

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗВО «УКРАЇНСЬКИЙ КАТОЛИЦЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

На правах рукопису,
остаточна версія

/Підпис студента/

ДЯКУН Анастасія Ігорівна

**КОРЕЛЯЦІЯ ВІРИ ТА РЕЗИЛІЄНТНОСТІ В УМОВАХ
ТРИВАЛОЇ ВІЙНИ**

Спеціальність 053 - Психологія

Магістерська робота на здобуття кваліфікації магістра

Кафедра клінічної психології

Науковий керівник

Аврамчук Олександр Сергійович,
доцент кафедри клінічної психології УКУ,
кандидат психологічних наук

/Підпис наукового керівника/

Львів – 2024

Заклад вищої освіти «Український католицький університет»

**Факультет наук про здоров'я
Кафедра клінічної психології**

Пояснювальна записка

до магістерської роботи

магістр

(освітній ступінь)

на тему:

«Кореляція віри та резилієнтності в умовах тривалої війни»

Виконала:

студентка 6 курсу групи ЗПК 22/М

спеціальності 053 «Психологія»

Дякун А.І.

Керівник: доцент кафедри клінічної

психології УКУ, кандидат психологічних наук

Аврамчук О.С.

Рецензент:

Львів – 2024

Дякун А.І. Кореляція віри та резилієнтності в умовах тривалої війни: Магістерська робота за спеціальністю 053 «Психологія» / А.І. Дякун / Український католицький університет. Кафедра клінічної психології; Наук. керівник: канд. психол. наук Аврамчук О.С. – Львів: УКУ, 2024. – 67 с.

Анотація. Дослідження присвячене аналізу впливу віри та глибинних переконань на рівень резилієнтності українців в умовах тривалої війни. Основна гіпотеза дослідження передбачає, що переконання, які відображають віру людини, суттєво впливають на рівень резилієнтності. Дослідження проводилося у форматі крос-секційного аналізу показників психоемоційного стану, рівня психологічної стійкості та характеристик типових переконань, які відображають віру людини.

Актуальність роботи підкреслена поточною ситуацією в Україні, де повномасштабна війна спричинила значне збільшення кількості психічних розладів. Виявлені результати підтверджують, що позитивні глибинні переконання сприяють зміцненню віри та надії, що відтак позитивно впливає на рівень психологічної стійкості українців.

Ключові слова: резилієнтність, віра, глибинні переконання, психологічна стійкість, війна.

Abstract. The study is dedicated to analysing the impact of faith and core beliefs on the level of resilience among Ukrainians in times of war. The primary hypothesis of the research suggests that core beliefs reflecting a person's faith significantly influence their level of resilience. The research was conducted using a cross-sectional analysis of psycho-emotional state indicators, psychological resilience levels, and the characteristics of typical beliefs reflecting a person's faith.

The relevance of this work is underscored by the current situation in Ukraine, where the full-scale war has led to a significant increase in mental disorders. The findings confirm that positive core beliefs strengthen faith and hope, which in turn positively affect the level of psychological resilience among Ukrainians.

Keywords: resilience, faith, core beliefs, psychological resilience, war.

ЗМІСТ

СПИСОК СКОРОЧЕНЬ	6
ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВЗАЄМОЗВ’ЯЗКУ ВІРИ ТА РІВНЯ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ	11
1.1. Становлення та сучасне розуміння поняття резилієнтності.....	11
1.2. Теоретичний аналіз та розкриття концептів віра та глибинні переконання	17
1.3. Представлення теоретичної моделі дослідженого явища.....	25
1.4. Висновок до розділу I.....	27
РОЗДІЛ II. МЕТОДИ ТА ПРОЦЕДУРА ДОСЛІДЖЕННЯ	28
2.1. Формування вибірки	29
2.2. Методи і методики оцінки.....	30
2.3. Висновок до розділу II.....	34
РОЗДІЛ III. ОПИС ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	36
3.1. Дослідження взаємозв’язку між глибинними переконаннями та рівнем резилієнтності українців у часі війни	36
3.2. Встановлення факторів впливу на рівень психологічної стійкості українців.....	43
3.3. Висновок до розділу III.....	53
ВИСНОВКИ	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	58
ДОДАТКИ	61

СПИСОК СКОРОЧЕНЬ

БПТ – бойова психологічна травма

ГП – глибинне переконання

ДП – дисфункційні припущення

КПТ – когнітивно-поведінкова терапія

НАД – негативні автоматичні думки

ПТЗ – посттравматичне зростання

ПТСР – посттравматичний стресовий розлад

АРА – American Psychological Association

ВСТУП

Що робить людину, спільноту, націю стійкою? Який вплив має те, у що люди вірять, на рівень їхньої психологічної стійкості та те, як вони приймають рішення? Чи можуть позитивні глибинні переконання, надія та віра у світле майбутнє робити людей більш стійкими до викликів війни?

Резилієнтність або *психологічна стійкість* є процесом і результатом успішної адаптації до складних життєвих обставин та викликів через розумову, емоційну та поведінкову гнучкість і адаптацію до зовнішніх і внутрішніх вимог (АРА, 2018). Віктор Франкл стверджував, що у людини можна забрати все, але неможливо забрати свободу вибору свого ставлення до зовнішніх подій, навіть перед обличчям неминучих страждань. Засновник логотерапії¹ писав: «Те, як людина ставиться до своєї долі й усіх супутніх страждань, те, як вона несе свій хрест, дає їй багаті можливості – навіть за найважчих обставин – надати життю глибшого сенсу» (Франкл, 2017).

Актуальність дослідження: стійкість є важливою ознакою національної єдності і взаємної підтримки (Романчук, 2022). У 2018 році АРА провела дослідження, яке показало високі рівні стресу та психологічних розладів серед населення України, спричинені тривалою війною на сході країни, економічною нестабільністю та соціальними проблемами. Виявлено значне поширення таких станів як тривога, депресія та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Особливо це стосувалося внутрішньо переміщених осіб та тих, хто живе у прифронтових областях. З початком повномасштабної війни російської федерації проти України, більшість населення перебуває в умовах постійного психологічного тиску

¹ *Логотерапія* – психотерапевтичний напрям, розроблений австрійським психіатром Віктором Франклом у 1950-1960-х роках, в основі якого лежить прагнення допомогти клієнту справитися з стражданнями через пошук та реалізацію сенсу у житті (*American Psychological Association, Dictionary of Psychology, 2023*).

та загрози життю, що несе ризик для їхнього психічного здоров'я та соціальної стабільності – все більше людей зіштовхуються з довготривалими психічними розладами, такими як ПТСР, розлад адаптації та інші тривожно-депресивні розлади. Це, у свою чергу, може призвести до зниження якості життя та здатності до продуктивної діяльності, що вплине на готовність суспільства до боротьби, відновлення та розвитку; та може зробити українців більш вразливими до криз, що загрожує зниженням соціальної згуртованості та тривалим економічним занепадом. Дослідження демонструють (APA, 2018), що ресурси та навички, пов'язані з більш позитивною адаптацією, можна культивувати та практикувати. Зокрема, те, у що люди вірять, які глибинні переконання мають та як інтерпретують події, що відбуваються з ними, має ключовий вплив на те, як вони справлятимуться з життєвими труднощами та травмуючими подіями, а відтак і наскільки психологічно стійкими вони є перед обличчям викликів. Отже, розуміння взаємного впливу того, у що люди вірять, їхніх глибинних переконань на рівень їхньої психологічної стійкості, безумовно, можна вважати одним з ключових суспільних завдань, особливо коли постаємо перед викликами російського вторгнення в Україну.

Дослідницьке питання: Як впливають віра та глибинні переконання на рівень резилієнтності українців в умовах тривалої війни, і чи існує взаємозв'язок між ними.

Об'єкт дослідження: рівень психологічної стійкості (резилієнтності) українців в умовах війни.

Предмет дослідження: типові переконання, які відображають віру людини.

Мета: дослідити вплив переконань, що відображають віру людини на рівень її психологічної стійкості.

Завдання:

1. Розкрити концепти віри та резилієнтності.

2. Дослідити, як те у що люди вірять впливає на їхній рівень резилієнтності шляхом авторського опитування.
3. Зробити кореляційний аналіз та лінійну регресію зібраних даних за допомогою програмного IBM SPSS Statistics.
4. Виявити, чи існує взаємозв'язок між наявністю віри та надії, а також видом глибинних переконань та рівнем резилієнтності.
5. Проаналізувати, як різняться результати дослідження між різними групами та категоріями респондентів та встановити, про які тенденції свідчать результати дослідження, зробити теоретичні узагальнення.

Основна гіпотеза: типові переконання, які відображають віру людини впливають на рівень резилієнтності.

Методи дослідження: у роботі було використано *загальнонаукові методи* дослідження, а саме аналіз, синтез, індукція, дедукція, моделювання, системний метод; а також *конкретні методи* – спостереження та опитування, кількісний, кореляційний, факторний, кластерний методи. Для опрацювання отриманих результатів та встановлення статистично значущого зв'язку між досліджуваними явищами віри та резилієнтності, було використано *математично-статистичний метод*, що дало підставу стверджувати про певні тенденції та робити теоретичні узагальнення, а також допомогло у напрацюванні практичних рекомендацій для створення психоедукаційних програм з підвищення рівня психологічної стійкості українців.

Дизайн дослідження: *емпіричне крос-секційне дослідження* – поперечний зріз показників психоемоційного стану, рівня психологічної стійкості (згідно міжнародних шкал) та характеристик, які дозволяють оцінити наявність або відсутність віри (глибинних переконань).

Перевірка дизайну: *основна група* (проживають в Україні у відносно безпечних або прифронтових областях), *контрольна група* (виїхали з

України до або після початку російського вторгнення у 2022 році), мінімум 150 осіб у кожній групі.

Міжнародні шкали: для вимірювання психологічної стійкості респондентів було використано *Шкалу Вимірювання Резилієнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)*.

Наукова новизна отриманих результатів: Попри чималий обсяг літератури на цю тему, більшість робіт базуються на спостереженнях та роботах Віктора Франкла та Едіт Єви Егер, а також досвіду Голокосту.

Завдяки даній роботі було вперше проаналізовано вплив віри (глибинних переконань) українців на рівень їхньої психологічної стійкості в умовах російського вторгнення в Україну у вигляді емпіричного крос-секційного дослідження.

Практичне значення одержаних результатів: Отримані результати сприятимуть у подальшому напрацювати освітні рекомендації для підвищення рівня резилієнтності українців в умовах тривалої війни, а також продемонстрували певні тенденції, що спрямовують до подальших досліджень для глибшого вивчення питання кореляції віри та психологічної стійкості. На основі здобутих результатів, за підтримки the Ian Ramsey Centre for Science and Religion, University of Oxford, планується публікація освітніх рекомендацій для підвищення рівня психологічної стійкості українською та англійською мовами.

Структура та обсяг роботи: Робота складається зі списку скорочень, вступу, трьох розділів, висновків, переліку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг магістерської роботи – 67 сторінок. Робота проілюстрована 11-ма рисунками та 3 додатками.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ВІРИ ТА РІВНЯ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ

1.1. Становлення та сучасне розуміння поняття резилієнтності

Слово *resilience* походить з латинської мови, а саме від дієприкметника теперішнього часу дієслова *resilire*, що перекладається як *стрибнути* або *відскочити назад* (англійською *to jump back* або *to recoil*). Коренем слова *resilire* є *salire* – з латинської *стрибати*. Термін *резилієнтність* був введений у науковий обіг у 1807 році як поняття фізики, що позначало «здатність деформованого тіла відновлювати свої розміри та форму після деформації, спричиненої, зокрема, компресійним стресом» (Merriam-Webster, 2024). Дотепер цей термін позначає здатність еластичного матеріалу поглинати енергію і опісля вивільнити цю енергію, повертаючись до своєї початкової форми. Саме концепт відновлення або повернення до початкової форми був запозичений психологічною спільнотою для позначення здатності людини відновлюватися після стресових чи травматичних подій (Merriam-Webster, 2024).

Американська Психологічна Асоціація (далі АРА) у своєму словнику (АРА, 2024) подає наступне визначення *стійкості* (також резилієнтність або психологічна стійкість) – «це процес і результат успішної адаптації до складного або стресового життєвого досвіду, особливо через розумову, емоційну та поведінкову гнучкість і пристосування до зовнішніх і внутрішніх обставин та вимог». Ця властивість особистості не лише свідчить про здатність людини пройти через життєві труднощі і вистояти, але також є запорукою спроможності справлятися з різного роду викликами, з якими ми зіштовхуємося щодня. Низка різноманітних факторів впливає на те, наскільки добре люди є здатними адаптуватися до життєвих труднощів,

серед яких переважають (а) способи, якими люди сприймають світ і взаємодіють із ним, (б) наскільки якісними та доступними є соціальні ресурси у місцевості, де особа проживає, і (в) особливості копінг-стратегій особи (APA, 2024).

