МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ДУХОВНІСТЬ ЯК РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 7.С4.25-4-з
спеціальності: С4 Психологія
освітньо-професійної програми: Психологія
Маншиліна Вікторія Юріївна
Керівник: канд. психол. наук, доцент
кафедри психології Губа Н.О.
Рецензент: канд. психол. наук, доцент
кафедри психології Залановська Л.І.

Запоріжжя – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти другий (магістерський)
Спеціальність С4 Психологія
Освітньо-професійна програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
в.о. завідувача кафедри психології
канд. психол. наук, доцент Н.О. Губа
_____
«____»_____2026 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Маншиліній Вікторія Юріївні

1. Тема роботи: Духовність як ресурс психологічної стійкості особистості керівник роботи Губа Н.О, канд. психол. наук, доцент кафедри психології затверджені наказом ЗНУ від «25» 09 2026 року № 1323-с
2. Термін подання студентом роботи _22.10.2026_____
3. Вихідні дані до роботи: теоретико-методологічний аналіз наукових джерел.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз сучасних психологічних концепцій психологічної стійкості та життєстійкості особистості; розкрити зміст духовного потенціалу як вищої інстанції саморегуляції в екстремальних умовах життєдіяльності; виявити особливості вираженості сфер духовного потенціалу, компонентів життєстійкості та копінг-стратегій у представників різних соціальних груп (волонтерів, вірян церкви та місцевих мешканців); провести емпіричне дослідження та статистично перевірити характер взаємозв'язку між показниками духовності, параметрами життєстійкості та копінг-стратегіями.
5. Перелік графічного матеріалу: 11 рисунків, 5 таблиць.

6. Консультанти розділів роботи (проєкту):

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Губа Н. О., доцент		
Розділ 1	Губа Н.О., доцент		
Розділ 2	Губа Н. О., доцент		
Висновки	Губа Н. О., доцент		

7. Дата видачі завдання _____2026 рік_____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2026 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2026 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2026 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень-серпень 2026 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2026 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2026 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2026 р.	Виконано

Студент _____ В. Ю. Маншиліна

Керівник роботи _____ Н. О. Губа

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ А. О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 68 сторінок, 5 таблиць, 11 рисунків, 50 джерел, 2 додатки.

Об’єкт дослідження – психологічна стійкість особистості в умовах тривалого стресогенного впливу.

Предмет дослідження – духовність як внутрішній ресурс та механізм забезпечення психологічної стійкості особистості в умовах життєвих криз.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично перевірити роль духовності як внутрішнього ресурсу життєстійкості особистості.

Гіпотеза: високий рівень духовного потенціалу особистості сприяє підвищенню її життєстійкості в умовах воєнного стану, проте особливості вираженості цього ресурсу мають свою специфіку в різних соціальних групах.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз наукової літератури, систематизація, порівняння та узагальнення для побудови теоретико-методологічної моделі. Емпіричні – тестування із використанням стандартизованого комплексу методик; статистичні – кількісний та якісний аналіз, кореляційний аналіз.

Наукова новизна полягає у тому, що вперше обґрунтовано роль духовного потенціалу як захисного механізму особистості в умовах прифронтового регіону з урахуванням соціального статусу респондентів (волонтерів, вірян церкви та місцевих жителів). Доведено, що у цивільних громадян, які проживають у зоні воєнної загрози без підтримки певної спільноти, духовність стає центральним внутрішнім ресурсом, який тримає і забезпечує їхню життєстійкість.

Галузь використання: практична діяльність психологів, психотерапевтів та волонтерів організацій гуманітарного сектору.

ДУХОВНІСТЬ, ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ, ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ, РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ, ДУХОВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, ЖИТТЄВА КРИЗА.

SUMMARY

Manshylina V. Yu. Spirituality as a Resource for Personal Psychological Stability.

The qualifying work consists of Introduction, 2 Chapters, Conclusion, References (50 items), appendices. The qualifying work volume is 80 pages long, 68 of them – main text. There are 5 tables and 11 illustrations. The qualifying work provides a theoretical survey and describes the empirical research of personal psychological stability, examining spirituality as an internal resource and protective mechanism during life crises under conditions of prolonged stress. The master thesis is composed of 2 chapters: the first chapter covers the theoretical and methodological framework of psychological stability and spirituality, while the second chapter presents the organization, empirical findings, and ways of actualizing the spiritual resource among different social groups in frontline regions.

The research object: personal psychological stability under conditions of prolonged stressogenic impact.

The research subject: spirituality as an internal resource and mechanism for ensuring personal psychological stability in life crises.

The research goal: to theoretically substantiate and empirically verify the role of spirituality as an internal resource of personal resilience, and to determine the specifics of its relationship with coping strategies among representatives of different social groups facing war threats.

The research tasks are:

1. To analyze modern psychological concepts of personal psychological stability and the phenomenon of spirituality as a component of self-regulation.
2. To reveal the psychological mechanisms of transforming life crises into the experience of spiritual growth.
3. To identify the specific features of spiritual potential spheres, resilience components, and coping strategies among different social groups (volunteers, church members, and local residents).

4. To conduct empirical research and statistically verify the relationship between indicators of spirituality, resilience parameters, and coping strategies.

5. To develop recommendations and pathways for actualizing the spiritual resource to enhance personal adaptive capabilities in crisis conditions.

Chapter 1 «Theoretical and Methodological Foundations of Researching Spirituality as a Resource of Psychological Stability» provides a theoretical analysis of personal psychological stability, the phenomenon of spirituality as a component of self-regulation in extreme conditions, and the psychological mechanisms of transforming life crises into spiritual growth.

Chapter 2 «Empirical Research of Spirituality as a Resource of Psychological Stability» outlines the research sample and diagnostic methods, details the statistical analysis of empirical data regarding the relationship between indicators, and presents ways of psychological transformation and actualization of the personal spiritual resource.

Key words: spirituality, psychological stability, resilience, spiritual potential, coping strategies, life crisis, frontline region.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ДУХОВНОСТІ ЯК РЕСУРСУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ 12
1.1 .Феномен психологічної стійкості особистості у сучасних психологічних концепціях 12
1.2. Духовність як компонент саморегуляції особистості в екстремальних умовах 21
1.3. Психологічні механізми трансформації життєвих криз у досвід духовного зростання 29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДУХОВНОСТІ ЯК РЕСУРСУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ 37
2.1. Характеристика вибірки та методів емпіричного дослідження 37
2.2. Аналіз емпіричних даних та статистичний взаємозв’язок досліджуваних показників 41
2.3. Психологічна трансформація та шляхи актуалізації духовного ресурсу особистості 55
ВИСНОВКИ 65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 69
ДОДАТКИ 75

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасне українське суспільство живе в умовах постійного стресу. Через тривалу війну люди на прифронтових територіях стикаються з докорінними змінами у своєму житті. У такій ситуації дуже важливо знайти внутрішні ресурси, які допомагають не лише адаптуватися, а й зберігати душевну цілісність та здатність розвиватися. Звичні способи подолання стресу часто не спрацьовують перед обличчям таких викликів. Тому психологія звертається до вищого рівня людського буття – сфери духовності.

У контексті психологічної стійкості духовність – це не просто релігійність. Вона постає внутрішнім ціннісно-смисловим конструктом, здатністю людини знаходити вищі сенси та орієнтуватися на моральні й естетичні цінності. Передусім, духовний потенціал стає захисним ресурсом, який допомагає триматися, стабілізувати життєстійкість і переосмислювати біль. Проте специфіка того, як духовність працює в екстремальних умовах прифронтових регіонів у різних соціальних групах, вивчена ще недостатньо. Це й зумовило вибір теми дослідження: «Духовність як ресурс психологічної стійкості особистості».

Об’єкт дослідження: психологічна стійкість особистості в умовах тривалого стресогенного впливу.

Предмет дослідження: духовність як внутрішній ресурс та механізм забезпечення психологічної стійкості особистості в умовах життєвих криз.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично перевірити роль духовності як внутрішнього ресурсу життєстійкості особистості, визначити специфіку її взаємозв'язку з копінг-стратегіями у представників різних соціальних груп, які перебувають в умовах воєнної загрози.

Гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні, що високий рівень духовного потенціалу особистості сприяє підвищенню її життєстійкості в умовах воєнного стану, проте особливості вираженості цього ресурсу мають свою специфіку в різних соціальних групах.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз сучасних психологічних концепцій психологічної стійкості та життєстійкості особистості.

2. Розкрити зміст духовного потенціалу як вищої інстанції саморегуляції в екстремальних умовах життєдіяльності.

3. Виявити особливості вираженості сфер духовного потенціалу, компонентів життєстійкості та копінг-стратегій у представників різних соціальних груп (волонтерів, вірян церкви та місцевих мешканців).

4. Провести емпіричне дослідження та статистично перевірити характер взаємозв'язку між показниками духовності, параметрами життєстійкості та копінг-стратегіями.

5. Розробити рекомендації щодо шляхів актуалізації духовного ресурсу для підвищення адаптаційних можливостей особистості в кризових умовах.

Методи дослідження

Теоретичні: аналіз, систематизація, порівняння та узагальнення наукової літератури для визначення понятійного апарату та побудови теоретико-методологічної моделі дослідження.

Емпіричні (психодіагностичні): тестування із використанням стандартизованого комплексу методик: Методика дослідження життєстійкості С. Мадді (в адаптації О. В. Лазорко та І. Кононенко); Експрес-опитувальник «Духовний потенціал особистості» Е. О. Помиткіна; Методика «Способи копінг-поведінки» Р. Лазаруса та С. Фолкман (адаптація Т. Крюкової).

Методи математико-статистичної обробки даних: методи описової статистики (розрахунок середніх арифметичних значень для первинного порівняння груп) та методи інференційної статистики (кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнта лінійної кореляції К. Пірсона для встановлення зв'язків між показниками).

Наукова новизна результатів дослідження полягає в тому, що ми вперше обґрунтовали роль духовного потенціалу як захисного механізму особистості в умовах прифронтового регіону з урахуванням соціального статусу респондентів (волонтерів, вірян церкви та місцевих жителів). Доведено: для цивільних громадян, які живуть в умовах воєнної загрози без підтримки певної спільноти, саме духовність стає головною внутрішньою опорою, яка тримає та забезпечує їхню життєстійкість. Також розширено уявлення про те, як внутрішні сфери духовності (зокрема гуманістична й естетична) пов'язані з когнітивним копінгом «Позитивне переоцінювання», який виступає основним механізмом саморегуляції в кризових ситуаціях.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення роботи викладено в тезах доповіді «Теоретико-методологічні підходи до розуміння психологічної стійкості особистості в сучасних концепціях», оприлюднених у збірнику «Молода наука – 2026» .

Практичне значення результатів дослідження полягає у можливості використання отриманих даних у практичній діяльності психологів, психотерапевтів та волонтерів, зокрема в межах діяльності організацій гуманітарного сектору (як-от Товариство Червоного Хреста України) для розробки програм психосоціальної підтримки (PSS). Розроблені рекомендації можуть бути впроваджені в програми психологічної реабілітації та стабілізації цивільного населення прифронтових територій, внутрішньо переміщених осіб та осіб у гострих кризових станах. Результати можуть бути використані при викладанні курсів «Психологія стресостійкості», «Екзистенційна психологія» та «Кризова психологія».

Надійність і достовірність результатів дослідження забезпечується чіткістю та обґрунтованістю вихідних методологічних позицій, використанням надійних та валідних психодіагностичних методик, що відповідають предмету та завданням роботи, репрезентативністю вибірки (N = 60 осіб, розподілених на три еквівалентні групи), а також застосуванням методів математичної статистики для коректної обробки та інтерпретації емпіричних даних.

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 80 сторінок, із них 68 сторінок основного тексту. Список використаних джерел містить 50 найменувань. Робота містить 5 таблиць та 11 рисунків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ДУХОВНОСТІ ЯК РЕСУРСУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ

1.1 Феномен психологічної стійкості особистості у сучасних психологічних концепціях

У сучасних психологічних дослідженнях підхід до розуміння стійкості особистості зазнав суттєвої трансформації. Раніше, здебільшого її трактували як вроджену характеристику чи особливість нервової системи. Та зараз науковці більше схиляються до того, що це динамічний процес, який можна розвивати протягом життя. Йдеться про здатність психіки не просто витримувати складні обставини, а й ефективно пристосовуватися до них і навіть відновлюватися з новим досвідом після кризових подій. Зокрема, життєстійкість виступає своєрідним захисним бар’єром проти руйнівного впливу стресу, що особливо помітно в умовах тривалого навантаження або під час виконання професійних обов'язків у складних та екстремальних умовах [12, 16].

Якщо аналізувати наукові підходи, то психологічна стійкість, життєстійкість і резильєнтність утворюють цілісну систему внутрішніх ресурсів людини. Хоча ці поняття мають свої нюанси, вони працюють на спільну мету – зберегти цілісність особистості під час випробувань. Психологічну стійкість можна розглядати як загальний підсумковий показник того, наскільки психіка зберігає стабільність під тиском. Життєстійкість (*hardiness*) наповнює цю систему смисловим змістом: через залученість, відчуття контролю та готовність брати ризик, вона мотивує людину діяти й залишатися активною. А резильєнтність надає процесу гнучкості, показуючи, як саме людина відновлюється, спираючись і на власні сили, і на зовнішню підтримку. Тому ці поняття логічно сприймати як

взаємопов'язані рівні саморегуляції: від внутрішньої установки діяти до гнучкого відновлення та збереження ментального здоров'я. В таблиці 1.1 ми порівняли ці три поняття (табл.1.1).

Таблиця1.1 – Порівняння ключових категорій стійкості

Термін	Ключова характеристика	Функціональна спрямованість	Авторський підхід (приклад)
Життєстійкість (Hardiness)	Ціннісна установка, внутрішній стрижень.	Мотивація до активної дії та прийняття ризику.	С. Мадді, С. Кобейса
Резильєнтність (Resilience)	Динамічний процес, гнучкість, швидкість відновлення.	Адаптація до змін та посттравматичне зростання.	О. Мерзлякова, С. Потапов
Психологічна стійкість	Інтегральна якість особистості, стабільність.	Збереження цілісності та працездатності під тиском.	С. Кокун, Сергієнко

Психологічна стійкість виступає як багатоаспектна якість особистості, що поєднує емоційну врівноваженість, внутрішній опір та здатність «не ламатися» під тиском обставин. Вона дає змогу людині долати життєві випробування, зберігаючи при цьому належне самопочуття та працездатність [30].

У концепції С. Мадді та С. Кобейси життєстійкість розглядається як інтегративна властивість, що полегшує адаптацію, допомагає тверезо оцінювати свої сили та адекватно приймати власну вразливість. Науковці розділяють складові життєстійкості на два ключові блоки: загальні та спеціальні здібності. До першої групи вони відносять базові особистісні установки, рівень самосвідомості, інтелект, відчуття відповідальності та смислові орієнтири. Другий блок охоплює конкретні навички – вміння будувати комунікацію з іншими та долати різноманітні складні ситуації.

Окремо дослідники підкреслюють значення суб'єктної активності людини. Коли особистість усвідомлює важливість власних дій, у неї з'являється відчуття контролю над подіями та розуміння, що вона здатна реально змінювати своє життя залежно від обставин. Структурно життєстійкість тримається на трьох основних компонентах:

1) залученість – глибока включеність у те, чим людина займається, що дає відчуття задоволення від діяльності та відкриває нові можливості для подолання стресу;

2) контроль – внутрішня установка на те, що людина є автором власного життя, самостійно відповідає за свої вчинки та може впливати на їхні наслідки;

3) прийняття ризику – переконаність, що будь-які життєві події (навіть складні чи невдалі) дають цінний досвід і стимулюють особистісний розвиток [22, 68].

Сформульоване в працях С. Мадді поняття життєстійкості фактично є практичним втіленням екзистенційного концепту «відвага бути». Ідеться про готовність людини діяти всупереч обставинам – долаючи внутрішню тривогу, страх втрати сенсу чи відчуття самотності. Саме життєстійкість допомагає особистості витримувати напруження під час вибору на користь майбутнього (невідомого та нового), а не минулого (звичного, але незмінного).

На думку С. Мадді, людина регулярно постає перед таким вибором. «Вибір минулого» дає відчуття безпеки, але зупиняє розвиток, тоді як «вибір майбутнього» пов'язаний із ризиком та невизначеністю. У цьому контексті життєстійкість постає тим внутрішнім ресурсом, спираючись на який індивід наважується обирати нове, що зрештою дає цінний досвід та стимулює особистісне зростання [43, 2].

Розвиваючи цей підхід, О. А. Чиханцова зазначає, що життєстійкість виступає важливим чинником опірності стресу. Емпіричні дослідження показують, що люди з розвиненими життєстійкими рисами значно рідше зазнають психосоматичних розладів у складних ситуаціях. Життєстійкість дає змогу трансформувати потенційно травматичні події на досвід та можливість для самовдосконалення [44, 142–143].

Натомість дефіцит життєстійкості зумовлює формування неадаптивних реакцій. Особи з низьким рівнем цього ресурсу схильні уникати вирішення

проблем, важко сприймають поразки та частіше застосовують пасивні стратегії копінгу [12, 12].

Слово «резильєнтність» (*resilience*) походить від латинського дієслова *resilire* – «стрибати назад» чи «відскакувати». За даними «Оксфордського словника англійської мови», цей термін означає здатність витримувати важкі умови та швидко відновлюватися після них. У словнику професора В. Мюллера це поняття перекладається як пружність та еластичність, здатність швидко відновлювати душевні й фізичні сили, а також як ударна в'язкість [15, 100].

Як зазначає Ю. Стражник, у психологію цей термін перекочував із фізики. У прямому значенні він описує здатність пружного тіла повертати свою форму після механічного тиску, тоді як у психологічній науці йдеться про здатність зберігати стабільний рівень функціонування та успішно адаптуватися попри несприятливі обставини [33,1294].

