

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Факультет Психології

Кафедра соціальної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

на тему «Ставлення до смерті як чинник резильєнтності студентської молоді в
умовах війни»

Виконала: студентка II курсу, групи ПС-21м
Спеціальності: 053 «Психологія»
Брух Тетяна Вікторівна

Керівник: кандидат психологічних наук,
доцент кафедри соціальної психології
Чуйко Оксана Михайлівна

Рецензент: доктор психологічних наук,
професор, завідувач кафедри соціальної
психології
Пілецька Любомира Сидорівна

м. Івано-Франківськ – 2024 рік

АНОТАЦІЯ

Робота присвячена темі ставлення до смерті як чинник резильєнтності студентської молоді в умовах війни. Об'єктом дослідження магістерської роботи виступає резильєнтність студентів. Предметом дослідження у даній роботі є виявлення особливостей ставлення до смерті як чинника резильєнтності студентів.

Методи дослідження. Для того виконання поставлених завдань дипломної роботи було використано використовувалися теоретичні, емпіричні та методи математико-статистичної обробки. Серед теоретичних методів було використано концептуалізацію, завдяки чому було чітко означено досліджувані явища, методи дедукції та індукції, аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення та систематизації, що сприяло розкриттю понять резильєнтність, ставлення до смерті, а також дослідженню можливого взаємозв'язку, взаємовпливу цих явищ. До емпіричних методів належать: «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-25»; «Опитувальник посттравматичного зростання (Posttraumatic Growth Inventory, PTGI)»; «Опитувальник Індекс життєвої задоволеності (Life Satisfaction Index A, LSIA)»; «Опитувальник проактивного копіngu (Proactive Coping Inventory, PCI)», авторський опитувальник для виявлення ставлення до смерті. Щодо використаних методів математико-статистичної обробки, у роботі здійснено кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона.

Основна частина. Перший розділ дипломної роботи присвячено ґрунтовному аналізу наукової літератури про поняття резильєнтності особистості, її компонентів, чинників її розвитку, особливостей формування; питанню смерті, ставлення до неї та аналізу особливостей її сприйняття як одного із чинників резильєнтності. У другому розділі увагу зосереджено на розробці програми емпіричного дослідження, реалізації розробленої програми та аналізі отриманих результатів, виявленні основних закономірностей та тенденції. Третій розділ зосереджено на аналізі виявлених під час дослідженні проблемних аспектах та створенні програми психокорекції.

Результатом проведеного дослідження є виявлення взаємозв'язку між особливостями ставлення до смерті та резильєнтністю студентської молоді. Психокорекційна програма включає сучасні методи і техніки відібрані на основі актуальних наукових підходів.

Ключові слова: резильєнтність, смерті, ставлення до смерті, студентська молодь, війна.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТАВЛЕННЯ ДО СМЕРТІ ЯК ЧИННИКА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ	8
1.1 Психологічний аналіз феномену резильєнтності особистості.	8
1.2 Ставлення до смерті в контексті сучасних психологічних досліджень.	18
1.3 Теоретичний аналіз впливу ставлення до смерті на формування резильєнтності студентів.	29
Висновки до розділу 1.....	37
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАВЛЕННЯ ДО СМЕРТІ ЯК ЧИННИКА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	39
2.1 Програма емпіричного дослідження особливостей ставлення до смерті як чинника резильєнтності студентів.....	39
2.2 Психологічні особливості резильєнтності студентів	45
2.3 Взаємозв'язок між ставленням до смерті та резильєнтністю студентської молоді.	54
Висновки до розділу 2.....	68
РОЗДІЛ 3. НАПРЯМИ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ З УРАХУВАННЯМ СТАВЛЕННЯ ДО СМЕРТІ	70
3.1 Обґрунтування психокорекційної програми розвитку резильєнтності студентів з урахуванням ставлення до смерті	70
3.2 Програма психокорекції резильєнтності студентів з урахуванням ставлення до смерті.	76
Висновки до розділу 3.....	88
ВИСНОВКИ	89
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	92
ДОДАТКИ.....	99

ВСТУП

Актуальність дослідження: У сучасному світі людина ледь не щодня стикається із різноманітними викликами, такими як тривалий стрес, втрати, травми як фізичні так і психологічні, тощо. Все це призводить до дезадаптації людини у соціумі та виникнення відчуття безнадійності. Саме тому чимало наукових діячів у сфері психологічної науки присвячують свою увагу дослідженню резильєнтності – як здатності до адаптації та відновлення після пережитих труднощів. Особливого значення дослідження психологічної стійкості набули для українців. Адже з початком повномасштабного вторгнення до буденних викликів, додалися нові травмуючі ситуації (військові дії, постійні втрати – людські та матеріальні, постійна невизначеність, відчуття безвиході), що значною мірою впливає на психологічне благополуччя населення. Резильєнтність виступає ключовим ресурсом необхідним для подолання цих викликів, а ставлення до смерті стає важливим чинником що впливає на здатність ефективно протидіяти труднощам та досягати стану гармонії.

Питання дослідження резильєнтності особистості набуває все більшої популярності серед вітчизняних та зарубіжних науковців. Зокрема вивченням даного феномену займалися: Беккер Б., Блок Джек та Джейн, Вернер Е., Грішин. Е., Кукчетті Д., Кушинг Г., Лазос Г., Лапіна М.Д., Лузар О.С., Лутар С., Маргаріт Р., Мастен А., Морозова О., Музичко С., Романчук. О., Руденко О., Сігова М., Сколовено Р., Солодчук С., Сміт Р., Фалевич А., Фостер К., Чиханцова О.С. Окремої уваги потребує з'ясування основних атрибутів резильєнтності, які б були тією необхідною характеристикою, яка б допомогла відокремити дане явище від інших подібних до нього. Це питання активно вивчали такі дослідники як Болтон К., Воронова О., Геллерштейн Д., Гешмата Ш., Кларк Дж., Медянова Олена, Мастен А., Морел Е., Нікольсон Дж., Річардсон Дж., Слагл С., Сколовено Р., Черрі К., Чиханцова О.С., Цюман Т., Ширальді Г.

Одним із чинників резильєнтності на який варто звернути увагу є ставлення до смерті, оскільки воно є важливим аспектом адаптації людини до труднощів, зокрема до втрат. Серед науковців ґрунтовно досліджували питання ставлення до

смерті та його різноманітності Ангелова А., Арьєс Ф., Бекер Е., Вонг П., Галіян О., Гірняк Андрій, Грінберг Дж., Гупевич А.Я., Діггорі Дж., Зливков В.Л., І. Ялом, Кириленко Т.С., Климишин О., Кюблер-Росс Е., Лукомська С.О., Лунетто Р., Мазур К., Мей Р., Мирончак К., Мирончак К.В., Мойсієнко Я.В., Пижинські Т., Ротман Д., Соломон Ш., Федан О.В., Франкл В., Фройд З., Хорон Ж., Шиделко А.

Таким чином актуальність даної теми визначається необхідністю вдосконалення ефективності підходів підтримки резильєнтності української молоді в умовах війни через глибокий аналіз впливу екзистенційного чинника – ставлення до смерті. На основі цього було обрано та сформульовано тему магістерської роботи «Ставлення до смерті як чинник резильєнтності студентської молоді в умовах війни».

Мета роботи: теоретично проаналізувати та експериментально з'ясувати особливості ставлення до смерті як чинника резильєнтності студентської молоді в умовах війни.

Об'єктом дослідження виступає резильєнтність студентів.

Предметом дослідження є ставлення до смерті як чинник резильєнтності студентів.

Відповідно до мети роботи, було визначено **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз психологічних феноменів ставлення до смерті та резильєнтності, виявити та виокремити їх психодіагностичні критерії дослідження.
2. Дослідити психологічні особливості резильєнтності студентів в умовах війни
3. Виявити та проаналізувати взаємозв'язок між ставленням до смерті та резильєнтністю студентів в умовах війни.
4. Розробити програму розвитку резильєнтності особистості з урахуванням ставлення до смерті.

Методи дослідження: для того щоб виконати поставлені завдання використовувалися такі методи:

теоретичні: концептуалізація основних понять теми для встановлення чітких меж та структури досліджуваних явищ; аналіз, синтез, дедуктивний та індуктивний методи, порівняння, узагальнення та систематизація наукового матеріалу – для

вивчення концептів «резильєнтність», «ставлення до смерті» виявлення взаємозв'язку між цими поняттями, та особливостями формування та розвитку психологічної стійкості особистості.

емпіричні: «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-25»; «Опитувальник посттравматичного зростання (Posttraumatic Growth Inventory, PTGI)»; «Опитувальник Індекс життєвої задоволеності (Life Satisfaction Index A, LSIA)»; «Опитувальник проактивного копіngu (Proactive Coping Inventory, PCI)», авторський опитувальник для виявлення ставлення до смерті.

математико-статистичної обробки: кореляційний аналіз (на основі коефіцієнта кореляції Пірсона)

Практичне значення: результати проведеного теоретичного та емпіричного дослідження можуть стати у нагоді для інших спеціалістів для подальшого дослідження особливостей розвитку резильєнтності та чинників, які впливають на цей розвиток. А розроблена психокорекційна програма може стати у нагоді психологам, соціальним працівникам та педагогам для розвитку, підвищення рівня резильєнтності у студентської молоді, а також стати основою для розробки адаптивної програми для інших категорій населення.

Апробація дослідження. Результати дослідження було представлено та обговорено на звітній науковій конференції студентів 2024 р. Також апробація здійснена у вигляді публікації наукових тез на теми: «Феномен ставлення до смерті в контексті сучасних психологічних досліджень»; «Особливості резильєнтності студентської молоді в умовах війни»

Структура роботи. Магістерська робота складається із вступу, трьох розділів – теоретичного, емпіричного та практичного, висновків, списку використаних джерел та додатків. Кількість використаних джерел – 67 ; кількість таблиць у роботі – 3 ; кількість рисунків – 5; обсяг основного тексту – 91 сторінка. Загальний обсяг роботи складає 116 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТАВЛЕННЯ ДО СМЕРТІ ЯК ЧИННИКА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1 Психологічний аналіз феномену резильєнтності особистості.

Незважаючи на відносну новизну, поняття резильєнтності є об'єктом наукового пошуку у багатьох галузях, зокрема медицині, соціології, фізиці, філософії тощо. Що стосується психології, то вивчення проблеми резильєнтності особистості має певну специфіку та власну історію розвитку. Дослідженню резильєнтності присвячено чимало наукових праць, оскільки вона є важливим для забезпечення та відновлення психологічного благополуччя людей, ментального здоров'я в умовах стресу та нестабільності. Тривалий час в психологічній науці дослідження резильєнтності викликало значну увагу, оскільки давало можливість визначати внутрішній потенціал людини та підбирати найбільш оптимальні шляхи та напрямки психологічної допомоги [55]. Особливо актуальним дане питання є для України, адже війна породжує чимало складнощів у житті кожної людини, тому важливо вміти знаходити шляхи вирішення власних проблем та досягати внутрішньої гармонії.

Власне термін «резильєнтність» з англійської перекладається як стійкість, пружність, пластичність. Дане поняття з'явилося у психологічній науці у XX столітті завдяки дослідженням Е. Вернер та Р. Сміт. Психологині обстежували дітей, чиї матері хворіли шизофренією, і виявили, що у частини дітей, попри несприятливі умови, збережений гармонійний розвиток. Власне даний феномен і був названий «resilience». Сьогодні й досі ведуться тривалі дискусії щодо конкретизації, однозначного розуміння даного терміну. Адже чимало науковців ототожнюють резильєнтність із життєстійкістю, стресостійкістю, психологічною стійкістю чи життєздатністю [21]. Проте, у нашому дослідженні дані терміни не вважаються синонімами.

Незважаючи на певні протиріччя у визначенні терміну «резильєнтність» більшість науковців сходяться на думці, що даний феномен виникає внаслідок певних травм або стресу і пов'язаний із позитивною адаптацією до нових умов [41].

Також варто звернути увагу на дослідження природи резильєнтності, зокрема того аспекту, що стосуються статичності/динамічності. Перші наукові дослідження розглядали це явище як особливу рису особистості. Наприклад, Г. Блок вважав, що резильєнтність не лише допомагає захистити людину від негативних, травмівних впливів, але й запобігати появі психічних розладів. О.Б. Морозова та М.К. Сігова тлумачать резильєнтність як психологічну здатність індивіда відновлюватися після негативного досвіду без шкоди під час переживання цього досвіду та вирішенні проблем [41].

Натомість S. Luthar і G. Cushing у своїх роботах, дійшли до висновку, що резильєнтність допомагає впоратися не лише із негативними подіями, але й під час сильних позитивних емоційних переживань. Тобто науковці розширили дане поняття, роблячи акцент на тому, що сильні потрясіння людина здатна переживати від позитивних емоцій. Дана властивість, на їхню думку, є набутою, її можна розвивати та вдосконалювати впродовж усього життя [58].

Працюючи над вивченням особливостей самоконтролю особистості, Джек та Джейн Блок ввели у науковий обіг поняття его-резильєнтності. Це особлива риса індивіда, що допомагає бути гнучким і вибирати оптимальні стратегії поведінки зважаючи на особливості ситуації. Тобто це перманентна здатність, що допомагає адаптуватися до негативних, складних ситуацій. На думку А. Фалевич, его-резильєнтність допомагає людині знаходити баланс між двома крайнощами: надмірним, постійним бажанням контролювати все та повною відсутністю контролю, байдужістю. В даному випадку его-резильєнтність можна розглядати як здатність до гнучкості з урахуванням ресурсів особистості [58].

Таким чином, резильєнтність як риса чи здатність особистості є досить складним та багатовимірним поєднанням особливостей індивіда, що допомагає зберігати відносно стабільні та здорові рівні психологічного та фізичного здоров'я, попри руйнівний вплив, а також відчувати оптимізм та задоволення від можливості навчатися на власному досвіді. Тобто, резильєнтність пом'якшує негативні наслідки стресу і допомагає особистості протистояти негативним впливам та

поступово адаптуватися до нових умов відновлюючи позитивний психологічний стан [48].

Пізніше науковці почали досліджувати динамічну сторону резильєнтності. Дане явище почало розглядатися як певний процес, що спрямований на подолання негативної ситуації. Або ж як повернення до попереднього, гармонійного рівня функціонування, того, що передувало травмуючим подіям. Наприклад, у дослідженнях М.Д. Лапіної резильєнтність тлумачиться як процес відновлення індивіда після стресової ситуації. Саме тоді й постало нове запитання: а що ж відбувається під час цього процесу відновлення? К. Фостер припустив, що важливим аспектом вивчення динамічності резильєнтності є пошук захисних ресурсів, оскільки саме вони включаються під час подолання негативних впливів. Це спонукало чимало науковців вивчати резильєнтність як психологічний ресурс особистості, який допомагає знайти стратегію успішного подолання травми та сприяє відновленню й адаптації, що дає змогу індивіду продовжувати повноцінне функціонування [41]. Дослідниця М. Маргаріт вказувала на те, що резильєнтність стосується динамічного процесу, що спрямований на забезпечення адаптації індивіда в умовах стресу чи травматичних подій [56].

На думку Р. Сколовено, резильєнтність це динамічний процес, який включає здатність як окремих індивідів так і цілих груп людей ефективно функціонувати, справлятися із негараздами та адаптуватися до нових умов [65]. Ш. Гешмат зазначає, що дане явище є процесом аналізу, використання, пошуку й створення ресурсів особистості, спрямованим на вирішення травматичної події, що забезпечить краще майбутнє. Частина цих ресурсів залежить від внутрішнього потенціалу індивіда, а інші від досвіду, завдяки якому людина здатна вирішити проблемну ситуацію [56].

С. Лузар, Д. Кукчетті та Б. Беккер тлумачили даний феномен як динамічний процес, що спрямований на ефективну та позитивну адаптацію після впливу різних негараздів. Окрім того, динамічність також проявляється у безперервній взаємодії із навколишнім середовищем. Адже життя кожної людини неможливе без соціуму,

у ньому відбувається процес соціалізації, у ньому людина розвивається та виховується [4].

А. Мастен працюючи у даному напрямку, дійшла до висновку, що резильєнтність недоцільно вважати рисою особистості. Адже в такому випадку людина або має цю рису і є стійкою, може ефективно адаптуватися після травми, або ж ні. Таким чином відповідальним за ментальне здоров'я є виключно сама особистість. Про те це не так, існують чимало факторів, що впливають на людину і її благополуччя, зокрема жорстоке поводження батьків із своїми дітьми. Тож у даному контексті, на думку дослідниці, є певна суперечність: розглядаючи резильєнтність як рису, необхідно визнати, що у деяких індивідів вона може бути повністю відсутня, а це суперечить сучасним дослідженням, які присвячені вивченню шляхам розвитку даного явища [53].

Таким чином ми можемо підсумувати, що резильєнтність як процес розуміється науковцями як поєднання гнучких когнітивних, емоційних та поведінкових реакцій індивіда на різного виду неприємності та сили їх впливу. Мається на увазі динамічний процес, під час якого людина знаходить шляхи вирішення проблеми та зберігає своє фізичне й психологічне здоров'я на високому рівні. Варто також зазначити, що деякі дослідники використовують термін резильєнс, розмежовуючи ці поняття: резильєнс – процес адаптації після несприятливих подій, а резильєнтність – особлива риса особистості.

Грунтовно вивчаючи, досліджуючи та аналізуючи даний феномен Г. Лазос створила власну концепцію, яка є інтеграцією двох напрямів. Науковиця дійшла до висновку, що резильєнтність можна розглядати як біопсихосоціальне явище, яке охоплює особистісний, міжособистісний та суспільний рівні і являє собою природний результат різноманітних процесів розвитку особистості протягом тривалого часу. Науковиця також зазначає, що резильєнтність пов'язана із здатністю індивіда відновлюватися після негативних ситуацій і може розглядатися або як риса, особлива характеристика особистості, або як динамічний процес, в залежності від того, що є предметом дослідження і на що спрямоване це дослідження [21].

Неможливо оминати визначення запропоноване ВООЗ, згідно із яким резильєнтністю можна вважати здатність справлятися із складними життєвими подіями, а також ресурси особистості, які розвиваються та збагачуються завдяки різноманітним захисним факторам, зокрема завдяки виробленню оптимальних копінг-стратегій або наявністю сприятливого середовища. Сьогодні найбільш вживаним є визначення запропоноване Американською психологічною асоціацією. АРА наголошує на тому, що це явище можна водночас розглядати і як сам процес, і як наслідок адаптації особистості після травмівних подій [16].

Теорія резильєнсу робить акцент на тому, що резильєнтність не є сталою якістю, її можна розвивати. Однак розвиток резильєнтності є доволі складним та тривалим процесом, який вимагає значних зусиль та вимагає індивідуального підходу [16].

На думку К. Болтон, резильєнтність властива тим людям, що виявляють здатність використовувати свої психологічні ресурси задля подолання негативних впливів. Вона дає можливість особистості залишатися стресостійкою до дії травмівних ситуацій й легше долати їй негативні наслідки [42].

У межах досліджень психолінгвістики науковці виділяють позитивну, умовну й негативну резильєнтність, позитивна характеризується успішною адаптацією особистості без значних труднощів. Умовна резильєнтність охоплює групу ризику, тобто групу індивідів із вираженою схильністю до виникнення перешкод, бар'єрів, різноманітних труднощів під час подолання складних ситуацій. І останній вид – негативна адаптація – розглядається як неможливість пристосуватися до нових умов через психолого-фізіологічні проблеми особистості [15].

Олег Романчук розглядав резильєнтність як здатність людини жити повноцінним життям, навіть під час труднощів. Це вміння подолати виклики й зберегти психологічне здоров'я та цілісність особистості. Резильєнтність пов'язана із особистісними сенсами людини, її ціннісними орієнтаціями, відчуттям правди, підтримки та єдності, здатністю робити власний вибір, мислити раціонально й діяти ефективно, вмінням визнавати свої помилки та виправляти їх, регулювати

свій емоційний стан, вмінням турбуватися про себе й свій стан, відновлювати внутрішні ресурси [46].

Труднощі, які виникають у процесі дослідження даного феномену пов'язані із проблемою, яку ми вже частково згадували вище. Це ототожнення концепту резильєнтність із іншими, схожими поняттями. Найчастіше дослідники співвідносять резильєнтність із стресостійкістю та життєстійкістю. Зокрема О. Романчук вважає, що резильєнтність та стресостійкість це синонімічні поняття. Інші ж дослідники, наприклад Я. Ю. Каплутенко, розмежовують ці поняття, наголошуючи на тому, що перше явище слід розглядати як опір стресу, а друге – як відновлення після стресових ситуацій. Також низка дослідників схильна ототожнювати життєстійкість та резильєнтність (наприклад, Т.Б. Гніда, Т.В. Семигіна), тоді як інші (зокрема М. Д. Лапіна, С. Д. Кравчук) чітко проводять межу між ними: життєстійкість спрямована на забезпечення ефективного подолання негативних впливів, тоді як резильєнтність характеризується здатністю особистості підвищувати рівень власного функціонування. На нашу ж думку, дані поняття слід розмежовувати.

Р. Сколовено виокремлює певні атрибути резильєнтності, що допомагають розмежувати дане поняття від схожих [65] :

- Самооцінювання, що характеризується як захисний механізм і проявляється у почутті власної гідності. Цей механізм, за допомогою оцінки людиною ситуації та власних сил, можливостей допомагає вирішувати складні ситуації. Якщо рівень самооцінки низький, то це впливає на стійкість індивіда.

- Опір на власні сили. Коли особистість впевнена у собі й власних силах, то вона розуміє, що має можливість керувати власним життям. І навіть якщо час від часу із нею трапляються негаразди, вона знає, що в її силах вирішити їх та рухатися далі. Опора на власні сили часто проявляється у таких почуттях як самостійність, автономія, відчуття контролю, прагнення незалежності.

- Соціальна чуйність. Ця властивість спрямована на забезпечення ефективної взаємодії людини із навколишнім середовищем, соціумом. Адже завдяки цій взаємодії індивід може надати іншим та отримати у відповідь

турботу, підтримку чи допомогу у вирішенні складних ситуацій. Це може впливати на самопочуття особистості та зменшувати негативні переживання. На думку К. Черрі основними ознаками резильєнтності є [37]:

1. Менталітет уцілілого, що характеризується сприйняттям людиною самої себе як того, хто навіть у складних ситуаціях здатен боротися, діяти, досягати своїх цілей, тобто «вижити».
2. Ефективна емоційна регуляція – як здатність керувати власними емоційними переживаннями.
3. Почуття контролю. Йдеться про готовність діяти, відчуття власної відповідальності за результати й наслідки своїх дій, а не пасивне очікування, що все вирішиться саме собою.
4. Вміння вирішувати проблеми, що розглядається як вміння критично оцінювати ситуацію і діяти зважаючи на цю оцінку.
5. Самоприйняття та самоспівчуття – вміння приймати себе таким який ти є, ставитися до себе із добротою та турботою.
6. Наявність соціальної підтримки – як здатність просити і вміння приймати допомогу від інших людей.

Д. Геллерштейн виокремлював дві складові даного явища: 1) фізичну резильєнтність, що виступає своєрідним показником життєстійкості й толерантності особистості до впливу труднощів; 2) психологічну резильєнтність, що характеризується вмінням шукати сенс у складних ситуаціях, вибудовувати соціальні контакти, приймати й давати підтримку оточуючим, прагненням до освітнього й особистісного розвитку, вмінням у разі необхідності звертатися за психологічною допомогою при подоланні наслідків стресу [8]. На його думку, можна виокремити три основні характеристики, що притаманні резильєнтній особистості це – здатність до гнучкості, імпровізації у непередбачуваних обставинах; віра у сенс власного життя та слідування власним цінностям; реалістичне сприйняття дійсності [55].

Дещо інші складові виокремив американський дослідник Г. Ширальді, що займався дослідженням ресурсів індивіда у складних ситуаціях. Основним

компонентом, на думку науковця, є фізичне здоров'я та здоровий, ефективно функціонуючий мозок. Адже лише тоді, коли мозок ефективно працює, продуктивно виконуються багато процесів, зокрема навчання, запам'ятовування, планування, розв'язання проблемних ситуацій, пошук логічних зв'язків, регулювання роботи всього організму. Серед інших складових виділено вміння долати негативні емоційні переживання, реалістичний життєвий оптимізм, почуття вдячності, почуття гумору, а також регуляція організму людини на сильні негативні переживання, труднощі, стрес [55].