Феномен стійкості набирає все більшої популярності і вивчається науковцями з різноманітних дисциплінах; поняття має схожі визначення в гуманітарних, соціальних та медичних науках. Так останні кілька десятиліть провідні експерти з нейробіології, ментального здоров'я, психології та соціології фокусували свою увагу на вивченні коротко- та довгострокових наслідків стресу, адже останній є щоденною реальністю сучасної людини. У глобальному суспільстві, де війни, конфлікти, терористичні атаки та пандемії є частиною реальності, можна стверджувати, що більшість населення в якийсь період свого життя досвідчать одну або кілька небезпечних для життя або ж психологічно травмуючих подій, що в тій чи іншій мірі вплине на психічне благополуччя і може спровокувати розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР), розладу адаптації, залежностей чи інших негативних наслідків (Karam et al 2014). До цих травмуючих випробувань можемо віднести досвід міжособистісного насильства, сексуального насильства, травми війни, бойові психологічні травми (БПТ), смерть близької людини, природні лиха та виробничі катастрофи (до прикладу, Чорнобильська катастрофа), а також різного масштабу тероризм (APA, 2024). Відтак, логічним є інтерес наукової спільноти до феномену резилієнтності, а зокрема до питання, що ж плекає психологічну стійкість та що робить людину сильнішою перед обличчям викликів, з якими кожен неминуче зіштовхнеться на своєму життєвому шляху.

Сучасні дослідження стійкості беруть свій початок у психології та психіатрії і початково зосереджувалися на резилієнтності як особистісній рисі людини. З часом науковці, зацікавлені в психологічних і соціальних

чинниках, що впливають на загальний стан здоров'я, перейняли цю концепцію і поступово розширили її застосування з сфери психічного здоров'я до медичної та питання здоров'я в цілому. Відтак, останнім часом науковці все більше цікавляться стійкістю як характеристикою окремих груп населення, цілих спільнот та навіть націй (Fleming & Ledogar, 2010).

Намагаючись окреслити резилієнтність, важливо визначити, чи є феномен рисою характеру, особистісною характеристикою, процесом чи результатом. Багато вчених погоджуються, що насправді стійкість існує в континуумі і може проявлятися по різному у різних сферах (Pietrzak & Southwick, 2011). Відтак, особа, що успішно адаптується до викликів на роботі чи в академічному середовищі, не завжди матиме той самий рівень резилієнтності в особистому житті, або ж може по іншому поводитися за умов невизначеності чи небезпеки. Ми також можемо стверджувати, що рівень психологічної стійкості особи може проявлятися по-різному на континуумі впродовж її життя, в залежності від ситуації, в якій особа перебуває, та середовища, що її оточує (Kim-Cohen & Turkewitz, 2012).

Американський ветеран війни Ерік Грейтенс називає стійкість тяжко вибореною мудрістю та чеснотою, що «надає людям силу вистояти в тяжкі часи й допомагає стати кращими». Він продовжує свою думку, стверджуючи, що «нікому не вдається уникнути болю, страху та страждання, проте з болю може народитися мудрість, зі страху може народитися хоробрість, зі страждання може народитися внутрішня міць – якщо нам притаманна чеснота стійкості» (Грейтенс, 2021). Перед обличчям найстрашніших викликів, тільки стійкість має значення, адже попри біль та страждання, саме вона визначає результат – як ми справимося з випробуваннями та чи зможемо успішно адаптуватися до життєвих змін.

Зі збільшення інтересу до резилієнтності, більше уваги також приділяється до феномену *посттравматичного зростання*. Новітній концепт, що ввійшов в науковий обіг лише у 1995 році, позначає досвід

позитивних змін та певного роду самовдосконалення після досвіду життєвих труднощів чи кризових ситуацій. Ця психологічна теорія була розроблена Річардом Тедескі та Лоуренс Калхун у середині 1990-х років як характеристика особистісної трансформації людини після пережиття травми. Науковці стверджували, що страждання та біль не мусять зламати людину, порушуючи її психологічне благополуччя, але навпаки, можуть стати поштовхом для особистісного становлення та зростання. Це зростання може характеризуватися по-різному, в залежності від особистого досвіду людини, зокрема частим є переосмислення життєвих цілей та цінностей, покращення стосунків, збільшення відчуття власної спроможності, набуття глибшого екзистенційного значення власного життя (Tedeschi, Calhoun, 2004). Посттравматичне зростання не є тотожним, але у великій мірі залежним від рівня резилієнтності людини, адже саме стійкість є запорукою успішної адаптації та відновлення після пережиття стресових подій (Shastri, 2013), а опісля і переосмислення пережитого та надання життєствердного значення досвіду (Westphal, Bonanno, 2007).

Реалізацію власних цінностей через свідомий вибір ставлення до страждань та трагічних подій життя, змінити які людина не в змозі, згідно логотерапії, можемо визначити як *цінності ставлення* (Франкл, 2017).

Засновник вчення третьої віденської школи психотерапії писав:

«Людина в жодному випадку не є просто продуктом спадковості та середовища. Є третій елемент – рішення. Людина зрештою вирішує сама! Тому освіта повинна виховувати здатність ухвалювати самостійні рішення. Психотерапія також повинна звертатися до здатності людини ухвалювати рішення, до свободи ставлення. Таким чином, вона має зосереджуватися не тільки на тому, що ми називаємо волею до сенсу життя, але й на свободі людської волі загалом».

Для австрійського психіатра *свобода* – це не бути залежним, але свobodним та вільним від трьох речей – інстинктів, успадкованих схильностей та середовища. Людина має інстинкти, але не мусить належати їм, цей вибір залишається за нею. Психотерапевт стверджував, що залежність від інстинктів має передбачати можливість їх заперечення: «Нас

передусім непокоїть свобода людини прийняти або відкинути свої інстинкти» (Франкл, 2017). Відтак, на противагу переконанням багатьох, Франкл стверджував, що не середовище формує людину, а вона його, адже ніхто не є в змозі відібрати у неї свободу ставлення, інтерпретацій події, з якими вона зіштовхується на своєму життєвому шляху. Описуючи свій досвід перебування у концентраційному таборі Аушвіц, психіатр писав, що бачив «як, зіткнувшись із однаковою ситуацією, одна людина деградувала, а інша досягла фактичної святості» і водночас свідчив, що одного разу втрачена, воля до життя повертається рідко (Франкл, 2017).

Завдяки психологічним дослідженням було виявлено, що ресурси та навички, пов'язані з позитивною адаптацією та підвищенням рівня стійкості, можна навчати, розвивати і вдосконалювати (APA, 2018). У 2014 році Американська психологічна асоціація оприлюднила 10 способів розвитку резилієнтності:

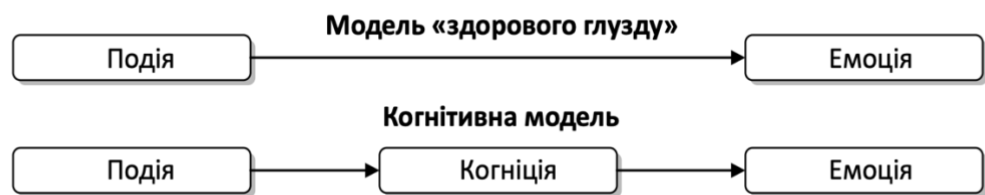
1. Підтримання позитивних стосунків із сім'єю, друзями та іншими людьми у своєму оточенні.
2. Уникнення сприйняття криз та стресових подій як непереборних труднощів.
3. Прийняття ситуацій, які особа змінити не в змозі, як частину життя.
4. Встановлення реалістичних цілей і цілеспрямовані дії для їх досягнення.
5. Готовність до рішучих дій у складних обставинах.
6. Пошук можливостей для саморозвитку після пережитих втрат.
7. Розвиток впевненості в собі.
8. Збереження довгострокової перспективи та розгляд труднощів в контексті загального життєвого шляху.
9. Підтримка віри в оптимістичний розвиток подій і візуалізація бажаних результатів.

10. Дбайливе ставлення до фізичного та психічного здоров'я, зокрема, регулярна фізична активність та увага до власних потреб і почуттів.

Чимало психоедукаційних практик та рекомендації щодо збільшення рівня резилієнтності розробляються в межах когнітивно-поведінкової терапії (КПТ). Когнітивний принцип стверджує, що реакція та поведінка людей на події їхнього життя залежить від когніцій – «від думок, переконань та інтрепретацій себе та ситуацій, у яких вони перебувають» (Вестбрук та ін., 2014), в основі чого лежить значення, яке вони надають подіям свого життя.

Рис 1.1.

Базовий когнітивний принцип



Негативні, песимістичні оцінки та інтерпретації подій, що відбуваються з нами, називаємо *негативними автоматичними думками* (НАДи). Одна з базових концепцій КПТ, введена Аароном Беком, американським психіатром та одним з засновників когнітивної та когнітивно-поведінкової терапії (Britannica, 2024), так описує потік думок (вербальних конструцій), які є частими, мимовільними, автоматичними, часто стереотипними, що сприймаються як очевидна правда, особливо якщо підкріплені сильними емоціями (Вестбрук та ін., 2014). Згідно А. Бека, НАДи часто сягають своїм корінням дитинства та є наслідком досвіду особи інтеракції з її сім'єю та динаміки, в якій вона перебувала у значимій для неї спільноті (Beck, 2012).

Резилієнтність тісно пов'язана з когнітивними процесами, такими як інтерпретація подій та переконання, що впливають на сприйняття та поведінку людини. Негативні автоматичні думки можуть знижувати рівень стійкості, адже вони формують песимістичні оцінки та інтерпретації подій, зменшуючи здатність людини адаптуватися до життєвих викликів. Це спонукало нас дослідити взаємозв'язок між вірою, глибинними переконаннями та рівнем психологічної стійкості, оскільки саме ці когнітивні елементи можуть бути ключовими у розвитку та підтримці резилієнтності в різних сферах життя як окремої людини, так і суспільства.

1.2. Теоретичний аналіз та розкриття концептів віра та глибинні переконання

Предметом даного дослідження є вплив віри на рівень резилієнтності. Американська Психологічна Асоціація пояснює термін *віра* як непохитну відданість, переконання та/або довіру (до чогось чи когось), відокремлюючи це поняття від концепту *релігійної віри*. Згідно АРА, релігійна віра – це «віра та довіра до божества чи іншої духовної сили, що встановлює стандарти поведінки, відповідає на молитви та (зазвичай) забезпечує остаточну перемогу добра над злом»; вона є доволі приватною у багатьох своїх аспектах і часто передбачає приналежність віруючого до певної релігійної спільноти та організованої системи церемоній та догм. Більшість богословів монотеїстичних традицій погоджуються, що віра передбачає орієнтацію всієї особистості на Бога, а не просто інтелектуальне прийняття певних вчень (АРА, 2018). Кембриджський словник подає наступне визначення концепту *віра* – велика довіра чи впевненість у чомусь чи комусь (Cambridge Dictionary, 2024). Британіка – найстаріша та найповніша за наповненням англomовна енциклопедія подає теж саме визначення поняття віри, що і

Кембриджський словник, але окремо виділяє друге значення слова як віру в існування Бога, сильні релігійні почуття та переконання (Britannica, 2024).

У даному дослідженні ми використовуємо термін *віра* в значенні глибинних переконань (усвідомлених чи неусвідомлених) особистості про себе, інших та те, як влаштований світ, а також будемо теоретичну частину дослідження на основі когнітивної моделі КПТ та психотерапевтичної стратегії Віктора Франкла. Видатний австрійський психіатр та психотерапевт єврейського походження у 1941 році був засланий до нацистського гетто Терезієнштадт, переведений до Аушвіцу – концентраційного табору поблизу Освенцима у Польщі, і опісля до Дахау у Баварії, де він перебував до моменту звільнення американськими військами. Саме пережиття цих надзвичайно важких та глибоко травмуючих досвідів пізніше дало поштовх створенню нового філософсько-емпіричного вчення – логотерапії, що відтак дало початок розвитку сучасної віденської школи екзистенційного аналізу. Сам автор представляв свої напрацювання як третю віденську школу психотерапії після психотерапії З. Фрейда та А. Адлера. Під час своєї формації та навчання, В. Франкл багато спілкувався з обома гігантами психології, та зрештою відійшов від психоаналізу.

