

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
(повне найменування факультету)

Психологія
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проекту (роботи)

магістр
(ступінь вищої освіти)

на тему «Особливості взаємозв'язку ціннісно-сислової сфери і резилієнтності
цивільних в умовах війни»
(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 2 курсу,
групи СНз-114м

Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія

СТАРЧЕНКО М. Л.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник БОРОДУЛЬКІНА Т. О.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент ХАЛІК О.О.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний університет «Запорізька політехніка»

(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук

Кафедра «Психологія»

Ступінь вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія

(код і найменування)

Освітня програма (спеціалізація) Психологія

(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

«29» _____ серпня 2025 року

ЗАВДАННЯ

НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

СТАРЧЕНКО Маргарита Леонідівна

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) «Особливості взаємозв'язку ціннісно-сислової сфери і резилієнтності цивільних в умовах війни».

керівник проєкту (роботи) кандидат психологічних наук, доцент БОРОДУЛЬКІНА Тетяна Олександрівна

(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «01» вересня 2025 року № 388

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 15 грудня 2025 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 141 с., 17 табл., 12 рис., 104 дж., 8 дод.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: розкрити зміст понять «резилієнтність», «ціннісно-сислова сфера особистості» та її окремих феноменів (ціннісних орієнтацій, сенсу в житті, мети в житті, ціннісного життя); розкрити сучасні наукові уявлення про взаємозв'язок ціннісно-сислової сфери особистості та резилієнтності; на основі проведеного емпіричного дослідження описати особливості взаємозв'язку ціннісних орієнтацій, ціннісного життя, мети в житті та резилієнтності в умовах війни; розробити практичні рекомендації щодо актуалізації ціннісних орієнтацій і розвитку сислової сфери з метою підвищення показників резилієнтності.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): табл. 2.1 Методичне забезпечення вивчення резилієнтності та ціннісно-сислової сфери цивільних; табл. 2.2 Описова статистика за шкалами CD-RISC-10 та PSS-10;

рис. 2.1. Розподіл показників резилієнтності за шкалою CD-RISC-10; табл. 2.3 Розподіл показників за рівнем резилієнтності (CD-RISC-10); табл. 2.4 Розподіл показників за рівнем сприйнятого стресу (PSS-10); табл. 2.5 Показники резилієнтності та ціннісно-сислової сфери у чоловіків та жінок; рис. 2.2. Розподіл показників сприйнятого стресу за шкалою PSS-10; табл. 2.6 Описова статистика ціннісних орієнтацій за методикою PVQ-40; рис. 2.3. Розподіл показників ціннісних орієнтацій за методикою PVQ-40; табл. 2.7 Описова статистика показників мети в житті (PIL) та залученого життя (ELS-12); рис. 2.4. Розподіл показника «Мета в житті» (PIL); табл. 2.8 Розподіл показників за Шкалою залученого життя (ELS-12); рис. 2.5. Розподіл показника «Залучене життя» (ELS-12); рис. 2.6. Розподіл показника «Ціннісне життя» (ELS-12); рис. 2.7. Розподіл показника «Життєздійснення» (ELS-12); табл. 2.9 Розподіл показників за Анкетною «Ціннісна саморефлексія»; табл. 2.10 Показники феноменів ціннісно-сислової сфери у чоловіків та жінок; табл. 2.11 Результати аналізу зв'язків (коефіцієнт кореляції Пірсона) віку, показників резилієнтності, сприйнятого стресу, ціннісних орієнтацій, мети в житті, залученого життя; табл. 2.12 Результати аналізу зв'язків (коефіцієнт кореляції Пірсона) між ціннісними орієнтаціями; табл. 2.13 Результати аналізу зв'язків (коефіцієнт кореляції Пірсона) між метою в житті, ціннісним життям, життєздійсненням, залученим життям та ціннісними орієнтаціями; табл. 2.14 Множинна регресійна модель із залежною змінною CD-RISC-10 №1; табл. 2.15 Множинна регресійна модель із залежною змінною CD-RISC-10 №2; табл. 2.16 Множинна регресійна модель із залежною змінною PSS-10 №1; табл. 2.17 Множинна регресійна модель із залежною змінною PSS-10 №2; рис. 2.8. Регресійні моделі для показників резилієнтності і сприйнятого стресу; рис. 2.9 Медіаційний аналіз зв'язку незалежних змінних та резилієнтності (CD-RISC-10); рис. 2.10 Медіаційний аналіз зв'язку незалежних змінних та сприйнятого стресу (PSS-10); рис. 2.11. Ілюстративна схема зв'язків незалежних змінних і резилієнтності (CD-RISC-10) на основі регресійного та медіаційного аналізу; рис. 2.12. Ілюстративна схема зв'язків незалежних змінних і сприйнятого стресу (PSS-10) на основі регресійного та медіаційного аналізу.

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	БОРОДУЛЬКІНА Т.О., доцент	23.09.2025	05.10.2025
2	БОРОДУЛЬКІНА Т.О., доцент	07.10.2025	26.10.2025
3	БОРОДУЛЬКІНА Т.О., доцент	21.10.2025	26.11.2025
Нормок-ь	КУЗЬМІН В.В., доцент	04.12.2025	10.12.2025

7. Дата видачі завдання «29» серпня 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт(роботу)	29.08.2025	
2	Затвердження теми	01.09.2025	
3	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел на дипломний проєкт (роботу)	04.09.2025	
4	Складання змісту	05.09.2025	
5	Виконання першого розділу	05.10.2025	
6	Виконання другого розділу	26.10.2025	
7	Виконання третього розділу	26.11.2025	
8	Формування висновків	28.11.2025	
9	Перевірка роботи керівником	01.12.2025	
10	Оформлення дипломного проєкту(роботи)	04.12.2025	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	10.12.2025	
12	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	12.12.2025	
13	Подання роботи на кафедру	15.12.2025	
14	Одержання відгуку та рецензії	18.12.2025	
15	Захист дипломної роботи	23.12.2025	

Студент(ка)

_____ (підпис)

Маргарита СТАРЧЕНКО

(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи)

_____ (підпис)

Тетяна БОРОДУЛЬКІНА

(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 141 с., 17 табл., 12 рис., 104 дж., 8 дод.

Об'єкт дослідження: резилієнтність особистості.

Предмет дослідження: особливості зв'язку феноменів ціннісно-сміслової сфери (ціннісних орієнтацій, ціннісного життя та мети в житті) і резилієнтності особистості в умовах війни.

Мета: на основі встановлення особливостей взаємозв'язку резилієнтності та ціннісно-сміслової сфери особистості у дорослих людей в умовах впливу довготривалого стресового фактору (війни) розробити практичні рекомендації щодо актуалізації ціннісних орієнтацій і розвитку смислової сфери з метою підвищення показників резилієнтності.

Методи дослідження: теоретичні методи – аналіз наукових джерел із проблеми дослідження; емпіричні методи – анкетування, тестування; статистичні – методи математичної статистики для кількісного та якісного аналізу емпіричних даних.

В роботі досліджено зміст поняття «резилієнтність», «ціннісно-сміслова сфера», «цінності», «сенс в житті», «ціннісне життя» та зроблено узагальнюючий огляд взаємозв'язку феноменів ціннісно-сміслової сфери і резилієнтності, розроблено та проведено емпіричне дослідження особливостей взаємозв'язку ціннісно-сміслової сфери і резилієнтності цивільних в умовах війни, висвітлено позитивні кореляційні зв'язки між резилієнтністю та показниками мети в житті, ціннісного життя, життєздійснення, ціннісної орієнтації «стимуляція». Створено регресійні моделі резилієнтності і сприйнятого стресу та висвітлені непрямі зв'язки між предикторами резилієнтності і сприйнятого стресу. Розроблено практичні рекомендації щодо розвитку резилієнтності цивільних за допомогою звернення до цінностей і сенсу в житті.

Практичне значення одержаних результатів полягає у запропонованих рекомендаціях щодо розвитку резилієнтності цивільних та можливості

використовувати результати теоретичного та емпіричного дослідження для подальших експериментальних досліджень розвитку резилієнтності в умовах війни.

РЕЗИЛІЄНТНІСТЬ, СТРЕС, ВІЙНА, МЕТА В ЖИТТІ, ЦІННОСТІ,
ЦІННІСНО-СМИСЛОВА СФЕРА

ЗМІСТ

ВСТУП.....	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ І РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ЦИВІЛЬНИХ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	14
1.1. Сучасні погляди на феномен резилієнтності в зарубіжній та вітчизняній науці.....	14
1.2. Поняття ціннісно-смиислової сфери особистості та її складові.....	22
1.3. Особливості взаємозв'язку ціннісно-смиислової сфери і резилієнтності у сучасних дослідженнях	31
Висновки до розділу 1.....	41
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ І РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ЦИВІЛЬНИХ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	43
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....	43
2.2. Особливості резилієнтності та сприйнятого стресу цивільних в умовах війни	50
2.3. Характеристика ціннісних орієнтацій, мети в житті, залученого життя, показників ціннісної саморефлексії у цивільних українців.....	54
2.4. Особливості взаємозв'язку феноменів ціннісно-смиислової сфери та показників резилієнтності цивільних.....	62
Висновки до розділу 2.....	86
РОЗДІЛ 3 РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	88
3.1. Місце феноменів ціннісно-смиислової сфери у сучасних інтервенціях з розвитку резилієнтності.....	88
3.2. Практичні рекомендації щодо розвитку резилієнтності цивільних	92
Висновки до розділу 3.....	95

ВИСНОВКИ.....	97
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	101
ДОДАТКИ.....	113

ВСТУП

Актуальність дослідження полягає у тому, що в умовах впливу хронічних стресових факторів внаслідок війни потребує уваги можливість розвитку здатності до адаптації і відновлення в самих несприятливих обставинах. Така здатність у психологічній науці отримала назву резилієнтності.

Дослідження вже виявили низку ключових факторів, що сприяють резилієнтності, зокрема високий рівень емоційного інтелекту, когнітивна гнучкість, конструктивні копінгові стратегії, самоефективність, оптимізм, наявність соціальної підтримки тощо.

Ціннісно-смилова сфера особистості може бути важливим джерелом копінгових стратегій та довгострокових захисних факторів, що сприяють резилієнтності.

Серед захисних факторів резилієнтності, які можна віднести до ціннісно-смилової сфери, у науковій літературі можна зустріти аналіз таких феноменів як сенс в житті, ціннісні орієнтації, мета в житті, ціннісне або залучене життя тощо.

На важливість наявності мети в житті, пошуку сенсу, життя згідно цінностей для здатності зберігати психологічне благополуччя в несприятливих обставинах вказують В. Франкл, С. Саутвік, Ш. Шварц, С. Мадді, С. Park, М. Lahad, L. King, О. Чиханцова, К. Гуцол, Д. Дубінін та інші. Про адаптивну функцію ціннісних орієнтацій писали М. Рокич, С. Мотков.

Ш. Шварц та колеги висували гіпотези щодо впливу окремих ціннісних орієнтацій на психічне здоров'я та благополуччя, які частково підтвердились (зокрема позитивний зв'язок ціннісних орієнтацій відкритості до змін та психічного здоров'я). Низка емпіричних досліджень підтвердила позитивний вплив мети в житті та ціннісного життя на резилієнтність, психічне та фізичне здоров'я.

Втім, значущість цих феноменів для резилієнтності на сьогодні є недостатньо вивченою, зокрема існує тільки невелика кількість емпіричних досліджень зв'язку

окремих ціннісних орієнтацій, ціннісного життя, сенсу в житті, мети в житті і резилієнтності в умовах конкретної травмівної ситуації – життя в умовах війни.

Так, емпіричне дослідження проведене серед цивільних в умовах війни показало суттєвий позитивний кореляційний зв'язок між показниками резилієнтності та копінговими стратегіями сфери цінностей і переконань. При цьому копінгові стратегії ціннісно-сміслової сфери опосередковували позитивний зв'язок інших копінгових стратегій та резилієнтності.

Існуючі інтервенції з розвитку резилієнтності показують від слабкого до помірного ефекту, та часто не повністю узгоджені з теоретичними уявленнями про чинники резилієнтності й передбачають розвиток лише частини захисних факторів.

На сьогодні розроблені й емпірично перевірені деякі тренінгові програми резилієнтності, що спираються на принципи терапії прийняття і відповідальності, логотерапії, терапії уваги та інтерпретації тощо та передбачають звернення до власних цінностей, усвідомлення мети в житті, узгодження з ними своєї поведінки. На паралелі між основними елементами логотерапії та відомими факторами резилієнтності вказує і С. Саутвік.

Відкритими залишаються питання, чи є одні ціннісні орієнтації більш сприятливими для підтримки та розвитку резилієнтності в умовах війни, ніж інші; чи більш важливим фактором для підвищення рівня резилієнтності в умовах війни є усвідомлення власних цінностей, життя згідно з ними та наявності мети в житті. Отримання відповідей на ці питання дозволить удосконалити тренінгові програми, рекомендації та інтервенції, спрямовані на розвиток резилієнтності.

Враховуючи актуальність проблеми, нами було обрано наступну тему кваліфікаційної роботи магістра: «Особливості взаємозв'язку ціннісно-сміслової сфери і резилієнтності цивільних в умовах війни».

Об'єкт дослідження: резилієнтність особистості.

Предмет дослідження: особливості взаємозв'язку феноменів ціннісно-сміслової сфери (ціннісних орієнтацій, ціннісного життя та мети в житті) і резилієнтності особистості в умовах війни.

Мета: на основі встановлення особливостей взаємозв'язку резилієнтності та ціннісно-сислової сфери особистості у дорослих людей в умовах впливу довготривалого стресового фактору (війни) розробити практичні рекомендації щодо актуалізації ціннісних орієнтацій і розвитку смислової сфери з метою підвищення показників резилієнтності.

Гіпотези нашого дослідження базується на таких припущеннях.

1. Мета в житті має позитивний зв'язок з резилієнтністю.
2. Ціннісне життя має позитивний зв'язок з резилієнтністю.
3. Виходячи зі складності вже виявлених зв'язків окремих ціннісних орієнтацій та показників психічного здоров'я і психологічного благополуччя, ми не робимо гіпотез щодо характеру їх взаємозв'язку з резилієнтністю і цей аспект дослідження має пошуковий характер.

Для реалізації поставленої мети та висунутих припущень нами були поставлені такі завдання:

1. На основі теоретичного аналізу наукової літератури розкрити зміст понять «резилієнтність», «ціннісно-сислова сфера особистості» та її окремих феноменів (ціннісних орієнтацій, сенсу в житті, мети в житті, ціннісного життя).

2. На основі теоретичного аналізу наукової літератури розкрити сучасні наукові уявлення про взаємозв'язок ціннісно-сислової сфери особистості та резилієнтності.

3. На основі проведеного емпіричного дослідження описати особливості взаємозв'язку ціннісних орієнтацій, ціннісного життя, мети в житті та резилієнтності в умовах війни.

4. За результатами проведеного теоретичного та емпіричного дослідження розробити практичні рекомендації щодо актуалізації ціннісних орієнтацій і розвитку смислової сфери з метою підвищення показників резилієнтності.

У процесі дослідження для розв'язання поставлених завдань і перевірки висунутих припущень використані наступні методи:

1. теоретичні – аналіз наукової психологічної вітчизняної й зарубіжної літератури;

2. емпіричні – анкетування; тестування цивільних осіб за допомогою психодіагностичних методик; методи математичної статистики (описова статистика, коефіцієнт кореляції Пірсона, регресійний аналіз, медіаційний аналіз, t-критерій Стьюдента, t-критерій Уелча, критерій Манна-Уїтні).

Обробка отриманих результатів здійснювалася за допомогою методів математичної обробки даних у програмах Excel та Jamovi (версія 2.6). Графічне подання отриманих результатів здійснювалося за допомогою програми Excel та Adobe Illustrator.

База дослідження: аудиторія українського сегменту соціальних мереж та форумів. У дослідженні взяли участь 73 цивільних особи віком від 17 до 74 років, що вказали місце перебування в Україні. Збір даних проводився восени 2025 р. Посилання на анкети було розповсюджене за допомогою соціальних мереж (Telegram, Instagram, Reddit, Facebook), а також серед студентів спеціальності «Психологія» НУ «Запорізька політехніка».

Наукова новизна роботи полягає у виявленні особливостей взаємозв'язку показників резиліентності в умовах війни та показників мети в житті, залученого життя (ціннісного життя і життєздійснення), ціннісних орієнтацій за моделлю Ш. Шварца.

Практична значущість проведеного дослідження полягає у можливості використання результатів роботи для подальшої розробки програм розвитку резиліентності цивільних в умовах війни.

Деякі теоретичні і емпіричні результати проведеної роботи було опубліковано:

1. Стаття «Компоненти емоційного інтелекту та копінгові стратегії BASIC-Rh як предиктори резиліентності». Опубліковано у фаховому журналі категорії Б «Психологічні перспективи» (2025, №46) [19].

2. Тези «Звернення до цінностей і сенсу як шлях до резиліентності». Опубліковано в збірці тез доповідей Всеукраїнського форуму з міжнародною участю «Сенс як ресурс у воєнний час: логотерапевтичний погляд» (м. Івано-Франківськ, 9 вересня 2025 року).

3. Тези «Психофізіологічні основи розвитку резилієнтності». Опубліковано в збірці тез доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів освіти і молодих вчених «Резильєнтність в умовах війни: теорія, практика та ресурси» (м. Тернопіль, 23 квітня 2025 р.).

4. Тези «Структура резилієнтності цивільних в умовах війни (Результати емпіричного дослідження)». Опубліковано в збірці тез доповідей щорічної науково-практичної конференції серед студентів, викладачів, науковців, молодих учених і аспірантів «Тиждень науки» (м. Запоріжжя, 14–18 квітня 2025 року).

На основі деяких результатів теоретичного дослідження була проведена онлайн Міні-лекція «Тренінгові програми та інтервенції для розвитку резилієнтності» (НУ «Запорізька політехніка», 23 квітня 2025 року).

Також, під час переддипломної практики нами було проведено лекцію для школярів 8-10 класів на тему «Стрес та способи його долання. Розвиток стресостійкості (резилієнтності)» в рамках профорієнтаційного заходу з резилієнтності» (НУ «Запорізька політехніка», 16 жовтня 2025 року).

Результати наукової роботи впроваджено у навчальний процес Національного університету «Запорізька політехніка» (довідка №39/59/4700 від 12.12.2025р.). Наукове дослідження проведене в рамках реалізації НДР кафедри психології №04614 на тему «Теоретичні засади та практичні технології психологічної допомоги особистості у кризових та екстремальних життєвих ситуаціях».

Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Основний обсяг роботи викладено на 100 сторінках, загальний обсяг дослідження складає 141 сторінок. Дослідження містить 17 таблиць та 12 рисунків. Перелік посилань нараховує 104 найменувань.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ І РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ЦИВІЛЬНИХ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Сучасні погляди на феномен резилієнтності в зарубіжній та вітчизняній науці

В умовах війни українці зазнають постійної дії гострих і хронічних травмівних факторів (загроза життю, вимушена зміна місця проживання, розлука з рідними та переживання за їх долю тощо). Тому особливо актуальними є дослідження потенційної здатності людей зберігати психічне здоров'я і психологічне благополуччя навіть в надзвичайно несприятливих умовах. У психологічній науці така здатність має назву резилієнтності.

Поняття резилієнтності опинилося у фокусі уваги після розробки концепції салютогенеза А. Антоновського та прийняття Оттавської хартії про зміцнення здоров'я у 1986 році [57].

Дослідники таким чином характеризують чотири хвилі вивчення резилієнтності [72; 96]:

1. перша хвиля досліджувала які саме властивості особистості та фактори середовища сприяють резилієнтності;
2. друга хвиля зосередилася на тому, як ці фактори з'являються і розвиваються, а також на процесах взаємодії факторів ризику та захисту;
3. третя хвиля досліджень перейшла до розробки інтервенцій плекання резилієнтності;
4. четверта хвиля досліджень є міждисциплінарною, і орієнтована на дослідження формування резилієнтності на всіх рівнях – від біологічного до сімейного і суспільного.

На сьогодні немає загальноприйнятого узгодженого визначення, методу вимірювання або теоретичної моделі резилієнтності.

Резилієнтність у сучасних роботах можуть визначати як комплексну, системну властивість або здатність особистості; як динамічний процес адаптації до несприятливих обставин; як позитивний результат даного процесу (відсутність певних розладів або наявність достатньо високого рівня психологічного благополуччя, функціонування тощо).

Деякі дослідники схиляються до визначення резилієнтності як відносно сталої риси або здатності особистості. К. Коннор та Д. Девідсон визначають резилієнтність як «властивості особистості, що дозволяють їй процвітати в несприятливих умовах». Д. Дубінін визначає резилієнтність як системну особистісну якість, що представляє собою «певну структуру взаємопов'язаних когнітивних, емоційних та мотиваційно-поведінкових компонентів» [5]. З. Кіреєва визначає резилієнтність як один з психологічних ресурсів стійкості і саморегуляції [6].

Багато вчених вважають, що більш вдалим є розуміння резилієнтності як складного специфічного для конкретної травмівної ситуації процесу, який передбачає взаємодію між захисними факторами та факторами ризику на багатьох рівнях – від індивідуально-психологічного до міжособистісного і соціально-екологічного [68]. S. Luthar вважає резилієнтність «динамічним процесом, що охоплює позитивну адаптацію в контексті значних несприятливих обставин». Близьким до цього визначення є і варіант, який дає Американська психологічна асоціація [96].

Однак, слід зазначити, що для розробки психологічних інтервенцій на рівні окремої особистості, найбільшу практичну значущість, на наш погляд, все ж таки має виявлення тих властивостей або навичок, які знаходяться у зоні впливу конкретної людини. Тренінгові програми, які були націлені на розвиток навичок емоційної регуляції, когнітивної переоцінки, самоефективності коректних уявлень про стрес та травму тощо показували значущий ефект на підвищення резилієнтності [27]. Тому розуміння резилієнтності як відносно стійкої комплексної властивості особистості не втрачає актуальності, хоча таке розуміння

безперечно є певним спрощенням реальної картини порівняно з розглядом резилієнтності як складного багаторівневого процесу.

Крім того, можна погодитися з Г. Лазос, J. Liu та іншими дослідниками, які вважають, що резилієнтність можна розглядати і як характеристику особистості і як динамічний процес або результат процесу відповідно до фокусу дослідження [12; 68].

Існують також розбіжності у розумінні того, який саме процес або результат адаптації можна вважати таким, що відповідає поняттю резилієнтність: швидке відновлення, відновлення після періоду дисфункції, відновлення зі зростанням. R. C. Jntema та колеги пропонують модель психологічного імунітету та еластичності, де існують чотири варіанти резилієнтності: резилієнтна стійкість, резилієнтне процвітання, резилієнтне відновлення, резилієнтна трансформація [18].

Окремої уваги заслуговує тема зв'язку резилієнтності та посттравматичного зростання. Посттравматичне зростання – це позитивні психологічні зміни, які людина сприймає або переживає в результаті несприятливих життєвих обставин. У якості синонімів можуть також використовувати терміни «зростання пов'язане зі стресом», «зростання в несприятливих умовах», «сприйняті переваги», «процвітання», «збагачення» [99]. Деякі автори наголошують на тому, що феномени резилієнтності та посттравматичного зростання слід розуміти як окремі [12] і навіть такі, що конфліктують між собою. Емпіричні дослідження зв'язку резилієнтності та посттравматичного зростання показали змішані результати. Так дослідження S. Levine та колег показало наявність негативного зв'язку між показниками резилієнтності та посттравматичного зростання. Резилієнтність у даному випадку вимірювалася як нижча вираженість симптомів ПТСР у цивільних та військових, що пережили військовий конфлікт [67].

Водночас метааналіз 17 досліджень зв'язку резилієнтності й посттравматичного зростання у хворих на онкологічні захворювання виявив позитивну кореляцію. Дослідження даного метааналізу вимірювали резилієнтність за шкалами Конор-Девідсона та Шкали резилієнтності Wagnild і Young [97]. Таким

чином, різні результати можуть бути пов'язані з характером травмівної ситуації і методом вимірювання резилієнтності.

В українських джерелах крім терміну резилієнтність вживані такі синоніми як психологічна стійкість, психологічна гнучкість. Близьким до резилієнтності поняттям є також поняття життєстійкості, запропонованого С. Мадді та С. Кобаса. Історично модель життєстійкості С. Мадді розглядалася як одна з моделей резилієнтності. Але на сьогодні життєстійкість вважають одним із захисних факторів резилієнтності. За С. Мадді три основні складові життєстійкості: залученість, контроль та прийняття ризику. За О. Чекстере життєстійкість - це особливий тип поведінки особистості в умовах ризику, невизначеності та тиску обставин, для якого характерні ініціативність, активний пошук рішення та відповідальність [22].

Резилієнтність може вимірюватися і розумітися різними чином в емпіричних дослідженнях: вимірювання за допомогою опитувальників резилієнтності; як вища якість життя або як відсутність психопатологічних змін після переживання стресових подій; наявність певних особистісних якостей [37].

Серед найбільш вживаних опитувальників резилієнтності: Шкала резилієнтності Коннор-Девідсона, Коротка шкала резилієнтності, Шкала резилієнтності для дорослих. Кожен з цих інструментів має свої переваги і слабкі сторони. Наприклад Шкалу резилієнтності Коннор-Девідсона і Коротку шкалу резилієнтності можна назвати методиками самооцінки здатності витримувати стресові ситуації і швидко відновлюватися. Вочевидь результати можуть зазнати впливу суб'єктивних викривлень. Опитувальник резилієнтності для дорослих O. Friberg містить шість шкал, які співпадають з ключовими аспектами резилієнтності за думкою автора: соціальні ресурси, сімейна згуртованість, самоприйняття, схильність до структурування життя, соціальна компетентність, сплановане майбутнє [5]. Слабкою стороною цього інструменту є те, що він розглядає резилієнтність як феномен, який має однаковий зміст і заздалегідь визначені захисні фактори у різних людей незалежно від ситуації.

Іншим розповсюдженим підходом до вимірювання резилієнтності є оцінка наявності симптомів певних розладів після впливу травмівної ситуації, а також

показників психологічного благополуччя [37]. F. Infurna та E. Jayawickreme вказують на те, що багато досліджень, котрі вимірюють резилієнтність таким чином помилково припускають, що відсутність ознак одного розладу після впливу травмівної ситуації буде супроводжуватися відсутністю інших (симптоми яких не вимірювались). Насправді при вимірюванні симптомів одразу декількох розладів виявляється, що відсоток резилієнтних людей (які не мають виражених симптомів жодного з цих розладів після впливу травмівної ситуації) різко знижується [58].

За більш ніж сімдесят років системного дослідження резилієнтності були створені і продовжують з'являтися нові теоретичні моделі. Можна виділити наступні відомі моделі резилієнтності [5; 52].

1. Розвиткова модель Е. Вернер і Р. Сміт створена на основі дослідження протягом 32 років дітей, що зростали у несприятливих умовах (залежності батьків, бідність, сімейні конфлікти). Резилієнтність в цьому випадку виникала при взаємодії певних ресурсів особистості (позитивна самооцінка, внутрішній локус контролю тощо) та соціального середовища. Захисні фактори середовища могли бути наступними: навчання у коледжі; брак зі стабільним партнером; активна участь у релігійному житті. Крім того, відновлення після події або хвороби, що загрожували життю, також виявилось пов'язаним з кращим функціонуванням [52].

2. Соціально-екологічна модель М. Унгара, яка передбачає взаємодію особистості з низкою соціальних, матеріальних і культурних ресурсів, доступ до яких обумовлюється рівнем адаптації. Близьким до неї є мультисистемні моделі А. Masten та J. Liu, які охоплюють внутрішні, міжособистісні і соціально-екологічні джерела резилієнтності та взаємодію між ними [68; 72].

3. Модель ризикових та захисних факторів, розроблена С. Лутар, Д. Чікетті та Б. Бекер, у якій резилієнтність – це результат взаємодії факторів ризику та захисту. Близькими до них є процесуальні моделі G. Richardson та колег, К. Болтон, у якій резилієнтність розглядається як результат взаємодії факторів ризику, вразливості та захисту, який формується у процесі життєвого досвіду та соціальних взаємодій.

4. Модель Дж. Бонанно, де ключовими факторами резилієнтності виступають емоційна та когнітивна гнучкість, позитивне переосмислення подій та соціальна підтримка. Ця модель також передбачає наявність резилієнтності мінімального впливу (стійкості після впливу гострого, але короткотривалого стресу) та емерджентної резилієнтності (котра розвивається у процесі впливу хронічного стресу).

5. Чинники резилієнтності за С. Саутвік та Д. Чарні: позитивні емоції та оптимізм, активний копінг, сфокусований на проблемі, сміливість та альтруїзм, увага до фізичного здоров'я і спорт, регулювання емоцій, когнітивна гнучкість, релігійність (духовність), високий рівень соціальної підтримки, наявність ціннісної цілі, сенсу або місії у житті.

6. Інтегративна модель копіngu та резилієнтності М. Lahad BASIC-Ph, що спирається на уявлення про наявність шістьох фундаментальних елементів виживання та вимірів копіngu (віра та переконання, емоції, спілкування, уява, когніції, фізіологічні ресурси та активність).

У емпіричних дослідженнях було виявлено низку факторів пов'язаних з резилієнтністю: емоційний інтелект, соціальна підтримка, досвід, суб'єктивна компетентність, прийняття можливої загрози, життєстійкість, сенс та мета в житті, почуття когерентності, позитивні емоції, самооцінка, копінг спрямований на вирішення проблем, самоефективність, оптимізм, когнітивна гнучкість, релігійність або духовність [33; 36; 57], усвідомленість (mindfulness), емпатія [73], здатність виявляти власні ресурси, надійна прив'язаність [13] тощо.

Окремі моделі намагаються виявити найважливіші фактори резилієнтності і скоротити таким чином перелік компонентів і відповідно можливих мішеней психологічних інтервенцій. Так, G. Wagnild та H. Young визначили п'ять ключових складових резилієнтності: наполегливість, незворушність, осмисленість, самостійність та екзистенційна самотність [99]. S. Parsons та колеги запропонували модель резилієнтності на базі когнітивного підходу, де ключовими є сприйняття і переоцінка стресової ситуації [79].

Д. Дубінін розрізняє процесуальний та змістовний аспекти резилієнтності. Процесуальний аспект проявляється у механізмах долаття труднощів і відновлення в умовах стресу: копінгові стратегії, емоційно-когнітивна гнучкість, звернення до ресурсів тощо. Змістовний аспект включає стабільні внутрішні та зовнішні ресурси: інтраособистісні, інтерперсональні, часову і смислову перспективу [4].

На наш погляд подібним чином можна розділити теоретичні моделі резилієнтності на ті, які розглядають загальні механізми і стадії взаємодії факторів захисту і ризику, та ті, які зосереджуються у першу чергу на виявленні і аналізі конкретних захисних факторів або рис.

У сучасних дослідженнях резилієнтності можна виділити окремо напрям, пов'язаний з виявленням впливу природного середовища і контакту з ним на переживання стресу [100]. Вищий рівень зв'язку з природою пов'язаний з вищою резилієнтністю [59], використанням адаптивних копінгових стратегій і зниженням сприйнятого стресу, депресії та тривоги, вищим рівнем самоприйняття, наявністю мети в житті. Прагнення до контакту з природою розглядається деякими дослідниками як базова потреба людини, задоволення якої сприяє кращому психічному здоров'ю і особистісному зростанню [30].

На психофізіологічному рівні ключовими структурами мозку, що пов'язані з вищою резилієнтністю вважають гіпокамп, ділянки префронтальної кори, передню поясну кору, смугасте тіло тощо. Існує нейробіологічна модель підвищення резилієнтності, де виділяють три шляхи: збільшення позитивних за допомогою системи винагороди (смугасте тіло, префронтальна кора, вентральна зона покришки тощо) та зменшення негативних переживань за допомогою мигдалеподібного тіла, а також самотрансцендентність, за яку відповідає мережа пасивного режиму роботи мозку [38].

Позитивний вплив резилієнтності спостерігається не тільки у контексті психічного здоров'я та благополуччя, а й в контексті показників фізичного здоров'я. Відомо, що хронічний стрес здатен руйнувати функціонування багатьох систем організму, зокрема внаслідок тривалого підвищення кортизолу розвивається вразливість до інфекцій і онкологічних захворювань, тривала

дисрегуляція автономної нервової системи збільшує ризик серцево-судинних захворювань. Здатність знизити рівень сприйнятого стресу допомагає організму скоріше повернутися до звичного ритму функціонування і таким чином знизити вище згадані ризики [45].

У якості ключового механізму резилієнтності розглядається емоційна та поведінкова регуляція за допомогою різних засобів, копінгових стратегій [18].

Копінгові стратегії – це способи, які людина використовує, щоб впоратися з переживанням стресової ситуації. Функції копінгових стратегій не обмежуються регуляцією емоцій, але також можуть сприяти об'єктивному вирішенню проблем, плеканню стосунків, розвитку особистості тощо [83].

Існує багато класифікацій копінг-стратегій [23, с. 96]. Їх можуть ділити на активні (вирішення проблем), пасивні (уникнення), сфокусовані на емоціях (зміна ставлення, вираження емоцій).

Розрізняють адаптивні, відносно адаптивні та дезадаптивні копінгові стратегії залежно від їх довгострокових наслідків. Адаптивні копінгові стратегії – форми поведінки та реагування, які у випадку несприятливих обставин здатні впливати на інтенсивність негативних емоцій, стабілізувати стан і відновлювати порушене функціонування людини. Саме завдяки таким копінговим стратегіям відбувається реалізація резилієнтності як процесу. Втім, фактична адаптивність стратегій залежить від контексту травмивної ситуації, індивідуальних особливостей та ресурсів людини.

