

Західноукраїнський національний університет
Міністерство освіти і науки України

Західноукраїнський національний університет
Міністерство освіти і науки України

Кваліфікаційна наукова праця
на правах рукопису

ГРІШИН ЕДУАРД ОЛЕКСАНДРОВИЧ

УДК: 159.96

ДИСЕРТАЦІЯ

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЯК
ЧИННИКА САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ, ЯКА ПЕРЕБУВАЄ В
СКЛАДНІЙ ЖИТТЄВІЙ СИТУАЦІЇ**

Спеціальність 053 Психологія

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Подається на здобуття ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

 Грішин Е.О.

Науковий керівник: Шандрук Сергій Костянтинович, доктор психологічних наук, професор

Тернопіль-2024

АНОТАЦІЯ

Грішин Е.О. Психологічний супровід розвитку резильєнтності як чинника саморегуляції особистості, яка перебуває в складній життєвій ситуації. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія. – Західноукраїнський національний університет, 2024.

У роботі представлено аналіз науково-теоретичних концепцій і підходів до вивчення проблеми резильєнтності особистості, визначено та описано її ресурсний потенціал та регулятивні чинники розвитку. Визначено наукову новизну та теоретичну значущість наукової праці, які полягають у тому, що:

уперше:

- ресурсний потенціал резильєнтності, що виявляється у її негативних зв'язках із емоційним вигоранням та особистісною вичерпаністю та позитивних – із психологічним благополуччям та самоактуалізацією особистості;

- психологічні предиктори резильєнтності особистості у складній життєвій ситуації, до низки яких увійшли диспозиційний оптимізм, смисложиттєві орієнтації, життєстійкість, духовні цінності, самоповага, самоєфективність та конструктивні копінг-стратегії;

розширено уявлення про:

- резильєнтність як психологічний ресурс особистості з подолання стресу та адаптації після травмуючої ситуації до нових обставин життя, що забезпечує її повноцінне функціонування;

- специфіку прояву складної життєвої ситуації у перебігу психоемоційних станів особистості з різним рівнем резильєнтності;

дістали подальшого розвитку:

- засоби психологічного супроводу розвитку резильєнтності особистості, що опинилась у складній життєвій ситуації;

- психодіагностика ресурсів особистості через стандартизацію україномовної методики дослідження резильєнтності особистості.

Практичне значення дисертаційного дослідження полягає в адаптації методики психодіагностики резильєнтності, у створенні програми психологічного супроводу розвитку резильєнтності особистості у складних життєвих ситуаціях, ефективність якої доведено і яку можна застосовувати у практиці психолога.

У результаті теоретичного аналізу було концептуалізовано поняття резильєнтності як психологічного ресурсу особистості у подоланні стресу та задля адаптації до наслідків травмуючої ситуації та нових обставин життя, що уможлиблює її повноцінне функціонування. Визначено зумовленість резильєнтності низкою регулятивних, когнітивних, емоційних та соціально-поведінкових якостей та здатностей. У поданому дослідженні складна життєва ситуація розуміється як результат суб'єктивного сприйняття складних життєвих обставин: або як нездоланих та невідконтрольних, що призводить до ненормативної кризи особистості та виникнення негативних психоемоційних станів, або як контрольованих з високою вірогідністю розв'язання проблем, що за умов наявності соціальної підтримки та низки психологічних ресурсів особистості сприяє розвитку резильєнтності особистості.

У результаті теоретико-методологічного аналізу проблеми резильєнтності було визначено відповідний комплекс методів психодіагностики, до якого віднесено багатофакторну методику діагностики резильєнтності, що описує такі її властивості, як орієнтація на виклики та досягнення цілей, самоконтроль та здатність долати труднощі, самодетермінація та осмисленість життя, стресостійкість, конструктивні копінги, соціальна контактність, оптимальна регуляція та відкритість життєвому досвіду, стандартизація адаптованого україномовного варіанту якої представлена у даному дослідженні. Крім того до комплексу методів дослідження резильєнтності особистості у складній життєвій ситуації було віднесено низку методик, спрямованих на вивчення ресурсів розвитку резильєнтності особистості, зокрема життєстійкості, смисложиттєвих

орієнтацій, самоповаги, самоефективності, духовних цінностей та копінг-стратегій, а також методик, які характеризують психічний стан особистості у складній життєвій ситуації.

У результаті емпіричного дослідження було визначено, що ресурсний потенціал резильєнтності особистості виявляється у позитивних зв'язках її показників із самоактуалізацією та психологічним благополуччям та негативних зв'язках із емоційним вигоранням та особистісною вичерпаністю.

Емпіричний аналіз впливу складної життєвої ситуації на психічний стан особистості дозволив встановити, що найбільш деструктивною є ситуація втрати близької людини, утім ця ситуація є визначеною і викликає однозначні психоемоційні стани, натомість ситуація хвороби близької людини викликає амбівалентні почуття – розпач та безвихідь може змінюватись на активність, терпіння та рішучість у дуже невеликий проміжок часу. Найбільш конструктивними ситуаціями виступають втрата роботи та власна хвороба, що активізують потужний паттерн активності та психоемоційних станів, що сприяють виходу із складної життєвої ситуації.

Експериментально виявлено наявність позитивних зв'язків резильєнтності із ресурсами особистості. Це дозволило застосувати регресійний аналіз з метою обчислення рівнянь для опису резильєнтності у системі чинників саморегуляції особистості. Регулятивними предикторами показників резильєнтності виступили показники життєстійкості, диспозиційного оптимізму, духовних цінностей честі, альтруїзму, релігійності, духовності, показники осмисленості життя за параметрами цілей та результатів життя, конструктивні копінгі, зокрема планування рішення проблеми, проактивного, превентивного та рефлексивного копінгів, а також пошуку емоційної та інструментальної підтримки, само ефективності, самоповаги, показників саморегуляції поведінки, зокрема планування, моделювання, оцінки результату та гнучкості.

Реалізований у дослідженні психологічний супровід розвитку резильєнтності передбачав реалізацію програми, яка містила мотиваційний,

регулятивний, стрес-менеджмент, ресурсний та рефлексивний блоки, спрямовані на формування стресостійкості через оволодіння конструктивними копінг-стратегіями; освоєння принципів та оволодіння навичками позитивного мислення, подолання песимістичних і деструктивних переконань, що стосуються складної життєвої ситуації; оволодіння якостями та здатностями життєстійкої особистості; сприяння духовному розвитку особистості та осмисленості життя; розвиток самоповаги та здатностей до саморегуляції поведінки; оволодіння навичками ідентифікації та саморегуляції психоемоційних станів у складній життєвій ситуації, і довела власну ефективність через зростання показників резильєнтності в експериментальній групі у порівнянні із їх сталістю в учасників контрольної групи.

Матеріали дослідження та його результати можуть бути використані у викладанні дисциплін «практикум з посттравматичної реабілітації», «Робота психолога з людьми, що перебувають в екстремальних ситуаціях», «Психологія особистості», «Психологія життєвої кризи» та ін.

Ключові слова: резильєнтність, складні життєві ситуації, емоційний інтелект, самоактуалізація, професійна ідентичність, емоційна стабільність, ціннісні орієнтації, гендерні особливості, освітній заклад, психічне здоров'я і напруження, інклюзія, благополуччя, депресія і депресивний стан, гострий стресовий розлад.

SUMMARY

Mrishyn E.O. Psychological support for the development of resilience as a factor of self-regulation of an individual, who experiences the difficult life situations. - Qualifying scientific work on the rights of the manuscript.

Dissertation for the degree of a candidate of psychological (doctor of philosophy) in specialty 053 - Psychological sciences. – West Ukrainian National university, 2024.

The work presents an analysis of scientific and theoretical concepts and approaches to studying the problem of individual resilience, defines and describes its resource potential and regulatory factors of development.

The scientific novelty and theoretical significance of the scientific work have been determined, which consist in the fact that:

For the first time:

- the resource potential of resilience, which is manifested in its negative connections with emotional burnout and personal exhaustion, and positive connections with psychological well-being and self-actualization of the individual;

- psychological predictors of individual resilience in a difficult life situation, which include dispositional optimism, sense-of-life orientations, resilience, spiritual values, self-respect, self-efficacy and constructive coping strategies;

an expanded view of:

- resilience as a psychological resource of an individual to overcome stress and adapt after a traumatic situation to new life circumstances, which ensures its full functioning;

- the specifics of the manifestation of a complex life situation in the course of psycho-emotional states of an individual with different levels of resilience;

received further development:

- means of psychological support for the development of resilience of an individual who finds himself in a difficult life situation;

- psychodiagnostics of personality resources through the standardization of the Ukrainian-language methodology for the study of personality resilience.

The practical significance of the dissertation research lies in the adaptation of the psychodiagnostic methodology of resilience, in the creation of a program of psychological support for the development of individual resilience in difficult life situations, the effectiveness of which has been proven and which can be applied in the practice of a psychologist.

As a result of the theoretical analysis, the following was conceptualized the concept of resilience as a psychological resource of the individual in to overcome stress and adapt to the consequences of a traumatic situation and new circumstances of life, which makes it possible to function fully. It is determined the determination of resilience by a number of regulatory, cognitive, emotional and socio-behavioral qualities and abilities. In the present study, a difficult life situation is understood as the result of a subjective perception of difficult life circumstances: either as insurmountable and uncontrollable, which leads to an abnormal crisis and the emergence of negative psycho-emotional states, or as controlled with a high probability of solving problems, which is possible if availability of social support and a number of psychological resources contributes to the development of personality resilience.

As a result of the theoretical and methodological analysis of the problem of resilience, an appropriate complex of psychodiagnostic methods was determined, which includes a multifactorial method of diagnosing resilience, which describes such properties as orientation to challenges and achieving goals, self-control and the ability to overcome difficulties, self-determination and sense-of-life orientations, stress resistance, constructive coping strategies, social contact, optimal regulation and openness to life experience, the standardization of the adapted Ukrainian version of which is presented in this study. In addition, a number of methods aimed at studying the resources for the development of personal resilience in a complex life situation were included in the set of methods for researching the resilience of the individual in a difficult life situation, including resilience, meaningful life

orientations, self-esteem, self-efficacy, spiritual values and coping strategies, as well as methods that characterize the mental state individuals in a difficult life situation.

As a result of the empirical research, it was determined that the resource potential of the individual's resilience is manifested in the positive relationships of its indicators with self-actualization and psychological well-being and negative relationships with emotional burnout and personal exhaustion.

Empirical analysis of the impact of a difficult life situation on the mental state of an individual made it possible to establish that the most destructive situation is the loss of a loved one, however, this situation is definite and causes unambiguous psycho-emotional states, on the other hand, the situation of a loved one's illness causes ambivalent feelings - despair and hopelessness can change to activity, patience and determination in a very short period of time. The most constructive situations are the loss of a job and one's own illness, which activate a powerful pattern of activity and psycho-emotional states that contribute to getting out of a difficult life situation.

The existence of positive correlations of resilience with personal resources was experimentally revealed. This made it possible to apply regression analysis in order to calculate equations for describing resilience in the system of factors of self-regulation of the individual. The regulatory predictors of resilience indicators were indicators of vitality, dispositional optimism, spiritual values of honor, altruism, religiosity, spirituality, indicators of meaningfulness of life according to the parameters of life goals and results, constructive coping, in particular planning a solution to the problem, proactive, preventive and reflective coping, as well as the search for emotional and instrumental support, self-efficacy, self-esteem, indicators of self-regulation of behavior, in particular planning, modeling, evaluation of the result and flexibility.

The psychological support for the development of resilience implemented in the study involved the implementation of a program that contained motivational, regulatory, stress management, resource and reflexive blocks aimed at forming stress resistance through the mastery of constructive coping strategies; mastering the

principles and mastering the skills of positive thinking, overcoming pessimistic and destructive beliefs related to a difficult life situation; mastering the qualities and abilities of a sustainable personality; promotion of the spiritual development of the personality and meaningfulness of life; development of self-esteem and abilities to self-regulate behavior; mastering the skills of identification and self-regulation of psycho-emotional states in a difficult life situation, and proved its own effectiveness due to the increase in resilience indicators in the experimental group compared to their stability in the participants of the control group.

Research materials and its results can be used in the teaching of "General Psychology", "Psychological Counseling", "Fundamentals of Psychodiagnostics", "Crisis Psychology". Key words: resilience, difficult life situation, psychological support, self-regulation, vitality, stress resistance, spiritual values, self-respect, self-efficacy, optimism, coping strategies, regulatory predictors.

Keywords: resilience, difficult life situation, psychological support, self-regulation, hardiness, stress resistance, value orientations, self-respect, self-efficacy, optimism, coping strategies, psychological well-being, regulatory predictors.

Список публікацій здобувача за темою дисертації

Статті у фахових наукових виданнях:

1. Грішин Е. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди «Психологія»*. № 64, 2021. С. 62-81. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>.

2. Грішин Е. Складна життєва ситуація як передумова формування резильєнтності особистості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди «Психологія»*. № 65, 2021. С. 25-41.

DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.65.02>.

3. Грішин Е. Розвиток оптимістичного атрибутивного стилю в осіб, що опинились у складних життєвих обставинах, викликаних пандемією COVID-

19. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»): журнал. № 2(7). 2022. С. 841-852.*

DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-2\(7\)-841-852](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-2(7)-841-852)

Публікації за матеріалами конференцій:

4. Грішин Е., Психологічні особливості резильєнтності у структурі саморегуляції спортсменів. *Інновації в освіті: реалії та перспективи розвитку: матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції (м. Тернопіль, 20 травня 2022 р.). Тернопіль : ЗУНУ, 2022. С. 297-299.*

5. Грішин Е. Особливості психологічного супроводу надання соціальних послуг особам, які знаходяться в складних життєвих ситуаціях. *Трансформаційні процеси соціально-гуманітарної сфери сучасної України в умовах війни: виклики, проблеми та перспективи: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Тернопіль, 2-3 червня 2022 р.). Тернопіль : ЗУНУ, 2022. С.243-244*

6. Осетрова О., Грішин Е., Бережний В. Суїцид як реакція особистості на складні життєві обставини. *Особистість і суспільство: психосоціальні виміри ковітальної взаємодії: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, (м. Тернопіль, 28-29 квітня 2023 р.). Тернопіль : ЗУНУ, 2023. С. 170-174 (0,17 д.а. / 0,05 д.а. авторський внесок: обґрунтування поняття «складні життєві обставини особистості», в тому числі їх взаємозв'язок із суїцидальною формою поведінки).*

7. Грішин Е. The psychological problem of personal resilience. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації: матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції (м. Тернопіль, 3-4 листопада 2023 року). Тернопіль : ЗУНУ, 2023. С.235-236.*

ЗМІСТ

ВСТУП	13
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЯК ФАКТОРА ОПОРУ ДІЇ СКЛАДНОЇ ЖИТТЄВОЇ СИТУАЦІЇ	18
1.1. Резильєнтність особистості як ресурс подолання складної життєвої ситуації.....	18
1.2 Складна життєва ситуація як передумова формування резильєнтності особистості	25
1.3 Резильєнтність як об'єкт психологічного супроводу осіб, які знаходяться в складній життєвій ситуації	36
Висновки до першого розділу	49
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ КОРЕЛЯТИ ТА ПРЕДИКТОРИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЯК РЕСУРСУ ОСОБИСТОСТІ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАУЦІЯХ	52
2.1. Організація та методи дослідження резильєнтності особистості, яка перебуває в складній життєвій ситуації	52
2.2. Резильєнтність як ресурс саморегуляції особистості у складній життєвій ситуації	67
2.3. Психоемоційні стани у складній життєвій ситуації особистості залежно від рівня резильєнтності	76
2.4. Психологічні кореляти резильєнтності особистості, яка перебуває в складних життєвих обставинах	93
2.5. Психологічні предиктори резильєнтності особистості в складних життєвих обставинах	113
Висновки до другого розділу	125
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ	129

3.1 Теоретико-методологічні засади розвитку резильєнтності як ресурсу особистості, яка перебуває в складній життєвій ситуації	129
3.2. Система психологічного супроводу розвитку резильєнтності особистості як ресурсу саморегуляції у складних життєвих ситуаціях ...	137
3.3 Перевірка ефективності системи психологічного супроводу розвитку резильєнтності особистості	142
Висновки до третього розділу	160
ВИСНОВКИ	162
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ.....	165

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сьогодні формування резилієнтності як властивості людської психіки набуває особливого значення через необхідність чинити опір стресам, зумовленим об'єктивними обставинами стосовно перебування в умовах пандемії, соціально-політичних та військових конфліктів, загостренням економічних проблем у державі тощо. Складні життєві обставини та ситуації, кризові та конфліктні ситуації супроводжують процес особистісного розвитку та зумовлюють особистісні трансформації, що вимагають впровадження психологічного супроводу розвитку резильєнтності особистості як здатності до опанування стресом, розширення арсеналу стратегій поведінки і стійкості у реагуванні на стресори, міра якої визначає психологічне благополуччя, подальше більш продуктивне, повноцінне життя людини.

Проблема резилієнтності як здатності до протидії стресовим ситуаціям та демонструвати психічну стабільність є достатньо розробленою у закордонній (Дж. Алессандрі, Дж. Веккіо, І. Гельмрайх, Дж. Еббот, С. Лютар, А. Мастен, Дж. Річардсон, О. Фріборг та інші) та вітчизняній (Г.Лазос) психології. Водночас, питання стосовно детального вивчення розвитку резильєнтності особистості, яка перебуває в складних життєвих ситуаціях, з боку її саморегуляції є недостатньо дослідженим.

Актуальність проблеми, її недостатня теоретичне обґрунтування, вимоги сьогодення й зумовили вибір теми дисертації у такій редакції: *«Психологічний супровід розвитку резильєнтності як чинника саморегуляції особистості, яка перебуває в складній життєвій ситуації».*

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертацію виконано в межах науково-дослідної роботи кафедри психології та соціальної роботи Західноукраїнського національного університету на теми: «Психодидактичні технології освітніх взаємодій та їх розвивальний потенціал» (номер державної реєстрації 0119U101004), «Психосоціальне деталювання суспільних та особистісних подій як технологія мислевчинання»

(номер державної реєстрації 0123U104568).

Тему кваліфікаційної роботи затверджено на засіданні вченої ради Західноукраїнського національного університету 27.11.2019 року, протокол № 4, та уточнено вченою радою Західноукраїнського національного університету 27.03.2024 року, протокол № 8.

Мета і завдання дослідження.

Мета дослідження – виокремити психологічні особливості та перспективні напрями розвитку резильєнтності особистості у складних життєвих ситуаціях.

Завдання дослідження:

- 1) узагальнити теоретичні підходи до визначення резильєнтності особистості як її ресурсу у складній життєвій ситуації;
- 2) розробити систему засобів психодіагностики резильєнтності особистості, що опинилась у складній життєвій ситуації;
- 3) визначити ресурсний потенціал резильєнтності особистості у складній життєвій ситуації;
- 4) визначити роль резильєнтності у переживанні психоемоційних станів у різних складних ситуаціях життя;
- 5) виявити психологічні кореляти і предиктори резильєнтності особистості у складних життєвих ситуаціях;
- 6) розробити програму психологічного супроводу розвитку резильєнтності особистості у складній життєвій ситуації.

Об'єкт дослідження: резильєнтність особистості у складній життєвій ситуації.

Предмет дослідження: психологічний супровід розвитку резильєнтності як ресурсу саморегуляції особистості, що опинилась у складній життєвій ситуації.

Методологічною оптикою дослідження виступили: психологічні уявлення про особистість як активного суб'єкта діяльності та поведінки (К. Абульханова-Славська, С. Максименко та ін.), теоретичні положення про

резильєнтність особистості (Дж. Алессандрі, Дж. Веккіо, І. Гельмрайх, Дж. Еббот, Г. Лазос, А. Суд); теоретичні положення ресурсного підходу (Дж. Браун, І. Коцан, Г. Ложкін, М. Мушкевич, Е. Поултон, М. Селігман); життєстійкості (С. Кобаса, С. Мадді, К. Маннапова), стресостійкості, копінг-стратегій та опанувальної поведінки (І. Корнієнко, М. Кудінова, Д. Морозов, Г. Ришко), духовних цінностей та смисложиттєвої сфери особистості (О. Кузнецов, А.А. Фурман), складної життєвої ситуації як умови формування резильєнтності особистості (В. Предко, Ю. Швалб); методоло-психологічні засади супроводу особистісного розвитку (М. Мушкевич, В. Панок, , А.В. Фурман, С. Шандрук).

Методи дослідження. Для мети і розв'язання виокремлених завдань застосовано відповідних методів. Серед них: *теоретичні* – аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення; *емпіричні* – експериментальні та психодіагностичні методики дослідження резильєнтності особистості; *математико-статистичної обробки* даних. Статистичний аналіз здійснювався за допомогою пакету статистичних програм Statistica 6.0.

Наукова новизна та теоретичне значення:

уперше:

- виокремлено ресурсний потенціал резильєнтності, що виявляється у її негативних зв'язках із емоційним вигоранням та особистісною вичерпаністю та позитивних – із психологічним благополуччям та самоактуалізацією особистості;

- визначено психологічні предиктори резильєнтності особистості у складній життєвій ситуації, до низки яких увійшли диспозиційний оптимізм, смисложиттєві орієнтації, життєстійкість, духовні цінності, самоповага, самоефективність та конструктивні копінг-стратегії;

розширено уявлення про:

- резильєнтність як психологічний ресурс особистості з подолання стресу та адаптації після травмуючої ситуації до нових обставин життя, що забезпечує її повноцінне функціонування;

- специфіку прояву складної життєвої ситуації у перебігу психоемоційних станів особистості з різним рівнем резильєнтності;

дістали подальшого розвитку:

- засоби психологічного супроводу розвитку резильєнтності особистості, що опинилась у складній життєвій ситуації;

- психодіагностика ресурсів особистості через стандартизацію україномовної методики дослідження резильєнтності особистості.

Практичне значення дисертаційного дослідження полягає в адаптації методики психодіагностики резильєнтності, у створенні програми психологічного супроводу розвитку резильєнтності особистості у складних життєвих ситуаціях, ефективність якої доведено і яку можна застосовувати у практиці психолога.

Матеріали дослідження та його результати можуть бути використані у викладанні дисциплін «практикум з посттравматичної реабілітації», «Робота психолога з людьми, що перебувають в екстремальних ситуаціях», «Психологія особистості», «Психологія життєвої кризи» та ін.

Узагальнені результати стосовно дослідження резильєнтності як чинника саморегуляції особистості, яка перебуває в складній життєвій ситуації, впроваджено в освітній процес таких закладів вищої освіти: Західноукраїнського національного університету (довідка від 16.04.2024 року №126-01/1020), Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини (довідка від 17.04.2024 року №522/01), Мукачівського державного університету (довідка від 18.04.2024 року №857).

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати дисертації обговорювалися на міжнародних та всеукраїнських конференціях: «Інновації в освіті: реалії та перспективи розвитку» (м. Тернопіль, 20 травня 2022 р.), «Трансформаційні процеси соціально-гуманітарної сфери сучасної України в умовах війни: виклики, проблеми та перспективи» (м. Тернопіль, 2-3 червня 2022 р.), «Особистість і суспільство: психосоціальні виміри

ковітальної взаємодії» (м. Тернопіль, 28-29 квітня 2023 р.), «Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації».

Публікації. Основні положення та висновки дослідження викладені у 3 одноосібних наукових працях у фахових виданнях України з психології, включених до наукометричних баз.

Структура і обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Список використаних літературних джерел налічує 163 найменування, із них 93 іноземною мовою. Повний обсяг дисертації 180 сторінок. Основний зміст викладено на 164 сторінках. Робота містить 69 рисунків, 41 таблиця.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЯК ФАКТОРА ОПОРУ ДІЇ СКЛАДНОЇ ЖИТТЄВОЇ СИТУАЦІЇ.

1.1 Резильєнтність особистості як ресурс подолання складної життєвої ситуації.

У широкому розумінні резильєнтність є здатністю вибудовувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах [132]. Визначаючи резильєнтність дослідники спираються на поняття захисних факторів [135], здатності до відновлення [цит за 10], позитивної адаптації [79], стресостійкості [52], життєстійкості [121], життєздатності [цит за 10], досягнення успіху [69], самовизначення поведінки особистості [89], стійкість в умовах стресу [95] тощо.

Ф.І. Валієва розглядає резильєнтність і як процес, і як властивість успішної адаптації до різних зовнішніх впливів [цит за 10].

І.А. Хоменко розглядає резильєнтність як засіб для розвитку життєстійкості, причому перша є системоутворюючою у структурі життєстійкості особистості [цит за 10].