Віктор Франкл заклав в основу логотерапії навчання та виховання відповідальності у людей, допомагаючи їм відшукати та надати сенс своєму життю самостійно (Франк, 2018). Він стверджував, що люди спроможні просуватися до глибшого сенсу втілюючи свої *творчі цінності*, а саме реалізуючи свої життєві завдання та «втілюючи цінності досвіду, осягаючи Бога, Правду, Красу чи пізнаючи унікальність іншого людського існування через любов». І навіть у моменти великих страждань, війни, репресій, у миті найбільшого болю, людина усе ж може надати сенс своєму життю та подіям, що з нею відбуваються, завдяки свідомому вибору свого ставлення до подій, що розгортаються в її житті.

В. Франкл розділяв бачення життя релігійними та нерелігійними людьми, пояснюючи: «Релігійна людина відрізняється від очевидно нерелігійної лише тим, що розуміє своє життя не просто як завдання, але як місію. Це означає, що вона також усвідомлює існування того, хто це завдання ставить, джерело своєї місії. Протягом тисяч років це джерело називало Богом» (Франкл, 2018). Франкл продовжує свою думку, розкриваючи співвідношення віри та релігії та вплив обидвох на психоемоційний стан людини:

«Яким є відношення між психотерапією та релігією? На мою думку, відповідь проста: мета психотерапії – зцілити душу, зробити її здоровою. Мета релігії в чомусь принципово іншому – урятувати душу. Але побічний ефект релігії є надзвичайно психогігієнічним. Релігія забезпечує людину духовним якорем, що надає виняткове відчуття безпеки, таке, якого ніде більше не можна знайти. Але, на наш подив, психотерапія може викликати аналогічний неочікуваний побічний ефект. Хоча психотерапевт не має на меті допомогти своєму пацієнтові набутти здатності вірити, у деяких щасливих випадках пацієнт знову здобуває віру».

У сучасному світі все менше і менше людей ідентифікують себе як релігійні люди, та пропри те часто є віруючими в тому чи іншому значенні цього слова. У даному дослідженні, нами було виокремлено релігійних людей від тих, хто не вважає себе релігійними, але кого тримає віра у щось інше – спроможність власного народу вистояти, довіра Збройним Силам України, переконання, що добро завжди перемагає зло чи віра в долю, або ж навпаки – відсутність будь-якої віри. Під час опитування концепт віри був пояснений як глибинні переконання (усвідомлені чи неусвідомлені), через які ми бачимо себе, інших та світ. Це було зроблено саме з метою залучити до дослідження осіб, які, попри те, що не ідентифікують себе з певною релігією, мають те, що В. Франкл називав «духовним якорем», що тримає їх на плаву навіть під час найскладніших життєвих випробувань.

Кожен психотерапевтичний напрям та школа мають свою концепцію людини, свою призму, через яку вивчають її. Логотерапія ґрунтується на ідеї, що люди мотивовані *прагненням до сенсу* або пошуком мети та змісту

в житті, на відміну від *прагнення до задоволення* за З. Фройдом та *прагнення до влади* за А. Адлером. Віктор Франкл описував людську екзистенцію трьома вимірами – духовність, свобода та людська відповідальність (Франкл, 2018). Психіатр вважав однією з основних своїй задач нагадати людині, що в неї є дух та що вона є духовною істотою. Він стверджував, що духовність неможливо пояснити чимось недуховним, не можна звести до мови цифр чи того, чим вона не є. В. Франкл бачив духовність часто чимось зумовленою, але ніколи не детермінованою, адже в основі його вчення *свобода вибору* є основоположною, ба навіть константою.

Американська психологічна асоціація пояснює термін *переконання* як прийняття за правду, реальність або достовірність певного феномену, твердження чи щирість іншої людини, особливо за відсутності суттєвого підґрунтя. Друге визначення поняття, що подається у словнику АРА, є асоціація якоїсь характеристики чи атрибута з об'єктом ставлення, до прикладу, переконання, що автомобіль є надійним (АРА, 2018).

Згідно когнітивно-поведінкової моделі А. Бека, усі люди мають глибинні переконання – когнітивні фільтри, через які особа сприймає саму себе, інших та світ довкола. Глибинні переконання починають формуватися у дитинстві і є результатом біологічних, психологічних, культурних та суспільних впливів. Ці впливи є життєвими подіями, що відіграють вирішальну роль у формуванні особистості і можуть бути як окремими випадками, наприклад, певним травмуючим досвідом, так і постійними обставинами життя, що регулярно підкріплюють уявлення людини про себе, стосунки з іншими чи реальність як таку. Переконання, що формуються на основі таких уявлень, стають немов окулярами, через які людина дивиться на світ та власний досвід. Ці переконання існують у двох формах: 1) *глибинні переконання* є фундаментальними уявленнями про себе, інших чи світ; 2) *правила життя* (*проміжні переконання* або *дисфункційні припущення*) – це правила та припущення про те, як функціонує життя.

Останні повністю походять і залежать від глибинних і зазвичай є негнучкими (Wenzel, Dobson, Hays, 2016). Глибинні переконання є підсвідомими або малосвідомими, постійними (на відміну від НАДів) та проявляються як доволі загальні і остаточні твердження; вони є «фундаментальною правдою», через призму якої людина інтерпретує події власного життя та світ довкола (Вестбрук та ін., 2014). ГП можуть змінюватися за допомогою довготривалої терапевтичної роботи та глибокого осмислення, усвідомлення своїх переконань та бажання до зміни.

Глибинні переконання та негативні автоматичні думки є по різні кінці шкали, де ГП є фундаментом особистості, а НАДи немов вершиною айсберга, тоді як дисфункційні переконання (ДП) або правила життя, як їх ще прийнято називати, є посередині і слугують немов містком між ГП і НАДами. ДП повністю базуються на ГП і є основою для НАДів; вони пропонують схему життя або певні чіткі правила життя, що мали б допомагати людині справитися з наслідками власних глибинних переконань. Ці твердження часто мають структуру «якщо..., то...» або ж «потрібно/мушу..., інакше...». Як і глибинні переконання, вони починають формуватися у ранньому дитинстві під впливом сім'ї та середовища, у якому людина зростає (Вестбрук та ін., 2014).

Згідно когнітивного принципу, когніції мають фундаментальний вплив на те, як люди інтерпретують події власного життя. І чим більш гнучкими, позитивними та життєствердними є переконання особи, тим вищий її рівень резилієнтності. Велика кількість спостережень та досліджень підтверджують, що різні люди по-різному реагують на ті самі події, і коли для однієї особи певна подія є травмуючою та може спричинити фатальні або негативні довгострокові наслідки, інша людина може пройти через те саме випробування і не піддатися тиску, або ж навіть стати сильнішою. У своєму *magnum opus* «Людина у пошуках сенсу» Віктор Франкл писав: «Людину можна позбавити всього, крім єдиного: останньої

людської свободи – обирати власне ставлення до будь-яких наявних обставин, обирати власний шлях» (Франкл, 2018). Нагоди приймати рішення були і будуть з людиною завжди – скоритися долі чи силі обставин, чи ні; відректися власної свободи та гідності у часи надскладних страждань, а чи залишитися собою і продовжувати сповідувати власні цінності попри будь-які зовнішні обставини чи події. Обирати потрібно завжди і постійно, щодня і щогодини, проживаючи своє маленьке життя.

Те, що Віктор Франкл називав цінностями ставлення, британський КПТ-терапевт та науковець Майкл Нінан називає англійським терміном *attitude*, що можемо перекласти як *відношення* або *ставлення*. Дослідник стверджує, що для розвитку рівня резилієнтності критично важливим є вміння розпізнати своє ставлення до подій життя, особливо тих, що несуть травмуючий чи стресовий характер, та розвивати *гнучкість мислення*. Значення, яке люди надають подіям, визначає їхню реакцію на них; в той час як усвідомлення цього процесу має вирішальне значення для розуміння того, наскільки добре особа справляється з життєвими труднощами та викликами (Neenan, 2009). Гнучке мислення є запорукою резилієнтності, адже саме те, що Нінан називає *гнучкими поглядами (flexible attitudes)* перетворюється у адаптивну поведінку і є поведінковим доказом в підтримку ефективності такого ставлення в умовах стресу та непевності. Саме *ставлення (attitude)*, термін, який автор застосовує взаємозамінно зі терміном *переконання*, англ. *beliefs*) називає серцем резилієнтності і пояснює концепт як відносно стійкі оцінки (позитивні чи негативні), які особа робить щодо об'єкта, людини, групи, проблеми чи концепції. Науковець наводить три компоненти ставлення: думки, емоції та поведінка, які є взаємозалежними, де мислення є «старшим партнером», адже те, *що* особа думає і *як* вона про це думає має найбільший вплив на її емоції, а опісля і поведінку (Neenan, 2009).

Ригідні переконання за своєю природою є неадаптивними і відтак не допомагають нас справитися з труднощами, допоки людина не відкриється до інших, більш адаптивних перспектив. Зміна ставлення не обов'язково відбувається лише завдяки психотерапії, але може бути спричинена завдяки впливу інших людей, саморефлексією особи, яка прагне змін, або комбінацією обох процесів. Майкл Нінан, опираючись на вчення Віктора Франкла, стверджує, що зміна перспективи від переконань, що підбивають формацію стійкості до переконань, що її будують (*resilience-oriented attitudes*) є відповідальністю самої особи та клопіткою працею, котру не можна доручити комусь іншому, щоб він зробив за нас. Для заохочення формації нового сприйняття, яке буде більш життєствердним та адаптивним, англійський психотерапевт подає наступні рекомендації:

- *Крок 1.* Саморефлексія на питання, які переконання не просто не допомагають особі у боротьбі, але роблять її складнішою? У яких переконаннях вона немов «застряг/ла», що не дозволяє їй рухатися далі?
- *Крок 2.* Які переконання особа б хотіла мати? Свідоме усвідомлення тієї реакції на стресові події, яку б вона хотіла розвинути, та розуміння які переконання лежать в основі такої реакції є важливим кроком для досягнення вищого рівня психологічної стійкості.
- *Крок 3:* Тестування старих і нових переконань.

Нові переконання відкривають перед людьми нові горизонти, в той як старі продовжують залишатися значимими і можуть повернутися у життя будь-якої миті та перервати прогрес, якого особа спромоглася досягнути. Люди не можуть викинути старі переконання з власної пам'яті та свідомості за одну ніч, але можуть послабити їхній вплив шляхом тестувань цих переконань. Для цього М. Нінан рекомендує поставити собі наступні запитання:

1. Це переконання є ригідним чи адаптивним? Лише останні можуть допомогти особі успішно адаптуватися до нових обставин шляхом пошуків нових способів мислення та поведінки та становлення світогляду постійного особистісного зростання.
2. Чи є це переконання реалістичним? Чи відповідає суб'єктивне ставлення особи до цієї ситуації реальності, чи співзвучне з мовою фактів? Часто те, що відбувається, та те, як людина інтерпретує ці події, мають великий розрив, провокуючи не співвідносну емоційну чи поведінкову реакцію.
3. Чи є це переконання корисним? Чи в довгостроковій перспективі воно позитивно впливатиме на життя та рішення особи? Якщо це переконання не сприяє її добробуту та не покращує її життєву ситуацію, чи варто його триматися?
4. Чи хотіла б особа поділитися цим переконанням з іншими, навчити цього ставлення інших людей? Якщо таке ставлення є корисним та правдивим, природнім було б бажання поділитися ним з іншими людьми, але якщо цього бажання в особи не виникає, то чи і справді це переконання служить на користь їй самій?

Зміна старих, негативних та неефективних переконань є клопіткою щоденною працею, що вимагає глибокої саморефлексії та, безумовно, дії на підтримку нового ставлення. Не просто сама зміна ставлення, але і зміна поведінки відповідно до нового бачення є фундаментальною основою збільшення рівня резилієнтності особи в тій чи іншій ситуації (Neenan, 2009). Ключовим аспектом цього зростання є постійне продовження процесу, постійна адаптація та переосмислення своїх переконань для здобуття тривалого результату.