Дослідниця також виділяє вроджену, набуту та комбіновану резильєнтність. Вроджений компонент часто проявляється вже в ранньому дитинстві, завдяки чому дехто від природи легше переносить невизначеність і швидше оговтується після травматичних подій. З іншого боку, резильєнтність є і набутою рисою, яка формується під впливом життєвого досвіду. Це означає, що її можна цілеспрямовано розвивати – через удосконалення емоційного інтелекту, критичного мислення, самосвідомості та навичок комунікації [33, 1296].

У цілісному розумінні резильєнтність постає як інтегрована адаптація фізичних, ментальних і духовних аспектів, яка допомагає людині підтримувати особистісний розвиток на різних етапах життя [17, 29].

У своєму розвитку в сучасній психології концепція резильєнтності пройшла чотири етапи (хвилі), поступово зміщуючи фокус від окремих рис до складних системних моделей [8, 72]:

1. *Перша хвиля (дескриптивна):* пошук конкретних особистісних «активів» та захисних факторів (автономність, самооцінка, почуття гідності), що лягли в основу первинних програм профілактики.

2. *Друга хвиля (процесуальна):* перехід від переліку якостей до вивчення самого процесу їх формування; резильєнтність почали розглядати як динамічну взаємодію між ризиками та механізмами реінтеграції.

3. *Третя хвиля (інтервенційна):* практичне застосування знань, розробка програм активного залучення внутрішніх і зовнішніх ресурсів для підтримки особистості після травми.

4. *Четверта хвиля (мультидисциплінарна):* сучасний етап на стику психології, нейробіології та генетики, де резильєнтність аналізується як багатовимірна система адаптації (хоча актуальною проблемою залишається дефіцит адаптованих методик для вітчизняної вибірки) [8, 71].

Через багатоаспектність цього явища в сучасній літературі немає єдиного визначення. Дослідники розглядають резильєнтність як механізм швидкої рекуперації після стресу [32; 26, 91], як стан стабільного благополуччя в кризових умовах [9] і як здатність конструктивно долати перешкоди [34]. Водночас спільною для більшості підходів є думка, що резильєнтність діє як потужний внутрішній ресурс, оскільки гарантує збереження цілісності особистості під тиском травматичних факторів.

Як зазначає С. Потапов, попри певні термінологічні розбіжності, резильєнтність дедалі частіше розуміють не просто як пасивну опірність, а як процес глибоких внутрішніх змін, трансформації та особистісного зростання крізь призму подолання складних життєвих обставин [26, 91].

У своїх працях дослідник підкреслює, що психічна стійкість формується на кількох взаємопов'язаних рівнях. На індивідуальному рівні науковці виокремлюють такі її складові:

- *позитивне самовизначення та впевненість у собі:* віра у власний потенціал та адекватне ставлення до себе допомагають долати стресові навантаження;
- *підтримка з боку оточення:* наявність щирих і доброзичливих взаємин із близькими, друзями та партнерами сприяє збереженню внутрішньої рівноваги;

- *емоційний інтелект:* здатність усвідомлювати власний емоційний стан і керувати ним, а також прояв емпатії до інших людей;
- *поведінкова та когнітивна гнучкість:* уміння адаптуватися до нових викликів і швидких змін середовища;
- *конструктивно-оптимістичний підхід до життя:* орієнтація на позитив та пошук ресурсів навіть у складних ситуаціях.

На рівні родини ключовими чинниками стійкості виступають:

- *родинна підтримка:* наявність здорових, сприятливих стосунків, що підживлюють кожного з членів сім'ї;
- *ефективна комунікація:* здатність до відкритого діалогу та взаєморозуміння всередині родини;
- *адаптивність сімейної системи:* уміння спільно долати конфлікти та пристосовуватися до життєвих перебудов.

На соціальному рівні вагому роль відіграють такі фактори, як наявність ширшого підтримуючого середовища (друзів, колег, активного співтовариства) та доступність якісних психосоціальних послуг і фахової допомоги у критичних станах. Нарешті, на культурному рівні стійкість підкріплюється залученістю до цінностей спільноти й перебуванням у стабільному соціокультурному середовищі [26, 92] (Рисунок 1.1).

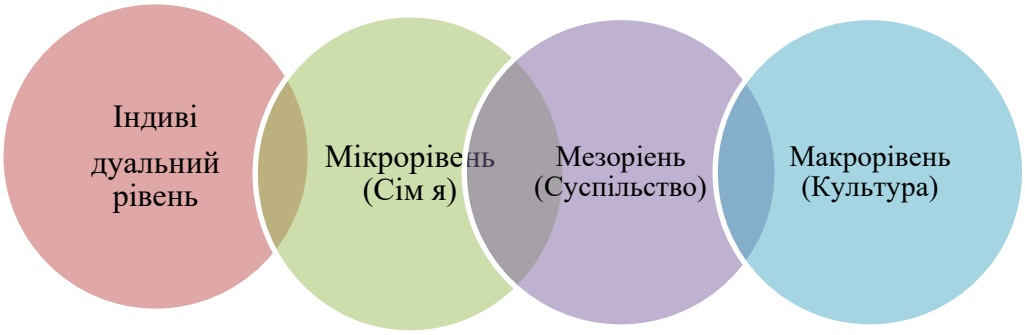


Рисунок 1.1 – Діаграма: Багаторівнева модель чинників психічної стійкості (за С. Потаповим)

У межах аналізу внутрішніх ресурсів особистості на особливу увагу заслуговує підхід Едуарда Грішина. Він розробив багаторівневу модель

резильєнтності, що виступає динамічною системою адаптації. Науковець відходить від статичного бачення стійкості та розглядає її як активний процес, об'єднуючи в собі фізичні та психологічні складові.



Рисунок 1.2 – Дворівнева структура резильєнтності (за Е. Грішиним)

У цій концепції феномен резильєнтності поділяється на два ключові рівні:

1. *Фізична резильєнтність:* виступає підсумковим показником соматичної стресостійкості та здатності організму протистояти деструктивним чинникам. Вона формує той біологічний фундамент і енергетичний потенціал, що необхідний для подальшого психологічного відновлення особистості.

2. *Психологічна резильєнтність:* розуміється автором як складна система когнітивних та поведінкових стратегій. Цей рівень охоплює

розбудову соціальних зв'язків, залучення підтримки ззовні, а також безперервний когнітивний розвиток й освіту. Важливим елементом тут постає опанування спеціальних психотехнологій, що допомагають не долати наслідки перенесеного стресу та заздалегідь формувати психологічний «імунітет» до нових викликів [5, 65].

У межах дослідження внутрішніх ресурсів особистості розглянемо також аналітичний огляд О. Л. Мерзлякової, у якому здійснюється системний аналіз феномену резильєнтності. На відміну від класичних пояснень, Мерзлякова розглядає цей концепт у контексті «психології цифрового простору» та реалій воєнного періоду. Це дозволяє адаптувати теоретичні знання до актуальних потреб сьогодення.

Авторка наголошує на динамічній природі стійкості. Згідно з цим, резильєнтність – це сукупність компетенцій, які дозволяють особистості ефективно функціонувати, незважаючи на несприятливі обставини. У роботі підкреслюється, що резильєнтність є процесом «гнучкого реагування», де індивід не просто чинить опір стресу, а також активно перетворює складні умови на досвід посттравматичного зростання.

Спираючись на огляд О. Мерзлякової, можна виокремити три ключові вектори, через які проявляється та розвивається психологічна стійкість.

Когнітивно-інформаційний вектор: в умовах воєнного стану та цифрової насиченості стійкість безпосередньо залежить від здатності до критичного мислення. Мерзлякова вказує на вагому роль «інформаційного імунітету» – вміння особистості обмежувати деструктивні впливи медіасередовища та зберігати когнітивну цілісність.

Емоційно-вольовий вектор: психологічна стійкість інтегрує навички саморегуляції та управління емоційними станами, що дає змогу уникнути стану вивченої безпорадності та зберігати здатність приймати рішення в ситуаціях високої невизначеності.

Соціально-комунікативний вектор: дослідниця акцентує увагу на тому, що резильєнтність суттєво підкріплюється через психосоціальну підтримку.

Взаємодія з іншими, залучення до спільнот та отримання фахової допомоги є тими зовнішніми опорами, що активують внутрішні ресурси особистості [21, 110]. Наглядно ці вектори можна розгянути на малюнку (Рисунок 1.3).



Рисунок 1.3 – Тріада векторів резильєнтності особистості (за О. Мерзляковою)

Таким чином, актуальність дослідження резильєнтності в сучасному українському контексті безпосередньо зумовлена викликами війни, які вимагають від кожної людини значного мобілізування внутрішніх ресурсів. Формування та розвиток навичок психологічної стійкості сьогодні є не просто способом зберегти ментальне здоров'я, а й безсумнівно критично

важливою умовою для швидкої адаптації та відновлення повноцінної дієздатності особистості. Як показує досвід науковців, саме спроможність до резильєнтного відновлення дає змогу трансформувати пережиті випробування на міцний фундамент для подальшого особистісного зростання.

1.2. Духовність як компонент саморегуляції особистості в екстремальних умовах

У ситуаціях, коли людина стикається з невідворотним стражданням чи прямою загрозою власному існуванню, саме спроможність до сенсотворення стає визначальним чинником її психологічного виживання. Передусім духовність постає сукупністю ціннісних орієнтирів, як ефективний механізм саморегуляції, що дає змогу особистості вийти за межі власного «Я» та віднайти глибинний мета-сенс у найскладніших обставинах.

Розглядаючи природу цього феномену, Т. О. Дороніна та А. П. Афонін визначають духовність як глибинний внутрішній стан душі, що визначає особливе світоусвідомлення та сприйняття довкілля. На думку дослідників, вона проявляється через вміння відчути чужий біль як власний та прагнення його полегшити, пом'якшуючи удари долі. Завдяки цьому, духовність дозволяє особистості по-новому переосмислити власне життя та обрати життєстверджуючу стратегію розвитку. Це виступає всебічною підтримкою для людей, які втратили ціннісні орієнтири. Допомагає їм переоцінити життєві труднощі та активізувати позитивний досвід подолання криз. Головна мета такого супроводу – допомогти людині зробити свідомий вибір, коли вона постає перед складним моральним чи духовним рішенням. [9, 5].

Спираючись на ноосферне вчення В. Вернадського, львівські науковці Т. Г. Тюріна та А. М. Зачепа підкреслюють, що саме духовність є базовим чинником збереження здоров'я особистості. Людський організм постає цілісною інформаційно-енергетичною системою, що об'єднує духовний,

психічний та соматичний рівні. Усі ці складові перебувають у тісному взаємозв'язку та взаємозалежності, проте загальна рівновага системи забезпечується насамперед завдяки високому духовному потенціалу людини.

Повноцінне духовне здоров’я можливе лише тоді, коли дух, душа й тіло розвиваються гармонійно та перебувають у єдності з довкіллям. Коли всі ці рівні збалансовані, людина краще взаємодіє зі світом навколо та повноцінно обмінюється з ним енергією й інформацією [37, 256]. У ноосферному вченні В. І. Вернадського людина, суспільство й Всесвіт тісно пов’язані та постійно взаємодіють. Людина тут є не просто пасивним спостерігачем, а активним учасником, який сам впливає на довкілля [37, 255–256]. Досліджуючи професійні якості, О. В. Вознюк визначає духовність як провідну здібність. Вона спрямовує всі інші властивості людини та поєднує емоції з інтелектом. Для фахівців допомагаючих професій це стає основою для глибокого самоаналізу й особистісного зростання [3, 40]. Разом із тим становлення духовності не вичерпується лише впливом соціального оточення. Воно суттєво залежить від вроджених психофізіологічних особливостей людини, оскільки саме вони визначають характер сприйняття та переживання явищ духовної сфери [1, 8]. Аналізуючи цей феномен у психологічній науці, М. Й. Боришевський, Л. І. Пилипенко та О. І. Пенькова беруть за основу дослідження ціннісно-моральні орієнтири особистості. Внутрішні моральні інстанції постають мірилом духовного розвитку: що вищим є рівень орієнтації на добро й справедливість, то більше розкривається духовний потенціал людини [1, 7].

Сучасні дослідники розглядають духовність як ключовий показник психологічного здоров’я людини. Зокрема, І. В. Дубровіна [23, 78] підкреслює: психологічне здоров'я є нерозривним із духовним становленням та багатством внутрішнього світу. Цю думку поділяє О. В. Шувалов, виявляючи прямий зв'язок між загальним психологічним станом і духовним здоров'ям. У вітчизняній психологічній школі цей напрям набуває активного розвитку. Е. О. Помиткін трактує психологічне здоров'я як індикатор

духовності, В. О. Моляко пов'язує його з реалізацією творчого потенціалу [11, 78], а Т. Б. Костєва акцентує увагу на внутрішній гармонії й співвідношенні всіх складників людини [14]. На думку С. Т. Репетій, вихід на вищий щабель духовного розвитку та граничну форму буття досягається через усвідомлення власного життя й екзистенційне самотворення [27, 350].

Особливого значення набуває генетико-психологічний підхід С. Д. Максименка. У ньому духовність визначається не як абстрактна категорія, а як життєва сила та «енергія нужди», що спонукає людину до самовдосконалення й подолання криз. Згідно з цією концепцією, основними критеріями психологічного здоров'я на духовній основі є такі:

1. Сформованість моральних ставлень до себе, інших і світу. Цей критерій реалізується через здатність до любові й довіри.

2. Уміння конструктивно долати життєві труднощі. В екстремальних умовах воно переростає у високий рівень стресостійкості.

3. Здатність до ефективної творчої діяльності як механізму трансформації зовнішнього тиску на внутрішній ресурс розвитку [20, 4].

Отже, у концепції С. Д. Максименка духовність постає надійним фундаментом саморегуляції. Саме вона задає ціннісний вектор, допомагаючи людині мобілізувати сили в критичних ситуаціях.

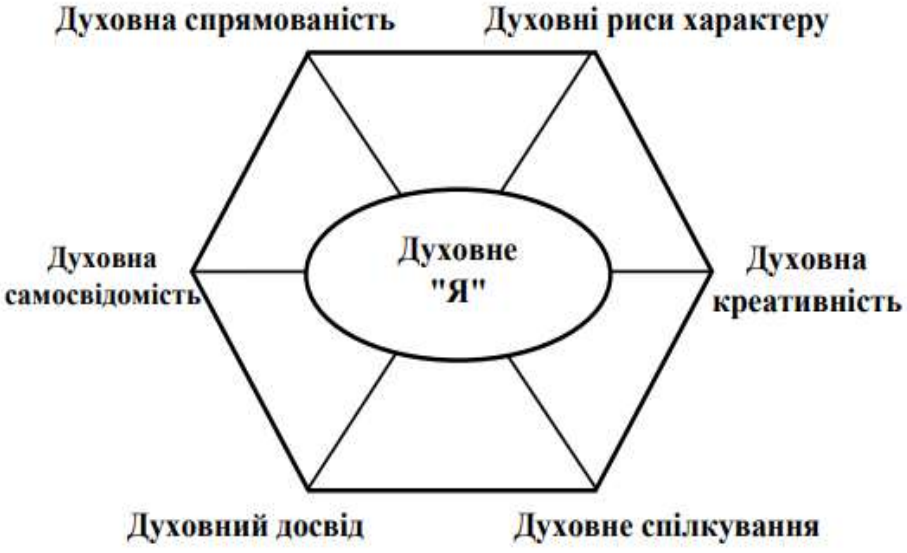


Рисунок 1.4 – Компоненти «Я» духовного

На рисунку 1.4 (взятому з колективної монографії О. В. Вознюка, О. А. Мірошниченко, В. Ф. Моргуна та ін.) зображено базові компоненти духовності особистості («Я» духовного) [4, 241]:

- *духовна самосвідомість:* виступає вищим рівнем розвитку свідомості, де фокус уваги спрямований на внутрішній світ. Вона допомагає людині відокремити себе від об'єктивного середовища та усвідомити власну причетність до єдиної системи Всесвіту, даючи потужний імпульс для морально-духовної рефлексії і самоконтролю;
- *духовна спрямованість:* визначається ієрархією ціннісних орієнтацій і відповідає на екзистенційне запитання про сенс людських дій; орієнтація на вищі абсолютні цінності (Істина, Добро, Краса) та ідеали (Віра, Надія, Любов) дозволяє зберігати життєві орієнтири навіть у разі руйнації матеріальних благ;
- *духовні риси характеру:* сукупність сталих особистісних особливостей, що визначають ставлення індивіда до світу (справедливість, доброзичливість), до себе (адекватна самооцінка) та до діяльності (відповідальність, сумлінність); такі якості, як витривалість і життєва мудрість, формують фундамент для психологічної стійкості у кризах;
- *духовна креативність:* розглядається як здатність до самотворення та знаходження нестандартних рішень через поєднання духовного й логічного мислення; вона допомагає долати егоїстичні стереотипи, трансформуючи негативний досвід у продуктивну енергію розвитку;
- *духовне спілкування:* ґрунтується на потребі в єднанні з іншими та всьому сутньому; головною об'єднувальною силою тут виступає безумовна любов – прийняття іншої людини без осуду, що створює відчуття безпеки та довіри, критично необхідне для соціальної стабілізації в екстремальних умовах;
- *духовний досвід:* інтегративний продукт розуму і духу, що накопичується в процесі усвідомленої життєдіяльності; він діє як потужний

стабілізуючий механізм, який через набуті знання та установки підтримує внутрішню гармонію особистості в умовах високої невизначеності [4, 241–247].

Продовжуючи дослідження структури цього феномену, Ю. Ю. Ільїна зазначає, що люди з досвідом глибоких духовних станів зазвичай відчувають любов до всього живого та прагнення творити добро. Відповідно, духовні стани стимулюють виникнення духовних почуттів (совісті, провини, каяття, віри, надії та любові). Ці почуття виконують одразу дві важливі функції. По-перше, вони задають людині орієнтири у спілкуванні зі світом. По-друге, допомагають зберегти власне «Я» навіть у найпрагматичніших чи найтрагічніших обставинах. Провідним проявом таких почуттів є емпатія. Вона охоплює здатність щиро співчувати, прагнення осягнути внутрішній світ іншої людини та готовність безкорисливо підтримати її під час міжособистісної взаємодії [10, 118].