Копінгові стратегії, сфокусовані на вирішенні проблем та низка стратегій сфокусованих на емоціях (звернення за підтримкою, прийняття ситуації) вважаються найбільш адаптивними і пов'язаними з вищим рівнем резилієнтності, тоді як стратегії уникнення – переважно шкідливими і дезадаптивними [50].

Дослідження проведене на початку повномасштабного вторгнення у березні 2022 року показало наступні особливості зв'язку копінгових стратегій та психічного стану. Використання інструментальної підтримки та поведінкового відсторонення було пов'язане з нижчим рівнем дистресу. Копінг шляхом самовідволікання мав негативний зв'язок із симптомами тривоги, депресії та

безсоння, однак позитивно корелював із рівнем дистресу. Активне подолання позитивно пов'язувалося з тривогою, а планування — з безсонням. Використання інструментальної підтримки також позитивно пов'язувалося з тривогою. Поведінкове відсторонення виявилось позитивно пов'язаним із депресією та безсонням [102].

Інше дослідження, яке не зафіксувало зв'язку типу копінгових стратегій (переоцінки, звернення за підтримкою, уникнення, критики) та резилієнтності в умовах хронічного стресу, стосувалося людей, що доглядали за родичами з важкою хворобою (розсіяний склероз) [36].

Дана ситуація відносної адаптивності навіть тих копінгових стратегій, що вважаються найбільш сприятливими, стосовно конкретної екстремальної ситуації війни, змушує шукати нову можливу категорію копінгових стратегій, зокрема пов'язаних зі зверненням до ресурсів ціннісно-сислової сфери особистості.

Отже, резилієнтність можна охарактеризувати як складний біопсихосоціальний феномен, що, залежно від фокусу дослідження, може розглядатися як відносно стала здатність особистості долати стрес, відновлюватися і зростати, або динамічний процес адаптації до конкретних несприятливих обставин. Широкий спектр знайдених чинників резилієнтності дозволяє розробляти інтервенції для її розвитку на рівні особистості, родини, громади тощо. Втім, оскільки процес резилієнтності є специфічним для конкретної стресової або несприятливої ситуації, залишаються актуальною проблема виявлення чинників резилієнтності в особливих умовах, зокрема в умовах війни.

1.2. Поняття ціннісно-сислової сфери особистості та її складові

Проблеми місця цінностей та смислів у структурі особистості знаходяться у фокусі уваги сучасної психологічної науки. Ціннісні орієнтації, життя згідно цінностей, сенс життя, мету в житті досліджували такі зарубіжні і українські вчені як В. Франкл, К. Роджерс, F. Martela, M. Steger, Ш. Шварц, S. Hayes, C. Park, L. King, С. Мотков, Д. Дубінін, К. Кротюк та багато інших.

Слід зазначити, що поняття «ціннісно-сміслова сфера» є вживаним у вітчизняних дослідженнях, але у зарубіжній науці прямого аналогу цьому терміну немає [1]. Такі поняття як ціннісні орієнтації (values, value orientations), сенс (meaning in life), мета в житті (purpose in life) у зарубіжних дослідженнях часто розглядаються окремо, а не системно.

Втім, зазначається спорідненість і тісний взаємозв'язок цих феноменів, наприклад В. Франкл наступним чином визначав співвідношення цінностей і сенсу. Поняття сенсу стосується унікальної ситуації та унікального способу, яким людина взаємодіє з цією ситуацією. Тоді як цінності – це універсальні сенси, які у більшій чи меншій мірі розділяються певною популяцією людей [51, с.90].

За К. Кротюк, А. Курбатовою ціннісно-сміслова сфера містить два основних компоненти – цінності (або ціннісні орієнтації) та смисли [8; 10], а загальне визначення цього поняття наступне: «складна, багаторівнева структура особистості, що містить цінності та смисли, які у взаємодетермінованому зв'язку впливають на поведінку та життєдіяльність, надають вектор руху до саморозвитку і самовдосконалення».

Ідеї важливості цінностей як психологічного феномену та їх зв'язку з особистісним зростанням розвивалися переважно у рамках гуманістичної парадигми [80].

К. Роджерс розрізняв уявлені цінності та оперативні цінності (фактична поведінка) і припустив, що значна частина людських страждань є результатом розбіжностей між цими двома категоріями, як у випадку, коли людина заявляє про уподобання щодо певного заняття, але не витрачає на це жодного часу [80].

За І. Яломом цінності ключовим чином впливають на відбір методів, засобів та цілей діяльності [8].

Поняття цінностей та близьких феноменів не завжди відокремлені у наукових працях. Так А. Маслоу не розділяв поняття «цінності», «потреби» та «мотиви», а Г. Олпорт розглядав цінності як смислові утворення. Терміни цінності та ціннісні орієнтації можуть вживатися як синоніми або відокремлюватися. Наприклад, І. Мазоха зазначає, що цінність – це абстрактне поняття того, що найбільш бажано,

емоційно привабливо, здатне описати ідеальний стан буття людини (термінальні цінності за М. Рокичем) або якості, необхідні для досягнення цього стану (інструментальні цінності). Натомість ціннісні орієнтації – це відображення цінностей у свідомості конкретної людини (або суспільства якщо мова йде про культуральні цінності), які вона визнає стратегічно життєвими цілями та загальними світоглядними орієнтирами [14].

М. Рокич виділяв наступні функції ціннісних орієнтацій: адаптивна, егозахисна, функція ціннісного волевиявлення, системоутворююча, смислоутворююча, функція контролю, спонукальна (активізуюча).

Особистісні цінності впливають на когнітивні фактори, емоції, мотивацію та поведінку [70]. Цінності є основою для вибору життєвих цілей особистості, втім цінності відрізняють від цілей тим, що вони не передбачають кінцевої точки досягнення [85].

В. Франкл виділяв три групи цінностей, які дають сенс життю: цінності творчості (те, що людина створює і віддає світу), цінності переживання (той досвід, який людина отримує внаслідок взаємодії зі світом) і цінності ставлення (здатність побачити цінність переживань найтяжчих ситуацій у виборі ставлення до них) [14].

У сучасних емпіричних дослідженнях ціннісних орієнтацій найчастіше звертаються до теорії базових цінностей Ш. Шварца [77], яка визначає особистісні цінності як загальні цілі, яких людина прагне досягати незалежно від конкретної ситуації [28].

Теорія цінностей Ш. Шварца розглядає ціннісні орієнтації як центральну структуру особистості. Вона відокремлює цінності від мотивів, потреб, цілей, рис та атитюдів. На відміну від перерахованих феноменів людина завжди розглядає свої цінності як щось бажане і гідне, тоді як може соромитися власних потреб, мотивів або ставлень. Цінності відрізняються від цілей більшим рівнем абстрактності, тим що це загальні орієнтири для різних ситуацій. Наприклад людина яка цінує доброзичливість, буде прагнути виявляти її у різних обставинах з різними людьми, а ціллю може бути надання допомоги конкретній людині. Ціннісні орієнтації також достатньо стабільні на відміну від потреб, мотивів,

ставлень та цілей. Крім того, цінності завжди досяжні для усвідомлення і слугують основою для створення сенсу. Іншим характеристиками цінностей вважають їх соціальну бажаність та ієрархію. На наш погляд, з останнім не можна погодитись, адже людина може розділяти цінності, які не схвалюються у її соціальному середовищі, або не мати чіткої ієрархії того, що для неї важливо [85].

F. Sortheix та Ш. Шварц наводять наступні десять базових особистісних цінностей та мотиви, що їм відповідають:

1. безпека: безпека, гармонія та стабільність суспільства, стосунків та Я-концепції;
2. конформізм: утримання від дій, що можуть засмутити інших і порушити соціальні очікування і норми;
3. традиція: повага, відповідальність та прийняття звичаїв та ідей традиційної культури і релігій;
4. доброзичливість: збереження та примноження ресурсів інших людей, з якими контактує особистість;
5. універсалізм: розуміння та захист ресурсів всього людства та навколишнього середовища;
6. самостійність: незалежність думки та вибори дій, творчість і дослідження;
7. стимуляція: захоплення, новизна та виклики у житті;
8. гедонізм: приємні відчуття, чуттєві задоволення для себе;
9. досягнення: особистий успіх завдяки демонстрації компетентності у відповідності до соціальних стандартів;
10. влада: соціальний статус, престиж, контроль і домінування над іншими людьми та ресурсами.

Базові цінності можуть бути об'єднані у 4 категорії вищого рівня: 1) самотрансцендентність (універсалізм та доброзичливість); 2) самоствердження (досягнення та влада); 3) відкритість до змін (стимуляція, самостійність, гедонізм); 4) консерватизм (традиція, конформність, безпека).

Модель цінностей за Шварцем графічно зображується у вигляді кола, це протилежні сектори віддані цінностям, що конфліктують, а сусідні таким, що можуть реалізовуватися одночасно [56]. Категорії самотрансцендентності та самоствердження, а також відкритості до змін та консерватизму протиставляються одна одній. Адже у першому випадку відбувається конфлікт між турботою про власні інтереси і успіх та турботою про інтереси інших людей. У другому випадку прагнення до змін, новизни, незалежності конфліктує з прагненням до порядку, самообмежень та стабільності [90].

Самотрансцендентність передбачає прагнення особистості досягати цілей та керуватися інтересами, що виходять за межі власної вигоди: єдність, рівність, соціальна справедливість, благодійність, стан навколишнього середовища.

Консерватизм пов'язаний з прихильністю до соціального порядку, стабільності і безпеки, поваги до традицій і конформізму.

Відкритість до змін означає, що людина цінує інновації, свободу, незалежність, приймає нові обставини, ідеї і способи вирішення проблем.

Домен самоствердження пов'язаний з важливістю для людини особистісних досягнень, успіху і соціального статусу [70].

Інша категоризація ціннісних орієнтацій відбувається на основі принципу самозахисту, тривоги з одного боку та зростання з іншого. До цінностей самозахисту відносять ціннісні орієнтації консерватизму та влади, які відповідають реакції на загрозу через намагання її контролювати (за допомогою влади та досягнень), або зберегти усталений порядок речей у відповідь на невизначеність. Натомість цінності самотрансцендентності та відкритості до змін пов'язані з мотивами зростання та плекання свого або чужого розвитку, а не уникнення загрози. Окремо дослідники виділяють тут ціннісну орієнтацію досягнення, адже вона поєднує мотив уникнення загрози (через намагання відповідати соціальним стандартам) та розвитку (через власне досягнення нових компетенцій) [90].

Дослідники розділяють цінності на «здорові» та «нездорові» та вважають, що життя лише згідно певних цінностей є сприятливим. До «здорових цінностей» або «цінностей зростання» відносять цінності самотрансцендентності та відкритості до

змін, як такі, що відповідають або потребам людини в автономії, приналежності та компетентності за теорією самовизначення Е. Десі та Р. Рюан [77], або руху до самоактуалізації за теорією А. Маслоу [90]. Натомість слідування тільки «дефіцитарним» цінностям самоствердження та консерватизму, що відповідають «базовим» потребам – конформність, традиція, безпека та влада (інколи також досягнення) в теорії повинні вести до руйнування благополуччя і погіршувати стан психічного здоров'я [28; 70]. Втім, емпіричні дослідження виявили, що зв'язок суб'єктивного благополуччя та ціннісних орієнтацій не завжди слідує цим теоретичними міркуванням і цінності консерватизму інколи також виявляють позитивний зв'язок з благополуччям.

Крім того, F. Sortheix and S. Schwartz додали дихотомію за принципом особистісної або соціальної орієнтації цінностей, де особистісно орієнтовані цінності – влада, досягнення, гедонізм, стимуляція, самостійність; соціально орієнтовані – універсалізм, доброзичливість, традиція, конформізм, безпека. При цьому дослідники висунули гіпотезу, що цінності з особистісним фокусом будуть позитивно пов'язані з благополуччям та здоров'ям, а цінності із соціальним фокусом – навпаки, адже останні збільшують ризик виникнення болісних внутрішніх конфліктів між власними інтересами та інтересами інших людей. Емпіричні дослідження однак не підтвердили повністю цю гіпотезу [60; 90].

Ціннісні орієнтації у сучасних дослідженнях найчастіше вивчають за допомогою методики «Портрет цінностей» Ш. Шварца (Portraits Value Questionnaire) [28].

Крім вивчення впливу окремих ціннісних орієнтацій, дослідники використовують терміни «ціннісне життя» (valued living), «залучене життя» (engaged living) або «реалізація цінностей» [77]. Ці поняття спираються на теорію терапії прийняття і відповідальності С. Гейза і передбачають, що життя згідно цінностей, обраних людиною, є ключовим чинником її психологічного благополуччя. Цінності у теорії терапії прийняття і відповідальності визначаються як «вільно обрані, словесно сконструйовані наслідки поточних, динамічних,

моделей поведінки, що еволюціонують» При цьому цінності є джерелами внутрішнього підкріплення для цієї поведінки [80].

Вимірювання показників ціннісного або залученого життя може проводитися за допомогою опитувальників Valued Living Questionnaire, Шкала залученого життя (Engaged Living Scale), Valued Living Scale.

Перейдемо до розгляду наступного ключового компоненту ціннісно-сміслової сфери – смислів або сенсу в житті.

За Ф. Василюком смисл є «цілісною сукупністю життєвих відносин і своєрідним продуктом мотиваційно-ціннісної системи особистості», а систему цінностей можна назвати «психологічним органом» визначення й зіставлення міри значущості мотивів, індивідуальних цілей і «надіндивідуальної сутності» особистості [10].

В. Франкл, С. Мадді, L. King відстоюють позицію про наявність вродженої потреби людини – шукати і відчувати сенс [8; 66]. Сенс може бути глобальним (загальні уявлення про світ, себе та свої основні цілі в житті) або ситуаційним (значення конкретної ситуації та її наслідків) [63].

Якщо воля до сенсу заблокована і людина не здатна усвідомити сенс і мету у житті, виникає відчуття порожнечі, безнадійності та відчаю, яке В. Франкл назвав екзистенційним вакуумом. Таке відчуття може згодом призвести до так званого «ноогенного неврозу». Для роботи з таким станом була розроблена логотерапія. М. Ameli зазначає, що «пошук сенсу» присутній у DSM-5 як властивість нормальної особистості [26].

А. Karlin та L. Anzaldi припускають, що пошук сенсу в житті став тим, що власне сформував людину як вид в еволюційній перспективі та забезпечив основу для співробітництва і виживання [62].

У феномені сенсу життя сучасні дослідники часто виділяють три компоненти:

1. когнітивний – розуміння, осмислення життя (почуття когерентності);
2. афективний – відчуття значущості життя, того, що воно відбувається згідно цінностям людини;

3. мотиваційний – наявність мети у житті [71; 99].

При цьому поняття мети та сенсу в житті може змішуватися [71]. Сенс в житті може вимірюватися за допомогою шкали «Meaning in life» М. Steger, «Personal Meaning Profile» та інших методик [29].

Перший компонент сенсу життя – почуття когерентності, яке F. Martela та M. Steger називають також когнітивним компонентом. Почуття когерентності передбачає впевненість людини у тому, що життя в принципі має сенс, який можна зрозуміти. Почуття когерентності, як складова сенсу життя, є близьким до поняття почуття когерентності з теорії салютогенезу А. Антоновського, але не тотожним йому.

За А. Антоновським почуття когерентності охоплює як впевненість у можливості зрозуміти і осмислити світ, життя та його виклики (comprehensibility), так і впевненість у тому, що людина знайде достатні ресурси для відповіді на виклики (manageability), і що власне життя має цінність, незважаючи на виклики (meaningfulness). Тоді як F. Martela та M. Steger вочевидь розуміють під почуттям когерентності тільки можливість зрозуміти сенс життя – збагненість (comprehensibility).

Другий компонент сенсу за F. Martela та M. Steger – мета в житті, передбачає наявність значущих довгострокових цілей і наряду, погляду у майбутнє з ентузіазмом. Концепцію мети в житті та її зв'язку з психічним здоров'ям і здатністю долати труднощі обґрунтував Віктор Франкл у своїх класичних текстах. В. Франкл використовував як синоніми поняття «ціль в житті», «мета в житті» та «сенс». «Мета в житті» також є однією зі складових психологічного благополуччя з К. Ріф [31]. Поняття мети в житті передбачає відчуття наявності сенсу і наряду, а також того, що цілі досяжні. Вживаними є наступні методики дослідження мети в житті використовується Мета в житті Д. Крамбо та Л. Махолік, підшкала Purpose in life Опитувальника К. Ріф [25].

Афективний компонент сенсу в житті, відчуття значущості, цінності життя, пов'язаний з тим, наскільки людина вважає своє життя відповідним власним цінностям, наскільки це життя за її думкою «варте того, щоб його жити» [Martela].

За D. Bartrez Faz деякі дослідники вважають цей компонент власне «сенсом» (meaning), протиставляючи його «меті» (purpose) [31].

Порушення відчуття сенсу в житті викликає дистрес і намагання його відновити. Негативні повторювальні думки (румінацію) можна розглядати як дезадаптивний спосіб відновлення сенсу [76].

Питання психофізіологічних корелятів феноменів ціннісно-сислової сфери є мало дослідженим. Існує дискусія щодо принципової можливості і доречності щодо вивчення психофізіологічного підґрунтя таких феноменів. Р. Thagard описує три підходи: нейронеutralний – нейронаука нерелевантна в дослідженні сенсу життя; нейронегативний – нейронаука може лише зашкодити розумінню цього феномену внаслідок редукціонізму; нейропозитивний – наукові відкриття щодо роботи мозку можуть сприяти філософському розумінню теми та можливості вести осмислене життя. Сам автор відстоює нейропозитивну позицію і зазначає, що наукові дані, які вказують на наявність біологічної потреби людини в автономії, компетенції, приналежності, свідчать на користь існування об'єктивних базових цінностей [92].

Припускають, що з усвідомленням сенсу життя на психофізіологічному рівні пов'язані розвинуті зв'язки у медіальній скроневій частці [66]. Активація верхньої передньої ділянки скроневої частки разом та ділянок медіальної префронтальної, орбітофронтальної, поясної кори, гіпоталамусу, вентральної зони покришки, септуму, передньої острівцевої кори одночасно відбувалася, коли досліджувані замислювалися про соціальні цінності, етичність поведінки [103].

З усвідомленням цінностей також пов'язують скронево-тім'яний вузол та дорсомедіальну префронтальну кору [34].

Перед тим, як перейти до розгляду зв'язку феноменів ціннісно-сислової сфери і резилієнтності, слід зазначити що самі ці феномени нерідко формуються і змінюються у процесі нормативних і ненормативних криз. За Л. Романюк процес становлення цінностей особистості відбувається внаслідок стійкої динамічної нерівноваги [8]. Усвідомлення власних аутентичних цінностей, сенсу життя за думкою багатьох авторів відбувається переважно внаслідок складних внутрішніх конфліктів [43; 51] та стану екзистенційної напруги [11]. Адже саме кризові стани

змушують людину звертатися до саморефлексії [43, с. 85] і вибудовування власного світогляду. Однак, певні травмівні фактори можуть і руйнувати ціннісно-сміслові ресурси. Наприклад, відчуття сенсу життя може ослаблюватися внаслідок соціального відторгнення [66]. За С. Мотковим саме втрата ціннісно-сміслових орієнтацій є тим наслідком травми, який призводить до порушення психічного здоров'я [16].

Таким чином, можна сказати, що вивчення ціннісно-сміислової сфери особистості й в українській, і в зарубіжній науці ще знаходиться на стадії узгодження основних понять, пошуку можливостей операціоналізації і дослідження нейробіологічного підґрунтя цих найскладніших, але й надзвичайно важливих феноменів. Українські вчені використовують поняття ціннісно-сміслова сфера, яке охоплює ціннісні орієнтації та смисли. Іноземні дослідники частіше зосереджуються на окремому вивченні сенсу в житті та його компонентів (мотиваційному, когнітивному, афективному) або ціннісних орієнтацій. Втім, взаємозв'язок цінностей і сенсу в житті, а також центральна роль цих феноменів у структурі особистості є загально визнаною.

1.3. Особливості взаємозв'язку ціннісно-сміислової сфери й резилієнтності у сучасних дослідженнях

Актуальною проблемою досліджень резилієнтності є вивчення феноменів ціннісно-сміислової сфери особистості як факторів резилієнтності або джерел копінгових стратегій.

Слід зазначити, що низка авторів відомих моделей резилієнтності розглядають феномени ціннісно-сміислової сфери особистості як ключові захисні фактори. Серед таких моделей: мультимодальна модель М. Lahad BASIC-Ph (копінгові стратегії Belief, пов'язані зі зверненнями до переконань, віри, цінностей), українська модель резилієнтності О. Чиханцової та К. Гуцола (компонент «смисли»), чинники резилієнтності за С. Саутвіком (фактори «духовність», «наявність ціннісної цілі, сенсу або місії у житті») [18].

За G Wagnild, H. Young одним з ключових факторів резилієнтності є осмисленість або віра в те, що життя має сенс. При цьому саме цей фактор забезпечує фундамент для розвитку інших чотирьох чинників (незворушність, наполегливість, екзистенційна самотність та самостійність) [Clinical, Weathers]. D. Johnson, M. Polusny, C. Erbes зараховують до основних складових резилієнтності духовність та створення сенсу. Цінності та сенси серед важливих чинників резилієнтності вказує A. Masten [4]. I. Helmreich та колеги відносять мету та сенс в житті до факторів резилієнтності, для яких існує сильний рівень доказовості [57].

Д. Дубінін пропонує поняття аксіологічної компетентності, яку він вважає важливим компонентом резилієнтності та яка передбачає наступні навички: ціннісна рефлексія (усвідомлення та аналіз цінностей); ціннісна самореалізація (вираження та втілення цінностей у практичній діяльності); ціннісна гармонійність (здатність долати конфлікти у ціннісній сфері); ціннісний розвиток (компетентність у плануванні і реалізації розвитку ціннісної сфери); ціннісна толерантність (здатність до толерантного ставлення до чужих цінностей і вирішення ціннісних міжособистісних конфліктів) [5].

За В. Франклом сенс в житті є ключовим елементом людського існування і безпосередньо пов'язаний з екзистенційною здатністю людини долати негаразди. При цьому втрата сенсу в житті в тяжкі часи спричиняє безнадійність і депресію [29].

За С. Мотковим ціннісно-сміслова сфера забезпечує адаптаційну функції особистості і є «необхідною передумовою успішного подолання кризи та особистісного зростання» [16].

За С. Park, L. Weathers та колегами, процеси сенсотворення – це ресурс, який допомагає особистості узгодити свій досвід та світогляд після потенційно травмивної події. Знаходження сенсу також є ключовим для всіх аспектів посттравматичного зростання [78; 99, с. 151–154], що дозволяє дослідникам припустити, що і резилієнтність і посттравматичне зростання є «побічними ефектами» процесу сенсотворення.

С. Park наводить модель сенсотворення, за якою можливо уникнути дистресу, якщо сенс травмівної ситуації узгоджений з глобальним сенсом (віруванням, цілями, значущістю). Якщо ж сенс ситуації конфліктує з глобальним, то виникає дистрес, який стимулює процеси формування нового сенсу й ідентичності [78]. Таким чином, в умовах впливу травмівної ситуації відбувається не просто звернення до існуючого сенсу, а пошук і вироблення нового [38].

За Т. Бородулькіною «весь попередній досвід пошуку та здійснення смислу, розвинене Духовне Я людини, її відповідний світогляд, цінності та орієнтири» є основними ресурсами подолання криз [2].

С. Саутвік проаналізував низку феноменів, які він вважає водночас чинниками резилієнтності й характерними рисами логотерапії (методу, для якого звернення до сенсу є ключовим компонентом): реалістичний оптимізм; здатність зустрітися віч на віч зі страхом; життя згідно універсальних цінностей; альтруїзм; духовність; психологічна гнучкість (здатність і до прийняття і до когнітивної переоцінки); почуття гумору; активні копінгові стратегії спрямовані на вирішення проблеми; прийняття певного рівню стресу як здорового і бажаного; відповідальність [91].

За С. Гейзом поведінка людини, що відповідає не її справжнім цінностям, а лише бажанню вгодити іншими людям або виглядати «правильно» у чужих чи власних очах є одним з основних чинників психопатологічних симптомів [55, с. 62].

З огляду на те, що духовність та релігійність відзначаються як важливі фактори резилієнтності, відбуваються спроби аналізу психологічного підґрунтя релігійних практик у контексті розвитку здатності адаптуватися до несприятливих обставин. Н. Dete та колеги проводять паралелі між поняттям резилієнтності та ведантійським терміном тітікша, який передбачає вміння переносити труднощі [46]. О. Лазорко вважає можливим розробку на основі буддійської моделі Чотирьох благородних істин програми розвитку психологічної стійкості особистості в умовах війни [11].

Розглянемо емпіричні дані на користь важливості ресурсів ціннісно-сміслової сфери у контексті резилієнтності.

Сенс у житті був позитивним предиктором резиліентності у емпіричних дослідженнях [63], зокрема резиліентності дорослих у період пандемії [29]. Також відомий зв'язок мети в житті й резиліентності [66].

Дослідження цивільних українців показало, що в умовах війни позитивний зв'язок з показниками резиліентності мають наступні копінгові стратегії за моделлю BASIC-Ph: Belief (звернення до світогляду, цінностей, віри в себе), Cognition (раціональний аналіз та вирішення проблем), Physiology (тілесно-орієнтовані способи). При цьому копінг Belief мав найвищий показник кореляції серед інших доменів копінгових стратегій [18]. Додатковий аналіз виявив, що копінгові стратегії ціннісно-сислової сфери опосередковували позитивний зв'язок інших копінгових стратегій та резиліентності [19].

Ціннісне життя позитивно пов'язано з резиліентністю та змінює зв'язок між впливом стресових подій і резиліентністю [37].

За Д. Дубініним підвищення рівня аксіологічної компетентності у працівників Національної поліції України призвело до зростання показників резиліентності: соціальних ресурсів, сімейної згуртованості, самоприйняття, схильності до структурування життя, соціальної компетентності та орієнтації на сплановане майбутнє [5].

Крім того, додатковим індикатором позитивного впливу звернення до сенсу і цінностей на розвиток резиліентності можуть слугувати дослідження зв'язку відчуття сенсу у житті та реалізації цінностей як предикторів кращого психічного здоров'я і психологічного благополуччя.

Сенс у житті пов'язаний з вищим рівнем суб'єктивного і психологічного благополуччя, кращим фізичним здоров'ям [99], надією, задоволенням від життя [63], нижчим рівнем дистресу, нав'язливих негативних думок, депресії і тривожності [76], вигоряння [62].

Мета в житті пов'язана з нижчим рівнем ПТСР та вищим рівнем позитивного афекту у тих, хто переживали стихійне лихо [78].

Мета в житті, почуття когерентності, залучене життя зворотно пов'язані з негативними емоціями та позитивно корелювали з вищою суб'єктивною оцінкою когнітивного функціонування [31].

Існують дані, що свідчать про нейропротекторну роль мети в житті. Адже дослідження 900 людей похилого віку протягом 7 років показало, що ті з них, які мали високий рівень мети в житті мали вдвічі нижчий ризик розвитку хвороби Альцгеймера [62].

Мета в житті також корелює з нижчим ризиком розвитку нейродегенеративних вікових захворювань, довшим збереженням когнітивних функцій, виконавчими функціями, пам'яттю [31], навичками здорового способу життя і профілактики [25; 65], зниженням ризику розвитку серцево-судинних хвороб, нижчим ризиком смерті, нижчим рівнем глікованого гемоглобіну, загального кортизолу [25] та нижчим рівнем активності прозапального цитокіну ІЛ-6. Високий рівень мети в житті захищає підлітків від депресії, але не людей дуже похилого віку [62].

Е. S. Kim та колеги показали, що вищий рівень мети в житті відповідав маркерам повільнішого епігенетичного старіння [65]. Як показав медіаційний аналіз, це ймовірно було пов'язано з підтриманням здорового способу життя (фізичної активністю, здоровим харчуванням, уникненням алкоголю та паління). Автори припускають, що характерне для людей з наявністю мети в житті сприйняття стресових ситуацій як менш загрозливих, сприяє тому, що ці люди не вдаються до шкідливих способів додання стресу (переїдання, вживання алкоголю тощо) [65].

Можна припустити, що завдяки наявності мети в житті людина залишається активною, зацікавленою у професійній або іншій творчій діяльності, постійному навчанні, що також обумовлює більш успішне додання стресових ситуацій.

Вплив наявності мети у житті можна помітити на рівні особливостей мозкових структур – спостерігаються більш розвинені нейронні зв'язки між ділянками мережі пасивного режиму роботи мозку та іншими ділянками

префронтальної кори, гіпокампу, поясної кори тощо [25], більш здорові особливості будови білої речовини та гіпокампу [75].

Щодо зв'язку мережі пасивного режиму роботи мозку та резилієнтності існують дещо суперечливі дані. Мережа пасивного режиму роботи мозку відповідає за автобіографічну пам'ять, саморефлексію, уяву та мрії. Її активність спостерігається при негативних нав'язливих думках, а при процесах сенсотворення активність та функціональні внутрішні зв'язки ослаблюються. При цьому сильніше відчуття сенсу було пов'язане з більш розвиненими постійними внутрішніми зв'язками цієї мережі [38].

Дослідження впливу релігійності й духовності на показники психічного здоров'я у постраждалих від природних катастроф показували неоднорідні результати. Це може вказувати на обумовленість впливу особливостями конкретних релігійних практик і переконань. Наприклад «позитивний» релігійний копінг, який передбачає звернення до Бога, участь в релігійних ритуалах, відчуття близькості до вищих сил пов'язаний з нижчим рівнем дистресу. Тоді як сприйняття катастрофи як покарання посилює негативні емоції [78].

Переживання травмивних ситуацій може призводити до зниження віри у «справедливий світ», можливість прогнозування майбутнього, наявність сенсу в житті, переоцінки релігійних та духовних переконань. І посилення і ослаблення релігійних переконань було пов'язане з більш інтенсивними симптомами ПТСР у людей, що пережили цунамі. Зниження впевненості у справедливості світу пов'язане з вищим рівнем симптомів ПТСР та нижчою якістю життя у постраждалих від цунамі [78].

За В. Ostafin та Т. Proulx сильний сенс в житті знижує рівень невизначеності, дає можливість людині «піднятися над моментом страждання», і тому підвищує резилієнтність [76].

Ціннісне життя зворотно пов'язане з депресією і тривогою [93] та є предиктором більшого задоволення від життя [77] і загалом кращого психічного здоров'я [98], тоді як для людей з генералізованим тривожним розладом властиве обмеження ціннісної поведінки [74].

Нагадування собі про цінності (релігійні, соціально-політичні тощо) знижувало стрес під час коротких експериментів [76].

I. Jacobs та A. Volny виявили, що «загальний фактор цінностей», тобто рівень загальної спрямованості до цінностей, позитивно корелює з показниками емоційного інтелекту та негативно з симптомами депресії та інших психічних розладів [60].

Більш складним є зв'язок окремих ціннісних орієнтацій та психічного здоров'я і благополуччя [77].

Найбільш стійкий позитивний зв'язок з кращим психічним здоров'ям виявили цінності відкритості до змін (самостійність, стимуляція, гедонізм), а дослідження щодо цінностей досягнення, влади, доброзичливості, універсалізму, традиції показали змішані результати [28]. Негативний зв'язок з психічним здоров'ям знаходили для цінностей консерватизму, але не во всіх дослідженнях.

Дослідження, яке охопило 32 країни та 121 495 учасників показало, що більша прихильність до цінностей відкритості до змін пов'язана з вищим суб'єктивним благополуччям (вище задоволення від життя, нижчий депресивний афект), а цінності консерватизму пов'язані негативно з суб'єктивним благополуччям. Крім того, доброзичливість була пов'язана позитивно, а влада негативно з суб'єктивним благополуччям. Досягнення та універсалізм не показали значущого позитивного або негативного зв'язку з благополуччям [90].

Ціннісні орієнтації пацієнтів з клінічними розладами відрізнялися від загальної популяції більшою прихильністю до цінностей влади, досягнення, традиції та конформізму, безпеки та меншою прихильністю до гедонізму [28; 88; 94]. Крім того пацієнти частіше мали прихильність до цінностей, що конфліктують між собою [28]. Цінність досягнення у німецьких студентів була пов'язана з вищим рівнем депресії та стресу, але у китайських студентів з нижчим рівнем депресії [56], у німецьких військових – з нижчим ризиком ПТСР [94].

Цінність влади у декількох дослідженнях була пов'язана з вищим рівнем тривоги [56].

У вибірці підлітків корінних американців не було знайдено зв'язку між цінностями влади, безпеки, гедонізму та депресією, однак традиція та доброзичливість мали негативний зв'язок з депресією [88].

У вибірці німецьких військових традиція й універсалізм були пов'язані з симптомами ПТСР. Конформізм, традиція і доброзичливість підвищували ризик ПТСР серед німецьких жертв злочинів. Втім цінності традиції не показали негативного впливу серед китайських постраждалих від злочинів [77]. Серед жертв злочинів гедонізм та стимуляція були предикторами менш виражених симптомів ПТСР. Гедонізм також знижував ризик ПТСР у вибірці німецьких військових [77; 88].