Дж. Кларк та Дж. Нікольсон, досліджуючи феномен резильєнтності, дійшли до висновку, що одним із основних чинників її розвитку є різноманітність життєвого досвіду, адже в такому випадку особистість буде почуватися впевненіше у подібних складних ситуаціях. Окрім того вони виділили такі складові її складові [56]:

- Оптимізм, що характеризується позитивним сприйняттям світу й свого майбутнього.
- Орієнтація на рішення, що передбачає вміння людини передбачувати події та займати активну позицію при вирішенні труднощів.
- Індивідуальна відповідальність. Цей компонент пов'язаний із внутрішнім локусом контролю і характеризується вмінням брати відповідальність за свої дії й долати їх негативні наслідки.
- Відкритість та гнучкість, є ключовими рисами резильєнтної особистості. Адже вони дозволяють особистості раціонально оцінювати ситуацію, бачити свої помилки й за необхідності змінювати свою позицію, а також вміння робити висновки й навчатися на помилках.
- Управління стресом, що характеризується наявністю в індивіда вміння розпізнавати стресові реакції власного організму, аналізувати їх причини й боротися із ними.

Дослідниці С. Слагл та Е. Морел працюючи над проблемою резильєнтності розробили схожі моделі даного феномену, що складаються із семи компонентів [56]:

- Оптимізм – як здатність позитивно мислити про своє майбутнє.
- Прийняття ситуації, особливо у тих випадках, коли людина вже не може нічого змінити й залишається лише змиритися із тим що сталося й продовжувати жити далі.
- Орієнтація на вирішення проблемної ситуації, що характеризується прийняттям того, що сталося й пошуків стратегій вирішення труднощів.
- Відмова займати позицію жертви. Цей компонент включає здатність до активних дій у складних ситуація. Інколи це вимагає зміни ставлення до ситуації та оточення.
- Вміння бути відповідальним. Важливо вміти брати на себе відповідальність за свою діяльність, проявляти ініціативу й бути активним. Але водночас необхідно розуміти власні сили, можливості й не брати на себе занадто багато.
- Планування майбутнього. Цей компонент передбачає вміння ставити перед собою чітку мету й коректно виокремлювати цілі, що допоможуть її досягти.
- Створення взаємозв'язків, що розглядається авторкою як здатність вибудовувати особистісні контакти й стосунки із соціальним середовищем. На думку Ш. Гешмата, у структурі резильєнтності доцільно виділити вісім складових [56]:
- Наявність значущої мети. Зокрема науковець стверджував, що люди, у яких є мета відчують менше стресу й тривоги. Адже при розумінні власної мети людина здатна віднайти своє покликання й присвятити себе йому.
- Самовпевненість. Даний компонент розуміється як вміння кидати виклик стереотипам й діяти креативно, бути гнучким. Володіючи цими рисами особистість вміє дивитися на ситуацію під різним кутом.
- Когнітивна гнучкість. Важливими характеристиками резильєнтних людей є гнучкість у способі мислення, прийняття реальності. Мається на

увазі здатність справлятися із складними ситуаціями навіть якщо вони лякають. Дуже часто при зіткненні із труднощами включаються захисні механізми, наприклад уникнення чи заперечення. Проте вони лише тимчасово допомагають, а надалі стають перешкодою на шляху до особистісного зростання.

- Зростання через страждання. Йдеться про вміння сприймати важкі ситуації як можливість для зростання.
- Мужність, що характеризується вмінням усвідомлювати свої травми й свідомо працювати над собою, щоб подолати обмеження, які виникають в результаті травмівних подій й жити повноцінним, гармонійним життям.
- Регулювання емоцій – як здатність розпізнавати власні деструктивні емоції, вміти правильно звільнитися від них, направляти у потрібне русло.
- Воля, що розглядається як внутрішній ресурс особистості, який допомагає діяти незалежно від впливів зовнішніх чинників.
- Соціальна підтримка – це вміння приймати й надавати іншим підтримку. Відчуття турботи, підтримки дарує людині спокій й зменшує тривогу й негативні наслідки дії стрес-чинників.

Аналізуючи результати багатьох теоретичних та експериментальних досліджень Дж. Річардсон, К. Болтон та А. Мастен, дійшли до висновку, що резильєнтність складається із чотирьох окремих фаз:

1. Конфронтація із травмівними подіями. На даному етапі звичний стан людини порушується дією різних несприятливих чинників.
2. Процес активізації факторів захисту та вразливості. Відбувається ідентифікація цих факторів та їх наявність.
3. Взаємодія захисних факторів із факторами вразливості. Цей етап характеризується протистоянням травмівним факторам.
4. Результат: або резильєнтність або дезадаптація. Якщо у людини є достатньо захисних факторів, що дає змогу ефективно боротися із факторами ризику та знешкоджувати дію факторів вразливості, то результатом буде

резильєнтність. Натомість відсутність достатнього набору факторів захисту часто призводить до дезадаптації особистості [32].

Таким чином, можемо дійти до висновку, що практично всі запропоновані визначення поняття «резильєнтність» вказують на здатність індивіда відновлюватися після негативних впливів. У нашому дослідженні резильєнтність ми розглядаємо як здатність людини відновитися після стресової чи травмівної події. Але не в контексті пасивного реагування та пристосування до труднощів, а як активний пошук шляхів вирішення негараздів, що дає людині новий позитивний досвід. Завдяки чому відбувається розвиток особистості і досягнення такого стану, що не завдає шкоди ні фізичному ні ментальному здоров'ю. Серед компонентів даного явища можна виокремити: здатність знаходити можливості для особистісного зростання, рівень задоволеності життям, стратегії, які використовує людина, для подолання труднощів.

1.2 Ставлення до смерті в контексті сучасних психологічних досліджень.

Феномен смерті здавна цікавить людство і є провідною темою у багатьох філософських концепціях. У психологічній площині дана тема переважно представляється у зв'язку із такими категоріями як страх, горе, тривога тощо. Ставлення до смерті відрізняється у кожної людини. Не останню роль в цьому відіграє середовище в якому формується й розвивається особистість. Незважаючи на те, що існують певні сталі архетипи, якими прийнято характеризувати смерть, все ж їх сприйняття та ставлення у різних суспільствах дуже відрізняється один від одного. Зокрема, це залежить від культури, релігії, установок, цінностей та ритуалів найближчого оточення людини [38].

Як зазначав науковець А. Я. Гупевич, смерть, її переживання, пов'язані із нею ритуали, спосіб життя після зіткнення із нею являється невід'ємною частиною картини світу особистості, певної культури. В певній мірі ставлення до смерті може виступати як еталон, індекс рівня розвитку цілої цивілізації [36]. Саме тому так важливо досліджувати ставлення до смерті, це може стати стимулом на шляху до

розуміння власного сенсу життя, побудови ціннісних орієнтацій, а також впливати на розвиток резильєнтності особистості.

Серед чинників, що впливають на формування ставлення до смерті у студентської молоді можна виокремити [57]:

- Особливості культури. У різних культурах спостерігаються різні, унікальні ритуали пов'язані із смертю. Наприклад, це може виявлятися у тому чи піддається тема смерті табуванню чи навпаки, відкрито обговорюється.

- Релігійні переконання. Зокрема, йдеться про особливості уявлень потойбічного життя, що впливає на ставлення молоді до смерті.

- Особистий досвід. Наприклад, у тих, хто зіткнувся із смертю близької людини може бути більш негативне ставлення до смерті ніж у тих, хто не має подібного досвіду. Також життєвий досвід людини впливає на ставлення до різних видів смерті (наприклад природної, раптової чи насильницької).

- Вплив засобів масової інформації. Дуже часто ЗМІ впливають на ставлення до смерті демонструючи подібні сцени у фільмах, відеоіграх тощо. Наприклад, демонструючи жорстокість, ЗМІ може вплинути на терпиме й навіть байдуже ставлення до насильницької смерті. З іншого боку, демонстрація сприйняття смерті як природного процесу може призвести до формування спокійного, позитивного ставлення до смерті.

- Освіта. Чим краще студенти розуміють що таке смерть, тим легше їм прийняти її неминучість.

- Особливості сімейної динаміки. Мається на увазі вплив уявлень про смерть членів родини, сімейні цінності, традиції, форми спілкування та підтримки, зокрема при втраті близьких, на формування ставлення до смерті у молоді.

- Стать. Згідно із дослідженнями чоловіки схильні до більш позитивного ставлення до смерті ніж жінки. Окрім того, чоловіки частіше розглядають смерть як природний процес й менше відчувають тривогу пов'язану із даним явищем.

- Соціально-економічний статус. Зокрема виявлено, що в індивіди із нижчих соціальних верств населення можуть мати більш негативне уявлення про

смерть. Це також може бути пов'язано із нижчими можливостями у таких сферах як освіта, медицина, соціальна підтримка тощо.

– Деякі особистісні риси, наприклад невторизм сприяє формуванню негативного уявлення про смерть, виникненню необґрунтованого страху.

Таким чином, ставлення до смерті можна вважати історичним, тобто похідним від світогляду особистості, особливостей її способу життя, рівня її активності, від того яке місце і роль вона відіграє в тому суспільстві в якому проживає, від особливостей її віросповідання, її прагнень, здібностей та нахилів.

Вивченням проблематики ставлення до смерті займалося чимало дослідників. Зокрема, на думку Я. В. Мойсієнко можна виокремити 4 складові, що утворюють ставлення до смерті: емоційний, когнітивний, ірраціональний та ціннісно-екзистенційний компоненти. Емоційний, характеризується наявністю таких почуттів як страх, сум, горе, жах. Проте водночас ці переживання поєднуються із спокоєм та красою. Когнітивний компонент характеризується переживанням смерті, як природнього, логічного завершення життя. Ірраціональний компонент стосується релігійних переконань особистості або ж часто він виявляється у надмірній тривозі, що виступає своєрідним механізмом захисту, спробою уникнути й захиститися від смерті. Ціннісно-екзистенційний компонент, як наголошує авторка, є спробою усвідомити цінність життя, наповнити його сенсом. А смерть чи думки про неї слугують поштовхом до дій, до саморозвитку, самореалізації особистості [39].

Е. Бекер розглядав думки про смерть, можливий страх перед її неминучістю як особливу рушійну силу, що скеровує людину до діяльності, підштовхує до повноти та наповненості життя. Адже таким чином індивід намагається увіковічнити своє існування і обхитрити фатальність свого буття [38].

Розглядаючи тему смерті і особливості ставлення особистості до цього феномена неможливо оминати концепцію Ф. Арьєса. Дослідник розглядав зміну ставлення до смерті як своєрідну еволюцію, в основі якої лежить еволюція внутрішнього світу особистості в певний історичний період розвитку суспільства. Згідно із дослідженням автора, причинами зміни ставлення людства до смерті є:

розвиток індивідуальної самосвідомості; розвиток механізмів психологічного захисту; зміна уявлень про потойбічне життя; зміна уявлень про зв'язок між гріхом, смертю та стражданнями. Отже, розглянемо виділені дослідником стадії:

1. «Приречена смерть» або «всі помremo». На першому етапі людина вважала себе невід'ємною частиною природи, тож смерть розглядалася як природня, буденна річ, яку не можливо уникнути чи змінити, яка не викликає страху. А ритуали пов'язані із втратою були спрямовані на те, щоб зблизити рідних і близьких людей загиблого.

2. «Своя смерть». У зв'язку із розвитком самосвідомості, усвідомленням особистості своєї унікальності і неповторності постає потреба у індивідуальному завершенні життєвої історії кожного індивіда. Тож поступово людство відмовляється від ідеї загального Страшного Суду для всього роду.

3. «Смерть далека і близька». Третій етап пов'язаний із знищенням психологічних механізмів захисту, що працювали раніше. Смерть постає як щось хаотичне і некероване.

4. «Смерть твоя». На четвертому етапі розвитку суспільства на перший план виступали стосунки між коханими людьми, між членами сім'ї. Тож смерть близької людини почала розглядатися тяжким тягарем, сильною втратою, що не може зрівнятися із власною смертю. В той же час зник страх перед Судом, адже власна смерть стала можливістю зустрітися із рідними людьми після смерті.

5. «Смерть перевернута». І останній п'ятий етап, що характеризується виникненням страху не лише перед смертю, але й від самої її згадки. Тому тема смерті і все, що з нею пов'язане стає своєрідним табу, порушувати яке суворо заборонено. Людина живе насолоджуючись життям і всіляко ігноруючи таку страдну для неї річ [43].

Е. Кюблер-Росс, вивчаючи ставлення до смерті термінально хворих людей, звернула увагу на певну послідовність стадій реагування. Першим етапом є заперечення, коли людина не хоче і не може повірити в те, що з нею відбувається. Наступним є етап гніву. Часто на даній стадії хвора людина звинувачує навколишнє середовище у своїй хворобі, може відчувати ненависть та відразу до здорових,

тощо. Після цього настає етап торгу, що характеризується бажанням домовитися з долею чи Вищою Силою. Четвертий етап – депресія. Людина втрачає бажання жити, її перестає цікавити зовнішній світ, їй не хочеться спілкуватися. Її переслідує постійне відчуття жаху та відчаю від безсилості щось змінити. І остання стадія – прийняття, однак далеко не всі здатні дійти до неї. Цей етап пов'язаний із переосмисленням власного життя, визнанні його цінності й насиченості, прийняттям його завершення. Однак дана теорія зазнала шквал критики, адже не завжди людина проходить ці стадії саме у цій послідовності, а інколи ставлення хворих може кардинально відрізнятись від тих, що виділила дослідниця. Те як людина сприймає власну смерть є надзвичайно індивідуальним явищем і не можна виділити якісь конкретні, універсальні для всіх стадії [39].

Канадський психолог П. Вонг, разом із своїми колегами виділив п'ять типів ставлення до смерті:

- Страх смерті, що супроводжується негативними переживаннями пов'язаними із даною темою.
- Уникання теми смерті, коли людина всіляко уникає всіх тем пов'язаних із смертю, як своєю так і чужою.
- Нейтральний тип є найбільш адаптивним типом ставленням, за якого смерть розглядається як щось неминуче, природне, те, що не наділяється ні хорошими ні поганими сенсами.
- Прийняття-наближення, що характеризується вірою в позаземне життя і сприйняттям смерті, як можливості опинитися у кращому місці.
- Прийняття-порятунк або прийняття-позбавлення – виявляється у сприйнятті смерті як порятунку, можливості позбутися страждань чи болю [66].

Феномен смерті досліджував і засновник психоаналізу З. Фройд. Зокрема, на його думку у психіці постійно діють два несвідомі інстинкти – прагнення до життя або Ерос та прагнення смерті або Танатос. Потяг до смерті характеризується прагненням індивіда до регресії, відтворення та збереження попередніх, комфортних умов. Працюючи над даною проблематикою, вчений дійшов до

висновку, що смерть є основною метою життя. Всі живі організми прагнуть повернутися у той невизначений стан із якого вони з'явилися, а отже все живе несвідомо прагне смерті [14]. Представники психоаналітичної психології пов'язують Танатос із такими психологічними явищами як: прагнення до руйнування (саморуйнування), агресією, аутоагресією, інстинктом самозбереження.

На думку К. Юнга, кожна людина має своєрідну підготовку до смерті. І ті, хто плекає більш високі та сильні почуття до життя сприймають смерть як природний процес і для такого типу людей смерть надає сенс життю. Натомість в індивідів з нищим ставленням до життя усвідомлення неминучості смерті спонукає до пошуку сенсу життя й викликає тривогу, а не прийняття смерті [61].

Дуже часто переживання, пов'язані із екзистенційною тематикою відгукуються такими емоціями як відчай, страх чи безпорадність. Серед причин, що є передумовою виникнення цих почуттів виокремлюють такі особистісні чинники: самооцінка індивіда, особливості типу прив'язаності людини, ситуація втрати, низький рівень задоволеності життям, відсутність сенсу життя, можливі депресивні епізоди, індивідуальні характеристики, тощо [16].

Представник екзистенційного напрямку психології І. Ялом досліджував смерть в контексті тривоги. Дослідник розглядав смерть як одну із чотирьох данностей людського життя, те з чим стикається кожен, не зважаючи на стать, вік, статус, фізіологічні та психологічні особливості людини. При цьому страх смерті, на його думку, носить циклічний характер: то зростає, то слабшає. Коли індивід стикається із темою, пов'язаною із смертю у нього виникає тривога, яка, в свою чергу запускає у дію механізми психологічного захисту. Серед основних механізмів захисту І. Ялом виділив:

1. Віру в свою індивідуальну винятковість. Даний тип захисту характеризується несвідомою впевненістю особистості у власній відмінності від інших.
2. Віра у рятівника, що виявляється у переконанні в існуванні Вищої Сили, що може захистити.

Автор підкреслює, що перший тип захисту є більш конструктивним, оскільки віра у рятівника викликає у людини почуття неповноцінності та безпорадності. Особистість шукає різні способи зменшити відчуття страху перед смертю, однак повністю усунути його неможливо. Окрім того, дослідник вбачає і корисну функцію смерті, яку називає пробудженням. Адже коли людина стикається із смертю, вона переосмислює життя, своє ставлення до нього й стає більше цінувати те, що має [12].

Сьогодні існує чимало досліджень щодо страху смерті. При цьому науковці вказують, що можна простежити тенденцію відокремлення страху власного зникнення від інших видів переживань. Наприклад, Дж. Діггорі та Д. Ротман, на основі проведених досліджень виділили такі види страху смерті: 1) страх закінчення власних цілей і планів; 2) неможливість щось відчувати після смерті; 3) тривого щодо можливості завдати клопотів близьким людям; 4) страх відчувати біль під час смерті; 5) неможливість турбуватися про рідних після смерті; 6) невідомість щодо життя після смерті; 7) переживання, що буде з тілом. При цьому автор зазначає, що лише перші два види переживань можна віднести до власне страху смерті, інші ж більше стосуються життя [31].

Ж. Хорон ж виокремлює три типи страху: страх того, що буде після смерті; страх самого «процесу» вмирання; та страх припинення буття. По-справжньому екзистенційним страхом смерті є припинення буття, зникнення, решта просто стосуються смерті [31].

На думку Р. Лунетто, у феномені страху смерті доцільно виокремити чотири основні чинники [31]:

- когнітивно-афективний, що характеризується наявністю в індивіда думок, уявлень та переживань пов'язаних зі смертю;
- усвідомлення обмеженості часу, коли особистість усвідомлює швидкоплинність часу, можуть виникати напруга, тривога пов'язані із можливістю не встигнути щось зробити, досягнути у житті;
- фізичні деформації, розглядається як переживання стосовно свого тіла та змін, що з ним відбуваються у процесі старіння;

– страх щодо можливого болю чи стресу.

На думку Р. Мея, нормальним ставленням індивіда до смерті є тривога. Адже саме переживання тривоги пов'язаної із смертю є тим стимулом, що дозволяє людині усвідомити факт свого життя [41].

Психологія смерті пропонує два типи реакцій на смерть: зовнішній захист та внутрішнє зростання. Тривога щодо смерті – це зовнішній захисний механізм, який є результатом негайної реакції на абстрактне поняття смерті. Якщо ж це перетворюється на довготривалу реакцію, то людина схильна рефлексувати на тему смерті, що сприяє внутрішньому розвитку особистості. Під час подібного осмислення теми смерті, індивід прагне до внутрішньої гармонії, цілісності й схильний демонструвати просоціальну мотивацію й поведінку [62].

Досліджуючи питання смерті, В. Франкл намагався простежити його зв'язок із сенсом життя. Зокрема, дослідник вважав, що усвідомлення своєї смертності дарує людині можливість наповнити життя сенсом. Адже смисл людського життя вимірюється не прожитими роками, а змістовністю, ціннісною наповненістю. Також автор виділяє існування особливої форми втілення та реалізації індивідуального сенсу життя – переживання страждань [48].

Особливості ставлення до смерті в залежності від умов тієї життєвої ситуації в якій знаходиться людина було висвітлена у роботі Т.С. Кириленко та К.В. Мирончак. Зокрема, було виділено три групи досліджуваних: тяжкохворі, екстремали та учасники різних духовних практик. Серед представників тяжкохворих смерть сприймається переважно як невідомість, скінченність. При цьому люди сприймають життя як боротьбу, як випробування, яке необхідно пройти; й водночас воно наповнюється радістю, адже людина починає цінувати кожен момент. В емоційному плані переважають такі емоції як сум, горе та страх. У групі екстремалів смерть також сприймається у категоріях скінченності, проте має зовсім інше пояснення. Люди-екстремали кожен раз роблять ризикований вибір на кону якого життя. Однак якщо людина, якій вдалося побороти тяжку хворобу не буде шукати ситуацій і якій вона б змогла знову пережити схожі почуття, то екстремали знаходяться у такому пошуку постійно. В емоційному аспекті,

представники даної групи переживають найбільше емоцій: сум, розгубленість, байдужість та навіть цікавість, що виступає джерелом розвитку людини. Серед представників духовних практик переважає розуміння смерті як своєрідного переходу, пошуку. Тобто смерть є можливістю змінитися й продовжувати рух. Емоційне ставлення представлене сумом та цікавістю, яка розглядається як можливість цілісного пізнання себе і світу, в тому чисті і його трансцендентне [27].

Цінним, на нашу думку, буде також звернути увагу на теорію управління страхом (Terror management theory - TMT), над якою працювали Ш. Соломон., Дж. Грінберг та Т. Піжинські. Дана теорія ґрунтується на припущенні Е. Беккера, що діяльність індивіда часто є наслідком усвідомлення власної скінченності та відчуттям страху перед смертю. Лише той, хто вміє віднайти сенс свого життя і сенс смерті, зрозуміти власну цінність у світі й діє відповідно до віднайдених сенсів, потрібно дивиться в обличчя смерті, стає «героєм». Науковці провели ряд експериментів і з'ясували, що коли особистість відчуває тривогу, що пов'язана із смертю, то включаються механізми захисту. Це допомагає людині відкидати думки про смерть. Серед основних захисних стратегій поведінки вчені виділили: підвищення власної самоповаги та усвідомлення себе, як частини чогось більшого, наприклад частиною певної нації [43], [8].

Доцільно також розглянути феномен смерті крізь призму релігії. Переважна більшість релігій сповідують ідею існування нематеріальної душі. Саме тому часто йдеться про смерть тіла людини, натомість її душа продовжує існувати в тому чи іншому вигляді в залежності від релігійних догм. Розглянемо провідні світові релігії й проаналізуємо особливості ставлення до смерті кожної з них.

Християнство розглядає смерть як перехід до вічного життя з Богом. Однак потойбічне життя людини тісно пов'язане із земним, й в певній мірі є наслідком діянь людини. Зокрема, великі грішники, нерозкаяні потрапляють у Пекло, інші ж продовжують вічне життя у Раю. Згідно із даними дослідження, усвідомлення власної смертності є частиною світогляду християн. Завдяки релігійним переконанням щодо безсмертності людської душі, саме життя набуває нового сенсу та цінності. Релігіє стає для вірян фундаментом на якому ґрунтується їх духовне

існування. В акті віри, який є символом вільного та свідомого вибору людини, вона завжди може знайти своє справжнє, істинне «Я». Таким чином віра в безсмертя душі наповнює життя християн духовними цінностями, на які вони опираються на своєму життєвому шляху. А сама смерть не лякає людину, адже спілкування з Богом (зокрема через молитву) вселяє надію на прекрасне потойбічне життя [27].

Іслам трактує життя як частину підготовки до ахирету, тобто потойбічного життя. Смерть розглядається як завершення земних труднощів та випробувань. Вважається, що сама смерть, відчуття, які переживає людина під час неї, залежать від віри й кількості гріхів: якщо віра сильна, а гріхів небагато, то й смерть буде приємнішою й менш болючою. Перехід в інший світ не є для мусульман чимось трагічним, навпаки кожен смиренно очікує смерті й мріє про гідне закінчення життя. Смерть – це воля Аллаха. Після смерті на людину очікує своєрідний Страшний Суд, де ангели Мункар і Накір вирішують її подальшу долю: рай чи пекло. До цього моменту душа зберігає свої почуття. Після першого суду має відбутися ще один – вищий і справедливий суд Аллаха, але він настане лише в той момент, коли зруйнується й загине Всесвіт [1].

У *буддизмі* питання життя і смерті, хоча й не є забороненими, проте вважається другорядним. Відправним пунктом у буддизмі є ототожнення існування людини із стражданням. Проте смерть, яка теж виступає як страждання не здатна позбавити людину від інших мук. Після смерті настає нове, сповнене страждання існування. Тому важливого сенсу для людини набуває необхідність примирення із стражданням життям. На відміну від розглянутих вище релігій, буддизм не вбачає жодного сенсу в прагненні безсмертності душі, вічному потойбічному житті. Адже вічне життя розглядається як безкінечних ланцюжок перероджень, зміна тілесних оболонок (центральними концептами для буддизму є реєкарнація та сансара). Людина ж повинна прагнути перервати це коло й досягти стану спокою, блаженства та гармонії. Тому людина уже в цьому житті повинна навчитися досягати спокою, безпристрасності, просвітління. Звільнення від життя – основне прагнення для буддиста, тому смерть розглядається не просто як природна річ, а як

щось бажане. При цьому самогубство не заохочується, воно відкидає людину назад і знову настає переродження, але вже в значно гірших умовах [51].