У структурі духовності Ю. Ю. Ільїна виокремлює потребово-ціннісний та пізнавально-інтелектуальний компоненти. Один із них поєднує духовні потреби й ціннісні орієнтації людини. Інший – охоплює риси розумової сфери: допитливість як прагнення до глибинних знань, спостережливість як здатність помічати малопомітні нюанси, а також глибину мислення для усвідомлення причинно-наслідкових зв'язків [10, 118]. Дану структуру духовності ми розглянемо на рисунку 1.5.

Н. С. Сідаш підкреслює, що духовність не відірвана від реального життя. На її думку, люди знаходять справжній сенс буття тоді, коли виходять за межі власних інтересів і діють заради інших. За такого підходу духовність стає частиною нашого щоденного досвіду. Вона об'єднує почуття, думки та стосунки з оточенням, створюючи гармонію як у житті однієї людини, так і в суспільстві загалом. Це узгоджується із сучасним розумінням того, що духовний розвиток і поведінка формуються у постійному зв'язку розуму, тіла та довкілля.



Рисунок 1.5 – Структурні компоненти духовності особистості за Ю. Ю. Ільїною

Досліджуючи герменевтичний аспект, авторка підкреслює: кожне покоління заново осмислює духовні традиції відповідно до вимог свого часу. Це узгоджується із загальними науковими підходами, за яких тексти й доктрини постають не статичними догмами, а живою мудрістю для активного прочитання. Розуміння будь-якої традиції передбачає «злиття горизонтів», де минуле й сьогодення вступають у діалог. Завдяки цьому духовність гнучко реагує на мінливі потреби суспільства [31, 158].

У структурі внутрішнього світу людини важливу роль відіграє «душа розумна». Вона охоплює когнітивну сферу – свідомість, пізнавальні процеси (сприймання, увагу, пам'ять, мислення, уяву) та цілісний світогляд. У саморегуляції духовність спрямовує вектор мислення й задає сприйняття кризових подій, пропускаючи їх крізь призму інтелектуального аналізу й мудрості. Не менше значення має «душа емоцій і почуттів», поєднуючи

внутрішній світ людини із зовнішнім середовищем через настрої, цінності та емоції. Саме вона визначає духовний життєвий тонус, від якого в екстремальних умовах залежать стабільність стосунків, продуктивність і прагнення до творчості. Вагоме місце посідає й естетичний вектор духовності. В умовах ціннісного спустошення сучасного світу він стає захистом від внутрішньої деградації. Спрямування естетичних нахилів у гуманістичне річище підтримує особистісне зростання, допомагаючи людині вийти з «ціннісного глухого кута» навіть у найскладніших обставинах [2, 119].

Вагомий внесок у розуміння ієрархічної структури саморегуляції зробили турецькі дослідники Ф. Гюлдаш та Ф. Карлі (Güldaş & Karslı). У крос-секційному дослідженні «Exploring The Moderating Effect of Spiritual Resilience on The Relationship between Psychological Resilience and Mental Health» автори проаналізували дані 280 дорослих осіб задля з’ясування ролі духовної резильєнтності у підтримці ментального благополуччя. Серед ключових результатів роботи відзначається виявлений модеруючий ефект. Автори довели, що духовна резильєнтність не існує ізольовано від інших захисних механізмів. Вона потужно підсилює здатність загальної психологічної стійкості протидіяти тривожним і депресивним станам. Окрім цього, підтверджено пряму захисну функцію: особи з високим рівнем духовної резильєнтності демонструють кращі показники здоров’я за опитувальником GHQ-12, успішно уникаючи глибоких психопатологічних симптомів навіть за умов помірної загальної стійкості. Статистично зафіксований прямий позитивний зв'язок між психологічною та духовною резильєнтністю ($r = 0.45$; $p < 0.01$) свідчить про їх взаємодоповнення. Звичайні когнітивні навички адаптації стають ефективнішими на міцному фундаменті духовних цінностей і віри. Як наголошують автори, в умовах екстремального стресу лише «світських» психологічних технік недостатньо. Для збереження ментального здоров'я критично важливо зміцнювати духовну резильєнтність як здатність відшукувати сенс через внутрішні

переконання та зв'язок із Трансцендентним [47, 352–354]. Запропоновану моделюючц модель зобразимо на рисунку 1.6.

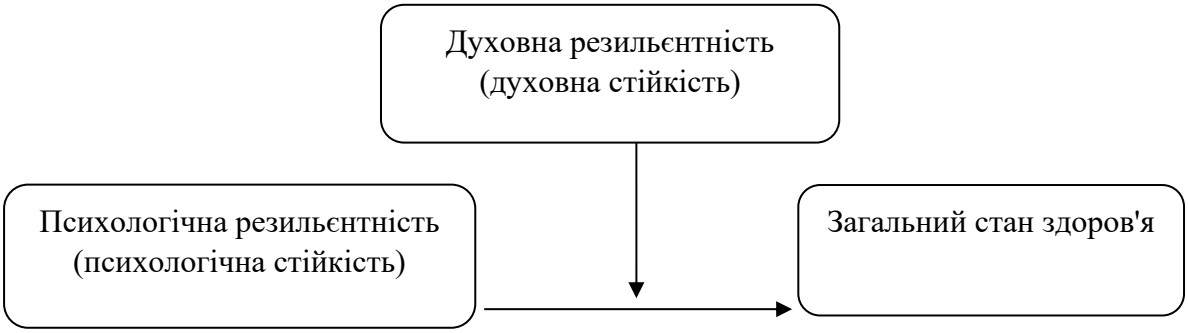


Рисунок 1.6 – Модеруюча модель дослідження
Ф. Гюлдаш та Ф. Карлі

Важливим аспектом розуміння людської стійкості є розгляд духовного виміру як автономної та вищої інстанції саморегуляції. Згідно з аналізом зарубіжних праць О. Шахової та І. Жданової, духовність постає специфічною людською здатністю. Вона не зводиться лише до соціальних чи психологічних чинників, а створює фундамент цілісності особистості [46, 163]. У межах екзистенційно-гуманістичного підходу духовність трактують крізь призму концепції В. Франкла про «ноетичний вимір». За цим поглядом, духовне «Я» постає інстанцією, здатною до самодистанціювання – можливості піднятися над власним страхом, тілесним болем і фізичними обмеженнями [46, 165]. Для особистості в екстремальних умовах це означає: навіть за повного виснаження психологічних ресурсів її духовний центр залишається невичерпним джерелом волі до сенсу.

Дослідниці виокремлюють кілька ключових функцій духовності у процесі саморегуляції. Насамперед ідеться про самотрансценденцію як вихід за межі власного «Я» – здатність спрямовувати увагу на зовнішні сенси, вищі цінності або підтримку інших людей. Саме цей чинник часто стає вирішальним для виживання у кризових ситуаціях. Важливу роль відіграє і сенсотворча функція. Вона надає травматичному досвіду нового значення, запобігає деструкції особистості та стимулює посттравматичне зростання. Не

менш вагомою є інтегрувальна роль духовності: вона слугує вищою координаційною ланкою для об'єднання емоційних, когнітивних і вольових процесів навколо фундаментальних цінностей. Особливий акцент О. Шахова та І. Жданова роблять на тому, що духовна саморегуляція функціонує як «вертикальний» механізм. Якщо традиційні копінг-стратегії спрямовані на адаптацію до середовища на «горизонтальному» рівні, то духовність забезпечує внутрішню свободу й опірність за умов, коли самі обставини змінити неможливо [46, 171].

Отже, у критичних ситуаціях духовність постає вищою інстанцією саморегуляції. Вона не лише допомагає особистості витримати екстремальний тиск обставин, а й забезпечує збереження її людської сутності, морального ядра та здатності до повноцінного відновлення.

1.3 Психологічні механізми трансформації життєвих криз у досвід духовного зростання

Коли людина переживає важку кризу, її внутрішній світ не просто зазнає деструктивних пошкоджень – він починає глибоко перебудовуватися. Духовне зростання після травматичних подій не відбувається автоматично лише через пережите страждання, адже воно є результатом напруженої «внутрішньої роботи» психіки. У цьому підрозділі ми проаналізували внутрішню динаміку того, як особистість опрацьовує кризовий стан, перетворюючи болісні переживання на ресурс для власного розвитку та життєву мудрість. Духовне зростання в контексті життєвих випробувань розглядається не тільки як повернення до докризової норми, а саме як вихід за межі попередніх можливостей і формування якісно вищого рівня ціннісно-смислової сфери.

У літературі кризою визначають такий критичний момент на життєвому шляху, коли під загрозою опиняється життєвий задум і проєкт майбутньої світобудови. Це може бути й тривалий внутрішній конфлікт із

приводу життя загалом, його сенсу, головних цілей та шляхів їх досягнення [42, 13]. Проте аналіз наукових джерел дозволяє трактувати життєву кризу не стільки як руйнівний період, скільки як невіддільну фазу глибинної трансформації. У працях Н. В. Чепелєвої та М. Л. Смульсон криза постає як простір для самопроєктування особистості. Автори наголошують: в умовах невизначеності саме переосмислення власного досвіду перетворюється на інтелектуальний та духовний ресурс. Він допомагає не просто адаптуватися, а створювати нові життєві смисли [40, 18–22].

Своєю чергою, Е. Шеррі та Дж. Каннінгем підкреслюють, що духовний розвиток є одним із найстійкіших результатів подолання життєвих потрясінь. Процес зростання ініціюється не самою травматичною подією, а глибинною когнітивною перебудовою індивідуальної картини світу [48, 114]. Це наочно демонструє роль внутрішніх механізмів у перетворенні болю на духовний здобуток. Аналізуючи стратегії подолання криз, І. С. Савицька зосереджується на особливій вазі ціннісно-смислової сфери. Вона вказує, що трансформація кризи у досвід зростання можлива лише за умови звернення особистості до екзистенційних цінностей, які дають змогу знайти внутрішню опору навіть за повної втрати стабільності [29, 56]. У сучасних моделях резильєнтності, зокрема в працях М. Унгера, акцент закономірно зміщується з пасивного виживання на процвітання після кризи. Автор обґрунтовує, що синергія особистісних ресурсів і зовнішнього середовища створює сприятливі умови для духовного зміцнення, де криза постає потужним каталізатором прихованого потенціалу людини [50, 34–37].

Отже, аналіз сучасних наукових праць підтверджує подвійну природу життєвої кризи. За зовнішніми руйнівними наслідками вона приховує потужний поштовх для духовного розвитку людини. Проте шлях від болючої втрати до усвідомлення власного зростання вимагає роботи внутрішніх регуляторних механізмів. З огляду на це, варто детально розібрати головні психологічні способи, які допомагають перетворити життєві кризи на досвід духовного збагачення: наративну реконструкцію, психологічну

герменевтику, аксіологічну переорієнтацію, трансцендентну регуляцію, а також когнітивну перебудову в межах теорії посттравматичного зростання (PTG). Зобразимо дані механізми у таблиці 1.2.

Таблиця 1.2 – Психологічні механізми трансформації життєвих криз у досвід духовного зростання

Назва механізму	Ключовий інструмент	Сутність трансформації	Результат (Духовне зростання)
Наративна реконструкція	Життєва історія (текст)	Від «наративного безсилля» до авторства власного життя.	Цілісність життєвого шляху, оновлений образ «Я».
Психологічна герменевтика	Глибоке тлумачення (розуміння)	Від фіксації на болю до виявлення прихованих мета-сенсів події.	Розширення свідомості, прийняття неоднозначності буття.
Аксіологічна переорієнтація	Ціннісна ієрархія	Відмова від вторинних соціальних масок на користь термінальних цінностей.	Формування «внутрішнього стрижня», життєстійкість.
Трансцендентна регуляція	Зв'язок із Вищим / Надособистісним	Сублімація страждання в енергію творення (молитва, волонтерство).	Вихід у нооферичний вимір, відчуття причетності до цілого.
Когнітивне посттравматичне зростання (PTG)	Свідома румінація (переосмислення)	Руйнування старих ілюзій («базальних припущень») та побудова нової картини світу	Вихід на рівень процвітання (thriving), зміцнення внутрішньої опори.

Почнемо з механізму *наративної реконструкції досвіду*. Він постає базовим інструментом трансформації кризи, оскільки допомагає впорядкувати хаос травматичних переживань через побудову цілісної життєвої історії. Криза за своєю суттю створює «смисловий розрив» у життєвому сюжеті, роблячи попередні уявлення про себе та світ неактуальними. Н. В. Чепелєва зазначає: подолання кризи відбувається через складне самопроєктування, де головним інструментом є наративна

компетенція особистості – здатність створювати нові дискурсивні простори для власного «Я» [39, 24]. Цей механізм реалізується через кілька пов'язаних між собою аспектів. Насамперед ідеться про перехід від деструктивного до конструктивного тлумачення подієвого ряду. На початкових етапах людина часто перебуває у стані «наративного безсилля», сприймаючи подію як фатальну руйнацію. Проте згодом вмикається інтерпретаційна активность. За словами Т. М. Титаренко, індивід починає вибудовувати нові життєві орієнтири не всупереч травмі, а інтегруючи її як необхідний, хоч і болісний елемент досвіду [35, 112]. Це змінює внутрішню позицію з пасивного об'єкта обставин на автора власного життя. Створення власного наративу стає справжнім актом самотворення: травматичну подію людина маркує як кульмінаційну точку або ініціацію, що відкриває приховані ресурси. Л. С. Пілецька підкреслює, що саме через оновлення життєвого сценарію відбувається посттравматичне зростання. Криза перетворюється на «точку повороту», яка запускає якісне переродження особистості й поглиблення її цінностей [40, 45]. Крім того, вагому роль відіграє реінтеграція часової перспективи. Травма часто фрагментує сприйняття часу, відриваючи минуле від непевного майбутнього. Натомість наративна реконструкція (згідно з поглядами Н. В. Чепелєвої та Л. С. Шиловської) допомагає відновити безперервність життєвого шляху, пов'язуючи колишню ідентичність із теперішньою боротьбою та майбутніми цілями [41, 18]. Це долає внутрішню розсіяність і формує оновлений, стійкий та духовно цілісний образ «Я». Отже, наративна реконструкція є не просто описом минулого, а активним інтелектуальним і духовним актом. У ньому перетворення кризи на досвід зростання відбувається через надання події високого аксіологічного статусу та її інтеграцію у життєствердний сюжет.

Наступним механізмом трансформації є *психологічна герменевтика та розширення свідомості.* Вони забезпечують перехід від простої констатації факту травми до її глибокого осмислення. У ситуаціях граничного напруження через війну та соціальну дестабілізацію традиційні пояснення

реальності втрачають дієвість. За підходом І. В. Данилюка, саме герменевтичний аналіз переживань дозволяє вийти за межі деструктивної фіксації на болю [6, 14]. Процес розгортається через пошук мета-сенсу та розуміння досвіду. Індивід розв'язує складні екзистенційні завдання й тлумачить кризу не як випадкове нещастя, а як виклик для перебудови світогляду [6, 17], залучаючи вищі когнітивні структури. Важливою умовою духовного зростання тут виступає децентрація – здатність поглянути на ситуацію крізь призму масштабніших історичних, культурних чи духовних процесів. За даними М. О. Кузнєцова, таке розширення свідомості дає змогу охопити складність і трагічність світу без втрати внутрішньої цілісності [16, 33], долаючи «тунельний зір» травми. Водночас психологічна герменевтика закладає підґрунтя для «вертикальної» саморегуляції. О. Шахова та І. Жданова підкреслюють: через глибоке розуміння досвіду особистість звертається до категорій віри, свободи та відповідальності, перетворюючи духовність на дієвий механізм підтримання стійкості [46, 58]. Отже, герменевтичний механізм забезпечує інтелектуальну й духовну переплавку кризового досвіду, допомагаючи людині приймати неоднозначність буття і знаходити в ньому вищі сенси.

З цим тісно пов'язаний і *механізм аксіологічної переорієнтації (ціннісного зсуву)*. Він зачіпає глибинне ядро особистості – її ціннісну ієрархію. Криза діє як екзистенційний фільтр: вона відсіює ситуативні та нав'язані ззовні прагнення, оголюючи справжні життєві пріоритети. Досліджуючи ресурси резильєнтності, О. В. Лазорко вказує, що така зміна ціннісних орієнтирів є не просто наслідком стресу, а фундаментальним механізмом особистісного зростання [19, 84].



Рисунок1.7 – «Екзистенційний фільтр» за О. В. Лазорко

Далі варто розглянути *механізм ціннісного зсуву (аксіологічної переорієнтації).* Він зачіпає найглибше ядро особистості – її цінності. Криза діє як справжній «екзистенційний фільтр»: вона відсіює все дрібне й нав'язане ззовні, оголюючи справжні життєві пріоритети. Досліджуючи ресурси життєстійкості, О. В. Лазорко вказує, що така зміна орієнтирів – це не просто наслідок стресу, а головний механізм особистісного зростання [19, 84]. Під час цього процесу людина скидає соціальні маски й звільняється від вторинних цінностей, які в спокійний час забирали купу енергії [19, 87]. Це відкриває простір для глибинних духовних потреб. Водночас фокус на головних цінностях спрямовує увагу на непохитні речі: любов, внутрішню свободу, творчість та відповідальність перед іншими (Рисунок 1.7). За дослідженнями О. А. Чиханцової, такий ціннісний зсув стає основою життєстійкості, адже коли усвідомлюєш цінність кожної миті, внутрішній

центр тяжіння зміщується з зовнішніх обставин на власні переконання [45, 145]. Як наголошує С. Потапов, нова система цінностей працює як психологічний каркас: вона робить людину менш вразливою до потрясінь і перетворює духовні орієнтири на автономний ресурс [26, 94]. Отже, ціннісна переорієнтація допомагає перейти від простого виживання до розвитку, де духовні пріоритети стають головним вектором життя.