А. Воjanovska та А. Czerw порівнювали різні категорії ціннісних орієнтацій (а не окремі орієнтації) і показали, що цінності пов'язані з самозахистом (консерватизм та самоствердження) і фокусом на особистості (самоствердження та відкритість до змін) корелювали з вищим рівнем гедонічного благополуччя, тоді як цінності з соціальним фокусом (самотрансцендентність та консерватизм) та цінності зростання (самотрансцендентність та відкритість до змін) відповідали нижчому рівню гедонічного, але вищому рівню евдемонічного благополуччя. Однак із врахуванням ефекту супресії і того, що евдемонічне благополуччя було позитивно пов'язане з гедонічним, виявилось, що цінності зростання та турботи про інших також могли непрямим чином позитивно впливати на гедонічне благополуччя. Дослідниці зробили висновок, що це вказує на можливість тимчасових конфліктів між самореалізацією (евдемонічним благополуччям) та задоволенням від життя [32].

Зв'язок цінностей і суб'єктивного благополуччя може бути двостороннім – не тільки реалізація певних цінностей посилює благополуччя, а й суб'єктивне благополуччя посилює прихильність до певних цінностей. Наприклад, висувалися гіпотези, що вище суб'єктивне благополуччя зменшує відчуття вразливості й загрози, які пов'язані з прихильністю до цінностей консерватизму. Натомість суб'єктивне благополуччя забезпечує наявність емоційних ресурсів для зростання. Емпірична перевірка цих гіпотез однак показала, що підвищення суб'єктивного

благополуччя приводило до підвищення прихильності як до цінності самостійності так і до цінностей конформізму і безпеки. Лонгітюдне дослідження зв'язку підвищення прихильності до цінностей відкритості до змін і суб'єктивного благополуччя показало двосторонній взаємний вплив цих феноменів [54].

Незважаючи на важливу роль, яку багато дослідників відводять феноменам ціннісно-сміслової сфери у контексті резилієнтності, емпіричні дослідження цієї теми не можна вважати вичерпними [4].

На наш погляд узгодження власної поведінки та цінностей, усвідомлення своєї мети і сенсу в житті тісно пов'язане з процесами так званої внутрішньої мотивації, які спрямовує винагорода у формі інтересу до діяльності, відчуття її значущості або свого розвитку.

Більша чутливість смугастого тіла, ключової структури системи винагороди, у відповідь на позитивні стимули пов'язана з кращим прогнозом відновлення від стресу [49]. Система винагороди активується у відповідь на широкий спектр позитивних стимулів: від тих які відповідають біологічних потребам до тих стимулів, що можна віднести до потреб у самоактуалізації та приналежності (нова інформація, альтруїзм, співробітництво, мистецтво тощо) [44].

Можна зробити припущення, що позитивний зв'язок феноменів ціннісно-сміслової сфери та резилієнтності може бути обумовленим на психофізіологічному рівні розвинутими нейронними зв'язками між структурами мозку, що пов'язані із саморефлексією, усвідомленням ціннісних орієнтацій і сенсу в житті та структурами, що відповідають за переживання мотивації і досвіду винагороди. До таких структур відносяться венстромедіальна префронтальна кора (саморефлексія) та вентральне смугасте тіло (мотивація).

Надмірна активація венстромедіальної префронтальної кори у спокої, яка не супроводжується встановленням нейронних зв'язків зі структурами мозку, що пов'язані з позитивною мотивацією, відповідає явищу нав'язлих негативних думок про себе (румінації) і можливо відображає на психофізіологічному рівні невідповідність свого життя власним цінностям.

Вентромедіальна префронтальна кора, що відповідає за усвідомлення власних цінностей або сенсу в житті, відноситься до ключових ділянок системи винагороди і регулює активність смугастого тіла. Пошкодження вентромедіальної кори однак призводить до зменшення обсягу смугастого тіла і реакції на позитивні стимули [82]. Пошук позитивного сенсу в негативному досвіді активізує смугасте тіло та вентромедіальну префронтальну кору [48].

Таким чином, вірогідно, що усвідомлення і слідування меті в житті, обраним цінностям створює стійку активацію системи винагороди і слугує захисним фактором в умовах несприятливих обставин.

Наявність відчуття сенсу в житті й довгострокових цілей може сприяти здатності витримувати складні життєві ситуації внаслідок створення мотивації до застосування і вивчення різноманітних копінгових стратегій.

Щодо розділення ціннісних орієнтацій на шкідливі або корисні в контексті плекання резиліентності, на наш погляд, доречно звернутися то теорії невротичних потреб К. Хорні. Невротичні потреби – це здорові й нормальні в своїй основі потреби, які зазнали гіпертрофії, викривлення внаслідок тривоги та страху. Можливо, що те ж саме можна сказати і про ціннісні орієнтації – не існує повністю деструктивних або сприятливих ціннісних орієнтацій, але їх повна відсутність або гіпертрофія може призводити до негативних наслідків.

Отже, виходячи з аналізу теоретичних та емпіричних досліджень можна припустити що наявність мети в житті, життя згідно цінностей, а також вірогідно прихильність до ціннісних орієнтацій відкритості до змін буде сприятливо впливати на здатність витримувати тиск хронічного стресу пов'язаного з війною і можливість відновлюватися і зростати в даних умовах. Такі ресурси ціннісно-сислової сфери особистості як сенс, мета у житті, життя згідно цінностей можна розглядати як захисні фактори або фактори, що сприяють розвитку резиліентності. А звернення до цих ресурсів під час дії стресу, особливо хронічного – як важливий різновид копінгових стратегій. Втім, захисний характер цих феноменів не виключає переживання болісних внутрішніх конфліктів у процесі пошуку сенсу,

аутентичних цінностей та узгодження свого життя з ними, особливо в умовах дії екстремального хронічного стресу війни.

Висновки до розділу 1

Резилієнтність – складний біопсихологічний феномен, що, залежно від фокусу дослідження, може розглядатися як відносно стала здатність особистості долати стрес, відновлюватися і зростати, або динамічний процес адаптації до конкретних несприятливих обставин. Протягом минулих 70 років було знайдено низку чинників резилієнтності. Втім, резилієнтність як процес залежить від особливостей травмивної ситуації, каскадної взаємодії факторів ризику і захисту, що робить актуальним виявлення чинників резилієнтності в особливих умовах, зокрема в умовах війни.

Визначення основних понять ціннісно-сислової сфери особистості і в українській, і в зарубіжній науці не є узгодженими. Українські вчені використовують узагальнений термін «ціннісно-сислова сфера», що охоплює ціннісні орієнтації та смисли. Іноземні дослідники частіше зосереджуються на окремому вивченні сенсу в житті та його компонентів (мотиваційному, когнітивному, афективному) або ціннісних орієнтацій. Найбільш визнаною психологічною теорією цінностей на сьогодні є теорія базових цінностей Ш. Шварца. Тісні взаємозв'язки ціннісних орієнтацій та сенсу в житті однак є загально визнаними. Осередкою дослідницькою проблемою є виявлення нейробіологічних корелятивів феноменів ціннісно-сислової сфери.

Існують переконливі докази щодо захисної дії мети та сенсу в житті в умовах несприятливих обставин. Сенс, мета в житті, ціннісне життя пов'язані з кращим станом фізичного і психічного здоров'я, психологічним благополуччям, нижчим рівнем дистресу. Щодо зв'язку ціннісних орієнтацій і резилієнтності або стану психічного здоров'я в цілому дані є змішаними. Вплив прихильності до окремих базових цінностей може обумовлюватися контекстом та культурними особливостями. Найчастіше позитивні зв'язки з кращим станом психічного

здоров'я виявляють цінності відкритості до змін. Мету, сенс в житті, ціннісне життя можна розглядати як захисні фактори в умовах травмівної ситуації, а звернення до них як копінгові стратегії, що сприяють розвитку резилієнтності.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ І РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ЦИВІЛЬНИХ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Для реалізації поставленого завдання: описати особливості взаємозв'язку феноменів ціннісно-смиислової сфери та резилієнтності цивільних в умовах війни – проведене емпіричне дослідження особливостей резилієнтності, сприйнятого стресу, ціннісних орієнтацій, мети в житті, залученого життя (ціннісного життя і життєздійснення).

У дослідженні взяли участь 73 людини (58 жінок та 15 чоловіків), які вказали місце перебування в Україні та статус цивільної особи.

З них місце перебування у Запорізькій області вказали – 28 осіб, у Київській – 14, у Дніпропетровській – 6, у Харківській – 4, у Чернігівській – 3, у Волинській, Житомирській, Львівській, Одеській, Рівненській – по 2 особи, в Івано-Франківській, Миколаївській, Хмельницькій, Черкаській – по 1 особі, в Україні без уточнення області – 4 особи. Вік досліджуваних знаходиться в інтервалі від 17 до 74 років, середній вік – 37.4 ± 14.3 років.

У якості основного роду діяльності 19 осіб вказали – «найманий працівник», 16 – «студент», 6 – «інше», по 5 осіб – «пенсіонер», «підприємець», «фрілансер», 4 – «студент, найманий працівник», по 3 особи – «безробітний», «студент, підприємець», «студент, фрілансер», 2 – «найманий працівник, підприємець», по 1 особі – «студент, інше», «студент, фрілансер, інше».

У якості професії або спеціальності, за якою здобувають освіту, 35 осіб вказали психологію, серед них 28 студентів. Інші досліджувані вказали професії та спеціальності, що відносяться до різних галузей: економіка (включно з маркетингом, менеджментом тощо) – 11, інформаційні технології – 10, педагогіка – 6, юриспруденція – 3 особи, дизайн та мистецтво – 3, промисловість – 3, торгівля

– 2, підприємництво – 1, філологія та мовознавство – 1, логістика та складське господарство – 1, медицина – 1, медіа – 1, екологія – 1, ЗМІ та видавництво – 1, громадське харчування – 1, інші – 1. Не вказали професію або спеціальність – 2. 10 осіб вказали більше однієї спеціальності або професії.

За рівнем завершеної освіти розподіл наступний: вища освіта – 52 особи, повна середня – 13 осіб, середня спеціальна – 5 осіб, науковий ступінь – 3 особи.

Збирання даних відбувалося восени 2025 року у веб-застосунку Гугл-форми. Посилання на анкети було розповсюджене за допомогою соціальних мереж (Telegram, Instagram, Reddit, Facebook), а також серед студентів спеціальності «Психологія» НУ «Запорізька політехніка».

В основу нашого дослідження покладені наступні теоретичні принципи:

- Розуміння волі до пошуку сенсу як екзистенційної потреби людини згідно теорії логотерапії В. Франкла та пов'язаний з цим захисний характер мети в житті в умовах несприятливих обставин;
- Теорія терапії прийняття та відповідальності, за якою поведінка людини, що відповідає не її справжнім цінностям, є одним з основних чинників психопатологічних симптомів, а ціннісне життя («життя згідно з цінностями») є основою психологічного благополуччя;
- Теорія базових особистісних цінностей Ш. Шварца;
- Поєднання розуміння резиліентності як здатності особистості та процесу адаптації у конкретних несприятливих обставинах.

Гіпотези нашого дослідження базується на таких припущеннях.

1. Мета в житті має позитивний зв'язок з резиліентністю.
2. Ціннісне життя має позитивний зв'язок з резиліентністю.

Психодіагностичний інструментарій за показниками резиліентності та ціннісно-сислової сфери досліджуваних наведено у табл.2.1.

Таблиця 2.1

Методичне забезпечення вивчення резилієнтності та ціннісно-сміслової сфери цивільних

Параметри	Показники	Методи та методики дослідження
Особливості резилієнтності		
Резилієнтність як риса (здатність) особистості	Рівень самооцінки резилієнтності як риси особистості. Далі також CD-RISC-10.	Шкала резилієнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) (адаптація Н. В. Школіної).
Резилієнтність як результат процесу адаптації	Рівень вираженості хронічного стресу в умовах воєнного стану (Нижчий рівень стресу відповідає вищому рівню резилієнтності). Далі також PSS-10	Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) (адаптація О. Вельдбрехт, Н. Тавровецької).
Особливості ціннісно-сміслової сфери		
Ціннісні орієнтації	Конформізм, далі також CO	Методика Ш. Шварца PVQ «Портрет цінностей» (адаптація І. Семків)
	Традиція, далі також TR	
	Доброзичливість, далі також BE	
	Універсалізм, далі також UN	
	Самостійність, далі також SD	
	Стимуляція, далі також ST	
	Гедонізм, далі також HE	
	Досягнення, далі також AC	
	Влада, далі також PO	
Безпека, далі також SE		

продовження таблиці 2.1

Мета (сенс) в житті	Мета в житті – показник екзистенційної наповненості життя. Далі також PИL	Опитувальник «Мета в житті» (PIL), адаптація Т. Кулаєвої.
Залучене життя	Залучене життя – показник залученого стилю реагування. Далі також EL	«Шкала залученого життя» (ELS-12) (адаптація О. Савченко, Д. Лавриненко). Engaged Life Scale - 12
	Ціннісне життя – рівень усвідомлення людиною власних життєвих орієнтирів. Далі також VL	Підшкала ELS-12 «Ціннісне життя», Valued living.
	Життєздійснення задоволеність людиною рівнем узгодження свого життя з цінностями. Далі також LF	Підшкала ELS-12 «Життєздійснення», Life Fullfilment.
Особливості ціннісної саморефлексії	1. Звернення до цінностей, сенсу як копінг-стратегія	Анкета «Ціннісна саморефлексія» (авторська розробка)
	2. Усвідомлене узгодження поведінки та цінностей	
	3. Регулярність та гнучкість ціннісної рефлексії	
	4. Самостійність вибору цінностей, сенсу	
Особливості взаємозв'язку ціннісно-сислової сфери і резилієнтності	Особливості феноменів ціннісно-сислової сфери як предикторів резилієнтності цивільних в умовах війни	Кореляційний аналіз (критерій кореляції Пірсона); множинний регресійний аналіз; медіаційний аналіз

Наведемо опис використаних методик.

Шкала резилієнтності Коннор-Девідсона-10 (CD-RISC-10) (Додаток А) – це опитувальник, який містить 10 запитань, розроблених у вигляді шкали Лайкерта з п'ятьма варіантами відповідей (0 = ніколи; 4 = майже завжди). Дана шкала використовується для вивчення резилієнтності як властивості (здатності) особистості. О. Кокун та Т. Мельничук наводять наступні нормативні показники резилієнтності для української популяції (за результатами дослідження, що було проведено влітку 2022 р.): 0–15 – низький рівень; 16–20 – нижче середнього; 21–25 – середній; 26–30 вищий за середній; 31–40 високий рівень резилієнтності [7].

Шкала вимірює самооцінку компонентів резилієнтності: здатності до адаптації і подолання труднощів; ставлення з гумором до проблем; установки про можливість зростання внаслідок стресу; здатність до концентрації під тиском; сприйняття себе як сильної особистості тощо.

Для вивчення резилієнтності як процесу у певній стресовій ситуації або результату цього процесу використовуються психодіагностичні методики, що вимірюють наявність негативних наслідків, характерних для конкретної ситуації. Для довготривалого перебування в умовах війни характерним є хронічний стрес. Особливості переживання хронічного стресу можна досліджувати за допомогою методики Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) Ш. Коена та колег (адаптація О. Вельдбрехт, Н. Тавровецька) (Додаток Б). Про більш високий рівень резилієнтності буде свідчити нижчий рівень сприйманого стресу за цією шкалою. Низьким рівнем сприйнятого стресу вважається показник – 0–13 балів, помірним – 14–26 балів, та високим – 27–40 балів.

Для дослідження ціннісних орієнтацій була обрана методика Ш. Шварца PVQ «Портрет цінностей» (адаптація І. Семків) (Додаток В). Методика складається з 40 тверджень, що містять опис певної характеристики людини. Респонденту пропонується оцінити за шкалою (6 = дуже подібна; 1 = зовсім не така як я) рівень своєї схожості на цю людину. Для кожної з 10 ціннісних орієнтацій (конформізм, традиція, доброзичливість, універсалізм, самостійність, стимуляція, гедонізм, досягнення, влада, безпека) окремо підраховується результат і робляться висновки про ієрархію цінностей:

Для дослідження компоненту «сене в житті» використовується методика Д. Крамбо та Л. Махоліка PIL (Purpose in life) «Мета в житті» (адаптація Т. Кулаєва) (Додаток Д). Автори визначають «мету в житті» як онтологічну значущість життя з точки зору особистості, що її переживає [42]. Дослідники розробили даний інструмент на основі ідей В. Франкла про ноогенний невроз, який виникає у випадку переживання відсутності сенсу. Дана методика дозволяє дослідити, чи властиві людині екзистенційна ясність та наповненість життя, впевненість у власних цілях. Методика являє собою опитувальник, що містить 20 пар протилежних тверджень. У кожній парі респондент обирає одну з цифр від 1 до 5 залежно від близькості сприйняття свого життя до одного чи другого твердження. Респондентові пропонується обрати одне з двох тверджень, яке, на його думку, найбільше відповідає дійсності, і відзначити одну з цифр 1, 2, 3, 4, 5 залежно від того, наскільки респондент впевнений у виборі. Фінальна сума може бути від 20 до 100, а оцінка менше 50 є ознакою відчуття екзистенційної порожнечі, відсутність мети (цілі) або сенсу в своєму житті на даний момент [9].

На наш погляд Опитувальник PİL містить всі три компоненти сенсу в житті, які виокремлюють F. Martela та M. Steger, а саме когнітивний, афективний і мотиваційний. До когнітивного компоненту (можливості збагнути сенс раціонально) можна віднести пункт 12 «Коли я дивлюсь на оточуючий світ, то він відповідає моїм уявленням про нього», 17 «Я чітко уявляю своє покликання та ціль життя». До афективного компоненту (відчуття значущості і відповідності цінностям того, що відбувається у житті) – 9 «Моє життя наповнене захоплюючими подіями», 5 «У моєму житті є багато подій, які мене надихають». Мотиваційний компонент (наявність цілей і напруження, у якому людина прагне рухатися) відтворений наприклад у пунктах 3 «У моєму житті є ясні цілі та задачі», 4 «Моє життя осмислене й цілеспрямоване».

Опитувальник Шкала залученого життя ELS-12 «Engaged Living Scale» Г. Тромпеттер та ін. (адаптація О. Савченко, Д. Лавриненко) (Додаток Е) був розроблений на основі концепції залученого стилю реагування у теорії терапії прийняття і відповідальності С. Гейза та ін. Залучений стиль реагування містить

два компоненти: цінності та проактивність, які у даній шкалі представлені відповідно у вигляді підшкал «Ціннісне життя» та «Життєздійснення». Цінності визначаються як вільно обрані та словесно сформульовані настанови, які слугують загальними орієнтирами життя людини і внутрішніми підкріпленнями її поведінки. Проактивність необхідна для реалізації цінностей у житті та виявляється як гнучкість і адаптивність поведінки, що має на меті досягнення цілей, відповідні обраним цінностям. Таким чином, підшкала «Ціннісне життя» відображає наскільки людина ясно усвідомлює та готова обирати власні цінності, а підшкала «Життєздійснення» наскільки людина вважає, що її поведінка та життя в цілому відповідають обраним цінностям.

Нормативні показники загальної шкали «Залучене життя» наступні: 12–38 – низький рівень; 39–50 – середній; 51–60 високий.

Нормативні показники підшкали «Ціннісне життя» наступні: 6–20 – низький рівень; 21–26 – середній; 27–30 – високий.

Нормативні показники підшкали «Життєздійснення» наступні: 6–17 – низький рівень; 18–23 – середній; 24–30 – високий [17].

Крім того, нами було розроблено анкету «Ціннісна саморефлексія» (Додаток Ж) з 4 твердженнями, які дозволяють оцінити певні аспекти, що не висвітлені у інших методиках, а саме: використання нагадування собі про цінності і сенс у якості копінгової стратегії; свідоме узгодження власної поведінки і цінностей; регулярність ціннісної саморефлексії; наявність самостійного вибору цінностей і сенсу. Анкета передбачає відповіді «так» або «ні» на кожне твердження.

Були використані наступні методи математико-статистичної обробки даних.

1. Описова статистика була використана для первинного аналізу емпіричних даних. Вона включала обчислення мір центральної тенденції та розсіювання, мінімальних і максимальних значень показників резиліентності, сприйнятого стресу, ціннісних орієнтацій, мети в житті та залученого життя;

2. Порівняння середніх значень показників резиліентності та сприйнятого стресу за критеріями Стьюдента, Манна-Уїтні, Уелча було проведено для груп, що

були виявлені у вибірці на основі даних номінальних шкал (стать; особливості ціннісної саморефлексії).

3. Кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Пірсона було проведено для оцінки сили та напрямку лінійного зв'язку між показниками феноменів ціннісно-сислової сфери та резилієнтності цивільних.

4. Множинний регресійний аналіз. Для оцінки незалежного внеску феноменів ціннісно-сислової сфери у поясненні варіації резилієнтності та сприйнятого стресу були створені регресійні моделі за методом покрокового виключення змінних (backward stepwise).

5. Медіаційний аналіз. Для перевірки наявності опосередкованих зв'язків між феноменами ціннісно-сислової сфери, резилієнтністю та сприйнятим стресом були побудовані медіаційні моделі. Оскільки зібрані емпіричні дані є крос-секційними, отримані результати інтерпретувалися як статистичні моделі взаємозв'язків між змінними, а не як докази причинно-наслідкових впливів.

Обробка даних проводилася у програмах Excel та Jamovi 2.6.

2.2. Особливості резилієнтності та сприйнятого стресу цивільних в умовах війни.

Розглянемо особливості отриманих показників резилієнтності та сприйнятого стресу для даної вибірки.

Дані описової статистики для показників резилієнтності і сприйнятого стресу наведені у таблиці 2.2 Розподіл показників резилієнтності за опитувальником CD-RISC-10 представлений у таблиці 2.3 та на діаграмі (рис. 2.1).

Показники ексцесу та асиметричності знаходяться у припустимих межах (- 2; 2) для припущення про нормальний розподіл даних і дозволяють подальше використання параметричних методів.

Таблиця 2.2

Описова статистика за шкалами CD-RISC-10 та PSS-10

	CD-RISC-10	PSS-10
Середнє	23,73	19,77
Стандартна помилка	0,80	0,82
Медіана	25	19
Мода	27	17
Стандартне відхилення	6,87	6,98
Дисперсія вибірки	47,2	48,73
Екссес	-0,10	-0,22
Асиметричність	-0,40	0,50
Інтервал	29	31
Мінімум	8	6
Максимум	37	37

Таблиця 2.3

Розподіл показників за рівнем резилієнтності (CD-RISC-10)

Рівень резилієнтності	низький (0–15)	нижче середнього (16–20)	середній (21–25)	вище середнього (26–30)	високий (31–40)
n	9	13	19	20	12
%	12	18	26	27	16

Таким чином, середнє значення показника резилієнтності для даної вибірки – 23.73 ± 6.87 . 30% досліджуваних мають низьку та нижче середнього резилієнтність, 26% – середню, 43% – вище середнього та високу. Ці показники практично співпадають з показниками, які спостерігались у дослідженні цивільних в умовах війни, що було проведено у 2024 році [18]. При цьому середній показник резилієнтності значно нижче показника, який фіксувався до повномасштабного

вторгнення (28.8 ± 6.06) [24]. Дана ситуація свідчить про зниження резилієнтності в умовах війни та водночас про вихід цього показника на плато в умовах адаптації до хронічного стресу, що відповідає фазі опору за Г. Сельє.

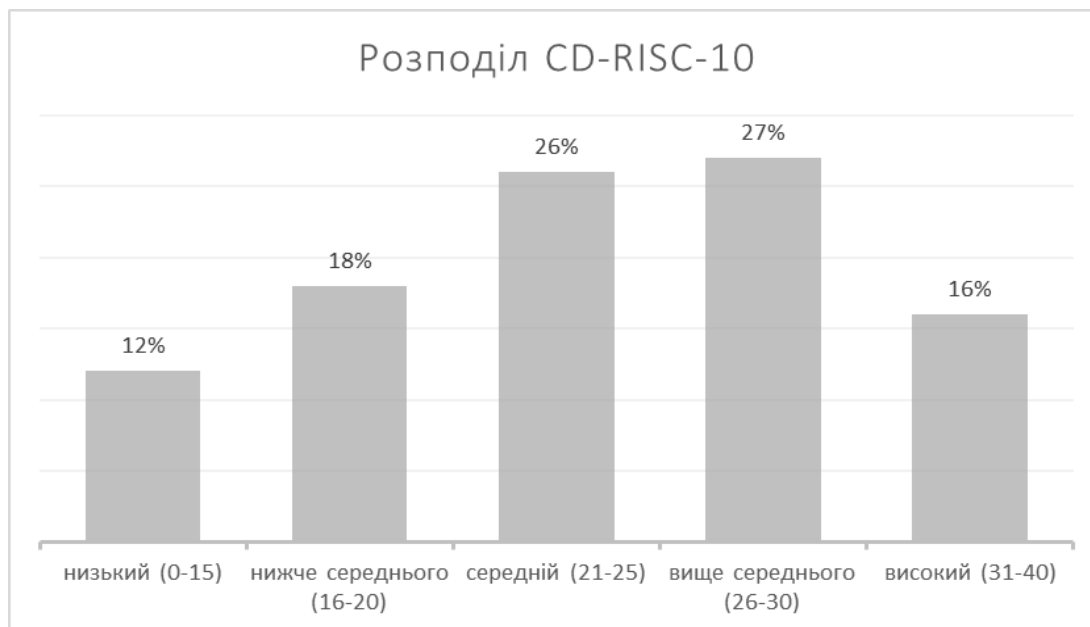


Рисунок 2.1. Розподіл показників резилієнтності за шкалою CD-RISC-10

Таблиця 2.4

Розподіл показників за рівнем сприйнятого стресу (PSS-10)

Рівень сприйнятого стресу	низький (0–13)	середній (14–26)	високий (27–40)
n	15	46	12
%	21	63	16

Дані для показника сприйнятого стресу за опитувальником PSS-10 наведені у таблиці 2.4 та на діаграмі (рис. 2.2).

Таким чином середнє значення показника сприйнятого стресу для даної вибірки – 19.77 ± 6.98 . 21% досліджуваних мають низький рівень сприйнятого стресу, 63% – середній, 16% – високий. Середні показники сприйнятого стресу

даного дослідження близькі до показників аналогічного дослідження 2024 р. [18]. При цьому відсоток людей з високим рівнем сприйнятого стресу є навіть дещо нижчим для даних 2025 р. порівняно з даними 2024 р. Це може пояснитися особливостями вибірки, але можливо і подальшим розвитком адаптації до хронічного стресу.

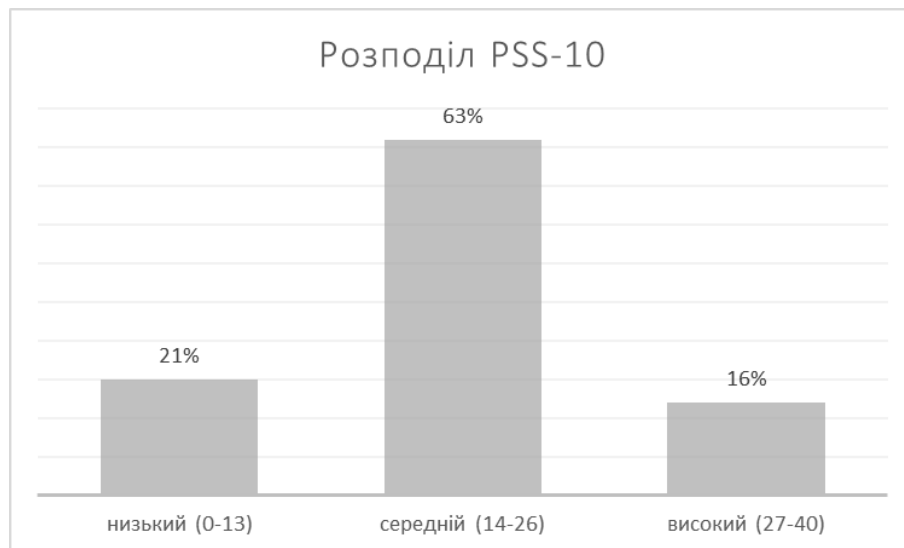


Рисунок 2.2. Розподіл показників сприйнятого стресу за шкалою PSS-10

Оскільки в нашому дослідженні взяли участь 58 жінок та 15 чоловіків, можемо дізнатись, чи є відмінності у показниках резиліентності, сприйнятого стресу, ціннісних орієнтацій, мети в житті, ціннісного життя, життєздійснення, залученого життя залежно від статі.

Для цього для початку перевіримо нормальність розподілу даних за критерієм Шапіро-Уїлка та гомогенність дисперсій за критерієм Левене у цих двох групах. Умова нормальності розподілу не виконується для показника сприйнятого стресу (PSS-10), тому для нього виконаємо порівняння за критерієм Манна-Уїтні. Показник резиліентності CD-RISC-10 порівняли за Т-критерієм Стьюдента, адже його розподіл не порушує вимог до нормальності та гомогенності дисперсій.

Не було знайдено статистично значущих відмінностей для резиліентності і сприйнятого стресу між чоловіками і жінками, що відображено у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Показники резилієнтності та сприйнятого стресу у чоловіків та жінок

Показник	Чоловіки, n=15	Жінки n=58	Критерій порівняння	p
Резилієнтність	23.93	23.69	Стьюдента	0.9
Сприйнятий стрес	18.53	20.09	Манна-Уїтні	0.29

Отже, цивільні українці в умовах війни мають показники резилієнтності переважно середнього та вище середнього рівня, а також середній рівень сприйнятого стресу. Статистично значущих відмінностей між цими показниками у чоловіків та жінок виявлено не було.

2.3. Характеристика ціннісних орієнтацій, мети в житті, залученого життя, показників ціннісної саморефлексії у цивільних українців.

Розглянемо особливості показників ціннісних орієнтацій, мети в житті, залученого життя та показників ціннісної саморефлексії для даної вибірки.

Дані описової статистики ціннісних орієнтацій за методикою PVQ-40 наведені у таблиці 2.6 та на діаграмі (рис. 2.3).

Можна відзначити домінування ціннісних орієнтацій самостійності, універсалізму, безпеки, гедонізму та доброзичливості над менш вираженими орієнтаціями конформізму, влади та традиції. Цінності досягнення та стимуляції мають проміжні показники. За виключенням цінності безпеки, домінуючі ціннісні орієнтації відносяться до категорій відкритості до змін і самотрансцендентності, які об'єднують у категорію зростання, що сприяє розвитку психологічного (евдемонічного) благополуччя.

Таблиця 2.6

Описова статистика ціннісних орієнтацій за методикою PVQ-40

	Доброзич - ливість	Універса- лізм	Само- стійність	Стимуляція	Гедонізм
Середнє	3,88	4,25	4,35	3,38	3,91
Стандартна помилка	0,10	0,09	0,09	0,11	0,15
Медіана	4,00	4,33	4,50	3,33	3,67
Мода	4,50	4,33	4,75	3,00	3,67
Стандартне відхилення	0,82	0,80	0,76	0,94	1,25
Дисперсія вибірки	0,67	0,65	0,58	0,89	1,55
Екссес	1,93	1,22	0,37	-0,59	-0,89
Асиметрич-ність	-0,74	-0,63	-0,22	0,05	-0,31
Інтервал	4,75	4,50	3,25	3,67	5,00
Мінімум	1,00	1,33	2,75	1,67	1,00
Максимум	5,75	5,83	6,00	5,33	6,00
	Досягнен ня	Влада	Безпека	Конформізм	Традиція
Середнє	3,59	3,11	3,98	3,16	2,65
Стандартна помилка	0,13	0,13	0,10	0,10	0,09
Медіана	3,50	3,00	4,00	3,00	2,75
Мода	3,00	2,67	4,00	2,75	3,00
Стандартне відхилення	1,10	1,11	0,84	0,84	0,75
Дисперсія вибірки	1,21	1,24	0,70	0,71	0,56
Екссес	-0,44	-0,34	1,21	0,20	-0,20
Асиметричність	0,21	0,51	-0,44	0,31	0,39
Інтервал	5,00	5,00	4,80	4,25	3,50
Мінімум	1,00	1,00	1,00	1,00	1,25
Максимум	6,00	6,00	5,80	5,25	4,75



Рисунок 2.3. Розподіл показників ціннісних орієнтацій за методикою PVQ-40

Підвищена прихильність до цінності безпеки в умовах війни пояснюється переживанням вразливості, дефіцитом базової потреби у безпечному існуванні, можливості захистити життя та здоров'я. Досить низька прихильність до ще однієї ціннісної орієнтації із категорії відкритості до змін, стимуляції, також можна пояснити надмірною дією хронічного стресу пов'язаного з небезпекою.