В *іудаїзмі* немає ідеї возвеличення смерті або її очікування – як можливості для визволення. Іудеї більше уваги приділяють життю на землі, але також вірять у вічне життя людської душі. Смерть – розглядається як переломний момент життя душі людини, який значно впливає на розуміння буття. Згідно із ідеями іудаїзму до народження душа людини знаходиться у Верхніх Світах і лише після народження вона сходить на землю, щоб виконати доручення Творця. Після смерті душа отримує насолоду, але вона залежить від того наскільки добре людина справилася із виконанням прохання Бога [54].

Таким чином, кожна із розглянутих нами релігій має своє унікальне сприйняття смерті, однак всі вони розглядають смерть людини як перехід до іншого життя, або як один із етапів на шляху існування душі.

В.Л. Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан виокремили типові для молоді реакції на смерть: «я не знаю», що пов'язана із необхідністю реагувати на зміну звичної ситуації, увалювати рішення, обирати; «мені байдуже», що проявляється у ситуації необхідності проявити себе; та «мені сказали, тому я зробив», що характеризується як спосіб організації життя. Досліджуючи психологічні особливості ставлення до смерті в умовах війни, виділяють контрольований та неконтрольований види страху. Контрольований – є стимулом до корисних, продуктивних дій. Натомість неконтрольований проявляється в безтурботності, необачності, байдужості, невиправданому ризику. Такий тип страху може переростати у паніку, що супроводжується нараженням на небезпеку не лише самого себе, але й інших [13].

З розвитком психологічної науки все більше дослідників (зокрема Р.Моуді, С.Гроф, Л. Уотсон, К. Рінг, Е. Кюблер Росс) сходяться на думці, що тема смерті не повинна нести негативні асоціації та переживання. А за умов наявності хорошої підготовки спеціаліста та добре організованого середовища символічне зіткнення зі смертю може сприяти самореалізації особистості, досягнення гармонії у житті

покращенню її фізичного та емоційного функціонування. Тобто слугувати засобом, що допоможе подолати негативні переживання та страх, пов'язані із смертю [36].

Таким чином, ставлення до смерті виступає одним із важливих чинників резильєнтності особистості. Адже зіткнення зі смертю, втратою чи постійною небезпекою впливає на те, як вона вчиться справлятися із труднощами в критичних ситуаціях, відшукувати гармонію у власному житті. Ставлення до смерті можна розглянути з точки зору виділення когнітивного, емоційного, поведінкового, духовного та соціально компоненту, які тісно пов'язані між собою. На когнітивному рівні людина осмислює смерть як невід'ємну частину життя, як природне явище, приймає її невідворотність та формує свої переконання щодо життя після смерті. Емоційний компонент відображається в емоціях та почуттях людини, які є реакцією на смерть. Наприклад, це може бути тривога, страх, сум, прийняття, а також емоційний аспект виражається у співчутті до втрат інших. На поведінковому рівні ставлення до смерті відображається в ритуалах, пов'язаних із похованням, пам'яттю про померлих, а також у підготовці до власної смерті. Духовний аспект включає пошук власного сенсу життя та смерті, тоді як в соціальному відображаються культурні особливості та норми громади.

1.3 Теоретичний аналіз впливу ставлення до смерті на формування резильєнтності студентів.

Кожна людина хоч раз у житті стикалася із складними ситуаціями, що викликали важкі негативні переживання. Однак, окрім негативних емоцій, дуже часто успішне подолання подібних ситуацій супроводжується особистісним розвитком. Адже шукаючи найбільш оптимальні шляхи вирішення проблеми відбуваються трансформації у світогляді, ціннісних орієнтаціях, життєвих цілях та смислах особистості. Подібні перетворення також можуть супроводжуватися опануванням навичок саморегуляції емоцій, управління стресом, розширенням стратегій поведінки у стресових ситуаціях. Як наслідок це впливає на розвиток резильєнтності особистості або ж навпаки призводить до дестабілізації

психологічного стану особистості. В умовах воєнного конфлікту особливого значення набуває ставлення до смерті як чинника розвитку резильєнтності молоді. Адже втрата близької людини чи постійна загроза смерті є дуже травмівними подіями, що завдають значний негативний вплив на людину.

В схожих випадках резильєнтність розглядають як можливість ефективно долати наслідки травми та виходити із негативних психологічних станів, пов'язаних з травмівними подіями. У зв'язку із цим постає питання про взаємозв'язок резильєнтності та посттравматичного психологічного зростання (або ПТЗ) [60].

На думку Р. Тедескі та Л. Калхоун посттравматичне зростання доцільно розглядати як оптимістичний, позитивний досвід змін, що стаються завдяки подоланню життєвої кризи. На жаль сьогодні у психологічній науці бракує даних психометричних досліджень, що б давали змогу виокремити структуру ПТЗ. Однак чимало науковців працюють над виявленням передумов формування посттравматичного зростання, його ознак, особливостей, характеристик особистості, що сприяють як подоланню травм так і подальшому зростанню. Зокрема С. Дж. Лепор та Т. А. Реверсон розглядають резильєнтність як важливу складову, характеристику у процесі ПТЗ. Схожу позицію висловили й С. Джозеф та П.А. Лайнлей. Поряд із резильєнтністю серед передумов формування ПТЗ науковці також виокремили певні індивідуальні характеристики, вибір оптимальних стратегій поведінки, екстравертність, оптимізм, самоефективність [60]. Як бачимо багато із цих характеристик співпадають із виокремленими складовими чи чинниками розвитку резильєнтності, які ми розглядали вище.

В даному контексті доцільно розглянути теорію А. Маслоу про самоактуалізацію особистості. Адже науковець вважав, що найбільш значущим досвідом на шляху до самоактуалізації є трагедія. Це поштовх до зміни поглядів на себе, своє життя й світ загалом. На думку Баттані саме страждання здатне допомогти особистості проявити свої найкращі якості, стати мудрішою, дає можливість зрозуміти сенс життя [16].

Р. Тедескі та Л. Калхун розглядали травмівний досвід як поштовх до суттєвих змін особистості, принаймні в окремих сферах її життєдіяльності. Зміни можуть проявлятися у таких напрямках: підвищення цінності життя; розвиток відчуття власної значущості й власних можливостей; зміни у життєвих пріоритетах; наповнення різних сфер життя сенсами; духовний розвиток тощо [60].

Схожі припущення висловив і С. Джозеф. Науковець виокремив три напрямки такого зростання [60]:

- сфера стосунків – часто при подоланні наслідків травми, люди відмічають позитивні зміни у стосунках, наприклад, вказують, що почали більше їх цінувати;
- ставлення до самого себе – зокрема з'являється відчуття власної сили, віри у себе й свої можливості;
- ставлення до життя – наприклад може з'явитися відчуття вдячності за кожен прожитий день, життя загалом набуває нового сенсу, відбувається переоцінка цінностей, цілей й планів.

Експериментально досліджуючи складні зв'язки між посттравматичним зростанням та резильєнтністю, Р. Тедескі та Л. Калхун дійшли до висновку, що між даними явищами існує зворотна залежність. Тобто чим вищий в особистості рівень резильєнтності, тим менші спостерігаються показники ПТЗ. Таким чином, незважаючи на розвинуті навички копінгу, індивід із високим показником резильєнтності часто не здатний долати психологічні наслідки травми. Також у таких особистостей спостерігається низький рівень мотивації до нових переживань, що потенційно може принести травмівна ситуація [60].

Зазвичай науковці виділяють декілька етапів переживання індивідом складної життєвої ситуації. Спочатку вся увага особистості спрямована на свої первинні переживання такі як страх чи напруга. Це пов'язано із невизначеністю на даному етапі, не розумінням як вирішити дану ситуацію і як буде краще вчинити. Після цього настає етап переосмислення. Людина по-новому дивиться на ситуацію, що склалася, свої цінності, цілі, ставлення до життя та всього, що є

значущим для неї. Успішність проходження цієї стадії в певній мірі залежить активності людини. Адже активна особистість намагається критично дивитися на реальність, таким чином формуючи нове розуміння ситуації, нові почуття та позицію. А. Ленгле назвав цей процес знаходженням сенсу у пережитому. В той час як пасивна особистість зберігає свої первинні емоції та переживання, які зазвичай є наслідком образи. Тоді настає завершальний етап, коли людина співвідносить реальний зміст ситуації із своїми первинними почуттями щодо неї. У результаті пережита й переосмислена ситуація сприймається легше й це допомагає інтегрувати отриманий досвід у життя людини. Усе це створює сприятливий ґрунт для росту й саморозвитку особистості [16].

Існують різні підходи до трактування складних життєвих ситуацій. У контексті нашого дослідження нас цікавить – екзистенційний. Адже даний підхід стосується питання життя, пошуку сенсу, свободи вибору і, звичайно, питання смерті, її сенсу та особливостей ставлення індивідів до неї. Він сприяє розвитку особистості, наголошує на важливості збереження власної індивідуальності та здатності стійко та мужньо долати життєві труднощі. Дослідники виокремлюють такі головні принципи екзистенційного підходу в розумінні складних ситуацій [50]:

- Існування і сенс. Йдеться про визнання самого факту існування і постійний пошук сенсу, особливо під час складних етапів життя.
- Свобода і відповідальність. Акцент робиться на тому, що у кожної особистості є свобода вибору. Людина може діяти або ж не робити нічого. Але вона завжди буде відповідальною за свої рішення. Цей принцип допомагає зрозуміти, що у нас є можливість впливати на своє життя, навіть якщо ситуація здається критичною.
- Автентичність. Мається на увазі усвідомлення своїх істинних бажань, цілей, цінностей та переконань і безапеляційне прийняття їх. Ця характеристика сприяє збереженню власної індивідуальності та допомагає розвивати стійкість у подібних ситуаціях.

— Екзистенційна криза. Життя розглядається як безперервний процес розвитку, який інколи може супроводжуватися виникненням екзистенційних криз. Однак саме вони можуть стати поштовхом до кращого розуміння себе.

Експериментальні дослідження показують, що позитивна захисна реакція на тривогу смерті є нестабільною, оскільки вона базується на зовнішніх критеріях. Люди ж із високим рівнем розвитку резильєнтності не керуються лише зовнішніми критеріями, вони надають перевагу конкретним довгостроковим реакціям, що припускають осмислення смерті. Подібні реакції згодом трансформуються у внутрішнє зростання. Незважаючи на те що, фактори ризику (мається на увазі різні труднощі, що виникають у житті людини) можуть здійснювати й негативний вплив на індивідуальний розвиток особистості, взаємодія між резильєнтністю, факторами ризику й негативними переживаннями все ж зменшує негативні наслідки [62].

Доцільно, на нашу думку, буде також розглянути вплив страху смерті на рівень резильєнтності особистості. Зокрема, екзистенціаліст Р. Мей стверджував, що усвідомлення власної смертності допомагає людині осмислити обмеженість часу і людських ресурсів, що власне стимулює до наповнення життя власними сенсами. Цей процес відповідно призводить до зростання внутрішньої стійкості, оскільки індивід активно бере відповідальність за своє життя та вчинки. Схожі ідеї висловлював І. Ялом, згідно із якими прийняття смерті, через знаходження індивідуального сенсу життя, допомагає людині не лише подолати екзистенційну тривогу, але й підвищити резильєнтність. Це не означає що людина повинна повністю позбавитися від страху смерті, однак вона може навчитися жити із ним так, щоб він не стояв на шляху до її особистісного зростання. Так само А. Ленгле наголошував на тому, що лише ті люди, які знаходять сенс у своєму існуванні стають більш стійкими перед обличчям смерті, адже їхні цілі, цінності й прагнення стають важливими. На думку Кесебіра, зменшення страху щодо смерті можливе лише завдяки зустрічі із смертю, а не при її запереченні, уникненні чи страху перед нею. Таким чином, спокійне і відкрите ставлення до смерті є важливою передумовою для особистісного розвитку. Саме тому люди із

високим рівнем резильєнтності більш позитивно ставляться до смерті і мають підвищену здатність до адаптації. Наприклад під час пандемії, такі люди досить швидко оговтуються від пережитого негативного досвіду й готові й далі активно працювати задля розвитку суспільства й самовдосконалення. Натомість індивіди із низьким рівнем розвитку резильєнтності мають труднощі із адаптацією до зовнішнього середовища під час негараздів, вони не здатні спокійно і відкрито ставитися до смерті [62], [63], [67].

Л. Шутова у своїх дослідженнях вказує, що при зіткненні людини із смертю з'являються певні особистісні зміни, що впливають на формування ціннісних та смислових орієнтацій особистості. Цей процес часто пов'язаний із юнацьким етапом розвитку. Адже в цьому віці комплекс життєвих цінностей є тим засобом, що допомагає змінити своє життя й віднайти сенс свого існування. Науковиця також зазначає, що такий вид ставлення до смерті як страх є відображенням системи цінностей особистості [39].

Деякі сучасні дослідження виявляють наявність взаємозв'язку між резильєнтністю та деякими когнітивними компонентами суб'єктивного благополуччя. Зокрема у студентів із високим рівнем вираженості резильєнтності спостерігається збільшення рівня задоволеності власним життям, а також зменшення невдоволеності собою і почуття розчарування [42]. В даному контексті цінним буде також дослідити і взаємозв'язок із особливостями сприйняття смерті. Е. П. Процуович вивчав особливості ставлення до смерті студентської молоді із різним рівнем суб'єктивного благополуччя. Виявилося, що у групі суб'єктивно неблагополучних студентів спостерігається більш проблематичне ставлення до смерті, зокрема до власної. Натомість студенти у яких спостерігається суб'єктивне благополуччя досить адекватно сприймають смерть. Таке ставлення також сприяє розвитку здатності брати на себе відповідальність за своє життя [52]. Зважаючи на проаналізовані дослідження можемо припустити, що високий рівень резильєнтності може співвідноситися із позитивним, спокійним ставленням до смерті.

На основі лонгітюдних досліджень С. Мок та Р. Ейбах, дійшли до висновку, що існує певний взаємозв'язок високим рівнем негативних впливів, низьким рівнем суб'єктивного благополуччя та менш сприятливим ставленням до смерті. Високий психологічний вік часто асоціюється із незадоволеністю життям. Проте науковці виявили, що позитивне ставлення до старіння і смерті пом'якшують цей взаємозв'язок. Зокрема, високий психологічний вік і низький рівень задоволеності власним життям властивий лише тій групі людей, що мають негативне уявлення про смерть і старіння, але не у тих хто має позитивне ставлення до смерті [64].

Дослідженням особливостей ставлення до смерті в контексті психологічного віку займалися Л. В. Восковська, А. К. Прима. В даному дослідженні акцент робиться на різниці поведінкового та емоційного компоненту ставлення до смерті. Зокрема науковці виявили, що відчуття насиченості власного життя впливає на тип ставлення людини до смерті. У тих в кого психологічний вік вищий за хронологічний спостерігається наявність позитивних уявлень про смерть. У представників даної групи спостерігається середній рівень тривоги щодо смерті. А найпоширенішими емоційними переживаннями є почуття провини. У групі осіб в яких психологічний та хронологічний вік збігаються також переважає позитивне ставлення до смерті. Вони мають середній рівень тривоги щодо смерті, однак не можуть уявити свою смерть. Натомість серед тих, в кого хронологічний вік вищий за психологічний спостерігається високий рівень страху смерті. При цьому переважають негативні уявлення про смерть [52].

Д. Кім провів дослідження, що мало на меті виявити вплив резильєнтності, задоволеності життям, психологічного благополуччя на ставлення до смерті студентів-медсестер. Виявилось, що основними факторами, що впливають на ставлення до смерті є освіта, яка пояснює особливості даного процесу й психологічне благополуччя (як показник функціонування людини в суспільстві). Психологічне благополуччя у даному дослідженні розглядається як внутрішня сила, що дозволяє позитивно сприймати власний життєвий досвід і діяти опираючись на власні сили й рішучість. Також психологічне благополуччя тісно пов'язане із освітою. Зокрема ті, хто мають знання про те, що являє собою смерть,

про основні закономірності даного феномену й його особливості, мають вищий рівень психологічного благополуччя й відповідно більш позитивне ставлення до смерті. Іншими словами, просвіта про смерть допомагає зрозуміти хід смерті та прийняти її як частину життя [52].

Таким чином, ми можемо зробити висновок, що ставлення до смерті є особливим чинником резильєнтності особистості. Висловлюючи свої почуття та думки, щодо смерті людина може віднайти та усвідомити сенс свого життя. Прийняття неможливості уникнення смерті, розуміння скінченності життя впливають на те, як людина ставиться до смерті та може позитивно впливати на здатність людини реагувати на стресові ситуації, шукати вихід із них. Також важливо враховувати культурний та релігійний аспекти у вивченні даного питання, адже вони є тим підґрунтям на якому формується резильєнтність особистості. Тож виявлений взаємозв'язок між ставленням до смерті і резильєнтністю індивіда підкреслює важливість подальшого вивчення та дослідження даного питання.

Висновки до розділу 1

У результаті здійсненого нами теоретичного аналізу наукової літератури з проблеми вивчення особливостей ставлення до смерті як чинника резильєнтності, можемо дійти до висновку, що резильєнтність прийнято розглядати у двох площинах: як риса, властивість чи здатність особистості до адаптації у складній життєвій ситуації та як процес подолання наслідків травмівної події. У нашому дослідженні резильєнтність тлумачиться як здатність особистості до відновлення після стресової чи травмівної події, що передбачає досягнення стану гармонії та відсутності шкоди на металеве та фізичне здоров'я індивіда.

Загалом феномен резильєнтності є дуже багатовимірним, він має системний характер й ми можемо виокремити такі його основні характеристики: 1) резильєнтність – це біопсихосоціальне явище, що є результатом різних процесів розвитку і охоплює соціальний, міжособистісний та особистий досвід; 2) резильєнтність прийнято розглядати як здатність особистості відновлюватися, адаптуватися після важких, стресових подій; 3) залежно від особливостей теми, предмета та об'єкта дослідження резильєнтність можна вивчати під різним кутом; 4) дослідники виділяють різноманітні складові резильєнтності, серед яких найчастіше згадуваними є оптимізм, орієнтація на рішення, відповідальність, відкритість та гнучкість, управління емоціями та стресом, прийняття ситуації, планування майбутнього (наявність цілі, мети), соціальна.; 5) формування резильєнтності залежить від багатьох зовнішніх та внутрішніх факторів; 6) резильєнтність є важливою передумовою у формуванні посттравматичного зростання. Серед компонентів даного явища можна виокремити: здатність знаходити можливості для особистісного зростання, рівень задоволеності життям, стратегії, які використовує людина, для подолання труднощів.

Ставлення до смерті розглядається нами як наслідок впливу багатьох факторів, зокрема культури та релігії, світогляду особистості, способу життя, цінностей, прагнень, та здібностей. Серед компонентів ставлення до смерті можна виділити: емоційний, когнітивний, ірраціональний та ціннісно-екзистенційний компоненти. Чимало науковців виділи різні види ставлення до смерті. Серед них

можна виділити такі: сприйняття смерті як природного явища (Ф. Арьєс); як підсумок індивідуальних діянь (Ф. Арьєс); смерть як щось некероване (Ф. Арьєс); як можливість потойбічного життя (Ф. Арьєс, П. Вонг); страх і табування смерті (Ф. Арьєс, П. Вонг, І. Ялом, Р. Мей, Н. Гаркавенко, С. Доскач); заперечення та ізоляція, гнів, торг, депресія та прийняття (Е. Кюблер-Росс); уникнення (П. Вонг); нейтральне ставлення (П. Вонг); смерть як позбавлення страждань (П. Вонг); прагнення смерті (З. Фройд); смерть як можливість розвитку особистості (І. Ялом, Р. Мей, Р. Моуді, С. Гроф, Л. Уотсон, К. Рінг, Є. Кюблер Росс).

Таким чином ставлення до смерті є особливим чинником розвитку резильєнтності особистості, що є дуже актуальним під час війни. Врахування особливостей ставлення до смерті можуть допомогти людині розвивати резильєнтність і знаходити способи справлятися з труднощами у житті.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАВЛЕННЯ ДО СМЕРТІ ЯК ЧИННИКА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1 Програма емпіричного дослідження особливостей ставлення до смерті як чинника резильєнтності студентів.

Другий розділ цієї роботи присвячений розробленню та реалізації програми емпіричного дослідження, яке спрямоване на виявлення взаємозв'язку між ставленням до смерті та рівнем резильєнтності студентської молоді у воєнний період. Перед тим як перейти до опису програми дослідження варто зосередитися на деяких важливих психологічних показниках, які так чи інакше впливають на здатність студентів до подолання стресу й його наслідків та адаптацію до нових умов.

Отже основними показниками нашого дослідження є:

- Рівень резильєнтності – як здатність індивіда до подолання життєвих труднощів та відновлення після стресової чи травмівної події;
- Посттравматичне зростання – як здатність особистості не лише адаптуватися до нових життєвих обставин після травматичної події, а й знайти можливості для особистісного зростання.
- Рівень задоволеності життям – як відчуття індивідом суб'єктивного благополуччя, відчуття щастя та гармонії.
- Стратегії копінгу – як особливості реагування людиною на життєві виклики.
- Ставлення до смерті – як специфіка сприйняття й усвідомлення смерті індивідом. Це один із ключових аспектів дослідження. Це ставлення відіграє важливу роль у формуванні резильєнтності, особливо, коли людина живе у воєнний період. Адже тоді смерть стає частиною повсякденної реальності.

Для досягнення мети дослідження та виконання поставлених завдань було підібрано такі методики: «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-25»;

«Опитувальник посттравматичного зростання (Posttraumatic Growth Inventory, PTGI)»; «Опитувальник Індекс життєвої задоволеності (Life Satisfaction Index A, LSIA)»; «Опитувальник проактивного копіінгу (Proactive Coping Inventory, PCI)», а також створено авторський опитувальник спрямований на виявлення ставлення до смерті. Розглянемо детальніше обрані методики й аргументуємо їх вибір:

Для дослідження особливостей резильєнтності студентів було обрано «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-25» (*Додаток А*). Дана методика містить 25 тверджень, які необхідно оцінити за п'ятибальною шкалою, де 0 – повністю не погоджуюся, а 5 – повністю погоджуюся. Кількісний показник резильєнтності згідно із методикою становить сума балів за 25 твердженнями, від 0 до 100. Окрім того, методика дозволяє дослідити рівні розвитку резильєнтності: зокрема виділено низький, середній та високий рівні. Незважаючи на те, що методика є досить короткою, вона зручна й охоплює більшість ознак резильєнтності [29].

Опитувальник посттравматичного зростання (Posttraumatic Growth Inventory, PTGI) розроблений Р. Тадеші і Л. Калхаун складається із 21 твердження (*Додаток Б*). Кожне твердження необхідно оцінити за відповідною шкалою, де 0 – вказує на відсутність змін після травматичної події, а 6 – на дуже суттєві зміни. Опитувальник містить п'ять шкал:

- Ставлення до інших. Дана шкала спрямована на виявлення змін в спілкуванні із іншими людьми: більша довіра до оточуючих; прагнення покладатися на інших; будувати ближчі стосунки; зростання прагнення відкрито виражати свої емоції й почуття; зростання цінності спілкування із людьми.

- Нові можливості – шкала допомагає оцінити такі зміни як: поява нових інтересів, захоплень; зростання впевненості у собі й власних можливостях; відчуття змоги впливати на власне життя, змінювати його.

- Сила особистості. Ця шкала показує наскільки людина стала краще розуміти саму себе, відчувати можливість справитися із будь-якими труднощами й розуміти власну силу.

- Духовні зміни – переоцінка духовних проблем, пошук себе у вірі.

– Підвищення цінності життя. Шкала спрямована на оцінку зміни життєвих пріоритетів особистості, зростання цінності кожного дня, пошук та знаходження сенсів у житті.

Також дана методика дозволяє виміряти індекс посттравматичного зростання. Респонденти із високим індексом вважаються більш відкритими у спілкуванні, емпатійними, мають більш позитивне ставлення до життя, легше адаптуються до навколишніх змін та більше відчують свою здатність впливати на зміни у житті [20].

Для дослідження загального психологічного стану студентів нами було обрано методику «Індекс життєвої задоволеності (Life Satisfaction Index A, LSIA)» Берніса Ньюгартена (*Додаток В*). Методика містить 20 запитань і дає змогу оцінити п'ять аспектів задоволеності життям: інтерес до життя; загальний настрій особистості; рішучість у досягненні поставлених перед собою цілей; позитивна оцінка себе та своїх дій; а також рівень узгодженості між поставленими цілями та їх досягненням. Індекс задоволеності життям характеризує загальний психічний стан особистості, рівень її психологічного комфорту та соціально-психологічної адаптації. Якщо опитуваний відчуває задоволення від своєї повсякденної діяльності, позитивно оцінює самого себе, бачить сенс у власному житті й роботі, досягає успіху у досягненні бажаних цілей, то це вказує на позитивний рівень задоволеності життям. Максимальний індекс задоволеності життям дорівнює 40 балів. Показники від 25 до 30 балів – характеризують середню життєву задоволеність. А показники, що мені за 25 балів є низькими й відповідно характеризуються низькою задоволеністю життям [7].