Явище резильєнтності у психологічних дослідженнях розглядається у трьох підходах – як особистісна характеристика, риса чи здатність особистості, як психічний процес та як адаптаційний чи захисний механізм особистості. Крім того, резильєнтність можна визначити, як 1) позитивні особистісні якості, позитивну усталену мотивацію та успішну адаптацію у складних життєвих обставинах; 2) супротив руйнуванню, ефективний захист при сильному тиску середовища; 3) побудову повноцінного соціально адаптованого життя у складних умовах [53].

Розглянемо основні визначення резильєнтності з позицій цих трьох підходів.

Резильєнтність як *риса особистості/навичка*:

Резильєнтність є складним, багатовимірним і динамічним за своїми істотними характеристиками комплексом властивості людини. Резильєнтність – це «здатність дорослої людини, під впливом певної потенційно руйнівної події утримувати відносно стабільний, здоровий рівень психологічного та фізичного функціонування, можливість відчувати позитивні емоції та навчатись на власному досвіді» [Цит за 79].

У структурі резильєнтності виділяються дві основні складові – фізична як показник стресостійкості й толерантності та психологічна резильєнтність, яка передбачає володіння соціальними контактами, соціальну підтримку, знаходження сенсів у складних подіях або ситуаціях, поліпшення рівня освіченості та опанування різними психотехнологіями, що сприяють розвитку та доланню негативних наслідків після стресу [Цит за 62; 104].

Люди з високою резильєнтністю характеризуються такими трьома характеристиками: стійким прийняття реальності; глибокою, підкріпленою міцними цінностями вірою в те, що життя має смисл; здатністю імпровізувати [86], тобто креативністю. Резильєнтність уособлює особистісні якості, що уможлиблюють зростання перед обличчям невдачі [84].

Резильєнтність є «здатністю (потенційною або проявленою) до пристосовування до загрозливих порушень, що чинять негативний вплив на життєздатність або розвиток; позитивною адаптацією або розвитком у контексті негативного впливу» **[Помилка! Джерело посилання не знайдено.]**. Резильєнтність є «здатністю успішно долати тиск збоку негативних факторів та демонструвати гнучкість у стресовій ситуації» [126].

Резильєнтність – це «здатність особистості знаходити шлях до життєтворчих ресурсів, включно з можливостями переживати почуття благополуччя, у ситуаціях зіткнення із внутрішньо психологічними чи середовищ ними труднощами; і стан спільности, до якої залучена людина, що відкриває їй доступ до прийнятих у даній культурі ресурсів та почуттів» [158].

До характеристик резильєнтного індивіда слід віднести спроможність бути щасливим та задоволеним, наявність відчуття життєвої спрямованості і

сенсу; вміння продуктивно працювати, відчуваючи компетентність та спроможність керувати середовищем, володіти емоційною стабільністю; добре само прийняття та самопізнання; реалістичність та неспотвореність самосприйняття, а також прийняття інших людей та середовища в цілому; міжособистісну компетентність, здатність до теплих стосунків та вміння виявляти турботу до інших, проявляти близькість та взаємну повагу; міжособистісне розуміння та тепло; оптимізм, автономну та продуктивну активність; вмілу експресивність [1; 115].

Резильєнтність може розглядатись як *процес*. У цьому контексті резильєнтність є сукупністю гнучких когнітивних, поведінкових та емоційних реакцій на гострі або хронічні неприємності, незвичайні, так і звичні для особистості [129]. Резилієнс є здібністю та динамічним процесом адаптивно долати стрес та неприємності, зберігаючи нормальне психологічне та фізіологічне функціонування [163]. Резильєнтність є динамічним процесом, представленим позитивною адаптацією у пережитих значних життєвих негараздах [119]. Резильєнтність є процесом подолання негативних наслідків впливу травмівних подій, успішного подолання травмівних наслідків цих подій та уникнення негативних траєкторій життя та розвитку, пов'язаних з ризиком [96].

Згідно з цим підходом, як зазначає Г. Лазос, «динамічний процес резильєнтності передбачає: 1) взаємодію з несприятливими подіями чи факторами ризику; 2) актуалізацію захисних факторів та їх взаємодію з факторами уразливості; 3) формування резильєнтних здатностей та вихід з патологічного реагування психіки» [31].

Резильєнтність може розглядатись як *позитивна адаптація/захисний механізм*: Резильєнтність є позитивною адаптацією у ситуаціях значних викликів, здатність їх обробляти, «пристосуванням до результатів успішного життєвого розвитку у результаті переживання потенційно доленосних подій життя» [87].

Психологічна резилієнтність є здатністю індивіда протистояти і адаптуватися до несприятливих та травматичних подій [160]. Резильєнтність виступає особистісною характеристикою особистості, що модерує чи пом'якшує негативні наслідки стресу, сприяючи адаптації [159]. Резильєнтність – це процес адаптації індивіда в умовах виснаження, травмування, після трагедій, загроз; в умовах перебування в постійних джерелах стресу [72]; здатність адаптуватись до хвилювань, які загрожують функціонуванню, життєздатності або розвитку особистості [**Помилка! Джерело посилання не знайдено.**], перед обличчям трагедії, травми, різних негараздів та до постійних життєвих стресорів [130].

Резильєнтність може розглядатися в якості *захисного механізму*, що «уможливлює досягнення успіху у життєвих неприємностях; розвиток резильєнтності може бути важливою метою терапії та профілактики» [88]. Резильєнтність є гіпотетичним набором захисних факторів перед дезадаптацією після стресового впливу [78].

Низка визначень та детермінацій явища резильєнтності ґрунтуються на двох головних концепціях життєвих труднощів та позитивної адаптації, і резильєнтність вимагається для відповіді на різні несприятливі події, від рутинних негараздів до важливих життєвих подій. Тут позитивна адаптація має бути концептуально відповідати несприятливій події з точки зору сфери життя та вагомості цієї події [97].

Резильєнтність є інтегрованою адаптацією фізичної, ментальної та духовної складових функціонування особистості у «хороших чи поганих» обставинах, послідовне самовідчуття, що уможливлює підтримку нормативних задач розвитку на різних етапах життя [133].

Резильєнтність є біо-психо-соціальним явищем, що містить особистісні, міжособистісні та соціальні переживання і є природним результатом різних процесів розвитку протягом певного часу [132]. Г. Лазос резильєнтність пов'язує зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих обставин. Залежно від вектору та змісту аналізу резильєнтність може визначатися і як

певна риса особистості, і як динамічний процес, що відіграє ключову роль у формуванні посттравматичного стресового зростання особистості [31].

Розглянемо психологічні фактори і засоби розвитку резильєнтності особистості. А. Суд та співавт. до чинників резильєнтності відносить оформленість цілей життя, а засобами розвитку визначає розвиток уявлень про переваги наявності мети у житті, сформованість ідентифікації важливих джерел цілей життя (наприклад, соціальних стосунків, роботи тощо), визначення пріоритетів та керівних цінностей життя [151]. Крім того, важливим фактором резильєнтності автор вважає релігійність як високу духовність, що формується духовними практиками, медитацією або йогою, формуванням релігійних копінг-стратегій (наприклад, молитви) [151].

П. Дженнінгс та співавт. ключовим чинником резильєнтності визначає позитивні емоції, чому сприяє усвідомлення зовнішніх життєвих викликів, особистих переконань та емоцій, думок про особисті (внутрішні чи зовнішні) ресурси, їх часте використання [110].

С. Мадді провідним чинником резильєнтності визначає життєстійкість, а засобами її розвитку – ситуаційну реконструкцію як уявлення наслідків стресу, зосередженість та рефлексію тілесних відчуттів, настрою [123].

І. Гельмрайх та співавт. до чинників резильєнтності відносить самооцінку, що підтримується усвідомленням внутрішньої сили (ресурсів), та само ефективність, що формується у результаті усвідомлення ресурсів самоефективності (наприклад, соціальні зв'язки), попередніх успіхів [105].

Дж. Еббот, Дж. Беккі, О. Салер ключовим фактором резильєнтності називає активні допінги, зокрема стратегію розв'язання проблем, що формується внаслідок реалізації моделей активних стратегій подолання стресових ситуацій (наприклад, складання планів дій) [70; 141].

К. Карвер, Д. Садоу, до факторів резильєнтності відносить оптимізм в його атрибутивному вимірі [82;140].

М. Кент, Шахман, А. Суд, М. Стейнхард до чинників резильєнтності відносять соціальну підтримку, яка досягається усвідомленням актуальних

соціальний контактів (масштабів соціальної мережі, позитивних чи негативних сторін соціальних відносин), покращенням мережі підтримки клієнта, надавши йому засоби комунікації [114, 151].

А. Еліс, Дж. Еббот, М. Фарчі, В. Сонгпатун, М. Стейнхард до факторів резильєнтності відносять когнітивну гнучкість як здатність до позитивної переоцінки негативної ситуації та несприятливих емоцій, що описується формулою АВС (активізуюча подія, переконання, наслідок) у техніках подолання ірраціональних переконань, виявлення та оскарження дезадаптивних переконань та заміни їх більш позитивними, а також через релаксацію та техніки усвідомлення (майндфулнес) [70; 94; 95; 150; 152].

До механізмів розвитку резильєнтності особистості відносять: 1) соціальне оточення та безумовне прийняття та визнання дитини; 2) здатність знаходити внутрішню закономірність, мету і смисл життя; 3) набуття різних специфічних навичок і вмінь; 4) почуття власної гідності; 5) почуття гумору [цит за 10].

Отже, поняття резильєнтності у психології розуміється у трьох аспектах, зокрема: як риси чи здатності особистості долати стрес, як процес копіngu та як адаптаційно-захисного механізму особистості, що уможливорює подолання стресу чи адаптацію після психотравми.



Рис. 1.1. Психологічні фактори, сутнісний зміст та вплив резильєнтності особистості.

Резильєнтність покладена на забезпечення високої адаптивності, психологічне благополуччя та успішність у діяльності індивіда, а психологічними факторами розвитку резильєнтності є ефективний холдинг у дитинстві, добре виховання, щирі стосунки із дорослими у дитинстві, наявність партнерів та друзів, здатність до самоконтролю та саморегуляції емоцій, спрямованість життя на певну мету, вміння планувати діяльність, мотивація успіху, почуття узгодженості життя, домінування позитивних емоцій, життєстійкість, висока адекватна самооцінка, активні копінги, самоефективність, оптимізм, наявність соціальної підтримки та спроможність звертатись за підтримкою до інших, когнітивна гнучкість, висока духовність особистості [33].

Рівнями резильєнтності виступають:

1. функціональний, на якому індивид в силу своєї природної біологічної сутності виживає у несприятливих обставинах, адаптуючись до навколишньої дійсності.

2. операційний, на якому в особистості з'являються життєві плани, ідеї, проєкти, які він намагається реалізувати.

3. мотиваційно-особистісний, що характеризується соціальною детермінацією людських стосунків, гармонією і взаємодією людини та навколишнього середовища.

Отже, за нашим визначенням резильєнтність є психологічним ресурсом особистості для подолання стресу та адаптації після травмуючої ситуації у нових обставинах життя, що уможлиблюють її повноцінне функціонування. Резильєнтність зумовлена низкою регулятивних (здатність до саморегуляції, життєстійкості, самоконтроль, мотивація досягнення успіху, активні копінги), когнітивних (оптимізм як атрибутивний стиль, когнітивна гнучкість, осмисленість життя, його націленість на досягнення певної мети, розвинутий духовний інтелект), емоційних (позитивні емоції, добрий настрій, здатність регулювати емоції) та соціально-поведінкових (ефективний холдінг у дитинстві, сприятливе виховання, щирі стосунки із дорослими у дитинстві, партнери та друзі на більш пізніх етапах онтогенезу, соціальна підтримка та спроможність звертатись за підтримкою до інших) якостей та здатностей.

1.2 Складна життєва ситуація як передумова формування резильєнтності особистості.

Перебування людини у складних життєвих ситуаціях виступає надзвичайно актуальною проблемою сучасного суспільства в останні роки та місяці у зв'язку з низкою подій на соціальному, економічному та політичному просторі нашої життєдіяльності, а також внаслідок пандемії COVID 19 та військовим конфліктом в Україні. Складні життєві ситуації та обставини, екстремальні, кризові та конфліктні ситуації характеризують особистісний

розвиток індивіда та визначають особистісні трансформації, що зумовлюють здатності до опанування стресом, сприяють життєстійкості та резильєнтності.

Розглядаючи складні життєві ситуації як такі, що зумовлені складною взаємодією біологічних, психологічних та соціальних чинників та детермінуються актуальним оточенням, особливо гострою постає проблема вивчення їх психологічної сутності, ознак та ролі у формуванні резильєнтності особистості.

Визнаючи семантичну близькість понять «складна життєва ситуація» та «складні життєві обставини», слід зазначити, що вони не є тотожними за психологічним змістом.

Під «обставинами» розуміється все те, що «знаходиться за межами безпосередньо психічних функцій людини, проте позначається на поведінці або діяльності, тому цей концепт доцільно аналізувати або в середовищному аспекті як сукупність зовнішніх факторів, що чинять вплив на перебіг життєдіяльності індивіда, або в діяльнісному підході як сукупність усвідомлюваних умов життєдіяльності, що визначають вибір засобів дії та побудову її операційної структури» [67]. Середовищний підхід передбачає «розгляд життєвих обставин через призму адаптаційних здатностей індивіда, а діяльнісний підхід, в свою чергу, реалізує аналіз людини як активного суб'єкта, здатного цілеспрямовано змінювати актуальні обставини як умови власної активності, як певну частину життєвої ситуації» [67].

В контексті проблеми резильєнтності доцільно розглянути концепт «складних життєвих обставин», які завжди виникають несподівано, «раптово», виступаючи в якості змін, що знаходяться поза зоною очікувань і прогнозів людини. Їх проблемність виявляється у принциповій відсутності у людини психологічної готовності до утворення нових схем організації власної життєдіяльності в змінених умовах. Складні життєві обставини виступають неможливістю «жити за таких умов» і розкриваються у неспроможності змінити самі умови життя. Така неспроможність виявляється на двох рівнях: на рівні депривації можливості здійснення самостійного забезпечення

життєвих потреб, а також на рівні депривації можливості самореалізації особистості [67]. Отже, складні життєві обставини є особливими умовами життєдіяльності людини, невідконтрольними людині та таким, що блокують можливості задоволення базових потреб та самореалізації.

Ситуація є не об'єктивною реальністю, а виникає як «дійсність усвідомлюваних умов діяльності та життя особистості» [67]. Ситуація є суб'єктивною організованістю простору буття, що встановлюється індивідом у діалогічній взаємодії із соціо-предметним середовищем через досягнення значення його елементів. Ситуація утворюється об'єктивно через зіткнення особистості з певною подією, далі у суб'єктивному плані оформлюється через усвідомлення того нового життєвого завдання, яке тепер треба розв'язувати [67]. Ситуація є результатом активної взаємодії особистості та середовища [4; 5] і виступає як «когнітивний конструкт особистості, що описує сприймання та впорядкування об'єктивної реальності у картині світу людини» [6]. Життєву ситуацію слід розуміти як сукупність значимих подій для індивіда, що впливають на його поведінку та світогляд в певний проміжок часу [7; 46], значущих епізод у житті, що «детермінує подальший його напрям, відображає динамічну взаємодію, взаємозумовленість переживань та подій внутрішнього світу особистості із сукупністю зовнішніх обставин та умов, накопичених на певному етапі життєдіяльності» [12]. Згідно з В.В. Предко [46], життєва ситуація зумовлює розвиток внутрішнього світу людини, визначаючи зміст і напрями її розвитку, сприяє розв'язанню життєвих проблем.

Життєва ситуація зумовлена зовнішніми об'єктивними умовами життя людини у сукупності із внутрішніми суб'єктивними умовами життєдіяльності та функціонує більш-менш усвідомлено, детермінована попередніми подіями життя та стабільними умовами, характерними для актуального періоду життя. Життєва ситуація визначає процес усвідомлення значущості життєдіяльності [41]. Отже, життєвий шлях пов'язаний з перебігом різних складних життєвих ситуацій, що можуть частково чи докорінно змінювати життя людини, надавати йому смисл чи позбавляти нього, наповнювати змістово чи

спустошувати та призводити до екзистенційної кризи особистості. Напрямок цих змін зумовлений собистісними особливостями особистості та її спроможністю інтегрувати психотравмуючий досвід у подальший розвиток [47], тобто резильєнтністю особистості. Життєві ситуації (повсякденні та складні) вимагають гнучкого реагування особистості, зміни сприйняття особистістю навколишнього світу [46]. Проблема виходу із складної життєвої ситуації, що зумовлює формування резильєнтності особистості, вимагає більш детального аналізу феномену складної життєвої ситуації. Причому, складна життєва ситуація часто виникає як «наслідок кризових ситуацій, їх «пояснювальними моделями у пізнавальній сфері науки є: 1 – Ієрархічна модель культурно-історичних пізнавальних криз, відповідно до якої кожна історична епоха від початку культуригенезу має характерний саме для неї домінуючий тип пізнавальної кризи, який зумовлював вияв інших, локальних по відношенню до рівня його впливу, типів пізнавальних криз; 2 – Модель засобів пізнавальної кризи – представлена руйнівними для наукового пізнавального простору елементами, що сприяють розмиванню змістових ознак наукового знання» [Цит. за 34].

Першим завданням у визначенні поняття складної життєвої ситуації є її відокремлення від семантично близьких понять критичної та кризової ситуацій, де перша є неможливістю реалізації внутрішніх потреб свого життя (мотивів, прагнень, цінностей тощо), а остання – є умовами, за яких індивід зіштовхується із перешкодами у реалізації важливих життєвих цілей і не може впоратися з із ситуацією звичними засобами [цит за 11]. Критична життєва ситуація є життєвими обставинами, які емоційно переживаються й у сприйнятті індивіда становлять складну психологічну проблему, що вимагає вирішення або подолання, пошуку нового для способу опанування, використання для розв'язання незвичних психологічних ресурсів [цит за 11].

У цілому під складною життєвою ситуацією розуміють значущу для особистості ситуацію з високою мірою невизначеності [46]. При цьому її суб'єктивна оцінка узгоджується як з імовірністю реалізації цієї загрози, так і

з уявленням індивіда про свою спроможність протистояти їй [21]. Суб'єктивна оцінка ситуації небезпеки та невизначеності визначається різною мірою динамічності, емоційності, прогностичності, усвідомленості та диференційованості в залежності від специфіки її розгортання та перебігу [6]. «Суб'єктивними змінними сприйняття ситуації невизначеності доцільно поділяти на три категорії: 1) когнітивні, до яких відносять життєвий і професійний досвід; 2) актуальні для ситуації психічні стани, що зумовлюють її оцінку; 3) усталені мотиваційні та особистісні особливості, що зумовлюють поведінку в складних ситуаціях і ставлення до наслідків» [21].

Важка ситуація висуває людині вимоги, що сприймаються нею або як такі, що переважають її можливості (і це призводить до дистресу), або як такі, що дають змогу реалізувати свої можливості і завдяки цьому досягти бажаних наслідків [117].

Важка ситуація життєдіяльності породжується переважно суб'єктивними обставинами, при цьому об'єктивної загрози може і не бути, а людина помилково сприймає ситуацію як важку через її невідповідність чи спотворене сприйняття (як це відбувається у дітей, які бояться залишатися одні в темній кімнаті). Індивід може усвідомлювати труднощі ситуації, але не оцінювати її як значущу для себе, причому незначущість ситуації робить її суб'єктивно «не важкою». Ситуація може бути дуже значущою для особистості, але не знайшовши виходу з неї або втративши віру в її сприятливе розв'язання, особистість іде від реальності за допомогою механізмів психологічного захисту. Життєва ситуація також може бути об'єктивно складною, але компетентність у її розв'язанні надає змогу долати її без значної мобілізації своїх ресурсів [56].

Основними видами важких ситуацій є: важкі ситуації діяльності (проблемні ситуації, критичні аварійні ситуації, екстремальні ситуації), важкі соціальної взаємодії (проблемні, конфліктні та предконфліктні ситуації), важкі ситуації внутрішньо особистісного плану (внутрішньо особистісні труднощі,

внутрішньо особистісні конфлікти, внутрішньо особистісні кризи), буттєві (ситуації невизначеності, ситуації небезпеки та ситуації втрати) [56].

Складна життєва ситуація розкриває невідповідність між потребами і прагненнями людини, і її можливостями у цій ситуації. Така неузгодженість заважає досягненню поставленої мети, спричиняючи виникнення негативних психоемоційних станів, що виступають індикатором труднощів тієї або іншої ситуації для людини. Генеза складних життєвих ситуацій виявляється у невірноваженості системи відносин особистості та її оточення (середовища); або невідповідності між якостями особистості та її цілями, прагненнями й можливостями реалізації потреб. Складні життєві ситуації пред'являють підвищені вимоги до здатностей і можливостей особистості, до її потенціалу і стимулюють її активність [цит за 11].

Н.А. Цветкова систематизувала «ознаки складних життєвих ситуацій, до низки яких відносяться: 1) висока ступінь значущості для людини; 2) відсутність або неможливість використання звичних схем з розв'язання завдань; 3) невизначеність перспектив розвитку складної ситуації; 4) рівень «біографічного стресу»; 5) суб'єктивна оцінка людиною ситуації як складної; 6) можливі втрати; 7) варіанти вирішення; 8) ресурси і можливості (фізичні, психологічні, інтелектуальні, моральні, тимчасові); 9) наявність досвіду подолання» [61]. Оскільки складна життєва ситуація передбачає перевищення кількості конкретних завдань, які вимагають термінового вирішення, а можливості людини в організації власної діяльності є обмеженими, особистість переживає її як «проблему тотального невстигання, втрати спроможності, відчуття провини, а у симптомокомплексі це виявляється в синдромах «вигорання» та «хронічної втоми» [67].

Складна життєва ситуація зумовлює «спотворення життєдіяльності людини» [цит за 11], та внаслідок дії зовнішніх впливів, порушує адаптацію людини до життя та перешкоджає задоволенню основних її життєвих потреб [138]. Небезпечні для життя людини надзвичайні складні ситуації зумовлюють «посттравматичний стресовий розлад» [цит за 11], «неадекватне сприйняття

дійсності й поведінки, психосоматичні захворювання, невротичні розлади» [цит за 11], погіршують умови життєдіяльності людини [46]. У цьому сенсі важливо зазначити, що складною життєвою ситуацією може сприйматись суб'єктивно: як перешкоди у досягненні мети, вона «викликає почуття дистресу, тривоги, активізує психологічні захисти, фрустрацію, дезорієнтацію, а інколи і нервово-психологічний стрес» [46].

В якості джерел складної життєвої ситуації виступають як власні дії та вчинки людини, так і зовнішні обставини. Конфліктна природа складної життєвої ситуації визначається невідповідністю між зовнішніми, об'єктивними умовами, що визначаються неадекватністю алгоритмів стереотипної соціальної поведінки, розладами соціальної діяльності, невизначеністю перспектив розвитку соціальних подій, виникнення нової системи вимог, стресових ситуацій [цит за 11]. Об'єктивними умовами виникнення складної життєвої ситуації є обставини, які людина не може контролювати, оскільки вони не залежать від її волі, натомість суб'єктивними умовами є їх сприйняття як перешкоди адекватному повноцінному здійсненню життєдіяльності [46]. Складні життєві ситуації виникають не лише на тлі негативних та екстремальних подій, а й у результаті позитивних подій, що також формують у людини певні переживання, реалізуючи одну життєву потребу та одночасно порушуючи хід реалізації інших подій, що викликає труднощі [9].

Складні життєві ситуації ускладнюють вирішення проблеми звичними способами поведінки, зумовлюють зміни у повноцінному функціонуванні, що вимагає підвищеної соціальної активності та вибору нових для особистості стратегій її подолання, пошук оптимальних засобів, спрямованих на досягнення продуктивного результату [цит за 11]. Отже, вихід із складної життєвої ситуації передбачає активацію специфічних для особистості копінг-стратегій поведінки.

Складні життєві ситуації іноді втрачають статус надзвичайності, перетворюючись на постійний супутник життєдіяльності [цит за 11]. Утім

навіть у максимально складних ситуаціях, які можуть травмувати особистість, трансформують особистість, спричиняють її психологічну реконструкцію, що проявляється у розвитку життєстійкості [35], тобто резильєнтності. Рівень життєстійкості особистості забезпечує витривалість і стійкість до потенційно небезпечних наслідків стресу та хворобливих станів [46; 106; 146; 147; 148].