Описова статистика показників мети в житті за методикою «Мета в житті» та залученого життя за методикою ELS-12 наведені у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Описова статистика показників мети в житті (PIL) та залученого життя (ELS-12)

	Мета в житті (PIL)	Ціннісне життя (ELS-12, VL)	Життєздійснення (ELS-12, LF)	Залучене життя (ELS-12, EL)
Середнє	74,92	24,49	19,36	43,85
Стандартна помилка	1,56	0,54	0,67	1,09
Медіана	77,00	25,00	20,00	45,00

продовження таблиці 2.7

	Мета в житті (PIL)	Ціннісне життя (ELS-12, VL)	Життєздійснення (ELS-12, LF)	Залучене життя (ELS-12, EL)
Мода	80,00	30,00	21,00	54,00
Стандартне відхилення	13,34	4,64	5,70	9,33
Дисперсія вибірки	177,97	21,53	32,54	87,07
Екцес	0,16	0,50	-0,56	-0,14
Асиметричність	-0,79	-0,91	-0,23	-0,54
Інтервал	56,00	18,00	23,00	40,00
Мінімум	40,00	12,00	7,00	20,00
Максимум	96,00	30,00	30,00	60,00

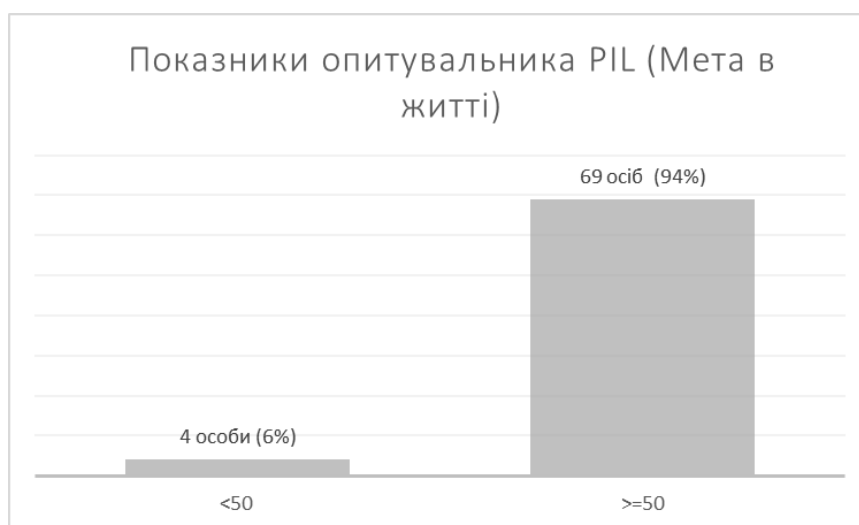


Рисунок 2.4. Розподіл показника «Мета в житті» (PIL). <50 – ризик екзистенційної фрустрації і ноогенного неврозу; >=50 – відсутність екзистенційної фрустрації

Для опитувальника PIL лише у 4 осіб (6%) показник мети в житті знаходиться у інтервалі <50 (рис. 2.4), що відповідає стану екзистенційної фрустрації.

Розподіл показників залученого життя наведений у таблиці 2.8. та на рис. 2.5., 2.6, 2.7. 46% респондентів мають середній рівень показника «Залучене життя», 26%

та 27% – низький та високий рівень відповідно. При цьому для показника «Ціннісне життя», спостерігається зміщення вправо (40% осіб мають високий рівень проти 16% низького), а для показника «Життєздійснення» – вліво (36% – низький рівень, 40% – середній рівень, 25% – високий рівень). Тобто для респондентів більш характерне розуміння власних цінностей, ніж відчуття того, що цінності реалізовані у житті. Дана ситуація в умовах війни може бути пояснена як впливом стресу і вигорання, так і об'єктивними зовнішніми обмеженнями і перешкодами для досягнення бажаних цілей.

Таблиця 2.8

Розподіл показників за Шкалою залученого життя (ELS-12)

Англійське позначення	Назва шкали або субшкали	Рівень індивідуального результату		
		низький	середній	високий
EL	Залучене життя	низький (12–38)	середній (39–50)	високий (50–60)
	n	19	34	20
	%	26	46	27
VL	Ціннісне життя	низький (6–20)	середній (21–26)	високий (27–30)
	n	12	32	29
	%	16	44	40
LF	Життєздійснення	низький (6–17)	середній (18–23)	високий (24–30)
	n	26	29	18
	%	36	40	25

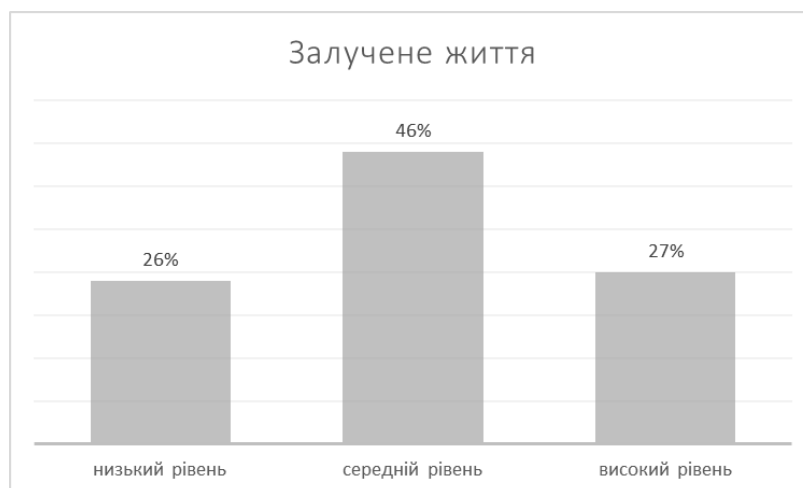


Рисунок 2.5. Розподіл показника «Залучене життя» (ELS-12)

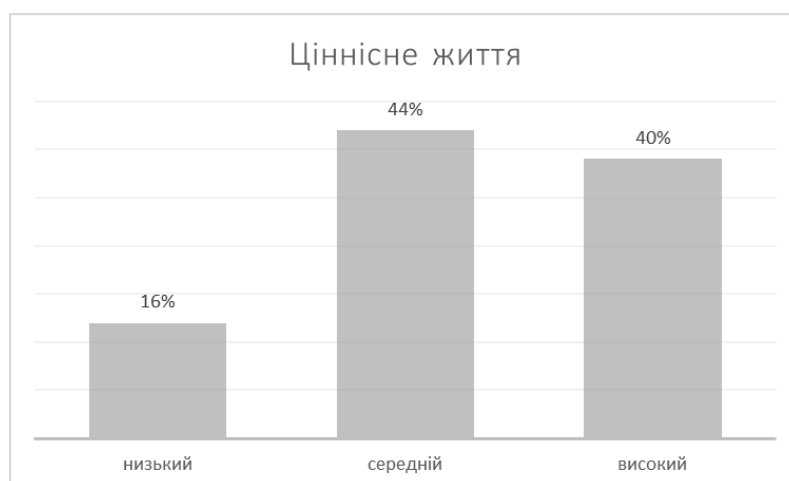


Рисунок 2.6. Розподіл показника «Ціннісне життя» (ELS-12)

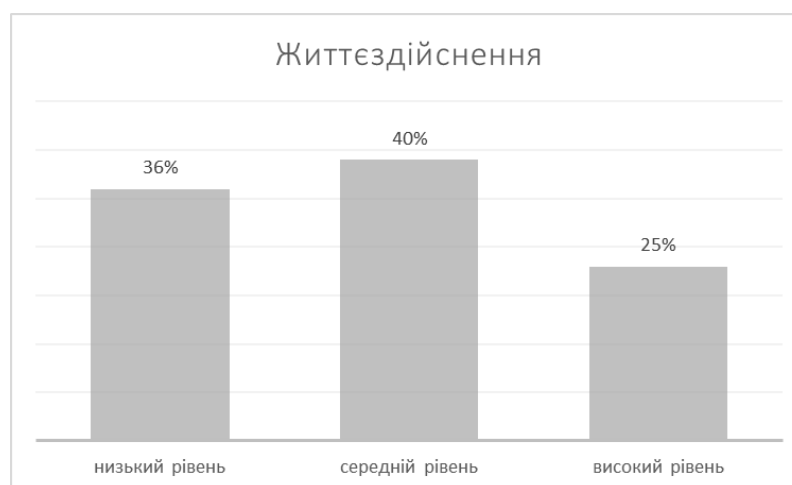


Рисунок 2.7. Розподіл показника «Життєздійснення» (ELS-12).

Розподіл за питаннями анкети «Ціннісна саморефлексія» наведений у таблиці 2.9.

Таблиця 2.9

Розподіл показників за Анкетною «Ціннісна саморефлексія»

Питання анкети	Відповіді	
	так	ні
1. Звернення до цінностей, сенсу як копінг-стратегія		
n	52	21
%	71	29
2. Усвідомлене узгодження поведінки та цінностей		
n	56	17
%	77	23
3. Регулярність та гнучкість ціннісної саморефлексії		
n	65	8
%	89	11
4. Самостійність вибору цінностей, сенсу.		
n	68	5
%	93	7

Розподіл відповідей за питанням анкети «Ціннісна саморефлексія» виявив наступне: більша частина респондентів (71%) використовує нагадування про цінності як копінгову стратегію; свідомо узгоджує з цінностями власну поведінку (77%); регулярно розмірковує над власними ціннісними переконаннями (89%); самостійна у формуванні власного світогляду (93%).

Розглянемо показники ціннісної смислової сфери у групах чоловіків та жінок. Перевіримо нормальність розподілу даних за критерієм Шапіро-Уїлка та гомогенність дисперсій за критерієм Левене у цих двох групах.

Умова нормальності розподілу не виконується для наступних показників: доброзичливість, гедонізм, влада, мета в житті, ціннісне життя - тому для них виконаємо порівняння за критерієм Манна-Уїтні.

Тест на гомогенність дисперсій не виконується для показника конформізму, тому для нього використали критерій Уелча.

Показники традиції, універсалізму, самостійності, стимуляції, досягнення, безпеки, життєздійснення, залученого життя порівняли за Т-критерієм Стьюдента, адже їх розподіл не порушує вимог до нормальності та гомогенності дисперсій.

Не було знайдено жодних статистично значущих відмінностей для досліджених показників, що відображено у таблиці 2.10. Однак, відмінності між показниками ціннісних орієнтацій «стимуляція», «досягнення», «влада» та «безпека» знаходяться на межі статистичної значущості, що може вказувати на статистичну тенденцію до більшої прихильності до даних цінностей у жінок.

Таблиця 2.10

Показники феноменів ціннісно-сислової сфери у чоловіків та жінок

Показник	Чоловіки, n=15	Жінки n=58	Критерій порівняння	p
Конформізм	3.18	3.16	Уелча	0.94
Традиція	2.77	2.62	Стьюдента	0.50
Доброзичливість	3.92	3.88	Манна-Уїтні	0.78
Самостійність	4.30	4.37	Стьюдента	0.77
Стимуляція	3.00	3.48	Стьюдента	0.08
Гедонізм	4.09	3.87	Манна-Уїтні	0.53
Досягнення	3.17	3.70	Стьюдента	0.09
Влада	2.71	3.21	Манна-Уїтні	0.07
Безпека	3.61	4.08	Стьюдента	0.06
Мета в житті	70	76.09	Манна-Уїтні	0.23
Ціннісне життя	23.33	24.79	Манна-Уїтні	0.32
Життєздійснення	18	19.71	Стьюдента	0.30
Залучене життя	41.33	44.50	Стьюдента	0.24
Універсалізм	4.11	4.29	Стьюдента	0.45

Отже, в результаті емпіричного дослідження був показаний ієрархічний розподіл ціннісних орієнтацій цивільних українців в умовах війни: більша прихильність до цінностей самостійності, універсалізму, безпеки, гедонізму та доброзичливості порівняно з менш вираженими орієнтаціями конформізму, влади та традиції.

Переважає більшість респондентів не має ознак екзистенційної фрустрації за показником мети в житті; нагадають собі про цінності під час переживання стресової ситуації; намагаються узгодити з цінностями поведінку; регулярно розмірковують про цінності та самостійно обрали власні ціннісні орієнтири. Переважають середні показники залученого життя; середні і високі показники ціннісного життя; низькі і середні показники життєздійснення.

Статистично значущих відмінностей між показниками ціннісних орієнтацій, мети в житті, залученого життя у чоловіків та жінок не було виявлено.

2.4. Особливості взаємозв'язку феноменів ціннісно-сміслової сфери та показників резилієнтності цивільних

Для виявлення особливостей взаємозв'язку ціннісно-сміслової сфери та резилієнтності цивільних в умовах війни був проведений кореляційний аналіз між показниками віку, резилієнтності, сприйнятого стресу, ціннісних орієнтацій, мети в житті і залученого життя. Результати наведені у таблиці 2.11.

Були виявлені значущі позитивні кореляційні зв'язки між віком та метою в житті ($r=0.29$, $p<0.05$), життєздійсненням ($r=0.27$, $p<0.05$) та залученим життям ($r=0.24$, $p<0.05$). Таку ситуацію можна пояснити знаходженням мети і сенсу в житті впродовж життєвого шляху, виробленням гармонійного світогляду у більш дорослому віці, а також розвитком навичок узгодження життя із власними цінностями. При цьому між віком та ціннісною орієнтацією «гедонізм» було виявлено негативний зв'язок ($r= -0.55$, $p<0.001$), що означає, що більш дорослі люди менш схильні цінувати задоволення і відпочинок.

Таблиця 2.11

Результати аналізу зв'язків (коефіцієнт кореляції Пірсона) віку, показників резилієнтності, сприйнятого стресу, ціннісних орієнтацій, мети в житті, залученого життя

	Вік	CD-RISC-10	PSS-10
Вік	1,00	0,04	-0,13
PSS-10	-0,13	-0,58***	1,00
Конформізм/CO	-0,01	-0,19	0,02
Традиція/TR	0,20	-0,12	0,05
Доброзичливість/BE	-0,08	-0,15	0,14
Універсалізм/UN	-0,05	-0,02	0,14
Самостійність/SD	-0,07	0,14	-0,07
Стимуляція/ST	-0,11	0,44***	-0,34**
Гедонізм/HE	-0,55***	-0,02	0,12
Досягнення/AC	-0,11	0,15	0,08
Влада/PO	-0,10	0,15	0,03
Безпека/SE	0,02	-0,20	0,20
Мета в житті/PII	0,29*	0,58***	-0,56***
Ціннісне життя/VL	0,16	0,45***	-0,39***
Життєздійснення/LF	0,27*	0,54***	-0,62***
Залучене життя/ EL	0,24*	0,55***	-0,57***
CD-RISC-10	0,04	1,00	-0,58***

* – кореляція значуща на рівні $p < 0.05$

** – кореляція значуща на рівні $p < 0.01$

*** – кореляція значуща на рівні $p < 0.001$

Показники резилієнтності за CD-RISC-10 мають значущі позитивні кореляційні зв'язки з ціннісною орієнтацією «стимуляція» ($r=0.44$, $p<0.001$), метою в житті ($r=0.58$, $p<0.001$), ціннісним життям ($r=0.45$, $p<0.001$), життєздійсненням ($r=0.54$, $p<0.001$) та залученим життям ($r=0.55$, $p<0.001$). Крім того, показник CD-RISC-10 має негативний зв'язок зі сприйнятим стресом ($r= -0.58$, $p<0.001$). Інші ціннісні орієнтації не показали значущих кореляційних зв'язків з резилієнтністю.

Показники сприйнятого стресу за PSS-10 мають значущі негативні кореляційні зв'язки із ціннісною орієнтацією «стимуляція» ($r= -0.34$, $p<0.01$), метою в житті ($r= -0.56$, $p<0.001$), ціннісним життям ($r= -0.39$, $p<0.001$), життєздійсненням ($r= -0.62$, $p<0.001$) та залученим життям ($r= -0.57$, $p<0.001$).

Таким чином, підтверджується гіпотеза дослідження про наявність позитивних кореляційних зв'язків між показником мети в житті, ціннісного життя та резилієнтності цивільних в умовах воєнного стану.

Показники мети в житті та залученого життя у багатьох дослідженнях показали зв'язок з резилієнтністю або кращим психічним здоров'ям, нижчим дистресом тощо, втім проведені раніше емпіричні дослідження цих факторів як правило стосувалися умов мирного часу. Як свідчать дані нашого емпіричного дослідження, мета в житті та залучене життя (ціннісне життя та життєздійснення) можуть виступати важливим захисними факторами резилієнтності і в умовах довготривалої війни.

Дещо неочікуваним виявилися відсутність значущих кореляційних зв'язків між всіма ціннісними орієнтаціями, за виключенням зв'язку ціннісної орієнтації «стимуляція» та резилієнтності. Хоча дослідження ціннісних орієнтацій показували змішані результати, всі ціннісні орієнтації категорії відкритості до змін найчастіше мали позитивні зв'язок з показниками психічного здоров'я та благополуччя. Відсутність значущих зв'язків у гедонізму, самостійності з резилієнтністю або сприйнятим стресом може говорити про складний вплив прихильності до цих цінностей в умовах війни. Умови війни накладають обмеження на можливість людини діяти вільно і автономно, керуватися у житті переважно власними виборами. Постійні тривоги, обстріли, зміна умов життя

ускладнюють досягнення фізичного комфорту, отримання чуттєвих задоволень. Хоча певна прихильність до згаданих цінностей є необхідною для збереження фізичного і психічного здоров'я, у людини з високою прихильністю до цінностей гедонізму і самостійності ймовірно буде підвищеним суб'єктивне сприйняття стресу і дискомфорту від складних умов і обмежень.

Втім, третя ціннісна орієнтація із категорії «відкритості до змін», «стимуляція», має позитивний кореляційний зв'язок середнього рівня з показником резилієнтності. Ціннісна орієнтація «стимуляція» пов'язана з прийняттям людиною ризику, відкритістю до нового досвіду, зацікавленістю у пізнанні. Таким чином, прихильність до цієї цінності буде сприяти здатності шукати нові рішення у стресовій ситуації, розглядати складні обставини, як можливість для зростання. На важливості пошукової активності у стресовій ситуації наголошував V. Rotenberg. Пошукова активність, за думкою дослідника, є еволюційно обґрунтованою реакцією на стрес для людей і тварин, що обумовлює можливість позитивного впливу стресу (еустресу). Крім того, вчений обґрунтовує зв'язок пошукової активності й адекватної самооцінки, оптимізму, надії – факторів, що відомі як такі, що сприяють резилієнтності [84]. Додатково можна згадати, що так зване «збагачене середовище» («enriched environment»), тобто середовище що має достатню кількість джерел стимуляції і нових вражень, позитивно впливає на фізичне здоров'я і стан мозку [95]. А прихильність до цінності стимуляції буде сприяти вибору і створенню людиною саме збагаченого середовища.

Мета в житті, залучене життя (ціннісне життя і життєздійснення), ціннісна орієнтація «стимуляція» – це феномени ціннісно-сміслової сфери пов'язані з підтриманням внутрішньої мотивації, тобто мотивації, де джерелом підкріплення і активації є сама діяльність. Мозковими структурами, що пов'язані з внутрішньою мотивацією є вентральна область покриву, вентральне смугасте тіло (прилегле ядро), вентромедіальна префронтальна кора. Ці структури пов'язані з дією нейромедіатора дофаміна і грають важливу роль як для розвитку резилієнтності, так ймовірно і для відчуття сенсу і мети в житті [47].

Результати аналізу зв'язків між ціннісними орієнтаціями наведені у табл. 2.12. Результати кореляційного аналізу між ціннісними орієнтаціями, метою в житті, ціннісним життям, життєздійсненням, залученим життям наведені у табл. 2.13.

Таблиця 2.12

Результати аналізу зв'язків (коефіцієнт кореляції Пірсона) між ціннісними орієнтаціями.

	CO	TR	BE	UN	SD	ST	HE	AC	PO	SE
CO	1,00									
TR	0,40 ***	1,00								
BE	0,44 ***	0,51 ***	1,00							
UN	0,39 ***	0,15	0,63 ***	1,00						
SD	0,13	0,01	0,25 *	0,47 ***	1,00					
ST	0,01	-0,09	0,16	0,19	0,43 ***	1,00				
HE	0,28 *	-0,07	0,27 *	0,28 *	0,32 **	0,45 ***	1,00			
AC	0,12	-0,06	0,16	0,24 *	0,42 ***	0,53 ***	0,32 **	1,00		
PO	0,06	-0,10	0,09	0,09	0,25 *	0,41 ***	0,34 **	0,72 ***	1,00	
SE	0,54 ***	0,37 **	0,45 ***	0,40 ***	0,16	0,05	0,21	0,27 *	0,24 *	1,00

* кореляція значуща на рівні $p < 0.05$

** - кореляція значуща на рівні $p < 0.01$

*** - кореляція значуща на рівні $p < 0.001$

Таблиця 2.13

Результати аналізу зв'язків (коефіцієнт кореляції Пірсона) між метою в житті, ціннісним життям, життєздійсненням, залученим життям та ціннісними орієнтаціями.

	PIL	VL	LF	EL
CO	-0.13	-0.11	-0.04	-0.08
TR	0.04	0.01	0.11	0.07
BE	-0.06	-0.05	0.02	-0.01
UN	-0.02	0.11	-0.09	0.00
SD	0.30 *	0.38 ***	0.07	0.23 *
ST	0.42 ***	0.29 *	0.39 ***	0.38 ***
HE	-0.12	-0.14	-0.12	-0.14
AC	0.12	0.17	0.02	0.10
PO	0.08	0.09	0.04	0.07
SE	0.03	0.06	-0.03	0.01
PIL	1,00	0,76 ***	0,83 ***	0,88 ***
VL	0,76 ***	1,00	0,62 ***	0,88 ***
LF	0,83 ***	0,62 ***	1,00	0,92 ***
EL	0,88 ***	0,88 ***	0,92 ***	1,00

* кореляція значуща на рівні $p < 0.05$

** - кореляція значуща на рівні $p < 0.01$

*** - кореляція значуща на рівні $p < 0.001$

Ціннісна орієнтація «конформізм» має позитивні кореляційні зв'язки з ціннісними орієнтаціями «традиція» ($r=0.40$, $p<0.001$), «доброзичливість» ($r=0.44$, $p<0.01$), «універсалізм» ($r=0.39$, $p<0.001$), «гедонізм» ($r=0.28$, $p<0.05$), «безпека» ($r=0.54$, $p<0.001$).

Ціннісна орієнтація «традиція» має позитивні кореляційні зв'язки з ціннісними орієнтаціями «конформізм» ($r=0.40$, $p<0.001$), «доброзичливість» ($r=0.51$, $p<0.001$), «безпека» ($r=0.37$, $p<0.01$).

Ціннісна орієнтація «доброзичливість» має позитивні кореляційні зв'язки з ціннісними орієнтаціями «конформізм» ($r=0.44$, $p<0.01$), «традиція» ($r=0.51$, $p<0.001$), «універсалізм» ($r=0.63$, $p<0.001$), «самотійність» ($r=0.25$, $p<0.05$), «гедонізм» ($r=0.27$, $p<0.05$), «безпека» ($r=0.45$, $p<0.001$).

Ціннісна орієнтація універсалізм має позитивні кореляційні зв'язки з ціннісними орієнтаціями «конформізм» ($r=0.39$, $p<0.001$), «доброзичливість» ($r=0.63$, $p<0.001$), «самотійність» ($r=0.47$, $p<0.001$), «гедонізм» ($r=0.28$, $p<0.05$), «досягнення» ($r=0.24$, $p<0.05$), «безпека» ($r=0.40$, $p<0.001$).

Ціннісна орієнтація «самотійність» має позитивні кореляційні зв'язки з ціннісними орієнтаціями «доброзичливість» ($r=0.25$, $p<0.05$), «універсалізм» ($r=0.47$, $p<0.001$), «стимуляція» ($r=0.43$, $p<0.001$), «гедонізм» ($r=0.32$, $p<0.01$), «досягнення» ($r=0.42$, $p<0.001$), «влада» ($r=0.25$, $p<0.05$), метою в житті ($r=0.30$, $p<0.05$), ціннісним життям ($r=0.38$, $p<0.001$), залученим життям ($r=0.23$, $p<0.05$).

Ціннісна орієнтація «стимуляція» має позитивні кореляційні зв'язки з ціннісними орієнтаціями «самотійність» ($r=0.43$, $p<0.001$), «гедонізм» ($r=0.45$, $p<0.001$), «досягнення» ($r=0.53$, $p<0.001$), «влада» ($r=0.41$, $p<0.001$), метою в житті ($r=0.42$, $p<0.001$), ціннісним життям ($r=0.29$, $p<0.05$), життєздійсненням ($r=0.39$, $p<0.001$), залученим життям ($r=0.38$, $p<0.001$).

Ціннісна орієнтація «гедонізм» має позитивні кореляційні зв'язки з ціннісними орієнтаціями «конформізм» ($r=0.28$, $p<0.05$), «доброзичливість» ($r=0.27$, $p<0.05$), «універсалізм» ($r=0.28$, $p<0.05$), «самотійність» ($r=0.32$, $p<0.05$), «стимуляція» ($r=0.45$, $p<0.001$), «досягнення» ($r=0.32$, $p<0.01$), «влада» ($r=0.34$, $p<0.01$).

Ціннісна орієнтація «досягнення» має позитивні кореляційні зв'язки з ціннісними орієнтаціями «універсалізм» ($r=0.24$, $p<0.05$), «самотійність» ($r=0.42$, $p<0.001$), «стимуляція» ($r=0.53$, $p<0.001$), «гедонізм» ($r=0.32$, $p<0.01$), «влада» ($r=0.72$, $p<0.001$), «безпека» ($r=0.27$, $p<0.05$).

Ціннісна орієнтація «влада» має позитивні кореляційні зв'язки з ціннісними орієнтаціями «самотійність» ($r=0.25$, $p<0.05$), «стимуляція» ($r=0.41$, $p<0.001$), «гедонізм» ($r=0.34$, $p<0.01$), «досягнення» ($r=0.72$, $p<0.001$), «безпека» ($r=0.24$, $p<0.05$).

Ціннісна орієнтація «безпека» має позитивні кореляційні зв'язки з ціннісними орієнтаціями «конформізм» ($r=0.54$, $p<0.001$), «традиція» ($r=0.37$, $p<0.01$), «доброзичливість» ($r=0.45$, $p<0.001$), «універсалізм» ($r=0.40$, $p<0.001$), «досягнення» ($r=0.27$, $p<0.05$), «влада» ($r=0.24$, $p<0.05$).

Мета в житті має позитивні кореляційні зв'язки із ціннісними орієнтаціями «стимуляція» ($r=0.42$, $p<0.05$), «самотійність» ($r=0.30$, $p<0.05$), ціннісним життям ($r=0.76$, $p<0.05$), життєздійсненням ($r=0.83$, $p<0.05$), залученим життям ($r=0.88$, $p<0.05$).

Ціннісне життя має позитивні кореляційні зв'язки із ціннісними орієнтаціями «стимуляція» ($r=0.29$, $p<0.05$), «самотійність» ($r=0.38$, $p<0.05$), життєздійсненням ($r=0.62$, $p<0.05$), залученим життям ($r=0.88$, $p<0.05$).

Життєздійснення має позитивні кореляційні зв'язки із ціннісною орієнтацією «стимуляція» ($r=0.39$, $p<0.05$), метою в житті ($r=0.83$, $p<0.05$), ціннісним життям ($r=0.62$, $p<0.05$), залученим життям ($r=0.92$, $p<0.05$).

Залучене життя має позитивні кореляційні зв'язки із ціннісними орієнтаціями «стимуляція» ($r=0.38$, $p<0.05$), «самотійність» ($r=0.23$, $p<0.05$), метою в житті ($r=0.88$, $p<0.05$), ціннісним життям ($r=0.88$, $p<0.05$), життєздійсненням ($r=0.92$, $p<0.05$).

Ціннісні орієнтації розділяють на 4 категорії: цінності консерватизму (традиція, конформізм, безпека), самотрансцендентності (доброзичливість, універсалізм), відкритості до змін (самотійність, стимуляція, гедонізм) та самоствердження (досягнення, влада). Ціннісну орієнтацію «гедонізм» іноді також

відносять до цінностей самоствердження. Вважається, що категорії консерватизму і відкритості до змін, самоствердження і самотрансцендентності протистоять одна одній. Виявлені кореляційні зв'язки в цілому підтверджують даний розподіл: наприклад, цінність самостійності (категорія відкритості до змін) має позитивні зв'язки із цінностями власної категорії та категорій самотрансцендентності і самоствердження, але не має значущих зв'язків з цінностями консерватизму. Втім спостерігаються виключення: цінність «досягнення» (самоствердження) має слабкий позитивний зв'язок з цінністю «універсалізм» (самотрансцендентність); ціннісна орієнтація «гедонізм» має слабкий позитивний зв'язок з конформізмом (що однак може відображати належність гедонізму як до відкритості до змін, так і до самоствердження).

Слід зазначити, що лише цінності самостійності та стимуляції показали значущі позитивні зв'язки з метою в житті та залученим життям, що підтверджує важливість цих цінностей із категорії відкритості для змін для психологічного благополуччя.

Для визначення феноменів ціннісно-сміслової сфери, які вносять незалежний внесок у рівень резиліентності і сприйнятого стресу, і які можуть розглядатися як потенційні пріоритетні напрями для психологічних інтервенцій з метою розвитку резиліентності, було проведено множинний регресійний аналіз. Множинний регресійний аналіз також дає можливість виявити деякі зв'язки незалежних змінних (феноменів ціннісно-сміслової сфери) і резиліентності, які залишаються прихованими при простому кореляційному аналізі.

Слід зазначити, що високі кореляційні зв'язки між метою в житті та ціннісним життям і життєздійсненням створюють проблему мультиколінеарності, що робить небажаним додавання цих предикторів в одну регресійну модель [64, р.201]. Перевірка коефіцієнта інфляції дисперсії (VIF) для моделі, в якій присутні ціннісні орієнтації, мета в житті, ціннісне життя та життєздійснення показують завищені значення для мети в житті ($VIF = 5.74$). Тому створимо дві множинні регресійні моделі для резиліентності як залежної змінної з використанням методу виключення (backward stepwise):

1. регресійна модель резилієнтності №1. У якості предикторів розглядаються: вік, ціннісні орієнтації та мета в житті;

2. регресійна модель резилієнтності №2. У якості предикторів розглядаються вік, ціннісні орієнтації, ціннісне життя та життєздійснення.

Перший варіант регресійної моделі резилієнтності після видалення незначущих предикторів має наступні показники. Коефіцієнт множинної кореляції $R=0.66$; коефіцієнт множинної детермінації $R^2=0.44$; скоригований коефіцієнт множинної детермінації $R^2_{adj}=0.42$; критерій Акаїке $AIC=455$; критерій Фішера $F=18.2$; $p<0.001$. Коефіцієнти множинної регресії наведені у таблиці 2.14.

Таблиця 2.14

Множинна регресійна модель із залежною змінною CD-RISC-10 №1

Предиктор	Коефіцієнт регресії b	SE	t	p	Стандарт. коефіцієнт регресії β
Константа	6.33	4.58	1.38	0.171	-
Стимуляція, ST	1.81	0.72	2.5	0.02	0.25
Безпека, SE	-1.9	0.74	-2.57	0.01	-0.23
Мета в житті, PIL	0.25	0.05	4.93	<0.001	0.49

Другий варіант регресійної моделі резилієнтності має наступні показники. Коефіцієнт множинної кореляції $R=0.63$; коефіцієнт множинної детермінації $R^2=0.39$; скоригований коефіцієнт множинної детермінації $R^2_{adj}=0.37$; коефіцієнт Акаїке $AIC=461$; критерій Фішера $F=14.9$; $p<0.001$. Коефіцієнти множинної регресії наведені у таблиці 2.15.

Бачимо, що обидві моделі мають статистичну значущість, але скоригований коефіцієнт детермінації першої моделі є вищим, а критерій Акаїке нижчим ніж другої, що є підставою обрати саме першу модель як основну.

Таблиця 2.15

Множинна регресійна модель із залежною змінною CD-RISC-10 №2

Предиктор	Коефіцієнт регресії b	SE	t	p	Стандарт. коефіцієнт регресії β
Константа	13.1	3.94	3.32	0.001	-
Доброзичливість, BE	-1.73	0.80	-2.17	0.03	-0.21
Стимуляція, ST	2.25	0.75	2.98	0.004	0.31
Життєздійснення, LF	0.51	0.12	4.11	<0.001	0.42

Отримані значення нестандартизованих коефіцієнтів регресії **b** для змінних та константи дозволяють скласти рівняння множинної регресії для резилієнтності в безпосередньо прогнозувати її зміну при впливі на незалежні змінні:

$$CD-RISC-10 = \text{Константа} + b_1 * PIL + b_2 * ST + b_3 * SE$$

$$CD-RISC-10 = 6.33 + 0.25 * PIL + 1.81 * ST - 1.9 * SE$$

Стандартизовані коефіцієнти регресії **β** дозволяють оцінити силу незалежних зв'язків між залежною змінною та кожним предиктором, а також порівнювати відносний внесок різних предикторів у модель.

Таким чином, основними предикторами резилієнтності можна вважати ціннісні орієнтації «стимуляція» ($\beta=0.25$, $p<0.05$), «безпека» (з негативним коефіцієнтом $\beta= -0.23$, $p<0.05$) та показник мети в житті ($\beta=0.49$, $p<0.001$). Мета в житті вносить найбільш значущий внесок у показник резилієнтності, а загалом дана множинна регресійна модель пояснює 42% варіації резилієнтності.

Ціннісна орієнтація «безпека» не мають значущого кореляційного зв'язку з резилієнтністю, але в регресійній моделі виявляється значущим негативним предиктором. Така ситуація може пояснюватися ефектом супресії – коли певна змінна тільки при врахуванні дії інших змінних виявляє значущий незалежний ефект. У даному випадку можна сказати, що при однаковому рівні мети в житті та

прихильності до цінностей стимуляції підвищення прихильності до цінностей безпеки буде знижувати рівень резиліентності. Такий негативний вплив може пояснюватися зв'язком прихильності до цінностей безпеки та неадаптивних копінгових стратегій уникнення.

Створимо множинну регресійну модель для сприйнятого стресу (PSS-10). Ми розглядаємо показник сприйнятого стресу як динамічний показник резиліентності, на відміну від більш сталої властивості – резиліентності за шкалою CD-RISC-10. Резиліентність як стала сформована властивість особистості може впливати на сприйняття стресового навантаження у конкретних обставинах (тобто на показник резиліентності специфічний для наявної ситуації). Тому в якості можливих предикторів сприйнятого стресу крім ціннісних орієнтацій, мети в житті, ціннісного життя та життєздійснення, перевіримо також і резиліентність за шкалою CD-RISC-10.

Перевірка коефіцієнта інфляції дисперсії (VIF) для моделі, в якій присутні резиліентність, ціннісні орієнтації, мета в житті, ціннісне життя та життєздійснення показують завищене (>5) значення для показника мети в житті (VIF = 6.17). Тому створимо дві множинні регресійні моделі для сприйнятого стресу як залежної змінної з використанням методу виключення (backward stepwise).