Ще одним важливим елементом духовного зростання є *механізм трансцендентної регуляції.* Він дозволяє людині вийти за межі суто фізичного чи соціального функціонування. На відміну від звичайних способів долати стрес, які лише знімають симптоми, трансцендентна регуляція змінює саму суть переживання. Т. Г. Тюріна підкреслює: духовність тут стає найвищим рівнем саморегуляції, який допомагає не просто терпіти внутрішню порожнечу, а заповнювати її новими сенсами [36, 256]. Цей механізм працює через зв'язок із чимось більшим за нас – звернення до Вищого «Я» чи базових цінностей через молитву, медитацію або філософські роздуми. Це дозволяє знаходити джерела сил, недоступні на рівні звичайного побутового сприйняття [36, 258]. Одночасно відбувається справжня переплавка негативних емоцій: О. Шахова та І. Жданова зазначають, що духовна саморегуляція допомагає дистанціюватися від болю й спрямувати страждання у творчість, волонтерство чи допомогу іншим [46, 60]. Спираючись на ідею єдності людини і Всесвіту, Т. Г. Тюріна та Н. М. Зачепа зауважують, що такий вихід у ноосферний вимір знімає відчуття самотності й дає глибоку стійкість через причетність до спільних людських процесів [37, 257].

Окреме місце посідає *механізм когнітивної перебудови в межах посттравматичного зростання (PTG)*. Його розглядають як «сейсмічний» перегляд базових переконань під впливом стресу [49, 34–38]. Суть тут у тому, щоб перевести опрацювання травми у свідоме й контрольоване русло. За дослідженнями О. Г. Угрин [38], це включає прощання з ілюзіями – визнання вразливості світу й відмову від застарілих захистів, з чого й

починається справжня автентичність. Також важливе місце посідає сенсотворче розмислення – перехід від нав'язливого пережовування болю до пошуку відповідей на важливі питання про себе та своє життя [38, с. 165]. На відміну від звичайних адаптивних стратегій, механізм PTG забезпечує якісний розвиток особистості, перетворюючи кризу на каталізатор прихованого духовного потенціалу [49; 7].

Загальний аналіз психологічних механізмів трансформації криз показує: духовне зростання не відбувається автоматично від самого страждання, а є результатом глибокої внутрішньої праці психіки. Цей процес реалізується через систему пов'язаних між собою механізмів: наративну реконструкцію (відновлення цілісності власної історії), психологічну герменевтику (пошук глибинних сенсів), ціннісну переорієнтацію (кристалізацію головних пріоритетів) та трансцендентну регуляцію (вихід до надособистісних смислів). Головне ж місце в цій системі належить когнітивній перебудові в межах PTG, яка допомагає перейти від деструктивних думок до свідомого творення нових сенсів.

Отже, ми зясували, що попри свій руйнівний характер, криза постає як подвійне явище і потужний поштовх до духовного самоздійснення. Якщо правильно активувати ці механізми трансформації, людина може вийти на якісно новий рівень життєстійкості та мудрості.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДУХОВНОСТІ ЯК РЕСУРСУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ

Після теоретичного аналізу проблеми духовності як внутрішнього ціннісно-смислового конструкту та її ролі у забезпеченні психологічної стійкості особистості, постає необхідність емпіричної перевірки визначених теоретичних положень. Теоретичний аналіз сучасних підходів засвідчив, що в умовах тривалого стресогенного впливу, воєнної загрози та руйнації звичних життєвих опор, духовність людини виступає динамічним і гнучким внутрішнім ресурсом. Вона забезпечує здатність особистості підтримувати ментальне здоров'я, трансформувати деструктивний досвід та знаходити вищі сенси буття в кризових обставинах.

Водночас життєстійкість розглядається як інтегральна система переконань, що дозволяє людині ефективно протистояти психологічному тиску й адаптуватися до екстремальних умов. У зв’язку з цим другий розділ роботи присвячено організації та проведенню емпіричного дослідження взаємозв’язку між показниками духовності, компонентами життєстійкості та провідними копінг-стратегіями респондентів, а також аналізу специфіки вираженості цих ресурсів у представників різних соціальних груп.

2.1 Характеристика вибірки та методів емпіричного дослідження

З огляду на зростання психологічної невизначеності, хронічного воєнного стресу та тривалого перебування населення в умовах підвищеної небезпеки у сучасному українському суспільстві, особливої актуальності набуває вивчення внутрішніх психічних ресурсів, які сприяють збереженню особистісної цілісності. Наступним завданням нашого дослідження стало *емпіричне вивчення взаємозв’язку між духовним потенціалом, показниками*

життєстійкості та специфікою поведінкового подолання кризових ситуацій.

Гіпотеза дослідження ґрунтувалася на припущенні, *що високий рівень духовного потенціалу особистості сприяє підвищенню її життєстійкості в умовах воєнного стану, проте особливості вираженості цього ресурсу мають свою специфіку в різних соціальних групах.*

Вирішення поставленого завдання потребувало послідовного розгляду низки емпіричних питань, а саме: *визначення рівня вираженості сфер духовного потенціалу, компонентів життєстійкості та провідних копінг-стратегій у досліджуваній вибірці; встановлення особливостей та відмінностей у структурі досліджуваних показників між волонтерами, вірянами церкви та місцевими мешканцями; дослідження статистичного взаємозв'язку між духовним потенціалом та загальною життєстійкістю особистості; аналізу взаємозв'язку між внутрішніми духовними орієнтирами та конкретними копінг-стратегіями подолання стресу; а також визначення внеску духовності у структуру загальної адаптації особистості в умовах тривалого воєнного стану.*

Характеристика вибірки дослідження. Дослідження проводилось у місті Запоріжжя, яке на етапі діагностики характеризувалося статусом прифронтового регіону із високим рівнем хронічної воєнної загрози та соціально-психологічної напруги.

Загальна кількість респондентів, залучених до дослідження, становить 60 осіб (N = 60). З метою проведення порівняльного аналізу всю вибірку було розподілено на три еквівалентні групи (по 20 осіб у кожній), сформовані на базі різних організацій та за специфікою життєдіяльності в прифронтовому регіоні.

Перша група ***Представники гуманітарного сектору (група «Волонтери ТЧХУ»):*** волонтери Товариства Червоного Хреста України. Дана група безпосередньо залучена до подолання наслідків кризових ситуацій, надання допомоги постраждалому населенню, що вимагає від них

високого рівня резильєнтності та задіяння внутрішніх ресурсів для запобігання емоційному вигоранню.

Друга група ***Представники релігійної спільноти (група «Віряни церкви»):*** члени релігійної громади на базі ПЦ «Відродження», для яких духовність є свідомою основою щоденної життєдіяльності. Залучення цієї групи дозволяє проаналізувати роль традиційного релігійного досвіду та віри як специфічного базису для формування стійкості.

Третя група ***Місцеві мешканці (контрольна група):*** жителі прифронтового регіону, які не є активними членами релігійних громад чи волонтерських рухів. Ця група відображає середньостатистичний рівень адаптації цивільного населення до умов хронічної воєнної загрози та розв'язання щоденних життєвих завдань, виступаючи орієнтиром для порівняння з двома попередніми групами.

Методи емпіричного дослідження. Для комплексної діагностики внутрішніх ресурсів особистості було сформовано психодіагностичний комплекс, що складається з трьох взаємодоповнюючих методик.

1. Методика дослідження життєстійкості С. Мадді (Hardiness Survey) в адаптації О. В. Лазорко та І. Кононенко. Вибір даного інструментарію зумовлений його високою надійністю та здатністю диференціювати захисні ресурси особистості в умовах тривалого стресу [18, 115-121]. Опитувальник містить 45 тверджень, що оцінюються за 4-бальною шкалою (від «повністю ні» до «повністю так») і розподіляються за трьома субшкалами (по 15 тверджень у кожній), які в сумі утворюють інтегральний показник.

Залученість (Commitment): визначає ступінь переконаності особистості в тому, що включеність у події навколишнього світу дає максимальний шанс знайти сенс і цінність у житті. Високий рівень залученості дозволяє людині відчувати власну значущість, запобігаючи емоційному дистанціюванню.

Контроль (Control): відображає переконаність у тому, що власні зусилля дозволяють впливати на результат подій, навіть якщо цей вплив не є

абсолютним. Оцінка за цією шкалою вказує на здатність брати відповідальність за власну життєву траєкторію.

Прийняття ризику (Challenge): визначає ставлення людини до змін та труднощів. Особистість з високим показником розглядає будь-яку кризову подію як можливість для розвитку та набуття досвіду, а не як загрозу безпеці.

Інтегральний (загальний) показник виступає відображенням внутрішнього психологічного ресурсу протистояння стресу: чим він вищий, тим менша ймовірність виникнення деструктивної внутрішньої напруги в складних ситуаціях.

2. Експрес-опитувальник «Духовний потенціал особистості» Е. О. Помиткіна. Методика спрямована на визначення рівня духовності людини, її внутрішніх цінностей та життєвих орієнтирів. За допомогою цього опитувальника [52] здійснюється комплексна оцінка духовного потенціалу особистості за п'ятьма основними сферами:

1) *сенсожиттєва сфера:* відображає здатність особистості знаходити екзистенційні сенси у повсякденній діяльності та житті загалом, що виступає базовим компонентом стійкості у складних умовах;

2) морально-етична сфера: базується на внутрішніх категоріях обов’язку, совісті та гуманізму, виступаючи внутрішнім регулятором поведінки і зменшуючи ризик виникнення внутрішніх ціннісних конфліктів;

3) екзистенційна сфера: охоплює глибинні переживання людиною свого буття, свободи, відповідальності, допомагаючи трансформувати страх та невизначеність у досвід особистісного зростання;

4) естетична сфера: відображає здатність сприймати гармонію світу, творчий потенціал та виступає важливим інструментом емоційної саморегуляції, зокрема через актуалізацію засобів арт-терапії;

5) гуманістична сфера: визначає ставлення до іншої людини як до вищої цінності через прояви емпатії, альтруїзму та безкорисливого служіння суспільству.

Кількісна інтерпретація загального балу (діапазон 25–125 балів) передбачає диференціацію за трьома рівнями духовного потенціалу: низький (25–58 балів – ймовірна духовна криза); середній (59–92 бали – сформована, але чутлива до сильного стресу система цінностей); високий (93–125 балів – виражена духовна зрілість, наявність потужного внутрішнього ціннісного стрижня).

3. Методика «Способи копінг-поведінки» Р. Лазаруса та С. Фолкман (адаптація Т. Крюкової). Спрямована на визначення провідних стратегій подолання стресу в кризових ситуаціях. Опитувальник дозволяє діагностувати 8 базових копінг-стратегій: конфронтацію, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, уникнення, планування вирішення проблем та позитивне переоцінювання. Використання даної методики дозволяє відстежити, як саме внутрішні ресурси (життєстійкість та духовність) трансформуються в конкретні поведінкові патерни під час подолання наслідків воєнного стресу [13, 34].

Математико-статистична обробка даних здійснювалася за допомогою методів описової статистики (розрахунок середніх арифметичних значень) та кореляційного аналізу за К. Пірсоном.

2.2 Аналіз емпіричних даних та статистичний взаємозв’язок досліджуваних показників

Для первинного аналізу особливостей психологічної життєстійкості, духовного потенціалу та копінг-стратегій респондентів було розраховано середні арифметичні значення для кожної з трьох дослідницьких груп. Зведені результати первинної статистичної обробки представлено в таблиці 2.1

Таблиця 2.1 – Середні значення показників життєстійкості, духовного потенціалу та копінг-стратегій у досліджуваних вибірках (N=60)

Досліджувані показники	Волонтери ТЧХУ	Віряни церкви	ВМісцеві мешканці
Мадді Залученість	27,45	28,9	29,3
Мадді Контроль	39	29,45	32,7
Мадді Ризик	15	14	14,45
Мадді Загальний	81,45	72,35	76,45
Помиткін Духовність	96	105	109
Лазарус Конфронтація	11,05	11	11,95
Лазарус Дистанціювання	8,55	8,3	8,55
Лазарус Самоконтроль	12	12,3	12,55
Лазарус Пошук підтримки	10,85	11,05	12,2
Лазарус Прийняття відповідальності	6,35	7,25	6,3
Лазарус Уникнення	13,5	14,2	14,15
Лазарус Планування вирішення	9,7	10,9	9,15
Лазарус Позитивне переоцінювання	12,45	13,3	13,45

Детальний аналіз наших результатів почнемо з **тесту життєстійкості Мадді**. У психології життєстійкість – це не просто риса характеру, а ціла система переконань людини про себе та навколишній світ. Вона показує, наскільки людина здатна справлятися зі стресом і не зламатися під ударами долі.

Для нашого дослідження це має особливе значення, адже всі наші учасники живуть в умовах постійного воєнного стресу. Тому те, як саме люди тримаються і які внутрішні ресурси використовують, допомагає нам побачити чітку різницю між волонтерами, вірянами церкви та звичайними місцевими мешканцями.

За шкалою С. Мадді у нас є такі показники як Залученість, Контроль, Ризик та Загальний показник. Роздивимось кожен компонент цієї методики окремо. (Рисунок 2.1)

Перший компонент життєстійкості – це «Залученість». За визначенням С. Мадді, цей показник показує, наскільки людина включена в

саме життя, чи відчуває вона себе важливою частиною того, що відбувається навколо, і чи вірить, що в щоденних справах можна знайти справжній сенс. Коли залученість висока, людина не почувається самотньою чи покинутою навіть у складні часи.

Подивімося на наші цифри: тут ми маємо досить рівні показники, але з цікавою тенденцією. Найвищий бал виявився у звичайних місцевих мешканців (29,30), на другому місці – віряни церкви (28,90), а от у волонтерів ТЧХУ цей показник є найнижчим (27,45).

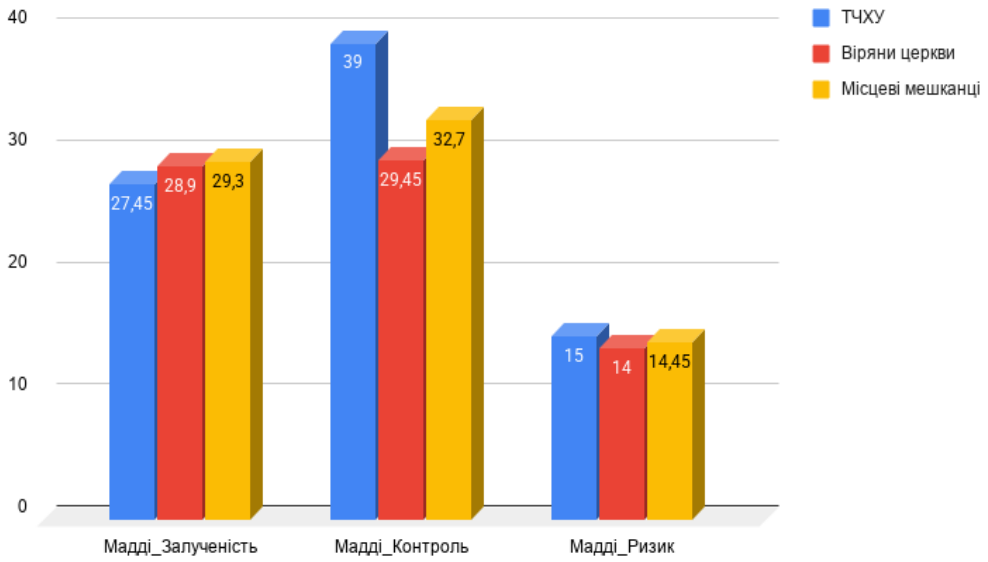


Рисунок 2.1 – Порівняльний розподіл середніх значень за компонентами життєстійкості С. Мадді у досліджуваних групах

Психологічно це можна пояснити так. Попри те, що місцеві мешканці та віряни живуть в умовах постійної небезпеки та стресу, вони всіма силами намагаються зберегти свій звичний світ. Вони максимально залучені у повсякденні справи: турботу про родину, збереження домівки, роботу чи спілкування з одновірцями. Для них ця щоденна рутина – це спосіб «заземлитися» і знайти цінність у кожному прожитому дні.

Дещо нижчий бал у волонтерів Червоного Хреста, які щодня перебувають в епіцентрі людської біди, допомагають постраждалим і стикаються з важкими емоційними ситуаціями. Через таке колосальне

навантаження у них може вмикатися так зване емоційне вигорання. Психіка просто виставляє захисний бар'єр: коли людина віддає занадто багато сил на роботі, її суб'єктивне відчуття загальної включеності в життя може тимчасово падати. Вони ніби фокусуються лише на виконанні своїх професійних завдань, трохи відстороняючись від усього іншого, щоб банально зберегти власні ресурси.

Другий компонент життєстійкості – це «Контроль». За Мадді, цей показник відображає те, наскільки людина вірить, що вона може сама впливати на події свого життя і знаходити вихід із кризових ситуацій.

Тут ми бачимо найбільший розрив між нашими групами: у волонтерів ТЧХУ цей бал є найвищим (39,00), у місцевих мешканців він дещо нижчий (32,70), а у вірян церкви – найменший (29,45).

Такий результат дуже логічно пояснюється психологією кожної групи. Волонтери Червоного Хреста за характером своєї діяльності просто змушені брати ситуацію у свої руки: вони координують допомогу, виїжджають на виклики та постійно діють. Тому в них дуже розвинене відчуття «я можу і повинен на це вплинути».

Натомість у вірян показник контролю найнижчий, і це зовсім не означає, що вони безпорадні. Справа в їхньому світогляді: віруюча людина схильна довіряти своє життя Богу. Через таку глибоку духовну довіру в них зникає потреба судорожно контролювати абсолютно все навколо себе. Звичайні місцеві мешканці опинилися посередині – вони намагаються балансувати між власними силами та обставинами.