1.3. Представлення теоретичної моделі дослідженого явища

До розвитку логотерапії, психологічна спільнота приділяла мало уваги, а то і зовсім не цікавилася духовною реальністю людини. Саме засновнику третьої віденської школи психотерапії завдячуємо інтеграції духовного аспекту людської особистості до психологічного підходу у баченні природи людини. В. Франкл часто послуговувався терміном *дух* чи *духовність* у своїх роботах. Важливо зазначити, що концептом *дух* (рідною мовою Франкла, німецькою – *Geist*) психіатр позначав суть або ядро особистості, що штовхає особу до мужнього перетворення реальності та пошуку свого справжнього покликання (Франкл, 2018). Американська Психологічна Асоціація подає два визначення терміну *дух*: 1) нефізична частина людини: розумові, моральні та емоційні характеристики, які являються ядром ідентичності особи; 2) життєва сила, яку сприймають як таку, що оживляє тіла живих істот, іноді ототожнюється з душею і розглядається як така, що переживає смерть (АРА, 2018).

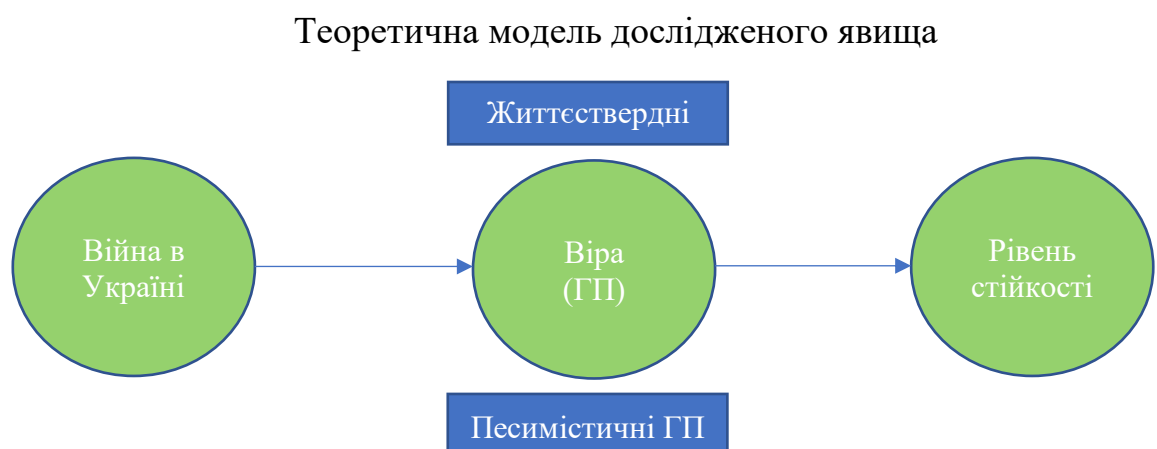
Питання власного покликання, а саме віру особистості у власне призначення – виконання унікального та незамінного завдання, котре лише ця особа може виконати, хоча й на маленькій ділянці свого фронту, може призвести до увінчання особи в якійсь тривалій формі, що є, на думку Франкла, екзистенційним прагненням кожної особи (Франкл, 2018).

Віктор Франкл свідчив, що попри усю фізичну та духовну примітивність життя в Аушвіці, духовне життя деяких людей було глибшим і часто було найбільшою підтримкою у найскладніші миті. Філософ писав: «Уразливі люди, які звикли до багатого інтелектуального життя, могли відчувати сильний біль (вони часто були тендітної статури), але їхнє внутрішнє життя не страждало так сильно. Вони були спроможні рятуватися від навколишнього жахіття в багато внутрішньому житті у духовній свободі» (Франкл, 2018). Саме у цьому аспекті автор знаходив пояснення

феномену: деякі фізично слабші в'язні часто виживали та справлялися з труднощами та фізичними та емоційними стражданнями набагато краще, аніж більш здорові та міцні на перший погляд люди. Це спонукає нас повернутися до нашої теоретичної моделі та основної гіпотези – те, у що ми віримо, має фундаментальний вплив на рівень психологічної стійкості.

Отож, опираючись на праці засновника школи логотерапії та когнітивний принцип КПТ, ми стверджуємо, що особистість кожного українця, попри надважкі випробування, що йому чи їй доводиться проходити, не є продиктована реаліями війни, але є результатом багатьох – великих та маленьких – внутрішніх рішень. Рішення не здаватися, попри те, як би важко часом не було – це внутрішнє рішення. Рішення вірити у перемогу і спроможність свого народу – це також внутрішнє рішення кожного українця, воно не є даністю, але вибором. І цей вибір ми можемо назвати, згідно В. Франкла, *цінністю ставлення* або згідно М. Нінана, *відношенням*. Саме духовна свобода обирати своє ставлення до подій, що з стаються з людиною, робить її життя змістовним та цілеспрямованим, робить її духовною людиною. Цю свободу неможливо у неї відібрати, та вона може бути добровільно віддана на поталу долі.

Рис. 1.2.



Люди, що зневірилися, прийняли внутрішнє рішення здатися, відкинули цінності ставлення і власну духовну свободу. На цьому ґрунтується теорія нашого дослідження – люди, які зневірилися або свідчать, що ні в що не вірять, відкидають цінності ставлення та внутрішню свободу обирати, мають менший рівень психологічної стійкості аніж ті особи, котрих віра спрямовує та освітлює шлях. Те, як людина ставиться до свого життя та випробувань, що випали на її долю, як вона несе свій хрест, дає їй можливість обирати – навіть у реаліях жорстокої, незаконної війни, окупації чи полону – надати життю та своїм стражданням глибшого сенсу, який підтримає та спрямує, а чи віддатися здатися тиску обставин (Романчук, 2022). Бути творцем власного життя попри складні обставини, чи дозволити іншим приймати рішення щодо мого життя.

1.4. Висновок до розділу I

У цьому розділі було розглянуто ключові поняття та теоретичні основи дизайну даного дослідження. Ми дослідили становлення та сучасне розуміння поняття резилієнтності, що дозволило чіткіше окреслити його значення та застосування у психології. Проведений теоретичний аналіз концептів віри та глибинних переконань допоміг визначити їхній вплив на психологічну стійкість. Також було представлено теоретичну модель, яка ілюструє, як війна в Україні виступає провокуючим фактором, а віра і глибинні переконання – як важливі чинники, що впливають на рівень резилієнтності. Важливі внески Віктора Франкла щодо духовної свободи та екзистенційного пошуку сенсу життя були інтегровані в наше розуміння впливу віри на стійкість. Ці теоретичні основи забезпечують підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення впливу віри та глибинних переконань на рівень резилієнтності українців під час війни.

РОЗДІЛ II

МЕТОДИ ТА ПРОЦЕДУРА ДОСЛІДЖЕННЯ

У роботі було використано **загальнонаукові методи** дослідження, а саме аналіз, синтез, індукція, дедукція, моделювання, системний метод; а також конкретні методи – спостереження та опитування, кількісний, кореляційний, факторний, кластерний методи.

Для проведення **емпіричного дослідження** було сформовану вибірку з українців віком від 18 років, які добровільно прийняли рішення про участь у даному дослідженні.

Незалежна змінна: віра (глибинні переконання про себе, інших та те, як влаштований світ).

Залежна змінна: рівень психологічної стійкості. В цьому дослідженні концепт віри є пасивною змінною, рівень якої впливає на залежну змінну – психологічну стійкість.

Опосередкована змінна (опосередкований вплив): в межах опитування, дослідниками було зібрано інформацію про теперішнє місце проживання респондентів (в Україні чи за кордоном), щоб виявити, чи близькість до зони бойових дій або виїзд за кордон впливає на результати. Окрім того, до уваги було взято інші модифікуючі фактори, такі як досвід окупації та полон, а також втрата близької людини на війні чи оголошення її як зниклу безвісти.

Дане емпіричне крос-секційне дослідження відбувалося повністю анонімно та конфіденційно в один етап шляхом опитування респондентів на онлайн-платформі Google Forms. У запрошенні до участі в даному дослідженні було надано ознайомчу інформацію про тему та мету дослідження, запевнення в анонімності та конфіденційності опитування, та надано інструкції для заповнення опитника. Було здійснено поперечний зріз показників психоемоційного стану шляхом авторського опитування, де

респонденти повинні були обрати твердження, яке найкраще описує їх теперішній стан. Опціями відповіді були: а) Я вірю у свою/нашу стійкість і що я/ми впораємося; б) Я маю надію, попри те, що інколи дуже складно триматися і вірити; в) Я втратив/ла віру та надію, але це лише період, він пройде; г) Я втратив/ла віру та надію, у цьому світі занадто багато зла і болю, нам його не здолати. Також було здійснено поперечний зріз показників рівня психологічної стійкості (Connor–Davidson Resilience Scale, CD-RISC-10) та характеристик, які дозволяють оцінити наявність або відсутність тих чи інших глибинних переконань. Зокрема, було представлено чотирнадцять різних переконань (віра в Бога та/або вищі сили (релігійні переконання); віра в долю чи карму; віра, що добро завжди перемагає зло (світло завжди переможе темряву); віра в ЗСУ; віра в перемогу України та спроможність свого народу вистояти; віра в демократію, вільний світ та/чи силу міжнародного права; віра в те, що страждання мають сенс; віра в ніщо (нігілізм); відсутність будь-якої віри, сприйняття реальності як є, лише факти; віра що все у житті є випадковістю, не потрібно в усьому шукати якийсь глибший сенс; переконання, що нічого не має значення; переконання, що українці є заручниками ситуації і не спроможні вплинути на хід історії; віра у неможливість вплинути на зовнішні обставини; переконання, що світ несправедливий і страждання є беззаперечною частиною життя), з яких респонденту потрібно було обрати те, яке є найбільш значимим для нього/неї.

2.1. Формування вибірки

Загалом у даному дослідженні взяло участь 367 респондентів, основна група – українці, що проживають в Україні (51.7%) та контрольна група – українці, що проживають за кордоном (48.3%). Серед тих, хто проживає на даний момент в Україні, 43.9% осіб залишилися жити у

безпечній області (далеко від фронту), де проживали і до війни; 3.3% жили у прифронтовій області, але через війну змушені були переїхати до більш безпечної області; 2.2% залишилися жити у прифронтовій області та 2.2% служать в лавах ЗСУ. Серед тих, хто проживає за кордоном, 39.2% виїхали після початку війни або у зв'язку з війною та 9.3% виїхали до або незалежно від війни.

78.8% респондентів є жінками, 21.2% – чоловіками. Віковий розподіл в даному дослідженні відбувся наступним чином: 39% респондентів є віком від 18 до 30 років; 38.4% у віковій категорії від 31 до 45 років; 20.4% віком від 46 до 60 років; 2.2% респондентів обрали варіант, що їм є 61 або більше років.

Описуючи власний стан 48.2% респондентів ствердило, що мають надію попри те, що інколи дуже складно триматися та вірити; 33.5% ствердило, що вірять у свою та/або суспільну стійкість і переконані, що вони/українське суспільство впорається з труднощами; 10.6% втратили віру та надію, але вважають це тимчасовим періодом, що мине; 7.6% втратили віру та надію і вважають, що у світі занадто багато зла і болю та людям його не здолати.

2.2. Методи і методики оцінки

У цьому дослідженні було використано наступне визначення віри – це глибинні переконання (усвідомлені або неусвідомлені) про себе, інших та те, як влаштований світ. У питанні про віру, респонденти повинні були обрати варіант відповідь, яка є найбільш близькою та співзвучною з їхніми переконаннями та цінностями. У випадку, якщо респонденту відгукувалася більше аніж одна відповідь, він/вона були проінструктовані обрати ту, яка є найбільш важлива.

Відповідаючи на питання про глибинні переконання, 36.5% респондентів ствердило, що вірять в Бога та/або вищі сили (релігійні переконання); 15.5% вірять в перемогу України та спроможність свого народу вистояти; 8.7% вірять, що добро завжди перемагає зло, а світло завжди перемаже темряву; 8.2% вірять у долю або карму; 7.9% ствердило про відсутність будь-якої віри і що сприймають реальність як є, лише факти; 6.3% переконані, що українці є заручниками ситуації і не спроможні вплинути на хід історії; 5.4% вірять в спроможність Збройних Сил України; 3.5% обрали своїм основним переконанням те, що світ несправедливий і страждання є беззаперечною частиною життя; 2.2% вірять у неможливість вплинути на зовнішні обставини; 2.5% вірять в демократію, вільний світ та/чи силу міжнародного права; 1.4% притримуються думки, що все у житті є випадковістю, не потрібно в усьому шукати якийсь глибший сенс; 1.1% респондентів ствердили, що в ніщо не вірять (нігілізм); 0.5% обрали своїм основним переконанням віру у те, що страждання мають сенс; 0.3% обрали переконання у тому, що нічого не має значення чи сенсу. Загалом, можемо стверджувати що 77.3% респондентів обрали переконання, які можемо віднести до життєствердних або таких, які дають якогось роду надію та підтримують особу перед лицем труднощів. Водночас 22.7% обрали переконання, які можемо визначити як нейтральні або песимістичні.