Складні життєві ситуації забезпечують самоактуалізацію й особистісне зростання, є психологічним підґрунтям життєвої творчості особистості, надають глибоке осмислення життєвого шляху, власних цінностей та життєвих установок [156].

У складній життєвій ситуації яскраво розкривається зв'язок між сенсом життя, вищими цінностями й самотрансцендентністю, адже заради власних цінностей особистість готова змиритися зі стражданням і скорботою [74]. Складна життєва ситуація покликана актуалізувати внутрішні психологічні ресурси особистості, вмотивувати на досягнення мети, надавати сили, виступаючи провідною умовою життя особистості, запускати динаміку смисложиттєвих процесів, які супроводжуються необхідністю особистісних трансформацій, переходом до нового етапу розвитку, пошуку нової ідентичності, «переосмислення життєвого шляху й побудови нової картини буття» [46]. Отже, осмисленість життя людини є важливим чинником розв'язання складної життєвої ситуації, ресурсом виходу з такої ситуації.

Сприяти подоланню складної життєвої ситуації може бути також пристосування до несприятливих умов через розвиненість механізмів терпіння, рефлексії та творчості, високий рівень розвитку ціннісно-сміслової сфери, здатність до прийняття нестандартних, творчих рішень [цит за 11]. Життєві події у залежності від психологічної інтерпретації різних обставин життя викликають в індивіда різні реакції, структурують дійсність відповідно до глибини проблеми [56]. Конструктивне сприйняття складної життєвої ситуації здебільшого залежить від рівня самоефективності, «позитивного самоствавлення, усвідомлення власної спроможності долати труднощі та досягати цілей» [73], що своєречово, впливає на «загальну життєву стратегію

людини, що долає обмеження, сприяє наполегливості та визначає не лише зміст та умови вирішення життєвого завдання, а й подальший життєвий шлях [56], водночас, роль реакцій подолання та соціальних ресурсів відграє важливу роль у послабленні стресу життєвих подій» [76].

Складні життєві ситуації сприяють виникненню аномальної, ненормативної кризи, потребуючи від особистості специфічних дій, які перевершують її адаптивні можливості та енергетичні ресурси. Ненормативна криза особистості, викликана складною життєвою ситуацією, спрямована на руйнування здобутих особистісних навичок. Негативна фаза, під час якої йде процес руйнування старого світосприйняття, триває набагато довше, ніж у межах нормативної кризи [56]. Складні життєві ситуації є чинником розвитку особистості, яка «здатна протистояти труднощам, досягати намічених цілей, самореалізовуватися й самостійно вибудовувати свій життєвий шлях» [цит за 11]. Т. М. Титаренко складну життєву ситуацію визначає через осмислення життєвої кризи особистості, що визначається довгим періодом, протягом якого модифікується особистість, змінюється спосіб детермінації процесів розвитку, життєвий задум, траєкторія життєвого шляху, сценарій життя [57]. Переживання складних життєвих ситуацій трансформує соціально-психологічне буття особистості, спонукає до побудови нової ієрархії цінностей, нових життєвих цілей. Увесь життєвий шлях особистості пов'язаний з перебігом різних критичних ситуацій, які змінюють ставлення особистості до життя, надаючи йому смисл, роблять його більш повним і змістовним [47].

Складна життєва ситуація пов'язана із виникненням унікального специфічного досвіду, оскільки під час її інтерпретації особистість не лише сприймає, але й творить цю ситуацію у своїй суб'єктивній реальності, отже такий специфічний досвід перебігу складних життєвих ситуацій сприяє духовному самопроектуванню, розвитку індивідуальності, унікальних смислів, що стають системотворчими факторами подальшого розвитку, а в підсумку виникає досвід подолання складних життєвих ситуацій, забезпечує

вмотивованість на розвиток, загартовує особистість, забезпечує стан фізичного й психічного здоров'я, формує життєстійкість [46].

Складна життєва ситуація є ситуацією, яку індивід переживає як заваду чи перешкоду реалізації своїх цілей, і в той же час, «ситуацією, яка має для неї прихований ресурс та потенціал, розкриття якого у процесі подолання труднощів відбувається у зв'язку з тим, що в архетипічній сфері особистості знаходиться певна психічна енергія – джерело спонтанної творчості – частина якої забезпечує асиміляцію впливу навколишнього середовища, а інша – усвідомлення істинного свого покликання» [цит за 11].

Складна життєва ситуація є «провідним психологічним механізмом особистісної трансформації, оскільки покликана реорганізувати життєвий простір, забезпечивши новий якісний розвиток особистості» [46], сприяє переосмисленню ціннісних орієнтацій, віднайденню особистісних смислів та кращому пізнання себе.

Складна життєва ситуація покликана формувати нові психічні властивості, зміцнюючи афективну сферу та вдосконалюючи когнітивну, інтегруючи новий здобутий досвід, забезпечуючи якісно нове функціонування поведінки індивіда, виступає психологічним регулятором, що інтеріоризуючись крізь зовнішні стимули у внутрішні, формує новоутворення особистості, «допомагає вибудувати конструктивні зв'язки між минулим, теперішнім та майбутнім» [46].

Складна життєва ситуація, забезпечуючи особистісне зростання, відкриває індивідуальність особистості, що переломлюється через унікальний досвід розв'язання проблеми. Особистість, переживаючи складну життєву ситуацію, через біль та страждання здатна подолати перешкоди, знайти переваги в будь-якій ситуації, «отримати почуття внутрішньої рівноваги та загального психологічного благополуччя, розвинути творчі можливості, сформувати відповідальне ставлення до перебігу власного життя» [46]. Причому, важка життєва ситуація та шляхи її усвідомлення залежать від соціальних обставин. Соціально-педагогічна підтримка є результатом

об'єднання зусиль і ресурсів соціуму та його інститутів із особистістю, і має потенціал соціально-педагогічного впливу, з метою створення сприятливих умов розвитку і соціалізації індивіда. Така підтримка «сприяє життєвому і професійному самовизначенню і реалізації особистості, захисту від несприятливих чинників зовнішнього середовища і розв'язанню соціально-педагогічних проблем у різних життєвих обставинах» [Цит за 63, с.181-182].

Усе вказане вище дозволяє представити модель розгортання складної життєвої ситуації на життєвому шляху особистості (рис. 1.2). Так, складна життєва ситуація є зумовленою низкою зовнішніх та внутрішніх причин і обставин життя, і «виникає як певна подія життя, що особистість може сприймати по-різному: 1) як нездоланну та невідконтрольну, зумовлюючи ненормативну екзистенційну кризу особистості, яка супроводжується негативними психоемоційними станами (стресом, тривогою), дистресом, симптомокомплексами вивченої безпорадності, емоційного вигорання, «хронічною втомою» тощо і має руйнівні наслідки для особистості; 2) як таку ситуацію, успішне вирішення якої уможлиблюється і контролюється особистістю, що на тлі комплексу психологічних ресурсів особистості (оптимізму, здатності до саморегуляції, адекватної самооцінки, проактивних копінгів, життєстійкості, самоефективності, високої осмисленості життя та духовних ціннісних орієнтацій) та за умови наявності соціальної підтримки, сприяє розвитку резильєнтності» [11, С.38].



Рис. 1.2. Психологічна модель розв'язання складних життєвих ситуацій.

1.3 Резильєнтність як об'єкт психологічного супроводу осіб, які знаходяться в складній життєвій ситуації.

Проблема розвитку резильєнтності засобами психологічного супроводу вимагає окремого розгляду останнього у межах сучасних наукових розвідок.

Психологічний супровід виступає підтримкою психічно здорових людей, у яких наявні особистісні труднощі. Психологічний супровід може бути досить ефективним при розв'язанні складних сімейних ситуацій, проблем у стосунках між партнерами, батьками, дітьми, «в урегулюванні неприємностей на роботі, при переживанні стресу чи дистресу тощо, отже він є системною інтегративною технологією соціально-психологічної допомоги особистості, різновидом соціально-психологічного патронажу» [39].

Основними поняттями, що позначені для опису психологічної допомоги як здоровим так і людям з особливими потребами у науовій літературі є терміни «сприяння», «співбуття», «співпраця», «психологічний, чи соціально-психологічний супровід». Серед них усіх у психологічній літературі найбільш вживаним є «супровід» [39; 40; 41].

Слово «супровід» найбільш пов'язано із поняттями «сприяння, спільне пересування, допомога; супроводжувати, проводити, супроводжувати, йти разом з метою провести, слідувати» [122]. Психологічний супровід асоціюється із процесом проходження з кимось частину його шляху, тому традиційно виділяють три його основні складові: - об'єкт, тобто той, кого супроводжують; суб'єкт, тобто той, хто супроводжує; і процес, тобто шлях, який вони проходять разом. Отже, супровід є спільним буттям людей в певний часовий період людського життя [39].

Концепт «супровід» позначає недериктивну форму психологічної допомоги, орієнтованої на підсилення, удосконалення ресурсів особистості, а також на її розвиток і саморозвиток. Супровід передбачає допомогу, що запускає механізми саморозвитку і активізує власні ресурси людини [149]. Психологічний супровід є підтримкою природно розвинутих реакцій, процесів і станів особистості, а його успішне здійснення уможливорює особистісного зростання, сприяє входу у необхідну «зону розвитку» [38].

Отже, «психологічний супровід є:

- системою професійної діяльності психолога, спрямованої на створення середовища для успішного навчання і психологічного розвитку дитини в ситуаціях шкільної взаємодії;

- багатоаспектним методом, що інтегрує зусилля педагогів, психологів, соціальних і медичних працівників для формування орієнтаційного поля розвитку дитини, де відповідальність за діяльність несе сам суб'єкт розвитку;

- професійною позицією психолога щодо суб'єктів взаємодії, де основними принципами роботи є залучення, участь, забезпечення;

- процесом реалізації низки заходів для подолання ускладнень, підвищення рівня психологічної стійкості і сприяння здійсненню завдань в різних умовах діяльності» [39].

Основними структурними елементами психологічного супроводу визначають «головну мету; суб'єктів та об'єктів психологічного супроводу; основні напрямки психологічного супроводу; форми, методи і засоби психологічного супроводу» [13].

Проведений теоретичний аналіз за проблемою психологічного супроводу показав, що на сьогоднішній день виділяють низку класифікацій психологічного супроводу, в основі яких форма роботи, спрямованість, предмет і об'єкт психологічного супроводу. Загалом, психологічний супровід є поняттям, що розповсюджується на роботу з різною категорією осіб для допомоги у складних життєвих ситуаціях, зокрема: «медична реабілітація як система лікувальних заходів, що спрямовані на відновлення порушених чи втрачених функцій організму особистості, на виявлення та активізацію компенсаторних можливостей організму з метою забезпечення умов для повернення до нормальної життєдіяльності, на профілактику ускладнень та рецидивів захворювання» [48, с.3]; «психолого-педагогічна реабілітація як система психологічних та педагогічних заходів, спрямованих на формування способів оволодіння знаннями, уміннями і навичками, надання психологічної допомоги, зокрема щодо формування самоствердження і належної самооцінки особою своїх можливостей, засвоєння правил суспільної поведінки шляхом здійснення системної навчально-виховної роботи» [48, с. 3]; «соціальна реабілітація як система заходів, спрямованих на створення і забезпечення умов для повернення особистості до активної участі у житті, відновлення її соціального статусу та здатності самостійної суспільної і родинно-побутової діяльності шляхом соціально-середовищної орієнтації та соціально-побутової адаптації, соціального обслуговування, задоволення потреби у забезпеченні технічними та іншими засобами реабілітації» [48, с. 4].

У межах системи психологічного супроводу виділяють передусім психологічну реабілітацію, психологічну корекцію, психотерапію, психологічне консультування, психологічну профілактику, психологічну підтримку та адаптацію.

«Психологічна реабілітація є системою заходів, спрямованих на відновлення, корекцію психологічних функцій, якостей, властивостей особистості, створення сприятливих умов для її розвитку та ствердження і передбачає проведення психологічної діагностики особистості, визначення та використання форм, методів, засобів, терміну та процедур психологічної корекції, консультування та психологічного прогнозування» [48, с. 5].

Психологічна корекція виступає тактовним, глибоко індивідуальним, обґрунтованим процесом «психологічного впливу на окремі психологічні сфери особистості з метою виправлення викривлень, відхилень та забезпечення повноцінного розвитку особистості» [50].

Психологічна терапія є «комплексним лікуванням розладів задля пом'якшення чи усунення наявної симптоматики (клінічно орієнтована психотерапія) і зміни відношення до соціального оточення і власної особистості (особистісно орієнтована психотерапія)» [50; 66].

Психологічне консультування є організованим особливим чином спілкуванням, «взаємодією між двома людьми через бесіду задля допомоги клієнту подивитись на свої проблеми збоку, побачити альтернативні шляхи виходу з проблемної ситуації» [50].

Психологічна профілактика є системою заходів, «спрямованою на упередження порушень психічного здоров'я, своєчасне усунення та запобігання передумов, запобігання відхилень у розвитку та становленні особистості, міжособистісних стосунках, запобігання конфліктних ситуацій» [50].

Психологічна підтримка є «системою соціально-психологічних, психолого-педагогічних засобів і методів допомоги особистості з метою оптимізації її психоемоційного стану в процесі формування здібностей і

самосвідомості, сприяння соціально-професійному самовизначенню, підвищенню конкурентоспроможності на ринку праці та спрямуванню зусиль на реалізацію власної професійної кар'єри» [50, с. 5].

Психологічна адаптація є «системою заходів, спрямованих на формування здатності пристосовуватися до існуючих у суспільстві вимог та критеріїв за рахунок присвоєння їй норм і цінностей даного суспільства» [50, с. 5].

Психологічний супровід є особливою формою реалізації пролонгованої соціальної та психологічної допомоги, що спрямована на відшукування прихованих ресурсів розвитку особистості, опору на власні можливості і створення на цій основі створення психологічних умов для відновлення зв'язків зі світом людей. Завдання психологічного супроводу визначаються «особливостями об'єкта допомоги і тієї ситуації, в якій здійснюється супровід» [39], що уможлиблює його застосування у складних життєвих ситуаціях клієнта.

Психологічний супровід є створює умови для переходу особистості до самопомоги, оскільки у його процесі фахівець надає необхідну і достатню підтримку для переходу від позиції «Я не можу» до позиції «Я можу сам справлятися зі своїми життєвими труднощами» [39].

За визначенням М.І. Мушкевич, психологічний супровід є системною діяльністю психолога, орієнтованою на створення сукупності клініко-психологічних, психолого-консультативних і психотерапевтичних умов, що сприяють розвиткові знань, умінь і навичок, зумовлюють успішну адаптацію, реабілітацію, особистісне становлення, нормалізацію стосунків з метою успішної інтеграції та самореалізації особистості [39]. Основними характеристиками психологічного супроводу авторка називає «процесуальність, пролонгованість, недирективність, зануреність у реальне повсякденне життя людини, особливі стосунки між учасниками цього процесу» [39]. Отже, психологічний супровід цілком справедливо визначається як «цілісна система елементів, які одночасно є інваріантними

етапами, що розгортаються в часі, зокрема в якості діагностики, що служить основою для постановки цілей; відбору і застосування методичних засобів; аналізу проміжних і кінцевих результатів, що дає можливість модифікувати хід роботи» [39].

На рис. 1.3 показано психологічні чинники резильєнтності як фактора становлення психологічного благополуччя. До групи чинників резильєнтності нами було віднесено життєстійкість, саморегуляцію, оптимізм, самоповагу та само ефективність, осмисленість життя, стресостійкість та високий рівень розвитку духовних цінностей.

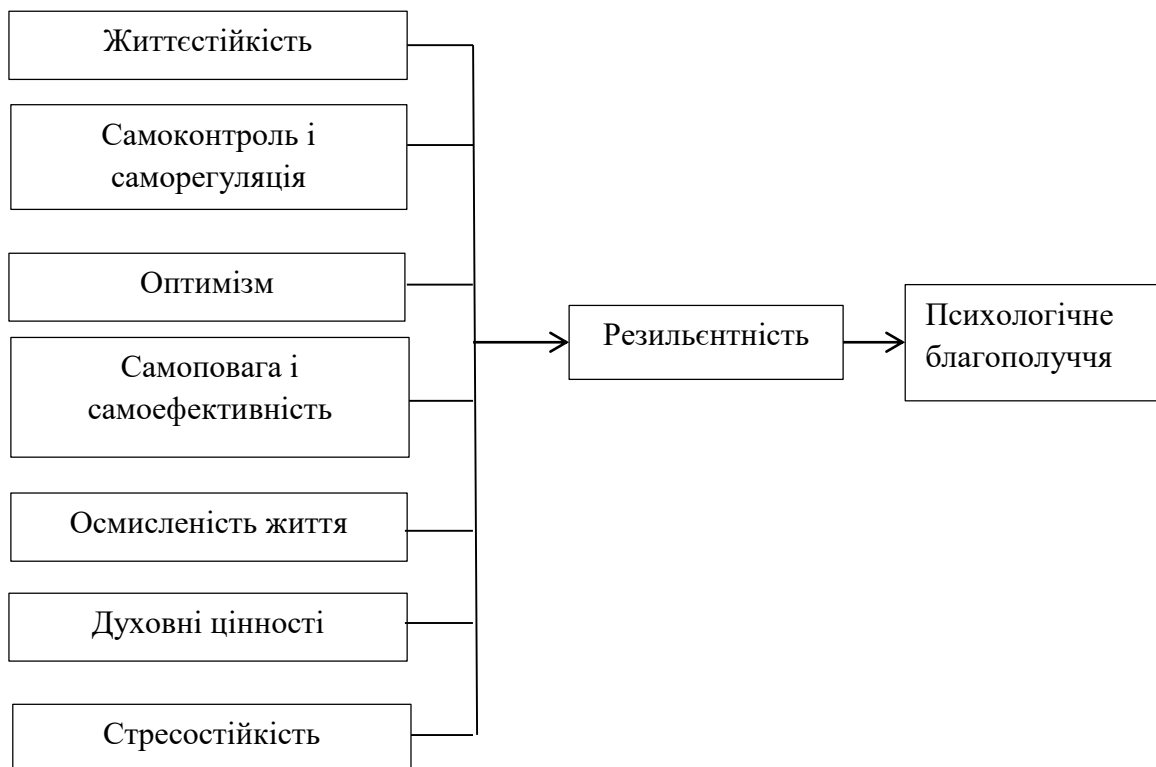


Рис. 1.3 Психологічні фактори резильєнтності як ресурсу психологічного благополуччя.

Розглянемо більш детально психологічні чинники розвитку резильєнтності, що мають бути враховані в якості психологічних мішеней програми психологічного супроводу. До групи чинників резильєнтності доцільно віднести, передусім, життєстійкість. Загалом життєстійкість

визначається системою уявлень про себе, про світ, що перешкоджає виникненню внутрішнього стресу в складних життєвих ситуаціях, а також сприяє подоланню стресу [116], зберігаючи при цьому внутрішню рівновагу, без шкоди для виконання актуальної діяльності [цит за 59]. Життєстійкість функціонує як «ресурс, опора при зіткненні зі стресовими життєвими подіями, пом'якшуючі виснажливі наслідки складних життєвих обставин» [46]. Зазначені властивості життєстійкості дозволяють нам визначити її як фактор розвитку резильєнтності у складних життєвих ситуаціях людини.

Поняття саморегуляції в широкому розумінні розглядається як форма самоконтролю [27]. Саморегуляція розглядається як певний вид психічної діяльності, що характеризується індивідуальними характеристиками - стилем саморегуляції - і є основою планування, висування цілей, оцінки результатів тощо у конкретних видах діяльності [38]. Саморегуляція пов'язується зі здатністю людини усвідомлювати та «не залежить від волі, здійснюється через роботу окремих нервових процесів, пов'язаних з свідомим відображенням» [цит за 27]. Регулювання поведінкою виступає особливим самостійним процесом, який не зводиться до волі. Причини дій полягають в емоційному збудженні, думках, моральних почуттях. Тому людина здатна до саморегуляції та самоорганізації в ході діяльності, спрямованої на досягнення мети [15]. Саморегуляція можлива за умови здатності до адекватного відображення і моделювання ситуації, перетворенні власної внутрішньої і зовнішньої активності у відповідності з моделлю запропонованої ситуації, переборення безпосередніх спонукань задля досягнення перспективної мети, за наявності у індивіда можливості виходити за межі наявної ситуації [3]. Такі властивості саморегуляції дозволяють визначити її як фактор розвитку резильєнтності особистості, що перебуває у складних життєвих обставинах. Причому, «у контексті психолого-педагогічних досліджень розробка проблематики оптимізму сприяє виявленню додаткових ресурсів ефективної психічної саморегуляції НПД студентів. У всіх основних групах концепцій регуляції діяльності («кібернетичних», «структурно-функціональних», «образних»,

«функціональних» та «метакогнітивних») сформульовані теоретичні положення, що відкривають можливість емпіричного дослідження оптимізму як впливового чинника психічної саморегуляції діяльності» [28, с.215]. Саме саморегуляція дозволяє здійснювати самоконтроль поведінки, регуляцію психічних станів, дій та поведінки в цілому у складній життєвій ситуації, виступаючи ресурсом та детермінантою розвитку резильєнтності.

Оптимістичні стани утворюють ресурсний емоційний фон будь-якої продуктивної діяльності [132], тому оптимізм є соціально цінною особистісною якістю, цілеспрямоване посилення в процесі розвитку резильєнтності є цілком доцільним. У представленому дослідженні оптимізм визначається згідно концепції Ч. Карвера і М. Шейера, де він виступає стабільною особистісною особливістю, системою узагальнених і проникаючих в різні сфери життя позитивних очікувань від майбутнього, що породжують у суб'єкта почуття упевненості [82]. У теорії Ч. Карвера і М. Шейера оптимізм і песимізм виступають протилежними полюсами континууму, тобто «оптимістичність-песимістичність» є єдиним біполярним конструктом на противагу іншим дослідникам, які визначають оптимізм і песимізм незалежними конструктами [82]. Песимізм є нейротичним і негативним афектом, а оптимізм – екстравертованим і позитивним, що дозволяє описувати песимістів «як менш активних у взаємодії із зовнішнім світом» [98, с. 519]. Визначення оптимізму як властивості, що дозволяє долати труднощі, мати віру у щасливий вихід із складної життєвої ситуації дозволяє нам розглядати його як фактор резильєнтності особистості.

Вагомим чинником розвитку резильєнтності доцільно визначити самоєфективність, на думку А. Бандури, «є не особистісною рисою, а особливим когнітивним механізмом, що уможливорює аналіз власних здатностей; як конструкт очікування, спільно з навколишнім середовищем, попередньою поведінкою та іншими характеристиками детермінує майбутню поведінку особистості» [16, с.5]. Високоєфективні за своїми уявленнями люди створюють своє власне майбутнє, а не просто передбачають його. Отже,

самоефективність це думки та судження людини про власні здатності організувати і виконувати послідовну низку дій, необхідних для досягнення встановлених заздалегідь результатів діяльності [74]. Самоефективні люди, на думку А. Бандури, «здатні до самоорганізації, ініціативності, саморегуляції і самоаналізу» [74]. Такий прогностичний і діяльнісний характер самоефективності уможлиблює передбачення успішності або неуспішності поведінки, вплив на різні аспекти психосоціального функціонування. З огляду на вище зазначене, само ефективність є вагомим фактором розвитку резильєнтності особистості як здатності чинити опір труднощам, які виникають у складній життєвій ситуації.

Ще одним значущим фактором розвитку резильєнтності є осмисленість життя як міра розвиненості смисложиттєвих орієнтацій у структурі смислової сфери особистості. Смисложиттєва сфера є системою особистісних психічних утворень свідомості й самосвідомості особистості, що виступає підґрунтям соціально-психологічних установок, цінностей, відповідних дій, учинків, основою спрямованості мислєдіяльності людини, її суспільно-моральної і духовної активності [61]. Смилова сфера особистості є сукупністю «особистісних смислів, що визначають цілі та життєву перспективу особистості» [51], де під особистісним смислом розуміється «відображення ставлення особистості до тих об'єктів, заради яких розгортається її діяльність» [49].

Основне функціональне призначення смислової сфери виявляється в: «1) осягненні власних життєвих прагнень; 2) аналізі, осмисленні і прийнятті цінностей людської культури та особистої екзистенції у намірах, діях, учинках; 3) рефлексивному світобаченні та усвідомленості своєї поведінки, її упорядкуванні у різних життєвих ситуаціях; 4) розумінні власної психічної діяльності у зв'язку з механізмами мисленнєвої активності й особливостями особистісної системи життєвих пріоритетів; 5) принциповій позиції щодо фактів і явищ дійсності, чіткі переконання у доцільності обраних моделей учинення; 6) здатності до глибокого самоусвідомлення (саморефлексії)» [61].