Третій компонент – «Прийняття ризику». Ця шкала показує, чи готова людина сприймати життєві труднощі не як катастрофу, а як досвід і виклик, який робить її сильнішою.

В усіх трьох групах ми отримали досить помірні, навіть ближче до низьких, значення з невеликим відривом у волонтерів (15,00 у волонтерів, 14,45 у місцевих і 14,00 у вірян). В реальних умовах прифронтового міста такий результат є абсолютно нормальним. Коли люди щодня стикаються зі

справжньою небезпекою, вони проявляють здоровий прагматизм і обережність.

Проте дещо вищий бал у волонтерів підтверджує, що вони через свою місію готові частіше діяти в ситуаціях повної невизначеності та адаптуватися до швидких змін, сприймаючи важкі умови як роботу, яку просто необхідно виконати.

Загальний рівень життєстійкості. Якщо підсумувати весь перший блок, то загальний рівень життєстійкості виявився найвищим у волонтерів (81,45), на другому місці – місцеві мешканці (76,45), а на третьому – віряни (72,35). Ці цифри чітко показують: волонтери тримають високу стійкість за рахунок активної дії та контролю, тоді як у вірян та місцевих мешканців баланс стійкості тримається на чомусь іншому. І як ми побачимо далі, цим «іншим» ресурсом для них стає саме духовність.

Наступним важливим кроком нашого аналізу є дослідження духовного потенціалу респондентів. У психології, за підходом Е. Помиткіна, духовність розглядається як вища інтегральна властивість людини. Вона визначає її здатність виходити за межі власного «Я», формувати систему вищих гуманістичних цінностей та знаходити глибокі екзистенційні сенси навіть у найважчі періоди життя.

Отримані середні значення за цією методикою показують тенденцію, яка на перший погляд може здатися парадоксальною: найвищі бали ми виявили у групі звичайних місцевих мешканців (109,00), на другому місці опинилися активні віряни церкви (105,00), а от у волонтерів ТЧХУ цей показник є найнижчим серед усіх трьох вибірок (96,00).

Психологічно такий розподіл результатів має дуже глибоке обґрунтування. Розглянемо кожну групу окремо.

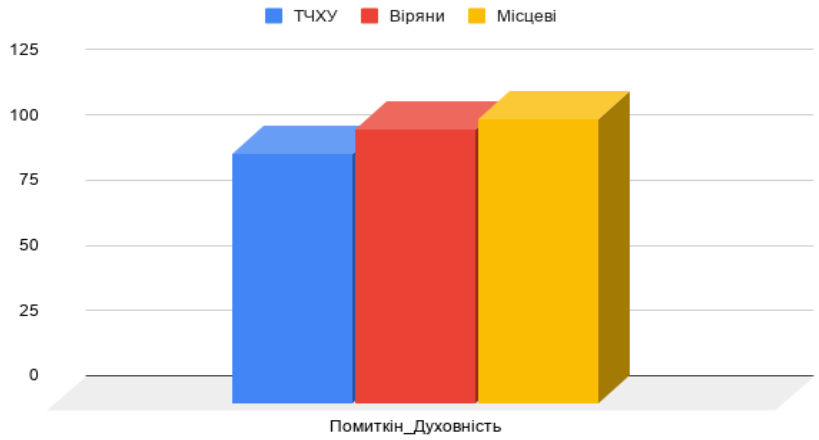


Рисунок 2.2 – Порівняльний аналіз середніх значень духовного потенціалу особистості за Е. Помиткіним у досліджуваних групах

Місцеві мешканці (109,00). Перебуваючи в умовах тривалого, виснажливого воєнного стресу в прифронтовому місті, звичайні громадяни часто відчувають, що втрачають можливість контролювати зовнішні обставини (що ми й побачили за попередньою методикою Мадді). Коли зовнішні, матеріальні опори руйнуються, людська психіка природно починає шукати захист усередині. Духовність для місцевих мешканців стає тією самою автономною «внутрішньою фортецею», яку неможливо відібрати чи зруйнувати ззовні. Люди починають гостріше замислюватися над цінність життя, моральними категоріями, підтримкою ближніх та пошуком вищих сенсів у тому, що відбувається. Це допомагає їм зберегти душевну рівновагу та психологічну цілісність.

Віряни церкви (105,00). У цій групі стабільно високий рівень духовного потенціалу є цілком очікуваним. Він постійно підживлюється релігійною практикою, традицією, читанням духовної літератури та регулярним спілкуванням всередині релігійної громади. Для вірян духовність – це чітко структурована система, яка дає готові відповіді на складні екзистенційні питання про добро, зло, страждання та сенс життя в часи випробувань.

Волонтери ТЧХУ (96,00). Показник волонтерів є помірним і дещо нижчим за інші групи, але це зовсім не означає, що вони є бездуховними. Специфіка волонтерської діяльності в гуманітарній сфері орієнтована на практичну дію «тут і тепер» – евакуацію, розвантаження гуманітарної допомоги, надання першої допомоги тощо. Волонтери реалізують свої цінності через активні вчинки на практиці, тому в них просто залишається менше часу та внутрішнього ресурсу на тривалу філософську рефлексію чи глибокий самоаналіз. Їхня духовність є більш «заземленою» та дієвою, що й відображають отримані бали.

Для більш глибокого аналізу недостатньо спиратися лише на загальний бал, адже за близькими результатами груп можуть ховатися зовсім різні внутрішні орієнтири. Щоб побачити точнішу картину, ми деталізували отримані дані й порахували результати окремо за кожною з п'яти сфер опитувальника Е. Помиткіна: сенсожиттєвою, морально-етичною, екзистенційною, естетичною та гуманістичною.

Такий розподіл дозволяє зрозуміти, за рахунок яких саме внутрішніх якостей формується духовний потенціал у кожній групі досліджуваних. Середні значення вираженості цих сфер у волонтерів, вірян та місцевих мешканців представлено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 – Середні значення показників духовного потенціалу за Е. Помиткіним

Досліджувані показники	Волонтери ТЧХУ	Віряни церкви	Місцеві мешканці
Сенсожиттєва сфера	18,20	21,25	19,85
Морально-етична сфера	20,40	21,15	22,25
Екзистенційна сфера	19,10	22,10	20,15
Естетична сфера	19,45	19,05	23,45
Гуманістична сфера	18,85	21,45	23,30

Аналіз результатів за окремими сферами опитувальника Е. Помиткіна дозволяє деталізувати структуру духовного потенціалу респондентів та виявити специфіку внутрішніх ціннісних орієнтирів у кожній групі.

У групі ***Вірян церкви*** зафіксовано високі показники за світоглядними та екзистенційними шкалами, зокрема: екзистенційною (22,10), гуманістичною (21,45) та сенсожиттєвою (21,25). Це пояснюється тим, що релігійний світогляд забезпечує респондентів чіткими відповідями на питання про сенс життя, призначення та життєві орієнтири у часи випробувань. Високі бали за гуманістичною та екзистенційною сферами підтверджують, що духовність вірян тісно пов'язана з цінностями альтруїзму, внутрішньої довіри до життя, любові до людей та емпатії, які активно транслюються й підтримуються всередині структурованої релігійної спільноти.

Респонденти з групи ***Волонтерів ТЧХУ*** демонструють стабільні та збалансовані результати, де провідне місце посідають морально-етична (20,40) та естетична (19,45) сфери. Високий бал за морально-етичним компонентом свідчить про розвинене почуття обов'язку, особистої відповідальності, що виступає фундаментальною основою та рушійною силою волонтерської діяльності в екстремальних умовах прифронтового регіону. Вираженість естетичної сфери у волонтерів вказує на їхнє прагнення до збереження внутрішньої гармонії, цілісності та реалізації свого потенціалу через активну творчу і психосоціальну діяльність.

Найбільш специфічну структуру духовного потенціалу виявлено у групі ***Місцевих мешканців***. Попри те, що сенсожиттєва (19,85) та екзистенційна (20,15) сфери у них мають помірні значення, морально-етична (22,25), гуманістична (23,30) та особливо естетична (23,45) сфери виражені, виступаючи лідерами в усій вибірці.

Така специфіка має глибоке психологічне обґрунтування. Тривале проживання в прифронтовій зоні в умовах хронічного воєнного стресу об’єктивно ускладнює довгострокове планування майбутнього й дещо знижує загальний екзистенційний оптимізм цивільних громадян (чим зумовлені стриманіші бали за сенс життя та глибинні екзистенційні переживання). Проте, як захисно-компенсаторний механізм, місцеве цивільне

населення мобілізує моральні якості (взаємодопомога, солідарність, відповідальність перед родиною) та починає гостріше сприймати прояви краси, природи, мистецтва чи затишку у повсякденному житті, що відображається у максимальних балах за естетичною та гуманістичною шкалами.

Перейдемо до дослідження копінг-поведінки респондентів, тобто тих способів і стратегій, які вони обирають для подолання стресу та психологічного захисту. Отримані результати за методикою Р. Лазаруса дозволяють побачити, як саме особливості життєстійкості та духовності кожної групи втілюються в їхній реальній поведінці в часи кризи. Для зручності аналізу ми об'єднали 8 копінг-стратегій у три логічні блоки.

1. Захисні та пасивні копінг-стратегії («Уникнення», «Дистанціювання»).

Перше, що привертає увагу в результатах дослідження – це показники за шкалою *«Уникнення». В* усіх трьох групах цей копінг виявився абсолютним лідером і набрав найвищі бали серед усіх стратегій (13,50 у волонтерів, 14,20 у вірян та 14,15 у місцевих мешканців).

З погляду класичної психології уникнення часто вважають не зовсім конструктивною стратегією. Але в реальних умовах тривалої воєнної загрози такий результат є цілком адаптивним і нормальним. Коли люди перебувають під постійним тиском обставин, які вони не можуть змінити фізично (наприклад, загроза обстрілів), психіка вмикає захист. Тимчасове уникнення – це здатність емоційно відключитися, перемкнути увагу, побути в безпечному інформаційному просторі або просто відпочити, щоб не збожеволіти від хронічного напруження.

Показники за шкалою *«Дистанціювання»* в усіх трьох групах також є стабільно однаковими й помірними (8,30 – 8,55), що підтверджує: вміння суб'єктивно зменшувати значущість стресових подій є спільним захисним механізмом для всіх мешканців регіону.

2. Емоційно-фокусовані стратегії («Пошук соціальної підтримки», «Самоконтроль», «Позитивне переоцінювання»).

У цьому блоці ми спостерігаємо помітні розбіжності, які чітко показують, на які саме емоційні ресурси спираються наші учасники:

«Пошук соціальної підтримки»: тут яскраво лідирують звичайні місцеві мешканці (12,20), тоді як у вірян (11,05) та волонтерів (10,85) цей показник нижчий. Це свідчить про те, що для пересічних громадян, які не входять до якихось специфічних організацій, головним порятунком є їхнє близьке мікросоціальне оточення – родина, друзі, сусіди. Вони шукають розради та допомоги у взаємодії з близькими людьми. Натомість волонтери та віряни мають свої закриті, чітко структуровані спільноти, де підтримка надається автоматично в процесі спільної діяльності, тому потреба шукати її десь ззовні у них є меншою.

«Самоконтроль»: показники є помірно високими й рівними в усіх групах (12,00-12,55), що вказує на високу здатність респондентів стримувати імпульсивні емоційні реакції та тримати себе в руках у критичні моменти.

«Позитивне переоцінювання»: цей копінг дещо вищий у вірян (13,30) та місцевих мешканців (13,45) порівняно з волонтерами (12,45). Це ідеально узгоджується з їхніми високими показниками духовного потенціалу за Помиткіним. Люди з високою духовністю та вірою здатні знайти позитивні сенси та внутрішні точки росту навіть у трагічних обставинах, сприймаючи труднощі як життєвий іспит чи шлях до внутрішнього очищення.

3. Раціональні та проблемно-фокусовані копінги («Планування вирішення проблем», «Конфронтація», «Прийняття відповідальності»).

Цей блок демонструє, як респонденти діють раціонально:

1. «Планування вирішення проблем»: тут ми бачимо чітку перевагу вірян (10,90) та волонтерів ТЧХУ (9,70) над звичайними місцевими мешканцями (9,15). Це говорить про те, що інтегрованість у певну систему (релігійну громаду чи волонтерську організацію) структурує мислення людини. Участь у спільних заходах, виконання обов'язків та дотримання

правил допомагають особистості діяти за чіткими алгоритмами й планами, уникаючи хаосу та паніки, на відміну від неорганізованих громадян;

2. *«Прийняття відповідальності»:* найвищий бал виявлено у вірян (7,25 порівняно з 6,35 у волонтерів та 6,30 у місцевих). У психологічному контексті релігійної свідомості це відображає готовність людини до самоаналізу та визнання своєї ролі у подіях через призму морально-етичної відповідальності та іспиту власного сумління перед Богом;

3. *«Конфронтація»:* показники є низькими та рівними в усіх групах (11,00 -11,95), що свідчить про те, що відкрита агресія, імпульсивність чи хаотичний супротив не є провідними способами подолання стресу для наших респондентів (Рисунок 2.3).

Для статистичної перевірки головної гіпотези нашого дослідження та визначення характеру взаємозв'язків між досліджуваними психологічними феноменами було застосовано метод кореляційного аналізу за К. Пірсоном.

З огляду на специфіку вибірки, розрахунки коефіцієнтів кореляції (r) проводилися диференційовано – окремо для кожної з трьох дослідних груп: волонтерів Товариства Червоного Хреста України (n=20), вірян релігійної громади (n=20) та місцевих мешканців прифронтового регіону (n=20).

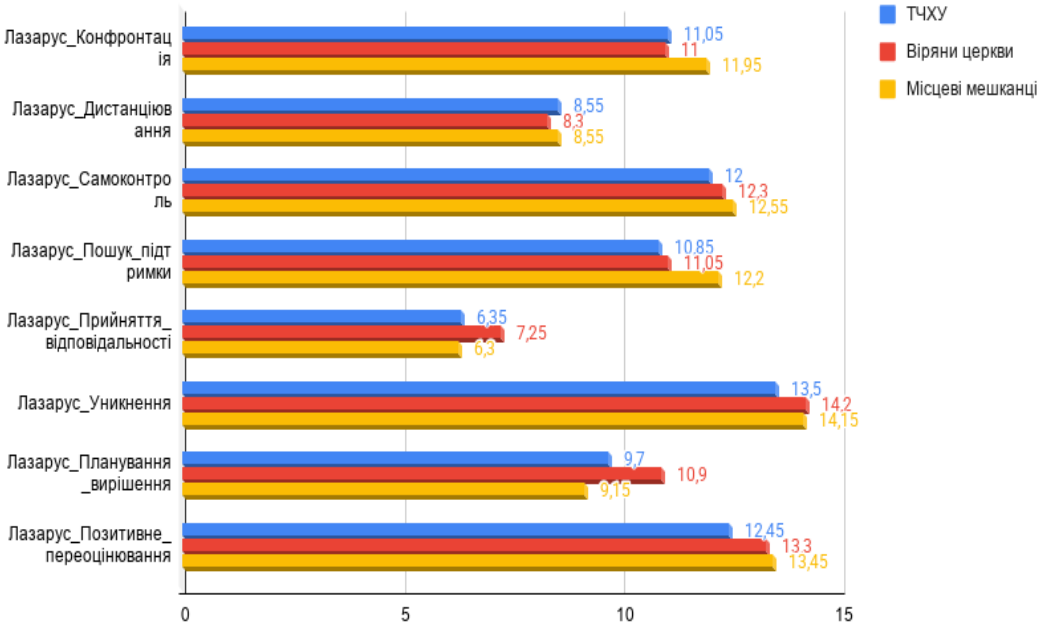


Рисунок 2.3 – Порівняльний розподіл середніх значень копінг-стратегій за Р. Лазарусом у досліджуваних групах

З метою забезпечення наукової лаконічності, уникнення надмірності статистичних даних та фокусування на найбільш адаптивних механізмах психіки, для кореляційного аналізу було відібрано інтегральний показник життєстійкості (за методикою С. Мадді) та дві ключові когнітивно-поведінкові копінг-стратегії – «Позитивне переоцінювання» та «Планування вирішення проблем» (за методикою Р. Лазаруса). Зазначені параметри виступають найважливішими чинниками успішної адаптації особистості в умовах тривалого воєнного стресу.

Результати проведеного кореляційного аналізу представлено в таблиці 2.3.

Отримані цифри показують дуже цікаву картину: духовність допомагає людям вистояти під час війни, але в кожній групі вона працює по-різному.

1. Загальна життєстійкість та духовність

Найбільш несподіваний і важливий результат ми отримали при порівнянні духовності із загальною життєстійкістю.

У *волонтерів Червоного Хреста* (r = -0,10) та *вірян церкви*(r = -0,18) значущого зв'язку між цими показниками не виявлено, що свідчить про їхню статистичну незалежність. Волонтери та віряни мають потужну зовнішню опору – вони постійно зайняті спільною справою, відчувають підтримку своєї команди чи релігійної громади. Тому їхня щоденна життєстійкість тримається на реальних діях та спілкуванні, а духовний світ існує як окремий, глибокий особистісний ресурс.

Таблиця 2.3 – Результати кореляційного аналізу взаємозв'язку духовного потенціалу з життєстійкістю та копінг-стратегіями респондентів у досліджуваних групах

Психологічні показники (шкали методики С. Мадді та Р. Лазаруса)	**Група 1: Волонтери ТЧХУ (n=20)**	**Група 2: Віряни церкви (n=20)**	**Група 3: Місцеві мешканці (n=20)**
Загальний рівень життєстійкості	-0,10	-0,18	0,64*

Продовження таблиці 2.3

Копінг: Позитивне переоцінювання	0,30	0,47*	0,34
Копінг: Планування вирішення проблем	0,28	0,34	0,04

Примітка: * – зв'язок значущий на рівні $p \geq 0,05$.