Для вимірювання рівня резиліентності було обрано Шкалу Вимірювання Резиліентності Коннора-Девідсона, розроблена Коннором і Девідсоном у 2003 році (Connor & Davidson, 2003), а саме її 10-пунктову скорочену версію (CD-RISC-10), що є одним з найпоширеніших та найбільш визнаних в науковому середовищі інструментів для оцінки рівня психологічної стійкості та характеризується концептуальною чіткістю (Campbell-Sills, Stein, 2007). Шкала складається з одного загального фактору без окремих субшкал, що вимірює загальний рівень резиліентності. Альфа Кронбаха для CD-RISC-10 зазвичай становить від 0.85 до 0.90, що свідчить

про високу надійність та відображає внутрішню узгодженість шкали. Цей інструмент розроблений для самостійного заповнення та акцентує увагу на здатності до успішного подолання труднощів. Сильні сторони шкали включають її компактність і зручність використання, а також високу надійність і валідність. Слабкі сторони можуть включати обмеження через відсутність субшкал, що може не враховувати різні аспекти резилієнтності окремо. Шкала резилієнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) була адаптована та валідизована різними дослідницькими групами в багатьох країнах для використання в різних культурах і контекстах. В українському контексті вона була адаптована та валідизована В. Осадько і Н. Нечитайло у 2013 році. Це дозволяє використовувати шкалу для оцінки резилієнтності українців з урахуванням культурних та соціальних особливостей. Для цього емпіричного дослідження CD-RISC-10 забезпечує необхідний баланс між простотою використання і точністю вимірювань, що дозволяє ефективно вивчити вплив віри і глибинних переконань на рівень психологічної стійкості українців в умовах війни.

З 367 респондентів 31.06% продемонстрували високий рівень резилієнтності; 34.33% – вищий за середній рівень; 23.71% – продемонстрували середній рівень стійкості; тоді як 7.36% та 3.54% респондентів показали нижчий за середній та низький рівні психологічної стійкості відповідно.

Важливо зазначити, що результати опитування можуть дуже залежати від пережитого досвіду респондентами. Будучи свідомими цього ризику, нами було виокремлено наступні опосередковані змінні, які могли вплинути на результати:

- Досвід окупації.
- Досвід полону.
- Втрата близької людини на війні чи через війну.

- Досвід служби в лавах Збройних Сил України.
- Перебування близької людини у полоні або оголошення її як зниклої безвісти.

Оскільки такого роду пережитий досвід є дуже травматичним, а також усвідомлюючи, що дані питання є дуже делікатними та можуть бути для декого болючими, нами було прийнято рішення зробити відповіді на них опційними. З 367 респондентів, що взяли участь у даному дослідженні, 366 відповіли на питання про досвід окупації; 364 на питання про досвід полону, 362 дали відповідь на питання про втрату близької людини на війні; 365 відповіли, чи служать вони або член їхньої сім'ї, дуже близька людина (партнер, кращий друг/подруга) в ЗСУ; 362 респондентів відповіли на питання чи перебуває близька їм людина у полоні чи оголошена як безвісти пропала.

З 366 відповідей, 94.3% осіб не мали досвіду окупації, тоді як 5.7% респондентів підтвердили пережиття окупації. 100% негативно відповіли на питання про досвід полону, водночас варто зазначити, що 3 респондентів відмовилися відповідати на це питання.

З 362 відповідей, 50.8% осіб ствердило, що втратили знайомих людей на війні або через війну, але ці люди не були близькими для респондентів. 31.5% респондентів негативно відповіли на питання, тоді як 17.7% підтвердили втрату близької людини.

З 365 відповідей, 96.2% відповіли, що не служать в ЗСУ; 2.5% служили раніше, але зараз не перебувають в лавах ЗСУ; 1.4% служать у війську на теперішній момент. 46.6% респондентів мають члена сім'ї або дуже близьку людину (партнер, кращий друг/подруга), котрі служать в ЗСУ; 53.4% не мають близьких чи рідних в ЗСУ.

З 362 відповідей 92.3% респондентів відповіли, що не мають близьких у полоні чи оголошених як зниклих безвісти; в той час як 7.7% ствердно відповіли на питання. 5 людей вирішили не відповідати на це питання.

Статистична обробка даних цього дослідження була виконана за допомогою програмного IBM SPSS Statistics (SPSS Inc., 2024) і буде представлена у наступному розділі.

2.3. Висновок до розділу II

У цьому розділі нами було подано та проаналізовано описові результати опитування респондентів задля виявлення взаємозв'язку між вірою, глибинними переконаннями та рівнем резилієнтності серед українського населення шляхом проведення авторського опитування. Результати показали, що 77.3% респондентів обрали переконання, які є життєствердними та плекають надію та віру у краще майбутнє, в той час як 22.7% віддали перевагу нейтральним або песимістичним поглядам. Дослідження використовувало шкалу CD-RISC-10 для вимірювання рівня резилієнтності, яка демонструє високу надійність та внутрішню узгодженість. Однак, необхідно враховувати обмеження, такі як можливість впливу пережитих травматичних досвідів на результати опитування, непрезентативність вибірки, а також інші фактори, такі як наявність або відсутність соціальної підтримки, особистісні характеристики, соціально-економічне становище респондента, наявність супровідних психічних розладів можуть впливати на рівень резилієнтності, але не були враховані у цьому дослідженні. Дослідження базується на самозвітних даних, що може призвести до спотворення результатів через суб'єктивність відповідей або відмову від розкриття інформації, воно також проводилося в контексті російського вторгнення в Україну, що може вплинути на унікальність та узагальнення отриманих результатів. Дане дослідження має важливе значення для розуміння взаємозв'язку між наявністю віри та надії, глибинними переконаннями та рівнем психологічної стійкості, але водночас потребує подальшого дослідження для отримання більш повної картини та

напрацювання психоедукаційних рекомендацій для плекання стійкості в умовах тривалої війни.

РОЗДІЛ ІІІ

ОПИС ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1 Дослідження взаємозв'язку між глибинними переконаннями та рівнем резилієнтності українців у часі війни

Перевірку на нормальність розподілу даних було здійснено за допомогою критеріїв Kolmogorov-Smirnov test та Shapiro-Wilk's W test. Для визначення нормальності розподілу даних, зокрема для вибору між параметричними і непараметричними методами кореляції, було проаналізовано значення *Skewness* (асиметрії) і *Kurtosis* (екцесу). Значення обох показників близькі до нуля вказують на нормальний розподіл. Нижче подано аналіз нормальності розподілу даних даного дослідження:

1. Стать респондентів:

- Skewness: 1.404
- Kurtosis: -.028
- Висновок: Дані не є нормально розподіленими, асиметрія та негативний куртозис.

2. Вік респондентів:

- Skewness: -.491
- Kurtosis: -.718
- Висновок: Дані не є ідеально нормально розподіленими, значна від'ємна скевність (незначна асиметрія вліво) та низький куртозис, проте розподіл віку є більш нормальним, аніж розподіл статей.

3. Місце проживання респондентів:

- Skewness: .660
- Kurtosis: .386
- Висновок: Дані не є ідеально нормально розподіленими, позитивна скевність (помірна асиметрія вправо) та низький куртозис. Ці значення

свідчать про те, що розподіл є більш нормальним, аніж розподіл попередніх змінних, але все ж не є ідеально нормальним.

4. Питання про наявність віри та надії:

- Skewness: -.864

- Kurtosis: .318

- Висновок: Дані не є ідеально нормально розподіленими, але близькі до нормального розподілу, від'ємна скевність (помірна асиметрія вліво) та низький куртозис.

5. Глибинні переконання:

- Skewness: 1.046

- Kurtosis: -.122

- Висновок: Дані не є ідеально нормально розподіленими, але близькі до нормального розподілу; позитивна скевність (помірна асиметрія вправо) та невелике відхилення куртозису від нуля. Попри те, що дані є неідеально розподіленими, вони є прийнятними для статистичного аналізу.

6. Рівень резилієнтності (CD-RISC-10):

- Skewness: -.716

- Kurtosis: -.070

- Висновок: Дані не є нормально розподіленими (позитивна скевність (виражена асиметрія вправо) та невеликий негативний куртозис).

7. Наявність досвіду окупації:

- Skewness: -3.760

- Kurtosis: 12.203

- Висновок: Дані не є нормально розподіленими (велика від'ємна скевність та високий позитивний куртозис).

8. Наявність досвіду полону:

- Skewness: .

- Kurtosis: .

- Висновок: Дані не є нормально розподіленими.

9. Втрата близької людини на війні або через війну?

- Skewness: -.626

- Kurtosis: -1.020

- Висновок: Дані не є ідеально нормально розподіленими, від'ємна скевність (асиметрія вліво) та низький куртозис.

10. Чи служить респондент у ЗСУ.

- Skewness: 1.283

- Kurtosis: 22.617

- Висновок: Дані не є нормально розподіленими, позитивна скевність (виражена асиметрія вправо) та високий позитивний куртозис.

11. Чи служить член сім'ї респондента в ЗСУ.

- Skewness: -.124

- Kurtosis: -1.996

- Висновок: Дані є більш нормально розподілені, аніж в інших показниках, та все ж мають деяку відхиленість від нормального розподілу; від'ємна скевність (помірна асиметрія вліво) та низький куртозис.

12. Перебування близької респонденту людини у полоні або оголошення її як зниклої безвісті.

- Skewness: -3.218

- Kurtosis: 8.402

- Висновок: Дані не є нормально розподіленими, від'ємна скевність (виражена асиметрія вліво) та високий позитивний куртозис.

Завдяки аналізу значень Skewness і Kurtosis було визначено, що більшість даних не є нормально розподіленими. Для кореляційного аналізу це означає, що краще використовувати непараметричні методи, зокрема Коефіцієнт Спірмана (Spearman's rho), що є актуальним для вимірювання кореляції між рангами даних; або ж Коефіцієнт Кендала (Kendall's tau), що також підходить для рангових даних. Не зважаючи на те, що обидва непараметричні методи кореляції є прийнятними, враховуючи розмір

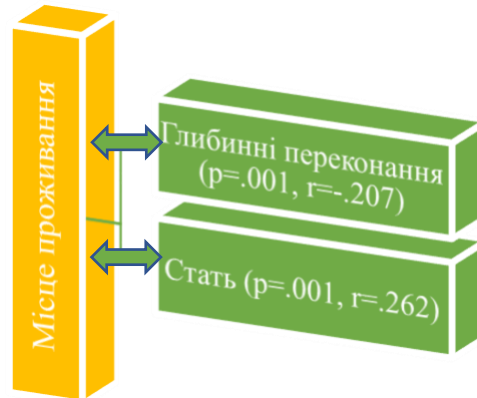
вибірки у 367 осіб, нами було обрано Коефіцієнт Спірмана для здійснення кореляційного аналізу. Коефіцієнт кореляції Спірмана (Spearman's rho) подає значення від -1 до 1. Чим ближче значення до 1 або -1, тим сильніша кореляція, якщо значення $p < 0.05$, кореляція є статистично значущою.

Вивчення взаємозв'язків між різними змінними було здійснено за допомогою кореляційного аналізу у програмі IBM SPSS Statistics (SPSS Inc., 2024). Кореляційний аналіз дозволяє встановити наявність та силу зв'язку між різними змінними дослідження, що є ключовим аспектом для кращого розуміння взаємозв'язків у досліджуваному питанні. Усі зв'язки, що представлені нижче, були визначені з використанням критичного значення коефіцієнта кореляції 0,05. Результати аналізу допоможуть зрозуміти, які змінні взаємодіють між собою, і як це може впливати на об'єкт дослідження – рівень резилієнтності.

Під час проведення кореляційного аналізу виявлено кілька значущих зв'язків між досліджуваними змінними. Зокрема, спостерігається значна позитивна кореляція між місцем проживання та статтю респондентів ($p=.001$, $r=.262$), що вказує на те, що люди різних статей можуть мати різне місце проживання. Також було виявлено статистично значущий зв'язок між віком респондентів та наявністю надії та віри ($p=.001$, $r=.185$), що вказує на те, що рівень оптимізму може змінюватися в залежності від віку респондента. Додатково, між місцем проживання та глибинними переконаннями також існує значна зворотна кореляція ($p=.001$, $r=-.207$), що може свідчити про вплив місця проживання на вид глибинних переконань респондентів, особливо в контексті війни.