Регресійна модель сприйнятого стресу №1. У якості предикторів розглядаються вік, резиліентність, ціннісні орієнтації, мета в житті;

Регресійна модель сприйнятого стресу №2. У якості предикторів розглядаються вік, резиліентність, ціннісні орієнтації, ціннісне життя та життєздійснення.

Перший варіант регресійної моделі сприйнятого стресу після видалення незначущих предикторів має наступні показники. Коефіцієнт множинної кореляції $R=0.69$; коефіцієнт множинної детермінації $R^2=0.47$; скоригований коефіцієнт множинної детермінації $R^2_{adj}=0.44$; критерій Акаїке AIC=455; критерій Фішера $F=15.2$; $p<0.001$. Коефіцієнти множинної регресії наведені у таблиці 2.16.

Таблиця 2.16

Множинна регресійна модель із залежною змінною PSS-10 №1

Предиктор	Коефіцієнт регресії b	SE	t	p	Стандарт. коефіцієнт регресії β
Константа	40.77	4.83	8.45	<0.001	-
CD-RISC-10	-0.34	0.11	-2.98	0.004	-0.34
Конформізм, CO	-2.05	0.88	-2.32	0.02	-0.25
Безпека, SE	2.35	0.90	2.60	0.01	0.28
Мета в житті, PIL	-0.21	0.06	-3.59	<0.001	-0.40

Другий варіант регресійної моделі сприйнятого стресу після видалення незначущих предикторів має наступні показники. Коефіцієнт множинної кореляції $R=0.69$; коефіцієнт множинної детермінації $R^2=0.47$; скоригований коефіцієнт множинної детермінації $R^2_{adj}=0.46$; критерій Акаїке $AIC=451$; критерій Фішера $F=31.4$; $p<0.001$. Коефіцієнти множинної регресії наведені у таблиці 2.17.

Таблиця 2.17

Множинна регресійна модель із залежною змінною PSS-10 №2

Предиктор	Коефіцієнт регресії b	SE	t	p	Стандарт. коефіцієнт регресії β
Константа	38.46	2.44	15.76	<0.001	-
CD-RISC-10	-0.35	0.10	-3.39	0.001	-0.35
Життєздійснення, LF	-0.53	0.13	-4.21	<0.001	-0.43

Бачимо, що обидві моделі мають статистичну значущість, але скоригований коефіцієнт детермінації другої моделі є вищим, а критерій Акаїке нижчим ніж першої, що є підставою обрати саме другу модель як основну.

Складемо рівняння множинної регресії для сприйнятого стресу:

$$\text{PSS-10} = \text{Константа} + b_1 * \text{CD-RISC-10} + b_2 * \text{LF}$$

$$\text{PSS-10} = 38.46 - 0.35 * \text{CD-RISC-10} - 0.43 * \text{LF}$$

Таким чином, основними негативними предикторами сприйнятого стресу можна вважати резилієнтність як здатність особистості ($\beta = -0.35$, $p = 0.001$) та життєздійснення (компонент залученого життя) ($\beta = -0.43$, $p < 0.001$). Загалом дана множинна регресійна модель пояснює 46% варіації сприйнятого стресу.

Регресійні моделі резилієнтності і сприйнятого стресу представлені у графічній формі на рисунку 2.8.

Слід зазначити, що виділення основних предикторів резилієнтності та сприйнятого стресу з досліджених не дає підстави стверджувати про відсутність можливого непрямого (опосередкованого) впливу інших феноменів ціннісно-сислової сфери (ціннісного життя, життєздійснення, ціннісних орієнтацій крім стимуляції), адже можлива наявність опосередкованого зв'язку цих змінних з резилієнтністю і сприйнятим стресом через основні предиктори.

Для виявлення можливих механізмів опосередкованого впливу змінних був проведений простий і множинний медіаційний аналіз було проведено простий та множинний медіаційний аналіз у програмі Jamovi 2.6 (модуль medmod, jAMM M. Galucci). Для обчислення 95% довірчих інтервалів використано метод bias-corrected Bootstrap (5000 повторів).

Медіаційний аналіз застосовується лише у тому випадку, коли опосередкування можна обґрунтувати теоретично. Інша вимога до такого аналізу - наявність значущого кореляційного зв'язку між незалежною змінною та медіатором, та між медіатором і залежною змінною (при контролі ефекту незалежної змінної) [81].

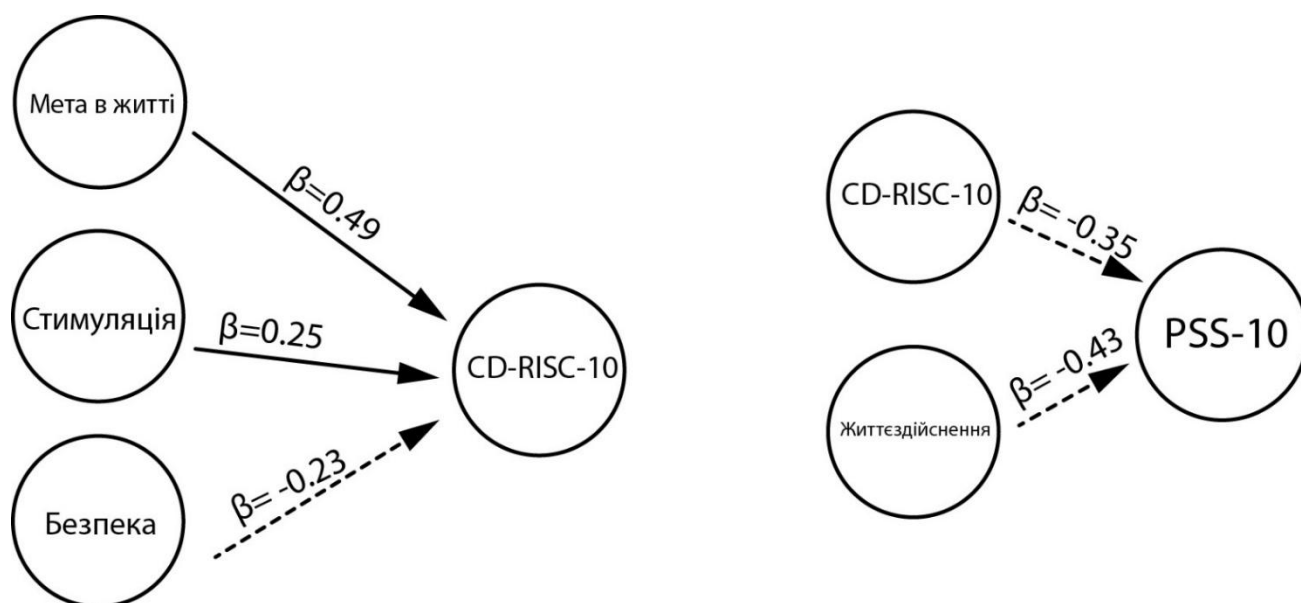


Рисунок 2.8. Регресійні моделі для показників резиліентності і сприйнятого стресу. Пунктирними лініями позначені негативні зв'язки

У випадку нашого дослідження можемо припустити, що ціннісні орієнтації, що корелюють із ціннісною орієнтацією «стимуляція», а саме – «самостійність», «гедонізм», «досягнення», «влада», але не мають значущого кореляційного зв'язку із резиліентністю, можуть все ж таки бути пов'язаними з резиліентністю непрямим чином, внаслідок забезпечення ресурсів (впевненості у собі, достатнього відновлення, автономності), які у свою чергу створюють можливість прагнення до зустрічі з викликами і отримання нового досвіду. Вплив віку, самостійності, компонентів залученого життя, ціннісного життя і життєздійснення, на резиліентність може бути опосередкований їх впливом на рівень показника мети в житті. Адже прихильність до цінностей самостійності та усвідомлення власних орієнтирів сприяє пошуку і знаходженню особистісного аутентичного сенсу і мети в житті. Здатність узгоджувати власну поведінку з ціннісними орієнтирами робить більш успішним досягнення важливих цілей.

Таким чином, для залежної змінної CD-RISC-10 перевіriamo наявність опосередкованих зв'язків через основні предиктори (мета в житті, стимуляція) з наступними змінними:

1. вік, самостійність, стимуляція, ціннісне життя, життєздійснення, коли можливим медіатором виступає мета в житті (PIL);

2. самостійність, гедонізм, досягнення, влада, мета в житті, ціннісне життя, життєздійснення, коли можливим медіатором виступає стимуляція.

У випадку можливості існування двох незалежних медіаторів (мета в житті та стимуляція), проведемо множинну медіацію.

Деталі отриманих даних для всіх медіаційних моделей наведені у Додатку 3. Наведемо основні висновки медіаційного аналізу:

Зв'язок віку та резилієнтності повністю опосередковується метою в житті ($\beta=0.18$, $p<0.05$).

Зв'язок ціннісної орієнтації «самостійність» та резилієнтності повністю опосередковується метою в житті ($\beta=0.15$, $p<0.05$) та ціннісною орієнтацією «стимуляція» ($\beta=0.12$, $p<0.05$).

Зв'язок ціннісної орієнтації «стимуляція» та резилієнтності частково опосередковується метою в житті ($\beta=0.20$, $p<0.01$). Прямий зв'язок ціннісної орієнтації «стимуляція» та резилієнтності ($\beta=0.24$, $p<0.05$), що залишається після врахування опосередкованого зв'язку дорівнює приблизно половині загального зв'язку стимуляції та резилієнтності ($\beta=0.44$, $p<0.001$).

Зв'язок мети в житті та резилієнтності частково опосередковується ціннісною орієнтацією «стимуляція» ($\beta=0.10$, $p<0.05$). Прямий зв'язок мети в житті та резилієнтності ($\beta=0.48$, $p<0.001$), що залишається після врахування опосередкованого зв'язку при цьому значно переважає у структурі загального зв'язку мети в житті та резилієнтності ($\beta=0.58$, $p<0.001$).

Зв'язок ціннісного життя та резилієнтності повністю опосередковується метою в житті ($\beta=0.43$, $p<0.001$).

Зв'язок життєздійснення та резилієнтності повністю опосередковується метою в житті ($\beta=0.37$, $p<0.05$).

Зв'язок ціннісної орієнтації «гедонізм» та резилієнтності частково опосередковується ціннісною орієнтацією «стимуляція» ($\beta=0.25$, $p<0.01$). При цьому прямий зв'язок гедонізму та резилієнтності при врахуванні медіатора

виявляється негативним ($\beta = -0.27$, $p < 0.05$), та його модуль майже дорівнює опосередкованому зв'язку, що робить загальний зв'язок гедонізму і резилієнтності ($\beta = -0.02$, $p = 0.89$) близьким до нульового (що можна побачити також у кореляційній матриці). Такий різновид медіації, що дозволяє виявити амбівалентність зв'язку незалежною та залежною змінною носить назву конкурентної медіації [104].

Зв'язок ціннісної орієнтації «досягнення» та резилієнтності повністю опосередковується ціннісною орієнтацією «стимуляція» ($\beta = 0.27$, $p < 0.01$).

Зв'язок ціннісної орієнтації «влада» та резилієнтності повністю опосередковується ціннісною орієнтацією «стимуляція» ($\beta = 0.18$, $p < 0.01$).

Дані емпіричні результати щодо непрямого зв'язку ціннісних орієнтацій влади, досягнення і гедонізму із резилієнтністю через посередництво стимуляції говорять про те що позитивний вплив прагнення до особистісного успіху, соціального схвалення, розвитку компетентності, контролю матеріальних ресурсів, впливу на інших людей на резилієнтність можливий, коли це підсилює впевненість у собі, дозволяє рухатися вперед, розглядати нові способи вирішення проблем, мати достатньо ресурсів для підтримки фізичного здоров'я. Зв'язок гедонізму і резилієнтності при посередництві стимуляції ще більш складний. Прихильність до комфорту і задоволення може сприяти увазі людини до своїх потреб, відповідно кращому відновленню і наявності енергії для розвитку. Водночас така прихильність може сприяти прокрастинації і наданню переваги отриманню миттєвих задоволень замість досягнення довгострокових цілей.

Результати медіаційного аналізу для резилієнтності представлені на рисунку 2.9.

Для залежної змінної PSS-10 перевіримо наявність опосередкованих зв'язків з наступними незалежними змінними:

- стимуляція, мета в житті, ціннісне життя, життєздійснення, коли медіатором виступає CD-RISC-10;
- вік, CD-RISC-10, стимуляція, мета в житті, ціннісне життя коли медіатором виступає життєздійснення.

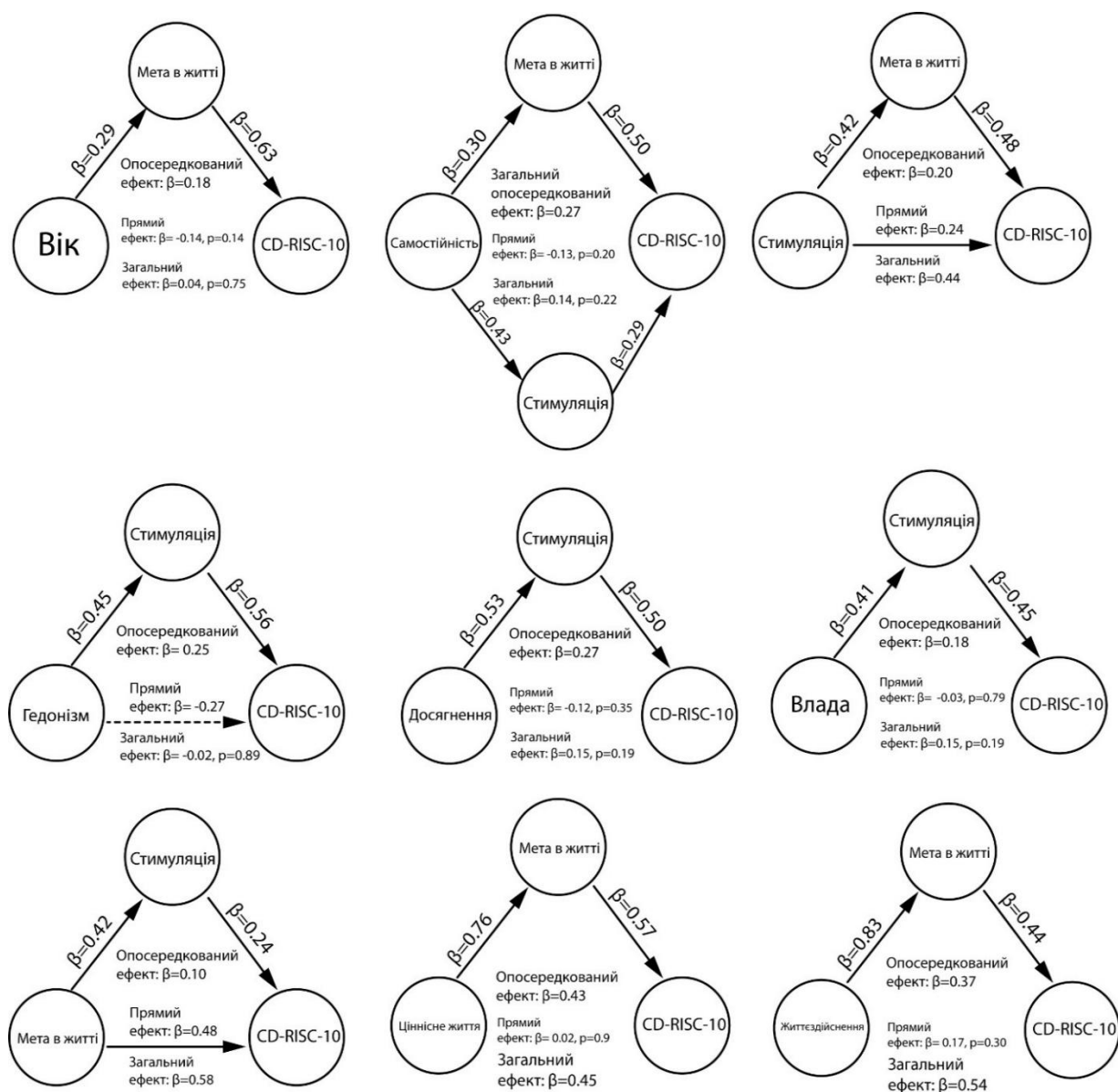


Рисунок 2.9. Медіаційний аналіз зв'язку незалежних змінних та резилієнтності (CD-RISC-10). Пунктирною лінією позначено негативний зв'язок

У випадку можливості існування двох медіаторів (CD-RISC-10 та життєздійснення), проведемо множинну медіацію.

Негативний зв'язок ціннісної орієнтації «стимуляція» та сприйнятого стресу повністю опосередковується резилієнтністю ($\beta = -0.15, p < 0.05$) та життєздійсненням ($\beta = -0.17, p < 0.01$).

Негативний зв'язок мети в житті та сприйнятого стресу повністю опосередковується резилієнтністю ($\beta = -0.21, p < 0.01$) та життєздійсненням ($\beta = -0.37, p < 0.01$).

Негативний зв'язок ціннісного життя та сприйнятого стресу повністю опосередковується резиліентністю ($\beta = -0.16, p < 0.01$) та життєздійсненням ($\beta = -0.29, p < 0.001$).

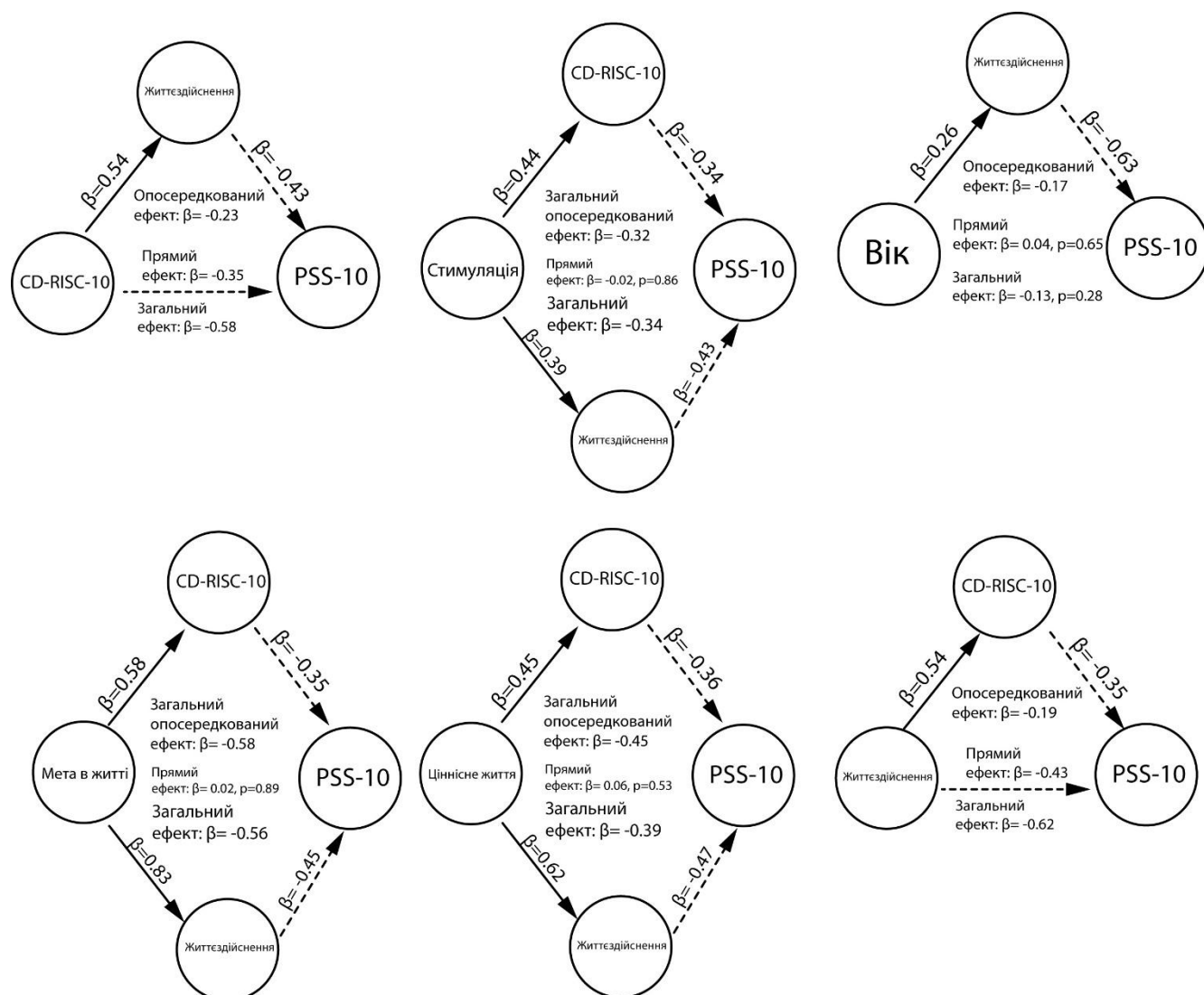


Рисунок 2.10 Медіаційний аналіз зв'язку незалежних змінних та сприйнятого стресу (PSS-10). Пунктирними лініями позначені негативні зв'язки.

Негативний зв'язок життєздійснення та сприйнятого стресу частково опосередковується резиліентністю ($\beta = -0.19, p < 0.01$). Однак прямий зв'язок життєздійснення та сприйнятого стресу при врахування медіатора переважає над опосередкованим ($\beta = -0.43, p < 0.001$).

Негативний зв'язок резиліентності та сприйнятого стресу частково опосередковується життєздійсненням ($\beta = -0.23, p < 0.001$). Однак прямий зв'язок

життєздійснення та сприйнятого стресу при врахування медіатора переважає над опосередкованим ($\beta = -0.35, p < 0.001$).

Негативний зв'язок віку та сприйнятого стресу повністю опосередковується життєздійсненням ($\beta = -0.17, p < 0.05$).

Результати медіаційного аналізу для резилієнтності представлені на рисунку 2.10.

Загальні результати регресійного та медіаційного аналізу резилієнтності та сприйнятого стресу в графічній формі відображені на ілюстративних схемах (Рис. 2.11, Рис. 2.12). Числові коефіцієнти в даному випадку не вказані, адже для коректного їх обчислення в узагальненій схемі, що враховує всі змінні, за допомогою методу аналізу шляхів необхідна більша вибірка.

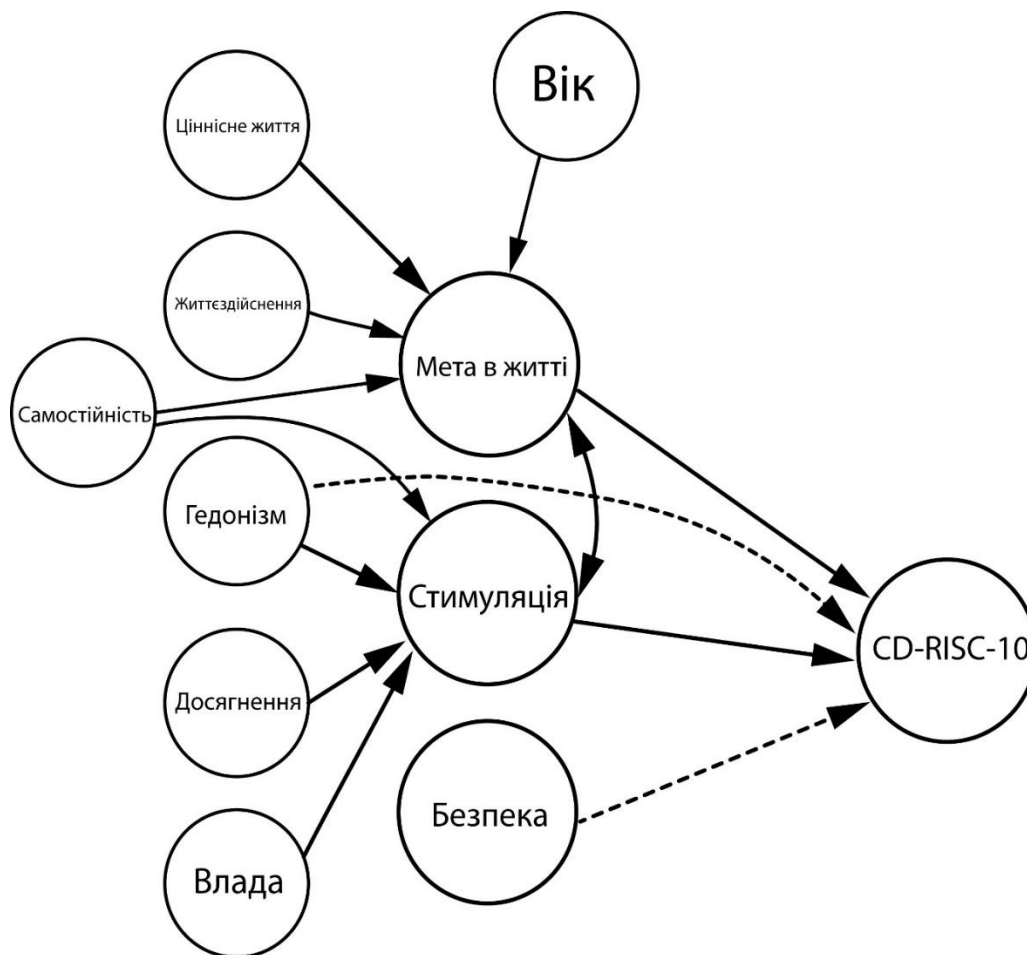


Рисунок 2.11. Ілюстративна схема зв'язків незалежних змінних і резилієнтності (CD-RISC-10) на основі регресійного та медіаційного аналізу. Пунктирними лініями позначені негативні зв'язки.

Ми порівняли також показники резиліентності та сприйнятого стресу за групами, визначеними на основі анкети «Ціннісна саморефлексія».

Перевірка розподілу груп на нормальність за критерієм Шапіро-Уїлка та на гомогенність дисперсій за критерієм Левене не виявила порушення цих вимог. Тому порівняння було здійснено за t-критерієм Стьюдента.

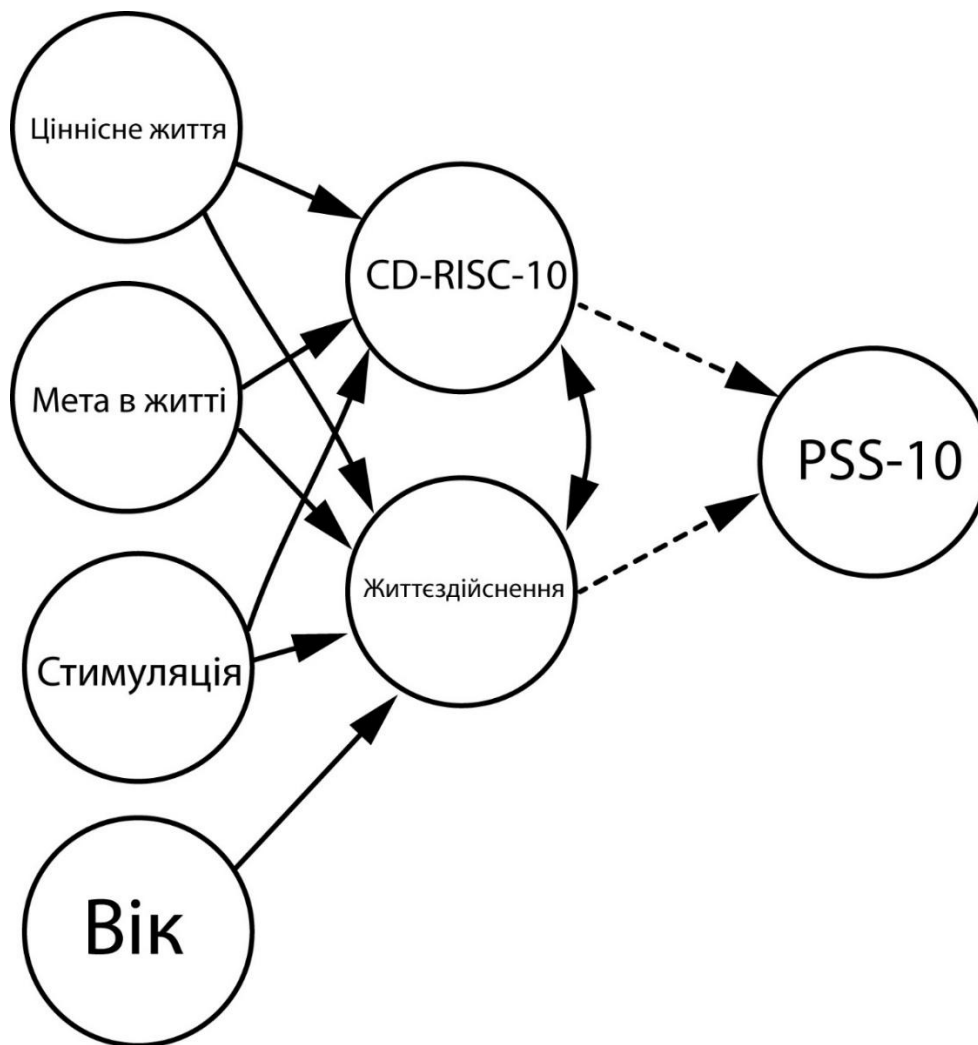


Рисунок 2.12. Ілюстративна схема зв'язків незалежних змінних і сприйнятого стресу (PSS-10) на основі регресійного та медіаційного аналізу. Пунктирними лініями позначені негативні зв'язки.

Виявилося, що значення резиліентності у тих, хто використовує нагадування собі про цінності як копінгову стратегію ($X=24.6$) не має статично значущих відмінностей від тих, хто не використовує ($X=21.7$) при $t=-1.6$, $p=0,11$. Значення сприйнятого стресу у тих, хто використовує нагадування собі про цінності як

копінгову стратегію ($X=19.6$), не має статично значущих відмінностей від тих, хто не використовує ($X=20.2$) при $t=0.36$, $p=0,72$.

Показник резилієнтності у тих, хто свідомо узгоджує свою поведінку з цінностями ($X=24.5$) не має статично значущих відмінностей від тих, хто не узгоджує ($X=21.1$) при $t=-1.8$, $p=0,07$. Втім відмінності знаходяться на межі статистичної значущості, та можуть вказувати на статистичну тенденцію до позитивного впливу узгодження поведінки з цінностями. Показник сприйнятого стресу у тих, хто свідомо узгоджує свою поведінку з цінностями ($X=19.7$), не має статично значущих відмінностей від тих хто не узгоджує ($X=20$) при $t=0.16$, $p=0,88$.

Показник резилієнтності у тих, хто регулярно розмірковує про цінності та готовий їх змінювати ($X=23.2$), не має статично значущих відмінностей від тих, хто не розмірковує ($X=28.1$) при $t=1.9$, $p=0,055$. Втім відмінності знаходяться на межі статистичної значущості, та можуть вказувати на зв'язок регулярного міркування про цінності й схильності до румінації, яка негативно впливає на резилієнтність. Показник сприйнятого стресу у тих, хто регулярно розмірковує про цінності та готовий їх змінювати ($X=20.0$), не має статично значущих відмінностей від тих хто не розмірковує ($X=17.9$) при $t=-0.8$, $p=0,42$.

Показник резилієнтності у тих, хто самостійно сформулював власні цінності та погляди ($X=24.4$), вище ніж у тих, хто не погодився з таким твердженням ($X=14.8$) при $t=-3.2$, $p=0,002$. Показник сприйнятого стресу у тих, хто самостійно сформулював власні цінності та погляди ($X=19.2$), нижче ніж у тих, хто не погодився з таким твердженням ($X=27.4$) при $t=2.64$, $p=0,01$.

Таким чином, з чотирьох компонентів Анкети «Ціннісна саморефлексія» лише самостійність формування власного світогляду виявилася значущою і сприятливою у контексті резилієнтності в умовах війни. Дана ситуація може бути пов'язана з недосконалістю формулювань даної методики і розбіжностями у їх розумінні респондентами. Крім того, нагадування собі про власні цінності безпосередньо під час переживання гострого стресу може посилювати напруження і бути недоречним. Відсутність позитивного зв'язку усвідомленого узгодження поведінки з цінностями та резилієнтності може відображати вплив внутрішнього

конфлікту, який людина переживає під час такого узгодження, або підвищену самокритичність, що пов'язана з нейротизмом і відтак з нижчим рівнем резилієнтності.

Отже, отримані у результаті емпіричного дослідження дані свідчать про наявність позитивного зв'язку ціннісної орієнтації «стимуляція», мети в житті, ціннісного життя, життєздійснення, залученого життя і показників резилієнтності (вищий рівень резилієнтності та нижчий рівень сприйнятого стресу).

Створена множинна регресійна модель резилієнтності, що пояснює 42% її варіації, показала, що мета в житті й ціннісна орієнтація «стимуляція» є значущими незалежними позитивними предикторів резилієнтності в умовах війни. Тобто екзистенційна наповненість життя, відчуття, що життя має сенс і напрям разом з відкритістю до нового досвіду і прийняттям ризику є ціннісно-смысловими передумовами резилієнтності. Дані основні предиктори (мета в житті та стимуляція) частково опосередковують зв'язки один одного з резилієнтністю. Але зв'язок мети в житті й резилієнтності є більш незалежним, ніж зв'язок стимуляції і резилієнтності. Ціннісна орієнтація «безпека» у множинній регресії показала негативний зв'язок з резилієнтністю, коли враховуються мета в житті й стимуляція, що може відображати негативний вплив через надмірну прихильність до копінгових стратегій уникнення.

