність

Танці, йога, піші прогулянки як спосіб мобілізації ресурсів.

Гра: «Енергетичний рух» – імпровізаційний рух під музику для відновлення енергії.

4. Соціальні методи

Формування та використання зовнішніх ресурсів, таких як соціальна підтримка.

4.1. Групова робота

Участь у групах підтримки чи тренінгах.

Вправа: «Колективний ресурс» – учасники обмінюються порадами, як подолати виклики.

4.2. Соціальний капітал

Залучення друзів, колег, родини до вирішення проблем.

Техніка: складання «Мапи соціальної підтримки».

4.3. Командні ігри

Наприклад, гра «Міст ресурсу», де учасники разом створюють список спільних досягнень.

5. Творчі методи

Творчість відкриває нові способи самовираження та відновлення.

5.1. Арт-терапія

Малювання, ліплення, створення колажів, які символізують внутрішні ресурси.

Завдання: намалювати «Дерево ресурсів» із корінням (минулі досягнення), стовбуром (сильні сторони) і гілками (плани).

5.2. Бібліотерапія

Використання книг, поезії чи цитат для натхнення та саморозвитку.

Приклад: вибір улюбленої цитати як джерела підтримки.

5.3. Пісенна терапія

Створення пісень або прослуховування музики, яка асоціюється з силою та спокоєм.

6. Психотерапевтичні методи

Поглиблена робота із залученням фахівців.

6.1. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ)

Навчання навичок подолання стресу через зміну мислення та поведінки.

6.2. Гештальт-терапія

Фокус на усвідомленні своїх емоцій, почуттів і потреб.

Вправа: діалог із уявним ресурсом (наприклад, сила, мудрість).

6.3. Екзистенціальна терапія

Робота над пошуком сенсу життя та джерел натхнення.

7. Екологічні методи

Природа як джерело ресурсності.

7.1. Екотерапія

Прогулянки на природі, споглядання пейзажів.

Вправа: «Взаємодія з деревом» – знайти дерево, яке символізує силу, і «поділитися» з ним своїми турботами.

7.2. Садівництво

Вирощування рослин як метафора розвитку внутрішніх ресурсів.

3.2. Програма тренінгу з розвитку ресурсності ВПО

Мета тренінгу – розвинути у учасників навички відновлення емоційних і психологічних ресурсів, сприяти адаптації до складних умов війни, зменшити рівень стресу та підвищити стійкість до життєвих викликів.

Структура тренінгу

1. Вступна частина (15 хв)

- Привітання учасників.
- Ознайомлення з метою і структурою тренінгу.
- Вправи для знайомства: «Колесо ресурсів» (кожен учасник називає те, що дає йому силу у складних ситуаціях).

2. Блок 1: Усвідомлення власних ресурсів (30 хв)

- Міні-лекція: Що таке ресурсність? Види ресурсів: внутрішні (емоції, досвід, навички) і зовнішні (сім'я, підтримка друзів).
- Вправа «Мій ресурсний рюкзак»:
- Учасники записують на картках свої джерела сили (люди, події, речі), після чого обговорюють у малих групах.

3. Блок 2: Розвиток емоційної стійкості (40 хв)

- Практика усвідомленості:
- Дихальна техніка «4-7-8» для швидкого зниження рівня тривоги.
- Вправа «Моє місце сили»:
- Візуалізація безпечного місця, яке асоціюється з гармонією та комфортом. Обговорення відчуттів після вправи.
- Рольова гра «Я у кризовій ситуації»:
- Учасники моделюють стресову ситуацію та обговорюють, як використати свої ресурси для її подолання.

4. Блок 3: Пошук ресурсів у складних умовах (40 хв)

- Вправа «Дерево ресурсів»:

- Учасники створюють зображення дерева, де:
 - Коріння – їхні базові цінності та сильні сторони.
 - Стовбур – підтримка близьких.
 - Гілки – нові можливості та ідеї для відновлення.
- Дискусія: Як залучити зовнішні ресурси в умовах обмеженого доступу до них?