Рис. 3.1.

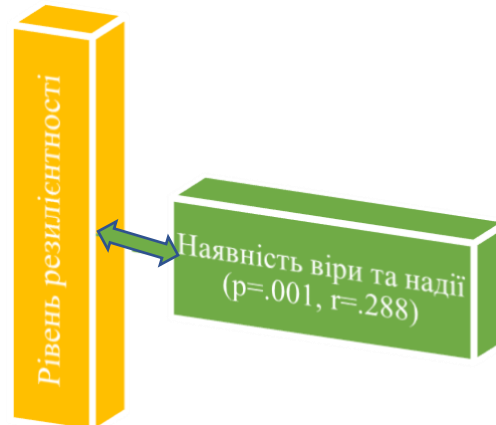
Кореляційна плеяда місця проживання



У цьому емпіричному дослідженні об'єктом дослідження є рівень резилієнтності, а предметом – віра (глибинні переконання). Результати дослідження дозволяють краще зрозуміти взаємозв'язок між цими феноменами та їх вплив на психологічний стан і поведінку людини в умовах стресу та негативних життєвих ситуацій. Завдяки кореляційному аналізу було виявлено взаємозв'язки між психологічними аспектами, такими як наявність надії та віри, і рівнем резилієнтності у респондентів. Позитивна кореляція між наявністю надії та віри та результатами Шкали Вимірювання Резилієнтності Коннора-Девідсона ($p=.001$, $r=.288$) підкреслює важливість віри у збереженні та підвищенні рівня резилієнтності у людей. Це може свідчити про те, що позитивне мислення та віра в майбутнє допомагають людям краще впоратися з життєвими труднощами та стресом.

Рис. 3.2.

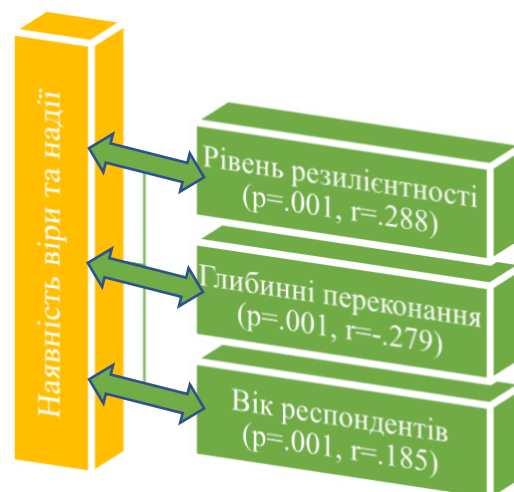
Кореляційна плеяда рівня резилієнтності



Зворотна кореляція між наявністю надії та віри та глибинними переконаннями ($p=.001$, $r=-.279$) є досить цікавим результатом. Це може вказувати на те, що певні глибинні переконання можуть пригнічувати оптимізм та надію у людей і спонукати їх до відчуття зневіри або безпорадності. Такі результати свідчать про важливість розуміння впливу глибинних переконань на психологічний стан, рівень психологічної стійкості і поведінку людини за умов дистресу.

Рис. 3.3.

Кореляційна плеяда наявності віри та надії



Нарешті, було встановлено значущий зв'язок між даними про службу члена сім'ї респондента в ЗСУ та даними про перебування близької респонденту людини у полоні або оголошення її як зниклої безвісті ($p=.001$, $r=.219$), що може вказувати на те, що респонденти, чий член сім'ї служать в ЗСУ, мають більшу ймовірність стикатися з подібними травмуючими ситуаціями.

Рис. 3.4.

Кореляційна плеяда служби члена сім'ї респондента в ЗСУ



В результаті аналізу даних в цьому дослідженні було виявлено кілька значущих кореляційних зв'язків, які мають важливе значення для розуміння досліджуваної проблематики. Зокрема, встановлено позитивну кореляцію між наявністю надії та віри та рівнем резилієнтності за результатами Шкали Вимірювання Резилієнтності Коннора-Девідсона ($p=.001$, $r=.288$). Це свідчить про те, що оптимізм та віра у краще майбутнє можуть сприяти збереженню та підвищенню рівня психологічної стійкості людини у випадку стресових ситуацій. Крім того, було виявлено зворотну кореляцію між наявністю надії та віри та глибинними переконаннями ($p=.001$, $r=-.279$), що підкреслює важливість розуміння впливу внутрішніх переконань на психологічний стан та реакцію людини на життєві виклики.

Водночас, у дослідженні було також виявлено, що, проти те, що зв'язок між глибинними переконаннями і рівнем резиліентності є статистично значущим, його сила є відносно слабкою ($p=.001$, $r=-.279$). Це може вказувати на те, що, хоча деякі глибинні переконання можуть впливати на психологічну стійкість, їхній вплив є обмеженим або контекстуально залежним. Наприклад, деякі глибинні переконання можуть мати суперечливий вплив на резиліентність, залежно від контексту чи інших факторів. При аналізі зв'язку між наявністю віри та надії з рівнем резиліентності, виявлено статистично значущу, але також слабку кореляцію ($p=.001$, $r=.288$). Це може вказувати на те, що, хоча позитивне мислення та віра у краще майбутнє можуть сприяти збереженню та підвищенню рівня психологічної стійкості, цей зв'язок не є дуже сильним. Він може бути модерованим іншими факторами, такими як особистісні характеристики чи контекст ситуації. Інші зв'язки, такі як між місцем проживання та статтю респондентів, а також між віком респондентів та наявністю надії та віри, також демонструють слабку кореляцію. Це означає, що хоча існує статистично значущий зв'язок між цими змінними, він є досить невеликим і може не мати значення на практиці або в реальних ситуаціях. Такі результати вказують на складність взаємодії різних психологічних факторів у формуванні резиліентності та необхідність подальшого дослідження для кращого розуміння цього явища.

3.2. Встановлення факторів впливу на рівень психологічної стійкості українців

При здійсненні регресійного аналізу, де рівень резиліентності був залежною змінною, встановлено статистично значущий вплив між показниками рівня резиліентності і наявністю віри та надії ($p<.001$, $\beta=.328$). Знак позитивного коефіцієнта β вказує на те, що зі збільшенням

рівня віри та надії спостерігається збільшення рівня резилієнтності. Це свідчить про те, що позитивні психологічні стани, такі як віра та надія, можуть сприяти підвищенню психологічної стійкості і здатності людини адаптуватися до стресових ситуацій та викликів. Результати цього аналізу підкреслюють важливість позитивного ставлення для зміцнення психічного благополуччя, успішної адаптації та підвищенні рівня резилієнтності у людей.

Рис. 3.5.

Регресійний аналіз впливу рівня психологічної стійкості респондентів на наявність віри та надії та службу в ЗСУ



Під час регресійного аналізу, де рівень резилієнтності був залежною змінною, було виявлено, що лінійна регресія інших показників не продемонструвала статистично значущого зв'язку з рівнем резилієнтності.

Рис. 3.6.

Регресійний аналіз впливу рівня резилієнтності на інші змінні



Показники, такі як стать респондентів, місце проживання, глибинні переконання, досвід окупації, втрата близької людини на війні та наявність близької людини в ЗСУ чи в полоні, не виявили статистично значущого впливу на рівень резиліентності. Однак виявлено статистично значущий вплив на рівень психологічної стійкості у випадку служби в ЗСУ ($p=.012$, $\beta=.133$) та наявності віри та надії ($p<.001$, $\beta=.328$).

Оскільки під час регресійного аналізу, де рівень резиліентності був залежною змінною, лінійна регресія більшості показників не продемонструвала статистично значущого зв'язку з залежною змінною, було прийнято рішення зробити лінійну регресію з наявністю віри та надії як залежною змінною. Також було вирішено згрупувати місце проживання респондентів у дві групи – ті, що проживають за кордоном, та ті, що живуть в Україні, і порівняти ці дані з негрупованими даними про місце проживання. Після перегляду результатів було виявлено, що регресійний аналіз показав статистично значущий вплив деяких факторів на рівень віри та надії у респондентів.

По-перше, виявлено позитивний вплив рівня резиліентності на рівень віри та надії ($p<.001$, $\beta=.259$). Це свідчить про те, що люди з вищим рівнем резиліентності можуть мати більшу віру та надію на майбутнє та відчувати більшу психологічну стійкість перед обличчям життєвих викликів.

По-друге, виявлено позитивний вплив віку респондентів ($p<.001$, $\beta=.160$) та місця проживання ($p=.066$, $\beta=.177$) на рівень віри та надії. Це може свідчити про те, що вік та життєвий досвід можуть сприяти розвитку життєствердного ставлення та підвищення віри у власну спроможність та спроможність власного народу.

По-третє, виявлено негативний вплив служби в ЗСУ на рівень віри та надії ($p=.048$, $\beta=-.093$). Це може вказувати на те, що військова служба, особливо за умов війни, може впливати на зниження оптимізму та віри у

майбутнє у військовослужбовців, залежно від специфіки їхнього досвіду та теперішніх обставин.

Рис. 3.7.

Регресійний аналіз впливу наявності віри та надії на інші змінні



Отож, результати аналізу дозволяють визначити різні фактори, які впливають на рівень віри та надії у респондентів, і підкреслюють важливість психологічних аспектів у формуванні їхнього світогляду та ставлення до майбутнього.

Після перегляду результатів виявлено, що регресійний аналіз, де рівень віри та надії виступав у ролі залежної змінної, показав статистично значущий вплив глибинних переконань на рівень віри та надії у респондентів ($p < .001$, $\beta = -.478$). Це свідчить про те, що позитивні глибинні переконання можуть сприяти зміцненню віри та надії у людей, тоді як негативні переконання можуть впливати на їх зниження. Крім того, виявлено, що вік респондентів ($p < .001$, $\beta = .160$), місце проживання ($p = .066$, $\beta = .177$), рівень резилієнтності ($p < .001$, $\beta = .259$) та служба в ЗСУ ($p = .048$, $\beta = -.093$) також мають статистично значущий вплив на рівень віри та надії.

Аналізуючи регресійний аналіз з наявністю віри та надії як залежною змінною, перш за все, було виявлено, що стать респондентів ($p = .566$, $\beta = .028$), негруповані глибинні переконання ($p = .180$, $\beta = .136$), досвід окупації ($p = .079$, $\beta = .082$), втрата близької людини на війні ($p = .110$, $\beta = .074$), а також наявність близької людини в ЗСУ ($p = .438$, $\beta = -.037$) та близької людини в полоні або безвісти пропалої ($p = .484$, $\beta = -.033$) не мають статистично значущого впливу на рівень віри та надії у респондентів.

Глибинні переконання не продемонстрували статистично значущого впливу на рівень віри та надії у респондентів, проте після групування їх у дві категорії – позитивні (життєствердні) та негативні, було виявлено їх значущий вплив ($p < .001$, $\beta = -.478$). До позитивних переконань було віднесено такі, які дають людям певного роду віру чи надію, або ж можуть бути підтримкою перед обличчям викликів, а саме наступні переконання: віра в Бога та/або вищі сили (релігійні переконання); віра в долю чи карму; віра, що добро завжди перемагає зло (світло завжди переможе темряву); віра в ЗСУ; віра в перемогу України та спроможність свого народу вистояти; віра

в демократію, вільний світ та/чи силу міжнародного права; віра, що страждання мають сенс. До негативних було віднесено такі переконання, що не спрямовують людину до певного раду віри чи надії, а саме: віра в ніщо (нігілізм); відсутність будь-якої віри; сприйняття реальності як є, лише факти; переконання, що нічого не має значення; переконання, що українці є заручниками ситуації і не спроможні вплинути на хід історії; віра у неможливість вплинути на зовнішні обставини; переконання, що світ несправедливий і страждання є беззаперечною частиною життя.

Виявлення значущого впливу розподілених на позитивні та негативні переконання на рівень віри та надії респондентів свідчить про те, що позитивні глибинні переконання можуть сприяти зміцненню віри та надії у людей, тоді як негативні переконання можуть впливати на утвердження стану зневіри. Отже, можемо стверджувати, що глибинні переконання грають важливу роль у формуванні психологічного благополуччя осіб та впливають на загальний рівень віри та надії.