Смисложиттєві орієнтири виступають як «принципи (критерії) виокремлення позиції індивіда стосовно всіх важливих явищ і значущих подій у світі, вибір і дотримання якої в актуальній ситуації самореалізації окреслює повноту й інтенсивність взаємозв'язків людини з соціальним оточенням і природним середовищем, породжуючи особистість як суб'єкта життєдіяльності. Смисложиттєве зорієнтування постає мірилом особистісного розвитку, яке засвідчує безмежні горизонти можливої повномірної самореалізації людини в екзистенційному просторі її буття» [61].

Результатом розвитку смислової сфери особистості є «осмисленість життя як ключова характеристика свідомості особистості, усталена особливість людського ставлення до світу в цілому, що постає план-картою її дій і вчинків» [61]. Осмисленість життя розкриває схильність до певних переживань і думок, що відбивають рефлексивну оцінку прожитого і вчиненого, а в подальшому детермінують цілі, життєві домагання та смисложиттєву орієнтацію людини. Смислова сфера здійснює «функцію об'єктивації свідомості, коли суб'єкт життєдіяльності керується у своїх вчинках системою смислів в якості критеріїв оцінки дійсності і власних відносин зі світом» [53]. Отже, осмисленість життя допомагає особистості відрефлексовувати, усвідомлювати, оцінювати та коригувати ті життєві смисли, які дозволяють чинити опір стресу, долати складні ситуації життя.

Окремої уваги у розвитку резильєнтності заслуговують духовні цінності особистості. Духовні цінності за своєю сутністю є конструктивними ідеалами, високодуховними мотивами поведінки, прагненням до самовдосконалення й самореалізації [24; 69; 55]. Духовні цінності виконують рефлексивну, організаційну, регулятивну функції самовідомості особистості, задають смисл самому існуванню людини і формуються невід'ємно від розвитку потребово-мотиваційної сфери, духовної самосвідомості, ціннісних орієнтацій, духовного і вольового потенціалів особистості. Система духовних цінностей відіграє провідну роль в адаптації особистості в умовах соціокультурної трансформації суспільства, спрямовує, сприяє або перешкоджає подальшому

розвитку соціуму, відбиває аксіологічний аспект існуючої реальності та автономію особистості в розвивально-аксіологічному ракурсі [24; 43; 100]. Духовні цінності забезпечують інтеграцію суспільства, сприяючи здійсненню соціально схвалюваного вибору своєї поведінки в життєво значущих ситуаціях [55], а відтак є чинником резильєнтності у складних життєвих ситуаціях.

Ключовим фактором розвитку резильєнтності особистості є її стресостійкість як здатність самостійно долати проблеми, що виникають на шляху духовного саморозвитку та фізичного самовдосконалення та протистояти стресу, бути емоційно стійкою, тобто мати незначні зрушення у величинах, що характеризують емоційні реакції у різноманітних умовах життєдіяльності, здатність особистості до саморегуляції та самокорекції форм та видів життєдіяльності, стійкість психічної сфери особистості, що забезпечує регулювання свідомо-вольових та комунікативно-оціночних проявів у повсякденній життєдіяльності, здатність успішно здійснювати життєдіяльність в складних та екстремальних умовах, здатність адаптуватися до кризових ситуацій, зберігаючи високу ефективність у діяльності, спритність, гнучкість, винахідливість та міцність характеру, а також гнучкість функціонування у різних зовнішніх умовах, що захищає від негараздів життя та запобігає розвитку психічних розладів внаслідок психотравматизації, активний, безперервний процес появи нових сил і ресурсів відновлення й адаптації, який має нерівномірну динаміку в умовах виникнення життєвих ризиків, психофізіологічний стан людини, що забезпечує оптимальну адаптацію до стресових умов, дозволяє успішно вирішувати службові та побутові завдання та перебувати у стані психофізіологічної рівноваги, здатність успішно здійснювати життєдіяльність в складних та екстремальних умовах, властивість психіки, що характеризує здатність людини успішно здійснювати життєдіяльність у стресових умовах, характеризується необхідним ступенем адаптації до впливу екстремальних та/або кумулятивних внутрішніх та зовнішніх факторів, обумовлена рівнем активації ресурсів психіки та організму індивіда і проявляється у показниках функціонального

стану і працездатності», забезпечує успішне досягнення мети діяльності у складній емотивній ситуації. Попри семантичну близькість понять резильєнтності та стресостійкості, перше поняття є ширшим і крім власне стресостійкості передбачає інструментальну здатність використовувати конструктивні копінг-стратегії [14; 38; 52; 77; 114; 125].

Копінг є специфічною для стресу формою поведінки, що передбачає готовність людини до розв'язання проблем особистого життєвого простору і спрямований на те, щоб не тільки пристосуватися до обставин, але контролювати і трансформувати себе і їх, що є здатністю застосовувати конкретні засоби для подолання стресу [25].

У нашому дослідженні резильєнтність визначається як фактор психологічного благополуччя особистості. Загалом феномен психологічного благополуччя було вивчено К. Ріфф, С. Любомирські та ін. [120; 107; 90; 139; 113; 90], у працях яких синонімічне психологічному поняття суб'єктивного благополуччя особистості включає щастя, задоволеність життям, позитивна емоційність, психологічне здоров'я, стійкість духу тощо. «Психологічне благополуччя це добродієсне життя, виявлення та реалізація справжнього Я» [157].

Психологічне благополуччя є системною якістю людини, набутою у процесі життєдіяльності на основі психофізіологічного збереження функцій, та «виявляється в переживанні змістовної наповненості і цінності життя загалом як засобу досягнення внутрішніх, соціально орієнтованих цілей» [142], що служить умовою реалізації її потенційних можливостей і здатностей; конструктом, що відбиває одночасно як актуальні, так і потенційні ідеальні аспекти життя особистості, при чому у структурі актуального психологічного благополуччя найбільшого значення набувають феномени особистісного зростання, позитивних взаємин з оточуючими, цілей у житті, натомість в ідеальному психологічному благополуччі найбільшою значення набуває «здатність встановлювати і підтримувати довірчі взаємини з іншими, наявністю цілей у житті та вміннями їх ефективно реалізовувати» [142].

Психологічне благополуччя є інтегральним показником спрямованості на здійснення складових позитивного функціонування, а також міри реалізованості цієї орієнтації, що суб'єктивно втілюється у почутті щастя, задоволеності собою і власним життям [54].

Інтегруючи уявлення про психологічне благополуччя особистості, К. Ріфф було запропоновано узагальнену модель, що містить «позитивне ставлення до себе і свого минулого життя; наявність цілей і захоплень, що наділяють життя смислом; здатність виконувати вимоги повсякденного життя; почуття постійного розвитку і самореалізації; стосунки з іншими, пронизані турботою і довірою; здатність дотримуватись власних переконань» [107].

Функціонуючи в динаміці психологічне благополуччя відображає мотиваційні особливості особистості, міра прояву яких зумовлена реалістичністю, структурованістю, цілісністю (узгодженістю минулого, теперішнього і майбутнього), системою ставлень людини та життєвої перспективи, що містить цілі, плани, цінності і прагнення [54]. Отже, психологічне благополуччя має високу чутливість до актуальної ситуації життя особистості і може зазнавати зниження свого рівня у складній життєвій ситуації.

До чинників психологічного благополуччя традиційно відносять особистісні властивості, зокрема екстраверсію, оптимістичний стиль атрибуції і емоційну стійкість [134]; академічну успішність [83]; досягнення [145]. Водночас, «особистісний потенціал психологічного благополуччя істотно залежить від життєвих обставин, зокрема рівня соціальної підтримки» [101; 83]. Виділяють також соціально-психологічні чинники психологічного благополуччя, зокрема безпеку і комфортність домашнього середовища; сімейне благополуччя, що розкривається в атмосфері любові, сімейних радощах, близькості і гармонії, відкритості і довірі міжособистісних взаємин; батьківський контроль і включеність в життя дітей; відчуття значущості в сім'ї; сімейну підтримку відносин з людьми і видів діяльності дітей за межами сім'ї

[112; 137]. Утім резильєнтність як фактор психологічного благополуччя дослідниками не розглядалась попри очевидність її позитивного внеску.

Психологічне благополуччя виступає передумовою когерентності особистості та її середовища, і як один із критеріїв соціально-психологічної адаптації. Отже, психологічне благополуччя є визначальним критерієм високого рівня резильєнтності особистості.

З феноменом психологічного благополуччя пов'язують поняття задоволеності життям, для підвищення рівня якого використовують заходи, спрямовані на формування більш адаптивних форм поведінки, взаємин і цілей [120], а також спрямовані на вивчення характеру стресора і його детермінант (наприклад, погана підтримка оточення, песимістичний атрибутивний стиль) [108]. Отже, психологічний супровід розвитку резильєнтності може розглядатись нами як спосіб забезпечення психологічного благополуччя та задоволеності життям особистості, що виступатиме критерієм успішності розв'язання нею складної життєвої ситуації.

Висновки до першого розділу

1. Резильєнтність у психології доцільно розглядати у трьох спектах: 1) як характеристику, рису чи здатність у подоланні стресу, 2) як процес подолання стресу (допінг) та 3) як адаптаційно-захисний механізм особистості, сприяє опору стресу чи адаптації після психотравми. Резильєнтність забезпечує високу адаптивність, психологічне благополуччя та успішність діяльності індивіда. Психологічними факторами розвитку резильєнтності є ефективний холдінг у дитинстві, сприятливе сімейне виховання, щирі взаємини із дорослими у дитинстві, наявність партнерів та друзів у юнацькому та дорослому віці, високий самоконтроль та здатність до саморегуляції емоцій, цілеспрямованість життя, здатність планувати діяльність, мотивація досягнення успіху, почуття когерентності (узгодженості життя), домінування позитивних психоемоційних станів, життєстійкість, достатньо висока і адекватна самооцінка, активні допінги з подолання проблем

та планування їх вирішення, висока самоефективність, оптимістичний атрибутивний стиль життєдіяльності, соціальна підтримки та спроможність звертатись за підтримкою до інших, когнітивна гнучкість, висока духовність особистості.

Отже, резильєнтність доцільно визначити як психологічний ресурс особистості з подолання стресу та його опору, адаптації після травмуючої ситуації до нових обставин життя, що уможлиблює її повноцінне функціонування та зумовлений регулятивними (здатність до саморегуляції, висока життєстійкості, самоконтроль, мотивація досягнення успіху, активні допінги з подолання проблем), когнітивними (оптимістичний атрибутивний стиль, когнітивна гнучкість, висока осмисленість життя, цілеспрямованість, розвинутий духовний інтелект та духовні цінності), емоційними (домінування позитивних емоцій, добрий настрій, здатність регулювати емоції) та соціально-поведінковими (ефективний холдінг у дитинстві, сприятливе виховання у родині, добрі стосунки із дорослими у дитинстві, наявність партнерів та друзів на старших етапах онтогенезу, наявність соціальної підтримки та спроможність звертатись за підтримкою до інших) якостями та здатностями.

2. У результаті узагальнення проблеми складної життєвої ситуації її доцільно визначити як результат суб'єктивного сприйняття складних життєвих обставин в якості нездоланих та невідконтрольних, що зумовлює ненормативну кризу особистості та виникнення на її тлі негативних психоемоційних станів та симптомокомплексів, або в якості контрольованих з високою вірогідністю вирішення проблем, що за умови наявності соціальної підтримки та низки психологічних ресурсів особистості сприяє виникненню резильєнтності особистості.

3. Психологічний супровід, виступаючи системою сприяння розвитку ресурсів особистості та подолання негативних властивостей особистості, що стоять на заваді її психологічному благополуччю, передбачає програму підготовки психолога до здійснення супроводу, а також власне дії

психолога із досягнення задань психологічного супроводу, що можуть здійснюватись в індивідуальній (психологічне консультування) та груповій (психологічній тренінг, групова психокорекція) формах. Психологічний супровід розвитку резильєнтності особистості передбачає систему розвивальних впливів, спрямованих на формування якостей та здатностей, що позитивно позначаються на резильєнтності, зокрема стресостійкості, життєстійкості, осмисленості життя, оптимізму, самоповаги, самоефективності, самоконтролю та саморегуляції, духовних цінностей та конструктивних копінгів.

РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ КОРЕЛЯТИ ТА ПРЕДИКТОРИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЯК РЕСУРСУ ОСОБИСТОСТІ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ.

2.1 Організація та методи дослідження резильєнтності особистості, яка перебуває в складній життєвій ситуації.

В організованому нами емпіричному дослідженні перевірялися такі припущення:

1. Резильєнтність є комплексною багатофакторною характеристикою особистості, що не зводиться к феноменам життєстійкості, стресостійкості чи копінг-стратегіям.

2. Резильєнтність є особистісною властивістю, що виступає психологічним ресурсом задля подолання стресу та адаптації післятравмуючої ситуації до нових обставин життя, що виявляється у психологічному благополуччі та самоактуалізації особистості.

3. Виступаючи психологічним ресурсом особистості резильєнтність негативно пов'язана з емоційним вигоранням.

4. Резильєнтність стоїть на заваді актуалізації психоемоційних станів, що ускладнюють вихід зі складної життєвої ситуації та сприяють виникненню станів, що мобілізують особистість у складній життєвій ситуації, дозволяючи розв'язати труднощі життєдіяльності.

5. Регулятивними предикторами резильєнтності є оптимізм, життєстійкість, саморегуляція поведінки, осмисленість життя, духовні цінності та конструктивні копінг-стратегії.

На *першому етапі* дослідження був здійснений вибір психодіагностичного інструментарію, адаптована україномовну версію опитувальника резильєнтності.

Проблема психодіагностики резильєнтності успішно розроблялась у зарубіжній психології [71; 99; 109; 111; 118; 131; 147; 149; 155; 162], проте ми

зупинились на моделі Коннор-Девідсона у вивчення структурних елементів резильєнтності, що дозволяє всебічно охопити та висвітлити усі параметри та основні аспекти резильєнтності.

Шкала резильєнтності Коннор-Девідсона (CD-RISC-25) містить 25 пунктів [85]. Крім того, ван дер Валт разом із групою вчених розробили власну версію опитувальника CD-RISC-25, що також містить 25 тверджень [85].

Попри те, що обидва варіанти методики CD-RISC-25 є короткими, зручними та охоплюють більшість ознак резильєнтності у змісті тверджень їх недоліком можна вважати відсутність субшкал, адже зміст тверджень є досить різнобічним, що зумовлює існування декількох субшкал і вимагає емпіричної перевірки не тільки одномоментної надійності тверджень, а й внутрішньої валідності. З цією метою тексти обидвох методик були об'єднані у спільний опитувальник, що містив 50 тверджень, які були перекладені на українську групою англomовних українських психологів.

Психометричну вибірку склали 211 осіб, віком 17-67 років, рівномірно представлених за статтю.

У результаті перевірки статистики альфа Кронбаха для кожного пункту методики було виявлено, що пункти 20, 28, 29, 30, 32, 37, 38, 40, 44, 45, 50 погіршують одномоментну надійність опитувальника і були виключені з його кінцевої версії.

Після відкидання пунктів, що погіршують показник одномоментної надійності статистика альфа Кронбаха збільшилась з 0,732 до 0,756. Факторизація пунктів опитувальника дозволила визначити 8 факторів, що пояснюють 78% дисперсії, що і відповідають кожній шкалі методики.

Перша шкала містить 8 тверджень, що описують спрямованість на досягнення цілей та прагнення долати виклики життя, тому була названа «Орієнтація на виклики і досягнення цілей» (таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

Психометричні показники пунктів шкали «Орієнтація на виклики і досягнення цілей»

Твердження	Альфа Кронбаха	Мінімум	Максимум	Кореляції із сумарною шкалою
5. Минулі успіхи роблять мене більш впевненим	0,753	1	5	0,897
10. Я намагаюсь зробити справу якнайкраще, не дивлячись ні на що.	0,754	1	5	0,952
11. Вірю, що досягну цілі, не дивлячись на труднощі.	0,755	1	5	0,841
23. Люблю виклики.	0,756	1	5	0,902
24. Працюю для того, щоб досягти мети	0,751	1	5	0,920
25. Пишаюся своїми досягненнями	0,752	1	5	0,974
31. Я пишаюся собою, коли завершую до кінця розпочаті справи.	0,755	1	5	0,862
49. В мене достатньо енергії, щоб впоратись із складними завданнями.	0,755	1	5	0,877

Друга шкала містить 8 тверджень і описує здатність до адаптації до змін, подолання труднощів та самоконтроль і була названа «Самоконтроль та здатність долати труднощі» (таблиця 2.2).

Таблиця 2.2

**Психометричні показники пунктів шкали «Самоконтроль та
здатність долати труднощі»**

Твердження	Альфа Кронбаха	Мінімум	Максимум	Кореляції із сумарною шкалою
1. Я здатний адаптуватись до змін	0,754	1	5	0,962
4. Можу впоратись з будь-чим.	0,755	1	5	0,924
19. Можу контролювати неприємні стани, такі як смуток, страх та злість.	0,753	1	5	0,944
22. Відчуваю, що можу контролювати життя.	0,755	1	5	0,842
26. Намагаюся слідувати своїм планам	0,755	1	5	0,845
27. Я управляю подіями життя.	0,754	1	5	0,931
47. Я не переймаюся речами, на які не можу вплинути	0,753	2	5	0,933
48. У складній ситуації звичайно можу знайти вихід.	0,752	1	5	0,934

Третя шкала містить 8 тверджень і описує високий рівень самовизначення та осмисленості життя і була названа «Самодетермінація та осмисленість життя» (таблиця 2.3).

Таблиця 2.3

Психометричні показники пунктів шкали «Самодетермінація та осмисленість життя»

Твердження	Альфа Кронбаха	Мінімум	Максимум	Кореляції із сумарною шкалою
15. Я звик покладатись на себе у вирішенні проблем	0,752	1	5	0,912
18. Часто приймає непопулярні і складні рішення.	0,755	1	5	0,820
21. Маю сильне почуття осмисленості життя.	0,752	1	5	0,984
33. Я друг сам для себе.	0,755	1	5	0,868
35. Я визначився із своїми планами на життя.	0,753	1	5	0,867
39. Я дисциплінований.	0,754	1	5	0,962
42. Віра в себе допомагає мені долати труднощі	0,753	1	5	0,966
46. Моє життя має сенс	0,753	1	5	0,911

Четверта шкала містить 7 тверджень, які описують здатність долати стрес та чинити опір стресогенним факторам життєдіяльності, тому була названа «Стресостійкість» (таблиця 2.4).

Таблиця 2.4

Психометричні показники пунктів шкали «Стресостійкість»

Твердження	Альфа Кронбаха	Мінімум	Максимум	Кореляції із сумарною шкалою
7. Боротьба зі стресом робить мене сильнішим	0,754	1	5	0,818
8. Я легко можу оговтатись після хвороби, травми чи інших труднощів.	0,751	1	5	0,880
12. Навіть коли ситуація безнадійна я не здаюся.	0,753	1	5	0,988
14. Навіть у стресі залишаюсь зосередженим та з ясним розумом.	0,751	1	5	0,858
16. Невдачі не лякають мене.	0,755	1	5	0,865
17. Я вважаю себе сильною особистістю, яка долає труднощі та виклики життя.	0,751	1	5	0,919
34. Впевнений, що можу впоратись із багатьма завданнями одночасно.	0,754	1	5	0,899

Пята шкала містить 5 тверджень і описує спроможність використовувати гумор та віру для подолання стресу і була названа «Конструктивні копінги» (таблиця 2.5).

Таблиця 2.5

**Психометричні показники пунктів шкали «Конструктивні
копінги»**

Твердження	Альфа Кронбаха	Мінімум	Максимум	Кореляції із сумарною шкалою
3. Іноді доля, випадок чи Бог допомагає мені.	0,754	1	5	0,972
6. Намагаюся із гумором дивитись на деякі сторони проблеми.	0,753	1	5	0,827
9. Вірю, що все відбувається не випадково і має свій сенс.	0,753	1	5	0,974
36. Рідко запитую себе, за що це все мені.	0,755	1	5	0,878
41. Часто знаходжу привід посміятися навіть у складній ситуації.	0,755	1	5	0,899

Шоста шкала містить три пункти, що описує вміння використовувати соціальні контакти для розв'язання проблемних ситуацій, і була названа «Соціальна контактність» (таблиця 2.6).

Таблиця 2.6

**Психометричні показники пунктів шкали «Соціальна
контактність»**

Твердження	Альфа Кронба ха	Мінім ум	Макси мум	Кореляції із сумарною шкалою
2. Я маю близькі та безпечні стосунки з кимось.	0,754	1	5	0,934
13. У стресовій ситуації я знаю, до кого звернутись	0,752	1	5	0,880
43. В екстремній ситуації я є тією людиною, на яку можна покластися.	0,753	1	5	0,955

Сьома шкала містить 5 тверджень і описує спроможність використовувати гумор та віру для подолання стресу і була названа «Оптимальна регуляція» (таблиця 2.7).

Таблиця 2.7

Психометричні показники пунктів шкали «Оптимальна регуляція»

Твердження	Альфа Кронбаха	Мінімум	Максимум	Кореляції із сумарною шкалою
1. Я здатний адаптуватись до змін	0,754	1	5	0,774
10. Я намагаюсь зробити справу якнайкраще, не дивлячись ні на що.	0,755	1	5	0,780
11. Вірю, що досягну цілі, не дивлячись на труднощі.	0,755	1	5	0,955
14. Навіть у стресі залишаюсь зосередженим та з ясним розумом.	0,755	1	5	0,911
19. Можу контролювати неприємні стани, такі як смуток, страх та злість.	0,756	1	5	0,856
41. Часто знаходжу привід посміятися навіть у складній ситуації.	0,755	1	5	0,755

Шоста шкала містить три пункти, що описує вміння використовувати соціальні контакти для розв'язання проблемних ситуацій, і була названа «Соціальна контактність» (таблиця 2.8).

Таблиця 2.8

Психометричні показники пунктів шкали «Відкритість життєвому досвіду»

Твердження	Альфа Кронбаха	Мінімум	Максимум	Кореляції із сумарною шкалою
11. Вірю, що досягну цілі, не дивлячись на труднощі.	0,755	1	5	0,737
17. Я вважаю себе сильною особистістю, яка долає труднощі та виклики життя.	0,755	1	5	0,782
34. Впевнений, що можу впоратись із багатьма завданнями одночасно.	0,754	1	5	0,765
49. В мене достатньо енергії, щоб впоратись із складними завданнями.	0,754	1	5	0,734

Дискримінативна валідність методики перевірялась через виявлення кореляцій її шкал з методикою стресостійкості Холмса-Раге та методикою дослідження копінг-стратегій Лазаруса. Дані кореляційного аналізу наведені у таблицях 2.9 і 2.10.

Перевірка конвергентності-дивергентності концепту «резильєнтність» дозволила зазначити високу описову валідність методики через наявність позитивних зв'язків високої сили шкал «стресостійкість», «конструктивні копінги» і «оптимальна регуляція» із показниками стресостійкості та помірної сили шкал «орієнтація на виклики і досягнення цілей», «самодетермінація та осмисленість життя». Відсутність зв'язку стресостійкості за методикою Холмса-Раге свідчить про більшу семантичну широту концепту «резильєнтність» у порівнянні із концептом «стресостійкість».

Таблиця 2.9

Кореляційні зв'язки шкал методики дослідження резильєнтності та стресостійкості

Показники	Стресостійкість (зворотня шкала)
Орієнтація на виклики і досягнення цілей	-0,23*
Самоконтроль та здатність долати труднощі	-0,31**
Самодетермінація та осмисленість життя	-0,21*
Стресостійкість	-0,59***
Конструктивні копінги	-0,36***
Соціальна контактність	-0,18
Оптимальна регуляція	-0,28**
Відкритість життєвому досвіду	-0,12

* $p < 0,05$, ** $p < 0,001$, *** $p < 0,0001$

У таблиці 2.10 показано зв'язки між показниками резильєнтності та копінг-стратегіями особистості за методикою Р. Лазаруса. Шкала «орієнтація на виклики і досягнення цілей» розкривається у негативних зв'язках із конфронтаційним копінгом, дистанціюванням та уникненням як копінгами, а також позитивними зв'язками із копінгами позитивної переоцінки та прийняття відповідальності.

Шкала «самоконтроль та здатність долати труднощі» характеризується негативним зв'язком із копінгом конфронтації, а також позитивними зв'язками із копінгом самоконтролю та прийняття відповідальності.