5. Завершальна частина (20 хв)

- Вправа «Лист до себе»:
- Учасники пишуть собі послання, яке підтримає їх у складній ситуації, а потім за бажанням діляться текстом із групою.
- Підведення підсумків, обговорення відчуттів після тренінгу.
- Заключне коло: учасники діляться одним ресурсом, який планують використовувати найближчим часом.

Матеріали:

- Картки, маркери, папір для вправ.
- Аудіозаписи для практик усвідомленості.
- Роздаткові матеріали (інфографіки про ресурси та техніки зняття стресу).

Очікувані результати:

- Учасники усвідомлять свої сильні сторони та ресурси.
- Опанують техніки швидкого відновлення емоційної рівноваги.
- Навчатися використовувати свої ресурси для подолання стресових ситуацій.
- Відчують підтримку та взаємодію в групі.

Детальний опис вправ

1. Вправа «Колесо ресурсів» (15 хв)

Мета: Познайти учасників та налаштувати на позитивний лад, нагадати про важливі джерела підтримки.

Процес:

- Учасники по черзі називають одне джерело, яке підтримує їх у складних ситуаціях (наприклад, сім'я, друзі, хобі).

- Ведучий записує ці джерела на великому аркуші, утворюючи своєрідне «колесо».

- Після вправи коротке обговорення: Що допомагає триматися у найважчі моменти?.

2. Вправа «Мій ресурсний рюкзак» (20 хв)

Мета: Допомогти учасникам усвідомити власні джерела сили.

Процес:

1. Учасникам видають картки та ручки.

2. Завдання: уявити, що ви збираєте «рюкзак» для емоційного відновлення. Запишіть у нього:

- Три особисті якості, які вас підтримують.
- Дві речі, які надають впевненість.
- Одне місце або людини, які дають відчуття безпеки.

3. Після записів учасники діляться в парах або малих групах.

3. Практика усвідомленості «Дихальна техніка 4-7-8» (10 хв)

Мета: Навчити швидко знижувати рівень стресу.

Процес:

1. Учасники сідають зручно, закривають очі.

2. Інструкція:

- Вдихайте через ніс на 4 рахунки.
- Затримайте дихання на 7 рахунків.
- Повільно видихайте через рот на 8 рахунків.

3. Повторити цикл 4-5 разів.

4. Після вправи обговоріть: які відчуття з'явилися?

4. Вправа «Моє місце сили» (15 хв)

Мета: Розвинути навички візуалізації для зняття стресу.

Процес:

1. Ведучий пропонує учасникам заплющити очі та уявити місце, де вони почуваються спокійно і безпечно. Це може бути реальне або вигадане місце.

2. Інструкції для візуалізації:

- Уявіть кольори, звуки, запахи цього місця.
- Що ви відчуваєте, перебуваючи тут?

3. Після візуалізації обговорення: Чи вдалося знайти це місце? Як ви себе там відчуваєте?

5. Вправа «Дерево ресурсів» (20 хв)

Мета: Допомогти учасникам структурувати власні ресурси.

Процес:

1. Учасникам роздають аркуші паперу, де зображене контурне дерево.

2. Завдання: заповнити дерево, враховуючи такі елементи:

- Коріння: базові цінності, вірування, які дають силу.
- Стовбур: люди, які підтримують.
- Гілки: дії чи можливості для розвитку.

3. Після виконання – обговорення в групі: Що вас найбільше здивувало чи надихнуло?

6. Вправа «Лист до себе» (15 хв)

Мета: Дати учасникам інструмент самопідтримки.

Процес:

1. Учасники пишуть листи собі, уявляючи, що вони потрапили у складну ситуацію. У листі потрібно:

- Підтримати себе.
- Нагадати про власні сильні сторони.
- Запропонувати конкретні дії для виходу з кризи.

2. Листи зберігаються у конвертах, учасники забирають їх із собою.

Додаткові елементи:

- Техніка заземлення «5-4-3-2-1»: назвати 5 речей, які бачите, 4 речі, які відчуваєте на дотик, 3 звуки, 2 запахи, 1 смак.