А от у *місцевих мешканців* ситуація зовсім інша. Тут виявлено позитивний зв'язок (r = 0,64). Звичайні люди в прифронтовому регіоні часто залишаються наодинці зі своїми страхами, вони не інтегровані у великі волонтерські чи релігійні організації. Тому для них саме внутрішній духовний потенціал стає головним щитом. Чим вища духовність у пересічного мешканця, тим сильніша його життєстійкість і здатність триматися під час стресу.

2. Копінг «Позитивне переоцінювання»

Цей копінг означає вміння знаходити сенс і навіть стимул для зростання у складних обставинах. Він виявився позитивно пов'язаним із духовністю в усіх трьох групах:

1) Найсильніший зв'язок – у *вірян* (r = 0,47). Це очевидно, адже релігійний світогляд спочатку вчить людину дивитися на будь-які життєві випробування як на досвід і духовний урок.

2) У *волонтерів* (r = 0,30) та *місцевих мешканців* (r = 0,34) зв'язок теж помітний. Це підтверджує, що внутрішні цінності допомагають будь-якій людині не падати духом, а шукати світло навіть у темні часи.

3. Копінг «Планування вирішення проблем»

Тут ми побачили, як духовність впливає на реальні дії (бажання сісти й розписати план виходу з кризи):

4. У *вірян* (r = 0,34) та *волонтерів* (r = 0,28) цей зв'язок є помірним. Оскільки вони звикли до активного соціального життя, духовність підштовхує їх діяти раціонально: аналізувати проблеми й будувати чіткі плани;

5. У *місцевих мешканців* зв'язку взагалі немає (r = 0,04). Тобто для звичайних людей духовність – це не інструмент для прагматичних розрахунків. Вона потрібна їм просто як моральна опора, яка допомагає емоційно прийняти важку реальність навколо, коли будувати плани на майбутнє об'єктивно важко.

Проведене емпіричне дослідження дозволило детально проаналізувати, як саме внутрішній духовний світ людини допомагає їй зберігати психологічну стійкість під час тривалого стресу в умовах воєнного стану. Отримані статистичні дані частково підтвердили нашу гіпотезу та показали цікаву особливість. Внутрішні цінності та пошук сенсу життя дійсно допомагають людині бути сильнішою, але цей ресурс працює по-різному в кожній групі. Духовність допомагає людям перетворювати важкий досвід на підґрунтя для особистісного зростання, проте її вплив дуже залежить від того, чим саме зайнята людина та яке оточення вона має.

Головний психологічний механізм, завдяки якому духовний потенціал захищає психіку, виявився спільним для всієї вибірки й реалізується через когнітивну стратегію *позитивного переоцінювання.* В усіх трьох групах досліджуваних зафіксовано чіткий зв'язок між духовністю та цим способом подолання стресу. Це означає, що саме внутрішні ціннісні орієнтири допомагають людині переосмислювати важку реальність, знаходити вищі сенси у випробуваннях та адаптуватися до кризових умов без шкоди для психологічного здоров'я.

Водночас аналіз виявив глибоку специфіку дії цього ресурсу залежно від діяльності та соціального оточення респондентів. Зокрема, у групі місцевих мешканців духовний потенціал виступає прямим і головним ядром стійкості, про що свідчить його сильний прямий зв'язок із загальною життєстійкістю. Для цивільних громадян, які перебувають під хронічним тиском обставин і не входять до складу допомагаючих організацій, саме внутрішня духовність стає основною опорою саморегуляції, яка утримує психіку від надлому.

Натомість у групі вірян релігійної громади духовність має глибокий світоглядний характер. Вона найбільше пов'язана зі стратегією позитивного переоцінювання та готовністю брати на себе відповідальність. Віра виступає для них міцною системою координат, яка захищає психіку через внутрішню довіру до життя й знижує потребу контролювати абсолютно всі зовнішні події.

У групі волонтерів Товариства Червоного Хреста України духовний потенціал виявляється переважно через розвинену морально-етичну сферу – почуття обов'язку, чесність та альтруїзм. Проте їхня щоденна життєстійкість має більш автономний характер. Вона підтримується насамперед завдяки активній практичній діяльності, чіткому контролю за ситуацією, постійній зайнятості та взаємопідтримці всередині волонтерської команди.

Таким чином, духовність довела свою роль як гнучкий внутрішній ресурс. Вона адаптивно підлаштовується під конкретні умови життя особистості, забезпечуючи збереження її сил та психологічного здоров'я в умовах війни.

2.3 Психологічна трансформація та шляхи актуалізації духовного ресурсу особистості

Проведене нами емпіричне дослідження взаємозв’язків між духовним потенціалом, компонентами життєстійкості та копінг-стратегіями респондентів дозволило розкрити внутрішню структуру психологічних ресурсів людини в умовах воєнного стану. Отримані дані засвідчили, що духовність є не абстрактною теорією чи світоглядним конструктом. Вона є реальним механізмом саморегуляції, який допомагає зберегти цілісність особистості під час життєвих криз. Водночас виявлена специфіка функціонування цього ресурсу у різних групах (волонтерів, вірян та місцевих мешканців) вказує на потребу в розробці окремих шляхів психологічної допомоги, спрямованих на стимулювання процесів психологічної трансформації.

Психологічну трансформацію в контексті нашого дослідження ми розглядаємо як процес конструктивної перебудови ціннісно-смислової сфери особистості під впливом воєнного стресу. Вона забезпечує перехід від пасивного переживання травматичного досвіду до його активного переосмислення та інтеграції в оновлений образ «Я». Духовний ресурс у цьому процесі виконує роль каталізатора посттравматичного зростання. На основі проведеного аналізу ми виокремили кілька провідних напрямів та практичних шляхів актуалізації духовного ресурсу особистості, адаптованих до кожної з досліджуваних груп.

1. Актуалізація духовного ресурсу цивільного населення (місцевих мешканців). Оскільки результати кореляційного аналізу виявили у групі місцевих мешканців прямий, статистично значущий зв'язок між загальним рівнем духовного потенціалу та загальною життєстійкістю, саме для цієї категорії респондентів духовність є безпосереднім ядром психологічної стійкості. У роботі з цивільним населенням, яке перебуває під хронічним тиском воєнної загрози без специфічної групової підтримки, актуалізація духовного ресурсу має відбуватися через наступні формати психологічної допомоги:

Смислоцентрична терапія (логотерапія): спрямована на пошук особистісних сенсів буття в екстремальних умовах невизначеності. Робота з питаннями «заради чого я долаю ці труднощі?», переосмислення життєвих цінностей та виявлення прихованих внутрішніх опор допомагають респондентам знизити рівень екзистенційної тривоги та посилити компонент «залученості» за С. Мадді.

Методики арт-терапії та креативного самовираження: використання м'яких проективних методик (робота з метафоричними асоціативними картами, техніки інтуїтивного живопису, колажування, створення терапевтичних казок) дозволяє екологічно торкнутися естетичної та гуманістичної сфер духовного потенціалу. Творча діяльність виступає безпечним простором для каналізації негативних емоцій та трансформації психологічного хаосу в структурований візуальний продукт.

Практики заземлення та рефлексивного аналізу: навчання методам психологічної стабілізації через усвідомлення власного тілесного та духовного Я, ведення щоденників вдячності та самоаналізу, що допомагає відновити відчуття внутрішнього контролю над власним життям.

2. Супровід та профілактика вигорання у волонтерській діяльності. Емпіричні дані групи волонтерів продемонстрували, що їхній духовний потенціал функціонує опосередковано – через активну альтруїстичну діяльність, де провідною виступає гуманістична та морально-етична сфери. Водночас відсутність прямого кореляційного зв'язку зі стійкістю вказує на ризик виснаження цього ресурсу через хронічне навантаження. Шляхи актуалізації духовності як захисного чинника для волонтерів включають:

Шеринг-групи та балінтовські сесії: створення спеціальних підтримувальних просторів для обговорення емоційно важких випадків з волонтерської практики. Акцент у такій роботі робиться на актуалізації сенсу діяльності: респонденти отримують змогу знову усвідомити вищу цінність своєї допомоги, що захищає морально-етичну сферу від деструкції та професійного вигорання.

Супервізійна підтримка та навчання культурі самозбереження: інтеграція в систему волонтерського руху регулярних психоосвітніх занять, де волонтерів навчають розділяти власні переживання та емоційні стани отримувачів допомоги, застосовувати техніки швидкого психологічного відновлення.

3. Ресурсна підтримка осіб із високим рівнем релігійної залученості (вірян). Для представників релігійних громад духовність виступає як структурована, інституціоналізована система внутрішніх орієнтирів. Статистичний аналіз показав, що цей ресурс реалізується опосередковано – через соціальний капітал громади та спільні ритуали. Рекомендації щодо актуалізації духовного ресурсу у цій групі передбачають:

Інтеграцію релігійного досвіду в кризову психотерапію: використання духовних текстів, релігійних метафор та практик спільної молитви чи

медитації як легітимних для клієнта інструментів когнітивного переструктурування та зниження рівня стресу.

Розвиток груп взаємодопомоги на базі громад: стимулювання створення внутрішніх соціальних проектів, де віряни можуть реалізовувати свій духовний потенціал через підтримку один одного, що зміцнює почуття спільності та когнітивну стратегію «позитивного переоцінювання».

Практичні рекомендації для впровадження у систему психосоціальної підтримки (PSS): Спираючись на досвід організацій гуманітарного сектору (зокрема Товариства Червоного Хреста України), пропонується впровадження комплексних програм психосоціальної підтримки для цивільного населення прифронтових регіонів, які базуватимуться на наступних принципах.

Принцип безпеки та поваги до світогляду: залучення духовного компонента у психологічну роботу має відбуватися без релігійного тиску чи нав'язування догм, виключно через актуалізацію загальнолюдських цінностей особистості (сенсу, любові, творчості, відповідальності).

Принцип системності та групової фасилітації: створення регулярних занять, де поєднуються тілесно-орієнтовані техніки стабілізації, арт-терапевтичні сесії та групові обговорення (шеринг), що дозволяє комплексно впливати на когнітивний, емоційний та ціннісно-смисловий рівні психіки.

Принцип стимулювання активності: заохочення учасників терапевтичних груп до посильної взаємодопомоги та соціальної активності, оскільки трансформація пасивної позиції жертви обставин в активну позицію суб'єкта діяльності є головним маркером посттравматичного зростання особистості.

Таким чином, розроблені шляхи актуалізації духовного ресурсу дозволяють оптимізувати процес надання психологічної допомоги різним категоріям населення, перетворюючи внутрішній духовний потенціал людини на дієвий інструмент підвищення її життєстійкості та адаптаційних можливостей в умовах тривалого воєнного стану.

Окреслені теоретичні висновки та практичні рекомендації вимагають втілення у конкретну технологію психологічного супроводу. Спираючись на виявлені нами статистичні взаємозв'язки між духовним потенціалом, життєстійкістю та копінг-стратегіями респондентів, логічним кроком роботи стала розробка цілісного проекту психосоціальної підтримки. Такий підхід дозволяє перевести теоретичні положення дослідження у площину практичної групової роботи, спрямованої на відновлення внутрішніх опор особистості в кризових умовах.

Проект комплексної програми психосоціальної стабілізації

«Внутрішні опори: актуалізація духовного потенціалу в умовах кризи»

З метою практичної реалізації визначених шляхів актуалізації духовного ресурсу та підвищення життєстійкості особистості, нами було розроблено проект комплексної програми психосоціальної стабілізації (PSS). Програма орієнтована на роботу з цивільним населенням, внутрішньо переміщеними особами, а також може бути адаптована для супроводу волонтерів гуманітарних організацій.

Мета програми: сприяння психологічній трансформації особистості через актуалізацію її духовного потенціалу (сенсожиттєвої, морально-етичної та гуманістичної сфер) та формування навичок життєстійкості й ефективного копінгу в умовах воєнного стану.

Структура програми: Програма розрахована на 4 послідовні групові заняття. Оптимальна кількість учасників у групі – 10–12 осіб. Тривалість одного занять становить 2–2,5 години. Кожне заняття має чітку структуру, що базується на принципах психосоціальної підтримки: вступна частина (знайомство, правила, інтеграція), основна частина (рефлексія, практична робота, арт-терапія) та заключна частина (шеринг, заземлення).

Зміст та тематичний план занять програми

Заняття 1. Тема: «Ревізія внутрішнього простору: від психологічного хаосу до стабілізації»

Мета: Створення безпечного психологічного простору, зниження рівня первинної тривоги, актуалізація компоненту «Контролю» як базового елементу життєстійкості.

Вправа-криголам «Мій ресурсний стан сьогодні»: Учасники за допомогою метафоричних карт або природних матеріалів описують свій поточний емоційний стан та внутрішні очікування від роботи.

Основна техніка «Коло контролю в умовах невизначеності»: Когнітивно-поведінкова техніка, спрямована на розділення життєвих обставин на дві сфери: те, на що людина ніяк не може вплинути (воєнні дії, загальна ситуація), і те, що перебуває під її безпосереднім контролем (щоденні рутини, турбота про близьких, власні реакції). Сприяє відновленню відчуття суб'єктності.

Рефлексивний підсумок: Обговорення того, як фокусування на доступних діях активує внутрішню опору.

Заняття 2. Тема: «Джерела моїх сенсів: актуалізація сенсожиттєвої сфери»

Мета: Актуалізація смислотворчої функції духовності, пошук екзистенційних опор за принципами логотерапії, посилення компоненту «Залученості».

Вправа «Ціннісний аукціон»: Інтерактивна техніка, під час якої учасники мають зробити вибір на користь найважливіших для них життєвих цінностей (любов, свобода, допомога іншим, творчість, безпека) в умовах обмежених ресурсів. Дозволяє чітко структурувати власну ціннісну ієрархію.

Арт-терапевтична техніка «Дерево моїх сенсів»: Учасники створюють індивідуальний малюнок або колаж, де коріння – це їхній минулий досвід та традиції, стовбур – поточні ресурси та сили, а гілки й плоди – майбутні цілі, прагнення та вищі сенси буття ради яких варто долати кризу. (Рисунок 2.4)
Завершення: Шеринг та обговорення знайдених особистісних сенсів.

Заняття 3. Тема: «Естетика та творчість як мова духовного Я»

Мета: Актуалізація естетичної та емоційної сфер духовного потенціалу, активація когнітивної копінг-стратегії «Позитивне переоцінювання» через творче самовираження.

Основна техніка «Squeegee Art (Scrape Painting) – Трансформація кольором»: Учасники наносять на аркуш паперу краплі фарби різних кольорів (що символізують хаотичні, змішані чи тривожні емоції), а потім за допомогою плаского предмета (шпателя чи лінійки) одним плавним рухом протягують фарбу зверху вниз, створюючи унікальний, структурований і гармонійний візуальний простір.

Психологічний зміст техніки: Процес «розтягування» та структурування фарби символізує трансформацію внутрішнього емоційного хаосу, страху та невизначеності у новий, завершений естетичний досвід, де кожна лінія набуває сенсу. Це дозволяє торкнутися глибинних рівнів саморегуляції без вербального тиску.

Обговорення: Що відчували учасники в момент трансформації хаотичних плям у цілісну картину?

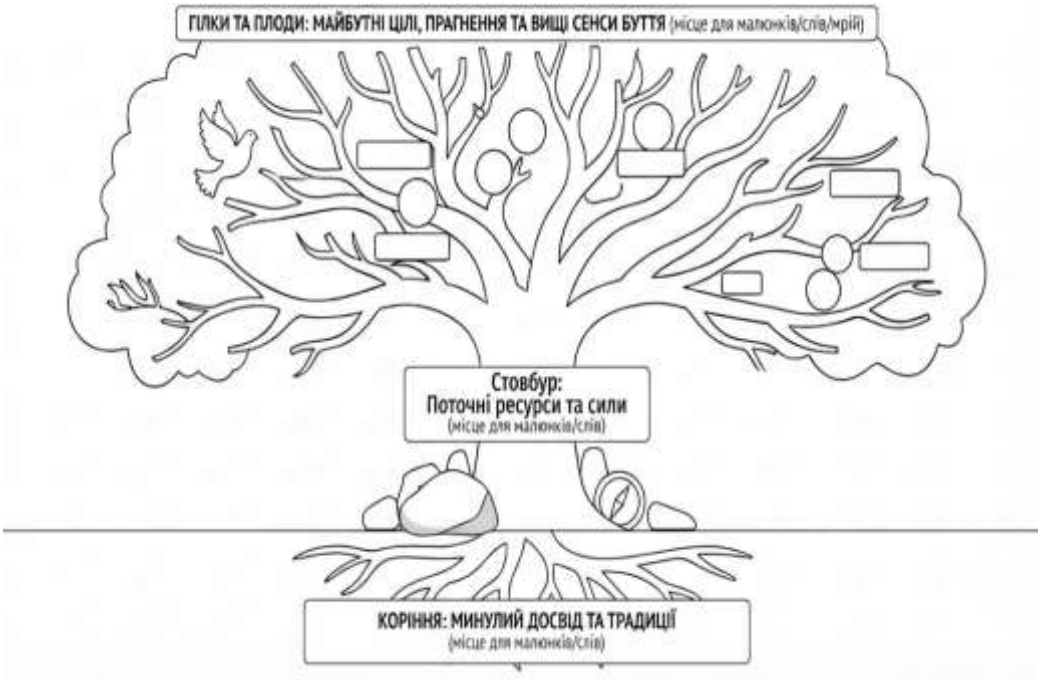


Рисунок 2.4 Арт-терапевтична техніка «Дерево моїх сенсів»

Заняття 4. Тема: «Емпатія, взаємодія та інтеграція духовного досвіду»

Мета: Актуалізація гуманістичної та морально-етичної сфер, зміцнення соціальних зв'язків (соціального капіталу), формування компоненту «Прийняття ризику».

Вправа «Коло емпатії та вдячності»: Учасники по черзі висловлюють слова підтримки та діляться тим, за що вони вдячні іншим учасникам групи та самій долі за час перебування в кризових умовах. Техніка стимулює почуття спільності та знижує рівень екзистенційної ізоляції.