Водночас такі компоненти ціннісно-смыслові сфери як ціннісне життя і життєздійснення мають опосередкований позитивний зв'язок з резилієнтністю, коли мета в житті виступає медіатором. Прихильність до цінностей самостійності й самоствердження (досягнення і влади) мають опосередкований позитивний зв'язок з резилієнтністю, коли медіатором виступає ціннісна орієнтація «стимуляція». Ціннісна орієнтація «гедонізм» має складний амбівалентний зв'язок з резилієнтністю, який май позитивну частку, опосередковану прихильністю до стимуляції, та негативний прямий зв'язок. Позитивний зв'язок самостійності та резилієнтності повністю опосередковується метою в житті та стимуляцією. Вік має позитивний слабкий зв'язок з резилієнтністю, що повністю опосередковується метою в житті.

Створена множинна регресійна модель сприйнятого стресу, що пояснює 46% його варіації, показала, що резилієнтність і життєздійснення є значущими незалежними негативними предикторами сприйнятого стресу в умовах війни. Тобто впевненість людини у тому, що її поведінка і життя реалізуються згідно з обраними цінностями, а також у тому, що людина зможе реалізувати цінності за будь-яких обставин є одним із основних предикторів нижчого рівня сприйнятого стресу. Другим основним предиктором нижчого стресу є розвинена здатність до позитивної адаптації в умовах несприятливих обставин. Дані основні предиктори (життєздійснення та резилієнтність) частково опосередковують зв'язки один одного з резилієнтністю, але опосередковані зв'язки є суттєво менш вираженими, ніж прямі зв'язки.

Водночас такі компоненти ціннісно-сислової сфери як ціннісне життя, мета в житті, ціннісна орієнтація «стимуляція» мають опосередкований негативний зв'язок зі сприйнятим стресом, коли життєздійснення і резилієнтність виступають медіаторами. Вік має опосередкований негативний зв'язок зі сприйнятим стресом, коли медіатором виступає життєздійснення.

Самостійність вибору цінностей та сенсу має позитивний зв'язок з резилієнтністю та негативний зі сприйнятим стресом.

Отже, результати емпіричного дослідження показали, що мета (сєнс в житті) та ціннісна орієнтація «стимуляція» (прагнення нового досвіду, прийняття ризику) найсильніше пов'язані з вищим рівнем резилієнтності як здатності особистості. А резилієнтність як здатність особистості та життєздійснення (відчуття, що життя є узгодженими з власними цінностями) пов'язані з нижчим рівнем сприйнятого стресу. Ціннісне життя (усвідомлення власних цінностей), цінності самостійності, досягнення, влади та вік опосередковано пов'язані з вищим рівнем резилієнтності через опосередкування метою в житті й прихильністю до стимуляції. Гедонізм має амбівалентні зв'язки з резилієнтністю (позитивний зв'язок при опосередкуванні стимуляцією і негативний прямий).

Кореляційний характер емпіричного дослідження не дозволяє робити висновки про наявність каузального зв'язку між показниками ціннісно-сислової

сфери та показниками резилієнтності і сприйманого стресу. Результати дослідження можуть бути використані для розробки експериментальної програми розвитку резилієнтності цивільних за допомогою звернення до сенсу і мети в житті, усвідомлення і реалізації власних цінностей, плекання відкритості до нового досвіду та прийняття викликів, сприяння самостійному аутентичного вибору ціннісних орієнтирів.

Висновки до розділу 2

В емпіричному дослідженні взяли участь 73 людини віком від 17 до 74 років, 15 чоловіків та 58 жінок. Всі респонденти вказали місцезнаходження в Україні та статус цивільної особи. Для виявлення особливостей взаємозв'язку феноменів ціннісно-сислової сфери та резилієнтності в умовах війни були підібрані наступні методики з урахуванням їх валідності і адаптації на українській вибірці: Шкала резилієнтності Коннор-Девідсона; Шкала сприйнятого стресу; Портрет цінностей Шварца; Опитувальник «Мета в житті»; Шкала Залученого життя. Крім того, була розроблена власна анкета «Ціннісна Саморефлексія».

Емпіричне дослідження показало, що більшість респондентів має середній та вищий за середній рівень резилієнтності; середній рівень сприйнятого стресу; середні показники залученого життя. Лише 4% опитуваних мають показник мети в житті, що відповідає стану екзистенційної фрустрації. В ієрархії ціннісних орієнтацій переважають наступні: «самостійність», «універсалізм», «безпека», «гедонізм» та «доброзичливість». Більшість респондентів відповіли, що вони використовують звернення до цінностей і сенсу як копінгову стратегію; свідомо узгоджують поведінку із цінностями; регулярно розмірковують про власні цінності; самостійно обрали ціннісні орієнтири.

Не було виявлено статистично значущих відмінностей між показниками резилієнтності й ціннісно-сислової сфери чоловіків та жінок.

Результати дослідження виявили значущі позитивні зв'язки між цінністю стимуляції, метою в житті, ціннісним життям, життєздійсненням, залученим

життям і показниками резиліентності (вищою резиліентністю та нижчим сприйнятим стресом). Множинна регресійна модель резиліентності показала, що мета в житті та ціннісна орієнтація «стимуляція» є незалежними позитивними предикторами резиліентності в умовах війни. Натомість ціннісна орієнтація «безпека» за наявності цих предикторів має негативний зв'язок із резиліентністю.

Ціннісне життя, життєздійснення та вік мають опосередкований позитивний зв'язок з резиліентністю через мету в житті. Самостійність виявляє опосередкований позитивний зв'язок із резиліентністю через мету в житті та стимуляцію. Досягнення і влада мають опосередкований позитивний зв'язок із резиліентністю через стимуляцію. Гедонізм має амбівалентний характер: позитивний зв'язок через стимуляцію та негативний прямий.

Множинна регресійна модель сприйнятого стресу показала, що життєздійснення та резиліентність є незалежними негативними предикторами стресу. Інші ціннісно-сміслові показники (ціннісне життя, мета в житті, стимуляція) мають опосередкований негативний зв'язок зі стресом через життєздійснення та резиліентність. Вік має опосередкований негативний зв'язок зі сприйнятим стресом через життєздійснення.

РОЗДІЛ 3

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Місце феноменів ціннісно-сислової сфери у сучасних інтервенціях з розвитку резилієнтності

Насьогодні існує багато розроблених і перевірених емпірично програм з розвитку резилієнтності (у вигляді тренінгів, матеріалів для самопомоги і самоосвіти, елементів психотерапії тощо). Інтервенції можуть бути розраховані для запровадження впродовж переживання стресової ситуації, після неї, або як профілактична міра. Програми спрямовані на різні вразливі групи: представників професій, пов'язаних з підвищеним ризиком травмівних ситуацій або вигорання; людей з хронічними хворобами; осіб, що переживають або пережили надзвичайні ситуації; студентів; мігрантів; військових тощо.

Тривалість інтервенцій може варіювати від годинної бесіди до декількох місяців регулярних занять.

У якості теоретичної основи для розвитку резилієнтності використовуються наступні підходи [41; 57].

1. Когнітивна-поведінкова терапія (КПТ) другої хвилі, що спирається на ідеї А. Бека, А. Елліса, Д. Мейхенбаума.
2. Підхід майндфулнес (MBSR, Mindfulness-Based Stress Reduction).
3. Терапія уваги й інтерпретації і розроблений на її основі тренінг стрес-менеджменту та резилієнтності (SMART, Stress Management and Resiliency Training).
4. Терапія прийняття і відповідальності (ACT, Acceptance and Commitment Therapy).
5. Інші підходи (логотерапія, позитивна психологія, тренінг навичок вирішення проблем тощо).

Гетерогенність програм з розвитку резилієнтності робить складним їх коректне порівняння. Втім, на даний момент існує низка мета-аналізів, які доходять висновку про ефективність цих програм на рівні малого або середнього ефекту [27; 61].

Незважаючи на те, що цінності, сенси, духовність є компонентами низки теоретичних моделей резилієнтності та емпіричні підтвердження цих теорій, тільки окремі сучасні тренінги та інтервенції з розвитку резилієнтності звертаються до ціннісно-смыслових ресурсів на практиці.

Так, W. Ang та колеги наводять наступні необхідні компоненти тренінгу резилієнтності: когнітивна гнучкість, оптимізм та когнітивна переоцінка, навички вирішення проблем, самоефективність, самооцінка, саморегуляція та копінг, соціальні навички [27].

В огляді з 33 програм спрямованих на розвиток резилієнтності медичних працівників лише 1 програма спиралася на підхід, що звертається до цінностей [41].

A. Chmitorz та інші в огляді інтервенцій з розвитку резилієнтності згадують 3 (із 43) емпіричних дослідження, що розглядали мету в житті як мішень для інтервенції [40].

S. Joise та колеги у свій огляд 11 рандомізованих контрольованих досліджень інтервенцій з достатнім рівнем якості й розділив на 3 категорії: інтервенції, що спираються на КПТ (4 дослідження); інтервенції що спираються на майндфулнес (2 дослідження); інтервенції з комбінованим підходам (КПТ та майндфулнес) (5 досліджень) [61]. При аналізі змісту цих досліджень виявилось, що серед підходів, на яких основані інтервенції, присутні також терапія уваги та інтерпретації (3 досліджень). Ці дослідження були віднесені до категорії комбінованого підходу КПТ та майндфулнес, але їх обов'язковим елементом є звернення до вищого сенсу [69; 89], що не було зазначено у огляді.

S. Schäfer та колеги провели мета-аналіз 101 дослідження цифрових інтервенцій з розвитку резилієнтності й виявили маленький ефект їх впливу на дистрес, показники психічного здоров'я та фактори резилієнтності. Дослідники зазначають наступні фактори резилієнтності, на які були спрямовані інтервенції:

активний копінг, усвідомленість (майндфулнес), оптимізм, самоспівчуття, самоєфективність, самооцінка, соціальна підтримка [86].

Виходячи з наявних оглядів на сьогодні звернення до цінностей і сенсу не вважається дослідниками стандартним компонентом тренінгів резилієнтності. Коректна оцінка частки інтервенцій з розвитку резилієнтності, що передбачають звернення до цінностей і сенсу, є ускладненою, адже автори оглядів і мета-аналізів часто використовують спрощену категоризацію підходів, яка приховує дійсний зміст програм. Втім, декілька відомих програм розвитку резилієнтності, що звертаються до цінностей або сенсу в житті, показали позитивні результати [35; 53; 69; 87; 89]

Розглянемо коротко психотерапевтичні напрями, що звертаються до ціннісно-смилових ресурсів і є або можуть бути основою інтервенцій з розвитку резилієнтності. До таких напрямів належать наприклад логотерапія, терапія прийняття і відповідальності, терапія уваги та інтерпретації, позитивна психологія М. Селігмана, психотерапія центрована на сенсі (meaning centered psychotherapy), мотиваційне інтерв'ю тощо.

Логотерапія спирається на визнання наступних принципів: свободи волі, волі до сенсу та сенсу в житті. Принцип свободи волі передбачає, що люди можуть вільно здійснювати свій вибір в межах своїх можливостей у будь-яких обставинах. При цьому воля до пошуку сенсу є вродженою потребою всіх людей, а знайдення сенсу в житті є завжди можливим. Логотерапія використовує три основні техніки: парадоксальна інтенція, дерефлексія, модифікація ставлення. Дереклексія допомагає змістити фокус уваги з негативних переживань на сенс, а зміна ставлення – активувати пошук сенсу. Використовується також техніка усвідомлення цінностей і постановка значущих короткострокових, середньострокових і довгострокових цілей [26]. Приклад застосування логотерапії для розвитку резилієнтності – програма допомоги при втраті, яка була перевірена на вибірці корейських студентів [87].

Терапія прийняття і відповідальності спрямована на розвиток психологічної гнучкості, який відбувається у наступних процесах: прийняття, когнітивна дефузія;

присутність у моменті; усвідомлення я-як-контексту; цінності та відповідальні дії [35]. і відповідальності (ACT) психопатологічні симптоми зазвичай є наслідком психологічної негнучкості, яка посилюється під час стресу. Прикладом імплементації цього підходу у тренінгову програму з розвитку резилієнтності є програма «Резилієнтність та активність на кожен день» (REsilience and Activity for every DaY, READY), що робить акцент на наступних елементах: позитивні емоції, когнітивна гнучкість, сенс в житті, соціальна підтримка, активні копінгові стратегії. Тренінгова програма READY перевірялась у якості інтервенції для попередження професійного вигорання, покращення якості життя людей з розсіяним склерозом [35; 53].

Терапія уваги та інтерпретації (AIT) сфокусована на психоедукації клієнта щодо нейробиологічного підґрунтя стресу; розвитку навичок цілеспрямованої уваги та переосмислення життєвого досвіду з використанням наступних основних принципів: вдячність, співчуття, прийняття, прощення та вищий сенс і мету. AIT спирається на результати досліджень, які показують, що людська увага інстинктивно та надмірно зосереджується на загрозах та недоліках. Зосередження уваги на загрозах призводить до надмірних неефективних зусиль щодо придушення думок та реакції уникнення. AIT спонукає відкладати судження та звертати більше уваги на новизну світу, спрямувати свої інтерпретації від упереджень до більш гнучкого сприйняття і пошуку вищого сенсу в житті. На основі терапії уваги та інтерпретації була розроблена спеціальна програма менеджменту стресу та резилієнтності SMART (Stress Management and Resiliency Training) [39; 69; 89].

Терапія, центрована на сенсі, яку розробив Р. Wong містить наступні компоненти: мета (цілі, напрям життя, цінності, прагнення); розуміння (почуття когерентності, виявлення сенсу ситуації, усвідомлення власної ідентичності та інших людей, ефективне спілкування); відповідальна дія (поведінка, реакції та дії, що відповідають переконанням і вищим цінностям людини); оцінка рівня задоволення або незадоволення життя в цілому. Р. Wong зазначає, що у випадку зіткнення із сильним стресовим фактором часто переважають копінгові стратегії уникнення. Для таких випадків дослідник пропонує спеціально розроблену

стратегію ABCDE, що складається з прийняття (acceptance), віри (belief), зобов'язання діяти та досягати цілей (commitment), відкриття нового сенсу та розуміння (discovery); оцінка результатів (evaluation) [101].

Позитивна психологія використовує поняття осмисленого життя (разом із приємним та залученим життям), розглядаючи його як «використання сильних сторін для досягнення вищої мети, служіння чомусь більшому ніж сама людина». М. Селігман запропонував модель PERMA, яка складається з наступних складових: позитивні емоції (positive emotion), залученість (engagement), стосунки (relationships), сенс і мета (meaning and purpose), вдосконалення (accomplishment) [26].

Підхід мотиваційне інтерв'ю акцентує увагу на мотивації клієнтів до поведінки, що відповідає їх вищим особистісним цінностям. Крім того психотерапевти у цьому підході допомагають клієнтам дослідити перешкоди для ведення життя, що відповідає цінностям, розпізнати негативні наслідки поточної поведінки, впроваджувати ціннісну поведінку з достатнім рівнем наполегливості і гнучкості [80].

Отже, на сьогодні розроблена і перевірена низка програм спрямованих на розвиток резиліентності. Хоча ефективність інтервенцій, що звертаються до цінностей, ціннісної поведінки, мети, та сенсу в житті була доведена, дослідники поки що не виділяють активізацію ресурсів ціннісно-сислової сфери як необхідний компонент заходів з розвитку резиліентності.

3.2. Практичні рекомендації щодо розвитку резиліентності цивільних

Теоретичний огляд наукової літератури та проведене емпіричне дослідження надає підстави вважати мету (сенс) в житті, життєздійснення, ціннісне життя, ціннісну орієнтацію «стимуляція» важливими чинниками резиліентності в умовах війни.

Відомо, що психолог не може нав'язувати власні погляди і сенси клієнту, або знецінювати його переконання. Автори підходів логотерапії та терапії прийняття і

відповідальності, В. Франкл, С. Гейз, наголошують на тому, що цінності не можуть бути надані людині зовні. Людина обирає їх самостійно, інколи спираючись на приклад авторитетної фігури, що слідує близьким цінностям. Втім, на наш погляд, психолог може пропонувати клієнту досліджувати ті ціннісні орієнтації і відповідну їм діяльність, що показали зв'язок з кращим психічним здоров'ям і психологічним благополуччям. У контексті резилієнтності такою ціннісною орієнтацією є стимуляція, тобто прагнення до нового досвіду, захоплення, прийняття викликів.

Для розвитку прихильності до цінностей стимуляції можна використовувати наступні техніки.

1. Створення умов, що відповідають умовам «збагаченого середовища». Для людей поняття збагаченого середовища відповідає підтриманню когнітивної, творчої і фізичної активності [95].

2. Привнесення новизни у повсякденне життя: змінювати звичні щоденні маршрути; пробувати готувати нові страви; тестувати нові способи вирішення звичних проблем.

3. Заняття різноманітною творчою діяльністю може як плекати прагнення до новизни, так і допомагати осмислити минулий досвід.

4. Загальний розвиток креативного мислення.

5. Навчання впродовж життя, яке зарекомендувало себе як діяльність, що підвищує самоефективність, сприяє профілактиці когнітивних порушень. У контексті резилієнтності така діяльність може також бути варіантом контрольованого стресу (еустресу), який пов'язаний з викликом, що веде до зростання.

6. Інші різновиди контрольованого стресу, специфічні для людини (знайомства з новими людьми, початок нових проєктів тощо).

7. Дослідження і зміна когнітивних упереджень, що можуть бути пов'язаними з уникненням нового досвіду і неможливістю переносити невизначеність.

8. Контакт с природним середовищем може бути прикладом позитивного збагачення середовища. Збереження і створення зелених зон з високим рівнем біорізноманіття може бути прикладом відповідної інтервенції на рівні громади або держави.

Розвиток усвідомлення власних цінностей, узгодження поведінки з ними, звернення до мети (сенсу в житті) може відбуватися наступним чином.

1. Для розуміння своїх цінностей може бути використана техніка оцінки, запропонована С. Гейзом та колегами, яка містить 11 сфер життя [55, с. 306]: сімейні стосунки; кохання, стосунки з партнером; батьківство; друзі та соціальні ролі; кар'єра, працевлаштування; освіта та особистісний розвиток; відпочинок; духовність; суспільне життя; оточуюче середовище; мистецтво та естетика. Інша техніка, яку можна використовувати – методика «Цінності Рокича».

2. Ведення щоденника з акцентом на сенсі в житті та цінностях. Розвиток звички відповідати собі на запитання: «Чи моє життя (діяльність, вчинки) відповідають моїм цінностям? Якщо ні, яким чином я можу змінити своє життя?» Можна рекомендувати відзначати у щоденнику саме ті події і діяльність, що пов'язані з важливими сферами життя людини. Принаймні раз на тиждень переглядати записи і підводити підсумки, наскільки осмисленою та ціннісною була поведінка.

3. Складання плану діяльності, що містить короткострокові і довгострокові цілі, пов'язані з обраними цінностями і сенсом в житті. Важливим є комбінація цілей, що є досяжними швидко і таким чином будуть підтримувати вмотивованість людини, з такими, що є більш масштабними і складними та будуть спрямовувати загальний розвиток особистості.

4. Бібліотерапія – читання книг, що присвячені знаходженню сенсу в житті у найскладніших обставинах (автобіографічні книги В. Фракла, Е. Егер тощо).

5. Самоаналіз щодо аутентичності обраних життєвих орієнтирів за допомогою запитань «Чи є обрані мною цінності дійсно моїми, чи я обрав їх пасивно, спираючись тільки на приклад інших людей?».

6. Використання метафоричних асоціативних карт (МАК) для виявлення своїх цінностей і сенсу в житті. Для роботи з цінностями і смислами психолог може адаптувати майже будь-який набір метафоричних карт, але існують також набори, спеціально розроблені для даної цілі: МАК актуалізації екзистенціальних смислів «Руки Небесні або Земні» (автор Т. Бородулькіна); «Призма» (автор І. Шмулевич); «Ріка», «Дороги» (автор Г. Сальпетер), та інші. Робота з метафоричними картами дозволяє активувати емоційні та інтелектуальні процеси, відійти від звичних схем мислення, дослідити ті уявлення про важливі аспекти життя, які людина придушує, або не помічає. МАК можна використовувати на консультативних сесіях або у процесі самостійної роботи клієнта, ставлячи наступні або подібні запитання «Над чим необхідно замислитися в даний момент життя?»; «Що потрібно зрозуміти на даному етапі життєвого шляху?» [2].

Вище згадані техніки, що спрямовані на феномени ціннісно-сислової сфери необхідно застосовувати не ізольовано, а у поєднанні з техніками, що сприяють розвитку емоційного інтелекту (особливо вміння регулювати власні емоції); навичок вирішення проблем, постановки цілей і плануванні; заземлення і релаксації (дихальних технік, тілесно-орієнтованих, фізичної активності), конструктивних копінгових-стратегій. Прикладом такого підходу може бути інтегративний підхід BASIC-Ph, який передбачає звернення до ресурсів і копінгових стратегій ціннісно-сислової сфери разом з копінговими стратегіями, що активують когнітивні, соціальні, тілесні, емоційні ресурси та ресурси творчості.

Висновки до розділу 3

Огляд існуючих програм з розвитку резилієнтності та результати емпіричного дослідження свідчать про те, що мета й сенс у житті, усвідомлення власних цінностей, узгодженість поведінки з ними, а також ціннісна орієнтація «стимуляція» (прагнення нового досвіду, відкритість до викликів) можуть бути вагомими чинниками резилієнтності в умовах війни. В якості основи для психологічних інтервенцій можна звертатися до таких напрямів як: логотерапія,

терапія прийняття і відповідальності, терапія уваги та інтерпретації, терапія центрована на сенсі тощо.

Розвиток відкритості до нового досвіду і викликів може здійснюватися через «збагачення» середовища, творчість, навчання впродовж життя, контрольовані виклики, роботу з упередженнями, що заважають переносити невизначеність.

Поглиблення усвідомлення власних цінностей та сенсу в житті, узгодження з ними поведінки може здійснюватися за допомогою технік оцінки важливих сфер життя; ведення щоденника; планування діяльності відповідно до обраних цінностей; бібліотерапії; самоаналізу автентичності власних виборів і роботи з метафоричними картами. Ефективність цих інтервенцій підвищується при поєднанні їх із розвитком емоційної регуляції, навичок вирішення проблем, постановки цілей, релаксації та інших конструктивних копінгових стратегій. Подібний інтегративний підхід, представлений, наприклад, у моделі BASIC-Ph, дозволяє об'єднувати роботу з ціннісно-смысловими, когнітивними, емоційними, соціальними, тілесними й творчими ресурсами

ВИСНОВКИ

1. На основі теоретичного аналізу наукової літератури було розкрито зміст понять «резилієнтність», «ціннісно-смилова сфера особистості» та її окремих феноменів (ціннісних орієнтацій, сенсу в житті, мети в житті, ціннісного життя).

Резилієнтність можна охарактеризувати як складний біопсихосоціальний феномен, що, залежно від фокусу дослідження, може розглядатися як відносно стала здатність особистості долати стрес, відновлюватися і зростати, або динамічний процес адаптації до конкретних несприятливих обставин. Широкий спектр знайдених чинників резилієнтності дозволяє розробляти інтервенції для її розвитку, але особливості й механізми резилієнтності в умовах війни залишаються недостатньо вивченими.

Поняття «ціннісно-смилова сфера» є вживаним у вітчизняних дослідженнях та об'єднує ціннісні орієнтації і особистісні смисли у комплексне системне явище. В іноземних дослідженнях такі поняття як сенс в житті, мета в житті, цінності (ціннісні орієнтації), ціннісне життя, залучене життя розглядаються переважно окремо, хоча і з визнанням тісного взаємозв'язку цих феноменів. Цінності розглядаються як загальні життєві орієнтири, а сенс в житті як унікальне вираження цінностей в житті окремої особистості. У працях таких вчених як В. Франкл, К. Роджерс, С. Гейз, Ш. Шварц, С. Park, М. Steger визнається центральна роль цінностей і сенсу в житті в структурі особистості.

2. На основі теоретичного аналізу наукової літератури було розкрито сучасні наукові уявлення про взаємозв'язок ціннісно-смилової сфери особистості та резилієнтності.

Кризові обставини часто слугують поштовхом для знаходження сенсу в житті, усвідомлення справжніх цінностей, формування світогляду. Водночас здатність до сенсотворення, узгодження поведінки та цінностей є важливим ресурсом людини, що сприяє успішному долаттю стресу.

Згідно даних багатьох емпіричних досліджень мета та сенс в житті, ціннісне життя пов'язані з кращим станом фізичного і психічного здоров'я, ніжчим

дистресом, вищим рівнем психологічного благополуччя. Мета та сенс в житті є чинниками резилієнтності з високим рівнем доказовості. Звернення до сенсу і особистісних цінностей в процесі переживання травмівної ситуації, зокрема війни, можна розглядати як захисний фактор та особливу копінгову стратегію.

Емпіричні дані щодо зв'язку окремих ціннісних орієнтацій та резилієнтності є змішаними. Найчастіше позитивний зв'язок з резилієнтністю виявляють ціннісні орієнтації відкритості до змін (самостійність, стимуляція, гедонізм).

3. На основі проведеного емпіричного дослідження описані особливості взаємозв'язку ціннісних орієнтацій, ціннісного життя, мети в житті та резилієнтності в умовах війни.

Зокрема було виявлено статистично значущі позитивні зв'язки (коефіцієнт кореляції Пірсона) між показником резилієнтності як властивості особистості за шкалою CD-RISC-10 та метою в житті, залученим життям, ціннісним життям, життєздійсненням, ціннісною орієнтацією «стимуляція».

Показник сприйнятого стресу за шкалою PSS-10, який розглядається у якості оберненого показника резилієнтності як процесу, має статистично значущі негативні зв'язки з життєздійсненням, метою в житті, залученим життям, ціннісним життям, ціннісною орієнтацією «стимуляція», резилієнтністю.

Була побудована множинна регресійна модель резилієнтності, що пояснює 42% варіації показника, та містить наступні значущі незалежні предиктори: мета в житті, ціннісні орієнтації «стимуляція» і «безпека». При цьому ціннісна орієнтація «безпека» має негативний зв'язок з резилієнтністю при контролі дії мети в житті і стимуляції.

Множинна регресійна модель сприйнятого стресу, що пояснює 46% варіації містить у якості значущих позитивних предикторів життєздійснення та резилієнтність як здатність особистості.

На основі медіаційного аналізу були показані механізми взаємозв'язку між прямими та опосередкованими предикторами резилієнтності й сприйнятого стресу. Зокрема, було виявлено, що позитивні зв'язки ціннісного життя, життєздійснення, віку і резилієнтності повністю опосередковуються метою в житті. Позитивний

зв'язок самостійності й резилієнтності повністю опосередковується метою в житті і стимуляцією. Також існують позитивні непрямі зв'язки гедонізму, досягнення влади і резилієнтності, які повністю опосередковуються стимуляцією. При цьому прямий зв'язок гедонізму і резилієнтності стає негативним.

Негативні зв'язки ціннісного життя, мети в житті, стимуляції і сприйнятого стресу повністю опосередковуються життєздійсненням і резилієнтністю. Негативний зв'язок віку і сприйнятого стресу повністю опосередковується життєздійсненням.

На основі даних регресійного і медіаційного аналізу були створені узагальнені ілюстративні моделі зв'язку феноменів ціннісно-сислової сфери, резилієнтності і сприйнятого стресу, які можуть бути взяті за основу при розробці інтервенцій з розвитку резилієнтності.

За допомогою t-критерія Стюдента було показано, що особи, які самостійно обирають цінності і сенс, мають більш високий рівень резилієнтності й більш низький рівень сприйнятого стресу.

Не було знайдено статистично значущих відмінностей між показниками резилієнтності, сприйнятого стресу, ціннісних орієнтацій, мети в житті, залученого життя, ціннісного життя і життєздійснення у чоловіків і жінок.

4. За результатами проведеного теоретичного та емпіричного дослідження розробили практичні рекомендації щодо актуалізації ціннісних орієнтацій і розвитку смислової сфери з метою підвищення показників резилієнтності.

Основні техніки, які можуть бути використані у процесі психологічних інтервенцій з розвитку резилієнтності цивільних в умовах війни і звертаються до феноменів ціннісно-сислової сфери:

1. створення і підтримка інформаційного збагаченого середовища, виявлення джерел нового досвіду, толерування невизначеності;
2. створення умов контрольованого позитивного стресу, зокрема за допомогою навчання впродовж життя;
3. дослідження власних цінностей і джерел їх формування;

4. ведення «щоденнику сенсу» з акцентом на події і діяльність, що пов'язані з джерелами сенсу для людини;

5. постановка короткострокових, середньострокових, довгострокових цілей, які пов'язані з головними цінностями і метою (сенсом) в житті людини; планування досягнення таких цілей;

6. використання метафоричних асоціативних карт для пошуку і усвідомлення мети (сенсу) в житті;

7. звернення до цінностей і сенсу має бути доповненням до інших психотехнологій, що показали свою ефективність як інтервенції плекання резилієнтності: розвиток навичок регуляції емоцій, когнітивної переоцінки, активних копінгових стратегій, навичок вирішення проблем, технік релаксації, дихання і заземлення, навичок вирішення конфліктів тощо.

Перспективи подальшого дослідження полягають у розробці і перевірці експериментальних тренінгових програм з розвитку резилієнтності, яка спирається на отримні емпіричні дані і якісний аналіз існуючих інтервенцій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антоненко Т. Л. Проблема цінностей та смислів в зарубіжній психології. Проблеми сучасної педагогічної освіти. *Педагогіка і психологія*. 2013. № 39 (4). С. 3–15.
2. Бородулькіна Т. Актуалізація екзистенціальних смислів як форма психологічної інтервенції в кризовій психології. *Психологічні перспективи*. 2022. № 39. С.25–43.
3. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Проблеми сучасної психології*. 2022. №2(25). С. 16-27.
4. Дубінін Д. О. Аксіологічна компетентність у структурі резильєнтності працівників поліції: концептуалізація поняття. *Габітус*. 2023. Вип. 53. С. 178–183.
5. Дубінін Д. Аксіологічна компетентність як чинник резильєнтності працівників поліції. *Журнал «Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2025. № 8(54). С.1234–1248.
6. Кіреєва З. О. Предиктори резильєнтності та оптимізму у осіб різного віку під час проживання пандемії SARS-CoV-2. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2022. № 1. С. 5–10.
7. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
8. Кротюк К. А. Психологічні особливості розвитку ціннісно-сміслової сфери військовослужбовців: дис. канд. психол. наук : 19.00.05. Житомир. держ. ун-т ім. І. Франка. Житомир, 2024. 236 с.
9. Кулаєва Т. В. Психологічні особливості переживання самотності в дорослому віці: дис. канд. психол. наук : 19.00.07. ДЗВО «Університет менеджменту освіти». Київ, 2023. 267 с.
10. Курбатова А. О. Ціннісно-сміслова регуляція професійного самовизначення особистості. У: *The XIV International Science Conference*

«*Theoretical foundations in practice and science*» : матеріали міжнародної наукової конференції (21–24 грудня 2021 р., Більбао, Іспанія). Більбао, 2021. С. 340–347.

11. Лазорко О. Від екзистенційної кризи до процвітання: чотири благородні істини як інтегративна рамка психологічної стійкості особистості в умовах війни. *Психологічні перспективи*. 2025. № 45. С. 74-90.

12. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. 2018. №14. Т. 3. С. 26 – 64.

13. Лазос Г. Стиль прив'язаності як важливий фактор резильєнтності фахівців допоміжних професій. *Psychological Journal*. 2020. Т. 6, № 5. С. 130–144.

14. Мазоха І., Абажер М. Психологічний аналіз ціннісно-сислової сфери та її особливостей. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи*. Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції «Сучасна психологія: проблеми і перспективи» (24 травня 2022 р.). Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 2022. 136 с.

15. Мотков С. Ціннісно-сислова сфера особистості: роль, структура та функції. *Psychological journal*. 2018. Т. 4, № 10. С. 105–128.

16. Мотков С. Особливості ціннісно-сислової сфери особистості з травмуючим досвідом. *Psychological Journal*. 2019. Т. 5, № 4. С. 103–120.

17. Савченко О., Лавриненко Д. Шкала залученого життя (ELS): Українськомовна адаптація методики та її психометричні властивості. *Наукові перспективи*. 2024. №7 (49). URL: <https://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/view/13617> дата звернення: 11.09.2025).

18. Старченко М. Л. Особливості резилієнтності цивільних в умовах воєнного стану: бакалаврська робота. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2024. 107 с.

19. Старченко М. Компоненти емоційного інтелекту та копінгові стратегії BASIC-PH як предиктори резильєнтності цивільних в умовах війни. *Психологічні перспективи*. 2025. № 46. С. 193-211.

20. Субашкевич І. Р. Формування ціннісно-сислової сфери студентів педагогічних спеціальностей засобами медіапсихологічних технологій [практ. посіб.] / Ірина Романівна Субашкевич. Львів : Растр-7, 2016. 60 с.

21. Франкл, В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків: КСД, 2016. 160 с.

22. Чекстере О. Ю. Життестійкість, резильєнтність і копінг-стратегії як психологічні феномени, що сприяють адаптивності особистості. У: *Scientific method: reality and future trends of researching* : збірник наукових праць «SCIENTIA» за матеріалами I Міжнародної науково-теоретичної конференції, 24 березня 2023 р. Загреб, Республіка Хорватія: European Scientific Platform, 2023. С. 222–228.

23. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів] / І.О. Черезова. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с.

24. Школіна Н. В., Шаповал І. І., Орлова І. В., Кедик І. О., Станіславчук М. А. Адаптація та валідизація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора—Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*. 2020. №2. С. 66-72.

25. Abellana-Pérez K., Cattaneo G., Cabello-Toscano M., Solana-Sánchez J., Mulet-Pons L., Vaqué-Alcázar L., ... Bartrés-Faz, D. Purpose in life promotes resilience to age-related brain burden in middle-aged adults. *Alzheimer's research and therapy*. 2023. Vol. 15, No. 49. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10009845/> (дата звернення: 10.09.2025).