Шкала «самодетермінація та осмисленість життя» передбачає позитивні зв'язки із копінгами прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка.

Таблиця 2.10

**Кореляційні зв'язки шкал методики дослідження резильєнтності та
копінг-стратегій**

Шкали методики дослідження резильєнтності	Конфронтаційний копінг	Дистанці.вання	Самоконтроль	Пошук соціальної підтримки	Прийняття відповідальності	Уникнення	Планування вирішення проблеми	Позитивна переоцінка
Орієнтація на виклики і досягнення цілей	0,11	- 0,34** *	0,15	0,11	0,44* **	- 0,77** *	0,13	0,76** *
Самоконтроль та здатність долати труднощі	- 0,34** *	-0,14	0,74** *	0,13	0,33* *	-0,12	0,12	0,09
Самодетермінація та осмисленість життя	0,09	0,13	0,14	0,11	0,45* **	0,10	0,37** *	0,35** *
Стресостійкість	0,16	0,14	0,55** *	0,31 **	0,12	- 0,34** *	0,56** *	0,21*
Конструктивні копінги	- 0,67** *	-0,23*	0,55** *	0,32 ***	0,41* **	-0,26**	0,47** *	0,32** *
Соціальна контактність	0,12	0,10	0,14	0,54 ***	0,03	-0,29**	0,13	-0,08
Оптимальна регуляція	0,56** *	0,08	0,28**	0,06	0,11	0,07	0,13	0,15
Відкритість життєвому досвіду	0,23*	0,01	-0,04	0,09	0,24* *	0,07	0,08	0,25**

* $p < 0,05$, ** $p < 0,001$, *** $p < 0,0001$

Шкала «стресостійкість» позитивно корелює з показниками копінгу самоконтролю, пошуку соціальної підтримки, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка та негативно – із копінгом уникнення.

Шкала «конструктивні копінги» позитивно корелює з показниками копінгу самоконтролю, пошуку соціальної підтримки, прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка та негативно – із копінгами дистанціювання, конфронтації та уникнення.

Шкала «соціальна контактність» позитивно корелює з показниками копінгу пошуку соціальної підтримки та негативно – із копінгом уникнення.

Шкала «оптимальна регуляція» позитивно корелює з показниками копінгу самоконтролю та негативно – із конфронтаційним копінгом.

Шкала «відкритість життєвому досвіду» розкривається у негативному зв'язку із конфронтаційним копінгом та позитивних зв'язках із копінгами прийняття відповідальності та позитивної переоцінки.

Блок «Ресурсний» спрямований на визначення місця резильєнтності серед психологічних ресурсів особистості. До таких ресурсів у нашому дослідженні віднесено само актуалізацію, психологічне благополуччя та

Самоактуалізаційний тест (САТ) Ю.Є.Альошіної [59].

Самоактуалізаційний тест складається з 126 пунктів. САТ вимірює самоактуалізацію за двома базовим і низці додаткових шкал. Базовими є шкали Компетентності в часі і Підтримки. 12 додаткових шкал становлять 6 блоків - по дві в кожному.

Опитувальник психологічного благополуччя К. Ріфф в адаптації Г.В. Орлової [60; 18], що містить 60 тверджень. У досліджуванні враховувався сумарний показник за методикою.

Блок «Негативні психічні стани особистості» спрямований на вивчення деструктивних психоемоційних та інших станів особистості у складній життєвій ситуації.

Методика "Синдром "вигорання" у професіях системи "людина-людина" (Г.С. Нікіфоров) [20].

Методика містить 22 запитання, які відповідають 3 субшкалам: 1) емоційне виснаження; 2) деперсоналізація; 3) редукція особистих досягнень.

Перелік психічних станів, створений О.О. Прохоровим [27], що містить 74 стани, розташовані в алфавітному порядку. Даний перелік заповнювався кожним досліджуваним стосовно його складної життєвої ситуації.

Методика особистісної вичерпаності А.М. Большакової [2], що дозволяє визначити міру особистісної зреалізованості на поточному моменті, у минулому та упередженість щодо використання власного потенціалу в майбутньому.

Блок «Релевантні резильєнтності психічні якості та здатності», до яких було віднесено життєстійкість, осмисленість життя, духовні цінності,

Оптимізм стратегічного (світоглядного, особистісного) рівня діагностувався за допомогою російськомовної версії *Тесту Диспозиційного Оптимізму* (Life Orientation Test – LOT), створеного М. Шейером і Ч. Карвером в 1985 р. Російськомовна версія ТДО чутлива до проявів в поведінці людини віри в досяжність її цілей [60]. Методика діагностує стабільну особистісну характеристику (диспозицію, установку), в якій відображені позитивні очікування відносно майбутнього. У нашому дослідженні у всіх досліджуваних був визначений загальний показник диспозиційного оптимізму.

Методика діагностики життєстійкості С. Мадді [26], що діагностує параметри включеності у життя, контролю за результатами життя та прийняття ризику як параметрів життєстійкості особистості.

Методика тест сенсожиттєвих орієнтацій (СЖО) [59].

Дана методика є 20 симетричних шкал-питань, що складаються з пари цілісних альтернативних речень з однаковим початком і представлена шкалами: цілі життя, результат життя, процес життя, локус контролю Я та локус контролю життя.

Методика діагностики духовних цінностей О.І Кузнецова [24], що дозволяє визначити міру схильності духовним, релігійним, а також цінностям групи совісті, честі, альтруїзму та толерантності.

Методика вивчення проактивної поведінки опанування стресом (Л. Аспінвалл, Е. Грінглас, Р. Шварцер, С. Тауберт) в адаптації О. Старченкової, що містить 52 питання, що відповідають шкалам: проактивне подолання, рефлексивне подолання, стратегійне подолання, превентивне подолання, пошук інструментальної підтримки, пошук емоційної підтримки.

На *другому етапі* була сформована репрезентативна вибірка досліджуваних, до складу якої увійшли 109 осіб, 67 жінок та 42 чоловіка, віком 18-67 років, які опинились у складній життєвій ситуації різних типів – втрата роботи (30 осіб), втрата близької людини (4 особи через військовий конфлікт, 8 осіб – через хворобу), перенесли власну хворобу (36 осіб, усі хворіли на COVID-19 у тяжкій формі) чи хворобу близької людини (31 особа).

На *третьому етапі* було проведено емпіричне дослідження, у ході чого виокремлювалися показники, що відповідають використаним емпіричним процедурам. Первинні емпіричні дані психодіагностики піддавалися математико-статистичній обробці за допомогою відповідних методів, зокрема:

1) описову статистику з метою обчислення меж центральної тенденції (середнього) та розмаху (стандартного відхилення), перевірки нормальності розподілу показників;

2) непараметричний Н-критерій Краскала-Уолліса для виявлення відмінностей між залежними змінними у трьох групах за рівнем резильєнтності;

3) двофакторний дисперсійний аналіз, за допомогою якого перевірялися гіпотеза про вплив на залежну змінну окремо взятого чинника, у нашому випадку рівня резильєнтності та типу складної життєвої ситуації, на рівень прояву психоемоційних станів особистості;

4) кореляційний аналіз – обчислення коефіцієнтів лінійної кореляції r_{xy} К. Пірсона, призначене для виявлення узгоджено мінливих змінних – показників резильєнтності особистості;

5) деревоподібний кластерний аналіз для виявлення таксономії психоемоційних станів досліджуваних у різних типах складної життєвої ситуації;

б) кластерний аналіз методом К-середніх для визначення типології резильєнтності особистості;

7) множинний регресійний аналіз, за допомогою якого вивчався одночасний та узгоджений вплив безлічі незалежних (вихідних) змінних (життєстійкості, сенсожиттєвих орієнтацій, оптимізму, духовних цінностей, копінг-стратегій) на залежну (шкали резильєнтності) з наступною побудовою лінійних рівнянь регресії типу:

$$Y = b + b_1x_1 + b_2x_2 + \dots + b_px_p + e,$$

де Y – залежна змінна (в нашому дослідженні – фактори ситуативної тривожності студентів-психологів, що виявлялися на лекції та іспиті); b – вільний член; b_1, b_2, \dots, b_p – параметри моделі (у нашому дослідженні – психологічні особливості, що впливають на ситуативну тривожність); e – помилка передбачення; множинний регресійний аналіз дав можливість передбачити актуалізацію ситуативної тривожності на основі сукупності досліджуваних психологічних характеристик.

8) непараметричні критерії U Манна-Уїтні для порівняння двох вибірок (контрольної та експериментальної) та T -Вілкоксона для порівняння значущості зрушень у залежних вибірках;

9) дисперсійний аналіз для повторних вимірювань для виявлення динаміки розвитку резильєнтності особистості у межах розвивально-корекційної програми.

Математична обробка даних та графічна презентація результатів здійснювалися за допомогою комп'ютерного пакету статистичних програм Statistica 6.0.

На четвертому етапі відбувався якісний аналіз та інтерпретація отриманих результатів.

Дослідницькі процедури мали комплексний характер. Різноманіття і взаємодоповнюючий характер методів, які відповідали меті та завданням дослідження, використання методів математичної статистики були застосовані з метою забезпечення наукової обґрунтованості та достовірності результатів.

2.2 Резильєнтність як ресурс саморегуляції особистості у складній життєвій ситуації.

Першим завданням емпіричної частини дослідження було виявлення кореляцій між показниками резильєнтності та емоційного вигорання. Характер цих зв'язків дозволить зробити припущення про позитивний вплив резильєнтності у протистоянні емоційному вигоранню особистості.

Визначено негативні зв'язки між емоційним виснаженнями та показниками резильєнтності, а саме: орієнтацією на виклики і досягнення цілей ($r=-0,40$), самодетермінацією та осмисленістю життя ($r=-0,35$), стресостійкістю ($r=-0,41$), конструктивними копінгамі ($r=-0,40$), соціальною контактністю ($r=-0,46$), оптимальною регуляцією ($r=-0,49$), відкритістю новому досвіду ($r=-0,49$).

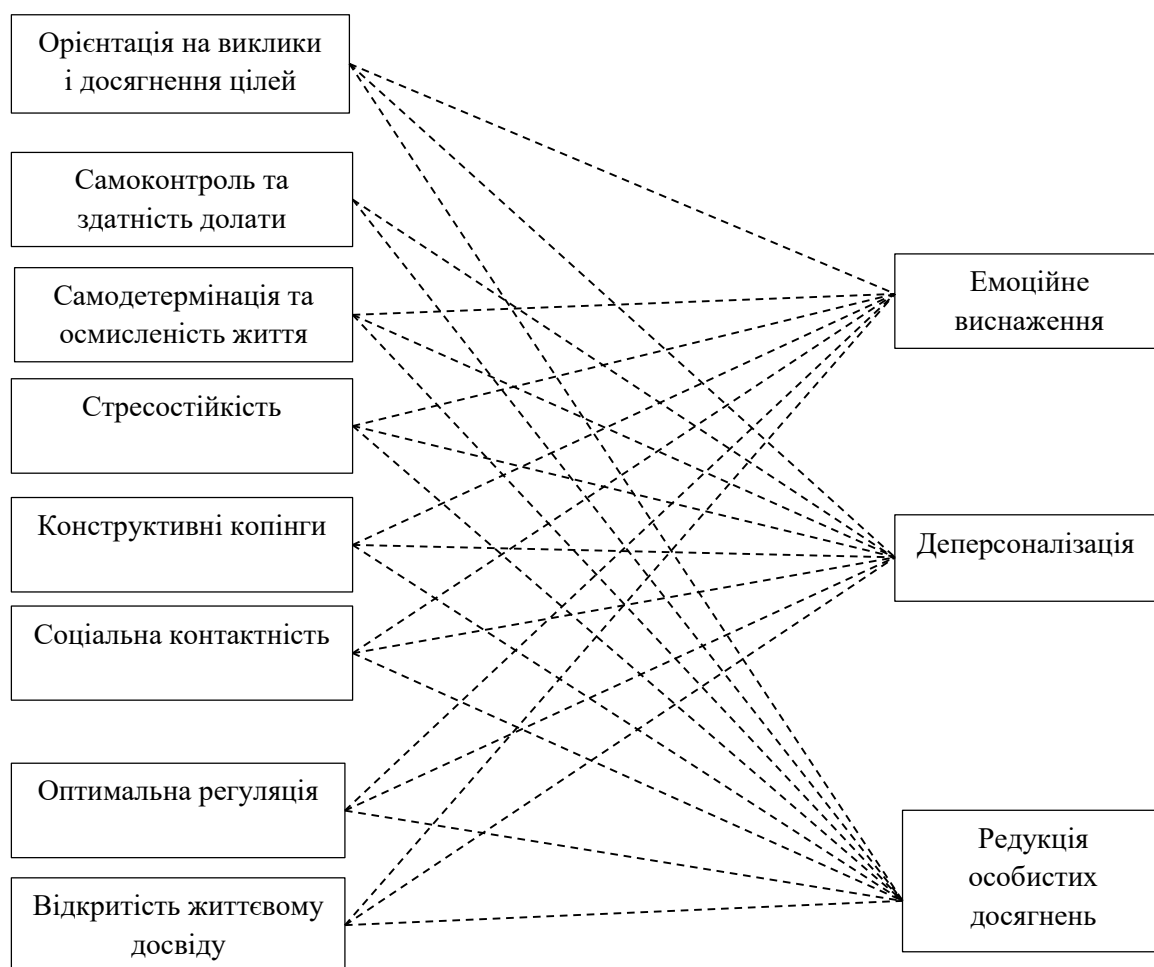


Рис. 2.1. Кореляційні плеяди показників резильєнтності та емоційного вигорання.

Визначено негативні зв'язки між деперсоналізацією та показниками резильєнтності, а саме: орієнтацією на виклики і досягнення цілей ($r=-0,69$), самоконтролем та здатністю долати труднощі ($r=-0,63$), самодетермінацією та осмисленістю життя ($r=-0,65$), стресостійкістю ($r=-0,60$), конструктивними копінгами ($r=-0,59$), соціальною контактністю ($r=-0,67$), оптимальною регуляцією ($r=-0,68$), відкритістю новому досвіду ($r=-0,71$).

Визначено негативні зв'язки між редукцією особистих досягнень та показниками резильєнтності, а саме: орієнтацією на виклики і досягнення цілей ($r=-0,53$), самоконтролем та здатністю долати труднощі ($r=-0,48$), самодетермінацією та осмисленістю життя ($r=-0,47$), стресостійкістю ($r=-0,55$), конструктивними копінгами ($r=-0,48$), соціальною контактністю ($r=-0,55$), оптимальною регуляцією ($r=-0,53$), відкритістю новому досвіду ($r=-0,71$).

Таблиця 2.11

Кореляційні зв'язки показників резильєнтності та психологічного благополуччя

Показники	Психологічне благополуччя
Орієнтація на виклики і досягнення цілей	0,79
Самоконтроль та здатність долати труднощі	0,89
Самодетермінація та осмисленість життя	0,78
Стресостійкість	0,79
Конструктивні копінги	0,60
Соціальна контактність	0,73
Оптимальна регуляція	0,81
Відкритість життєвому досвіду	0,71

Існують негативні кореляції резильєнтності із особистісною вичерпаністю на «поточний момент», що характеризує уявлення особистості про ненасиченість сьогодення важливими справами, визначає відсутність активності та енергійної діяльності з досягнення важливих життєвих результатів, показує незадоволення повнотою використання особистісних ресурсів.

Особистісна вичерпаність «перспектива» характеризує песимістичні прогнози особистості щодо реалізації важливих планів та мрій на майбутнє, зневіру у наявності ще невичерпаного особистісного потенціалу, відсутність значущих задумів та проектів, брак прагнення до особистісного зростання і характеризується негативними зв'язками з показниками резильєнтності.

Таблиця 2.11

Кореляційні зв'язки показників резильєнтності та особистісної вичерпаності

Показники	Показники особистісної вичерпаності		
	Поточний момент	Перспектива	Минуле
Орієнтація на виклики і досягнення цілей	-0,77	-0,91	-0,73
Самоконтроль та здатність долати труднощі	-0,72	-0,74	-0,65
Самодетермінація та осмисленість життя	-0,73	-0,89	-0,82
Стресостійкість	-0,73	-0,87	-0,66
Конструктивні копінги	-0,66	-0,80	-0,48
Соціальна контактність	-0,76	-0,89	-0,70
Оптимальна регуляція	-0,86	-0,85	-0,67
Відкритість життєвому досвіду	-0,80	-0,91	-0,72

«Ретроспектива» особистісна вичерпаність, яка відображає уявлення людини про низький рівень досягнення життєвого успіху, неповне використання особистісних ресурсів на шляху до досягнення значущих цілей, неефективність життєвого планування у минулому, пасивність у реалізації запланованого, незадоволення від результатів самореалізації, також характеризується негативними зв'язками із резильєнтністю особистості.

На рис. 2.2 показано, що було визначено низку позитивних зв'язків між орієнтацією на виклики і досягнення цілей як параметром резильєнтності та орієнтацією у часі ($r=0,34$), підтримкою ($r=0,39$), ціннісними орієнтаціями ($r=0,36$), гнучкістю ($r=0,45$), сенситивністю ($r=0,38$), спонтанністю ($r=0,37$), самоприйняттям ($r=0,33$), уявленням про природу людини ($r=0,35$), синергією ($r=0,40$) та пізнавальними потребами ($r=0,39$).

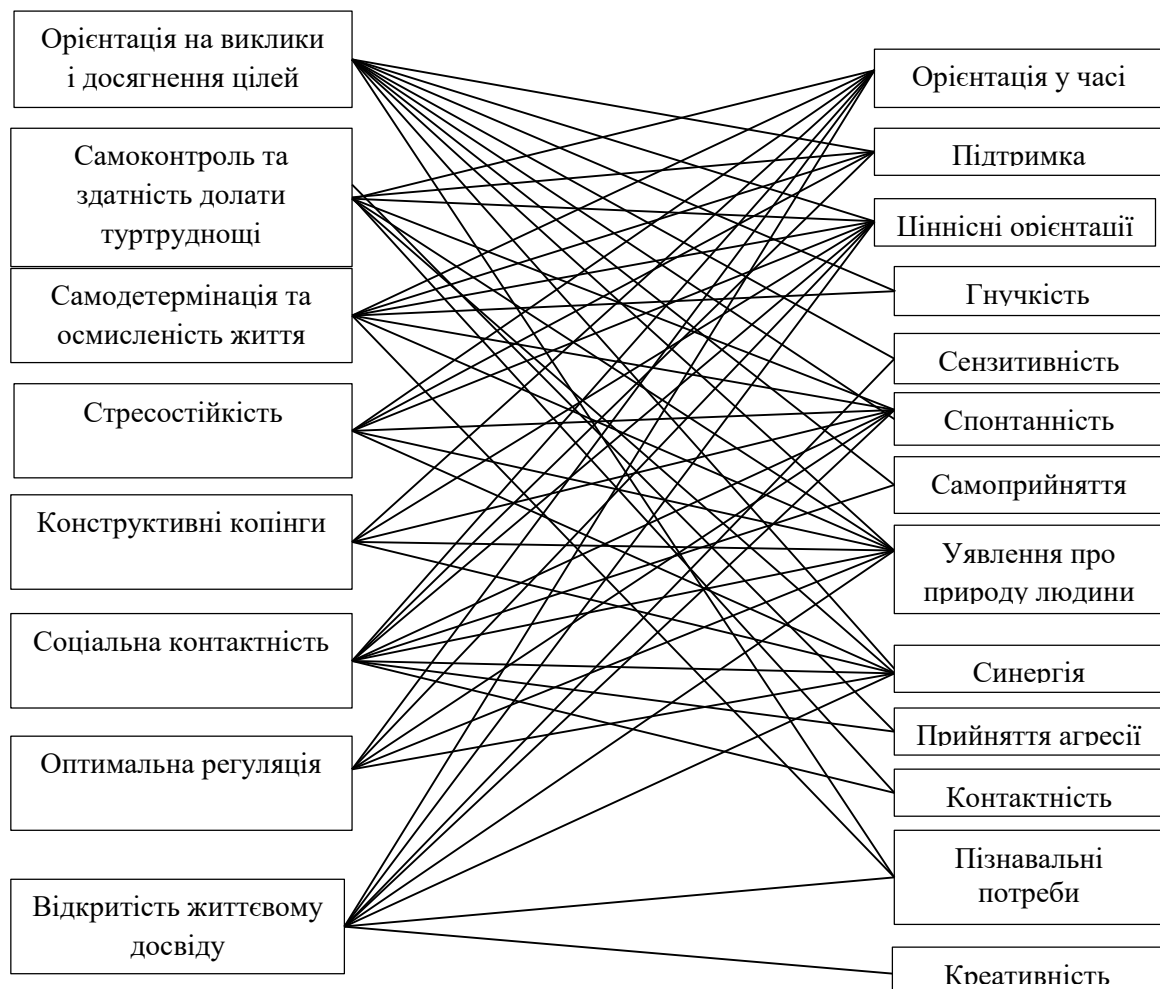


Рис. 2.2 Кореляційні плеяди показників резильєнтності та самоактуалізації особистості.

Отже, досліджувані, яким властиве прагнення розглядати складну життєву ситуацію як виклик, досягнення складних цілей, виявляють високий оптимізм як надію на успішність розв'язання складної ситуації життя, мають більшу здатність жити сьогоднішнім, переживати наявний момент власного життя, відчувати нерозривність минулого, сьогоднішнього та майбутнього, себто уявляти вєсне життя цілісним. Чим вище розвинена орієнтація на виклики, тим більшою мірою досліджуваним властива спрямованість на себе, тобто самокерування, орієнтація на власні цілі, переконання, настанови та принципи. Особистість дотримується тих ідеалів, цінностей, за якими живуть люди, що самоактуалізуються, тим більше, чим більше розвинена орієнтація у часі. Чим вище орієнтація на виклики, тим більше гнучкості у реалізації своїх цінностей у поведінці, взаємодії з оточуючими людьми. Вища чутливість до власних переживань та потреб передбачає вищу орієнтацію на виклики та труднощі. Здатність особистості спонтанно і безпосередньо висловлювати свої почуття бути самим собою тим вище розвинена, чим більше рівень орієнтації на виклики. Здатність особистості цінувати свої переваги, позитивні властивості характеру, поважати себе за них та за свою сил тим вище розвинена, чим більше рівень орієнтації на досягнення цілей та виклики. Здатність знаходити закономірні зв'язки у всіх явищах життя, розуміти, що деякі протилежності не є антагоністичними властива з мірою розвитку здатності приймати виклики життя як належні. Схильність особистості сприймати природу людини в цілому як позитивну (“люди в своїй масі скоріше добрі”) і не дотримуватись дихотомії мужності-жіночості, раціональності-емоційності як антагоністичними та непереборними когніціями властиві тим більше, чим більше в особистості розвинена орієнтація на виклики життя. Міра прагнення до набуття знання про навколишній світ тим вище, чим вище орієнтація на виклики життя.

Показано низку зв'язків між самоконтролем та здатністю долати труднощі та орієнтацією у часі ($r=0,41$), підтримкою ($r=0,40$), ціннісними орієнтаціями ($r=0,34$), гнучкістю ($r=0,38$), сензитивністю ($r=0,39$),

спонтанністю ($r=0,35$), уявленням про природу людини ($r=0,30$), синергією ($r=0,33$), прийняттям агресії ($r=0,35$), контактністю ($r=0,31$) та пізнавальними потребами ($r=0,31$). Отже, вміння контролювати власну поведінку та долати труднощі життєдіяльності передбачають високу міру розглядати час життя не як фатальний наслідок минулого чи підготовку до майбутнього “справжнього життя”, а відчувати континуальність часу життя. Спрямованість особистості на себе, тобто ситуація, де індивід керується в житті своїми власними цілями, переконаннями, настановами та принципами властива тим більше, чим більше розвинений самоконтроль та здатність долати труднощі. Особистість дотримується тих ідеалів, цінностей, за якими живуть люди, що само актуалізуються, тим більше, чим більше розвинена орієнтація на себе. Здатність швидко та адекватно реагувати на ситуацію, що змінюється тим більше розвинена, чим більше виражений самоконтроль у складних ситуаціях життя. Чим більше особистість усвідомлює свої потреби і почуття, добре відчуває і рефлексує їх, тим більше виявляється його самоконтроль у складних ситуаціях життя. Особистість не боїться поводитися природно і розкуто, демонструвати оточуючим свої емоції тим більше, чим більше розвинена у неї здатність до самоконтролю та подолання труднощів. Здатність до цілісного сприйняття світу і людей, а також здатність людини приймати свою агресивність як природну властивість розвинені тим більше, чим більше виражена здатність до самоконтролю і подолання труднощів. Здатність людини до швидкого встановлення глибоких і тісних емоційно-насичених контактів з людьми або здатність до суб'єкт-суб'єктного спілкування властива з мірою розвитку орієнтації на подолання труднощів та здатності до самоконтролю. Розвиток спрямованості на пізнання тим більше. Чим більше самоконтроль особистості.