Фінальна техніка стабілізації «Внутрішній компас життєстійкості»: Створення індивідуальної карти самодопомоги, куди учасники записують свої провідні копінг-стратегії, духовні орієнтири та контакти осіб/спільнот, до яких вони можуть звернутися по допомогу у хвилини гострого стресу.

Завершення програми: Загальна рефлексія, оцінка учасниками змін у власному стані.

Очікувані результати впровадження програми.

На когнітивному рівні: переосмислення кризового (воєнного) досвіду, зниження рівня фіксації на загрозах, активація стратегії позитивного переоцінювання подій.

На емоційному рівні: зниження хронічної тривожності, стабілізація емоційного фону, подолання відчуття безпорадності через відновлення внутрішнього контролю.

На ціннісно-смисловому (духовному) рівні: актуалізація вищих особистісних сенсів, зміцнення життєстійкості як інтегральної системи переконань, формування готовності до посттравматичного зростання та активної соціальної/волонтерської взаємодії.

Таким чином у другому розділі роботи було проведено емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення ролі духовності як внутрішнього ресурсу та механізму забезпечення психологічної стійкості особистості в умовах життєвих криз воєнного часу. Узагальнення результатів дослідження дозволило сформулювати наступні висновки.

Обґрунтовано та впроваджено комплексний психодіагностичний інструментарій, що дозволив усебічно оцінити внутрішні ресурси респондентів. Комплекс містив методику дослідження життєстійкості С. Мадді, експрес-опитувальник «Духовний потенціал особистості» Е. Помиткіна та методику «Способи копінг-поведінки» Р. Лазаруса і С. Фолкман. Емпіричну вибірку дослідження склали 60 осіб, диференційованих за характером діяльності та соціальної інтеграції на три еквівалентні групи: волонтери, віряни церкви та місцеві мешканці прифронтового регіону.

Виявлено специфіку вираженості компонентів стійкості та духовного потенціалу в досліджуваних групах. Встановлено, що представники кожної групи спираються на різні сфери духовності залежно від свого способу життя: для волонтерів провідними виступають гуманістична та морально-етична сфери; для вірян – екзистенційна сфера, інтегрована в релігійний досвід; тоді як у цивільних громадян (місцевих мешканців) спостерігається більш рівномірний, але загалом середній рівень вираженості показників без чітко вираженого домінантного ядра, що вказує на стан хронічного психологічного напруження.

За допомогою методів математичної статистики підтверджено гіпотезу дослідження щодо диференційованого характеру взаємозв'язку між духовністю та життєстійкістю особистості. Кореляційний аналіз (за К. Пірсоном) засвідчив, що у групі цивільного населення духовний потенціал виступає прямим і безпосереднім чинником збереження життєстійкості (компонентів залученості та контролю). Натомість у групах волонтерів та вірян цей ресурс має опосередкований характер: він реалізується і підтримується через активну професійну/альтруїстичну діяльність або через соціальний капітал і підключення до релігійної спільноти.

Встановлено характер зв'язку між духовними орієнтирами та копінг-стратегіями особистості. Доведено, що високі показники сенсожиттєвої та естетичної сфер духовного потенціалу тісно пов'язані з

вибором свідомої когнітивної стратегії «Позитивного переоцінювання». Це підтверджує теоретичне припущення про те, що духовність є вищим механізмом саморегуляції, який дозволяє людині когнітивно трансформувати сприйняття воєнного стресу, знаходячи нові сенси навіть в екстремальних умовах життєдіяльності.

Розроблено та методично обґрунтовано шляхи актуалізації духовного ресурсу для практичної діяльності психологів та волонтерів. На основі отриманих емпіричних даних запропоновано авторський проект комплексної програми психосоціальної стабілізації «Внутрішні опори: актуалізація духовного потенціалу в умовах кризи». Програма містить 4 взаємопов'язані групові заняття, які поєднують методи логотерапії, техніки відновлення когнітивного контролю та арт-терапевтичні методики (зокрема техніку структурування кольором *scrape painting*). Програма спрямована на екологічне стимулювання посттравматичного зростання особистості в кризових умовах воєнного стану.

Узагальнення результатів емпіричного дослідження дозволило не лише підтвердити висунуті гіпотези щодо диференційованого характеру взаємозв’язку духовного потенціалу та життєстійкості, а й розробити конкретний інструментарій для практичної роботи. Концептуалізація духовності як вищого механізму саморегуляції та інтеграція отриманих даних у програму психосоціальної стабілізації "Внутрішні опори" завершують емпіричний етап роботи. Окреслені результати слугують безпосереднім підґрунтям для формування загальних висновків магістерського дослідження та визначення перспектив подальшого застосування розробленого інструментарію в практичній психологічній допомозі.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі теоретично обґрунтовано та емпірично доведено роль духовності як внутрішнього ресурсу психологічної стійкості особистості в умовах тривалого стресу воєнного стану. Перед обличчям екзистенційних викликів сьогодення людська психіка потребує опори, що виходить за межі звичних поведінкових шаблонів, і саме духовний вимір постає тим невичерпним джерелом внутрішньої сили, яке здатне утримувати ментальну цілісність людини.

На підставі теоретичного аналізу та результатів емпіричного дослідження сформульовано наступні висновки.

Здійснено теоретичний аналіз сучасних психологічних концепцій і встановлено, що психологічна стійкість та життєстійкість особистості є динамічними інтегративними утвореннями, які забезпечують здатність суб’єкта витримувати екстремальне навантаження, зберігати внутрішню рівновагу й продовжувати конструктивну життєдіяльність.

З'ясовано, що *життєстійкість* (*Hardiness*, за С. Мадді) відповідає за внутрішню позицію та готовність діяти – це переконання людини в тому, що труднощі є викликом, а не катастрофою, і що власні рішення мають значення. У свою чергу, *резильєнтність* (*Resilience*) є механізмом адаптації та відновлення після удару, який відображає гнучкість психіки, здатність переносити травматичний досвід, залучати зовнішні опори й відновлювати форму. Підсумковим результатом їхньої спільної роботи постає *загальна психологічна стійкість* – стан цілісності та рівноваги, який дозволяє особистості зберігати ментальне здоров'я, працездатність і продовжувати повноцінне життя в умовах тривалих викликів війни.

При постійному хронічному стресі прифронтових регіонів традиційних поведінкових копінг-стратегій виявляється недостатньо, що актуалізує звернення до вищих екзистенційних та смислоутворюючих рівнів регуляції.

У роботі теоретично розкрито зміст духовного потенціалу як вищої інстанції саморегуляції особистості в екстремальних умовах. Доведено, що духовність у психології не зводиться лише до релігійності. Вона постає як автономний внутрішній механізм, що відповідає за здатність людини знаходити сенси, виходити за межі власних переживань та орієнтуватися на вищі гуманістичні цінності. Спираючись на моральні орієнтири, віру та емпатію, духовний потенціал допомагає зберегти цілісність «Я» та знайти наснагу жити далі навіть тоді, коли звичайні адаптивні механізми вже не працюють.

Розкрито психологічні механізми того, як життєві кризи перетворюються на досвід духовного зростання. Встановлено, що війна та складні випробування можуть стати поштовхом до глибоких змін у людині, але це вимагає активної внутрішньої роботи. У цьому процесі працює кілька важливих механізмів: *наративна реконструкція* допомагає переписати власну історію та відчути себе не безпорадною жертвою обставин, а господарем власного життя; *психологічна герменевтика* переключає увагу з болю на пошук відповідей і схованих сенсів; а *аксіологічна переорієнтація* прибирає все зайве та залишає лише найголовніші життєві цінності. Їх доповнюють *трансцендентна регуляція*, яка дає змогу вийти за межі власних переживань через турботу про інших або творчість, та *когнітивна перебудова*, завдяки якій людина усвідомлено переосмислює свій шлях, долає відчуття порожнечі й віднаходить у собі нові сили жити далі.

У ході дослідження виявлено специфіку вираженості духовного потенціалу, життєстійкості та копінг-стратегій у різних соціальних групах. Емпірично доведено, що структура захисних ресурсів залежить від характеру діяльності людини та наявності зовнішньої підтримки.

У волонтерів провідну роль відіграють активні стратегії подолання стресу та розвинена гуманістична сфера духовності, які допомагають їм протистояти вигоранню та зберігати працездатність. У вірян церкви головним буфером проти тривалого стресу виступає залученість до релігійної

спільноти та виражені смислові орієнтири, що дають відчуття надійної опори. Натомість у місцевих мешканців прифронтової зони, які функціонують поза межами підтримуючих груп, спостерігається дефіцит зовнішніх ресурсів. Через це саме внутрішній духовний потенціал (зокрема естетична та морально-етична сфери) стає для них центральним ресурсом, який утримує життєстійкість і запобігає дезадаптації.

Статистичний аналіз довів регуляторну роль духовності у виборі копінг-стратегій. Високий рівень сенсожиттєвої та естетичної сфер прямо пов'язаний із вибором стратегії «Позитивного переоцінювання». Це підтверджує, що духовність дозволяє людині когнітивно переосмислити воєнний стрес і знаходити нові сенси навіть в екстремальних умовах.

Практичним результатом роботи стала авторська програма психосоціальної стабілізації «Внутрішні опори: актуалізація духовного потенціалу в умовах кризи». Вона складається з 4 групових занять, які поєднують логотерапію, методи відновлення когнітивного контролю та арт-терапевтичну техніку *scrape painting*. Програма орієнтована на екологічне відновлення та стимулювання особистісного зростання людей у кризових умовах воєнного стану.

Запропоновані заходи можуть бути безпосередньо інтегровані в чинні програми психосоціальної підтримки (PSS) профільних гуманітарних організацій (зокрема Товариства Червоного Хреста України) задля ефективної психологічної реабілітації цивільного населення прифронтових територій, внутрішньо переміщених осіб та громадян у гострих кризових станах.

Напрями подальших досліджень убачаються в практичному апробуванні розробленої програми в діяльності кризових психологів і волонтерських об'єднань, а також у поглибленому вивченні потенціалу духовності як чинника профілактики професійного й емоційного вигорання фахівців допомагаючих професій.

У ході дослідження було підтверджено висунуту гіпотезу про те, що високий рівень духовного потенціалу особистості сприяє підвищенню її життєстійкості в умовах воєнного стану, причому особливості вираженості цього ресурсу мають свою специфіку в різних соціальних групах (волонтерів, вірян церкви та місцевих мешканців). Зокрема, доведено, що для цивільних громадян без специфічної групової підтримки духовність виступає прямим інтеграційним ядром життєстійкості, а цілеспрямована актуалізація духовного ресурсу суттєво підвищує адаптаційні можливості особистості в кризових умовах прифронтового регіону.

Загалом поставлену мету дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично перевірити роль духовності як внутрішнього ресурсу життєстійкості особистості, а також визначити специфіку її взаємозв'язку з копінг-стратегіями у представників різних соціальних груп в умовах воєнної загрози – успішно досягнуто. Отримані результати підтверджують висунуту гіпотезу та відкривають перспективи для подальших наукових досліджень у галузі екзистенційної та кризової психології.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Виховання духовності особистості : навч.-метод. посіб. / М. Й. Боришевський, Л. І. Пилипенко, О. І. Пенькова та ін. ; за заг. ред. М. Й. Боришевського. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 104 с.

2. Бордюк В., Ковбасюк Т. Формування духовності особистості: підходи та перспективи. *Виховання особистості. Позашкільна освіта*. 2021. Вип. 107, № 3. С. 116–121. DOI : https://doi.org/10.37026/2520-6427-2021-107-3-116-121

3. Вознюк О. В. Духовність як компетентність особистості. *Формування загальнокультурної компетенції майбутніх фахівців* : зб. наук. пр. / за ред. О. С. Березюк, О. М. Власенко. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. С. 34–45.

4. Ноосфера Вернадського, сучасна освіта і наука: під час випробувань і надалі : кол. монографія. Т. 5 / О. В. Вознюк, О. А. Мірошниченко, В. Ф. Моргун та ін. ; за заг. ред. В. Ф. Моргуна. Київ ; Кременчук : NovaBook, 2025. 420 с.

5. Грішин Е. О. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди.* Серія : Психологія. 2021. Вип. 64. С. 74–92. DOI : https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04

6. Данилюк І. В. Психологія розуміння досвіду в екстремальних умовах: етнокультурний та духовний виміри. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка.* Серія : Психологія. 2022. № 1(15). С. 12–19.

7. Данилюк І. В., Кузнєцов М. О. Психологічна герменевтика та когнітивна переробка травматичного досвіду. *Психологія і суспільство*. 2022. № 2(88). С. 30–45.

8. Дмитришин С. Резильєнтність особистості: сутність феномену та методи розвитку. *Вісник Львівського університету.* Серія : Психологічні науки. 2022. Вип. 12. С. 45–52.

9. Дороніна Т. О., Афонін А. П. Духовність та стан здоров’я людини: педагогічний аспект. *Педагогіка вищої та середньої школи*. 2014. № 41. С. 181–187.

10. Ільїна Ю. Ю. До питання розкриття проблеми духовності особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 14(1). С. 136–144.

11. Калашникова Л. В., Руденко Ю. Ю., Руденко С. А. Розуміння сутності ментального здоров’я в контексті комплексного підходу. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 1(35). С. 114–125. DOI : https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-10

12. Кокун О. М. Психологічна стійкість як ключовий фактор збереження ментального здоров’я в умовах війни. *Психологічні науки*. 2022. № 2(34). С. 15–22.

13. Психологічна діагностика стресостійкості особистості : навч. посіб. / М. С. Корольчук та ін. ; за ред. М. С. Корольчука. Київ : КНТЕУ, 2012. 248 с.

14. Костєва Т. Б. Вплив ментального здоров’я на життєдіяльність особистості. *Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили.* Серія : Педагогіка. 2018. Т. 299, вип. 311. С. 27–31.

15. Кравчук С. Л. Психологічна стійкість особистості як ресурс подолання життєвих криз. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського.* Серія : Психологія. 2020. Т. 31(70), № 4. С. 45–51.

16. Кузнєцов М. О. Когнітивні механізми подолання кризових станів особистості: трансформація та розвиток. *Вісник психології та педагогіки*. 2021. Вип. 22. С. 30–38.

17. Лазос Г. П. Резільєнтність: концептуалізація поняття, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Консультативна психологія і психотерапія* : зб. наук. пр. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ ; Вінниця : ФОП Рогальська І. О., 2018. Т. 3, вип. 14. С. 32–40.

18. Лазорко О. В. Особистісна вразливість в умовах сучасних життєвих криз: теоретико-методологічний аналіз. *Психологічні перспективи*. 2021. Вип. 38. С. 112–126.

19. Лазорко О. В. Психологічна безпека та резильєнтність особистості в умовах суспільних трансформацій. *Науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки.* Серія : Психологічні науки. 2022. № 3. С. 82–89.

20. Максименко С. Д. Психологія особистості : підручник. Київ : Слово, 2021. 540 с.

21. Мерзлякова О. Л. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд). *Психологія цифрового простору: реалії воєнного періоду* : зб. наук. праць. Київ, 2022. С. 24–30.

22. Москаленко О. В. Психологічна резильєнтність як умова підтримки психологічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* Серія : Психологія. 2024. № 2. С. 68–72. DOI : https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.13

23. Павлик Н. В. Структура і критерії психологічного здоров’я особистості. *Психологія і особистість*. 2022. Вип. 1(21). С. 34–59.

24. Пілецька Л. С. Психологія посттравматичного зростання: ресурси та механізми трансформації досвіду. *Психологічні перспективи*. 2023. Вип. 41. С. 42–56.

25. Помиткін Е. О. Психологічна діагностика духовного потенціалу особистості : посібник / НАПН України, Ін-т пед. освіти і освіти дорослих. Київ ; Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 144 с.

26. Потапов С. Психологічна стійкість особистості: рівні, компоненти та фактори формування. *Габітус*. 2023. Вип. 47. С. 91–96.

27. Репетій С. Т. Феномен духовності в контексті буденного буття. *Психологія: реальність і перспективи* : зб. наук. пр. 2021. Вип. 16. С. 138–144.

28. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. *Інститут когнітивно-поведінкової терапії*. 2022. URL : https://i-cbt.org.ua (дата звернення: 17.02.2026).

29. Савицька І. С. Психологічні особливості подолання життєвих криз особистістю в сучасних умовах. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського.* Серія : Психологія. 2021. Т. 32(71), № 3. С. 54–59.

30. Сергієнко Н. П. Особливості психологічної стійкості особистості під час подолання критичних ситуацій : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09 / Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба. Харків, 2017. 220 с.

31. Сідаш Н. С. Духовність як динамічний процес: історичні, психологічні та соціальні перспективи. *Психологія розвитку та життєстійкості особистості: наукові студії* : зб. наук. пр. 2024. Вип. 110, № 3. С. 151–159. DOI : https://doi.org/10.33216/2220-6310/2024-110-3-151-159

32. Сорока О. П. Резильєнтність як психологічний ресурс особистості в умовах пандемії. *Психологічні перспективи*. 2021. Вип. 37. С. 210–222.

33. Стражник Ю. І. Аналіз сутності і генеза поняття «резильєнтність» у науковій літературі. *Перспективи та інновації науки.* Серія : «Педагогіка», «Психологія», «Медицина». 2023. № 14(28). С. 1290–1300. DOI : https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-14(28)-1290-1300

34. Суд А. К. Динаміка резильєнтності в системі життєвого конструювання. *Психологія розвитку*. 2021. № 3. С. 44–53.

35. Титаренко Т. М. Психологічне здоров’я особистості: засоби самодопомоги в умовах хронічної дестабілізації. *Наукові студії з соціальної та політичної психології.* 2020. Вип. 45(48). С. 108–121.

36. Тюріна Т. Г. Духовність як основа психологічної реабілітації та зростання особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2021. № 1. С. 254–263.

37. Тюріна Т. Г., Зачепа Н. М. Духовність як основа резильєнтності та життєстійкості особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* Серія 12 : Психологічні науки. 2021. Вип. 15(60). С. 255–264.