Для виявлення особливостей використання студентами різних копінг-стратегій у подоланні труднощів, кризової ситуації, ми використали методику «Опитувальник проактивного копіngu (Proactive Coping Inventory, PCI)», яку розробили Е. Грінгласс, Р. Шварцер, Ш. Тауберт (*Додаток Г*). Дана методика складається із 55 тверджень, які необхідно оцінити за шкалою, де 1 – абсолютно не погоджуюся, а 4 – повністю погоджуюся. Опитувальник містить сім видів копінг-стратегій:

- Проактивний копінг – даний вид копіngu поєднує цілепокладання особистості із здатністю регулювати свою поведінку для досягнення поставлених перед собою цілей.

- Рефлексивний копінг – передбачає використання навичок вивчати й засвоювати різні шаблони поведінки, шляхом спостереження за іншими людьми, а також здатність оцінювати, порівнювати їх ефективність та доречність у конкретній ситуації.

- Стратегічне планування. Цей вид копінг-стратегій передбачає складання конкретного плану дій, у якому великі та складні завдання розбиті на невеликі задачі.

- Превентивний копінг – характеризується вмінням передбачати потенційні труднощі й стресори ще до їх виникнення. Таким чином особистість здійснює превентивні дії щодо можливої загрози у майбутньому. це вміння ґрунтується на здатності вчитися на власному досвіді й помилках інших людей.

- Пошук інструментальної підтримки. Даний вид поведінки спрямований на отримання корисних порад, інформаційних повідомлень та відгуків інших, які в подальшому використовуються для подолання стресора.

- Пошук емоційної підтримки – передбачає регуляцію стресу шляхом відкритого ставлення до оточення, що характеризується щирістю у власних емоційних переживаннях, пошуком підтримки та співпереживання інших людей.

- Уникаючий копінг - передбачає відмову від активних дій у разі труднощів.

Перелічені види копінг-стратегій умовно можна поділити на продуктивні, тобто ті які спрямовані на вирішення проблемних ситуацій (проактивний, рефлексивний, планувальний, превентивний копінг) та непродуктивні, що характеризуються втечею від вирішення труднощів чи власних емоційних переживань, або докладання своїх зусиль лише на емоційну стабілізацію (інструментальна та емоційна підтримка, уникання) [17].

Також для нашого дослідження було створено авторський опитувальник, який спрямований на вивчення різних видів ставлення до смерті (*див. додаток Д*).

У процесі створення опитувальника ми хотіли також виявити особливості трактування студентами поняття «смерть». Для цього було розроблено декілька відкритих запитань, що допомагають розкрити уявлення студентів про даний феномен. Для створення анкети ми скористалися виділеними у попередньому розділі типами ставлень до смерті: смерть як природне явище; смерть як підсумок життя людини; як можливість потойбічного життя; страх смерті; уникнення; позбавлення від страждань; прийняття; смерть як можливість розвитку особистості; нейтральне ставлення; гнів; заперечення. Було створено 44 твердження для виявлення кожного із зазначених видів ставлень. Кожне із тверджень необхідно оцінити за шкалою, де 1 – повністю не погоджуюся, а 5 – повністю погоджуюся. Також було розроблено чотири запитання (45-48), спрямовані на виявлення ставлення до смерті під час війни.

Таблиця 2.1

Таблиця валідності авторського опитувальника.

Критерії дослідження	Номер запитання
Розуміння поняття «смерті»;	чотири вступні запитання
Смерть як природне явище;	1; 12; 23; 34.
Смерть як підсумок життя людини;	2; 13; 24; 35.
Смерть як можливість потойбічного життя;	3; 14; 25; 36.
Страх смерті;	4; 15; 26; 37.
Уникнення;	5; 16; 27; 38.
Позбавлення від страждань;	6; 17; 28; 39.
Прийняття;	7; 18; 29; 40.
Смерть як можливість розвитку особистості;	8; 19; 30; 41.

Нейтральне ставлення;	9; 20; 31; 42.
Гнів;	10; 21; 32; 43.
Заперечення;	11; 22; 33; 44.
Ставлення до смерті під час війни;	45; 46; 47; 48.

Наше дослідження проводилося за допомогою онлайн платформи Google форми.

Нижче представлений дизайн вибірки нашого дослідження:

У дослідженні взяло участь 40 респондентів, які є представниками студентської молоді. Серед них 82,5% – жінки, а 17,5% – чоловіки. Щодо вікових особливостей респондентів: в опитуванні взяли участь студенти від 17 до 24 років включно. Серед опитуваних 17-річні представники молоді складають 5% опитуваних; 18-річні – 10%; 19-річні – 20%; 20-річні – 27,5%; 21-річні – 15%; 22-річні – 15%; 23-річні – 2,5%; 24-річні – 2,5%.

Учасники дослідження є представниками різних професій, зокрема психологія/реабілітаційна психологія – 57,5%; середня освіта математика та інформатика – 7,5%; філологія Українська мова та література – 5%; комп'ютерні науки/комп'ютерна інженерія – 5%; медицина – 5%; середня освіта Історія – 2,5%; філософія – 2,5%; фізіотерапія, ерготерапія – 2,5%; факультет фізичного виховання і спорту – 2,5%; туризм – 2,5%; історія та археологія – 2,5%; підприємницька діяльність – 2,5%; журналістика – 2,5%.

На момент проведення дослідження 12,5% респондентів навчалися на першому курсі університету; 12,5% – на другому курсі; 35% – на третьому; 20% – на четвертому; і 20% – на п'ятому.

Результати нашого дослідження будуть представлені у відсотковому співвідношенні. Окрім того, здійснено якісний аналіз результатів опитування, а за окремими результатами проведених методик та анкет проведено кореляційний аналіз.

Необхідно зазначити, що для проведення кореляційного аналізу ми скористалися коефіцієнтом кореляції Пірсона. У нашому дослідженні похибка р дорівнює 0,05. Даний рівень похибки є стандартним у психологічних дослідженнях. Це означає, що ми допускаємо 5% ймовірності хибного відхилення нульової гіпотези (тобто ризик того, що ми виявимо зв'язок між змінними, хоча його насправді немає дорівнює 5%). Таким чином, рівень похибки є достатньо строгим, але при цьому дозволяє не нехтувати зв'язком між змінними, якщо він все ж таки існує.

Встановлення значущості коефіцієнта кореляції Пірсона у малих вибірках зазвичай відбувається за допомогою таблиці критичних значень в залежності від величини вибірки і встановленого рівня похибки. У нашому випадку величина вибірки дорівнює 40 респондентів, а рівень похибки – 0,05. Це означає, що критичне значення кореляції (R) становить приблизно $\pm 0,312$. Таким чином, лише у тому випадку, коли коефіцієнт кореляції перевищить 0,312 за абсолютною величиною, виявлений зв'язок буде вважатися статистично значущим [28].

2.2 Психологічні особливості резильєнтності студентів

Нижче будуть представлені результати дослідження, яке було спрямоване на виявлення впливу особливостей ставлення до смерті як чинника резильєнтності студентської молоді в умовах війни. Підібрані методики дозволили нам глибше дослідити даний аспект, а отримані дані було ретельно проаналізовано для виявлення можливих закономірностей та загальних тенденцій.

Завдяки шкалі Коннора-Девідсона-25 (CD-RISC 25), яка покликана дослідити резильєнтність опитуваних, нам вдалося з'ясувати, що 50% молоді мають середні показники резильєнтності, 42,5% - високі і лише 7,5% низькі показники. На думку авторів методики К. Коннора та Дж. Девідсона, резильєнтність є тою силою, що допомагає людині вистояти незважаючи на всі можливі неприємності. Ті, у кого високо розвинена ця риса здатні ефективніше проживати й долати травмівні життєві ситуації. Такі результати вказують на те, що переважна більшість студентів

здатна адекватно реагувати на стресові ситуації, адаптуватися до нових умов та успішно долати труднощі на шляху до своїх цілей. В контексті соціальної взаємодії це може проявлятися в здатності ефективно налагоджувати здорові міжособистісні стосунки, здатністю до саморегуляції та самодисципліни. Щодо навчального середовища: добре розвинена резильєнтність допомагає ефективно справлятися із навчальним навантаженням, зокрема великим обсягом інформації та встановленими дедлайнами. Окрім того, резильєнтність сприяє формуванню професійної ідентичності та відіграє важливу роль у зниженні ризику виникнення емоційного вигорання [19], [43].

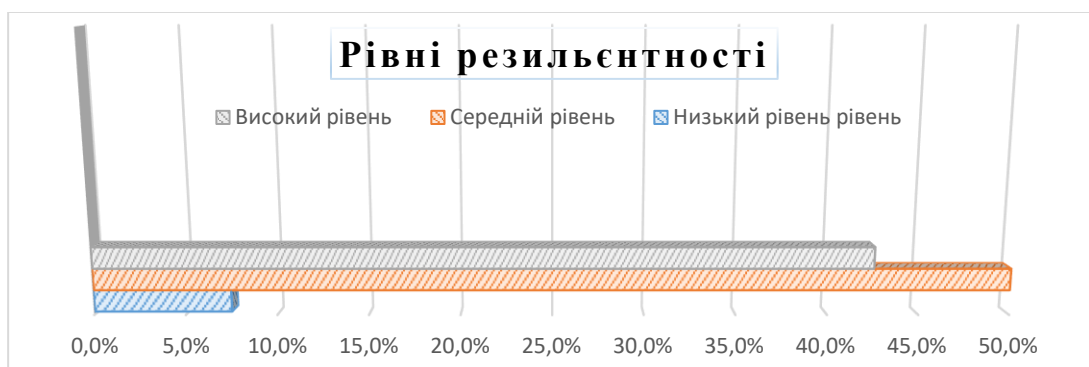


Рис. 2.1 Аналіз рівнів розвитку резильєнтності опитуваних.

Для вивчення індивідуальних особливостей проходження кризових ситуацій ми використали «Опитувальник посттравматичного зростання (PTGI)». Дана методика допомогла нам виявити загальну тенденцію посттравматичного зростання серед молоді за допомогою підрахунку відповідного індексу. Необхідно зазначити, що травматичною ситуацією у нашому дослідженні виступають воєнні дії на території України (про це було згадано в інструкції для досліджуваних). Отже, згідно із отриманими результатами високий індекс посттравматичного зростання спостерігається у 30% опитуваних студентів, у 57,5% респондентів – середній, а у 12,5% – низький. Це свідчить про те, що більшість респондентів є досить відкритими у спілкуванні особистостями, мають позитивне уявлення та ставлення до життя, а також можуть відносно легко адаптуватися до змін. Опитувані студенти демонструють впевненість у власних силах та вірять у можливість впливати на своє життя й змінювати його відповідно до власних цінностей.

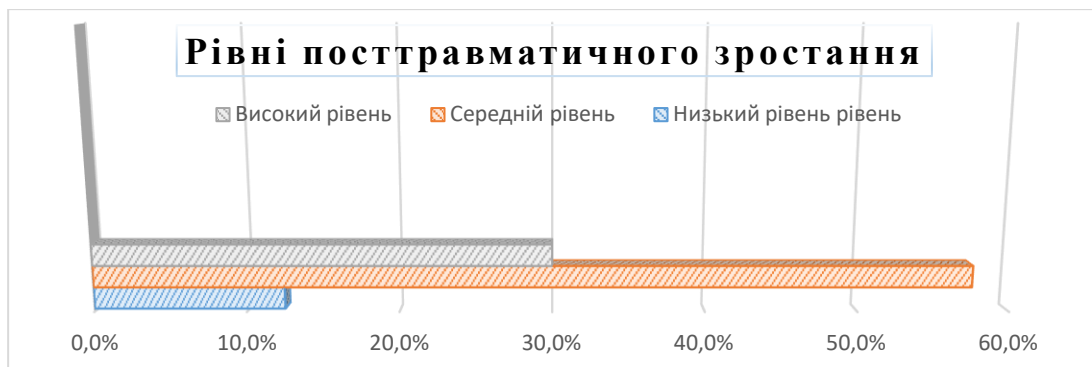


Рис. 2.2 Аналіз рівнів розвитку посттравматичного зростання опитуваних.

Розглянемо особливості посттравматичного зростання опитуваних більш детально проаналізувавши й інші шкали методики. 57,5% молоді отримали середні показники за шкалою «сила особистості», 20 % – високі, а 22,5 – низькі. Подібні результати вказують на те, що більшість студентів усвідомили, що є значно сильнішими, ніж вони гадали досі. Вони стали більш впевненими у власних силах й можуть легше справитися із життєвими труднощами.

За шкалою «ставлення до інших» у студентів переважають середні результати. Зокрема відсоток опитуваних, що набрали подібні результати становить 47,5. 22,5% студентів набрали високі показники, а 30% – низькі. Люди із високими та середніми результатами зазвичай починають більше довіряти іншим людям, цінувати їх, розраховувати на їхню підтримку й допомогу. Після травматичної події опитуваним стало легше ділитися із оточуючими своїми емоціями та почуттями. Вони частіше здатні визнавати свою потребу в підтримці від інших, а також прикладають більше зусиль задля побудови близьких та конструктивних стосунків.

Згідно із результатами опитування, за шкалою «нові можливості» у студентів переважають середні показники. Зокрема подібні результати набрало 40% опитуваних. Високі та низькі результати набрало по 30% респондентів. Це може свідчити про те, що після травматичних ситуацій більша частина опитуваних знайшли себе у нових сферах. У них з'являються нові інтереси й захоплення. Вони стали більш впевненими у можливості позитивно впливати на своє життя.

Відповідно до шкали «підвищення цінності життя» 47,5% опитаної молоді мають середні результати, 17,5% - високі, а 35% - низькі. Подібні результати

вказують на те, що у більшості студентів змінилися уявлення про власні життєві пріоритети. Зокрема, більше відчувається цінність кожного дня й з'являється бажання наповнити його й зробити більш змістовним.

52,5% досліджуваних отримали низькі показники за шкалою «духовні зміни», 32,5% - середні, і лише 15% - високі. Це може означати, що значна частина опитуваних студентів не стала більш віруючою, не почала краще розуміти духовні потреби. А у деяких випадках це також може вказувати на крах віри.

Таким чином, можемо зробити висновки, що більша частина студентів демонструє середній рівень посттравматичного зростання. Найвищі показники спостерігаються за шкалою «нові можливості», що вказує на те, що більшість студентів відкрили для себе нові погляди та перспективи на життя після пережитих труднощів. У категоріях «сила особистості» та «ставлення до інших» переважають середні показники, що означає присутність помірного рівня впевненості у власних можливостях та змін у міжособистісних стосунках. Позитивні зміни за шкалою «підвищення цінності життя» також знаходяться переважно на середньому рівні. Але водночас значна кількість студентів, а саме 35% має низькі показники за цією шкалою. Найнижчі показники були виявлені у категорії «духовні зміни», що вказує на наявність тенденції до меншої схильності до релігійних переосмислень після травмивної ситуації.

Під час дослідження, ми також приділили увагу вивченню загального рівня задоволеності життя, оскільки це може допомогти нам краще зрозуміти фактори, що можуть впливати на рівень резильєнтності студентів. Згідно із отриманими результатами за методикою «Опитувальник Індекс життєвої задоволеності (LSIA)» у більшості опитуваних студентів, а саме у 45% переважає високий загальний рівень задоволеності життям. У 35% респондентів спостерігається середній рівень, а у 20% - низький. Високі показники є ознакою психологічного благополуччя й комфорту молоді. Тобто, це означає, що переважна більшість студентів відчуває задоволення від свого життя, що не лише позитивно впливає на їхній емоційний стан, а й може знижувати загальний рівень стресу. Респонденти в цілому почуваються щасливими й готовими до подолання можливих труднощів. Для того

щоб краще зрозуміти результати дослідження, проведемо аналіз даних за шкалами методики. Це дозволить нам виявити особливості деяких аспектів, які мають найбільший вплив на задоволеність життям.

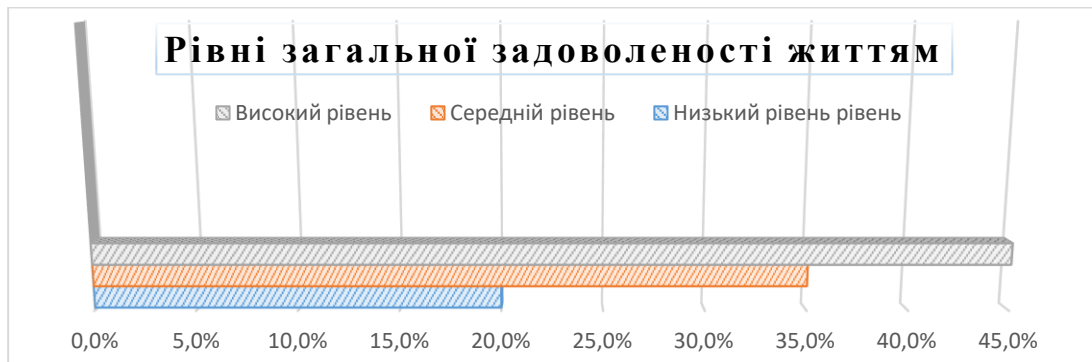


Рис. 2.3 Аналіз рівнів загальної задоволеності життям в опитуваних.

Згідно із результатами опитування у 65% респондентів спостерігаються середні показники за шкалою «інтерес до життя». Високі показники виявлено лише у 12,5% опитуваної молоді, а низькі у 22,5%. Цей показник виражає рівень ентузіазму, захоплення, яке здатна відчувати людина щодо щоденних, повсякденних справ. Отримані результати вказують на те, що опитувана молодь має помірно виражену зацікавленість рутинними заняттями та помірно позитивне сприйняття щоденних, повсякденних справ та обов'язків. Це означає, що студенти в цілому підтримують позитивний погляд на життя, хоч і не завжди відчувають ентузіазм.

За шкалою «послідовність у досягненні цілей» у 50% опитуваних виявлено середній рівень, у 27,5% - високий і 22,5% - низький. У студентів переважають середні оцінки, що вказують на середній рівень рішучості та наполегливості у досягненні цілей. Це свідчить про те, що у студентів спостерігається прагнення досягати поставленні перед собою цілі й завдання, однак все ж таки іноді у них виникають сумніви у своїх силах та можливостях, або ж вони можуть тимчасово відмовлятися/здаватися через труднощі. Вони можуть проявляти стійкість у певних ситуаціях, але все ж таки не завжди вдаються до активних дій у разі зіткнення із перешкодами.

72,5% опитуваної молоді отримала середні показники за шкалою «узгодженість між поставленими та досягнутими цілями», 20% - високий і лише

7,5% - низькі. Дана шкала характеризує віру людини у свою здатність досягати важливі для себе цілі. Отримані результати свідчать про те, що респонденти загалом відчують впевненість у власних силах, що необхідні для досягнення бажаного, однак все ж мають певні сумніви. Вони можуть досягати частину своїх цілей, але інколи відчувати, що отримані результати не повністю відповідають їхнім очікуванням.

Відповідно до результатів опитування за шкалою «позитивна оцінка себе та власних вчинків» 52,5% опитуваних мають середні показники; 27,5% - високі та 20% - низькі. Подібні результати вказують, що у більшості студентів переважає помірний рівень самооцінки та досить змішані почуття до самих себе. студенти в цілому мають позитивне ставлення до себе, однак воно не є стійким. Також вони можуть бути повністю задоволені собою у деяких конкретних аспектах, але водночас мати сумніви, або ж і зовсім критично ставитися до інших своїх якостей, рис характеру чи дій.

Що стосується шкали «фон настрою», то 55% опитуваної молоді має середні результати. У 42,5% спостерігаються низькі результати і лише 2,5% - високі. Дана шкала допомагає дослідити загальний емоційний стан студентів. Це означає що більшість респондентів загалом задоволені своїм життям, хоч і можуть відчувати занепокоєння або сумніватися щодо свого майбутнього. Однак варто відмітити, що значна частина студентів мають негативний емоційний фон, відчують незадоволення від життя й перспектив щодо майбутнього. Вони можуть мати негативні емоційні переживання такі як тривога, депресія чи апатія, що може впливати на їх здатність досягати поставленні перед собою цілі і здатності долати перешкоди.

Таким чином, загальний рівень задоволеності життям серед студентів є переважно середнім, з помірно високим рівнем у 45% опитуваних. Інтерес до життя і послідовність у досягненні цілей також здебільшого виявилися середніми, що може вказувати на обмежену життєву енергію у частини опитуваної молоді. Водночас результати дослідження за шкалою «узгодженість між поставленими та досягнутими цілями» показали, що лише незначна частина студентів є впевненою

у своїй здатності досягати важливих для себе цілей. Також помірні результати спостерігаються і за шкалою «позитивна оцінка себе та власних вчинків», що свідчить про необхідність роботи над самооцінкою. На нашу думку, важливо звернути увагу на низький рівень фону настрою, який спостерігається у 42,5% студентів. Ці результати підкреслюють важливість психологічної підтримки студентів, створення програм для підвищення загального психологічного благополуччя.

Також ми застосували «Опитувальник проактивного копіngu (PCI)» для того щоб глибше дослідити та зрозуміти яким стратегіям поведінки студенти надають перевагу у стресових ситуаціях, який стиль поведінки вони обирають для вирішення труднощів.

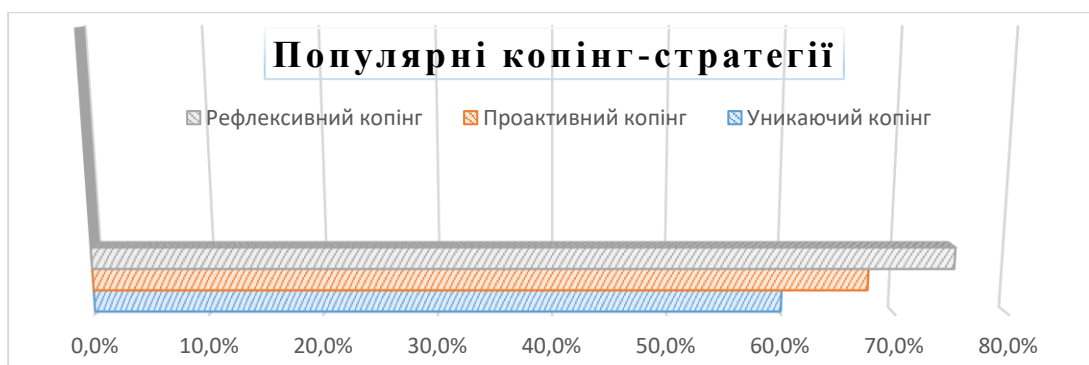


Рис. 2.4 Аналіз найбільш популярних серед студентів копінг-стратегій.

З'ясувалося, що переважна більшість студентів надають перевагу рефлексивному копіngu. Зокрема, серед опитуваної молоді 75% набрали високі показники, а решта 25% - середні. Це свідчить про те, що більшість студентів мають добре розвинуті аналітичні навички, що допомагає їм ефективно аналізувати можливі проблеми, реалістично оцінювати ситуацію, ретельно обдумувати різноманітні можливі варіанти рішень, які будуть прийнятними в конкретній ситуації, обирати найбільш ефективні стратегії та діяти відповідно них. Також ця стратегія передбачає добре розвинуту здатність передбачати можливі труднощі та заздалегідь розробляти план дій. Зазвичай люди, що використовують рефлексивну копінг-стратегію мають високо розвинути вміння управляти своїми емоціями та поведінкою. Варто звернути увагу на те, що жоден із опитуваних студентів немає

низьких показників за цією шкалою. Що також вказує на те, що студенти із середніми показниками мають потенціал для подальшого розвитку.

Ще однією стратегією, яку часто обирають студенти є стратегія проактивного копіngu. Більша частина опитуваної молоді демонструє високий (67,5%) або середній (30%) рівень проактивного копіngu і лише 2,5% - низький. Це вказує на те, що значна частина студентів має є сильними у постановці цілей та саморегуляції, самодисципліні, що необхідні для їх ефективного досягнення. Респонденти є активними у пошуку можливостей для особистісного зростання, а також пошуку необхідних ресурсів, що є важливими для подолання можливих викликів. Такі студенти, ймовірно, надають перевагу сприймати складні ситуації як можливість для отримання досвіду. Це в свою чергу позитивно впливає на загальний стан їхнього благополуччя.

Чимало досліджуваних, а саме 60% опитуваних, отримали високі показники за шкалою «уникаючий копінг», 37,5% - середні та 2,5% - низькі. Це свідчить про те, що більшість студентів мають схильність уникати активних дій при зіткненні із труднощами. Вони можуть уникати конфліктів, відкладати вирішення проблем, а також відчувати труднощі в управлінні стресовими ситуаціями. Вибір подібної стратегії подолання може мати негативні наслідки, наприклад, це може призводити до накопичення невирішених проблем й як наслідок підвищення рівня стресу та тривожності. Також частина студентів отримала середні показники, що може означати використання змішаних видів стратегій. Однак, все таки варто звернути увагу на розвиток більш конструктивних стилів поведінки.