26. Ameli M. Reason, meaning, and resilience in the treatment of depression: Logotherapy as a bridge between cognitive-behavior therapy and positive psychology. *Clinical Perspectives on Meaning: Positive and Existential Psychotherapy*/Eds. P. Russo-Netzer, S. E. Schulenberg A. Batthyány. Cham: Springer International Publishing, 2016. P. 223–244.

27. Ang W. H. D., Chew H. S. J., Dong J., Yi, H., Mahendren R., Lau Y. Digital training for building resilience: Systematic review, meta-analysis, and meta-regression. *Stress and Health*. 2022. Vol.5, No. 38. P. 848-869.

28. Arens E.A., Christoffel M., Stangier U. Value priorities and value conflicts in patients with mental disorders compared to a general population sample. *Scientific*

Reports. 2022. Vol. 12, No. 1. URL: <https://www.nature.com/articles/s41598-022-07758-4> (дата звернення: 15.09.2025).

29. Arslan G., Yıldırım M. A longitudinal examination of the association between meaning in life, resilience, and mental well-being in times of coronavirus pandemic. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12, No. 645597. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2021.645597/> (дата звернення: 15.09.2025).

30. Bakir-Demir T., Berument S.K., Akkaya S. Nature connectedness boosts the bright side of emotion regulation, which in turn reduces stress. *Journal of Environmental Psychology*. 2021. Vol. 76. 101642. URL: <https://open.metu.edu.tr/handle/11511/91198> (дата звернення: 14.09.2025).

31. Bartrés-Faz D., Cattaneo G., Solana J. et al. Meaning in life: resilience beyond reserve. *Alzheimers Research & Therapy*. 2018. Vol. 10, No. 47. URL: <https://link.springer.com/article/10.1186/s13195-018-0381-z> (дата звернення: 14.09.2025).

32. Bojanowska A., Czerw A. Values and well-being—how are individual values associated with subjective and eudaimonic well-being? *Polish Psychological Bulletin*. 2020. Vol. 51, No. 2. P. 162-169.

33. Brooks S., Amlot R., Rubin G.J., Greenberg N. Psychological resilience and post-traumatic growth in disaster-exposed organisations: overview of the literature. *BMJ Military Health*. 2020. Vol. 166, No. 1. P. 52–56.

34. Brosch T., Sander D. Neurocognitive mechanisms underlying value-based decision-making: from core values to economic value. *Frontiers in Human Neuroscience*. 2013. Vol. 7, No. 398. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/human-neuroscience/articles/10.3389/fnhum.2013.00398/full> (дата звернення: 14.09.2025).

35. Burton N.W., Pakenham K.I., Brown W.J. Feasibility and effectiveness of psychosocial resilience training: a pilot study of the READY program. *Psychology, Health & Medicine*. 2010. Vol. 15, No. 3. P. 266–277.

36. Cardwell K.L., Koch L., McKenna O.J., Pilutti L.A., Fakolade A. Mapping resilience: structural equation modeling of psychological resilience in multiple sclerosis care partners. *International Journal of MS Care*. 2023. Vol. 25, No. 6. P. 245–251.

37. Ceary C. D., Donahue J. J., Shaffer K. The strength of pursuing your values: Valued living as a path to resilience among college students. *Stress and Health*. 2019. Vol. 35, No. 4. P. 532–541.

38. Chen Y., Ma J., Zhu H., Peng H., Gan Y. The mediating role of default mode network during meaning-making aroused by mental simulation between stressful events and stress-related growth: a task fMRI study. *Behavioral and Brain Functions*. 2023. Vol. 19, No. 1. URL:<https://link.springer.com/article/10.1186/s12993-023-00214-x> (дата звернення: 14.09.2025).

39. Chesak S.S., Bhagra A., Schroeder D.R., Foy D.A., Cutshall S.M., Sood A. Enhancing resilience among new nurses: feasibility and efficacy of a pilot intervention. *Ochsner Journal*. 2015. Vol. 15, No. 1. P. 38–44.

40. Chmitorz A., Kunzler A., Helmreich I., Tüscher O., Kalisch R., Kubiak T. et al. Intervention studies to foster resilience: a systematic review and proposal for a resilience framework in future intervention studies. *Clinical Psychology Review*. 2018. Vol. 59. P. 78–100.

41. Cleary M., Kornhaber R., Thapa D.K., West S., Visentin D. The effectiveness of interventions to improve resilience among health professionals: a systematic review. *Nurse Education Today*. 2018. Vol. 71. P. 247–263.

42. Crumbaugh J. C., Maholick L. T. An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology*. 1964. Vol. 20, No. 2. P. 200–207.

43. Dąbrowski K. Personality-shaping through positive disintegration. Boston, MA: Little, Brown, 1967. 252 p.

44. Daniel R., Pollmann S. A universal role of the ventral striatum in reward-based learning: evidence from human studies. *Neurobiology of Learning and Memory*. 2014. Vol. 114. P. 90–100.

45. Dantzer R., Cohen S., Russo S. J., Dinan T. G. Resilience and immunity. *Brain, Behavior, and Immunity*. 2018. Vol. 74. P. 28–42.
46. Dete H., Abrol N., Brahmi M., Dagar H., Dutta B., Tandon T. Titikṣā in modern adversity: exploring resilience through the lens of Vedāntic philosophy. *International Journal of Research*. 2024. Vol. 8. P. 32–45.
47. Di Domenico S. I., Ryan R. M. The emerging neuroscience of intrinsic motivation: A new frontier in self-determination research. *Frontiers in Human Neuroscience*. 2017. Vol. 11, Art. 145. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/human-neuroscience/articles/10.3389/fnhum.2017.00145/full> (дата звернення: 14.09.2025).
48. Doré B. P., Boccagno C., Burr D., Hubbard A., Long K., Weber J., Stern J., Ochsner K. N. Finding positive meaning in negative experiences engages ventral striatal and ventromedial prefrontal regions associated with reward valuation. *Journal of Cognitive Neuroscience*. 2017. Vol. 29, No. 2. P. 235–244.
49. Dutcher J. M. Brain reward circuits promote stress resilience and health: implications for reward-based interventions. *Current Directions in Psychological Science*. 2023. Vol. 32, No. 1. P. 65–72.
50. Finstad G. L., Giorgi G., Lulli L. G., Pandolfi C., Foti G., León-Perez J. M., Cantero-Sánchez F. J., Mucci N. Resilience, coping strategies and posttraumatic growth in the workplace following COVID-19: A narrative review on the positive aspects of trauma. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 18, Iss. 18, Art. 9453. URL: <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/18/9453> (дата звернення: 14.09.2025).
51. Frankl V. E. *Man's Search for Ultimate Meaning*. New York: Random House, 2011.
52. Friedberg A., Malefakis D. Resilience, trauma, and coping. *Psychodynamic Psychiatry*. 2022. Vol. 50, No. 2. P. 382–409.
53. Giovannetti A. M., Quintas R., Tramacere I., Giordano A., Confalonieri P., Messmer Uccelli M., Pietrolongo E., Solari A., Pakenham K. I. A resilience group training program for people with multiple sclerosis: Results of a pilot single-blind randomized controlled trial and nested qualitative study. *PLOS ONE*. 2020. Vol. 15, No.

4, e0231380. URL: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0231380> (дата звернення: 14.09.2025).

54. Grosz M. P., Schwartz S. H., Lechner C. M. The longitudinal interplay between personal values and subjective well-being: A registered report. *European Journal of Personality*. 2021. Vol. 35, No. 6. P. 881–897.

55. Hayes S. C., Strosahl K. D., Wilson K. G. Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change. New York: Guilford Press, 2011. 402 p.

56. Heim E., Maercker A., Boer D. Value orientations and mental health: A theoretical review. *Transcultural Psychiatry*. 2019. Vol. 56, No. 3. P. 449–470.

57. Helmreich I., Kunzler A., Chmitorz A., König J., Binder H., Wessa M., Lieb K. Psychological interventions for resilience enhancement in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2017. Iss. 2, Art. No. CD012527. URL: <https://www.cochranelibrary.com/resolve/doi?DOI=10.1002/14651858.CD012527> (дата звернення: 14.09.2025).

58. Infurna F. J., Jayawickreme E. Fixing the growth illusion: New directions for research in resilience and posttraumatic growth. *Current Directions in Psychological Science*. 2019. Vol. 28, No. 2. P. 152–158.

59 Ingulli K., Lindbloom G. Connection to nature and psychological resilience. *Ecopsychology*. 2013. Vol. 5, No. 1. P. 52–55.

60. Jacobs I., Wollny A. Personal values, trait emotional intelligence, and mental health problems. *Scandinavian Journal of Psychology*. 2022. Vol. 63, No. 2. P. 155–163.

61. Joyce S., Shand F., Tighe J., Laurent S. J., Bryant R. A., Harvey S. B. Road to resilience: a systematic review and meta-analysis of resilience training programmes and interventions. *BMJ Open*. 2018. Vol. 8, No. 6, e017858. URL: <https://bmjopen.bmj.com/content/8/6/e017858> (дата звернення: 14.09.2025).

62. Kaplin A., Anzaldi L. New movement in neuroscience: A purpose-driven life. *Cerebrum: The Dana Forum on Brain Science*. 2015. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4564234/> (дата звернення: 14.09.2025).

63. Karataş Z., Tagay Ö. The relationships between resilience of the adults affected by the covid pandemic in Turkey and Covid-19 fear, meaning in life, life satisfaction, intolerance of uncertainty and hope. *Personality and individual differences*. 2021. №172, 110592. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7832104/> (дата звернення: 14.09.2025).

64. Keith T. Z. Multiple regression and beyond: An introduction to multiple regression and structural equation modeling. 2nd ed. New York: Routledge, 2015. 592 p.

65. Kim E. S., Nakamura J. S., Strecher V. J., Cole S. W. Reduced epigenetic age in older adults with high sense of purpose in life. *The Journals of Gerontology: Series A*. 2023. Vol. 78, No. 7. P. 1092-1099.

66. King L. A., Hicks J. A. The science of meaning in life. *Annual Review of Psychology*. 2021. Vol. 72, No. 1. P. 561–584.

67. Levine S. Z., Laufer A., Stein E., Hamama-Raz Y., Solomon Z. Examining the relationship between resilience and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress*. 2009. Vol. 22, No. 4. P. 282–286.

68. Liu J. J., Reed M., Fung K. P. Advancements to the Multi-System Model of Resilience: updates from empirical evidence. *Heliyon*. 2020. Vol. 6, No. 9, e04831. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2405844020316741> (дата звернення: 14.09.2025).

69. Loprinzi C. E., Prasad K., Schroeder D. R., Sood A. Stress Management and Resilience Training (SMART) program to decrease stress and enhance resilience among breast cancer survivors: a pilot randomized clinical trial. *Clinical Breast Cancer*. 2011. Vol. 11, No. 6. P. 364–368.

70. Lv F., Tan J., Shi D., Gao D. Resilience and emotional intelligence as mediators between personal values and life satisfaction among Chinese young adults. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15, Art. 1491566. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2024.1491566/full> (дата звернення: 14.09.2025).

71. Martela F., Steger M. F. The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*. 2016. Vol. 11, No. 5. P. 531–545.

72. Masten A. S., Lucke C. M., Nelson K. M., Stallworthy I. C. Resilience in development and psychopathology: Multisystem perspectives. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2021. Vol. 17, No. 1. P. 521–549.

73. Mathad M. D., Pradhan B., Rajesh S. K. Correlates and predictors of resilience among baccalaureate nursing students. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*. 2017. Vol. 11, No. 2 URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5376833/> (дата звернення: 14.09.2025).

74. Michelson S. E., Lee J. K., Orsillo S. M., Roemer L. The role of values-consistent behavior in generalized anxiety disorder. *Depression and anxiety*. 2011. Vol. 28, No. 5. P. 358-366.

75. Nair A. K., Adluru N., Finley A. J., Gresham L. K., Skinner S. E., Alexander A. L., Davidson R. J., Schaefer S. M. Purpose in life as a resilience factor for brain health: diffusion MRI findings from the Midlife in the US study. *Frontiers in Psychiatry*. 2024. Vol. 15, Art. 1355998. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsy.2024.1355998/full> (дата звернення: 14.09.2025).

76. Ostafin B. D, Proulx T. Meaning in life and resilience to stressors. *Anxiety, Stress, Coping*. 2020. Vol. 33, No. 6. P. 603-622.

77. Ostermann M., Huffziger S., Kleindienst N., Mata J., Schmahl C., Beierlein C., ... Lyssenko, L. Realization of personal values predicts mental health and satisfaction with life in a German population. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2017. Vol. 36, No. 8. P. 651-674.

78. Park C. L. Meaning making in the context of disasters. *Journal of clinical psychology*. 2016. Vol. 72, No. 12. P. 1234-1246.

79. Parsons S., Kruijt A. W., Fox E. A cognitive model of psychological resilience. *Journal of Experimental Psychopathology*. 2016. Vol. 7, No. 3. P. 296-310.

80. Plumb J. C., Stewart I., Dahl J., Lundgren T. In search of meaning: Values in modern clinical behavior analysis. *The Behavior Analyst*. 2009. Vol. 32, No. 1. P. 85-103.

81. Preacher K. J., Hayes A. F. Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*. 2008. Vol. 40, No. 3. P. 879–891.
82. Pujara M. S., Philippi C. L., Motzkin J. C., Baskaya M. K., Koenigs M. Ventromedial prefrontal cortex damage is associated with decreased ventral striatum volume and response to reward. *Journal of Neuroscience*. 2016. Vol. 36, No. 18. P. 5047–5054.
83. Raine K. E., Zimmer-Gembeck M. J., Skinner E. A. The role of coping in processes of resilience: The sample case of academic coping during late childhood and early adolescence. *Development and Psychopathology*. 2023. Vol. 35, No. 5. P. 2499–2515.
84. Rotenberg V. S. Search activity concept: relationship between behavior, health and brain functions. *Activitas Nervosa Superior*. 2009. Vol. 51, No. 1. P. 12–44.
85. Sagiv L., Schwartz S. H. Personal values across cultures. *Annual Review of Psychology*. 2022. Vol. 73, No. 1. P. 517–546.
86. Schäfer S. K., von Boros L., Schaubruch L. M., Kunzler A. M., Lindner S., Koehler F., Knaevelsrud C., Böttche M., Stoffers-Winterling J., Tüscher O. Digital interventions to promote psychological resilience: a systematic review and meta-analysis. *NPJ Digital Medicine*. 2024. Vol. 7, No. 1, Art. 30. URL: <https://www.nature.com/articles/s41746-024-01017-8> (дата звернення: 14.09.2025).
87. Seo K., Chun J. Effectiveness of a grief programme for sudden bereavement: A logotherapy approach. *Death Studies*. 2025. [Online First]. P. 1–10.
88. Succi V., Talevi D., Stratta P., Rossi A., Pacitti F., Lucaselli A., Di Natale L., Rossi R. Personal values in mental disorders: an exploratory analysis. *Humanities and Social Sciences Communications*. 2021. Vol. 8, No. 1, Art. 1. URL: <https://www.nature.com/articles/s41599-021-00780-3> (дата звернення: 14.09.2025).
89. Sood A., Prasad K., Schroeder D., Varkey P. Stress management and resilience training among Department of Medicine faculty: a pilot randomized clinical trial. *Journal of General Internal Medicine*. 2011. Vol. 26, No. 8. P. 858–861.

90. Sortheix F. M., Schwartz S. H. Values that underlie and undermine well-being: Variability across countries. *European Journal of Personality*. 2017. Vol. 31, No. 2. P. 187–201.
91. Southwick S. M., Lowthert B. T., Graber A. V. Relevance and application of logotherapy to enhance resilience to stress and trauma. *In Logotherapy and Existential Analysis: Proceedings of the Viktor Frankl Institute*. Vienna: Springer International Publishing. 2016. Vol. 1. P. 131-149.
92. Thagard P. The relevance of neuroscience to meaning in life. In: *The Oxford Handbook of Meaning in Life* / ed. by I. Landau. New York: Oxford University Press, 2022. P. 127–144.
93. Tunç H., Morris P. G., Kyranides M. N., McArdle A., McConachie D., Williams J. The relationships between valued living and depression and anxiety: A systematic review, meta-analysis, and meta-regression. *Journal of Contextual Behavioral Science*. 2023. Vol. 28. P. 102–126.
94. Tunç, H, Morris P. G., Williams J. M., Kyranides M. N. The role of value priorities and valued living on depression and anxiety among young people: A cross-sectional study. *Personality and Individual Differences*. 2024. Vol. 225. P. 1-7.
95. Vaquero-Rodríguez A., Ortuzar N., Lafuente J. V., Bengoetxea H. Enriched environment as a nonpharmacological neuroprotective strategy. *Experimental Biology and Medicine*. 2023. Vol. 248, No. 7. P. 553–560.
96. Vella S. L. C., Pai N. B. A theoretical review of psychological resilience: Defining resilience and resilience research over the decades. *Archives of Medicine and Health Sciences*. 2019. Vol. 7, No. 2. P. 233–239.
97. Wan X., Huang H., Peng Q., Yu N. X., Zhang Y., Ding Y., Zhang X., Chen C. A meta-analysis on the relationship between posttraumatic growth and resilience in people with breast cancer. *Nursing Open*. 2023. Vol. 10, No. 5. P. 2734–2745.
98. Watanabe K., Kawakami N., Nishi D. Association between personal values in adolescence and mental health and well-being in adulthood: a cross-cultural study of working populations in Japan and the United States. *Annals of General Psychiatry*. 2020.

Vol. 19, No. 1, Art. 7. URL: <https://link.springer.com/article/10.1186/s12991-020-0260-4> (дата звернення: 14.09.2025).

99. Weathers L. N., Aiena B. J., Blackwell M. A., Schulenberg S. E. The significance of meaning to conceptualizations of resilience and posttraumatic growth: Strengthening the foundation for research and practice. *Clinical Perspectives on Meaning: Positive and Existential Psychotherapy*/Eds. P. Russo-Netzer, S. E. Schulenberg A. Batthyány. Cham: Springer International Publishing, 2016. P. 149–169

100. White M. P., Hartig T., Martin L., Pahl S., van den Berg A. E., Wells N. M., van den Bosch M. Nature-based biopsychosocial resilience: An integrative theoretical framework for research on nature and health. *Environment International*. 2023. Vol. 181, 108234. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S016041202300507X> (дата звернення: 14.09.2025).

101. Wong P. T. P. Meaning Therapy: An Integrative and Positive Existential Psychology. *Journal of Contemporary Psychotherapy*. 2010. Vol. 40, No. 2. P. 85–99.

102. Xu W., Pavlova I., Chen X., Petrytsa P., Graf-Vlachy L., Zhang S. X. Mental health symptoms and coping strategies among Ukrainians during the Russia-Ukraine war in March 2022. *International Journal of Social Psychiatry*. 2023. Vol. 69, No. 4. P. 957–966.

103. Zahn R., Moll J., Paiva M., Garrido G., Krueger F., Huey E. D., Grafman J. The neural basis of human social values: evidence from functional MRI. *Cerebral Cortex*. 2009. Vol. 19, No. 2. P. 276–283.

104. Zhao X., Lynch Jr J. G., Chen Q. Reconsidering Baron and Kenny: Myths and truths about mediation analysis. *Journal of Consumer Research*. 2010. Vol. 37, No. 2. P. 197–206.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала резилієнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)

Інструкція:

Вам пропонується оцінити себе за 10 твердженнями, поставивши позначку напроти відповідної цифри:

0 = повністю невірно

1 = зрідка вірно

2 = вірно час від часу

3 = часто вірно

4 = вірно майже у всіх випадках.

1. Здатний адаптуватися до змін.
2. Можу впоратися з усім, що трапиться.
3. Дивлюся на речі з гумористичного боку.
4. Впевнений, що подолання стресу зміцнює.
5. Швидко відновлююсь після хвороби або труднощів.
6. Можу досягти своїх цілей не зважаючи на перепони.
7. Під тиском зосереджуюсь і думаю ясно.
8. Важко розчарувати невдачею.
9. Думаю про себе як про сильну людину.
10. Можу впоратися з неприємними почуттями.

Обробка результатів. Кількісний показник резилієнтності за методикою складає сума балів за 10 твердженнями (від 0 до 40).

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)

Запитання в цій шкалі стосуються Ваших почуттів і думок протягом ОСТАННЬОГО МІСЯЦЯ. Будь ласка, для кожного пункту виберіть один із наступних варіантів відповіді, що відображує ЯК ЧАСТО ви відчували або міркували в певний спосіб:

0 = ніколи, 1 = майже ніколи, 2 = іноді, 3 = досить часто, 4 = дуже часто.

1. Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?
2. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?
3. Як часто за останній місяць ви відчували знервованість та стрес?
4. Як часто за останній місяць ви були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?
5. Як часто за останній місяць ви відчували, що все відбувається по-вашому (відповідно до ваших бажань, планів та поглядів)?
6. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?
7. Як часто за останній місяць ви були здатні контролювати роздратованість з приводу того, що відбувається у вашому житті?
8. Як часто за останній місяць ви почувалися «господарем становища»?
9. Як часто за останній місяць ви були розсерджені через події, на які не могли впливати?
10. Як часто за останній місяць ви відчували, ніби труднощів накопичилося так багато, що ви не можете їх подолати?

Обробка результатів. Для відповідей на питання 4, 5, 7, 8 значення змінюються на обернені: 0 = 4, 1 = 3, 2 = 2, 3 = 1, 4 = 0.

Методика Ш. Шварца PVQ «Портрет цінностей» (адаптація Семків І.)

Інструкція: Нижче наведено описи деяких людей. Прочитайте уважно і подумайте, наскільки текст відповідає Вам. Якщо опис стосується Вас, то позначте у комірці відповідь.

	Наскільки подібною до тебе є ця людина?					
	Дуже подібна	Така як я	Майже така як я	Трішки така як я	Не така як я	Зовсім не така як я
1. Для нього важливо вигадувати щось нове і бути творчим. Він любить все робити оригінально						
2. Для нього важливо бути багатим. Він хоче мати багато грошей і дорогих речей						
3. Для нього важливо, щоб усіх людей у світі вважали рівними. Вважає, що кожен повинен мати рівні шанси у житті						
4. Для нього важливо показати свої здібності. Він хоче, щоб люди захоплювались тим, що він робить						
5. Для нього важливо жити у безпечному середовищі. Він уникає всього, що може загрожувати втраті безпеки						
6. Він вважає, що важливо робити багато цікавих речей у житті. Він завжди намагається спробувати щось нове						

7. Він вважає, що люди повинні робити те, що їм говорять. Перекоаний, що люди повинні дотримуватися правил завжди, навіть тоді, коли ніхто не бачить						
8. Для нього важливо вислухати думки людей, які відрізняються від нього. Навіть якщо він з ними не погоджується, він все ж хоче їх зрозуміти						
9. Він вважає, що не варто просити більше, ніж вже маєш. Він перекоаний, що люди повинні бути задоволені з того, що у них вже є						
10. Він шукає будь-яку нагоду, щоб розважитись. Для нього важливо робити те, що приносить йому задоволення						
11. Йому подобається самостійно вирішувати, що робити. Для нього важливо бути вільним у плануванні та у виборі своєї діяльності						
12. Для нього важливо дбати про близьких людей. Він намагається дбати про їхнє добро						
13. Для нього важливо бути успішним. Він любить вражати інших						
14. Для нього важлива безпека його країни. Він вважає, що держава повинна бути на сторожі внутрішньої та зовнішньої загрози						
15. Він любить ризикувати, завжди шукає пригод						
16. Для нього важливо поводити себе правильно. Він намагається уникати вчинків, які для інших здаються помилковими						
17. Йому подобається бути керівником і вказувати іншим, що вони повинні робити. Він хоче, щоб люди робили те, що він каже						

18. Для нього важливо бути вірним своїм друзям. Він хоче присвятити себе близьким людям						
19. Він щиро вірить у те, що люди повинні піклуватись про природу. Для нього важливо доглядати навколишнє середовище						
20. Для нього важливо бути релігійним. Він старається дотримуватися своїх релігійних переконань						
21. Для нього важливою є чистота та порядок. Він зовсім не любить, коли серед речей безлад						
22. Він вважає, що важливо цікавитися багатьма речами. Він цікавий і старається все зрозуміти						
23. Він переконаний, що всі народи у світі повинні жити в гармонії. Поширення ідеї миру між усіма людьми для нього є важливим						
24. Він вважає, що бути амбітним – це важливо. Він намагається показати, наскільки він здібний						
25. Він вважає, що все треба робити традиційними способами. Для нього важливо дотримуватися звичаїв, яких його навчили						
26. Для нього важливо насолоджуватись життям та отримувати. Він любить себе розважати						
27. Для нього важливо відповідати потребам інших людей. Він намагається підтримати тих, кого знає						
28. Він переконаний, що завжди повинен виявляти повагу до батьків та старших людей. Для нього важливо бути слухняним						

29. Він хоче, щоб зі всіма були справедливими, навіть із тим, кого він не знає. Для нього важливо захищати слабких у суспільстві						
30. Він любить сюрпризи. Для нього важливо, щоб його життя було цікавим						
31. Він боїться захворіти. Бути здоровим – дуже важливо для нього						
32. Бути попереду у житті дуже важливо для нього. Він все намагається робити краще ніж інші						
33. Для нього важливо прощати людей, які його образили. Він намагається побачити хороші сторони в людях і не ображатися						
34. Для нього важливо бути незалежним. Він любить покладатися на себе						
35. Для нього важливо, щоб його країна мала стабільний уряд. Він турбується про забезпечення соціального порядку						
36. Для нього важливо весь час бути ввічливим з іншими людьми. Він намагається ніколи не дратувати та не турбувати інших						
37. Він дуже хоче насолоджуватись життям. Гарне проведення часу є дуже важливим для нього						
38. Для нього важливо бути скромним. Він намагається не привертати до себе увагу						
39. Він завжди хоче бути тим, хто приймає рішення. Він любить бути лідером						
40. Для нього важливо пристосуватися до природи. Він вважає, що люди не повинні змінювати природу						

Облік балів здійснюється за схемою:

Дуже подібна	Така як я	Майже така як я	Трішки така як я	Не така як я	Зовсім не така як я
6	5	4	3	2	1

Шкала обліку за формулами:

$$\text{Конформізм} = (\text{п7} + \text{п16} + \text{п28} + \text{п36}) / 4$$

$$\text{Традиція} = (\text{п9} + \text{п20} + \text{п25} + \text{п38}) / 4$$

$$\text{Доброзичливість} = (\text{п12} + \text{п18} + \text{п27} + \text{п33}) / 4$$

$$\text{Універсализм} = (\text{п3} + \text{п8} + \text{п19} + \text{п23} + \text{п29} + \text{п40}) / 6$$

$$\text{Самостійність} = (\text{п1} + \text{п11} + \text{п22} + \text{п34}) / 4$$

$$\text{Стимуляція} = (\text{п6} + \text{п15} + \text{п30}) / 3$$

$$\text{Гедонізм} = (\text{п10} + \text{п26} + \text{п37}) / 3$$

$$\text{Досягнення} = (\text{п4} + \text{п13} + \text{п24} + \text{п32}) / 4$$

$$\text{Влада} = (\text{п2} + \text{п17} + \text{п39}) / 3$$

$$\text{Безпека} = (\text{п5} + \text{п14} + \text{п21} + \text{п31} + \text{п35}) / 5$$

Опитувальник «Мета в житті» (PIL, The Purpose in Life Test Дж. Крамбо та Л. Махоліка), адаптація Т. Кулаєвої.

Інструкція. Вам будуть запропоновані пари протилежних тверджень. Виберіть одне з двох тверджень, яке, на вашу думку найбільше відповідає дійсності, і відзначити одну з цифр 1, 2, 3, 4,5 залежно від того, наскільки Ви впевнені у виборі.

1	Зазвичай я дуже нудьгую.	Зазвичай я сповнений(на) ентузіазму
12345		
2	Життя здається мені рутинним та передбачуваним	Життя здається мені завжди цікавим
12345		
3	У моєму житті немає цілей та задач	У моєму житті є ясні цілі та задачі
12345		
4	Моє існування безцільне та беззмістовне	Моє життя осмислене й цілеспрямоване
12345		
5	Кожен мій день схожий на інший	У моєму житті є багато подій, які мене надихають
12345		
6	Якби мені довелося обирати, я б хотів(ла) ніколи не народжуватись	я хочу ще 9 таких життів
12345		
7	Коли я вийду на пенсію, то хочу відпочивати решту своїх днів	Коли я вийду на пенсію, то хочу реалізувати те, про що давно мріяв(ла)
12345		
8	У досягненні життєвих цілей у мене немає ніякого прогресу.	Я досягаю всі свої життєві цілі.
12345		
9	Моє життя пусте на наповнене розчаруванням	Моє життя наповнене захоплюючими подіями

12345		
10	Якби мені довелося померти сьогодні, я би відчував(ла), що моє життя абсолютно беззмістовне	Якби мені довелося померти сьогодні, я би відчував(ла), що моє життя прожите не дарма
12345		
11	Думаючи про своє життя, я часто дивуюсь, чому я існую	Думаючи про своє життя, я завжди знаходжу причини бути тут
12345		
12	Коли я дивлюсь на оточуючий світ, то часто відчуваю розгубленість	Коли я дивлюсь на оточуючий світ, то він відповідає моїм уявленням про нього
12345		
13	Я людина зовсім не відповідальна	Я відповідальна людина
12345		
14	Люди у своєму виборі обмежені спадковістю та обставинами	Люди вільні у своєму виборі
12345		
15	Якщо говорити про смерть, то я до неї не готовий(ва) та наляканий(на) її неминучістю	Якщо говорити про смерть, то я до неї готовий(ва) та не боюся її
12345		
16	Суїцид – це вихід	Суїцид – це не вихід
12345		
17	Мені важко уявити чітко своє покликання та ціль життя	Я чітко уявляю своє покликання та ціль життя
12345		
18	Моє життя не підвладне мені, оскільки воно керується зовнішніми подіями	Моє життя в моїх руках, я ним керую
12345		
19	Мої повсякденні справи – це болючий та нудний досвід	Мої повсякденні справи – це джерело задоволення та приємності
12345		
20	Я відкрив (ла), що в мене немає покликання або цілі в житті	Я відкрив(ла), що в мене в житті є ціль, що несе задоволення

Складіть всі числа, які ви відмітили, їхня сума може бути від 20 до 100. Оцінка менше 50 може означати, що ви відчуваєте екзистенційну порожнечу, відсутність цілі або сенсу в вашому житті на даний момент.

«Шкала залученого життя» (ELS-12) (адаптація О. Савченко, Д. Лавріненко)

Адоптований варіант методики «The Engaged Living Scale (ELS)» містить 12 тверджень, що утворюють 2 субшкали («Ціннісне життя» («Valued Living») та «Життєздійснення» («Life Fulfillment»)), які поєднуються в одну загальну шкалу «Залучене життя» («Engaged Living»). Субшкала «Ціннісне життя» поєднує відповіді на перші 6 тверджень. Друга субшкала «Життєздійснення» враховує бали за останніми шістьма твердженнями. Загальний показник «Залучене життя» розраховується як сума балів, отриманих за двома вказаними субшкалами. У відповідях на твердження методики використовується п'ятибальна шкала оцінки Лікєрта: від 1 балу («повністю не згоден (-на)») до 5 балів («повністю згодний (-на)»).

Інструкція: «Наступні твердження стосуються «життя, заснованого на цінностях». Цінності – це вибір, який ми робимо щодо того, як ми хочемо жити. Це означає, що ви визначаєте, що, на вашу думку, є важливим у вашому житті, що робить все це важливим, і що вас мотивує. Питання, яке ви ставите собі тут: Чого я хочу від життя? Що я вважаю важливим, і якою людиною я хочу бути? Ця методика спрямована на те, щоб навчитися визначати ці цінності та жити згідно з ними».

1. Я маю цінності, що надають моєму життю більше сенсу
2. Я знаю, що мене мотивує в житті
3. Я вважаю, що знайшов(-ла) важливі цінності, згідно з якими варто жити
4. Я точно знаю, чим хочу займатися у своєму житті
5. Я знаю, як я хочу прожити своє життя
6. Я знаю, що хочу робити в житті
7. Мої емоції не заважають мені робити те, що для мене важливо
8. Я живу так, як завжди збирався жити
9. Я задоволений(-на) тим, як живу

10. Ніщо не може перешкодити мені робити щось важливе для мене
11. Я вірю, що зараз живу повним життям
12. Я відчуваю, що живу повноцінним життям

Анкета «Ціннісна саморефлексія»

Прочитайте наступні твердження і надайте відповідь, згодні ви з ними чи ні?

Звернення до цінностей, сенсу як копінг-стратегія

1. Я часто нагадую собі про те, що є найбільш важливим у моєму житті, коли переживаю стресову ситуацію.

так ні

Усвідомлене узгодження поведінки та цінностей

2. Я свідомо намагаюсь узгодити свою поведінку із своїми цінностями.

так ні

Регулярність та гнучкість ціннісної саморефлексії

3. Я періодично розмірковую над тим, що є найбільш важливим у житті, та можу переглядати свої уявлення.

так ні

Самостійність вибору цінностей, сенсу.

4. Мої актуальні уявлення про найважливіше в житті були сформовані переважно самостійно та усвідомлено.