• Гра «Ресурсна естафета»: учасники по черзі передають одне одному предмет, називаючи те, що допомагає їм триматися.

Додаткові інтерактивні вправи

7. Гра «Ресурсна карта» (20 хв)

Мета: Візуалізувати та усвідомити джерела підтримки.

Процес:

1. Учасникам роздають аркуші паперу та кольорові маркери.

2. Завдання: намалювати карту своїх ресурсів. У центрі – власне ім'я або символ себе, від якого відходять стрілки до:

- Людей, які підтримують.
- Місць, що надихають.
- Хобі та діяльності, що приносять задоволення.
- Навичок і особистих якостей.

3. Обговорення: Що здивувало? Які ресурси можна розвивати більше?

8. Вправа «Карта можливостей» (30 хв)

Мета: Навчити знаходити можливості навіть у складних ситуаціях.

Процес:

1. Учасники діляться на малі групи (по 3-4 особи).

2. Кожна група отримує аркуш із питаннями:

- Які можливості є у нинішній ситуації?
- Що ми можемо зробити прямо зараз?
- Хто або що може допомогти?

3. Після обговорення групи презентують свої відповіді, інші учасники можуть доповнювати ідеї.

9. Вправа «Зона контролю» (15 хв)

Мета: Розмежувати те, що учасники можуть контролювати, та те, що поза їхньою владою.

Процес:

1. Ведучий малює на дошці два кола:

- У внутрішньому колі учасники пишуть речі, які вони можуть контролювати (свої дії, реакції, планування).

- У зовнішньому колі – те, на що вони не можуть вплинути (війна, чужі думки тощо).

2. Обговорення: Як зосередитися на внутрішньому колі? Що може допомогти?

10. Гра «Я – ресурс для інших» (20 хв)

Мета: Усвідомити свою роль у підтримці оточення.

Процес:

1. Учасники стають у коло.

2. Завдання: кожен по черзі називає одну якість або вміння, якими він допомагає іншим (наприклад, «я хороший слухач», «я надихаю своїми ідеями»).

3. Інші учасники можуть додавати позитивні якості, які помічають у цій людині.

11. Вправа «Скринька ресурсів» (30 хв)

Мета: Створити індивідуальний набір інструментів для відновлення.

Процес:

1. Учасникам дають аркуші паперу або маленькі коробочки.

2. Завдання: створити «скриньку ресурсів», де записати:

- Способи відновлення сил (музика, прогулянки, розмови з друзями).
- Позитивні спогади чи улюблені цитати.
- Символи, які нагадують про силу та підтримку.

3. Після вправи кожен може поділитися одним із записаних способів.

12. Рефлексивна вправа «Мій внутрішній компас» (20 хв)

Мета: Допомогти учасникам визначити власні пріоритети та цінності.

Процес:

1. Учасникам дають малюнок компаса з 4 напрямками:

- Північ: Що для мене найважливіше?
- Схід: Що заряджає мене енергією?

- Південь: Що приносить мені спокій?

- Захід: Чого я хочу уникати?

2. Завдання: заповнити кожен напрямок і обговорити у групі.

13. Техніка «Дякую за ресурси» (15 хв)

Мета: Сконцентрувати увагу на позитиві та подяці.

Процес:

1. Учасники стають у коло.

2. Кожен дякує за щось іншим учасникам або самому собі (наприклад, «Дякую собі за терпіння», «Дякую групі за підтримку»).

3. Завершується вправа теплими побажаннями один одному.

Висновки до третього розділу

Підсумовуючи третій розділ, можна відзначити, що нам вдалося розробити програму для розвитку ресурсності особистості в період військового стану.