Наступною стратегією, яку схильні обирати студенти при зіткненні із труднощами є превентивний копінг. Зокрема, 55% молоді має високі показники, 42,5% - середні, 2,5% - низькі. Великий відсоток опитуваних із високим рівнем превентивного копіngu вказує на те, що більшість студентської молоді може досить ефективно передбачати можливі труднощі і заздалегідь вживати заходів для нейтралізації негативних наслідків. Наприклад, вони можуть накопичувати необхідні ресурси чи вести здоровий спосіб життя. А студенти із середнім рівнем, мають потенціал для покращення свої навичок передбачати можливі труднощі.

Використання подібної стратегії дозволяє студентам більш впевнено почуватися у стресовій ситуації й легше справлятися із її наслідками.

Не менш популярною серед молоді є стратегія пошуку інструментальної підтримки. 52,5% студентів демонструють середні показники за цією шкалою, 47,5% - високі і 5% - низькі. Подібні результати означають те, що переважна більшість молоді схильна до використання своїх соціальних ресурсів для вирішення стресових ситуацій, але не завжди покладаються лише на неї. Деякі автори розглядають дану стратегію як непродуктивну. Високі показники можуть свідчити про наявність тенденції до залежності від соціального оточення при зіткненні із труднощами.

Ще однією стратегією подолання труднощів є пошук емоційної підтримки. Серед досліджуваних 50% отримали високі результати 40% - середні і 10% - низькі. Це свідчить про те, що значна частина студентів часто шукають емоційну підтримку у свого соціального оточення. Вони схильні відкрито виражати свої емоції та шукати співчуття й підтримку у друзів, рідних чи колег. Студенти із середніми результатами також іноді шукають подібну підтримку, але водночас намагаються справитися із труднощами самостійно. Дану стратегію також іноді розглядають як непродуктивну, адже вона не передбачає активних дій для вирішення ситуації.

І останнім копінгом який ми розглянемо є стратегічне планування. Більшість опитуваних, а саме 57,5% отримали середні показники за цією шкалою; 40% - високі і лише 2,5% - низькі. Високий відсоток студентів із середнім та високим рівнем стратегічного планування свідчить про те, що більшість студентів мають добре розвинуті базові навички планування і здатні ефективно розбивати великі цілі на маленькі кроки. Проте переважання середніх показників свідчить про те, що молодь може не завжди систематично чи повно застосовувати даний підхід, або ж потребувати додаткових ресурсів для розвитку й покращення своїх навичок планування.

Таким чином, ми можемо зробити висновки, що студенти застосовують різноманітні стратегії копіngu. При цьому переважна більшість опитуваних віддає

перевагу рефлексивному та проактивному копіngu, що свідчить про добре розвинуті навички аналізу ситуації й планування дій, а також готовність активно вирішувати труднощі. Значна частина студентів також використовує уникаючий копінг, що є непродуктивною стратегією, адже свідчить про уникнення проблем. Часте використання таких стратегій як превентивний копінг та стратегічне планування вказує на готовність частини опитуваної молоді до передбачення можливих труднощів та підготовки, ретельне планування шляхів їх подолання. Високий рівень пошуку інструментальної та емоційної підтримки демонструє важливість соціальної підтримки для студентів у пошуку шляху вирішення проблемної ситуації.

2.3 Взаємозв'язок між ставленням до смерті та резильєнтністю студентської молоді.

Завдяки використанню авторського опитувальника, ми отримали важливу інформацію, що допоможе глибше проаналізувати особливості сприйняття смерті студентами.

Зокрема, на думку опитуваної молоді, смерть це –

- Закінчення життєвого шляху – 42,5 %;
- Смерть мозку, фізичного тіла – 10%;
- Новий етап життя – 7,5%;
- Відхід у інший кращий світ – 7,5%;
- Кінець всього – 5%;
- Закінчення часу – 5%;
- Біль – 2,5%;
- Невідоме – 2,5%;
- Щось неминуче і водночас те, що може припинити страждання та біль – 2,5%;
- Довгий сон – 2,5%;
- Ніщо, пустота – 2,5%;

- Щось страшне – 2,5%;
- Страх і спокій – 2,5%;
- Тиша – 2,5%;
- Втрата близькості і підтримки – 2,5%.

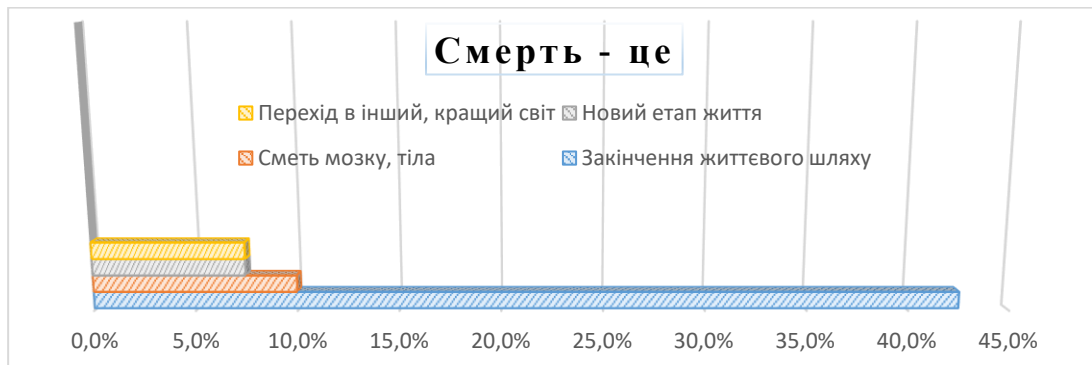


Рис. 2.4 Аналіз трактування студентами концепту «смерть».

Отже, як бачимо погляди на розуміння смерті досить різноманітні, проте все таки більшість опитуваних трактує смерть як завершення життєвого шляху.

Також нам було цікаво дослідити почуття студентів, що виникають, коли вони думають про смерть. І от, що нам вдалося з'ясувати (див. додаток Ж):

- Страх – 30%;
- Спокій – 22,5%;
- Нічого – 20%;
- Примирення і страх – 5%;
- Полегшення і страх одночасно – 5%;
- Сум – 5%;
- Мій час закінчився – 2,5%;
- Бажання зробити добро, прагнення до самовдосконалення, зробити світ кращим, принести в світ більше доброзичливості та милосердя, побороти зло – 2,5%;
- Полегшення – 2,5%;
- Бажання померти швидко, не мучитися – 2,5%.

Таким чином, серед почуттів, які найчастіше виникають при думках про смерть є страх та спокій, однак також значна частина студентів вказує на відсутність почуттів.

Важливим, на нашу думку, було також з'ясувати погляди студентів щодо того, що відбувається після смерті. Адже дане питання допоможе не лише глибше зрозуміти особливості ставлення студентів до смерті, але й допоможе з'ясувати особистісні переконання студентів, їх філософські уявлення, релігійні погляди та можливі культурні впливи. Отож, підсумуємо думки студентів на питання «Як ви вважаєте, що відбувається після смерті?» (див. додаток К):

- Нічого – 45%;
- Переродження – 17,5%;
- Потойбічне життя – 12,5%;
- Розкладання, гниття тіла – 5%;
- Не можу відповісти – 5%;
- Пустота – 5%;
- Продовження існування в спогадах інших людей – 2,5%;
- Час зупиняється – 2,5%;
- Щось хороше – 2,5%;
- Людина звільняється від обмежень та клопотів, забуває про проблеми, відкриває для себе нові знання, вміння та можливості – 2,5%.

Отже, на думку більшості студентів, після смерті людини нічого не відбувається, вона просто помирає. Також значна частина студентів припускає, що після смерті настає переродження чи потойбічне життя.

Також, ми вирішили з'ясувати вплив ставлення студентів до смерті на їхнє життя і ось, які результати ми отримали:

- Не впливає – 25%;
- Впливає, змушує діяти – 12,5%;
- Впливає, я не боюся смерті – 7,5%;
- Впливає, я не хвилююся через дурниці – 7,5%;

- Впливає, відчуваю страх за смерть близьких – 5%;
- Впливає, спостерігається поява віри. – 5%;
- Впливає, сковує – 2,5%;
- Впливає, з'явився страх – 2,5%;
- Незначною мірою впливає – 2,5%;
- Впливає, прикладання менших зусиль у житті – 2,5%;
- Впливає скоріш негативно, адже тепер сприяло потраплянню в небезпечні ситуації без появи хвилювань про можливі наслідки; збільшення кількості жартів про смерть – 2,5%;
- Не знаю – 10%.

Отже, результати дослідження показали, що для значної частини студентів ставлення до смерті не здійснює значущого впливу на їхнє життя. Також серед популярних відповідей, можна виділити зниження страху смерті та небажання хвилюватися через усілякі дрібниці.

Розглянемо результати дослідження щодо наявності у студентів різних типів ставлень до смерті:

Більшість студентів, а саме 77,5% мають високий рівень сприйняття смерті як природного явища, а 22,5% - середній. Це може означати, що студенти схильні розглядати смерть як невід'ємну частину життєвого циклу людини, яка є природною і неминучою.

Серед типів ставлення до смерті нами також було виділено сприйняття смерті як підсумку життя людини. Результати дослідження демонструють, що 30% опитуваних мають високі показники такого ставлення, 67,5% - середні, і лише 2,5% - низькі. Це вказує на те, що для переважної більшості студентів велике значення має розуміння важливості та значимості власного життя, його сенсу. Також подібне розуміння смерті може виступати потужним стимулом до активних дій, зокрема самопізнання та самореалізації.

42,5% опитуваної молоді мають середні показники за шкалою «можливість потойбічного життя», що може вказувати на невизначеність переконань. При цьому 30% отримали високі показники, що свідчить про значну роль релігійних

переконань, а 27,5% - низькі, що вказує на скептичне ставлення до ідеї життя після смерті. Загалом можна помітити, що в даному питанні погляди студентів розділилися, що підкреслює складність і багатогранність феномену смерті.

Результати опитування показали, що рівень страху у студентів варіюється від низького до високого. Проте все таки переважають середні показники, зокрема це 60% опитуваної молоді. Це може вказувати на наявність певних переживань, тривожності, проте це не має сильного впливу на повсякденне життя студентів. Подібно реакція є цілком природною, оскільки немає чіткої, однозначної й достовірної думки щодо смерті. Високі показники страху смерті виявлено у 17,5% студентів, що може негативно впливати на життя та психологічне благополуччя студентів. У 22,5% спостерігається низький рівень страху, що може вказувати на спокійне або навіть байдуже ставлення до даної теми.

65% опитуваних демонструють середній рівень уникнення теми смерті. Це може вказувати на наявність певного дискомфорту, але в цілому студенти готові до обговорення цієї теми. При цьому 27,5% студентів мають низький рівень уникнення. Такі студенти є відкритими до обговорення даної теми. Лише 7,5% опитуваних мають високий рівень уникнення. Подібна реакція може бути наслідком сильних негативно забарвлених переживань, наприклад страху, й виступати захисним механізмом.

Згідно із результатами дослідження 62,5% отримали середні показники ставлення до смерті як до можливості позбавитися від страждань. Водночас, варто звернути увагу, що 25% опитуваних демонструють високі показники. Це може вказувати на наявність роздумів над ідеєю, що смерть є виходом із складних життєвих ситуацій. Лише незначна частина студентів, а саме 12,5% отримали низькі результати за даною шкалою.

Розглянемо такий тип ставлення до смерті як прийняття: переважна більшість студентів, 70% опитуваних, демонструють середній рівень прийняття смерті. А по 12,5% молоді отримали високі та низькі показники. Це свідчить про те, що опитувана молодь цілком спокійно ставиться до теми смерті, вони розуміють її невідворотність й готові прийняти цей факт. Проте все таки у них присутні певні

тривоги на дану тему. Варто також звернути увагу на те, що значна частина опитуваних має труднощі у прийнятті смерті.

Більшість досліджуваних мають високі показники за шкалою «смерть як можливість розвитку особистості». Зокрема подібні результати демонструють 52,5% опитуваних. При цьому решта – 47,5% студентів отримали середні результати. Це означає, що студенти схильні розглядати смерть як стимул до активних дій, до отримання нових знань і досвіду, самовдосконалення. Однак деякі із них все ж можуть мати труднощі в реалізації своїх планів, наприклад у готовності активно втілювати їх у життя.

Згідно із результатами опитування, більшість студентів, а саме 65% демонструють середній рівень нейтрального типу ставлення до смерті. Це може вказувати на поміркованість опитуваних, а також гнучкість поглядів у даній темі. Значна частина молоді (22,5%) має низькі показники за даною шкалою. А менша частина опитуваних (17,5%) мають високий рівень нейтрального ставлення.

У 52,5% опитуваної молоді спостерігається середній рівень гніву у контексті ставлення до смерті. При цьому у 45% виявлено низький рівень, в лише 2,5% опитуваних демонструє високі показники. Це вказує на те, що переважна більшість студентів може мати певні негативні емоції при думках про смерть, проте вони не є домінуючими. А значна частина опитуваних взагалі не відчуває агресивних переживань або ж лише мінімальний їх рівень при сприйнятті смерті.

Що стосується такого типу ставлення до смерті як заперечення, то 55% опитуваних отримали середні показники. Це вказує на те, що більшість студентів можуть частково уникати роздумів на дану тему або ж не вірити в невідворотність смерті, однак ці відчуття не є настільки сильними, щоб здійснювати вплив на повсякденне життя. При цьому значна частина студентів – 42,5% - отримали низькі показники і лише 2,5% - високі.

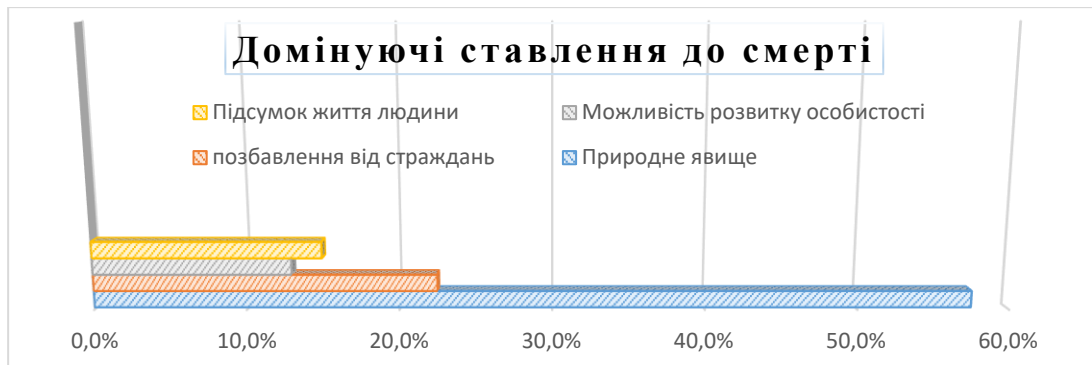


Рис. 2.5 Аналіз домінуючих типів ставлення до смерті у студентів.

Таким чином, ми можемо зробити висновки, що переважна більшість опитуваної молоді розглядає смерть як природне явище. При цьому вони мають середні показники страху смерті, її уникнення й прийняття. Водночас відчуття гніву й заперечення є менш вираженими. Значна частина студентів розглядає невідворотність смерті як стимул до власного розвитку. Однак трохи менше опитуваних вірять у можливість ідеї життя після смерті.

Цікавим, на нашу думку, є також дослідження впливу воєнних дій на особливості ставлення студентів до смерті. Значна частина опитуваної молоді, а саме 65% визнає, що війна вплинула на їхнє сприйняття даного феномену, при цьому 35% опитуваних повністю погоджуються із цим твердженням. Водночас, частина студентів не відчуває змін (15 %), або не впевнена в них (20%).

62,5% опитуваних підтвердили, що після початку воєнних дій почали частіше думати про смерть, при цьому 30% із них повністю погоджуються із цим твердженням. Решта 37,5% опитуваних не відчуває таких змін або ж не впевнена у своїх відчуттях. При цьому варто відмітити що 12,5% студентів відмічають, що війна абсолютно не вплинула на збільшення частоти виникнення думок про смерть.

Результати дослідження демонструють, що 50% опитуваних помітили вплив війни на їхню готовність розмовляти або думати про смерть, із них 27,5% абсолютно погоджуються із даним твердженням. При цьому 30% не відчувають подібного впливу, із них 15% повністю впевнена у своїх відчуттях. Решта опитуваних (10%) – не змогли визначитися із своїми переживаннями.

Переважна більшість студентів, зокрема 70% опитуваних, відмічають зміни у своєму ставленні до цінності людського життя після початку воєнного конфлікту.

При цьому 37,5% із них повністю впевнені у цих змінах. 15% повністю (10%) або ж частково (5%) заперечують виникнення подібних змін. Решта 15% опитуваних виражають невпевненість у власних відчуттях.

Таким чином, можна відмітити значний вплив війни на ставлення студентів до смерті. Зокрема більшість опитуваних (65%) визнають, що війна змінила їхнє ставлення до смерті, змусивши їх частіше думати про це і частково або повністю вплинула на їхню готовність обговорювати дану тему. Переважна більшість опитуваних відмічає зміни у ставленні до цінності людського життя. Проте також варто відмітити, що є частина опитуваної молоді яка не відчула подібного впливу війни або ж не визначилася у власних відчуттях.

Для того, щоб дослідити взаємозв'язок резильєнтності і ставлення студентів до смерті ми скористалися кореляційним аналізом. Зокрема, за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона було досліджено значущість показників за обраними методиками. Кореляційний аналіз було проведено завдяки використанню відповідних функцій програми Microsoft Excel. Отримані результати представлено у таблиці (див. додаток Л).

Таблиця 2.2

Вагомі результати кореляційного аналізу.

Змінна x	Змінна y	Коефіцієнт кореляції Пірсона	Інтерпретація результатів
Смерть як позбавлення від страждань	Резильєнтність	$R_{x,y} = -0,347$	наявність статистично значущого зв'язку
Смерть як можливість розвитку особистості	Резильєнтність	$R_{x,y} = 0,357$	наявність статистично значущого зв'язку

Нейтральне ставлення	Резильєнтність	$R_{x,y} = 0,419$	наявність статистично значущого зв'язку
Гнів	Посттравматичне зростання	$R_{x,y} = 0,384$	наявність статистично значущого зв'язку

Таким чином, кореляційний аналіз показав, що існує певний, хоча й слабкий зв'язок між резильєнтністю та такими типами ставлення до смерті як нейтральний, смерть як можливість розвитку особистості, а також зворотній слабкий кореляційний зв'язок між резильєнтністю та смертю як можливістю позбавитися від страждань. Окрім того виявлено зворотній слабкий кореляційний зв'язок між гнівом – як реакцією на сприйняття смерті та посттравматичним зростанням.

На нашу думку, варто також звернути увагу на співвідношення між переважаючим типом ставлення до смерті та показниками резильєнтності (*див табл. 2.3*):

Найбільш поширеним серед студентської молоді є сприйняття смерті як природного явища. Зокрема, цей тип ставлення спостерігається у 57,5% опитуваних. Переважаючий рівень резильєнтності у цій групі студентів – високий. Такі результати спостерігаються у 57,17% опитуваних. Щодо посттравматичного зростання, переважає середній рівень – 47,83%. У категорії загальної задоволеності життям найпоширенішим є високий рівень, що становить 47,83% опитуваних. А найбільш вживаною стратегією поведінки є рефлексивний копінг і спостерігається у 73,91% опитуваних.

Наступним за популярністю є сприйняття смерті як можливості позбавитися від страждань. Даний тип ставлення домінує у 22,5% опитуваних нами студентів. При цьому у даній групі виявлено переважання середнього рівня резильєнтності (55,5%) та середнього рівня посттравматичного зростання (66,7%). Домінуючого рівня задоволеності життям не спостерігається. Найбільш активно дана група

користується проактивним копінгом та стратегією пошуку емоційної підтримки (по 66,7%).

У 15% студентів виявлено переважання трактування смерті як можливості розвитку особистості. Серед цієї групи опитуваних домінує високий рівень резильєнтності (66,7%) та середній рівень посттравматичного зростання (66,7%). У категорії задоволеність життям спостерігається високий та середній рівні (по 50%). При цьому усі опитувані даної групи практикують використання рефлексивної стратегії копінгу.

Сприйняття смерті як підсумку людського життя спостерігається у 15% студентів. Ця група студентської молоді демонструє переважання середнього рівня резильєнтності (спостерігається у 50%) та середнього рівня посттравматичного зростання (50% опитуваних). Що стосується рівня задоволеності життям, то у даному випадку ми отримали діаметрально протилежні показники: у 50% студентів даної групи виявлено високий рівень, а в іншій половині – низький. Домінуючими стратегіями є пошук інструментальної та емоційної підтримки, а також уникнення (по 83,33%).

Серед 12,5% опитуваної молоді смерть сприймається як можливість потойбічного життя. При цьому дана категорія студентів демонструє домінування високого та середнього рівня резильєнтності, посттравматичного зростання та задоволеністю життям (по 40%). Найбільш популярним шаблоном дій виявився рефлексивний копінг.

Таблиця 2.3

Співвідношення між переважаючим типом ставлення до смерті особистості та показниками резильєнтності

Тип ставлення до смерті	Рівень резильєнтності	Рівень посттравматичного зростання	Загальний рівень задоволеності життям	Вид копінгу
Природне явище – 57,5%	Високий рівень – 57,17%	Високий рівень – 39,13%	Високий рівень – 47,83%	Проактивний копінг – 69,57%

	Середній рівень – 39,13%	Середній рівень – 47,83%	Середній рівень – 26,09%	Рефлексивний копінг – 73,91%
	Низький рівень – 8,7%	Низький рівень – 17,39%	Низький рівень – 17,39%	Стратегічне планування – 39,13% Превентивний копінг – 60,87 % Пошук інструментальної підтримки – 47,83% Пошук емоційної підтримки – 43,48% Уникаючий копінг – 43,48%
Позбавлен ня від страждань – 22,5%;	Високий рівень – 33,3%	Високий рівень – 22,2%	Високий рівень – 33,3%	Проактивний копінг – 66,7%
	Середній рівень – 55,5%	Середній рівень – 66,7%	Середній рівень – 33,3%	Рефлексивний копінг – 55,5% Стратегічне планування – 33,3%
	Низький рівень 1	Низький рівень – 11,1%	Низький рівень – 33,3%	Превентивний копінг – 22,2% Пошук інструментальної підтримки – 55,5% Пошук емоційної підтримки – 66,7% Уникаючий копінг – 55,5%
Можливість розвитку особистості – 15%	Високий рівень – 66,7%	Високий рівень – 33,3%	Високий рівень – 50%	Проактивний копінг – 88,3%
	Середній рівень – 33,3%	Середній рівень – 66,7%	Середній рівень – 50%	Рефлексивний копінг – 100%

	Низький рівень	Низький рівень	Низький рівень	Стратегічне планування – 33,3% Превентивний копінг – 66,7% Пошук інструментальної підтримки – 88,3% Пошук емоційної підтримки – 66,7% Унікаючий копінг – 66,7%
Підсумок життя людини – 15%	Високий рівень – 33,3%	Високий рівень – 33,3%	Високий рівень – 50%	Проактивний копінг – 66,67% Рефлексивний копінг – 66,67%
	Середній рівень – 50%	Середній рівень – 50%	Середній рівень	Стратегічне планування – 33,3%
	Низький рівень – 16,67%	Низький рівень – 16,67%	Низький рівень – 50%	Превентивний копінг – 50% Пошук інструментальної підтримки – 83,33% Пошук емоційної підтримки – 83,33% Унікаючий копінг – 66,67%
Можливість потойбічно го життя – 12,5%	Високий рівень – 40%	Високий рівень – 40%	Високий рівень – 40%	Проактивний копінг – 60% Рефлексивний копінг – 80%
	Середній рівень – 40%	Середній рівень – 40%	Середній рівень – 40%	Стратегічне планування – 20%
	Низький рівень – 20%	Низький рівень – 20%	Низький рівень – 20%	Превентивний копінг – 60%

				Пошук інструментальної підтримки – 60% Пошук емоційної підтримки – 60% Уникаючий копінг – 60%
Страх – 7,5%	Високий рівень	Високий рівень – 33,3 %	Високий рівень	Проактивний копінг – 66,7%
	Середній рівень – 100%	Середній рівень – 66,7%	Середній рівень – 100%	Рефлексивний копінг – 66,7%
	Низький рівень	Низький рівень	Низький рівень	Стратегічне планування – 66,7% Превентивний копінг – 33,3 % Пошук інструментальної підтримки – 66,7% Пошук емоційної підтримки – 100% Уникаючий копінг – 100%
Уникнення – 2,5%	Високий рівень	Високий рівень	Високий рівень	Проактивний копінг – 100%
	Середній рівень – 100%	Середній рівень – 100%	Середній рівень – 100%	Рефлексивний копінг Стратегічне планування – 100%
	Низький рівень	Низький рівень	Низький рівень	Превентивний копінг Пошук інструментальної підтримки – 100% Пошук емоційної підтримки – 100% Уникаючий копінг – 100%

Прийняття – 2,5%	Високий рівень – 100%	Високий рівень – 100%	Високий рівень – 100%	Проактивний копінг - – 100%
	Середній рівень	Середній рівень	Середній рівень	Рефлексивний копінг – 100%
	Низький рівень	Низький рівень	Низький рівень	Стратегічне планування – 100%
Нейтральн е ставлення – 2,5%	Високий рівень – 100%	Високий рівень – 100%	Високий рівень – 100%	Превентивний копінг – 100%
	Середній рівень	Середній рівень	Середній рівень	Пошук інструментальної підтримки
	Низький рівень	Низький рівень	Низький рівень	Пошук емоційної підтримки – 100%
				Уникаючий копінг – 100%

Таким чином, найвищі показники резильєнтності та задоволеністю життям спостерігаються у тих хто сприймають смерті як природне явище або як можливість особистісного зростання. При цьому у таких студентів переважають середні та високі показники посттравматичного зростання.