Існує низка зв'язків між самодетермінацією та орієнтацією у часі ($r=0,31$), підтримкою ($r=0,28$), ціннісними орієнтаціями ($r=0,34$), гнучкістю ($r=0,30$), спонтанністю ($r=0,33$), уявленням про природу людини ($r=0,33$) та пізнавальними потребами ($r=0,31$). Висока міра визначеності себе як

активного суб'єкта життєдіяльності, що має мету та осмисленість, передбачає високу міру розвитку часової компетентності, здатність покладатися на себе та власні принципи життя, гнучкість у виборі моделей поведінки та у ситуаціях само актуалізації, спонтанність в емоційних проявах, вміння розуміти людей та спрямованість на пізнання світу.

Визначено низку позитивних зв'язків між стресостійкістю як параметром резильєнтності та орієнтацією у часі ($r=0,31$), підтримкою ($r=0,28$), ціннісними орієнтаціями ($r=0,29$), спонтанністю ($r=0,30$), уявленням про природу людини ($r=0,31$), синергією ($r=0,32$). Вміння чинити опір стресу, знаходити особистісні ресурси перед викликами складної життєвої ситуації передбачають вміння жити теперішнім моментом, здатність до самовладання та самокерування, дотриманість цінностям само актуалізації, спонтанність в емоційних проявах, здатність розуміти людей та особистісна цілісність.

Існує низка зв'язків між конструктивними копінгами та орієнтацією у часі ($r=0,36$), підтримкою ($r=0,38$), спонтанністю ($r=0,36$), уявленням про природу людини ($r=0,30$), синергією ($r=0,31$). Конструктивні копінги, які дозволяють розв'язувати складні життєві обставини, а не уникати їх чи проявляти деструктивні форми поведінки, властиві особистості тим більше, чим більш розвинені у неї здатності жити теперішнім моментом, до самовладання та самокерування, прихильність цінностям самоактуалізації, спонтанність в емоційних проявах, здатність розуміти людей та особистісна цілісність.

Існує низка зв'язків між соціальною контактністю та орієнтацією у часі ($r=0,31$), підтримкою ($r=0,30$), ціннісними орієнтаціями ($r=0,32$), самоприйняттям ($r=0,31$), прийняттям агресії ($r=0,35$), контактністю ($r=0,47$), а також уявленнями про природу людини ($r=0,44$). Здатність підтримувати близькі стосунки із значущим Іншим як ресурс резильєнтності тим вище виражена, чим більше виявляється часова компетентність, самокерування, ціннісна наповненість життя, ступінь прийняття людиною себе такою, як є, незалежно від оцінки своїх переваг та недоліків, обізнаність у психології

людей. Здатність приймати своє роздратування, гнів і агресивність як природний прояв людської природи, що можуть виявлятися у міжособистісних контактах властиве більше особам з високою соціальною контактністю. Здатність легко і швидко вступати в контакт, відігравати значну роль у житті своїх друзів та близьких, мати стосунки з людьми, сповнені сенсу та доброзичливості тим більше представлені, чим більше розвинена соціальна контактність.

Виявлено низку позитивних зв'язків між оптимальною регуляцією як параметром резильєнтності та орієнтацією у часі ($r=0,29$), ціннісними орієнтаціями ($r=0,30$), сенситивністю ($r=0,27$), спонтанністю ($r=0,27$), уявленням про природу людини ($r=0,30$), синергією ($r=0,40$). Оптимальна регуляція як здатність регулювати власні емоційні стани та поведінку у складних життєвих ситуаціях передбачає вміння жити «тут і тепер», проживаючи кожен момент життя як цінність, ціннісне ставлення до життя, чутливість до власних потреб, рефлексивність, спонтанність у вираженні почуттів, обізнаність у людях та їх потребах, цілісне бачення світу.

Визначено низку позитивних зв'язків між відкритістю життєвому досвіду як параметром резильєнтності та орієнтацією у часі ($r=0,29$), ціннісними орієнтаціями ($r=0,31$), сенситивністю ($r=0,28$), спонтанністю ($r=0,37$), уявленням про природу людини ($r=0,31$), синергією ($r=0,30$), та пізнавальними потребами ($r=0,31$) та креативністю ($r=0,27$). Відкритість життєвому досвіду як спроможність адекватно сприймати виклики життя, активність та вміння докладати вольові зусилля в опорі труднощам тим більше розвинена, чим більше у досліджуваного виражена часова компетентність, ціннісне ставлення до світу, чутливість до власних бажань, обізнаність у людях, цілісність само сприйняття та сприйняття світу, пізнавальні потреби та креативність як творча спрямованість та потенціал до творчості.

Отже, особистісна резильєнтність є тим вищою, чим меншими виявляються прояви особистісної вичерпаності, емоційного вигорання та чим

вищим є рівень розвитку психологічного благополуччя та самоактуалізаційних орієнтацій та здатностей.

Отримані результати кореляційного аналізу свідчать про позитивну роль резильєнтності в опорі стресу та емоційного вигорання, почуття вичерпаності та спустошеності власних психологічних ресурсів, а також забезпеченні самоактуалізації та психологічного благополуччя особистості.

2.3. Психоемоційні стани у складній життєвій ситуації особистості в залежності від рівня резильєнтності.

На рисунку 2.3 показано типологічні рівневі профілі резильєнтності особистості, де першому кластеру відповідають низькі показники резильєнтності – низька резильєнтність, другому кластеру відповідають високі показники – високий рівень резильєнтності, а третьому – середні – помірний рівень резильєнтності.

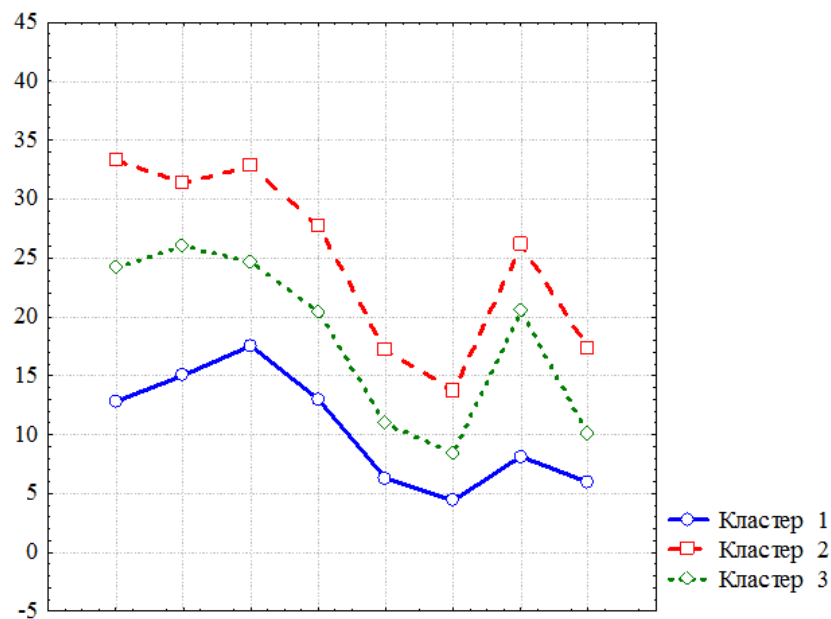


Рис. 2.3 Рівневі профілі резильєнтності особистості.

Розглянемо особливості прояву психоемоційних станів особистості у різних типах складної життєвої ситуації в залежності від рівня резильєнтності (рис. 2.4-2.26).

На рисунку 2.4 показано, що втрата близької людини є вагомим чинником виникнення апатії, причому як в осіб із високою, так і з низькою резильєнтністю. Втрата роботи також є значущим фактором виникнення та розгортання апатії на тлі високої та низької резильєнтності. Помірний рівень резильєнтності при цьому виступає інгібітором у розвитку апатії внаслідок втрати роботи чи втрати близької людини.

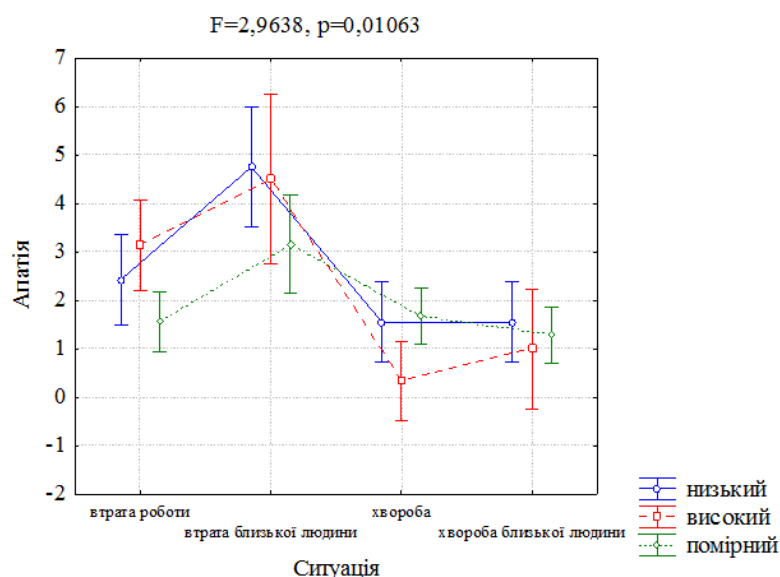


Рис. 2.4 Прояв апатії у різних типах складної життєвої ситуації в залежності від рівня резильєнтності.

Хвороба та хвороба близької людини меншою мірою спричиняють апатію незалежно від рівня резильєнтності.

Втрата близької людини є фактором розвитку агресії в осіб із низькою резильєнтністю, при цьому за умови високого та помірному рівня резильєнтності агресія виражена на нижчому рівні (рис. 2.5).

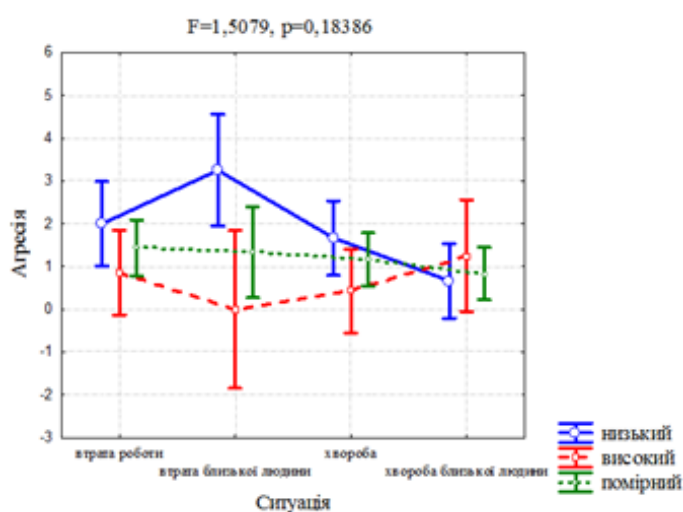


Рис. 2.5 Прояв агресії у різних типах складної життєвої ситуації в залежності від рівня резильєнтності.

Стан активності властивий більшою мірою особам, які мають високий рівень резильєнтності у ситуації хвороби близької людини та частково – власної хвороби (рис. 2.6). За інших складних ситуацій висока резильєнтність мало впливає на активність особистості. Низька та помірна резильєнтність загалом не спричиняють прояв активності.

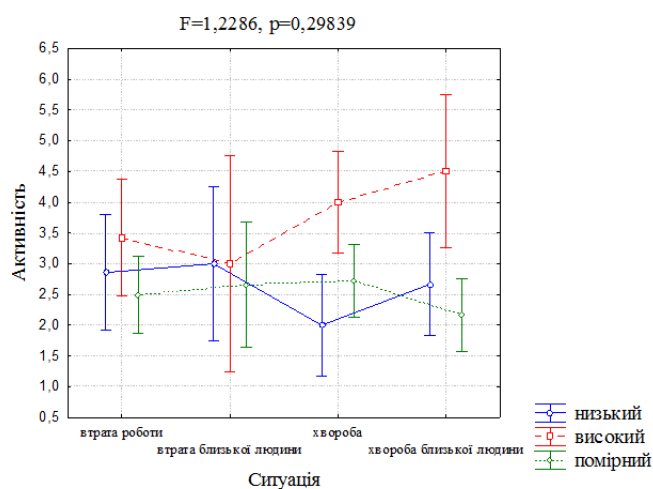


Рис. 2.6 Прояв активності у різних типах складної життєвої ситуації в залежності від рівня резильєнтності.

Рівень втоми не залежить від дії чинників рівня резильєнтності та типу складної життєвої ситуації (рис. 2.7).

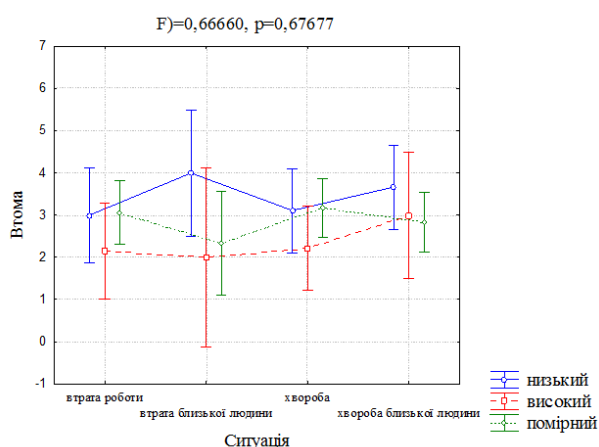


Рис. 2.7 Прояв втоми у різних типах складної життєвої ситуації в залежності від рівня резильєнтності.

Рівень втоми не залежить від поєднання дії чинників рівня резильєнтності та типу складної життєвої ситуації, але за умови низької резильєнтності страх проявляється вище у різних складних ситуаціях життя (рис. 2.8).

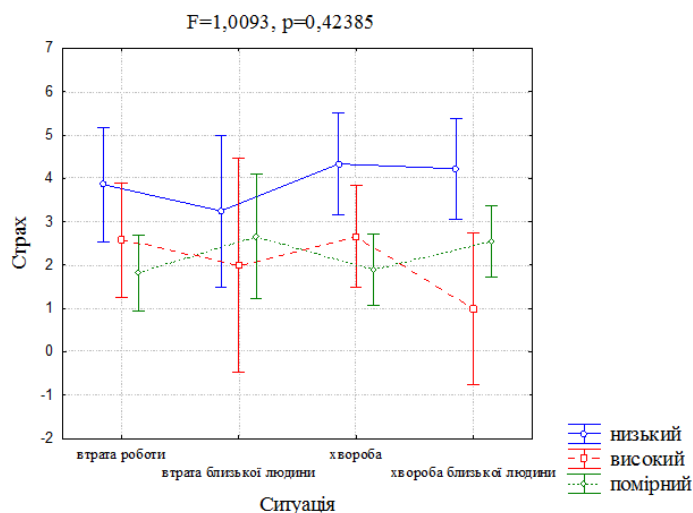


Рис. 2.8 Прояв страху у різних типах складної життєвої ситуації в залежності від рівня резильєнтності.

Стан безвиходу актуалізується у досліджуваних із високою резильєнтністю тільки за умови втрати близької людини (рис. 2.9).

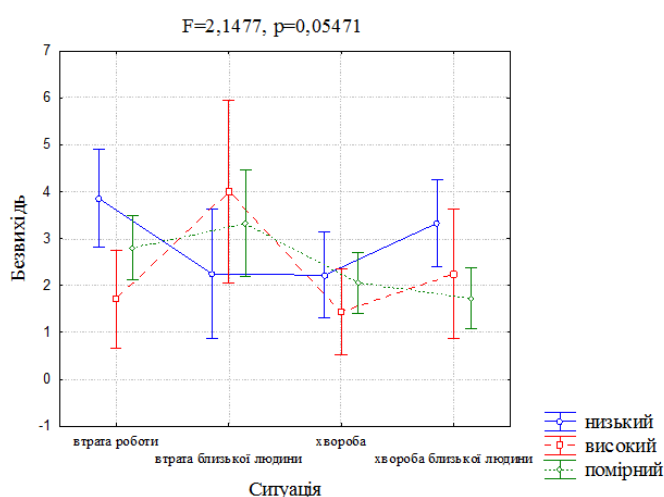


Рис. 2.9 Прояв безвиходу у різних типах складної життєвої ситуації в залежності від рівня резильєнтності.

Стан неспокою загалом є вищим у досліджуваних із низькою резильєнтністю (рис. 2.10).

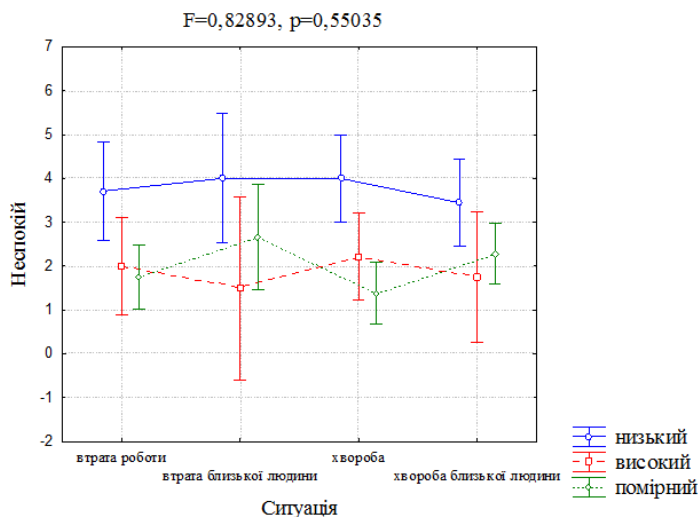


Рис. 2.10 Прояв неспокою у різних типах складної життєвої ситуації в залежності від рівня резильєнтності.

Стан безпорадності загалом є вищим у досліджуваних із низькою резильєнтністю, утім у ситуації втрати чи хвороби близької людини він актуалізується більше (рис. 2.11).

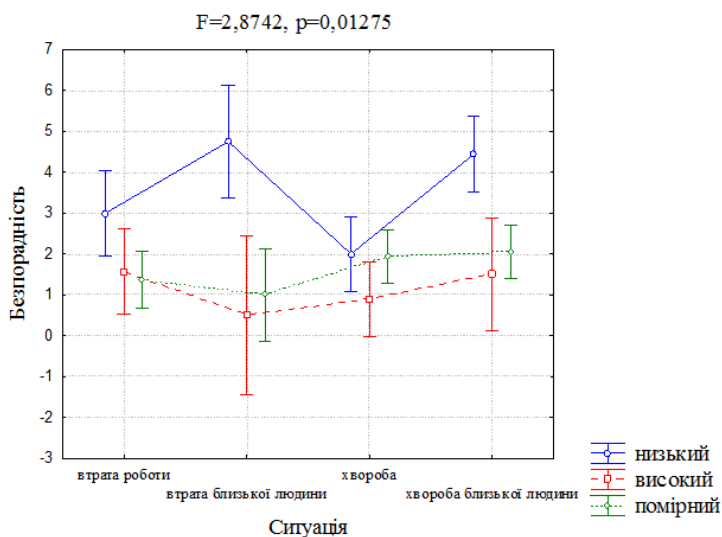


Рис. 2.11 Прояв безпорадності у різних типах складної життєвої ситуації в залежності від рівня резильєнтності.

Стан хвилювання загалом є вищим у досліджуваних із низькою резильєнтністю (рис. 2.12). Найнижчий рівень хвилювання встановлено у досліджуваних із високою резильєнтністю на тлі фактору втрати роботи.

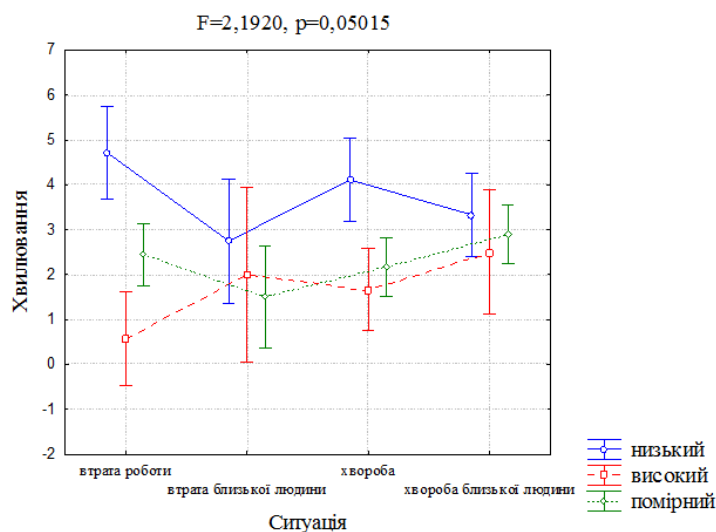


Рис. 2.12 Прояв хвилювання у різних типах складної життєвої ситуації в залежності від рівня резильєнтності.

Статистично значущих відмінностей у прояву гніву в залежності від типу складної життєвої ситуації та рівня резильєнтності виявлено не було (рис. 2.13).

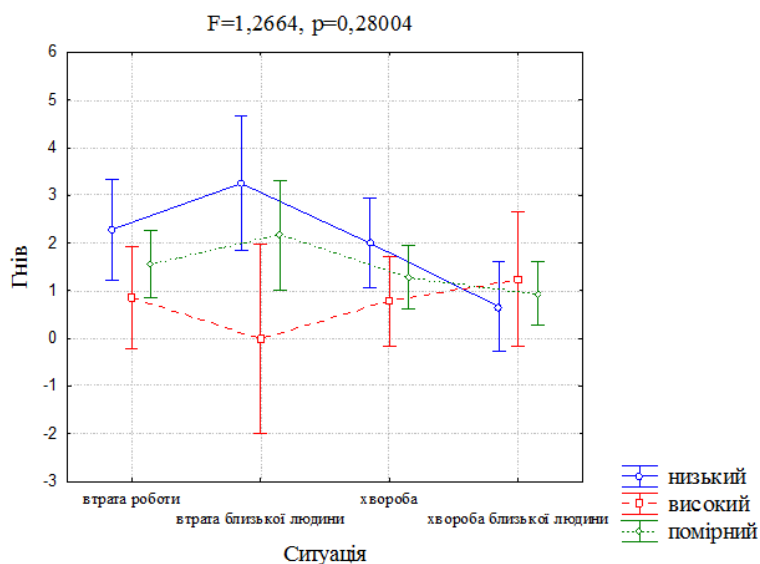


Рис. 2.13 Прояв гніву у різних типах складної життєвої ситуації в залежності від рівня резильєнтності.

Втрата близької людини як фактором актуалізації печалі незалежно від рівня резильєнтності, натомість низький її рівень загалом запускає печаль для усіх типів складних життєвих ситуацій (рис. 2.14).

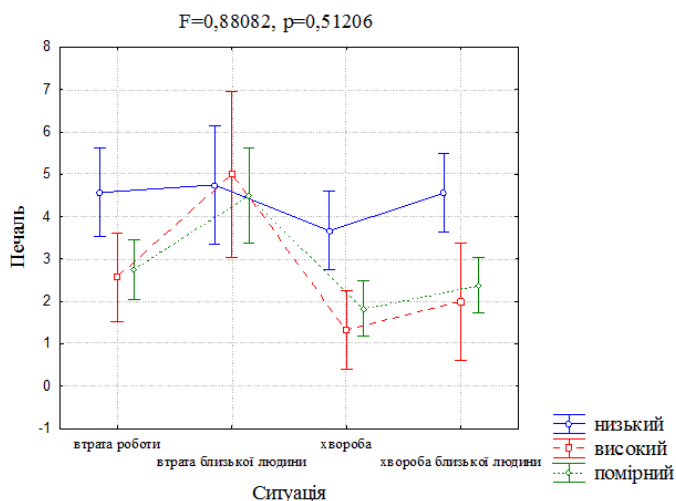


Рис. 2.14 Прояв печалі у різних типах складної життєвої ситуації в залежності від рівня резильєнтності.

Статистично значущих відмінностей у прояву досади в залежності від типу складної життєвої ситуації та рівня резильєнтності виявлено не було (рис. 2.15).