Програма тренінгу з розвитку ресурсності внутрішньо переміщених осіб (ВПО) орієнтована на зміцнення емоційної та психологічної стійкості, а також формування навичок ефективної адаптації до нових умов життя. Завдяки ретельно підібраним методикам та технікам, тренінг сприяє розвитку таких важливих аспектів, як саморегуляція, стресостійкість, позитивна мотивація та здатність до подолання життєвих труднощів. Учасники отримують практичні інструменти для покращення емоційного стану, що є надзвичайно важливим для ВПО, котрі стикаються з великими викликами та стресовими ситуаціями.

Розроблені модулі тренінгу охоплюють різноманітні аспекти розвитку ресурсності, зокрема вміння ефективно управляти емоціями, зберігати внутрішню мотивацію, налагоджувати соціальні зв'язки та знаходити шляхи для вирішення проблем у нових умовах. Очікуваним результатом є підвищення рівня психологічної стійкості учасників, що дозволить їм легше адаптуватися до змін та покращити якість життя.

Важливою складовою програми є її гнучкість та доступність, що дозволяє адаптувати її під індивідуальні потреби кожного учасника. Застосування таких підходів сприяє створенню сприятливого психологічного середовища для ВПО, даючи їм можливість не лише подолати труднощі, але й розвивати власні ресурси для подальшого особистісного та соціального зростання.

ВИСНОВКИ

На основі теоретичного та емпіричного дослідження, відповідно до поставлених завдань, були зроблені наступні висновки:

1. Ресурсність особистості – це набір внутрішніх і зовнішніх факторів, що дають людині змогу успішно пристосовуватися до життєвих труднощів, справлятися зі стресом і досягати поставлених цілей. Це поняття охоплює як психологічні, фізичні й соціальні можливості особистості, так і її вміння активувати ці ресурси в різних ситуаціях.

Основні аспекти ресурсності:

5. Психологічні ресурси – внутрішні характеристики, такі як оптимізм, самопочуття, життєстійкість, емоційна рівновага, здатність до самоорганізації та самомотивації.

6. Фізичні ресурси – фізичне здоров'я, енергійність і здатність витримувати навантаження.

7. Соціальні ресурси – підтримка з боку оточення, соціальні зв'язки, доступ до допомоги родини, друзів, колег або професійних груп.

8. Когнітивні ресурси – здатність до гнучкого мислення, адаптації, розв'язання проблем і прийняття обґрунтованих рішень.

Ключовими компонентами ресурсності є позитивне ставлення до життя, готовність до нових викликів і вміння знаходити можливості в складних ситуаціях. Важливою характеристикою є здатність адаптуватися, що допомагає ефективно реагувати на зміни у життєвих умовах. Крім того, життєстійкість і резильєнтність виступають як додаткові психологічні ресурси, які допомагають зберігати баланс у складних ситуаціях і відновлюватися після стресових переживань.

2. У ході дослідження було опитано дві групи по 30 осіб, загалом 60 учасників. до першої групи респондентів відібрані місцеві жителі Кам'янської ОТГ (Дніпровської області), віком від 25 до 35 років, які дали згоду взяти участь в опитуванні в кількості 30 осіб. Друга група – 30 осіб, які

змушені були переїхати до Кам'янської ОТГ (Дніпровської області), через війну, також віком від 25 до 35 років.

Дослідження проходило на базі БФ «Ми з Кам'янського», Кам'янської ОТГ Дніпровської області.

Результати діагностики та математичного аналізу свідчать про те, що ВПО стикаються з більшою кількістю психологічних труднощів та меншою стійкістю до стресових ситуацій порівняно з місцевими жителями Кам'янської ОТГ Дніпровської області. Це проявляється в зниженому рівні оптимізму, нервово-психічної стійкості, резильєнтності та готовності до прийняття ризику. Ці дані вказують на необхідність спеціалізованої підтримки для ВПО, спрямованої на підвищення їх життєстійкості, покращення адаптації до нових умов і зміцнення психологічного здоров'я.

Гіпотеза дослідження про те, що ресурсність ВПО та місцевих жителів Дніпровського регіону у період військового часу відрізняється тим, що у перших вона більш виражена, порівняно з ВПО – підтвердилася.