Висновки до розділу 2

У даному розділі магістерської роботи основна увага зосереджена на розробці, проведенні та аналізі емпіричного дослідження. Мета нашого дослідження: виявити взаємозв'язок між ставленням до смерті та рівнем резильєнтності у студентів в умовах війни. Емпіричне дослідження було здійснене на основі платформи Google форми. Величина вибірки становить – 40 респондентів.

Згідно із результатами дослідження переважна більшість студентів має середній та високий рівень розвитку резильєнтності, тобто адекватно реагує на стрес та труднощі, активно намагається протистояти їм та рухатися до мети. За показником посттравматичне зростання у молоді спостерігається помірна здатність до позитивного розвитку певних аспектів після переживання травматичних подій. При цьому найбільш позитивною є динаміка за шкалою «нові можливості». Більшість опитуваних студентів демонструє помірно високий рівень задоволеності життя. Домінуючою копінг-стратегією серед студентської молоді є рефлексивний копінг.

Щодо виявлених особливостей ставлення до смерті серед студентської молоді, то найбільш поширеною думкою щодо концепту смерті є сприйняття її як закінчення життєвого шляху. Найбільш часто серед студентів зустрічаються такі ставлення до смерті як прийняття природності й невідворотності даного явища. Також досить поширеним є страх смерті, її заперечення та прийняття. При цьому переважна більшість студентів відмічає вплив війни на їх розуміння та ставлення до смерті. Зокрема можна виділити зміни у сфері ставлення до цінності людського життя.

За результатами кореляційного аналізу, нами було виявлено статистично значущий зв'язок між резильєнтністю та такими типами ставлення до смерті як нейтральне, смерть як можливість розвитку особистості, а також зворотній кореляційний зв'язок між резильєнтністю та смертю як можливістю позбавитися від страждань. А також зворотній статистично значущий зв'язок між гнівом – як реакцією на сприйняття смерті та посттравматичним зростанням.

Згідно із результатами співвідношення найвищі показники резильєнтності та задоволеності життям виявлено у студентів, у яких переважає ставлення до смерті як до природного явища та як до можливості розвитку особистості.

РОЗДІЛ 3. НАПРЯМИ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ З УРАХУВАННЯМ СТАВЛЕННЯ ДО СМЕРТІ

3.1 Обґрунтування психокорекційної програми розвитку резильєнтності студентів з урахуванням ставлення до смерті

Важливим аспектом у дослідженні резильєнтності є вивчення особливостей її формування. На думку дослідниці Г. Дубчак, формування резильєнтності відбувається в під час здобуття життєвого досвіду та отримання професійних знань. Таким чином для успішного подолання різноманітних складних стресових ситуацій важливим є врахування вікових особливостей молоді, їх цінностей, досвіду, рівня емоційного, інтелектуального й професійного розвитку [16].

У нашому дослідженні нас цікавлять особливості формування резильєнтності у студентському віці. Студентський вік – це особливий період у формуванні особистості. Цей період характеризується найвищими можливостями у розвитку сприйняття, реактивності, оперативної пам'яті, високого рівня емоційного та інтелектуального розвитку, високою пластичністю в утворенні складних психомоторних навичок. Юнацький вік є важливим у формуванні характеру особистості, спрямованості мотиваційної та розвитку інтелектуальної сфер, у цей період завершується формування системи цінностей. Усі ці особливості дозволяють нам зробити припущення, що студентський вік є сприятливим для формування й розвитку резильєнтності [16], [24].

В умовах воєнного конфлікту студентська молодь як ніколи потребує формування знань та навичок щодо психологічної самодопомоги. Студенти – це одна із тих категорій населення, що досить часто перебуває у невизначеності. Тому дуже часто вони відчують тривогу, мають проблеми із сном, несформовану чи нестійку мотиваційну та вольову сферу щодо навчання або ж перебувають у стресі. Таким чином резильєнтність є важливою характеристикою для студентів ЗВО. Молодь повинна вміти швидко адаптуватися до нових, незвичних умов життєдіяльності, соціалізуватися, налагоджувати й підтримувати соціальні контакти. Окрім того, для студентської молоді великого значення набуває вміння

самостійно шукати найбільш оптимальні шляхи подолання труднощів і докладати зусилля для вирішення власних проблем [30].

Зарубіжні та вітчизняні науковці сходяться на думці, що формування резильєнтності відбувається в результаті взаємодії фізичних, соціальних та психологічних чинників на різних життєвих рівнях: на макрорівні, тобто рівні суспільства, певної громади до якої належить особистість; на мезорівні, що передбачає взаємодію на рівні друзів, родини, колег по роботі, знайомих тощо; на мікрорівні, що включає цінності особистості, її інтереси та захоплення, мотивацію й активність. Під час переживання травмивної ситуації та пошуків шляхів її вирішення людина використовує різні засвоєні раніше програми самодопомоги, включаються усі ресурси особистості, що забезпечує перехід особистості на новий рівень саморегуляції та призводить до особистісного зростання [18].

На думку О. Махнач та А. Лактінової у формуванні резильєнтності важливу роль відіграють дві групи чинників [53]:

- зовнішні, такі як особливості соціально оточення індивіда, рівень розвитку культури, особливості екологічного виховання, успішність під час навчання тощо.
- внутрішні, які є наслідком індивідуально-особистісних характеристик особистості, зокрема це темперамент, впевненість у власних силах, оптимізм, розвинуте почуття гумору, прагнення до незалежності, самостійності, комунікабельність, товариськість, і тд.

Чимало дослідників вказують на динамічну, мінливу природу резильєнтності, на яку здійснюють вплив захисні чинники та чинники ризику. Захисні чинники допомагають знизити наслідки негативного впливу. До них належить високий рівень інтелектуального розвитку, комунікативна компетентність, вміння вибудовувати стосунки із соціумом, а також високий рівень розвитку вольової сфери, зокрема схильність до самодисципліни. Натомість чинники ризику навпаки збільшують ймовірність негативних наслідків. Серед них можна виділити низький рівень самооцінки, негативний досвід у побудові близьких стосунків, невміння налагоджувати контакт, слабкий імунітет тощо. Важливо звернути увагу, на те, що

у кожного індивіда чинники розвитку й формування резильєнтності можуть відрізнятися й змінюватися протягом усього життя [53].

Працюючи над виявленням особливостей формування й розвитку резильєнтності, М. Раттер дійшов до висновку, що доцільніше буде використовувати поняття «механізми», а не чинники. Оскільки процеси резильєнтності не можуть визначатися стабільними чинниками, що впливають на неї. Серед провідних адаптивних механізмів науковець виділив: пошук власного сенсу життя, вміння приймати, просити й шукати підтримку, вміння планувати та здатність до саморегуляції. Натомість А. Мастен до чинників розвитку відносить наявність близьких людей, мотивацію до досягнення успіху, ефективність в особистісному та професійному розвитку, вміння підтримувати стосунки із оточенням.

Науковець С. Ваніштендаль ключовим фактором розвитку резильєнтності вважає соціальну підтримку. Серед інших чинників він виділяє сенс власного життя, розвинута самоповага особистості, сприятливе, підтримуюче соціальне середовище, наявність почуття гумору, а також необхідні для індивіда уміння та навички [53].

Серед важливих факторів формування резильєнтності також виділяють [30]:

1. Здатність об'єктивно оцінювати власні здібності і можливості. Адже якщо людина впевнена у власних здібностях, вона легше переживає невдачі й налаштована оптимістично під час подолання труднощів. Натомість якщо індивід не вірить у власні сили, будь-яку ситуацію, в якій його здібності не були оцінені належним чином він сприймає дуже критично. Тому він може навіть не намагатися щось змінити, бо буде впевнений, що нічого не вийде.

2. Особливості комунікативної сфери. Коли у людини є добре розвинуті навички ефективної комунікації, їй легше переживати труднощі з якими вона стикається. Адже вона не соромиться говорити про проблеми, просити допомогу, що допомагає їй раціонально підійти до вирішення проблем.

3. Реалістичність планів. Якщо плани людини є реалістичними, кроки до їх реалізації є поступовими. Також здебільшого така людина готова до розробки

альтернативного плану дій. В протилежному випадку, індивід для реалізації задуманого витрачає значно більше ресурсів, а винагорода може не виправдовувати докладені зусилля.

4. Вміння відстоювати власну думку. Дане вміння часто є причиною розвитку здатності долати складні життєві ситуації. Воно допомагає підійти раціонально до вирішення труднощів.

5. Життєві цінності. При наявності у людини чітко сформованої системи цінностей, їй легше протистояти невизначеним обставинам та дотримуватися власних патернів поведінки.

6. Наявність почуття надії. Індивід, який не сподівається ні на що, частіше схильний потрапляти в складні ситуації, ніж той, хто вірить у щось і готовий докладати зусилля й вирішувати проблеми.

7. Вміння самостійно вирішувати проблеми. Особа, яка зазвичай сама вирішує свої труднощі зазвичай є цілеспрямованою, а її досвід допомагає їй оминати можливі негативні наслідки.

Важливо також звернути увагу на особливості формування резильєнтності студентів в освітньому середовищі. У своєму дослідженні П. О. Полухович та Б. Т. Боецька-Пономаренко дійшли до висновку, що важливим елементом формування резильєнтності є підтримка середовища. Це включає сприятливе середовище у сім'ї, університеті та інших спільнотах до яких належить людина. Адже таке оточення буде позитивно впливати на розвиток соціальних контактів, впевненості у собі й власних можливостях, на формування самооцінки. Важливо, щоб працівники ЗВО виявляли емпатію та підтримку до студентів, сприяли їх особистісному розвитку. До освітніх програм можна включати розвиток важливих навичок таких як саморегуляція, пошук вирішення складних ситуацій, логічне мислення, розвиток емоційної та соціальної сфер, тощо [44].

Серед чинників формування резильєнтності у здобувачів освіти науковці виділяють [30]:

- рівень задоволеності життям. Адже чим більше студент задоволений своїм життям, тим легше йому вирішувати проблемні ситуації;

- реалістичність та критичність в оцінюванні ситуації;
- формат навчання та спілкування. Цей фактор є особливо важливим у сучасних умовах, коли навчання часто проходить за допомогою різноманітних платформ для дистанційного навчання. Студенти звикають будувати стосунки за допомогою технічних пристроїв, тому часто офлайн взаємодія викликає труднощі та проблеми;
- особливості когнітивної сфери. Часто людина, котра не вміє самостійно вирішувати проблеми, відчуває розчарування від свого життя.

Отже, проаналізувавши наведені різними авторами чинники резильєнтності, можемо підсумувати, що резильєнтність визначається індивідуальними особливостями індивіда, а також впливом середовища. А виокремлені науковцями фактори в цілому гармонійно доповнюють один одного.

На нашу думку, також варто звернути увагу на модель відновлення ресурсів та розвитку резильєнтності ізраїльського психотерапевта Мулі Лахад, яка називається BASIC Ph Model. Дослідник створив цю модель в результаті тривалого дослідження стратегій поведінки людей у різних стресових ситуаціях. Результати цих досліджень і стали підґрунтям для створення інтеграційної моделі. Вона складається із шести елементів, що разом утворюють унікальний стиль подолання труднощів. Кожна із цих складових відповідає літері у назві моделі [11]:

1. Віра (Belief). Даний елемент включає вірування, переконання, цінності людини, її світогляд, та погляди на життя. Це може бути віра в Бога, в чудо, в інших людей, в справедливість, в свій сенс, в самого себе, тощо. Таким чином основним є не те в що вірить людина, а сам факт наявності віри.
2. Почуття, емоції (Affect). Йдеться про здатність до регуляції емоційного стану. Насамперед це включає ідентифікацію своїх емоцій та почуттів, вміння їх розпізнавати, виражати та управляти ними.
3. Соціум (Social). Мається на увазі включеність людини у соціум, до певного кола спілкування, наприклад родини чи друзів. Це допомагає знайти відчуття приналежності та безпеки для успішного подолання викликів.

4. Уява, творчість (Imagination). Творчий підхід допомагає знайти нові, неординарні способи подолання стресу та вирішення проблем, а також допомагають людині переключитися, відволіктися від стресової ситуації, розслабитися та наповнитися ресурсом.

5. Когніція, знання, логіка, думки (Cognition). Цей елемент модель вказує на здатність людини опиратися на свої знання та вміння, здатність адекватно оцінювати ситуацію, підбирати необхідні раціональні та ефективні способи вирішення труднощів.

6. Фізіологія (Physiology). Цей спосіб подолання кризи пов'язаний із опорою на фізіологічні відчуття тіла: наприклад, це може включати фізичну активність (спорт, прогулянки, фізична праця), тілесні практики (дихальні вправи, медитації, майндфулнес).

Таким чином, опираючись на механізми формування резильєнтності, особливості її розвитку та результати проведеного емпіричного дослідження, ми виявили певні «зони розвитку» на які варто звернути увагу, при розробці психокорекційної програми:

1. Цінність життя. При дослідженні посттравматичного зростання, було виявлено, що у третини студентів спостерігається низькі показники у категорії «підвищення цінності життя». Розуміння цінності життя сприяє більш успішному подоланню психологічних наслідків травматичних подій. Це допомагає людині віднайти та зміцнити зв'язок із власними цінностями та цілями, що веде до розвитку резильєнтності особистості [49]

2. Духовність. Згідно із результатами емпіричного дослідження у переважної більшості студентів спостерігаються низькі показники духовних змін. Варто зазначити, що під «духовними змінами», ми маємо на увазі не лише віру у Бога, це також наявність життєвих сенсів, віра в себе, в свої сили та дотримання власної системи цінностей, відчуття зв'язку із чимось, що є більшим ніж особисте «Я» людини. Все це виступає потужним інструментом,

що допомагає зберігати внутрішній спокій, стабільність в невизначених умовах або в умовах тиску зовнішніх обставин [25].

3. Інтерес до життя. В опитуваної молоді переважають середні та низькі показники зацікавленістю життям. Проте інтерес до життя є важливим елементом подолання труднощів й адаптації до нових умов. Адже висока зацікавленість життям є основою розвитку мотивації для подолання викликів та пошуку нових сенсів.

4. Саморегуляція емоційного фону. У результаті проведення нашого дослідження виявилось, що фон настрою у студентської молоді переважно середній чи низький. Хоча такі показники вважаються цілком природними у воєнний період, проте розвиток навичок саморегуляції емоційного стану сприятиме підвищенню показників резильєнтності. Високий рівень розвитку емоційного інтелекту допомагає активізувати ресурси особистості у важких умовах, що сприяє більш успішному подоланню труднощів [34].

5. Розвиток продуктивних копінг-стратегій. Більшість студентів отримали високі та середні результати за шкалою «уникаючий копінг». Це вказує на схильність уникати активних дій для протистояння труднощам в кризових ситуаціях. Дана стратегія поведінки є непродуктивною й веде до підвищення рівня стресу. Тому при розробці психокорекційної програми варто зосередитися на розвитку більш продуктивного копіngu.

Таким чином, основними виявленими «зонами розвитку» на які слід опиратися при створенні психокорекційної програми є підвищення цінності життя, рівня духовності, інтересу до життя, навичок саморегуляції, та розвиток продуктивних копінг-стратегій.

3.2 Програма психокорекції резильєнтності студентів з урахуванням ставлення до смерті.

Наша психокорекційна програма спрямована на розвиток резильєнтності у студентської молоді з урахуванням ставлення до смерті. Окреслимо основну мету та завдання програми, а також очікуванні результати від її реалізації:

Мета: формування навичок ефективного подолання стресових ситуацій, через розвиток психологічної стійкості, покращення навичок збереження емоційної рівноваги у несприятливих обставинах, розвиток вміння адаптуватися до змін без серйозних психоемоційних втрат, вміння знаходити джерела підтримки як в собі, так і в навколишньому світі, а також сприяти формуванню позитивного сприйняття викликів, вміння знаходити сенс в пережитому та шукати в негативному досвіді можливості для особистісного зростання.

Цілі програми:

1. Усвідомлення значення духовності в процесі подолання труднощів;
2. Підвищення цінності та інтересу до життя;
3. Сприяти формуванню адекватного сприйняття теми смерті;
4. Розвиток навичок саморегуляції емоційного стану;
5. Підвищення рівня використання продуктивних копінг-стратегій;
6. Розвиток вміння позитивного сприйняття невдач.

Аудиторія: українська студентська молодь 17-25 років.

Структура: Програма складається із 5 різних блоків, які спрямовані на розвиток певної виявленої проблемної зони, з урахуванням моделі BASIC Ph. Зокрема, блок 1: Знайомство та створення безпечного середовища, спрямований на створення сприятливої психологічної атмосфери, знайомство учасників, забезпечення безпечної, екологічної та комфортної взаємодії учасників у групі. Блок 2. Мій шлях до розуміння себе: духовність, цінності та сенс життя – найбільш об'ємний, оскільки передбачає поєднання одразу декількох зон розвитку: підвищення рівня духовності, інтересу та цінності життя, а також передбачає роботу над ставленням до смерті. Цей блок відповідає компоненту Віра та Соціум в моделі BASIC Ph. Третій блок присвячений розвитку навичок саморегуляції емоційного стану та включає в себе компонент Емоції в розвитку резильєнтності за Мулі Лахад. Наступний блок включає роботу над розвитком продуктивного копіngu і відповідає елементу – Когніції. І завершальний, четвертий блок спрямований на позитивне завершення зустрічі та отримання зворотного зв'язку. Компонент Уява реалізується в програмі завдяки вправам на

візуалізацію, використання метафор та асоціацій, компонент Фізіологія – завдяки вправі енерджайзері, технікам майндфулнес та заземлення.

Очікувані результати програми: учасники розвинути навички, що необхідні для ефективного подолання труднощів, що сприятиме підвищенню рівня розвитку резильєнтності; стабілізація емоційного стану учасників, розвиток навичок самодопомоги; бажані зміни можуть стати основою для подальшої роботи із цією категорією людей.

Психокорекційна програма:

Блок 1. Знайомство та створення безпечного середовища.

1. Привітання. Вступне слово тренера.

Мета: привітання учасників, представлення тренера, ознайомлення із метою тренінгу.

Тривалість: 5-7 хвилин.

Опис: тренер представляється, розповідає про себе, про мету зустрічі, цілі тренінгу, а також знайомить учасників із регламентом роботи.

2. Вправа на знайомство: «Метафора про мене» [3]

Мета: допомогти учасникам у невимушеній формі познайомитися один із одним; сприяти розвитку довіри й відкритості між учасниками, створенню дружньої, доброзичливої атмосфери.

Тривалість: 15-20 хвилин.

Матеріали: Набір метафоричних асоціативних карток (ресурсні колоди).

Опис: Кожному учаснику пропонується обрати із колоди ту картку, яка найбільше їм підходить по настрою, стану чи характеру. Тренер заохочує учасників не роздумувати довго, а довіритися своїй інтуїції й відчуттям. Після цього, кожен коротко представляється: називає своє ім'я та пояснює чому обрав саме цю карту, що вона символізує.

Рефлексія: обговорити результати роботи учасників, їхні думки та стан під час та після виконання цієї вправи. Як ви почувалися під час цієї вправи? Чи було для вас легко обрати картку? Чому? Чи допомогло це вам краще зрозуміти інших?

3. Вправа «Мої очікування» [3]

Мета: допомогти учасникам усвідомити та висловити свої очікування від тренінгу та налаштуватися на подальшу роботу.

Тривалість: 5-7 хвилин.

Матеріали: великий ватман з малюнком пісочного годинника, стікери, маркери

Опис: тренер пояснює метафору: пісочний годинник є символом нашого часу, який ми присвячуємо цьому тренінгу. Наш тренінг розпочнеться із ваших очікувань і буде заповнений знаннями та новим досвідом. Отже, верхня частина символізує початок тренінгу, а нижня – завершення. Тренер пропонує учасникам подумати над тим, що ви очікуєте від цього тренінгу. Свої очікування учасники записують на стікерах, за бажанням озвучують їх та приклеюють на верхню частину пісочного годинника. Наприкінці цього тренінгу можна буде повернутися до ваших очікувань та порівняти чи вдалося їх задовільнити.

Рефлексія: обговорити результати роботи учасників, їхні думки та стан під час та після виконання цієї вправи: Як вам було виконувати це завдання?

4. Створення правил взаємодії.

Мета: створити правила для роботи групи взаємодії, що сприятиме комфортній, активній та ефективній роботі під час тренінгу.

Тривалість. 5-7 хвилин.

Матеріали: ватман або фліпчарт, маркери.

Опис: Тренер пояснює, що для комфортної взаємодії необхідно створити і обговорити правила роботи групи. Кожному учаснику дається змога висловитися і запропонувати певні правила. Кожне правило погоджується всією групою.

Орієнтовні правила роботи:

- Взаємоповага та взаємодопомога;
- Я-висловлювання (від власного імені);
- Конфіденційність;
- Активна участь у роботі;
- Безоціночне ставлення (не оцінювати та не критикувати);
- Правило «вільної ноги» (за потреби кожен може вийти);

– Правило «стоп» (учасники можуть зупинити свою участь в обговоренні/вправі).

Блок 2. Мій шлях до розуміння себе: духовність, цінності та сенс життя.

Мета: сприяти усвідомленню важливості внутрішніх ресурсів для підтримки та розвитку стійкості у важких життєвих ситуаціях; сприяти пошуку внутрішніх опор, побудові зв'язку із ними.

1. Вправа «Термометр настрою» [3]

Мета: визначення стану учасників, налаштування групи на подальшу роботу.

Тривалість: 5-7 хвилин.

Опис: учасникам пропонується оцінити свій стан від 0 до 10, де 0 – поганий настій, а 10 – чудовий.

Рефлексія: обговорити результати роботи учасників, їхні думки та стан під час та після виконання цієї вправи.

2. Мозковий штурм: «Що для вас є джерелом сили та енергії у повсякденному житті?»

Мета: сприяти відкритому обговоренню власних думок та переживань, активізація учасників; стимулювати учасників до роздумів, щодо пошуку джерел для поновлення внутрішніх ресурсів; налаштувати на подальше обговорення теми.

Тривалість: 5 хвилин.

3. Міні лекція «Духовність – як джерело внутрішньої сили»

Мета: допомогти учасникам по-іншому поглянути на поняття духовності, розглянути її як цінний та унікальний ресурс для подолання труднощів. Наголосити на зв'язку внутрішніх цінностей, натхнення, відчутті гармонії із розвитком резильєнтності, що допоможе віднаходити сенс у будь-яких обставинах.

Орієнтовний план міні-лекції:

Духовність – це поєднання цінностей, гармонії та натхнення, які можуть бути потужним джерелом внутрішньої сили. Вона допомагає долати труднощі через усвідомлення сенсу життя, віру й надію на краще. Важливо допомогти учасникам поглянути на духовність в контексті ресурсу, що підтримує резильєнтність. Практичні інструменти для зміцнення духовності: усвідомлення цінностей,

практика вдячності, медитація та пошук сенсу. Завершення – заклик до рефлексії над власними духовними джерелами [49], [60].

4. Вправа «Мої ресурси» [59]

Мета: дати учасникам можливість скласти індивідуальний список ресурсних активностей, які можуть наповнити їх енергією та допоможуть відновити сили.

Тривалість: 10 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу з алфавітом, ручки.

Опис: Учасникам пропонується створити список ресурсних активностей на кожну літеру алфавіту. Наприклад, П – плавання, Ч – чаювання, тощо. Для цього учасникам пропонується пригадати свої хобі дитинства – це також може слугувати важливим джерелом сили. Якщо важко придумати активність на певну літеру, можна її пропустити і заповнити цей рядок пізніше.