Водночас було виявлено статистично значущий вплив віку респондентів ($p < .001$, $\beta = .160$), місця проживання ($p = .066$, $\beta = .177$), рівня резилієнтності ($p < .001$, $\beta = .259$) та досвіду служби в ЗСУ ($p = .048$, $\beta = -.093$) на рівень віри та надії. Ці результати підтверджують нашу гіпотезу про те, що різні фактори, такі як вік, місце проживання, рівень резилієнтності та досвід військової служби мають вплив на психоемоційний стан людей та на наявність віри та надії, а відтак і опосередковано впливають на рівень психологічної стійкості респондентів.

Рисунок 3.8.

Регресійна модель з резилієнтністю як залежною змінною

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.343 ^a	.118	.092	1.023

У регресійній моделі, де залежною змінною є рівень резилієнтності, предикторами є: перебування близької респонденту людини у полоні або оголошення її як безвісті пропалої, стать респондента, служба в ЗСУ, вік респондента, глибинні переконання, досвід окупації, втрата близької людини на війні чи через війну, служба члена сім'ї респондента в ЗСУ, наявність віри та надії, місце проживання.

Рівняння регресії: $Y = -0.343a + b_1X_1 + b_2X_2 + b_3X_3 + \dots + b_nX_n$. Де, Y – цільова змінна; a – один з предикторів; X_1, X_2, \dots, X_n – інші предиктори; b_1, b_2, \dots, b_n – коефіцієнти регресії, які вказують, наскільки змінюється Y при зміні відповідного предиктора, утримуючи інші предиктори постійними.

Результати аналізу:

- $R = -0.343$
- $R \text{ Square} = 0.118$
- $\text{Adjusted } R \text{ Square} = 0.092$
- $\text{Std. Error of the Estimate} = 1.023$

Інтерпретація аналізу:

1. Коефіцієнт детермінації ($R \text{ Square}$) вказує на те, що лише 11.8% варіації змінної Y можна пояснити за допомогою цієї моделі.
2. Скоригований коефіцієнт детермінації ($\text{Adjusted } R \text{ Square}$) враховує кількість предикторів та виправляється відповідно. У вашому випадку, він складає 9.2%, що показує, що модель може потребувати додаткових предикторів для кращого пояснення змінності.
3. Стандартна похибка оцінки вказує на те, що очікувана похибка передбачення моделі становить 1.023.

Рисунок 3.9.

Регресійна модель з наявністю віри та надії як залежною змінною

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.509 ^a	.259	.238	.750

У регресійній моделі, де залежною змінною є наявність віри та надії, предикторами є: рівень резилієнтності (CD-RISC-10), досвід окупації, служба члена сім'ї респондента в ЗСУ, вік респондента, глибинні переконання, стать респондента, втрата близької людини на війні чи через війну, служба в ЗСУ, перебування близької людини у полоні або оголошення її як безвісті пропалою, місце проживання.

Результати аналізу:

- $R = 0.509$
- $R \text{ Square} = 0.259$
- $\text{Adjusted } R \text{ Square} = 0.238$
- $\text{Std. Error of the Estimate} = 0.750$

Інтерпретація:

1. Коефіцієнт детермінації ($R \text{ Square}$) становить 0.259, що означає, що приблизно 25.9% змінності залежної змінної можна пояснити цією регресійною моделлю.
2. Скоригований коефіцієнт детермінації ($\text{Adjusted } R \text{ Square}$) враховує кількість предикторів та виправляється відповідно. У нашому випадку, він складає 0.238, що може вказувати на те, що додаткові фактори можуть бути корисними для врахування у моделі для кращого пояснення змінності.
3. Стандартна похибка оцінки вказує на те, що очікувана похибка передбачення моделі становить 0.750.

Порівнюючи результати двох моделей, можна помітити, що модель з залежною змінною наявність віри та надії має більший коефіцієнт детермінації (R Square), який становить 25.9%, порівняно з 11.8% у моделі з залежною змінною резилієнтність. Це означає, що друга модель краще пояснює варіацію залежної змінної. Крім того, стандартна похибка оцінки в другій моделі (0.750) менше, ніж у першій моделі (1.023), що вказує на те, що друга модель може бути точнішою в передбаченні наявності віри та надії.

Рис. 3.10.

Результати емпіричного дослідження. Вплив предмета дослідження на об'єкт дослідження через опосередкований вплив наявності віри та надії

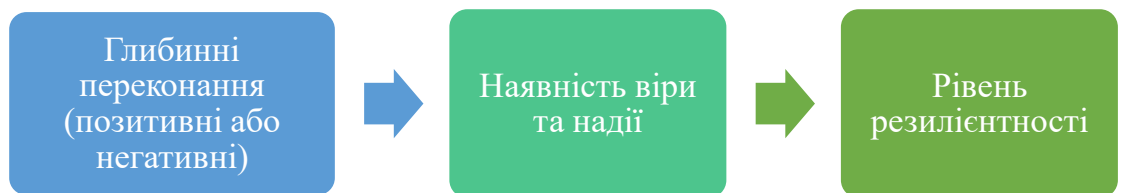
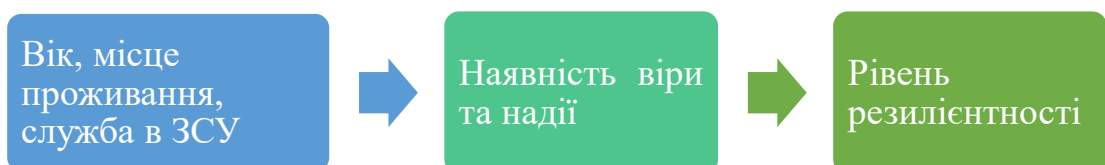


Рис. 3.11.

Результати емпіричного дослідження. Вплив опосередкованих змінних на об'єкт дослідження – рівень резилієнтності



3.3. Висновок до розділу III

У даному розділі було проведено комплексний аналіз зібраних даних за допомогою програмного забезпечення IBM SPSS Statistics. Перш ніж звернутися до конкретних висновків, було виконано три основних завдання.

По-перше, було проведено кореляційний аналіз та лінійну регресію, що дозволило виявити статистично значущі зв'язки між різними змінними. Зокрема, було встановлено, що існує слабка, але статистично значуща кореляція між глибинними переконаннями, наявністю віри та надії, і рівнем резилієнтності.

По-друге, аналіз показав, що позитивні глибинні переконання сприяють зміцненню віри та надії, тоді як негативні можуть впливати на утвердження стану зневіри.

По-третє, результуючі висновки підкреслюють важливість розуміння психологічних факторів, таких як віра, надія та глибинні переконання, у формуванні рівня резилієнтності у людей. Відмічено, що такі аспекти, як вік, місце проживання та досвід служби в ЗСУ, також мають вплив на рівень віри та надії.

Отже, здійснений аналіз надає важливі висновки для розуміння психологічних механізмів, які можуть сприяти збереженню та підвищенню рівня резилієнтності у людини, а також вказує на необхідність подальших досліджень у цьому напрямку.

Згідно з проведеним аналізом, основна гіпотеза про взаємозв'язок між вірою, глибинними переконаннями та рівнем резилієнтності українців у умовах тривалої війни підтвердилася. Результати дослідження показали, що існує статистично значущий вплив наявності віри та надії, а також глибинних переконань на рівень психологічної стійкості. Позитивні глибинні переконання сприяють зміцненню віри та надії у людей, тоді як негативні можуть впливати на утвердження стану зневіри. Таким чином, результати дослідження підтвердили важливість вивчення впливу віри та

глибинних переконань на резилієнтність українців, особливо у контексті повномасштабної війни.

У даному дослідженні було здійснено поперечний зріз психологічного стану про наявність віри та надії та рівня психологічної стійкості серед українців у контексті тривалої війни, що є важливим в контексті розуміння психологічних наслідків конфлікту. Однак варто врахувати, що дослідження проводилося онлайн, що може вплинути на представленість деяких груп населення, зокрема, осіб з меншою доступністю до Інтернету. Також, результати опитування можуть бути під впливом індивідуальних упереджень чи відмінностей у сприйнятті та інтерпретації термінів та понять, що використовувалися в опитувальнику. Такі обмеження слід враховувати при аналізі та узагальненні отриманих результатів.

Крім того, вибірка може не відображати повністю всі соціальні та демографічні групи населення, що може вплинути на загальну репрезентативність результатів. Також, обрані методики вимірювання рівня резилієнтності та глибинних переконань можуть мати свої обмеження у визначенні індивідуальних особливостей та контекстуальних факторів, що впливають на ці показники. Відтак, попри виявлення значимих результатів, вивчення даного явища потребує подальших ґрунтовних досліджень.

ВИСНОВКИ

Актуальність даної роботи підкреслена не лише результатами попередніх досліджень, але й динамікою сучасної ситуації в Україні. З початком повномасштабної війни російської федерації проти України, більшість населення перебуває в умовах постійного психологічного тиску та загрози життю. Це призвело до значного збільшення психологічних розладів, таких як тривога, депресія та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), особливо серед внутрішньо переміщених осіб та мешканців прифронтових областей. На цьому тлі дослідження впливу наявності віри та надії та глибинних переконань на рівень резилієнтності є особливо актуальним. Виявлені результати підтвердили, що позитивні глибинні переконання сприяють зміцненню віри та надії, тоді як негативні можуть впливати на утвердження стану зневіри. Це може мати важливі наслідки для практичної психології та подальшого розроблення психоедукаційних програм, спрямованих на зміцнення психологічної стійкості населення в умовах тривалої війни та соціально-економічної нестабільності.

На основі теоретичного аналізу, нами було окреслено концепції резилієнтності, віри та глибинних переконань, та проаналізовано як вони можуть проявлятися у контексті травмуючих подій та стресу. Було виявлено, що ресурси та навички, пов'язані з більш позитивною адаптацією, можна культивувати та практикувати. Зокрема, у роботі було продемонстровано як те, у що люди вірять, які глибинні переконання мають та як інтерпретують події, має ключовий вплив на те, як вони справлятимуться з життєвими труднощами та травмуючими подіями, а відтак і наскільки психологічно стійкими вони є перед обличчям викликів, особливо в контексті війни.

Використовуючи проаналізовані джерела, ми розробили теоретичну модель, яка демонструє, що віра та глибинні переконання мають

фундаментальний вплив на психологічну стійкість українців у умовах тривалої війни. Подальший аналіз показав, що позитивні глибинні переконання сприяють зміцненню віри та надії, тоді як негативні можуть впливати на утвердження стану зневіри.

Ця модель не лише підтверджує основну гіпотезу про вплив віри та глибинних переконань на рівень резилієнтності українців, але й надає базу для подальшого емпіричного дослідження. Вона може мати значимі наслідки для розробки психологічних інтервенцій та підтримки населення в умовах кризи, сприяючи створенню ресурсів для зміцнення психологічної стійкості та підвищення якості життя в умовах війни.

На основі дизайну дослідження, що передбачав поперечний зріз показників психоемоційного стану, включаючи рівень психологічної стійкості та характеристики, що дозволяють оцінити наявність віри та надії, а також вид глибинних переконань, нами було проведено опитування з метою дослідити вплив віри на рівень психологічної стійкості. Завдання дослідження включали розкриття концепцій віри та резилієнтності, проведення авторського опитування, кореляційний аналіз та лінійна регресія зібраних даних, а також аналіз результатів за різними категоріями респондентів. Участь у дослідженні взяло 367 респондентів, з яких більшість (51.7%) проживала в Україні, а решта (48.3%) – за кордоном. Стосовно статевого складу, 78.8% були жінками, а 21.2% – чоловіками. Щодо вікового розподілу, найбільше респондентів (39%) були віком від 18 до 30 років та у віковій категорії від 31 до 45 років (38.4%).

Такий підхід дозволив дослідити вплив наявності віри та надії, вид глибинних переконань на рівень психологічної стійкості українців під час війни та зробити ряд висновків про взаємозв'язок цих факторів. Відзначено виклики пов'язані зі складністю збору даних в умовах воєнного стану, що може вплинути на об'єктивність результатів. Також була виявлена

складність у визначенні репрезентативної вибірки через мобільність та еміграцію деяких груп населення.

На основі результатів емпіричного дослідження виявлено, що наявність віри та надії, глибинні переконання та рівень резилієнтності взаємозв'язані у контексті українського суспільства в часі російського вторгнення. Нами було доведено, що існує статистично значуща кореляція між позитивними глибинними переконаннями та вірою та надією у власну спроможність вистояти з одного боку та рівнем резилієнтності з іншого. Представлено аналіз, який підкреслює вплив різних факторів, таких як вік, місце проживання та досвід служби в ЗСУ, на рівень віри та надії серед українського населення.