3. Ми успішно розробили програму для розвитку ресурсності ВПО в період військового стану. Важливо зазначити, що програма тренінгу для внутрішньо переміщених осіб (ВПО) спрямована на підвищення емоційної та психологічної стійкості, а також на розвиток навичок ефективної адаптації до змінених умов життя. Завдяки спеціально підібраним методикам та технікам, тренінг допомагає розвивати ключові навички, такі як саморегуляція, стійкість до стресу, позитивна мотивація та здатність долати життєві труднощі. Учасники отримують практичні інструменти для покращення свого емоційного стану, що є особливо важливим для ВПО, які зіштовхуються з великими труднощами та стресовими ситуаціями.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агарков О. А. Технології соціальної роботи: навч. посіб.. О. А. Агарков, О. О. Яременко, О. М. Балакірева, Т. В. Бондар, О. М. Дікова-Фаворська та ін.. Запоріжжя : Просвіта, 2013.. 584 с.
2. Амінева Я.Р. Емоційна стійкість особистості як одна з детермінант ефективного подолання складних життєвих ситуацій. *Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія*. 2012. Вип. 18. Т. 20. № 9.
3. Бамбурак Н. М. Динаміка суб'єктивного проживання стресу особистістю. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна*. 2017. Вип. 1. С. 143- 151.
4. Боднар А. Я. Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій (на прикладі працівників приватних охоронних структур). *Наукові записки. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*. 2017. № 149. С. 49-56.
5. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості: монографія. Суми : Видавничий будинок «Еллада», 2012. 608 с.
6. Бохонкова Ю.О. Проблема адаптивних можливостей особистості та стратегії її поведінки. URL : <http://dspace.snu.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/566/1/056-058.pdf>
7. Бочелюк В.Й. Особливості формування психологічного здоров'я особистості. URL : http://www.tpsspjournal.kpu.zp.ua/archive/3_2011/3.pdf
8. Варбан Є. О. Стратегії подолання життєвих криз в юнацькому віці: дис. ... канд. психол. наук.. К., 2009. 197 с.
9. Дубчак Г.М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій: дис. ... д-ра психол. наук. Г.М. Дубчак. К., 2018. 387 с.
10. Дуткевич Т. В. Практична психологія: Вступ у спеціальність: навч. посібник. К. : Центр учбової літератури, 2018. 256 с.
11. Дуткевич Т. В. Практична психологія: Вступ у спеціальність: навч. посібник. К. : Центр учбової літератури, 2018. 256 с.

12. Енциклопедія для фахівців соціальної сфери.. 2-ге видання. За заг. ред. проф. І.Д. Зверєвої.. Київ, Сімферополь : Універсум.. 2013.. 513 с.
13. Зайцев Н. Д. Невизначеність як наукова та філософська проблема *Політехнічний молодіжний журнал*. 2019. № 5. С. 1-8.
14. Іванчихіна К. О., Милославська О. В. Феномен невизначеності у психології. *Особистість, суспільство, закон*. Харків. 2019. С. 56-59.
15. Кириленко О.А. Психологічні детермінанти професійного стресу у представників професії типу “людина. людина”: автореф. дис. ... канд. психол. наук. К., 2007. 24 с.
16. Кім К. В. Особливості розвитку стресостійкості майбутніх правоохоронців у процесі професійної підготовки: дис. ...канд. психол. наук. К.В. Кім. Харків, 2008. 236 с.
17. Климчук В. О. Математичні методи у психології. Навчальний посібник для студентів психологічних спеціальностей. К. : Освіта України. 2009. 288 с.
18. Козлов С. В. Стійкість до стресу як один із чинників адаптивності особистості. *Вісник національного університету оборони України*. 2011. №3(22). С. 126-129.
19. Кокур О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини у психофізіологічному забезпеченні діяльності: дис... д-ра психол. наук. О. К., 2004. 426 с.
20. Кокур О. М. Професійна життестійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2020. Том. V. Випуск 20. С. 68-81.
21. Кокур О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.

22. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навчальний посібник. К.: Ніка-Центр, 2009. 576 с.