Рефлексія: обговорити результати роботи учасників, їхні думки та стан під час та після виконання цієї вправи.

5. Міні-лекція «Що таке цінності і навіщо вони нам?».

Мета: сприяти усвідомленню цінностей як внутрішніх орієнтирів, які впливають на рішення та ставлення до життя; показати як цінності допомагають під час адаптації до змін та пошуку сенсу у можливих труднощах.

Орієнтовний план міні-лекції:

Цінності – це внутрішні орієнтири, які впливають на рішення людини, її ставлення до життя та визначають те, що для нас є важливим. Вони є основою нашої мотивації та допомагають адаптуватися до змін, особливо в складних ситуаціях. Усвідомлення власних цінностей, орієнтація на них допомагає знаходити сенс в пережитих труднощах, визначати свої пріоритети та зберегти внутрішню гармонію.

6. Вправа «Колесо моїх цінностей» [5]

Мета: сприяти усвідомленню життєвих цінностей учасників тренінгу, дослідити баланс між цінностями та рівнем їхньої реалізації у реальному житті.

Тривалість: 15 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу, ручки, олівці.

Опис: Учасникам пропонується подумати про важливі для них цінності та записати їх (приблизно 8-10). Після того потрібно намалювати коло і розділити на 8-10 сегментів відповідно до кількості виписаних цінностей. Кожен сегмент відповідає окремій цінності. Після того учасникам необхідно оцінити від 0 до 10 наскільки ці цінності реалізовані у їхньому житті. І на завершення – проаналізувати отримане коло.

Рефлексія: обговорити результати роботи учасників, їхні думки та стан під час та після виконання цієї вправи.

7. Вправа-енерджайзер «Застигла картинка» [22]

Мета: зміна діяльності, перезавантаження, підтримка командного зв'язку, закріплення теми.

Тривалість: 10 хвилин.

Опис: Учасникам необхідно поділитися на дві команди. Тренер називає якесь абстрактне поняття («опора», «єдність», «надія»), а учасникам необхідно протягом 3 хвилин створити застиглу картинку. Кожній команді дається змога представити свою роботу: пояснити задумку та сенс створеної картини та як команда до неї прийшла.

Рефлексія: обговорити результати роботи учасників, їхні думки та стан під час та після виконання цієї вправи.

8. Вправа «Щоденник вдячності» [10]

Мета: сприяти усвідомленню важливості цінувати кожную мить, знаходити позитив у кожному дні.

Тривалість: 7 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу, ручки.

Опис: учасникам пропонується подумати про сьогоднішній день та пригадати мінімум три моменти за які, вони можуть подякувати собі сьогодні. Це не обов'язково має бути щось велике і значне, дякувати собі потрібно і за дрібнички.

Рефлексія: обговорити результати роботи учасників, їхні думки та стан під час та після виконання цієї вправи.

9. Вправа «Лист собі з майбутнього»

Мета: сприяти усвідомленню своїх життєвих цінностей, духовності, віри та сенсу життя через перспективу майбутнього, формувати сприйняття перешкод – як частини особистісного зростання.

Тривалість: 15 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу, ручки.

Опис: учасникам пропонується заплющити очі, після чого тренер дає вказівки: уявіть себе у далекому майбутньому, ви прожили своє життя саме так як вам би цього хотілося. Оглядаючись, ви можете помітити всі свої досягнення, миті щастя й радості, а також труднощі, які вам вдалося побороти. Що вам хотілося б сказати собі в теперішньому, людині, яка стоїть лише на початку цього шляху?

Рефлексія: обговорити результати роботи учасників, їхні думки та стан під час та після виконання цієї вправи.

10. Вправа «Майндфулнес: усвідомлене смакування» [3]

Мета: сприяти розвитку навичкам концентрації на теперішньому моменті; допомогти зрозуміти як щоденна рутина може стати ресурсом для стабілізації та відновлення сил.

Тривалість: 5-7 хвилин.

Матеріали: кава/чай/вода (не гарячі і не холодні), склянки, серветки (за потреби).

Опис: учасникам пропонується розглянути свій напій: звернути увагу на колір, форму, текстуру, запах. Зосередитися на думках та емоціях, які виникають, коли на нього дивитися. Потім потрібно зробити перший ковток, не поспішаючи. Зверніть увагу як напій торкається до губ, як він відчувається у роті. Який смак відчувається одразу? Який післясмак залишається? Які думки та емоції виникають, коли ви куштуєте напій. Пити його потрібно повільно весь час концентруючись на своїх відчуттях.

Рефлексія: обговорити результати роботи учасників, їхні думки та стан під час та після виконання цієї вправи.

Блок 3. Як залишатися спокійним в нестабільних умовах.

1. Мозковий штурм: «Як емоції впливають на прийняття рішень та наші дії?»

Мета: дослідити як емоції впливають на поведінку та рішення учасників, забезпечити перехід між темами, залучити групу до обговорення, налаштувати учасників на подальшу роботу із саморегуляцією.

Тривалість: 5 хвилин.

2. Міні-лекція «Що таке саморегуляція емоційного стану і чому це важливо?».

Мета: пояснити учасникам що таке саморегуляція емоційного стану, чому це важливо для підтримки внутрішньої гармонії; ознайомити учасників тренінгу із техніками саморегуляції.

Орієнтовний план міні-лекції:

Саморегуляція емоційного стану – це здатність свідомо керувати своїми емоціями, щоб підтримувати внутрішню гармонію, ефективно діяти у складних ситуаціях. Це допомагає справлятися із емоціями, знизити рівень стресу, що є профілактикою емоційного вигорання. Важливою навичкою є вміння усвідомлювати власні емоції та справлятися із ними [34].

Включити такі техніки саморегуляції [2]:

1. «Техніка повільне дихання»

Мета: допомогти учасникам розслабитися, сприяти розвитку навичок саморегуляції емоцій.

Тривалість: 3 хвилини.

Опис: учасникам пропонується заплющити очі (за змогою) та відчувати ногами підлогу. Необхідно глибоко й повільно вдихнути через ніс на рахунок 1-2-3. Після цього потрібно повільно видихнути на рахунок 1-2-3-4-5-6. Повторити декілька разів.

2. «Прогулянка по колу».

Мета: допомогти учасникам розслабитися, сприяти розвитку навичок саморегуляції емоцій.

Тривалість: 3 хвилини.

Опис: Учасникам пропонується походити по колу декілька хвилин. При цьому необхідно повторювати заспокійливу мантру: «Я тут, я в безпеці, у мене все вийде». Мантру кожен може вигадати свою.

3. «Цеглина».

Мета: допомогти учасникам розслабитися, подолати важкі, негативні думки, сприяти розвитку навичок саморегуляції емоцій.

Тривалість: 3 хвилини.

Опис: учасникам необхідно уявити свої важкі, неприємні, негативні думки чи емоції у вигляді цеглини в середині. Після цього потрібно зробити глибокий вдих. Вдихаючи раз за разом, потрібно набрати якомога більше повітря, так щоб огорнути цим повітрям цеглину, ніби ховаючи її. І ось цеглини вже і не видно.

4. «Амулет спокою».

Мета: допомогти учасникам розслабитися, подолати важкі, негативні думки, сприяти розвитку навичок саморегуляції емоцій.

Тривалість: 3 хвилини.

Опис: учасникам тренінгу пропонується знайти собі власний амулет, що буде приносити спокій. Це може бути будь-яка невеличка річ, з якою пов'язані приємні спогади. У разі негативних емоцій, необхідно взяти цей предмет у руку і міцно його тримати. Можна при цьому заплющити очі. Потрібно пригадати той приємний спогад якомога детальніше. Після цього необхідно сконцентруватися на самому амулеті: на його формі, текстурі, кольорі. Це допоможе зосередитися на моменті «тут і тепер».

Блок 4. Ефективні стратегії подолання труднощів.

1.Мозковий штурм «Як ви зазвичай справляєтеся із викликами? Чи помічали ви за собою певні сценарії поведінки, які зазвичай повторюються?».

Мета: сприяти активності учасників, сприяти аналізу шаблонів поведінки при зіткненні із труднощами.

2. Міні-лекція «Що таке копінг-стратегії?»

Мета: ознайомити учасників із поняттям копінг-стратегій, сприяти усвідомленню різниці між продуктивним і непродуктивним копінгом, сприяти підвищенню мотивації до розвитку навичок ефективного подолання труднощів.

Орієнтовний план міні-лекції:

Копінг-стратегії – це певні шаблони поведінки, які використовують люди у тій чи іншій ситуації. Вони можуть бути продуктивними (активні дії щодо вирішення проблем, підтримка, самодопомога) та непродуктивними (уникнення відповідальності, деструктивна поведінка). Усвідомлення своїх стратегій важливе для ефективного реагування на виклики.

3. Вправа «А що якщо?» [45]

Мета: сприяти розвитку навичок ефективного подолання труднощів, справлятися із тривожними, конструктивно аналізувати ситуацію.

Тривалість: 10 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу та ручки.

Опис: учасникам пропонується подумати про ситуацію, яка викликає в них занепокоєння (пригадати ситуацію з якою вони стикалися протягом останніх 2 тижнів). Після цього потрібно проаналізувати, які тривожні сценарії їх найбільше турбують («а що якщо») та записати їх. Коли цей етап буде завершений тренер пропонує учасникам зосередитися на тому, як можна заздалегідь підготуватися до кожного із можливих сценаріїв.

Рефлексія: обговорити результати роботи учасників, їхні думки та стан під час та після виконання цієї вправи.

Блок 5. Завершення та отримання зворотного зв'язку.

1. Завершальне слово тренера.

Мета: тренер підсумовує результати тренінгу, робить короткі висновки по пройденому матеріалу.

2. Вправа «Компліменти» [9]

Мета: позитивне завершення тренінгу, сприяти розвитку почуття цінності у кожного учасника.

Тривалість: 10 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу, ручки, скотч.

Опис: Кожному учаснику на спину приклеюється листочок. Після цього кожен в рандомному порядку підходить до свого колеги і пише у нього на листочку комплімент та переходить до наступного учасника. Таким чином, кожен має отримати листочок заповнений компліментами від інших учасників тренінгу.

Рефлексія: обговорити результати роботи учасників, їхні думки та стан під час та після виконання цієї вправи.

3. Повернення до очікувань.

Мета: дослідити стан учасників, чи справдилися їхні очікування, отримати зворотній зв'язок.

Тривалість: 5-7 хвилин.

Матеріали: стікери, ватман з пісочним годинником, ручки.

Опис: учасникам пропонується оцінити свій стан від 0 до 10, де 0 – поганий, а 10 – чудовий. А також написати на стікерах свої враження від тренінгу та що вони отримали, що дізналися. Після цього учасники за бажанням озвучують свої враження та приклеюють стікер на нижню частину пісочного годинника, порівнюючи свої очікування та враження.

Отже, при створенні психокорекційної програми, ми опиралися на виявлені під час прикладного дослідження «проблемні аспекти». Це стало основою для створення більш ефективної стратегії розвитку та зміцнення резильєнтності, адже враховує психологічні особливості студентської молоді.

Висновки до розділу 3

Третій розділ магістерської роботи присвячено розробці психокорекційної програми щодо виявлених «проблемних аспектів». Формування резильєнтності здійснюється шляхом взаємодії психологічних, фізичних та соціальних чинників. Серед механізмів формування резильєнтності можна виділити: особливості соціального оточення (як суспільства загалом так і більш близькі стосунки) та вміння будувати стосунки із оточенням, наявність сенсу життя чи його пошук, вміння надавати, приймати й просити підтримку, емоційна регуляція, мотивація до успіху, особистісне зростання, впевненість у собі, оптимізм, почуття гумору, вміння бути самостійним, комунікабельність, об'єктивність, цінності, задоволеність собою та своїм життям.

Модель відновлення ресурсів та розвитку резильєнтності BASIC Ph є хорошим підґрунтям для розробки психокорекційної програми. Вона включає такі компоненти: віра; почуття, емоції; соціум; уява, творчість; когніція, знання, логіка, думки; та фізіологія.

Виокремлено та проаналізовано потенційні «зони розвитку» студентської молоді, зокрема: підвищення цінності життя, рівня духовності, інтересу до життя, навичок саморегуляції, та розвиток продуктивних копінг-стратегій.

Таким чином розробка програми психокорекції була здійснена з урахуванням проаналізованих теоретичних засад, виявлених під час емпіричного дослідження «зонах розвитку» та опиралася на компоненти моделі розвитку резильєнтності BASIC Ph. Це сприяло ефективному поєднанню та взаємодоповненню ключових елементів програми. Програма складається із шести взаємопов'язаних між собою блоків. Використані методи і техніки були відібрані на основі актуальних наукових підходів, щоб досягнути максимальної відповідності потребам аудиторії.

Очікуваними результатами розробленої програми: учасники розвинули навички необхідні для ефективного подолання труднощів; стабілізація психоемоційного стану учасників, зниження рівня напруги, розвиток навичок самодопомоги.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі представлено результати проведеного теоретичного аналізу наукової літератури зарубіжних та вітчизняних авторів, що стосується питання резильєнтності особистості, особливостей її формування та розвитку, а також ставлення до смерті, як одного із чинників розвитку даного явища; розроблено та реалізовано програму емпіричного дослідження щодо глибшого вивчення даної проблематики, проаналізовано та представлено отримані результати; складено програму психокорекції виявлених «зон розвитку». Усе це дозволяє нам зробити такі висновки:

Резильєнтність ми розглядаємо як здатність особистості до відновлення після стресових, травмівних подій, без шкоди ментальному чи фізичному здоров'ю, а також досягнення стану благополуччя. Основними компонентами даного явища є: здатність знаходити можливості для особистісного зростання, рівень задоволеності життям, стратегії, які використовує людина, для подолання труднощів. До показників резильєнтності на які опирається наше дослідження ми відновимо: рівень резильєнтності, рівень посттравматичного зростання, рівень задоволеності життям, стратегії копіngu та ставлення до смерті.

Ставлення до смерті розглядається як наслідок впливу багатьох факторів (культури, релігії, світогляду, способу життя, цінностей, прагнень, та здібностей особистості). Серед компонентів ставлення до смерті можна виділити: емоційний, когнітивний, ірраціональний та ціннісно-екзистенційний. Основними типами ставлення до смерті є: смерть як природне явище; як підсумок життя людини; як можливість потойбічного життя; страх смерті; уникнення; позбавлення від страждань; прийняття; смерть як можливість розвитку особистості; нейтральне ставлення; гнів; заперечення.

Емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення особливостей ставленням до смерті як чинника резильєнтності у студентів в умовах війни. Дослідження здійснювалося на основі платформи Google форми. Величина вибірки становить – 40 респондентів.

Згідно із результатами: 1) переважна більшість студентів має середній та високий рівень розвитку резильєнтності, що свідчить про добре розвинену здатність адекватно реагувати на стрес та труднощі, активно протистояти їм; 2) переважання середніх показників посттравматичного зростання як здатності до позитивного розвитку певних аспектів після переживання травматичних подій; помірно високий рівень задоволеності життя; 3) домінування рефлексивного копінгу; 4) найбільш поширеним розумінням концепту смерті є розглядання смерті як закінчення життєвого шляху; 5) найбільш поширеним ставленням до смерті серед студентів є прийняття природності й невідворотності даного явища; 6) частими реакціями також є страх смерті, її заперечення та прийняття.

За результатами кореляційного аналізу виявлено статистично значущий зв'язок між резильєнтністю та такими типами ставлення до смерті: нейтральне, можливість розвитку особистості; а також зворотній слабкий кореляційний зв'язок: між резильєнтністю та смертю як можливістю позбавитися від страждань; між гнівом – як реакцією на сприйняття смерті та посттравматичним зростанням.

При цьому найвищі показники резильєнтності та задоволеності життям виявлено у студентів, у яких переважає ставлення до смерті як до природного явища чи як до можливості розвитку особистості.

Розробка програми психокорекції з урахуванням проаналізованих теоретичних засад, виявлених під час емпіричного дослідження «зонах розвитку» (підвищення цінності життя, рівня духовності, інтересу до життя, навичок саморегуляції, та розвиток продуктивних копінг-стратегій) та опиралася на компоненти моделі розвитку резильєнтності BASIC Ph (віра; почуття, емоції; соціум; уява, творчість; когніція, знання, логіка, думки; та фізіологія). Використані методи і техніки були відібрані на основі актуальних наукових підходів, щоб досягнути максимальної відповідності потребам аудиторії.

Перспективами подальших наукових досліджень є вивчення впливу культурних, вікових відмінностей у ставленні до смерті та їх впливу на резильєнтність; аналіз гендерних особливостей ставлення до смерті студентів та їх вплив на розвиток резильєнтності; дослідження особливостей впливу ставлення до

смерті представників екстремальних професій на розвиток резильєнтності; вивчення впливу розробленої психокорекційної програми на резильєнтність студентської молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ангелова А. О. Геронтософські аспекти ісламської традиції. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 7. Релігієзнавство. Культурологія. Філософія: збірник наукових праць*. 2014. Вип. 32. С. 18-30.
2. Аптечка психологічної самодопомоги. *Ти як* : веб-сайт. URL: <https://howareu.com/materials/zavantazhui-aptechku-psykholohichnoi-samodopomohy>
3. Арифметика емоцій. *Тренерські фішки* : веб-сайт. URL: https://pfp.lviv.ua/trenerski_fishki/2/
4. Балахтар К. С. Резильєнтність викладача ЗВО в умовах військового стану. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія: збірник наукових праць* Київ, 2022. Вип. 1. С. 55-62.
5. Бібліотека методичних матеріалів. *Всеосвіта* : веб-сайт. URL: <https://vseosvita.ua/library/psihologicna-vprava-koleso-zittevogo-balansu-359570.html>
6. Вацик Ю. Р. Вплив екзистенційного страху смерті на формування національної ідентичності. *International scientific conference*. 2023. С. 85-88.
7. Власова-Чмерук О. М. Психологічна ресурсність студентської молоді в умовах війни. *Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій*: збірник наукових праць, 2023. С. 36-39.
8. Воронова О. Ю., Барчій М. С. Окремі аспекти проблеми резильєнтності особистості в сучасних умовах. *Сучасні тенденції розвитку науки й освіти в умовах поглиблення*. 2023. С. 209-211.
9. Вправа «Компліменти». *Studfile* : веб-сайт. URL: <https://studfile.net/preview/5263592/page:31/>
10. Вправа «Щоденник подяки». *Happy Mind* : веб-сайт. URL: <https://happymind.help/shodennik-podyaki/>
11. Гавриловська К. П. Модель BASIC Ph у роботі психолога. *Розвиток обдарованої особистості в освітньому просторі: ціннісний вимір*: тези доповідей X наук.-практ. семінару., 23 квіт. 2020 р. Київ, 2020. С. 14-15.
12. Галян О. І. Експериментальна психологія : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2012. 400 с

13. Гаркавенко Н., Доскач С. Психологічні особливості ставлення молоді до смерті в період війни. *Молодий вчений* 2023. Вип 2. С. 47-50.
14. Гірняк А. Психоаналіз Зигмунда Фрейда як теорія, система і соціокультурне явище. *Психологія і суспільство*. 2008. Вип 4. С. 33-44.
15. Григоренко З. Історія становлення та підходи до визначення поняття «резилієнтність». *Спеціальна освіта: наукові пошуки майбутніх фахівців* : збірник студентських наукових публікацій за матеріалами II Всеукраїнського круглого столу «Спеціальна освіта очима майбутніх фахівців», 16 травня 2022 р. Київ, 2022 Вип. 4. С. 9-16.
16. Грішин Е. Складна життєва ситуація як передумова формування резильєнтності особистості. *Вісник ХНПУ імені ГС Сковороди «Психологія»*. 2022. Вип. 65С. 25-41.
17. Демиденко А. А. Психологічні особливості посттравматичного зростання особистостей з різними типами прив'язаності : кваліфікаційна робота. Запоріжжя, 2022. 53 с.
18. Дзюнь Х. Б. Психологічні особливості розвитку резильєнтності студентської молоді. Аксіологічні та методологічні засади розвитку сучасної вищої освіти. *Освітній діалог як гуманітарна психодидактична технологія вищої освіти* : монографія. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2023. С. 140-155.
19. Зима В. Г. Резильєнтність як чинник формування психологічної готовності студентів-психологів до професійної діяльності. *Вікова та педагогічна психологія*. 2024. С. 43-48.
20. Зливков В. Л. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ. Педагогічна думка, 2016. 219 с.
21. Іванова О. В. Розвиток комунікативної компетентності як чинник формування резильєнтності педагога. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2022. Вип. 4. С. 1-6.
22. Ігри-розминки – енерджайзери Logika : веб-сайт. URL: https://logikaschool.com/warm_up_games

23. Капріцин, І. Резильєнтність особистості як чинник збереження психічного здоров'я. *Редакційна колегія: Головний редактор*. 2022. С. 237-243.
24. Кашекова, О. П. Вплив вікових особливостей на формування мотивації успіху молоді. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені ВО Сухомлинського. Серія: Психологічні науки*. 2014. Вип. 13. С. 80-85.
25. Кернас А., Перчеклій Г. Діагностика стресостійкості у робітників морегосподарської галузі. *Наукові перспективи*. 2024. Вип. 5. С. 1-14.
26. Кириленко Т. С., Мирончак К. В. Особливості переживання страху смерті в різних життєвих ситуаціях: когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2012. Вип. 14. С. 135-145.
27. Климишин О. І. Мотиваційні чинники релігійної віри у вихованні християнина. *VIRTUS*. 2016. Вип. 5. С. 87-92.
28. Климчук В. Аналіз зв'язку між змінними. *Математичні методи у психології* : навчальний посібник. Київ, 2009. С. 41-74.
29. Кокун О. Діагностика професійної життєстійкості та психофізіологічної стійкості: методичні рекомендації. *Діагностика професійної життєстійкості та психофізіологічної стійкості* : методичні рекомендації. 2024. 58 с.
30. Коновалова О. В. Формування резильєнтності у студентської молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. Вип. 3. С. 13-17.
31. Крохіна А. В. Корекція тривоги смерті методами арт-терапії : дипломна робота. Київ, 2020. 86 с.
32. Лазос Г. П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. Вип. 2-3. С. 77-89.
33. Лозель Ф. Резильєнтність як запорука збереження психічного здоров'я особистості. *Освіта України в умовах воєнного стану: управління,*

цифровізація, євроінтеграційні аспекти : Збірник тез доповідей IV Міжнародної науково-практичної конференції 25 жовтня 2022 року. Київ, 2022. С. 227-230.

34. Лящ, О.П., Хуртенко, О.В., Марчук С.В. Емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. Вип. 4. С. 79-86.

35. Мазур К. А. Життя та смерть у вимірі філософії. *Південноукраїнські наукові студії* : Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів та молодих вчених Одеса, 16-17 грудня, 2020 р. Одеса, 2021. С. 81–82.

36. Макуха М. М. Дослідження гендерної специфіки ефективних механізмів подолання екзистенційної тривоги. *Проблеми сучасної психології*. 2012. Вип. 17. С. 1-12.

37. Медянова О. В. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*. 2023. Вип. 10. С. 601-611.

38. Мирончак К. В. Психологічний вплив страху смерті на особистість. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2012. Вип. 2. С. 361-370.

39. Мойсієнко Я. В. Ставлення до смерті як предмет психологічного дослідження. *Наука і освіта*. 2015. Вип 5. С. 57-63.

40. Музичко Л. Психологічна ресурсність особистості та її резильєнтність. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2023. Вип 1. С. 28-33.

41. Остапчук Б. А., Байєр О. О. Теоретичний аналіз питання зв'язку настанов щодо сексу та любові зі ставленням до смерті. *Наукові перспективи*. 2021. Вип. 12. С.1-13.

42. П'янківська Л. Особливості прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного часу. *Перспективи та інновації науки*. 2023. Вип. 10. С. 623-633.

43. Паук М. Ставлення до смерті як екзистенційна проблема: психологічний аспект. *Психологічні проблеми сучасності*. 2016. С. 41-43.