Оновлено теоретичну модель, яка розкриває, що глибинні переконання (позитивні або негативні) впливають на наявність віри та надії, що відповідно впливає на рівень психологічної стійкості. Дані дослідження надають важливі висновки для розуміння взаємозв'язку між психологічними факторами та рівнем резилієнтності, а також вказують на необхідність подальших досліджень у цьому напрямку. Отримані результати також свідчать про необхідність розробки психоедукаційних програм та підтримки громадян для зміцнення рівня їхньої резилієнтності. Ці рекомендації можуть бути імплементовані для підвищення психологічного благополуччя населення.

Відтак, дане дослідження має важливі відкриття та відкриває шлях до подальших досліджень у цьому напрямку, що може сприяти розробці ефективних стратегій психологічної підтримки населення в умовах війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Грейтенс, Е. (2021). *Стійкість: тяжко виборена мудрість для кращого життя*. Харків, 15, 25-27, 71.
2. Романчук, О. (2023). *Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір*. Взято з https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/.
3. Романчук, О. (2024). *Витривалість у резилієнтності: Як берегти і плекати психологічну стійкість в умовах тривалої війни*. Взято з <https://i-cbt.org.ua/resilience-endurance/>.
4. Франкл, В. (2017). *Людина в пошуках справжнього сенсу*. Київ, 15, 23-27, 45, 71, 129.
5. Франкл, В. (2018). *Лікар та душа: Основи логотерапії*. Харків, 17-21, 31-33, 51-55, 81-86.
6. Вестбрук, Д., Кеннерлі, Г., Кірк, Дж. (2014). *Вступ у когнітивно-поведінкову терапію*. Львів, 16-21.
7. American Psychological Association. (2013). *Recovering emotionally from disaster*. Retrieved from <https://www.apa.org/topics/disasters-response/recovering>.
8. American Psychological Association. (2020). *Building your resilience*. Retrieved from <https://www.apa.org/topics/resilience>.
9. American Psychological Association, APA Dictionary of Psychology. (2023). *Adaptive behavior*. Retrieved from <https://dictionary.apa.org/adaptive-behavior>.
10. American Psychological Association, APA Dictionary of Psychology. (2024). *Trauma*. Retrieved from <http://www.apa.org/topics/trauma>
11. American Psychological Association, APA Dictionary of Psychology. (2018). *Adaptability*. Retrieved from <https://dictionary.apa.org/adaptability>.

12. American Psychological Association, APA Dictionary of Psychology. (2018). *Belief*. Retrieved from <https://dictionary.apa.org/belief>.
13. American Psychological Association, APA Dictionary of Psychology. (2018). *Faith*. Retrieved from <https://dictionary.apa.org/faith>
14. American Psychological Association, APA Dictionary of Psychology. (2018). *Religious faith*. Retrieved from <https://dictionary.apa.org/religious-faith>.
15. American Psychological Association, APA Dictionary of Psychology. (2023). *Logotherapy*. Retrieved from <https://dictionary.apa.org/logotherapy>.
16. American Psychological Association, APA Dictionary of Psychology. (2020). *Resilience*. Retrieved from <https://www.apa.org/topics/resilience>.
17. American Psychological Association, APA Dictionary of Psychology. (2020). *Spirit*. Retrieved from <https://dictionary.apa.org/spirit>.
18. Britannica Dictionary. (2023). *Faith*. Retrieved from <https://www.britannica.com/dictionary/faith>.
19. Cambridge Dictionary. (2023). *Faith*. Retrieved from <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/learner-english/faith>.
20. Campbell-Sills, L., & Stein, M. B. (2007). *Psychometric analysis and refinement of the Connor–Davidson resilience scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience*. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 20 (6), 1019-1028.
21. Fleming, J., & Ledogar, R. J. (2010). *Resilience, an evolving concept: A review of literature relevant to Aboriginal research*. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2956753/>.
22. Karam, E. G., Friedman, M. J., Hill, E. D., Kessler, R. C., McLaughlin, K. A., Petukhova, M., et al. (2014). *Cumulative traumas and risk thresholds: 12-month PTSD in the world mental health (WMH) surveys*. *Depression*

- and Anxiety, 31, 130-142. Retrieved from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23983056/>.
23. Kim-Cohen, J., & Turkewitz, R. (2012). *Resilience and measured gene-environment interactions*. *Development and Psychopathology*, 24, 1297-1306. Retrieved from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23062298/>.
24. Merriam-Webster Dictionary. (2024). *Resilience*. Retrieved from <https://www.merriam-webster.com/dictionary/resilience/>.
25. Neenan, M. (2009). *Developing resilience: A cognitive-behavioural approach*. New York, 19-37, 59, 172.
26. Pietrzak, R. H., & Southwick, S. M. (2011). *Psychological resilience in OEF-OIF veterans: Application of a novel classification approach and examination of demographic and psychosocial correlates*. *Journal of Affective Disorders*, 133 (3), 560-568. Retrieved from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21624683/>.
27. Shastri, P. C. (2013). *Resilience: Building immunity in psychiatry*. Retrieved from the online source https://www.researchgate.net/publication/257250577_Resilience_Building_immunity_in_psychiatry/.
28. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). *Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence*. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.
29. Wenzel, A., Dobson, K. S., & Hays, P. A. (2016). *Cognitive restructuring of underlying beliefs*. In A. Wenzel, K. S. Dobson, & P. A. Hays (Eds.), *Cognitive behavioral therapy techniques and strategies* (pp. 109-131). Retrieved from <https://doi.org/10.1037/14936-006/>.
30. Westphal, M., & Bonanno, G. A. (2007). *Posttraumatic growth and resilience to trauma: Different sides of the same coin or different coins?* *Applied Psychology*, 56 (3), 417-427.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Аналіз нормальності розподілу даних

			Statistic	Std. Error
Ваша стать	Mean		1.21	.022
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1.17	
		Upper Bound	1.26	
	5% Trimmed Mean		1.18	
	Median		1.00	
	Variance		.168	
	Std. Deviation		.410	
	Minimum		1	
	Maximum		2	
	Range		1	
	Interquartile Range		0	
	Skewness		1.404	.129
	Kurtosis		-.028	.258
	Ваш вік	Mean		1.86
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	1.77	
		Upper Bound	1.94	
5% Trimmed Mean		1.82		
Median		2.00		
Variance		.658		
Std. Deviation		.811		
Minimum		1		
Maximum		4		
Range		3		
Interquartile Range		1		
Skewness		.491	.129	
Kurtosis		-.718	.258	
Місце проживання		Mean		2.28
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	2.15	
		Upper Bound		

		Upper Bound	2.40	
	5% Trimmed Mean		2.18	
	Median		3.00	
	Variance		1.445	
	Std. Deviation		1.202	
	Minimum		1	
	Maximum		6	
	Range		5	
	Interquartile Range		2	
	Skewness		.660	.129
	Kurtosis		.386	.258
Наявність віри та надії	Mean		3.07	.046
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	2.98	
		Upper Bound	3.16	
	5% Trimmed Mean		3.14	
	Median		3.00	
	Variance		.738	
	Std. Deviation		.859	
	Minimum		1	
	Maximum		4	
	Range		3	
	Interquartile Range		1	
	Skewness		-.864	.129
	Kurtosis		.318	.258
Глибинні переконання	Mean		4.46	.212
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	4.05	
		Upper Bound	4.88	
	5% Trimmed Mean		4.14	
	Median		3.00	
	Variance		15.945	
	Std. Deviation		3.993	
	Minimum		1	
	Maximum		14	
	Range		13	
Interquartile Range		5		

	Skewness		1.046	.129
	Kurtosis		-.122	.258
CD-RISC-10	Mean		3.82	.057
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	3.71	
		Upper Bound	3.93	
	5% Trimmed Mean		3.89	
	Median		4.00	
	Variance		1.152	
	Std. Deviation		1.074	
	Minimum		1	
	Maximum		5	
	Range		4	
	Interquartile Range		2	
	Skewness		-.716	.129
	Kurtosis		-.070	.258
	Чи пережили Ви окупацію?	Mean		1.94
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	1.92	
		Upper Bound	1.97	
5% Trimmed Mean			1.99	
Median			2.00	
Variance			.056	
Std. Deviation			.236	
Minimum			1	
Maximum			2	
Range			1	
Interquartile Range			0	
Skewness			-3.760	.129
Kurtosis			12.203	.258
Чи пережили Ви полон?		Mean		2.00
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	2.00	
		Upper Bound	2.00	
	5% Trimmed Mean		2.00	
	Median		2.00	
	Variance		.000	

	Std. Deviation		.000		
	Minimum		2		
	Maximum		2		
	Range		0		
	Interquartile Range		0		
	Skewness		.	.	
	Kurtosis		.	.	
Чи втратили Ви близьку людину на війні / через війну	Mean		2.33	.040	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	2.25		
		Upper Bound	2.41		
	5% Trimmed Mean		2.36		
	Median		3.00		
	Variance		.581		
	Std. Deviation		.762		
	Minimum		1		
	Maximum		3		
	Range		2		
	Interquartile Range		1		
	Skewness		-.626	.129	
	Kurtosis		-1.020	.258	
	Чи Ви служите/ли в ЗСУ?	Mean		2.01	.011
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1.99	
Upper Bound			2.03		
5% Trimmed Mean			2.00		
Median			2.00		
Variance			.039		
Std. Deviation			.198		
Minimum			1		
Maximum			3		
Range			2		
Interquartile Range			0		
Skewness			1.283	.129	
Kurtosis			22.617	.258	
Чи служить член Вашої сім'ї або дуже близька Вам людина		Mean		1.53	.026
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1.48	

(партнер, кращий друг/подруга) в ЗСУ?	Upper Bound		1.58	
	5% Trimmed Mean		1.53	
	Median		2.00	
	Variance		.250	
	Std. Deviation		.500	
	Minimum		1	
	Maximum		2	
	Range		1	
	Interquartile Range		1	
	Skewness		-.124	.129
	Kurtosis		-1.996	.258
Чи перебуває близька Вам людина у полоні або оголошена як безвісті пропала?	Mean		1.92	.014
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1.90	
		Upper Bound	1.95	
	5% Trimmed Mean		1.97	
	Median		2.00	
	Variance		.070	
	Std. Deviation		.265	
	Minimum		1	
	Maximum		2	
	Range		1	
	Interquartile Range		0	
Skewness		-3.218	.129	
Kurtosis		8.402	.258	

Додаток 2

Регресійний аналіз з рівнем резилієнтності як залежною змінною

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1.708	.869		1.966	.050
	Ваша стать	.176	.141	.067	1.250	.212
	Ваш вік	-.171	.068	-.129	-2.490	.013
	Місце проживання	-.005	.051	-.006	-.102	.919

Наявність віри та надії	.397	.070	.318	5.658	<.001
Глибинні переконання	.000	.015	.001	.013	.990
Чи пережили Ви окупацію?	-.135	.237	-.030	-.571	.568
Чи втратили Ви близьку людину на війні / через війну	-.020	.073	-.014	-.277	.782
Чи Ви служите/ли в ЗСУ?	.665	.280	.123	2.373	.018
Чи служить член Вашої сім'ї або дуже близька Вам людина (партнер, кращий друг/подруга) в ЗСУ?	.175	.114	.082	1.542	.124
Чи перебуває близька Вам людина у полоні або оголошена як безвісті пропала?	-.152	.213	-.038	-.712	.477

a. Dependent Variable: CD-RISC-10

Додаток 3

Регресійний аналіз з наявність віри та надії як залежною змінною

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1.834	.633		2.897	.004
	Ваша стать	.029	.103	.014	.278	.781
	Ваш вік	.194	.050	.183	3.903	<.001
	Місце проживання	.085	.037	.119	2.309	.022
	Глибинні переконання	-.061	.010	-.285	-5.929	<.001
	Чи пережили Ви окупацію?	.249	.173	.068	1.438	.151

Чи втратили Ви близьку людину на війні / через війну	.079	.054	.070	1.468	.143
Чи Ви служите/ли в ЗСУ?	-.357	.206	-.082	-1.732	.084
Чи служить член Вашої сім'ї або дуже близька Вам людина (партнер, кращий друг/подруга) в ЗСУ?	-.042	.084	-.024	-.503	.615
Чи перебуває близька Вам людина у полоні або оголошена як безвісті пропала?	.117	.156	.036	.750	.454
CD-RISC-10	.214	.038	.267	5.658	<.001

a. Dependent Variable: Наявність віри та надії.