23. Кравчук С. Л. Особливості психологічної пружності та життєстійкості особистості як чинників запобігання негативним наслідкам воєнного конфлікту. *Психологічні виміри культури, економіки, управління: науковий журнал*. 2018. № 11. С. 156-164.

24. Кравчук, С. Л. Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. № 1(1). С. 99-105.

25. Кравчук, С. Л. Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. № 1(1). С. 99-105.

26. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: дис. ... д-ра психол. наук. К., 2009. 513 с.

27. Кресан О. Д. Психологічні особливості переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій: дис. ... канд. психол. наук. К., 2017. 199 с.

28. Кудінова М. С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі. *Науковий вісник Харківського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Випуск 6. Том 2. С. 48-53.

29. Кузікова С. Б. Вікова психокорекція. Навч. посібник. С. Б. Кузікова.. К.: Главник, 2008.. 144 с.

30. Кузікова С. Б. Саморозвиток як умова психологічного здоров'я особистості. С. Б. Кузікова. «Освіта і здоров'я: формування здоров'я дітей, підлітків та молоді в умовах навчального закладу. Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю.. Суми: СОППО, 2010.. 208 с. С. 81-83.

31. Кузікова С. Б. Структурно-змістовий аналіз феномену особистісного саморозвитку: Проблеми сучасної психології. С. Б. Кузікова. *Зб. наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. За ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої.. Вип. 10.. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2010. С. 365-377.*

32. Кузікова С. Б. Техніки вікової психокорекції. Навч. посібник. К.: Главник, 2008.. 160 с.

33. Кузнецов М.А., Зотова Л.М. Психологічні механізми та детермінанти підтримки здоров'я людини. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія.* 2016. Вип. 53. 102-125.

34. Курова А. В. Ситуація невизначеності у парадигмі сучасних викликів суспільства *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* 2021. № 4. С. 51-55.

35. Кучук Е. А. Від стресу до резильєнтності. *Журнал неврології.* 2018. №1. С. 72-76.

36. Кучук Е. А. Від стресу до резильєнтності. *Журнал неврології.* 2018. №1. С. 72-76.

37. Лебідь Н. К. Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти: навч. Посіб. Н.К. Лебідь. К.: ДП «НВЦ «Пріоритети, 2016, 156 с.

38. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2019. 616 с.

39. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2019. 616 с.

40. Литвиненко О.Д. Адаптаційний потенціал як система адаптивностей особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки.* Херсон : Гельветика, 2018. Т.1. Вип. 74-81.

41. Литвиненко О.Д. Теоретичні предиктори створення моделі адаптаційного потенціалу особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. Херсон : Гельветика, 2017. Т.1. Вип. 5. С.83-88.
42. Лушин П. В. Екологічна допомога у перехідний період: екофасилітація : монографія. Київ, 2018. 296с.
43. Лушин П. В. Екологічна допомога у перехідний період: екофасилітація : монографія. Київ, 2018. 296с.
44. Лушин П. В. Невизначеність, котру не толерують *Теорія і практика психотерапії*. 2019. № 5. Том 3. С. 2-6.
45. Лушин П.В. Невизначеність і типи ставлення до неї: ситуація психологічної допомоги. *Психологічне консультування і психотерапія*. 2016. С. 33–40
46. Львовочкіна А. М. Психологічні і методичні особливості формування стресостійкості майбутніх соціальних працівників. *Актуальні проблеми психології*. Т. 7. Вип. 44. С. 133-142.
47. Львовочкіна А.М. Здатність діяти у стресових ситуаціях як професійна компетентність соціального працівника. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Соціальна робота*. 2017. № 2(2). С. 10-13.
48. Максименко С.Д., Максименко К.С., Папуча М.В. Психологія особистості: підручник. Київ : ТОВ «КММ», 2007. 296 с.
49. Максименко С. Д. Невизначеність як гносеологічна проблема *Науковий вісник ТНПУ*. 2019. №3. С. 33-48
50. Мельник Ю. В. Психологічна структура стратегій життєдіяльності особистості в умовах сучасності. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2020. Вип. 2. С. 43–49.
51. Мотиваційні ресурси стресостійкості військовослужбовців підрозділів Національної гвардії України з конвоювання, екстрадиції та

охорони підсудних: монографія. Харків : Національна академія НГУ, 2017. 226 с.