44. Полухович П. О. Резильєнтність: сутність, різновиди, сучасні виклики, фактори та тенденції розвитку компетентностей формування резильєнтності в освітній парадигмі. С.53-64.
45. Рефреймінг: 5 простих технік для зниження стресу і тривоги. Psihologonline : веб-сайт. URL: <https://psihologonline.pro/shcho-take-refreyminh-prostymy-slovamy/>
46. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. URL: https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/
47. Рубан А. Є. Філософський аналіз «логотерапії» Віктора Франкла : дипломна робота. Київ, 2021. 72 с.
48. Руденко О. В. Активізація ресурсу резильєнтності особистості військовослужбовця. *Редакційна колегія: Головний редактор*. 2022. 73 с.
49. Савченко О. Цінність власного життя в підтримці резильєнтності військових: побудова медіаторної моделі. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2024. Вип. 12. С. 66-95.
50. Саїдахмедова А. М. Особистісні чинники розвитку резильєнтності у юнаків : дипломна робота. Київ, 2023. 95с.
51. Сінельнікова М. В. Трактуювання смерті в буддизмі. *VIRTUS*. 2017. Вип. 17. С. 35-39.
52. Смирнова Д. М. Специфіка зв'язку рівня щастя, психологічного благополуччя зі ставленням до смерті : кваліфікаційна робота. Харків, 2023. 77с.
53. Солодчук С. Є. Психологічні аспекти розвитку резильєнтності особистості. *Психологія особистості: історія, сучасність та перспективи* : збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. 2022. С. 64 - 67.
54. Танасой К. В. Танатологічна полікультурність в світогляді мусульманської Центральної Азії : курсова робота. Київ, 2020. 55 с.
55. Цюман Т. Психологічні умови резильєнтності педагога в період воєнного стану. *Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка* : збірник наукових праць. 2022. Вип. 38. С. 83-89.

56. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практичний посібник. Київ. 2022. с. 113.

57. Шиделко А. В. Сприйняття смерті сучасною молоддю: психологічний ракурс. *The 8 th International scientific and practical conference “Progressive research in the modern world”*. Квітень 27-29, 2023. Бостон, 2023. С. 352 – 359.

58. Юрчук О. С. Феномен «резильєнтності» у поглядах вітчизняних та зарубіжних вчених. Збірник наукових праць за матеріалами Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, 25 квітня 2023 р. Житомир, 2023. С. 311-313.

59. Як знайти власне джерело сили? *Ти як* : веб-сайт. URL: <https://howareu.com/materials/yak-znaity-vlasne-dzherelo-syly>

60. Яцина О. Ф. Предиктори резильєнтності в надзвичайних ситуаціях глобального характеру. *Особливості підготовки спеціалістів по збереженню та зміцненню здоров'я населення в надзвичайних ситуаціях глобального характеру* : збірник матеріалів міжнародної науково-практичної конференції. Ужгород 9 червня 2023 р., Ужгород, 2023. С.153-159.

61. Dibyangana P. Shilpa I. Resilience and death anxiety among COVID positive and COVID negative people. *Saudi J Humanit Social*. 2021. Vol. P. 334-340.

62. Luo Y. Reflection in the Context of the Epidemic: Does Death Anxiety Have a Positive Impact? The Role of Self-Improvement and Mental Resilience. *Frontiers in Psychology* 2022. Vol.13. Article 804635. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.804635>

63. May R. Man's search for himself. WW Norton & Company, 2009.

64. Mock S. Aging attitudes moderate the effect of subjective age on psychological well-being: evidence from a 10-year longitudinal study. *Psychology and aging*. 2011. Vol.26. P. 979–986.

65. Scoloveno R. A Concept Analysis of the Phenomenon of Resilience. *Journal of Nursing & Care*. 2016. Vol. 5. P. 1-5.

66. Wong, P. T. P. Death Attitude Profile – Revised: A multidimensional measure of attitudes toward death. *Death anxiety handbook*. New York, 1994. P. 121 – 148.
67. Yalom I. D. Staring at the Sun : Overcoming the Terror of Death. San Francisco : Josey-Bass, 2009. 321 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

«Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-25»

Інструкція: Оцініть кожне твердження відповідно до ступеня вашої згоди:

1. зовсім ні
2. рідко
3. інколи
4. часто
5. практично весь час.

Пам'ятайте, що у даному випадку «правильних» чи «неправильних» відповідей бути не може.

1. Здатний/а адаптуватися до змін.
2. Маю близькі та безпечні стосунки.
3. Вірю в можливість допомоги Вищих сил.
4. Можу впоратися з усім, що трапиться.
5. Минулий успіх дає впевненість для нових викликів.
6. Дивлюся на речі з гумором.
7. Впевнений/а, що подолання стресу зміцнює людину.
8. Швидко відновлююсь після хвороби або труднощів.
9. Вважаю, що житті нічого не трапляється без причини.
10. Докладаю всі зусилля незважаючи ні на що.
11. Можу досягти своїх цілей не зважаючи на перепони.
12. Коли все виглядає безнадійно, я не здаюся.
13. Знаю, куди звернутися за допомогою.
14. Під тиском зосереджуюсь і думаю ясно.
15. Надаю перевагу бути лідером у вирішенні проблем.
16. Мене важко розчарувати невдачею.
17. Думаю про себе як про сильну людину.
18. Здатен приймати непопулярні або важкі рішення.
19. Можу впоратися з неприємними почуттями.

20. Можу діяти не керуючись передчуттям.
21. Маю сильне відчуття мети.
22. Контролюю своє життя.
23. Люблю життєві виклики.
24. Працюю, щоб досягти своїх цілей
25. Пишаюся своїми досягненнями.

«Опитувальник посттравматичного зростання (Posttraumatic Growth Inventory, PTGI)»

Інструкція: Вкажіть для кожного нижченаведеного твердження ступінь, в якому відповідна зміна відбулася в Вашому житті внаслідок кризової (травматичної) події (наприклад, після початку повномасштабного вторгнення), використовуючи запропоновану шкалу:

1. жодних змін
2. дуже незначні зміни
3. невеликі зміни
4. помірні зміни
5. великі зміни
6. дуже суттєві зміни

Пам'ятайте, що у даному випадку «правильних» чи «неправильних» відповідей бути не може.

1. Я змінив/ла свої пріоритети про те, що важливо у житті.
2. Я набагато краще розумію цінність власного життя.
3. У мене з'явилися нові інтереси.
4. Я став/ла більш впевненим у собі.
5. Я став/ла краще розуміти духовні питання.
6. Я розумію, що можу розраховувати на людей у скрутних ситуаціях.
7. Я скерував/ла своє життя на новий шлях
8. Я відчуваю більшу близькість з оточуючими.
9. Я охоче виражаю свої емоції.
10. Я краще розумію, що можу впоратися зі складнощами
11. Я можу зробити багато гарних справ у своєму житті.
12. Я більшою мірою здатен/а приймати речі такими, якими вони є.
13. Я можу більше цінувати кожен день свого життя.
14. У мене з'явилися нові можливості, як не були мені доступні раніше.
15. Я став/ла більше співчувати іншим.

16. Я докладаю більше зусиль на встановлення відносин з іншими людьми.
17. Я більше намагаюсь змінити те, що потребує змін.
18. Я став/ла більш віруючим/ою (релігійнішим)
19. Я зрозумів/ла, що я сильніший/а, ніж я думав/ла.
20. Я дізнався/лася про те, якими чудовими бувають люди.
21. Я краще розумію потреби інших людей.

Додаток В**«Опитувальник Індекс життєвої задоволеності (Life Satisfaction Index A, LSIA)»**

Інструкція: Оцініть кожне твердження відповідно до ступеня вашої згоди:

1. погоджуюся
2. не знаю
3. не погоджуюся

Пам'ятайте, що у даному випадку «правильних» чи «неправильних» відповідей бути не може.

1. З віком багато що мені здається краще, ніж я очікував/ла раніше.
2. Життя принесло мені більше розчарувань, ніж більшості людей, яких я знаю.
3. Зараз найпохмуріший період у моєму житті.
4. Моє життя могло б бути щасливішим, ніж є.
5. Зараз я майже так само щасливий/а, як і в той час, коли був молодший/о
6. Більшість справ, якими мені доводиться займатися, нудні та нецікаві.
7. Зараз я переживаю найкращі роки у моєму житті.
8. Я вважаю, що в майбутньому на мене чекають цікаві та приємні справи.
9. До своїх справ і занять я відчуваю такий самий інтерес, як і раніше.
10. З віком я все більше відчуваю якусь втому.
11. Відчуття віку не турбує мене.
12. Коли я озираюся на своє життя, я відчуваю задоволення.
13. Я не змінив/ла би своє минуле життя, навіть якби мав/ла таку нагоду.
14. Порівняно з іншими людьми мого віку я зробив/ла багато дурниць у своєму житті.
15. Я виглядаю краще, ніж більшість інших людей мого віку.
16. У мене є деякі плани, які я маю намір здійснити найближчим часом.
17. Озираючись на минуле, можу сказати, що я багато пропустив/ла у своєму житті.
18. Я надто часто, порівняно з іншими людьми, перебуваю в пригніченому настрої.

19. Я отримав чимало з того, що чекав від життя.
20. Що б не говорили, а з віком більшість людей стає гіршими, а не кращими.

Додаток Г

«Опитувальник проактивного копіngu (Proactive Coping Inventory, PCI)»

Інструкція: Наведені нижче твердження стосуються реакцій, які можуть виникнути у Вас в різних ситуаціях. Вкажіть, наскільки Ви згодні з кожним з цих тверджень:

1. абсолютно невірне твердження
2. скоріше невірно, ніж вірно
3. скоріше вірно, ніж невірно
4. повністю вірне твердження

Пам'ятайте, що у даному випадку «правильних» чи «неправильних» відповідей бути не може.

1. Я відповідальна людина.
2. Я дозволяю справам владнатися самотійно.
3. Після досягнення однієї мети, я шукаю іншу, більш складну.
4. Я люблю ризикувати та переборювати труднощі.
5. Я наочно уявляю свої мрії і намагаюся їх реалізовувати.
6. Незважаючи на невдачі, що виникають, я зазвичай домагаюся свого.
7. Я прагну визначити, що мені необхідно для досягнення успіху.
8. Я завжди намагаюся знаходити обхідні шляхи в складних ситуаціях, і мене ніщо не зупинить.
9. Оскільки в мене часто траплялися невдачі, мої очікування не дуже-то й великі.
10. Коли я претендую на щось, то уявляю, що це вже отримав/ла.
11. Подолання труднощів дає мені позитивний досвід.
12. Коли мені говорять, що я щось не зможу зробити, я прагну переконатися, що я в змозі це зробити.
13. Якщо в мене є проблема, я беру на себе ініціативу з її вирішення.
14. Коли я стикаюся з проблемою, мені здається, що з нею не впоратися.
15. Часом я уявляю, як я вирішую складні проблеми.
16. Я зазвичай обмірковую кілька шляхів вирішення проблеми, а не дію імпульсивно, по першому спонуканню.

17. Подумки я прокручую різні сценарії розвитку подій, щоб бути готовим (ою) до різних наслідків.
18. Вирішуючи проблему, я розглядаю реалістичні альтернативи.
19. Коли у мене виникають проблеми з колегами, друзями чи родичами, я спочатку уявляю, як їх успішно розв'язати.
20. Перш ніж взятися за важке завдання, я продумую різні шляхи досягнення успіху.
21. Я починаю діяти тільки після ретельного обмірковування.
22. Я уявляю, що вирішую складну проблему ще до того, як вона реально виникне.
23. Я розглядаю проблему з різних точок зору, поки не вирішу, як краще діяти.
24. Коли у мене виникають серйозні непорозуміння з колегами, родичами чи друзями, я спочатку думаю, як їх владнати.
25. Я обмірковую можливі наслідки перед тим, як взятися за вирішення проблеми.
26. Часто я знаходжу способи розділити складну проблему на складові, які можна окремо вирішити.
27. Я складаю план і дотримуюсь його.
28. Я розділяю проблему на менші частини і вирішую їх по черзі.
29. Я складаю список того, що треба зробити і намагаюсь спочатку сфокусуватися на найважливіших пунктах.
30. У моїх планах я намагаюся врахувати різні можливі випадки.
31. Замість того щоб витратити всі гроші до кожної копійки, я вважаю за краще відкласти їх на чорний день.
32. Я готуюсь до несприятливих подій.
33. Перш ніж станеться яке-небудь нещастя, я вже добре підготовлений (-а) до його наслідків.
34. Я обмірковую свою стратегію, що має змінити ситуацію, перш ніж діяти.
35. Я вдосконалюю свої професійні навички, щоб не бути безробітним (-ою).
36. Я переконаний (-а), що моя родина оточена турботою і це здатне захистити її від можливих неприємностей у майбутньому.

37. Я думаю на крок уперед, щоб запобігти небезпечних ситуацій.
38. Я розробляю способи досягнення найкращого з можливих результатів.
39. Я намагаюсь розумно розпоряджатися своїми грошима, щоб не залишитися без них у похилому віці.
40. Поради інших людей можуть бути корисними при вирішенні моїх проблем.
41. Я намагаюся обговорювати свої проблеми із друзями, щоб отримати від них їхнє бачення ситуації.
42. Інформація, що я отримував (-ла) від інших людей, часто допомагала мені вирішити мої проблеми.
43. Зазвичай, я можу знайти людей, здатних допомогти мені зробити своє рішення.
44. Я питаю інших, як би вони зробили на моєму місці.
45. Спілкування з іншими може бути корисним, оскільки допомагає поглянути на свою проблему з іншої точки зору.
46. До того, як моя проблема мене поглине, я дзвоню другу (подрузі), щоб обговорити її.
47. Коли в мене неприємності, я зазвичай можу впоратися з ними за допомогою інших.
48. Якщо я подавлений (-а), я знаю, до кого звернутися, щоб мені допомогли почуватися краще.
49. Інші допомагають мені відчувати, що про мене турбуються.
50. Я знаю, на кого я можу розраховувати у тяжку хвилину.
51. Коли я перебуваю в поганому настрої, я говорю про це з іншими, не тримаючи в собі.
52. Я довіряю свої почуття іншим, щоб побудувати або підтримувати близькі відносини.
53. Стикаючись з проблемою, я вважаю за краще "відкласти на завтра" її рішення.
54. Якщо мені здається, що проблема занадто складна, я іноді відкладаю її рішення доти, поки не відчую себе готовим (-ою) впоратися з нею.
55. Коли в мене виникає проблема, я на деякий час відсуваю її на задній план.

Додаток Д**Авторський опитувальник на виявлення ставлення до смерті.**

Інструкція: Прочитайте уважно запитання запропоновані нижче та дайте відповіді на них:

- На Вашу думку, що таке смерть? _____
_____.
- Що ви відчуваєте, коли думаєте про смерть? _____
_____.
- Як ви вважаєте, що відбувається після смерті? _____
_____.
- Як ви думаєте, чи вплинуло ваше ставлення до смерті на ваше життя?

Якщо так, то як саме? _____
_____.

Інструкція: Нижче наведено кілька тверджень. Прочитайте кожне твердження та оберіть варіант відповіді, який найкраще відповідає вашому ставленню або почуттям. Використовуйте наступну шкалу для оцінки:

- 1 - Зовсім не згоден
- 2 - Скоріше не згоден
- 3 - Нейтрально
- 4 - Скоріше згоден
- 5 - Повністю згоден

Опитувальник:

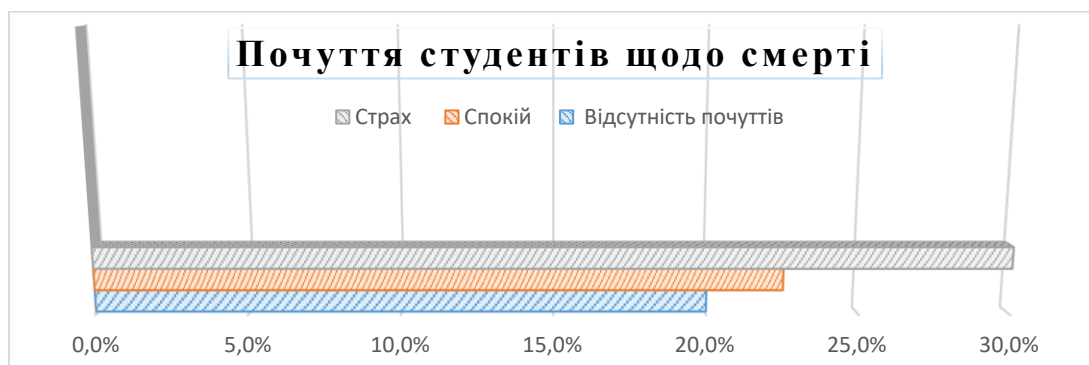
- 1. Я вважаю смерть природною частиною життя;
- 2. Я думаю, що смерть є підсумком життя людини;
- 3. Я вірю в існування життя після смерті;
- 4. Ідея смерті мене лякає;
- 5. Я намагаюся уникати думок про смерть;
- 6. Я думаю, що смерть може бути визволенням від страждань;
- 7. Я відчуваю себе підготовленим до власної смерті;
- 8. Я вважаю, що усвідомлення смерті може сприяти особистісному зростанню;

9. Мене мало цікавить тема смерті;
10. Я відчуваю гнів або обурення, коли думаю про смерть;
11. Я не можу повірити, що мені доведеться зіткнутися із смертю;
12. Я сприймаю смерть як щось неминуче і природне;
13. Я вважаю, що смерть варто сприймати як результат та відображення життєвих досягнень та досвіду;
14. Я вважаю, що після смерті настає нове життя;
15. Я відчуваю тривогу, коли думаю про смерть;
16. Я часто уникаю розмов на тему смерті з іншими людьми;
17. Інколи, смерть – це єдиний спосіб припинити життєві турботи й страждання людини;
18. Я готовий/а прийняти смерть у будь-який момент;
19. Усвідомлення неминучості смерті, один із факторів, що заставляє людей діяти;
20. Смерть не викликає у мене особливих переживань чи думок;
21. Я вважаю, що смерть є несправедливою подією;
22. Ідея смерті є неприйнятною для мене;
23. Я вважаю, що смерть - це невід'ємна частина існування всіх живих організмів;
24. Наскільки ви згодні з твердженням: "Смерть - це завершення життя, яке відображає його значимість та значення"?;
25. Наскільки ви згодні з тим, що є можливість, що наша душа або свідомість продовжує існувати після смерті фізичного тіла?;
26. Страх перед смертю негативно впливає на моє щоденне життя та мої рішення;
27. Я намагаюся не думати про смерть, навіть коли це стає актуальним;
28. Я вважаю, що смерть може бути благом, якщо вона приносить полегшення від страждань;
29. Я відчуваю спокій, коли думаю про смерть;
30. Я вірю, що роздуми про смерть спонукають переосмислити своє життя і прийняти важливі життєві рішення;
31. Я не надаю особливого значення питанням, пов'язаним зі смертю;
32. Мене дратує, коли люди піднімають тему смерті;

33. Я вірю, що смерть - це щось, що мене зараз не стосується;
34. Я нормально ставлюся до смерті інших, адже це природне завершення життєвого циклу";
35. Я вважаю, що коли людина помирає це той етап життя, який дозволяє оцінити всі досягнення і помилки;
36. Я вірю, що мої померлі знайомі продовжують жити, але в іншій формі;
37. Я відчуваю страх, коли думаю про смерть близьких мені людей;
38. Я всіляко уникаю думок про смерть моїх знайомих чи близьких людей;
39. Я позитивно ставлюся до смерті інших, якщо це допомогло їм припинити страждання та біль;
40. Я спокійно приймаю смерть інших людей;
41. Усвідомлення смерті може підштовхнути інших людину до пошуку сенсу та цілей у своєму житті;
42. Я не надаю особливого значення смерті інших людей;
43. Я відчуваю сильний гнів, коли люди помирають;
44. Я не можу прийняти, те що люди повинні померти;
45. Чи вплинула війна на ваше ставлення до смерті?;
46. Після початку війни я почав частіше думати про смерть;
47. Війна вплинула на мою готовність розмовляти або думати про смерть;
48. Моє ставлення до цінності людського життя змінилося після початку війни.

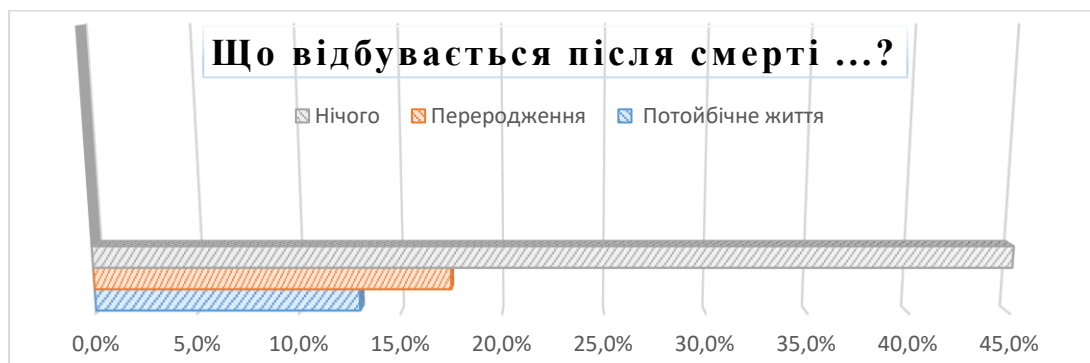
Додаток Ж

Почуття, що найчастіше виникають у студентів, при думках про смерть.



Додаток К

Думки студентів, щодо того, що відбувається після смерті людини.



Додаток Л

Результати кореляційного аналізу.

Змінна x	Змінна y	Коефіцієнт кореляції Пірсона	Інтерпретація результатів
Смерть як природне явище	Резильєнтність	$R_{x,y} = -0,014$	відсутність статистично значущого зв'язку
Смерть як підсумок життя людини	Резильєнтність	$R_{x,y} = 0,154$	відсутність статистично значущого зв'язку
Смерть як можливість потойбічного життя	Резильєнтність	$R_{x,y} = 0,103$	відсутність статистично значущого зв'язку
Страх смерті	Резильєнтність	$R_{x,y} = 0,054$	відсутність статистично значущого зв'язку
Уникнення	Резильєнтність	$R_{x,y} = 0,212$	відсутність статистично значущого зв'язку
Смерть як позбавлення від страждань	Резильєнтність	$R_{x,y} = -0,347$	наявність статистично значущого зв'язку
Прийняття	Резильєнтність	$R_{x,y} = 0,044$	відсутність статистично значущого зв'язку
Смерть як можливість розвитку особистості	Резильєнтність	$R_{x,y} = 0,357$	наявність статистично значущого зв'язку

Нейтральне ставлення	Резильєнтність	$R_{x,y} = 0,419$	наявність статистично значущого зв'язку
Гнів	Резильєнтність	$R_{x,y} = 0,173$	відсутність статистично значущого зв'язку
Заперечення	Резильєнтність	$R_{x,y} = 0,218$	відсутність статистично значущого зв'язку
Смерть як природне явище	Задоволеність життям	$R_{x,y} = -0,139$	відсутність статистично значущого зв'язку
Смерть як підсумок життя людини	Задоволеність життям	$R_{x,y} = 0,036$	відсутність статистично значущого зв'язку
Смерть як можливість потойбічного життя	Задоволеність життям	$R_{x,y} = 0,066$	відсутність статистично значущого зв'язку
Страх смерті	Задоволеність життям	$R_{x,y} = 0,129$	відсутність статистично значущого зв'язку
Уникнення	Задоволеність життям	$R_{x,y} = 0,239$	відсутність статистично значущого зв'язку
Смерть як позбавлення від страждань	Задоволеність життям	$R_{x,y} = -0,291$	відсутність статистично значущого зв'язку

Прийняття	Задоволеність життям	$R_{x,y} = -0,036$	відсутність статистично значущого зв'язку
Смерть як можливість розвитку особистості	Задоволеність життям	$R_{x,y} = 0,259$	відсутність статистично значущого зв'язку
Нейтральне ставлення	Задоволеність життям	$R_{x,y} = 0,259$	відсутність статистично значущого зв'язку
Гнів	Задоволеність життям	$R_{x,y} = 0,274$	відсутність статистично значущого зв'язку
Заперечення	Задоволеність життям	$R_{x,y} = 0,268$	відсутність статистично значущого зв'язку
Смерть як природне явище	Посттравматичне зростання	$R_{x,y} = -0,254$	відсутність статистично значущого зв'язку
Смерть як підсумок життя людини	Посттравматичне зростання	$R_{x,y} = 0,133$	відсутність статистично значущого зв'язку
Смерть як можливість потойбічного життя	Посттравматичне зростання	$R_{x,y} = 0,289$	відсутність статистично значущого зв'язку
Страх смерті	Посттравматичне зростання	$R_{x,y} = 0,156$	відсутність статистично значущого зв'язку

Уникнення	Посттравматичне зростання	$R_{x,y} = 0,252$	відсутність статистично значущого зв'язку
Смерть як позбавлення від страждань	Посттравматичне зростання	$R_{x,y} = -0,231$	відсутність статистично значущого зв'язку
Прийняття	Посттравматичне зростання	$R_{x,y} = -0,038$	відсутність статистично значущого зв'язку
Смерть як можливість розвитку особистості	Посттравматичне зростання	$R_{x,y} = 0,231$	відсутність статистично значущого зв'язку
Нейтральне ставлення	Посттравматичне зростання	$R_{x,y} = 0,215$	відсутність статистично значущого зв'язку
Гнів	Посттравматичне зростання	$R_{x,y} = 0,384$	наявність статистично значущого зв'язку
Заперечення	Посттравматичне зростання	$R_{x,y} = 0,266$	відсутність статистично значущого зв'язку