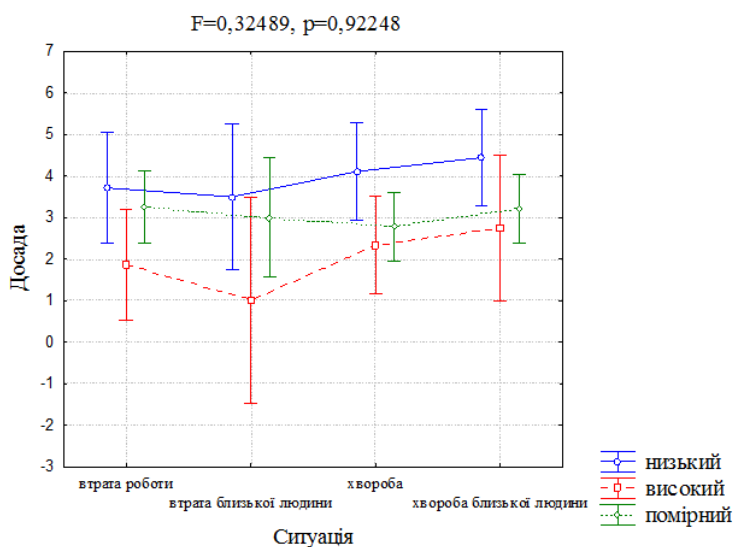


Рис. 2.15 Прояв досади у різних типах складної життєвої ситуації в залежності від рівня резильєнтності.

Статистично значущих відмінностей у прояву злостів залежності від типу складної життєвої ситуації та рівня резильєнтності виявлено не було (рис.

2.16). Загалом низький рівень резильєнтності зумовлює найвищий рівень злості у різних ситуаціях життя.

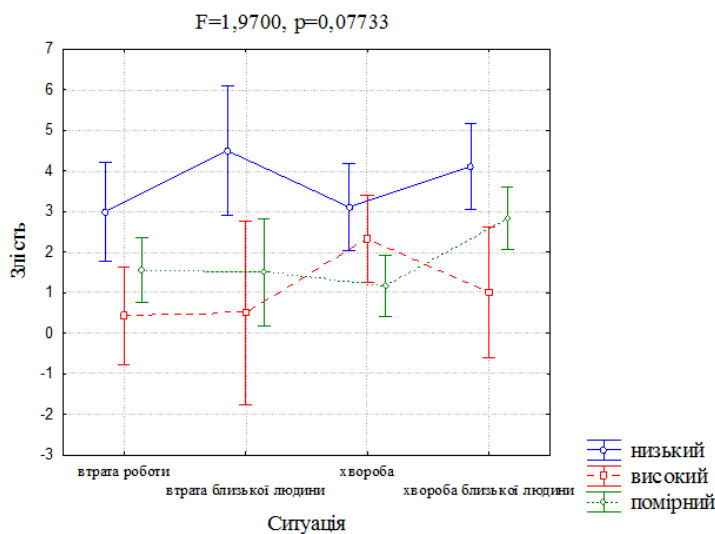


Рис. 2.16 Прояв злості у різних типах складної життєвої ситуації в залежності від рівня резильєнтності.

Низький рівень резильєнтності, особливо за мови втрати роботи, передбачає найвищий рівень актуалізації почуття затравленості (рис. 2.17).

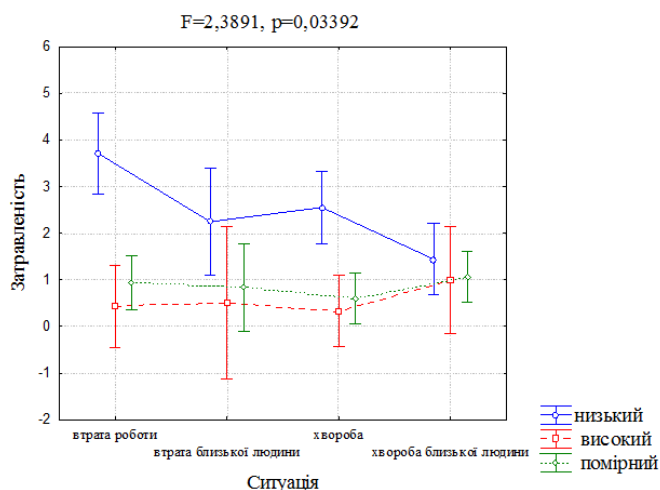


Рис. 2.17 Прояв затравленості у різних типах складної життєвої ситуації в залежності від рівня резильєнтності.

Низький рівень резильєнтності передбачає найвищий рівень актуалізації почуття труднощі (рис. 2.18).

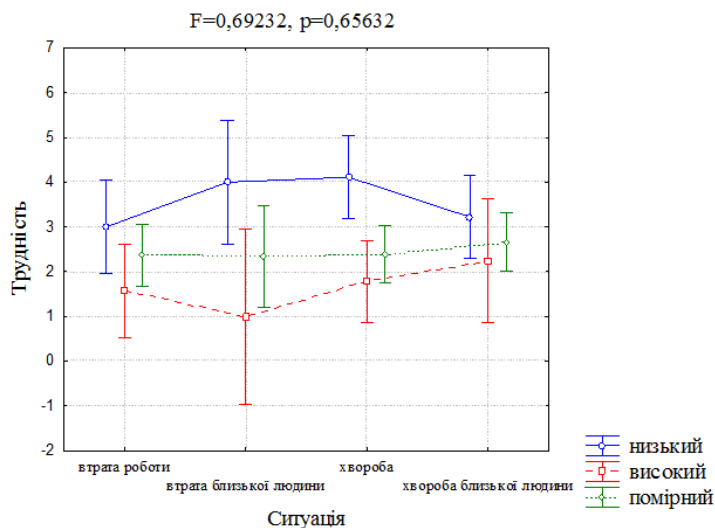


Рис. 2.18 Прояв труднощі у різних типах складної життєвої ситуації в залежності від рівня резильєнтності.

Нервовість загалом не відрізняється у осіб з різним рівнем резильєнтності (рис. 2.19).

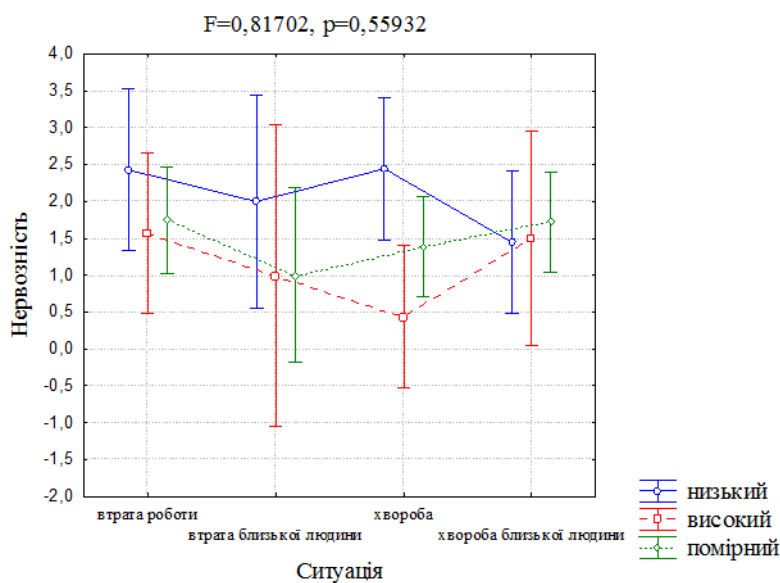


Рис. 2.19 Прояв нервозності у різних типах складної життєвої ситуації в залежності від рівня резильєнтності.

Рівень напруги загалом не відрізняється у осіб з різним рівнем резильєнтності, утім за умови втрати роботи вона є вищою в осіб з низьким рівнем резильєнтності (рис. 2.20).

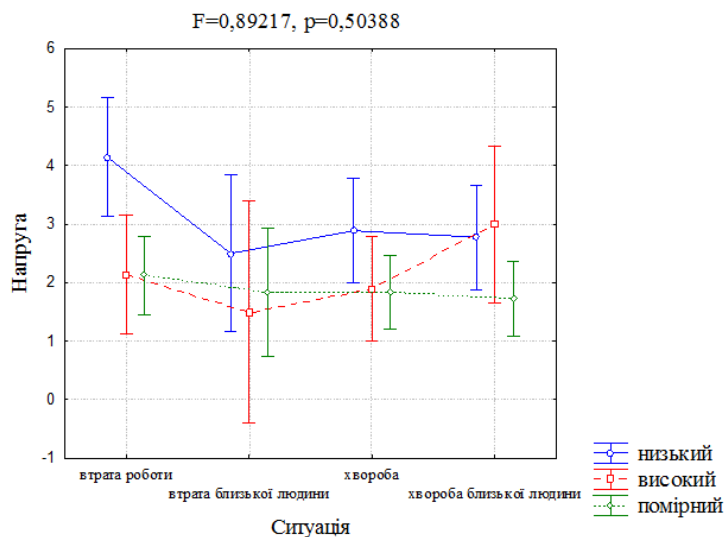


Рис. 2.20 Прояв напруги у різних типах складної життєвої ситуації в залежності від рівня резильєнтності.

Рівень терпіння не відрізняється в залежності від дії чинників рівня резильєнтності та типу складної життєвої ситуації (рис. 2.21).

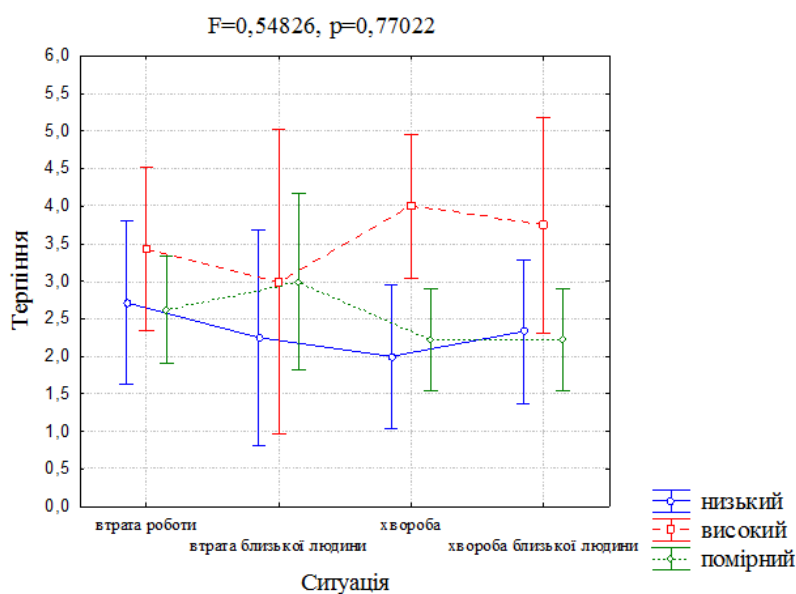


Рис. 2.21 Прояв терпіння у різних типах складної життєвої ситуації в залежності від рівня резильєнтності.

Рівень ненависті не відрізняється в залежності від дії чинників рівня резильєнтності та типу складної життєвої ситуації, утім за умови низької резильєнтності він є вищим (рис. 2.22).

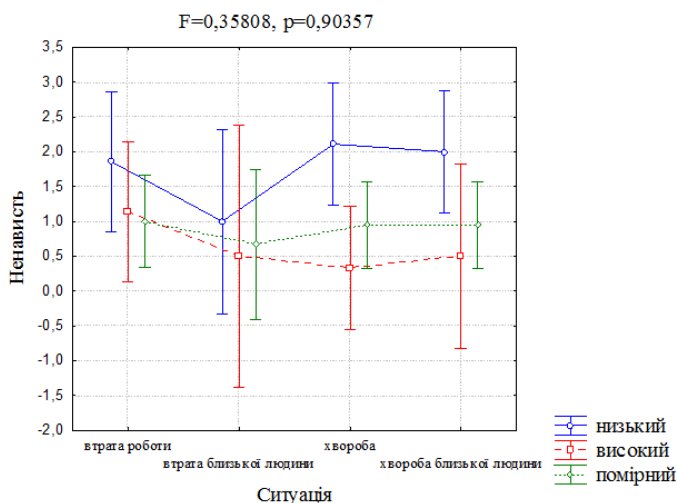


Рис. 2.22 Прояв ненависті у різних типах складної життєвої ситуації в залежності від рівня резильєнтності.

Рівень засмученості не відрізняється в залежності від дії чинників рівня резильєнтності та типу складної життєвої ситуації (рис. 2.23).

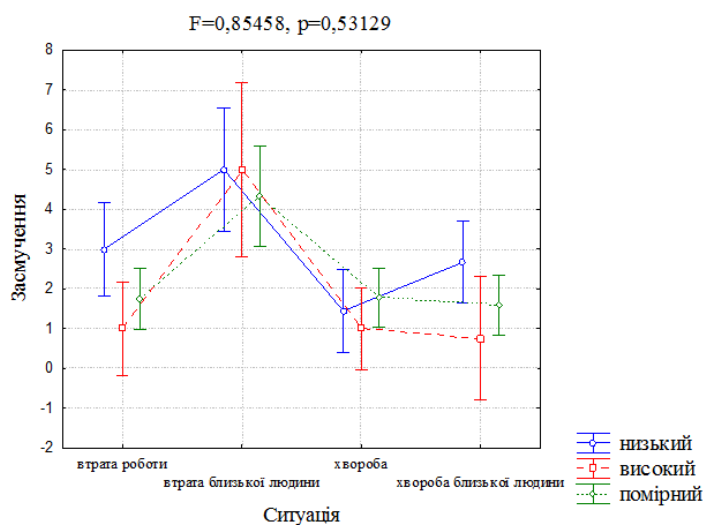


Рис. 2.23 Прояв засмученості у різних типах складної життєвої ситуації в залежності від рівня резильєнтності.

Рівень прояву образи є вищим за умови низької резильєнтності та ситуації втрати близької людини (рис. 2.24).

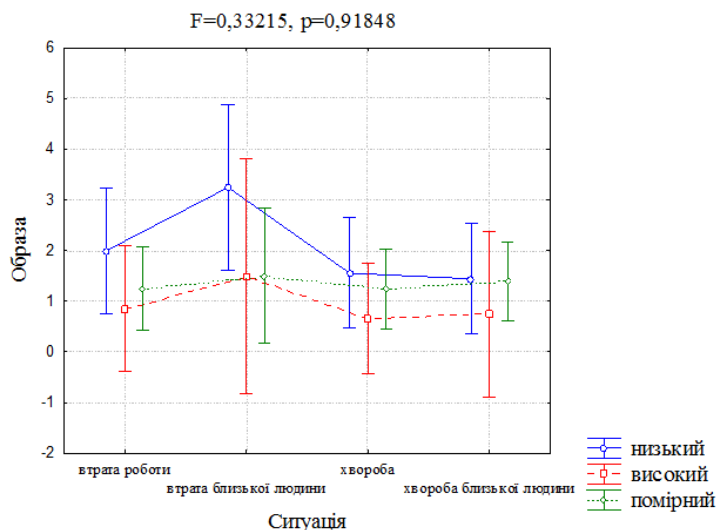


Рис. 2.24 Прояв образи у різних типах складної життєвої ситуації в залежності від рівня резильєнтності.

Пригніченість є вищою за умови ситуації втрати роботи на тлі низької резильєнтності (рис. 2.25).

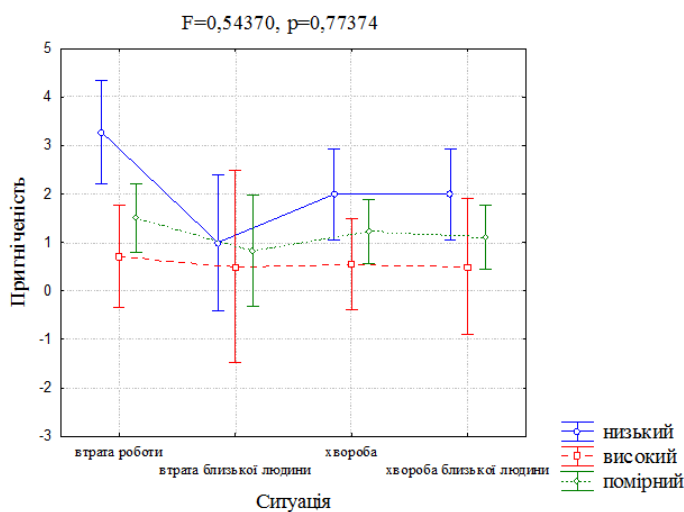


Рис. 2.25 Прояв пригніченості у різних типах складної життєвої ситуації в залежності від рівня резильєнтності.

Рівень рішучості є вищим у досліджуваних з низьким рівнем резильєнтності (рис. 2.26).

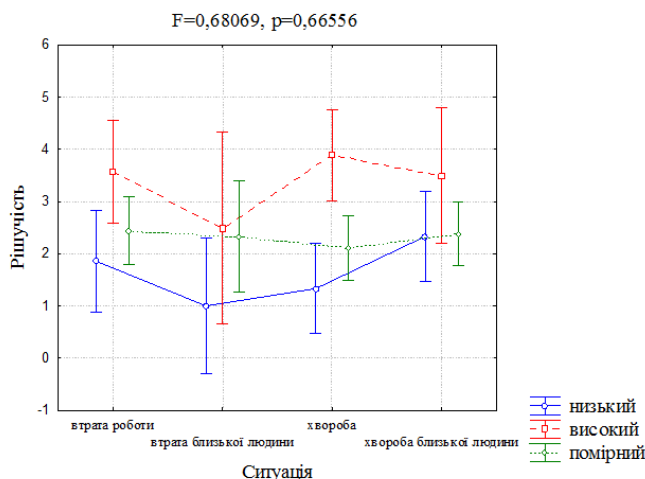


Рис. 2.26 Прояв рішучості у різних типах складної життєвої ситуації в залежності від рівня резильєнтності.

Рівень зібраності не відрізняється в залежності від дії чинників рівня резильєнтності та типу складної життєвої ситуації (рис. 2.27).

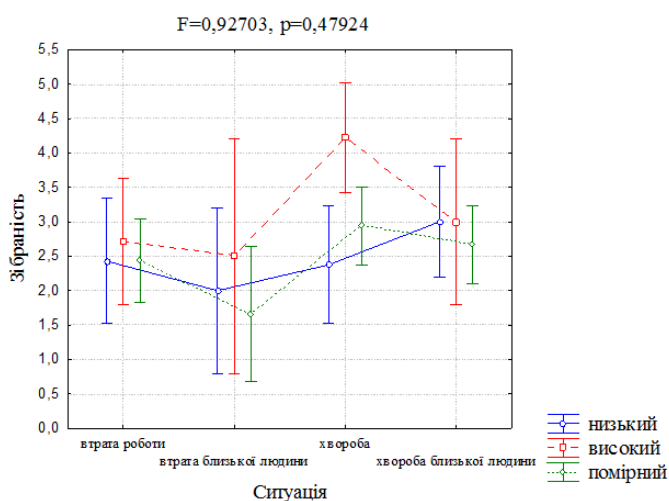


Рис. 2.27 Прояв зібраності у різних типах складної життєвої ситуації в залежності від рівня резильєнтності.

Отже, за результатами двофакторного дисперсійного аналізу, де першим фактором виступає тип складної життєвої ситуації, а другим – рівень резильєнтності, а залежною змінною – рівень вираженості психоемоційних станів, було показано, що втрата близької людини зумовлює апатії та агресію більше, ніж інші складні ситуації у всіх респондентів незалежно від рівня

резильєнтності. Стан безпорадності викликаний втратою чи хворобою близької людини, проявляється вище у осіб з низькою резильєнтністю.

На рис. 2.28 показано дендрограму психоемоційних станів досліджуваних, які переживають таку складну життєву ситуацію, як втрата роботи.

Отримана структура психоемоційних станів осіб, що втратили роботу характеризується двома кластерами: «агресія – безвихідь», що містить більшість вивчених показників станів та менший кластер – «активність – терпіння».

Перший кластер «агресія – безвихідь» характеризується низькою підкластерів: стеничного характеру «агресія – ненависть» та особливо астеничного характеру, зокрема «безпорадність – засмучення», «страх – напруга», «печаль – досада». Деякі з психоемоційних станів, показники яких увійшли до першого кластеру, також виявляються станами, що стоять на заваді виходу із складної життєвої ситуації, утім, вони виникають і протікають автономно, не у зв'язку з іншими станами цього кластеру, це зокрема стани нервозності, втоми, труднощі, безвиходу.

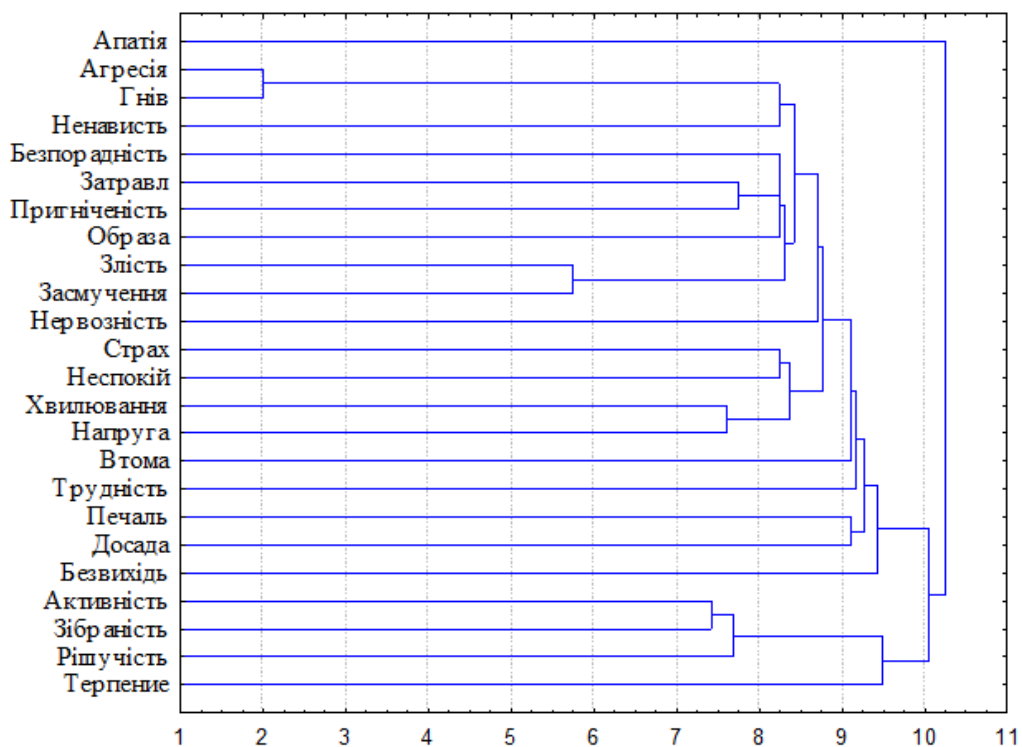


Рис. 2.28 Таксономія психоемоційних станів досліджуваних, що втратили роботу.

Другий кластер є меншим за обсягом і містить стани, що сприяють виходу зі складної життєвої ситуації – активність, зібраність, рішучість та терпіння.

На рис. 2.29 показано дендрограму психоемоційних станів досліджуваних, які переживають таку складну життєву ситуацію, як втрата близької людини.

Перший кластер утвореної дендрограми містить астеничні стани апатії печалі та засмучення, а другий кластер, більший за обсягом, «агресія – безвихідь» утворений низкою під кластерів: «агресія – гнів», «втома – труднощі», «безпорадність – злість». Структура другого кластеру характеризує ситуацію втрати близької людини як таку, в якій проявляються специфічні психоемоційні реакції людини – почуття втрати.

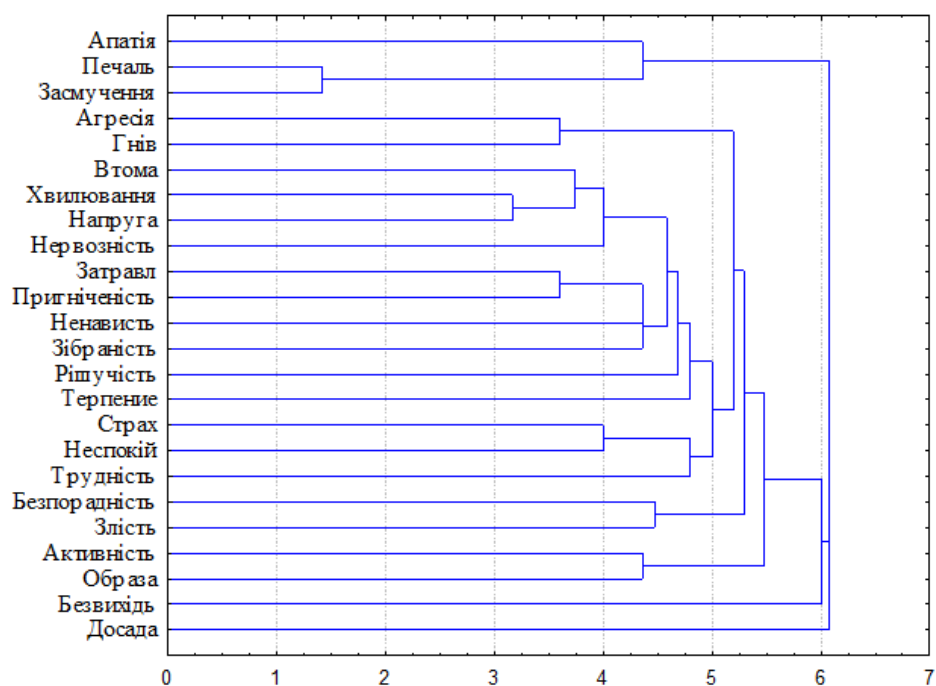


Рис. 2.29 Таксономія психоемоційних станів досліджуваних, що втратили близьку людину.