52. Односталко О.С., Кіреєва З.О. Відображення проживання важкої життєвої ситуації («crash-етапу») за допомогою наративу. *Актуальні проблеми психології : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2020. Том X. Випуск 32. Київ. 2018 42-49.

53. Родіна Н.В. Особистісні характеристики як ресурси долаючої поведінки. Огляд деяких сучасних теорій допінгу. URL : <http://C:/Users/home/Downloads/162271-354419-1-SM.PDF>

54. Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. *Психологія: теорія і практика*. 2018. №. 1. С. 112–119.

55. Ткач. Б. Нейропсихологічна корекція основних форм девіантної поведінки. *Psychological journal*. 2018. № 14(4). С. 234-248.

56. Чиханцова О.А. Модель життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2017. Том. V. Випуск 17. С. 142-150.

57. Штепа О. С. Емпіричне вивчення психологічних ресурсів особистості. *Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. 2011. Т. 11. С. 335361.

58. Штепа О. С. Особистісна зрілість як передумова становлення психологічної ресурсності людини. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка*. Київ, 2013. Том.11. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип.8. Ч.2. 576-584

59. Штепа О. С. Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2013. Вип. 21. С.782-791.

60. Штепа О. С. Теоретичний аналіз ресурсного стану особистості. *Вісник Харківського національного університету імені ВН Каразіна. Серія: Психологія*. 2014. №. 56. С. 51-56
61. Block J. Intolerance of ambiguity and ethnocentrism. *Journal of Personality*. 1950. Vol. 19. P. 303–311.
62. Bochner S. Defining intolerance of ambiguity. *Psychological Record*. 1985. Vol. 15. P. 393–400.
63. Bonanno G. A., Rennie C., Dekel, S. Self-enhancement among high exposure survivors of the September 11th terrorist attack: Resilience or social maladjustment? *Journal of Personality and Social Psychology*. 2018. № 88, P. 984-998.
64. Khoshaba D., Maddi S. Early Antecedents of Hardiness. *Consulting Psychology Journal*. Spring, 1999. Vol. 51. N 2. P. 106–117.
65. Maddi S.R., Harvey R.H., Khoshaba D.M., Fazel M., Resurreccion N. (2009). Hardiness training facilitates performance in college. *Journal of Positive Psychology*, 4(6): 566-577. [DOI: 10.1080/17439760903157133]
66. Maddi, S. R., Khoshaba, D. M., Harvey, R. H., Fazel, M., & Resurreccion, N. (2011). The Personality Construct of Hardiness: Relationships With the Construction of Existential Meaning in Life. *Journal of Humanistic Psychology*, 51(3), 369-388



Звіт подібності

метадані

Заголовок

Бухрессва_Актуалізація_ресурсності_особистості_ВПО_та_місцевих_мешканців

Автор

Науковий керівник / Експерт

Бухрессва

Олександр Непша

підрозділ

Melitopol State Pedagogical University named after B.Khmelnytskyi

Тривога

У цьому розділі ви знайдете інформацію щодо текстових спотворень. Ці спотворення в тексті можуть говорити про МОЖЛИВІ маніпуляції в тексті. Спотворення в тексті можуть мати навмисний характер, але частіше характер технічних помилок при конвертації документа та його збереженні, тому ми рекомендуємо вам підходити до аналізу цього модуля відповідально. У разі виникнення запитань, просимо звертатися до нашої служби підтримки.

Заміна букв		5
Інтервали		0
Мікропробіли		0
Білі знаки		0
Парафрази (SmartMarks)		84

Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.



25

Довжина фраз для коефіцієнта подібності 2



13647

Кількість слів

103338

Кількість символів