так ні

Медіаційні моделі резилієнтності і сприйнятого стресу

Таблиця 3.1

Модель опосередкованого зв'язку віку і резилієнтності

Indirect and Total Effects								
				95% C.I. (a)				
Type	Effect	Estimate	SE	Lower	Upper	β	z	p
Indirect	Bik \Rightarrow PIL \Rightarrow CDRISC10	0.0878	0.0364	0.0228	0.1819	0.1824	2.410	0.016
Component	Bik \Rightarrow PIL	0.2719	0.1046	0.0841	0.4965	0.2912	2.601	0.009
	PIL \Rightarrow CDRISC10	0.3227	0.0504	0.2074	0.4214	0.6263	6.401	<.001
Direct	Bik \Rightarrow CDRISC10	-0.0695	0.0471	-0.15	0.0300	-0.1443	-1.475	0.140
Total	Bik \Rightarrow CDRISC10	0.0183	0.0567	-0.0873	0.1353	0.0380	0.323	0.747
Note. Confidence intervals computed with method: Bias corrected bootstrap								
Note. Betas are completely standardized effect sizes								

Таблиця 3.2

Модель опосередкованого зв'язку самостійності і резилієнтності

Indirect and Total Effects								
				95% C.I. (a)				
Type	Effect	Estimate	SE	Lower	Upper	β	z	p
Indirect	Самостійність \Rightarrow PIL \Rightarrow CDRISC10	1.357	0.5751	0.285	2.877	0.150	2.36	0.018
	Самостійність \Rightarrow Стимуляція \Rightarrow CDRISC10	1.099	0.4911	0.298	2.477	0.122	2.24	0.025
Component	Самостійність \Rightarrow PIL	5.229	1.9543	0.736	9.608	0.299	2.68	0.007
	PIL \Rightarrow CDRISC10	0.259	0.0519	0.143	0.359	0.504	5.00	<.001
	Самостійність \Rightarrow Стимуляція	0.527	0.1310	0.235	0.797	0.426	4.03	<.001
	Стимуляція \Rightarrow CDRISC10	2.083	0.7743	0.495	3.736	0.286	2.69	0.007

Indirect and Total Effects								
				95% C.I. (a)				
Type	Effect	Estimate	SE	Lower	Upper	β	z	p
Direct	Самостійність ⇒ CDRISC10	-1.166	0.9122	- 2.924	0.486	- 0.129	- 1.28	0.201
Total	Самостійність ⇒ CDRISC10	1.289	1.0516	- 0.898	3.376	0.143	1.23	0.220
Note. Confidence intervals computed with method: Bias corrected bootstrap								
Note. Betas are completely standardized effect sizes								

Таблиця 3.3

Модель опосередкованого зв'язку стимуляції і резилієнтності

Симуляція								
Indirect and Total Effects								
				95% C.I. (a)				
Type	Effect	Estimate	SE	Lower	Upper	β	z	p
Indirect	Симуляція ⇒ PIL ⇒ CDRISC10	1.474	0.4847	0.574	2.767	0.202	3.04	0.002
Component	Симуляція ⇒ PIL	5.904	1.5040	2.805	9.260	0.417	3.93	<.001
	PIL ⇒ CDRISC10	0.250	0.0519	0.128	0.348	0.485	4.81	<.001
Direct	Симуляція ⇒ CDRISC10	1.739	0.7340	0.288	3.255	0.239	2.37	0.018
Total	Симуляція ⇒ CDRISC10	3.213	0.7708	1.696	4.799	0.441	4.17	<.001
Note. Confidence intervals computed with method: Bias corrected bootstrap								
Note. Betas are completely standardized effect sizes								

Таблиця 3.4

Модель опосередкованого зв'язку мети в житті і резилієнтності

Indirect and Total Effects								
				95% C.I. (a)				
Type	Effect	Estimate	SE	Lower	Upper	β	z	p
Indirect	PIL ⇒ Симуляція ⇒ CDRISC10	0.0513	0.02531	0.00973	0.1210	0.0996	2.03	0.043

Indirect and Total Effects								
				95% C.I. (a)				
Type	Effect	Estimate	SE	Lower	Upper	β	z	p
Component	PIL \Rightarrow Стимуляція	0.0295	0.00752	0.01537	0.0442	0.4175	3.93	<.001
	Стимуляція \Rightarrow CDRISC10	1.7389	0.73404	0.26894	3.2799	0.2386	2.37	0.018
Direct	PIL \Rightarrow CDRISC10	0.2497	0.05191	0.13047	0.3468	0.4846	4.81	<.001
Total	PIL \Rightarrow CDRISC10	0.3010	0.04928	0.19160	0.3852	0.5842	6.11	<.001
Note. Confidence intervals computed with method: Bias corrected bootstrap								
Note. Betas are completely standardized effect sizes								

Таблиця 3.5

Модель опосередкованого зв'язку ціннісного життя і резилієнтності (два медіатори)

Indirect and Total Effects								
				95% C.I. (a)				
Type	Effect	Estimate	SE	Lower	Upper	β	z	p
Indirect	Ціннісне \Rightarrow PIL \Rightarrow CDRISC10	0.5142	0.1736	0.2412	0.858	0.3471	2.961	0.003
	Ціннісне \Rightarrow Стимуляція \Rightarrow CDRISC10	0.1019	0.0585	0.0121	0.278	0.0688	1.742	0.082
Component	Ціннісне \Rightarrow PIL	2.1758	0.2199	1.6842	2.613	0.7568	9.892	<.001
	PIL \Rightarrow CDRISC10	0.2363	0.0761	0.0987	0.359	0.4586	3.104	0.002
	Ціннісне \Rightarrow Стимуляція	0.0583	0.0228	0.0133	0.107	0.2867	2.557	0.011
	Стимуляція \Rightarrow CDRISC10	1.7476	0.7346	0.2741	3.219	0.2398	2.379	0.017
Direct	Ціннісне \Rightarrow CDRISC10	0.0499	0.2076	- 0.3383	0.463	0.0337	0.240	0.810
Total	Ціннісне \Rightarrow CDRISC10	0.6659	0.1559	0.3101	0.972	0.4495	4.270	<.001
Note. Confidence intervals computed with method: Bias corrected bootstrap								
Note. Betas are completely standardized effect sizes								

Таблиця 3.6

Модель опосередкованого зв'язку ціннісного життя і резилієнтності (1 медіатор)

Indirect and Total Effects								
				95% C.I. (a)				
Type	Effect	Estimate	SE	Lower	Upper	β	z	p
Indirect	Ціннісне \Rightarrow PIL \Rightarrow CDRISC10	0.6403	0.1753	0.347	1.060	0.4323	3.653	<.001
Component	Ціннісне \Rightarrow PIL	2.1758	0.2199	1.679	2.608	0.7568	9.892	<.001
	PIL \Rightarrow CDRISC10	0.2943	0.0749	0.154	0.426	0.5712	3.931	<.001
Direct	Ціннісне \Rightarrow CDRISC10	0.0256	0.2153	-0.421	0.428	0.0173	0.119	0.905
Total	Ціннісне \Rightarrow CDRISC10	0.6659	0.1559	0.288	0.967	0.4495	4.270	<.001
Note. Confidence intervals computed with method: Bias corrected bootstrap								
Note. Betas are completely standardized effect sizes								

Таблиця 3. 7

Модель опосередкованого зв'язку життєздійснення і резилієнтності (2 медіатора)

Indirect and Total Effects								
				95% C.I. (a)				
Type	Effect	Estimate	SE	Lower	Upper	β	z	p
Indirect	Життєздійснення \Rightarrow PIL \Rightarrow CDRISC10	0.3730	0.1669	0.0558	0.7399	0.3095	2.235	0.025
	Життєздійснення \Rightarrow Стимуляція \Rightarrow CDRISC10	0.1092	0.0563	0.0139	0.2555	0.0906	1.941	0.052
Component	Життєздійснення \Rightarrow PIL	1.9345	0.1538	1.6043	2.2415	0.8272	12.578	<.001
	PIL \Rightarrow CDRISC10	0.1928	0.0849	0.0266	0.3532	0.3742	2.271	0.023
	Життєздійснення \Rightarrow Стимуляція	0.0649	0.0178	0.0312	0.0965	0.3927	3.648	<.001
	Стимуляція \Rightarrow CDRISC10	1.6814	0.7336	0.1822	3.1165	0.2307	2.292	0.022
Direct	Життєздійснення \Rightarrow CDRISC10	0.1657	0.1962	-0.2644	0.5500	0.1375	0.844	0.398
Total	Життєздійснення \Rightarrow CDRISC10	0.6479	0.1197	0.3835	0.9018	0.5376	5.410	<.001

Indirect and Total Effects								
				95% C.I. (a)				
Type	Effect	Estimate	SE	Lower	Upper	β	z	p
Note. Confidence intervals computed with method: Bias corrected bootstrap								
Note. Betas are completely standardized effect sizes								

Таблиця 3.8

Модель опосередкованого зв'язку гедонізму і резилієнтності

Indirect and Total Effects								
				95% C.I. (a)				
Type	Effect	Estimate	SE	Lower	Upper	β	z	p
Indirect	Гедонізм ⇒ Стимуляція ⇒ CDRISC10	1.3882	0.4282	0.667	2.437	0.2516	3.242	0.001
Component	Гедонізм ⇒ Стимуляція	0.3395	0.0792	0.189	0.503	0.4485	4.287	<.001
	Стимуляція ⇒ CDRISC10	4.0885	0.8254	2.142	5.842	0.5611	4.953	<.001
Direct	Гедонізм ⇒ CDRISC10	- 1.4775	0.6249	- 2.732	- 0.116	- 0.2678	- 2.364	0.018
Total	Гедонізм ⇒ CDRISC10	- 0.0893	0.6501	- 1.339	1.207	- 0.0162	- 0.137	0.891
Note. Confidence intervals computed with method: Bias corrected bootstrap								
Note. Betas are completely standardized effect sizes								

Таблиця 3.9

Модель опосередкованого зв'язку життєздійснення і резилієнтності (1 медіатор)

Indirect and Total Effects								
				95% C.I. (a)				
Type	Effect	Estimate	SE	Lower	Upper	β	z	p
Indirect	Здійснення ⇒ PIL ⇒ CDRISC10	0.440	0.1709	0.1259	0.842	0.366	2.58	0.010
Component	Здійснення ⇒ PIL	1.935	0.1538	1.6169	2.244	0.827	12.58	<.001
	PIL ⇒ CDRISC10	0.228	0.0865	0.0644	0.399	0.442	2.63	0.008

Indirect and Total Effects								
				95% C.I. (a)				
Type	Effect	Estimate	SE	Lower	Upper	β	z	p
Direct	Здійснення CDRISC10 ⇒	0.207	0.2023	- 0.2382	0.592	0.172	1.03	0.305
Total	Здійснення CDRISC10 ⇒	0.648	0.1197	0.3821	0.882	0.538	5.41	<.001
Note. Confidence intervals computed with method: Bias corrected bootstrap								
Note. Betas are completely standardized effect sizes								

Таблиця 3.10

Модель опосередкованого зв'язку досягнення і резилієнтності

Indirect and Total Effects								
				95% C.I. (a)				
Type	Effect	Estimate	SE	Lower	Upper	β	z	p
Indirect	Досягнення ⇒ Стимуляція ⇒ CDRISC10	1.673	0.5158	0.868	2.904	0.267	3.244	0.001
Component	Досягнення ⇒ Стимуляція	0.457	0.0851	0.292	0.625	0.532	5.374	<.001
	Стимуляція ⇒ CDRISC10	3.658	0.8990	2.099	5.436	0.502	4.069	<.001
Direct	Досягнення ⇒ CDRISC10	-0.718	0.7724	- 2.499	0.915	- 0.115	- 0.929	0.353
Total	Досягнення ⇒ CDRISC10	0.956	0.7292	- 0.637	2.648	0.153	1.311	0.190
Note. Confidence intervals computed with method: Bias corrected bootstrap								
Note. Betas are completely standardized effect sizes								

Таблиця 3.11

Модель опосередкованого зв'язку влади і резилієнтності

Indirect and Total Effects								
				95% C.I. (a)				
Type	Effect	Estimate	SE	Lower	Upper	β	z	p
Indirect	Влада ⇒ Стимуляція ⇒ CDRISC10	1.136	0.4156	0.456	2.103	0.1838	2.734	0.006
Component	Влада ⇒ Стимуляція	0.344	0.0907	0.174	0.522	0.4057	3.792	<.001
	Стимуляція ⇒ CDRISC10	3.302	0.8371	1.504	5.262	0.4531	3.945	<.001
Direct	Влада ⇒ CDRISC10	-0.186	0.7099	- 1.971	1.752	- 0.0301	- 0.262	0.794
Total	Влада ⇒ CDRISC10	0.950	0.7196	- 0.963	2.756	0.1538	1.321	0.187
Note. Confidence intervals computed with method: Bias corrected bootstrap								
Note. Betas are completely standardized effect sizes								

Таблиця 3.12

Модель опосередкованого зв'язку стимуляції і сприйнятого стресу

Indirect and Total Effects								
				95% C.I. (a)				
Type	Effect	Estimate	SE	Lower	Upper	β	z	p
Indirect	Стимуляція ⇒ CDRISC10 ⇒ PSS-10	-1.122	0.436	- 2.314	- 0.355	- 0.1516	- 2.575	0.010
	Стимуляція ⇒ Життєдійснення ⇒ PSS-10	-1.250	0.455	- 2.310	- 0.451	- 0.1689	- 2.748	0.006
Component	Стимуляція ⇒ CDRISC10	3.213	0.765	1.623	4.797	0.4410	4.198	<.001
	CDRISC10 ⇒ PSS-10	-0.349	0.107	- 0.584	- 0.138	- 0.3439	- 3.260	0.001
	Стимуляція ⇒ Здійснення	2.375	0.651	1.007	3.697	0.3927	3.648	<.001
	Життєдійснення ⇒ PSS-10	-0.526	0.126	- 0.769	- 0.268	- 0.4301	- 4.178	<.001
Direct	Стимуляція ⇒ PSS-10	-0.123	0.716	- 2.038	1.446	- 0.0167	- 0.173	0.863
Total	Стимуляція ⇒ PSS-10	-2.496	0.821	- 4.345	- 0.668	- 0.3372	- 3.039	0.002

Indirect and Total Effects								
				95% C.I. (a)				
Type	Effect	Estimate	SE	Lower	Upper	β	z	p
Note. Confidence intervals computed with method: Bias corrected bootstrap								
Note. Betas are completely standardized effect sizes								

Таблиця 3.13

Модель опосередкованого зв'язку мети в житті і сприйнятого стресу

Indirect and Total Effects								
				95% C.I. (a)				
Type	Effect	Estimate	SE	Lower	Upper	β	z	p
Indirect	PIL \Rightarrow CDRISC10 \Rightarrow PSS-10	-0.1081	0.0367	-0.203	-0.0435	-0.2066	-2.945	0.003
	PIL Життєздійснення \Rightarrow PSS-10	-0.1946	0.0677	-0.312	-0.0745	-0.3719	-2.875	0.004
Component	PIL \Rightarrow CDRISC10	0.3010	0.0489	0.197	0.3875	0.5842	6.151	<.001
	CDRISC10 \Rightarrow PSS-10	-0.3591	0.1071	-0.593	-0.1423	-0.3536	-3.354	<.001
	PIL Життєздійснення \Rightarrow	0.3537	0.0281	0.301	0.4087	0.8272	12.578	<.001
	Життєздійснення \Rightarrow PSS-10	-0.5503	0.1864	-0.860	-0.2076	-0.4496	-2.953	0.003
Direct	PIL \Rightarrow PSS-10	0.0115	0.0828	-0.168	0.1546	0.0221	0.139	0.889
Total	PIL \Rightarrow PSS-10	-0.2912	0.0512	-0.390	-0.1927	-0.5565	-5.683	<.001
Note. Confidence intervals computed with method: Bias corrected bootstrap								
Note. Betas are completely standardized effect sizes								

Таблиця 3.14

Модель опосередкованого зв'язку ціннісного життя і сприйнятого стресу

Indirect and Total Effects								
				95% C.I. (a)				
Type	Effect	Estimate	SE	Lower	Upper	β	z	p
Indirect	Ціннісне \Rightarrow CDRISC10 \Rightarrow PSS-10	-0.2433	0.0893	-0.489	-0.0948	-0.1617	-2.726	0.006
	Ціннісне \Rightarrow Життєздійснення \Rightarrow PSS-10	-0.4397	0.1270	-0.707	-0.2135	-0.2923	-3.462	<.001
Component	Ціннісне \Rightarrow CDRISC10	0.6659	0.1549	0.293	0.9784	0.4495	4.300	<.001
	CDRISC10 \Rightarrow PSS-10	-0.3654	0.1037	-0.565	-0.1457	-0.3598	-3.525	<.001
	Ціннісне \Rightarrow Життєздійснення	0.7664	0.1125	0.534	1.0039	0.6235	6.813	<.001
	Життєздійснення \Rightarrow PSS-10	-0.5737	0.1427	-0.851	-0.2709	-0.4688	-4.020	<.001
Direct	Ціннісне \Rightarrow PSS-10	0.0982	0.1656	-0.253	0.3532	0.0653	0.593	0.553
Total	Ціннісне \Rightarrow PSS-10	-0.5848	0.1634	-0.928	-0.2739	-0.3887	-3.580	<.001
Note. Confidence intervals computed with method: Bias corrected bootstrap								
Note. Betas are completely standardized effect sizes								

Таблиця 3.15

Модель опосередкованого зв'язку життєздійснення і сприйнятого стресу

Indirect and Total Effects								
				95% C.I. (a)				
Type	Effect	Estimate	SE	Lower	Upper	β	z	p
Indirect	Життєздійснення \Rightarrow CDRISC10 \Rightarrow PSS-10	-0.230	0.0786	-0.434	-0.0897	-0.188	-2.92	0.003

Indirect and Total Effects								
				95% C.I. (a)				
Type	Effect	Estimate	SE	Lower	Upper	β	z	p
Component	Життєздійснення ⇒ CDRISC10	0.648	0.1189	0.386	0.8916	0.538	5.45	<.001
	CDRISC10 ⇒ PSS-10	-0.355	0.1023	-0.562	0.1378	-0.349	-3.47	<.001
Direct	Життєздійснення ⇒ PSS-10	-0.531	0.1233	-0.764	0.2793	-0.434	-4.30	<.001
Total	Життєздійснення ⇒ PSS-10	-0.761	0.1130	-0.961	0.5406	-0.621	-6.73	<.001
Note. Confidence intervals computed with method: Bias corrected bootstrap								
Note. Betas are completely standardized effect sizes								

Таблиця 3.16

Модель опосередкованого зв'язку резилієнтності і сприйнятого стресу

Indirect and Total Effects								
				95% C.I. (a)				
Type	Effect	Estimate	SE	Lower	Upper	β	z	p
Indirect	CDRISC10 ⇒ Життєздійснення ⇒ PSS-10	-0.237	0.0701	-0.420	0.122	-0.233	-3.38	<.001
Component	CDRISC10 ⇒ життєздійснення	0.446	0.0819	0.269	0.610	0.538	5.45	<.001
	життєздійснення ⇒ PSS-10	-0.531	0.1233	-0.756	0.280	-0.434	-4.30	<.001
Direct	CDRISC10 ⇒ PSS-10	-0.355	0.1023	-0.565	0.154	-0.349	-3.47	<.001
Total	CDRISC10 ⇒ PSS-10	-0.592	0.0973	-0.789	0.385	-0.582	-6.08	<.001
Note. Confidence intervals computed with method: Bias corrected bootstrap								
Note. Betas are completely standardized effect sizes								

Таблиця 3.17

Модель опосередкованого зв'язку віку і сприйнятого стресу

Indirect and Total Effects								
				95% C.I. (a)				
Type	Effect	Estimate	SE	Lower	Upper	β	z	p
Indirect	Вік \Rightarrow Життєздійснення \Rightarrow PSS-10	-0.0821	0.0370	-0.1596	-0.0210	-0.1679	-2.218	0.027
Component	Вік \Rightarrow Життєздійснення	0.1060	0.0451	0.0257	0.1840	0.2654	2.352	0.019
	Життєздійснення \Rightarrow PSS-10	-0.7742	0.1162	-0.9858	-0.5393	-0.6326	-6.661	<.001
Direct	Вік \Rightarrow PSS-10	0.0205	0.0464	-0.0855	0.1173	0.0419	0.441	0.659
Total	Вік \Rightarrow PSS-10	-0.0616	0.0571	-0.1793	0.0467	-0.1260	-1.078	0.281
Note. Confidence intervals computed with method: Bias corrected bootstrap								
Note. Betas are completely standardized effect sizes								

Дані респондентів

Таблиця И.1

Дані респондентів (вік, стать, показники CD-RISC-10, PSS-10, опитувальника PИL, ELS-12, анкеті «Ціннісна саморефлексія»).

№	Вік	CDRIS C10	PSS-10	PIL	Ціннісне	Здійснення	Залучене	Копінг	Узгодження	Міркування	Самсвіт огляд	стать
1	41	28	16	88	30	26	56	так	так	так	так	жіноча
2	48	23	17	89	30	24	54	ні	ні	так	так	жіноча
3	36	27	18	88	28	25	53	ні	ні	так	так	жіноча
4	35	27	22	63	14	10	24	так	так	так	так	жіноча
5	69	19	17	70	25	20	45	так	так	так	так	жіноча
6	53	20	24	64	21	15	36	ні	так	так	так	жіноча
7	37	35	25	60	19	11	30	так	ні	ні	так	жіноча
8	59	11	27	80	25	18	43	так	так	так	так	жіноча
9	47	27	21	83	24	22	46	так	так	ні	так	жіноча
10	50	26	15	87	21	27	48	так	так	так	так	жіноча
11	50	26	13	92	30	24	54	ні	так	так	так	жіноча
12	50	15	13	84	25	22	47	так	ні	так	так	жіноча
13	54	23	17	90	30	21	51	так	так	так	ні	жіноча
14	38	22	13	59	19	23	42	ні	ні	ні	так	жіноча

15	35	25	18	84	30	21	51	так	так	ні	так	жіноча
16	42	17	22	73	20	14	34	ні	так	так	так	жіноча
17	38	24	25	64	22	12	34	так	так	так	так	жіноча
18	22	18	17	70	28	19	47	ні	ні	так	так	жіноча
19	33	9	24	46	13	14	27	так	так	так	так	жіноча
20	20	23	14	79	27	14	41	так	так	ні	так	чоловіча
21	33	27	26	66	25	10	35	так	так	так	так	жіноча
22	51	27	16	85	27	28	55	так	так	так	так	чоловіча
23	29	13	20	53	12	16	28	ні	ні	так	ні	жіноча
24	25	8	35	50	22	9	31	ні	ні	так	так	чоловіча
25	37	25	22	75	23	18	41	так	так	так	так	чоловіча
26	51	21	12	81	25	22	47	ні	так	так	так	чоловіча
27	36	34	14	82	30	21	51	так	так	так	так	жіноча
28	51	23	15	96	30	30	60	так	ні	так	так	жіноча
29	46	29	17	81	27	21	48	так	так	так	так	жіноча
30	43	25	16	76	25	18	43	так	так	так	так	жіноча
31	36	31	12	88	29	29	58	так	так	так	так	жіноча
32	17	30	15	88	30	28	58	так	ні	так	так	жіноча
33	55	37	24	90	28	26	54	ні	так	ні	так	чоловіча

34	39	27	20	70	23	16	39	так	так	так	так	жіноча
35	45	19	21	71	20	17	37	так	ні	так	так	жіноча
36	48	27	13	76	30	21	51	так	так	так	так	чоловіча
37	30	26	15	68	22	16	38	ні	так	так	так	чоловіча
38	34	24	24	84	23	24	47	так	так	так	так	жіноча
39	22	33	19	87	26	22	48	так	так	так	так	жіноча
40	42	32	15	82	27	29	56	так	так	так	так	жіноча
41	74	25	17	81	29	25	54	так	так	так	так	жіноча
42	22	20	27	62	22	18	40	так	так	так	так	жіноча
43	41	28	12	80	24	20	44	так	ні	так	так	жіноча
44	46	23	24	76	27	15	42	так	так	так	так	жіноча
45	54	25	19	86	27	21	48	так	так	так	так	жіноча
46	27	12	30	40	12	8	20	ні	ні	так	ні	чоловіча
47	31	31	10	91	30	25	55	так	так	так	так	жіноча
48	52	20	21	77	24	20	44	так	так	так	так	жіноча
49	52	37	12	65	18	18	36	ні	так	так	так	чоловіча
50	31	19	20	71	22	21	43	так	так	так	так	жіноча
51	44	34	10	93	28	28	56	так	так	так	так	жіноча
52	32	17	37	44	15	7	22	так	так	так	ні	жіноча

53	26	24	14	65	20	16	36	так	так	так	так	чоло віча
54	19	8	30	40	16	8	24	так	так	так	так	чоло віча
55	56	27	23	89	30	23	53	так	так	так	так	жіно ча
56	51	30	20	73	25	19	44	так	так	так	так	жіно ча
57	67	18	24	77	24	21	45	ні	так	так	так	чоло віча
58	27	14	30	63	23	11	34	ні	так	так	так	жіно ча
59	45	9	33	67	22	12	34	ні	ні	так	ні	жіно ча
60	54	23	17	84	29	20	49	так	ні	ні	так	жіно ча
61	19	19	26	59	27	18	45	так	так	так	так	жіно ча
62	26	21	36	73	25	20	45	так	так	так	так	жіно ча
63	19	26	26	96	27	27	54	так	ні	так	так	жіно ча
64	18	16	34	52	30	10	40	так	так	так	так	жіно ча
65	18	27	10	69	26	17	43	ні	так	так	так	жіно ча
66	19	22	28	64	23	17	40	ні	так	так	так	жіно ча
67	19	33	11	80	26	17	43	ні	так	ні	так	чоло віча
68	19	18	27	80	21	15	36	так	так	так	так	жіно ча
69	18	26	8	82	25	25	50	так	так	так	так	жіно ча
70	18	28	13	76	22	20	42	так	ні	так	так	жіно ча
71	18	32	22	87	26	23	49	так	так	так	так	жіно ча

72	19	25	17	80	28	17	45	ні	так	так	так	жіноча
73	20	33	6	85	30	28	58	так	так	так	так	чоловіча

Таблиця И.2

Дані респондентів (ціннісні орієнтації PVQ-40)

№	Конформізм	Градиція	Доброзичливість	Універсальність	Самостійність	Стимуляція	Гедонізм	Досягнення	Влада	Безпека
1	2,75	2,25	4,50	5,67	6,00	5,33	4,33	3,00	2,33	3,20
2	3,75	2,50	3,75	4,83	5,25	3,67	5,00	5,75	4,33	5,20
3	3,00	1,75	3,25	5,33	4,00	4,33	4,67	2,75	2,67	3,20
4	3,75	2,00	3,75	4,67	4,75	2,33	3,67	2,50	2,00	4,40
5	3,75	3,00	4,00	3,83	3,50	2,00	2,00	1,75	2,33	4,20
6	3,00	3,50	3,75	4,33	3,50	2,00	3,33	2,75	2,67	4,80
7	3,75	1,75	2,25	3,50	3,50	3,33	4,33	3,00	2,67	3,40
8	3,50	2,75	4,25	5,00	3,75	3,00	2,33	3,00	3,00	4,00
9	2,75	3,50	4,00	4,67	4,00	3,33	3,67	3,50	3,33	4,20
10	2,75	3,00	4,25	4,33	4,25	3,67	4,67	1,75	3,67	4,00
11	2,25	1,50	1,00	3,33	3,75	2,00	1,00	3,50	2,67	4,00
12	3,00	2,25	2,75	2,50	4,75	5,00	3,67	4,75	2,67	3,60
13	4,25	4,75	4,50	3,83	5,50	2,00	1,67	2,50	1,33	4,00
14	3,50	3,25	2,75	3,17	3,00	2,00	2,33	2,00	3,00	4,00
15	2,75	2,75	4,50	4,33	4,25	2,00	3,67	3,25	3,33	4,80
16	3,25	1,75	3,25	3,83	4,50	2,33	3,00	4,00	3,33	3,20
17	3,25	2,25	3,50	4,17	3,50	3,00	3,00	3,75	2,67	3,60
18	4,25	3,25	5,25	4,83	4,75	3,33	4,67	2,75	2,33	5,00
19	3,25	2,75	4,25	3,50	3,00	1,67	3,33	2,25	2,67	4,40
20	3,00	2,25	2,75	4,33	5,00	2,33	3,33	3,50	2,67	3,20
21	3,00	2,25	4,50	4,50	4,00	3,00	3,00	5,50	5,00	4,80
22	5,25	3,50	5,50	5,00	4,75	3,33	5,00	4,25	5,00	4,60
23	4,00	3,00	4,00	3,67	2,75	3,67	4,67	3,50	2,00	4,40
24	4,25	3,50	4,75	5,00	3,75	1,67	3,67	1,75	1,67	4,60
25	2,75	1,75	3,75	3,17	4,50	3,67	3,67	3,25	3,00	4,00
26	3,00	2,25	3,25	3,50	4,00	2,33	2,33	2,50	2,00	3,60
27	3,50	3,50	4,50	5,33	4,50	4,00	3,67	6,00	4,67	5,00
28	5,00	4,50	5,00	4,83	5,00	4,00	5,00	3,50	2,67	4,80
29	2,00	3,75	4,00	4,33	5,00	3,00	2,00	3,00	2,67	2,60
30	3,50	3,50	3,50	4,17	4,25	4,33	4,00	4,50	3,67	4,00
31	3,75	2,75	4,25	4,00	3,75	4,00	3,00	4,00	3,67	4,20
32	5,00	3,75	4,50	5,50	5,25	4,67	5,33	5,25	3,00	5,20
33	1,75	3,00	3,50	3,83	4,00	3,67	3,67	2,50	1,00	2,80
34	2,00	1,75	4,50	4,83	4,75	3,33	3,67	3,50	4,00	2,60
35	2,00	2,00	3,25	3,67	3,00	3,33	3,33	2,50	2,00	3,40
36	2,75	2,50	4,25	5,00	4,25	3,33	3,67	3,25	2,33	5,00

37	2,50	2,00	3,75	4,17	4,75	3,00	5,67	3,75	4,00	2,40
38	2,75	4,00	4,50	3,83	4,50	4,00	3,67	3,75	3,00	5,20
39	4,75	2,00	4,50	5,17	5,25	4,67	5,67	4,75	5,00	5,20
40	3,50	1,75	3,25	3,50	4,25	4,00	5,00	2,75	3,00	4,00
41	3,75	2,75	3,25	3,00	2,75	2,67	2,00	2,75	2,00	3,20
42	3,25	2,00	4,00	5,00	2,75	2,67	5,00	3,75	4,33	4,20
43	2,75	3,25	4,25	4,33	4,75	4,00	3,00	3,00	3,00	3,40
44	3,00	2,00	3,25	4,17	6,00	4,33	5,00	5,00	4,33	3,80
45	3,75	3,00	4,25	4,67	4,50	4,33	4,33	4,25	4,00	4,80
46	4,00	3,50	4,00	3,67	3,75	3,00	5,33	4,25	4,33	2,60
47	3,00	3,00	4,00	3,67	4,50	5,00	5,67	4,50	4,33	3,60
48	2,75	2,50	3,50	3,83	4,25	4,00	2,33	3,50	3,00	4,00
49	4,25	3,25	4,50	5,17	4,75	4,33	4,67	5,00	5,00	4,60
50	3,50	2,25	4,50	4,83	4,00	3,67	4,67	3,75	2,00	3,20
51	2,75	2,50	4,50	4,33	5,00	4,33	2,33	5,00	2,33	3,60
52	2,75	2,50	3,00	3,17	3,25	2,00	2,67	3,50	2,67	3,20
53	3,00	3,25	4,50	3,50	3,75	3,33	4,67	2,50	2,00	4,00
54	5,00	3,00	5,25	5,83	5,25	2,67	5,67	3,75	1,33	4,60
55	3,75	2,75	3,75	5,33	5,25	3,00	1,33	4,25	3,67	4,80
56	2,00	1,75	3,75	5,17	4,75	3,67	3,67	5,00	2,33	3,40
57	2,75	3,25	4,00	4,33	4,75	2,67	2,67	3,00	2,33	3,80
58	2,75	1,50	3,50	5,33	5,50	2,00	5,33	2,50	1,33	3,80
59	2,25	3,00	4,00	4,00	5,00	3,33	5,33	5,50	6,00	5,80
60	2,00	2,50	3,75	4,33	4,50	4,00	2,33	3,25	3,33	4,20
61	3,00	2,00	4,25	4,17	4,00	3,33	3,00	4,25	3,67	4,40
62	2,00	1,75	4,25	4,17	5,00	4,00	5,00	5,75	5,00	3,60
63	2,50	2,75	3,75	3,33	3,50	3,00	5,00	4,00	3,00	4,00
64	3,50	3,00	3,00	4,17	5,50	3,00	5,67	4,50	4,33	4,40
65	2,75	1,25	3,50	4,83	5,25	5,33	5,67	4,25	3,67	2,80
66	2,25	3,75	5,75	5,33	4,00	3,00	3,00	2,75	1,67	3,60
67	2,50	3,00	3,50	3,83	4,00	4,00	5,33	3,25	2,33	3,40
68	4,25	3,00	5,00	4,50	4,50	3,00	6,00	3,00	2,33	5,80
69	3,50	1,75	4,75	4,67	5,00	4,67	4,67	5,25	5,33	3,80
70	2,75	2,00	2,75	3,83	4,50	4,00	5,00	3,00	3,33	3,60
71	2,00	2,25	3,00	2,83	4,75	5,33	5,00	5,25	5,33	3,80
72	3,50	2,25	3,75	4,83	4,75	3,67	5,00	2,00	2,33	5,00
73	1,00	1,50	1,50	1,33	3,25	1,67	2,00	1,00	1,67	1,00