38. Угрин О. Г. Психологічні особливості посттравматичного зростання особистості в умовах воєнного стану. *Габітус*. 2022. № 38. С. 164–169.

39. Чепелєва Н. В. Психологічні технології самопроектування особистості в кризових умовах. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.* Серія : Психологія. 2021. Т. 23. С. 21–35.

40. Чепелєва Н. В., Смульсон М. Л. Самопроектування особистості в дискурсивному просторі : монографія. Київ : Педагогічна думка, 2020. 230 с.

41. Чепелєва Н. В., Шиловська Л. С. Наративні практики в процесі психологічного супроводу особистості, яка опинилася в складних життєвих обставинах. *Технології розвитку інтелекту*. 2022. Т. 6, № 1(31). С. 14–25.

42. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистістю : навч. посіб. Бердянськ : БДПУ, 2016. 193 с.

43. Чиханцова О. А. Духовність як ресурс розвитку життєстійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. № 3(53). С. 266–275.

44. Чиханцова О. А. Модель життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2017. Т. 5, вип. 17. С. 143–151.

45. Чиханцова О. А. Модель життєстійкості особистості у складних життєвих обставинах. *Актуальні проблеми психології*. 2021. Т. 5, вип. 21. С. 140–152.

46. Шахова О. Г., Жданова І. В. Духовна саморегуляція особистості в екстремальних умовах: теоретико-методологічний аналіз. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2021. Т. 5, вип. 21. С. 162–174.

47. Güldaş F. Z., Karslı F. Exploring The Moderating Effect of Spiritual Resilience on The Relationship between Psychological Resilience and Mental Health. *Spiritual Psychology and Counseling*. 2023. Vol. 8, № 3. P. 349–366. DOI : https://doi.org/10.37898/spiritualpc.1344542

48. Sherrie E., Cunningham J. Post-traumatic Growth and Spiritual Transformation: A Systematic Review. *Journal of Positive Psychology*. 2021. Vol. 16, № 2. P. 110–125.

49. Tedeschi R. G., Moore B. A. Posttraumatic Growth: A Guide for Practitioners. New York : Routledge, 2021. 214 p.

50. Ungar M. Multisystemic Resilience: Adaptation and Transformation in Contexts of Change. Oxford : Oxford University Press, 2021. 416 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

1. Показники досліджуваної групи «Волонтери Товариства Червоного Хреста України». Дані з гугл таблиці, створеної на основі опитувальника (гул-форма).

Ваше ім'я	Мадді_ Залученість	Мадді_ Контроль	Мадді_ Ризик	Мадді_ ЗАГАЛЬНИЙ	Помиткін_ Духовність	Лазарус_ Конфронтація	Лазарус_ Дистанціювання	Лазарус_Самоконтроль	Лазарус_Пошук_підтримки	Лазарус_ Прийняття_відповідальності	Лазарус_Уникнення	Лазарус_ Планування_вирішення	Лазарус_Позитивне_переоцінювання
Респондент 1	28	35	21	84	96	15	9	11	11	5	19	10	16
Респондент 2	33	30	11	74	102	10	11	14	12	6	16	11	15
Респондент 3	25	37	15	77	123	12	7	12	10	8	14	11	16
Респондент 4	29	35	13	77	95	10	6	13	13	6	16	8	12
Респондент 5	30	33	15	78	97	12	8	12	10	7	11	8	9
Респондент 6	31	32	16	79	58	11	11	12	10	8	16	10	12
Респондент 7	31	30	15	76	95	15	8	10	11	5	13	10	15
Респондент 8	21	37	14	72	112	12	6	14	11	6	16	11	12
Респондент 9	27	43	9	79	107	10	9	11	13	7	11	9	10
Респондент 10	27	44	19	90	115	11	7	5	11	6	9	9	10
Респондент 11	26	33	17	76	100	10	7	10	12	5	14	8	12
Респондент 12	33	30	13	76	88	12	14	14	11	9	17	13	13
Респондент 13	21	40	15	76	75	5	5	6	5	4	5	5	6
Респондент 14	27	28	15	70	110	13	14	15	11	8	16	12	16
Респондент 15	30	34	13	77	102	13	10	17	13	8	18	10	15
Респондент 16	23	37	16	76	100	12	9	18	12	7	13	11	14
Респондент 17	27	33	16	76	118	9	8	11	10	5	14	9	13
Респондент 18	30	32	18	80	96	8	6	7	8	5	9	8	8
Респондент 19	22	39	7	68	109	9	8	14	11	5	11	11	10
Респондент 20	28	35	14	77	106	12	8	14	12	7	12	10	15

2. Показники досліджуваної групи «Віряни церкви Відродження». Дані з гугл таблиці, створеної на основі опитувальника (гул-форма).

Ваше ім'я	Мадді_ Залученість	Мадді_К онтроль	Мадді_ Ризик	Мадді_З АГАЛЬНИЙ	Помиткін _Духовність	Лазарус_Конфронтація	Лазарус _Дистанціювання	Лазарус_Самоконтроль	Лазарус_ Пошук_підтримки	Лазарус_ Прийняття_відповідальності	Лазарус_Уникнення	Лазарус_ Планування_вирішення	Лазарус_Позитивне_переоцінювання
Респондент 1	30	32	14	76	105	10	8	11	10	7	15	9	11
Респондент 2	32	27	11	70	109	9	10	18	13	10	11	11	14
Респондент 3	31	33	14	78	112	11	12	14	11	7	18	12	14
Респондент 4	22	29	13	64	110	10	6	11	10	8	13	10	12
Респондент 5	26	28	13	67	115	11	7	11	13	6	15	9	13
Респондент 6	25	28	13	66	108	12	6	11	12	7	13	9	13
Респондент 7	38	23	15	76	89	7	9	7	5	2	12	6	8
Респондент 8	38	32	14	84	101	12	7	9	8	9	16	11	13
Респондент 9	28	30	18	76	119	13	6	13	9	7	15	14	12
Респондент 10	31	30	13	74	103	12	12	14	13	9	16	13	17
Респондент 11	26	23	12	61	109	9	7	12	12	5	20	17	16
Респондент 12	33	24	18	75	92	12	13	17	12	10	13	14	15
Респондент 13	28	27	13	68	111	15	7	11	9	8	17	12	13
Респондент 14	30	33	15	78	97	9	2	13	10	5	9	6	11
Респондент 15	27	30	12	69	120	12	10	14	12	10	12	10	15
Респондент 16	29	36	15	80	125	13	13	15	15	9	15	13	16
Респондент 17	28	31	11	70	111	10	7	9	10	7	11	8	11
Респондент 18	23	34	14	71	97	7	8	10	10	5	12	9	10
Респондент 19	26	32	14	72	106	15	10	14	13	8	17	13	16
Респондент 20	27	27	18	72	125	11	6	12	14	6	14	12	16

3. Показники досліджуваної групи «Місцеві мешканці». Дані з гугл таблиці, створеної на основі опитувальника (гул-форма).

Ваше ім'я	Мадді_Залученість	Мадді_Контроль	Мадді_Ризик	Мадді_ЗАГАЛЬНИЙ	Помилкін_Духовність	Лазарус_Конфронтація	Лазарус_Дистанціювання	Лазарус_Самоконтроль	Лазарус_Пошук_підтримки	Лазарус_Прийняття_відповідальності	Лазарус_Уникнення	Лазарус_Планування_вирішення	Лазарус_Позитивне_переоцінювання
Респондент 1	36	33	16	85	109	17	15	18	18	8	23	11	19
Респондент 2	29	33	13	75	92	14	8	10	9	9	12	9	13
Респондент 3	26	31	11	68	89	11	9	11	11	7	14	9	13
Респондент 4	28	31	18	77	101	14	7	12	10	6	12	8	12
Респондент 5	26	35	18	79	100	11	9	12	14	8	15	9	13
Респондент 6	33	32	14	79	102	12	9	14	12	8	16	12	14
Респондент 7	29	26	16	71	78	10	8	9	12	4	14	9	14
Респондент 8	34	32	14	80	96	11	7	12	11	7	12	7	12
Респондент 9	33	33	8	74	90	15	10	13	12	5	12	10	12
Респондент 10	28	33	15	76	84	12	8	10	12	4	15	8	14
Респондент 11	24	38	17	79	119	16	6	14	18	6	18	11	17
Респондент 12	26	33	11	70	72	8	8	11	10	6	9	8	9
Респондент 13	33	36	18	87	111	9	6	10	11	5	10	5	10
Респондент 14	31	34	16	81	89	7	8	9	10	5	9	7	14
Респондент 15	28	31	16	75	116	12	11	17	12	7	18	12	16
Респондент 16	29	34	15	78	107	13	7	13	14	5	10	9	14
Респондент 17	29	35	12	76	94	12	5	13	11	4	9	6	10
Респондент 18	34	28	16	78	100	11	6	14	14	7	17	8	12
Респондент 19	28	35	14	77	88	11	11	11	8	6	17	10	15
Респондент 20	22	31	11	64	79	13	13	18	15	9	21	15	16

Додаток Б

1. Опитувальник життєстійкості (S. Maddi)

Інструкція: Оцініть кожне твердження за 4-бальною шкалою:

— **0** – ні (повністю не згоден);

— **1** – скоріше ні;

— **2** – скоріше так;

— **3** – так (повністю згоден)

№	Твердження	0	1	2	3
1	Я часто не впевнений у тому, що зможу довести розпочату справу до кінця.				
2	Мені часто не зрозуміло, навіщо я ходжу на роботу (навчання).				
3	Буває, що я відчуваю себе зайвим навіть у колі друзів.				
4	У моєму житті занадто багато несподіванок.				
5	Мені здається, що мої зусилля рідко приносять очікуваний результат.				
6	Я не люблю мріяти про майбутнє, бо все одно все буде не так, як хочеться.				
7	Я вважаю, що в житті краще не ризикувати.				
8	Мені важко пристосуватися до змін у звичному розпорядку дня.				
9	Я часто відчуваю, що події мого життя знаходяться поза моїм контролем.				
10	Кожен новий день для мене – це можливість дізнатися щось нове.				
11	Я отримую справжнє задоволення від своєї діяльності.				
12	Я впевнений, що можу впливати на результат того, що зі мною відбувається.				
13	Навіть якщо справа здається безнадійною, я все одно намагаюся її завершити.				
14	Мені подобається знайомитися з новими людьми.				
15	Я рідко змінюю свої плани через обставини, що раптово виникли.				
16	Я готовий ризикувати заради досягнення мети.				
17	Життєві труднощі роблять мене сильнішим.				
18	Я вважаю, що життя – це цікава пригода.				
19	Якщо я щиро вірю в успіх, то зазвичай його досягаю.				
20	Я не можу вплинути на те, як до мене ставляться оточуючі.				
21	Мені подобається вирішувати складні завдання.				
22	Я відчуваю, що моє життя має глибокий сенс.				
23	Коли я стикаюся з труднощами, я часто здаюся.				
24	Більшість людей у моєму житті – це випадкові перехожі.				
25	Я вважаю, що людина сама коваль свого щастя.				
26	Робота (навчання) забирає в мене занадто багато сил і не дає радості.				
27	Я часто відчуваю, що пливу за течією.				
28	Мені подобається брати на себе відповідальність.				
29	Зміни в житті – це завжди стрес, якого краще уникати.				
30	Я впевнений, що будь-яка проблема має рішення.				
31	Мої друзі завжди можуть на мене розраховувати.				
32	Я ціную кожну хвилину свого життя.				
33	Я люблю пробувати щось нове, навіть якщо не впевнений у результаті.				
34	У мене є чіткі цілі на майбутнє.				

35	Я відчуваю, що приношу користь суспільству.				
36	Більшість подій у моєму житті є результатом моїх власних дій.				
37	Світ – це вороже місце, де треба постійно боротися за виживання.				
38	Я легко знаходжу спільну мову з різними людьми.				
39	Буває, що я почуваюся самотнім навіть у натовпі.				
40	Мені подобається відчуття небезпеки та ризику.				
41	Я вважаю, що помилки – це корисний досвід.				
42	Моя щоденна діяльність здається мені важливою та значущою.				
43	Я часто сумніваюся у правильності своїх рішень.				
44	Я вірю, що людина може змінити свою долю.				
45	Я відкритий для всього нового, що пропонує життя.				

2. Опитувальник духовності особистості (Помиткін Е.О.)

Коротка версія

Інструкція: Прочитайте кожне твердження та оберіть варіант відповіді, який найбільше вам підходить:

— **1** – Категорично не згоден
— **2** – Скоріше не згоден
— **3** – Важко відповісти
— **4** – Скоріше згоден
— **5** – Повністю згоден

№	Твердження	1	2	3	4	5
1	Я часто розмірковую над призначенням людини у світі.					
2	Для мене важливо відчувати, що моє життя має вищу мету.					
3	Духовні цінності для мене важливіші за матеріальний успіх.					
4	Я прагну до постійного самовдосконалення та духовного зростання.					
5	Мої переконання дають мені сили в моменти зневіри.					
6	Я намагаюся чинити по совісті, навіть якщо це мені невигідно.					
7	Почуття обов'язку перед іншими є для мене визначальним у вчинках.					
8	Я відчуваю провину, якщо чиню всупереч своїм моральним принципам.					
9	Чесність із самим собою – це основа моєї самоповаги.					
10	Відповідальність за свої вчинки – ознака зрілої особистості.					
11	Я відчуваю зв'язок із чимось більшим, ніж я сам (Всесвіт, Бог, Людство).					
12	Віра у вищі сенси чи цінності допомагає мені жити у важкі часи.					
13	Я відчуваю щиру вдячність за сам дар життя.					
14	Надія ніколи не залишає мене, навіть у складних обставинах.					
15	Здатність діяти заради інших – це вияв найвищої духовності.					
16	Спілкування з природою дає мені відчуття внутрішнього оновлення.					
17	Споглядання краси (у мистецтві чи житті) викликає у мене душевний трепет.					
18	Творчість – це спосіб вираження моєї справжньої суті.					
19	Я вмію бачити прекрасне у звичайних, буденних речах.					
20	Гармонія навколишнього світу допомагає мені знайти внутрішній					

	спокій.					
21	Любов до людей є одним із головних орієнтирів мого життя.					
22	Я відчуваю щире співчуття до тих, хто страждає, і намагаюся допомогти.					
23	Безкорислива допомога іншим приносить мені справжню радість.					
24	Я вмію пробачати образи та не тримати зла на людей.					
25	Кожна людина заслуговує на повагу незалежно від її статусу.					

3. Опитувальник копінг-стратегій (WCQ) Р. Лазаруса (в адаптації Т. Крюкової)

Згадайте складні ситуації в Вашому житті і і оцініть, як часто Ви використовували той чи інший спосіб поведінки:

Інструкція: Прочитайте кожне твердження та оберіть варіант відповіді, який найбільше вам підходить:

1 – Ніколи

2 – Рідко

3 – Досить часто

4- Постійно

№	**Твердження**	**1**	**2**	**3**	**4**
1	Здійснював агресивні зусилля для того, щоб змінити ситуацію.				
2	Намагався знайти вихід, спираючись на свій минулий досвід.				
3	Намагався не діяти занадто поспішно, дотримуючись першого ж пориву.				
4	Намагався забути про все це.				
5	Розмовляв з кимось, щоб дізнатися більше про ситуацію.				
6	Робив щось таке, що, як мені здавалося, не давало результату, але я хоча б щось робив.				
7	Намагався знайти в ситуації щось позитивне.				
8	Намагався стримувати свої емоції.				
9	Критикував або звинувачував себе.				
10	Намагався не брати все це близько до серця, не перейматися занадто сильно.				
11	Сподівався на чудо.				
12	Йшов на компроміс, щоб отримати хоча б щось.				
13	Розмовляв з кимось, хто міг би конкретно допомогти в цій ситуації.				
14	Намагався не показувати своїх почуттів оточуючим.				
15	Висловлював гнів тим, хто спричинив проблему.				
16	Намагався знайти розраду в їжі, сні, алкоголі, курінні або ліках.				
17	Ризикував, щоб вирішити проблему.				
18	Намагався проаналізувати ситуацію, щоб краще її зрозуміти.				
19	Надихав себе на те, щоб не здаватися.				
20	Шукав співчуття та розуміння у когось.				
21	Намагався змінити свою точку зору на ситуацію.				
22	Обмірковував план дій і намагався слідувати йому.				
23	Сприймав усе так, ніби це відбувається не зі мною.				

24	Приймав ситуацію такою, яка вона є, оскільки нічого не міг змінити.				
25	Намагався знайти підтримку в вірі або духовних практиках.				
26	Робив усе можливе, щоб не зіпсувати стосунки.				
27	Відчував, що час виправить ситуацію.				
28	Намагався уникати контактів з людьми.				
29	Жартівливо ставився до ситуації, намагався не сприймати її серйозно.				
30	Просив поради у родичів або друзів, яких поважаю.				
31	Намагався приховати від інших, наскільки мені погано				
32	Звинувачував інших у своїх бідах.				
33	Намагався виплеснути свої почуття.				
34	Намагався переключитися на іншу діяльність.				
35	Намагався знайти інше заняття, щоб відволіктися.				
36	Малював у своїй уяві ідеальне вирішення ситуації.				
37	Намагався зрозуміти, що для мене найважливіше в цій ситуації.				
38	Молився.				
39	Намагався не діяти під впливом моменту				
40	Просто чекав, що буде далі.				
41	Намагався знайти нові інтереси.				
42	Намагався знайти пояснення тому, що сталося.				
43	Намагався загладити свою провину.				
44	Намагався зберегти самовладання.				
45	Намагався знайти альтернативне рішення.				
46	Звертався за допомогою до фахівців (лікарів, юристів, психологів).				
47	Намагався знайти нові цінності в житті.				
48	Робив крок за кроком, вирішуючи проблему поступово.				
49	Намагався стримувати свій гнів				
50	Намагався знайти сили в собі.				