На рис. 2.30 показано дендрограму психоемоційних станів досліджуваних, які переживають таку складну життєву ситуацію, як хвороба.

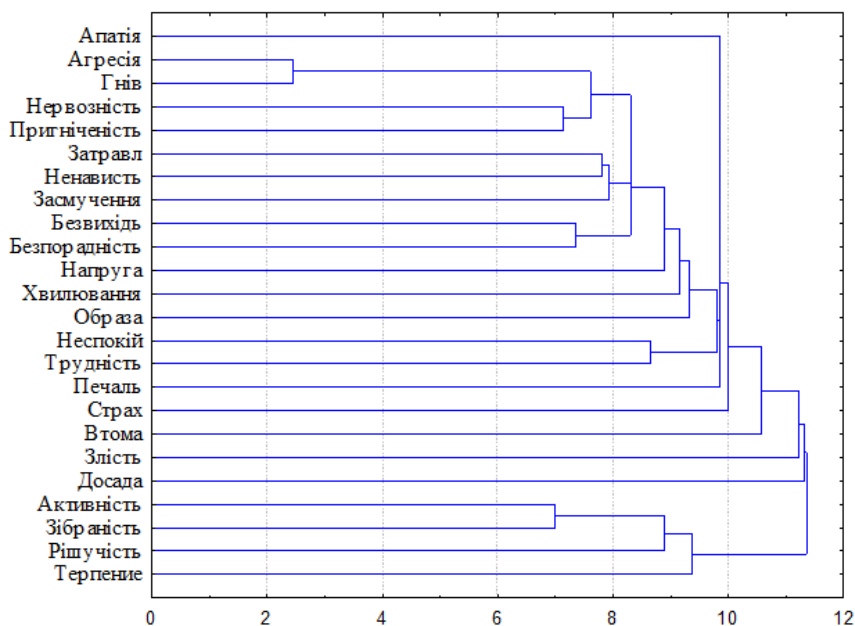


Рис. 2.30 Таксономія психоемоційних станів досліджуваних, що захворіли.

Перший кластер, більший за обсягом, «апатія - досада» характеризується дифузністю, серед самодостатніх під кластерів у його межах можна виділити «агресія – гнів», «затравленість – засмучення», «безвихідь – безпорадність», «неспокій –трудність», утім інші стани не утворили будь-яких певних поєднань між собою і є автономними станами.

Другий кластер містить ресурсні стани, що сприяють розв’язанню складної життєвої ситуації – активність, зібраність, рішучість, терпіння.

На рис. 2.31 показано дендрограму психоемоційних станів досліджуваних, які переживають таку складну життєву ситуацію, як хвороба близької людини. Утворена дендрограма характеризує психоемоційні стани особи, в якій захворіла близька людина, як дифузні, змішані, неупорядковані.

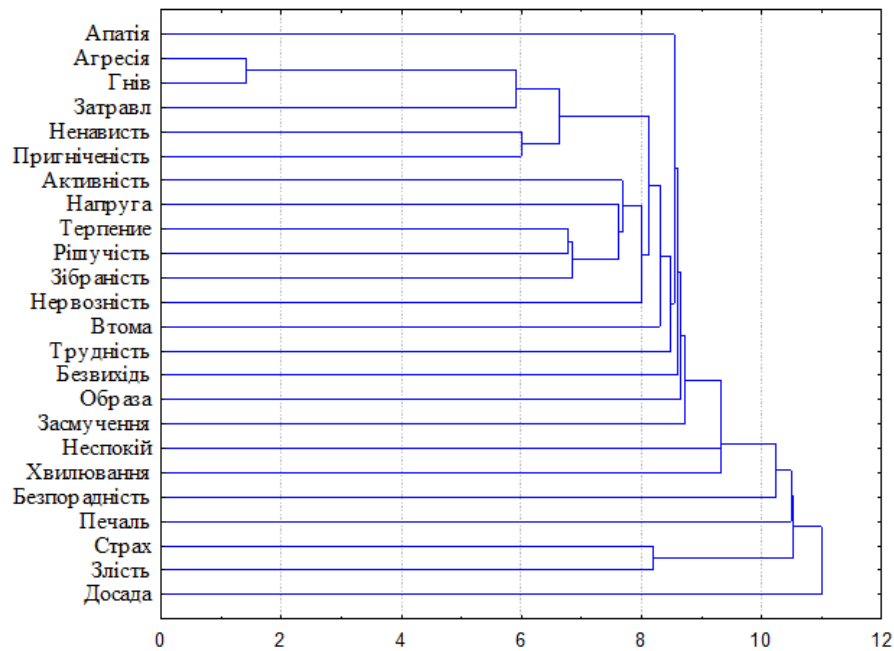


Рис. 2.31 Таксономія психоемоційних станів досліджуваних, в яких хворою є близька людина.

Серед більш-менш визначених угруповань станів можна зазначити невеличкі за обсягом кластери: «агресія – гнів», що входять у більший за обсягом кластер «агресія – пригніченість», суперечливий за змістом кластер «активність – нервозність» та «страх – злість». Отже, хвороба близької людини є потужним стресором, що викликає суперечливі психоемоційні стани, амбівалентність та дифузність яких стоять на заваді розв’язанню проблеми.

Аналіз змісту дендрограм для усіх чотирьох складних ситуацій життя дозволяє встановити те, що найбільш деструктивною є ситуація втрати близької людини, утім ця ситуація є визначеною і викликає однозначні психоемоційні стани, натомість ситуація хвороби близької людини викликає амбівалентні почуття – розпач та безвихідь може змінюватись на активність, терпіння та рішучість у дуже невеликий проміжок часу. Найбільш конструктивними ситуаціями виступають втрата роботи та власна хвороба, що активізують потужний паттерн активності та психоемоційних станів, що сприяють виходу із складної життєвої ситуації.

2.4 Психологічні кореляти резильєнтності особистості, яка перебуває в складних життєвих обставинах.

Наступним завданням емпіричного дослідження було виявлення та опис психологічних корелятів резильєнтності з метою виявлення місця резильєнтності серед ресурсів, що покликані чинити опір стресу та долати наслідки складної життєвої ситуації.

Усі отримані зв'язки між резильєнтністю та оптимізмом, самоповагою, само ефективністю та життєстійкістю значущі на рівні $p < 0,0001$.

На рис. 2.36 показано, що було визначено низку позитивних зв'язків між орієнтацією на виклики і досягнення цілей як параметром резильєнтності та диспозиційним оптимізмом ($r=0,79$), самоповагою ($r=0,79$), включеністю ($r=0,80$), контролем ($r=0,75$) та прийняттям ризику ($r=0,88$) життєстійкості, а також само ефективністю ($r=0,77$). Отже, досліджувані, які характеризуються прагненням розглядати складну життєву ситуацію як виклик та спрямовані на досягнення власних цілей, виявляють високий оптимізм як надію на успішність розв'язання складної ситуації життя, мають більшу самоповагу, уявлення про власну високу продуктивність та життєстійкість, що виявляється в їх спроможності бути активним суб'єктом подолання життєвих труднощів, переконаності у тому, що події життя можна контролювати.

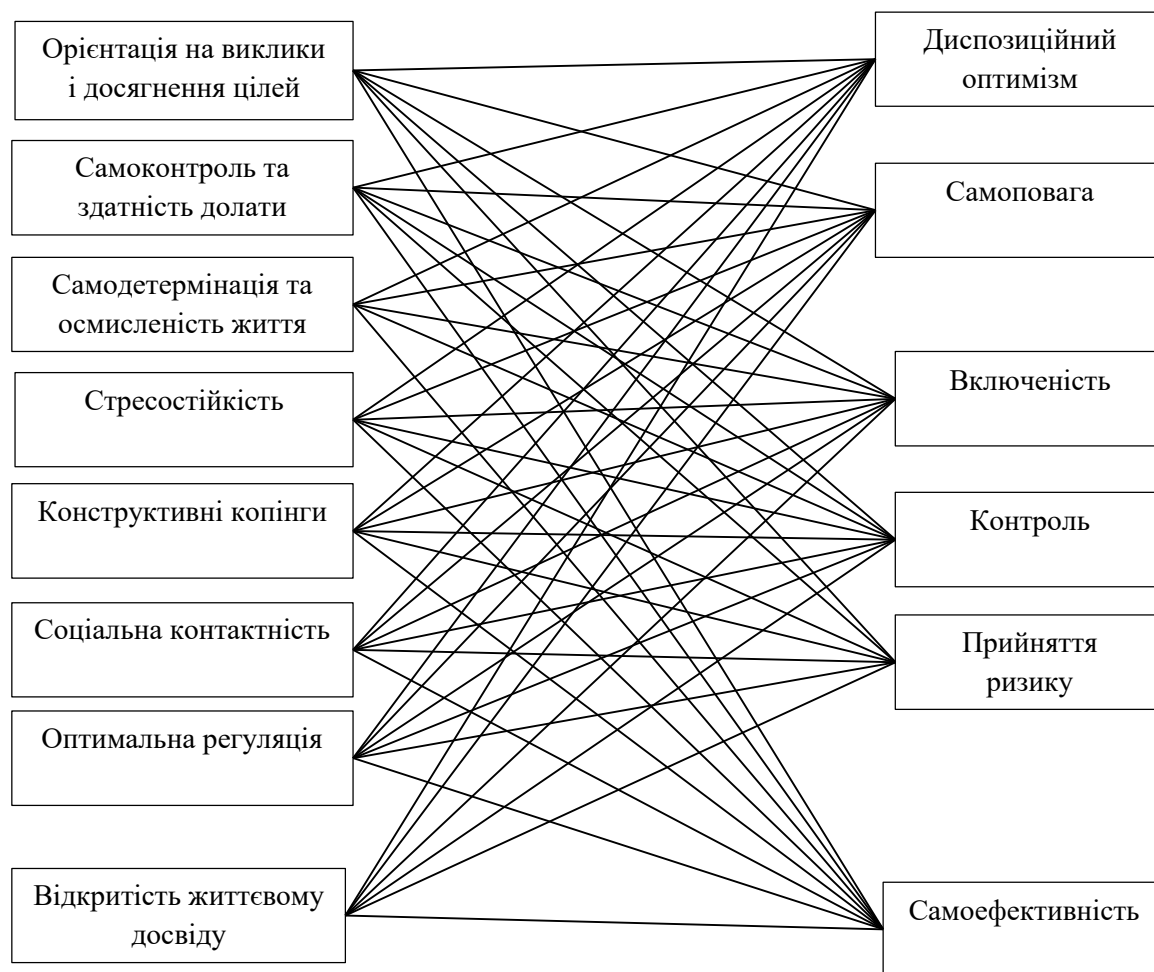


Рис. 2.36 Кореляційні плеяди показників резильєнтності, диспозиційного оптимізму, життєстійкості та самоєфективності.

Показано низку зв'язків між самоконтролем та здатністю долати труднощі та диспозиційним оптимізмом ($r=0,61$), самоповагою ($r=0,60$), включеністю ($r=0,64$), контролем ($r=0,58$) та прийняттям ризику ($r=0,69$) життєстійкості, а також самоєфективністю ($r=0,75$). Отже, вміння контролювати власну поведінку та долати труднощі життєдіяльності передбачають високу міру розвитку оптимізму, самоповаги, життєстійкості та самоєфективності.

Існує низка зв'язків між самодетермінацією та осмисленістю життя диспозиційним оптимізмом ($r=0,71$), самоповагою ($r=0,76$), включеністю ($r=0,85$), контролем ($r=0,65$) та прийняттям ризику ($r=0,86$) життєстійкості, а також самоєфективністю ($r=0,77$). Висока міра визначеності себе як активного

суб'єкта життєдіяльності, що має мету та осмисленість, передбачає переконаність у щасливому виході із складних ситуацій життя, високу самооцінку та повагу до себе, здатність контролювати події життя та готовність приймати виклики життя, уявлення про власну ефективність у життєдіяльності.

Визначено низку позитивних зв'язків між стресостійкістю як параметром резильєнтності та диспозиційним оптимізмом ($r=0,76$), самоповагою ($r=0,67$), включеністю ($r=0,61$), контролем ($r=0,75$) та прийняттям ризику ($r=0,74$) життєстійкості, а також само ефективністю ($r=0,57$). Вміння чинити опір стресу, знаходити певні внутрішні ресурси для стійкості перед викликами складної життєвої ситуації передбачають оптимізм, життєстійкість та переконаність в ефективності власної діяльності.

Існує низка зв'язків між конструктивними копінгамі та диспозиційним оптимізмом ($r=0,71$), самоповагою ($r=0,58$), включеністю ($r=0,45$), контролем ($r=0,75$) та прийняттям ризику ($r=0,66$) життєстійкості, а також само ефективністю ($r=0,47$). Конструктивні копінгі, які дозволяють вирішувати складні життєві ситуації, а не уникати їх чи проявляти деструктивні форми поведінки, що призводять до дистресу, властиві досліджуванім тим більше, чим більш розвинені у них самоповага, оптимізм, життєстійкість та само ефективність.

Існує низка зв'язків між соціальною контактністю та диспозиційним оптимізмом ($r=0,83$), самоповагою ($r=0,74$), включеністю ($r=0,67$), контролем ($r=0,78$) та прийняттям ризику ($r=0,84$) життєстійкості, а також само ефективністю ($r=0,68$). Здатність підтримувати близькі стосунки із значущим Іншим як ресурс резильєнтності тим вище виражена, чим більше виявляється оптимізм, самоповага, життєстійкість та само ефективність.

Виявлено низку позитивних зв'язків між оптимальною регуляцією як параметром резильєнтності та диспозиційним оптимізмом ($r=0,83$), самоповагою ($r=0,74$), включеністю ($r=0,63$), контролем ($r=0,87$) та прийняттям ризику ($r=0,84$) життєстійкості, а також само ефективністю

($r=0,66$). Оптимальна регуляція як здатність регулювати власні емоційні стани та поведінку у складних життєвих ситуаціях передбачає оптимізм, високу життєстійкість, самоповагу та самоефективність.

Визначено низку позитивних зв'язків між відкритістю життєвому досвіду як параметром резильєнтності та диспозиційним оптимізмом ($r=0,76$), самоповагою ($r=0,88$), включеністю ($r=0,70$), контролем ($r=0,76$) та прийняттям ризику ($0,92$) життєстійкості, а також само ефективністю ($r=0,74$). Відкритість життєвому досвіду як здатність адекватно сприймати виклики життя, активність та вміння докладати вольові зусилля в опорі труднощам тим більше розвинена, чим більше у досліджуваного виражений оптимізм, життєстійкість, самоефективність.

Отже, існує міцна низка зв'язків між резильєнтністю в усіх її проявах та якостями оптимізму та життєстійкості, самоповаги та самоефективності.

У таблиці 2.20 показано, що показники диспозиційного оптимізму прямо пропорційні розвитку резильєнтності. Скачок оптимізму властивий при високому рівню резильєнтності. У всіх осіб з високим рівнем резильєнтності по представленій вибірці оптимізм є високим.

Таблиця 2.20

Показники диспозиційного оптимізму у досліджуваних з різним рівнем резильєнтності

Показники	Групи досліджуваних			N	p
Диспозиційний оптимізм	19,21±8,10	38,12±13,97	55,64±1,09	61,67	<0,0001

У таблиці 2.21 показано, що показники самоефективності прямо пропорційні розвитку резильєнтності. У всіх осіб з низьким рівнем резильєнтності по представленій вибірці самоефективність є низькою.

Таблиця 2.21

**Показники самоефективності у досліджуваних з різним рівнем
резильєнтності**

Показники	Групи досліджуваних			Н	р
	Низький	Помірний	Високий		
Самоефективність	12,20±1,74	26,05±8,51	36,00±5,49	66,07	<0,0001

Згідно таблиці 2.22 показники самоповаги є найнижчими у досліджуваних із низькою резильєнтністю, натомість у осіб з помірною і особливо

Таблиця 2.22

**Показники самоповаги у досліджуваних з різним рівнем
резильєнтності**

Показники	Групи досліджуваних			Н	р
	Низький	Помірний	Високий		
Самоповага	7,58±3,72	15,56±4,82	21,40±3,20	62,44	<0,0001

У таблиці 2.23 показано, що показники життєстійкості прямо пропорційні розвитку резильєнтності. У всіх осіб з низьким рівнем резильєнтності по представленій вибірці життєстійкість є низькою.

Таблиця 2.23

**Показники життєстійкості у досліджуваних з різним рівнем
резильєнтності**

Показники	Групи досліджуваних			Н	р
	Низький	Помірний	Високий		
Включеність	18,41±11,51	32,84±6,86	47,55±5,43	63,14	<0,0001
Контроль	8,31±5,77	25,71±15,16	44,23±5,90	58,91	<0,0001
Прийняття ризиків	9,59±3,87	19,34±4,10	25,86±2,09	72,06	<0,0001

На рис. 2.37 показано кореляції між показниками резильєнтності та осмисленості життя.

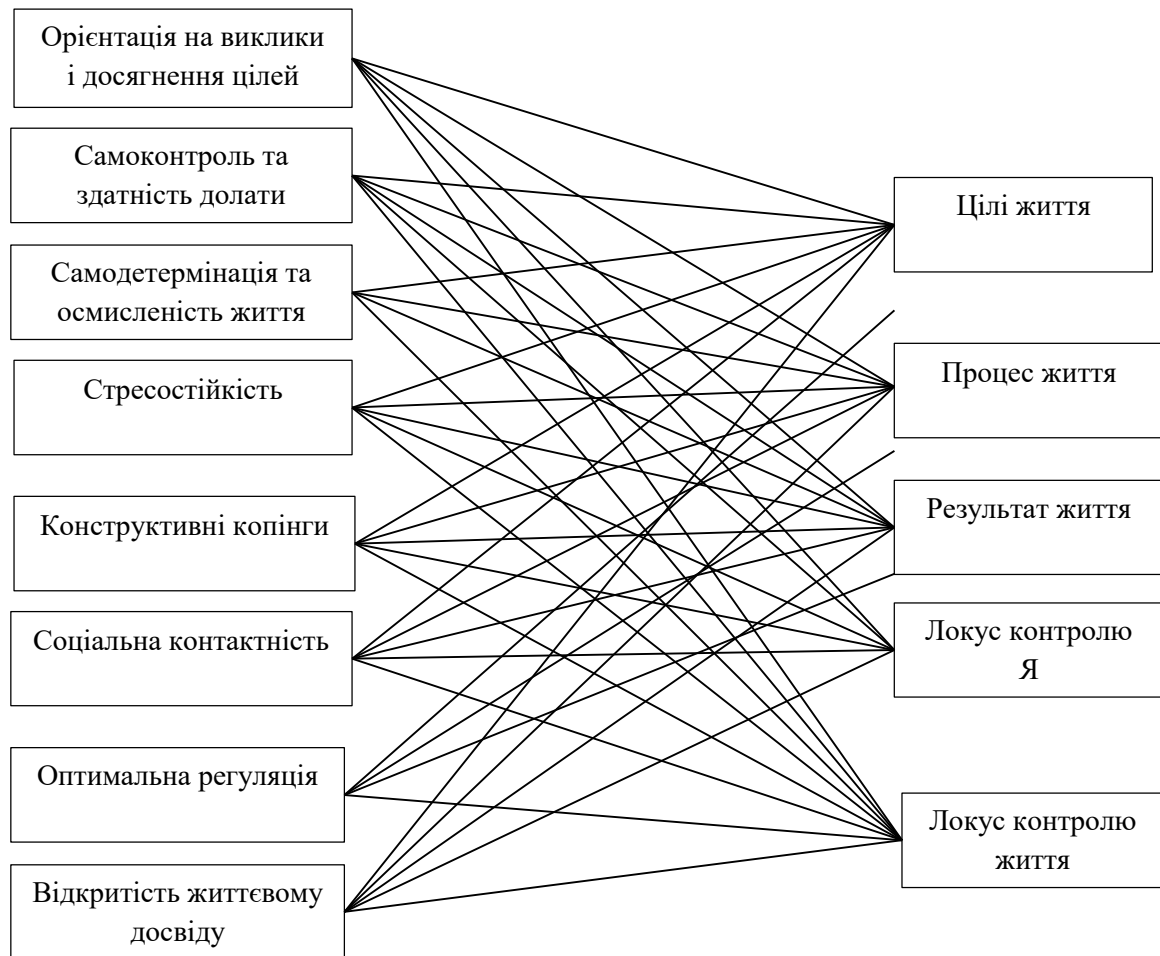


Рис. 2.37 Кореляційні плеяди показників резильєнтності та смисложиттєвих орієнтацій.

Визначено низку позитивних зв'язків між орієнтацією на виклики і досягнення цілей як параметром резильєнтності та цілями життя ($r=0,81$), процесом життя ($r=0,75$), результатом життя ($r=0,70$), локусом контролю-Я ($r=0,57$), а також локусом контролю-Життя ($r=0,66$) як показників смисложиттєвих орієнтацій. Отже, здатність адекватно сприймати виклики життя (не як загрозу, а як перспективу особистісного зростання) властиве тим більше, чим більше особистість задоволена цілями свого життя та активно ставить перед собою нові цілі, переконана у власній високій продуктивності у

процесі життєдіяльності, радіє власним результатам та досягненням у житті, відчуває контроль за подіями у власному житті.

Показано низку зв'язків між самоконтролем та здатністю долати труднощі та цілями життя ($r=0,73$), процесом життя ($r=0,68$), результатом життя ($r=0,57$), локусом контролю-Я ($r=0,70$), а також локусом контролю-Життя ($r=0,63$) як показників смисложиттєвих орієнтацій. Отже, високий самоконтроль у складних життєвих ситуаціях, а також у повсякденних справах, вміння долати труднощі життєдіяльності властивий більшою мірою цілеспрямованим особам, які спрямовані на втілення цілей життя, переконаним у тому, що сенс життя у самому житті, задоволеним результатами життя, що надають сенс далі жити. Особи з високим самоконтролем характеризуються переконаністю у тому, що вони є хазяїнами свого життя, сильною особистістю, відповідальною за результати власного життя.

Існує низка зв'язків між самодетермінацією та осмисленістю життя та цілями життя ($r=0,79$), процесом життя ($r=0,77$), результатом життя ($r=0,68$), локусом контролю-Я ($r=0,56$), а також локусом контролю-Життя ($r=0,72$) як показників смисложиттєвих орієнтацій. Реалізоване самовизначення та осмисленість життя цілком очевидно передбачає вищу міру розвитку смисложиттєвих орієнтацій, зокрема цілеспрямованість, задоволеність процесом та результатами життя, відповідальність за власну життєдіяльність, переконаність у контрольованості подій життя.

Визначено низку позитивних зв'язків між стресостійкістю як параметром резильєнтності та цілями життя ($r=0,79$), процесом життя ($r=0,73$), результатом життя ($r=0,73$), локусом контролю-Я ($r=0,49$), а також локусом контролю-Життя ($r=0,61$) як показників смисложиттєвих орієнтацій. Чим вище стресостійкість як ресурс резильєнтності, тим більшою мірою особистість здатна до адекватного ціле покладання, задоволена життям, осмислює його процес та результат, рефлексує з приводу власної здатності контролювати події життя.

Існує низка зв'язків між конструктивними копінгами та цілями життя ($r=0,64$), процесом життя ($r=0,61$), результатом життя ($r=0,60$), локусом контролю-Я ($r=0,36$), а також локусом контролю-Життя ($r=0,50$) як показників смисложиттєвих орієнтацій. Конструктивні копінги, які виступають стратегіями поведінки, що здатна вирішувати проблеми, властиві тим більше, чим більше особистість осмислює процес та результат свого життя, є відповідальною за події життя, переконана у тому, що вона є активним суб'єктом життєдіяльності.

Існує низка зв'язків між соціальною контактністю та цілями життя ($r=0,81$), процесом життя ($r=0,75$), результатом життя ($r=0,70$), локусом контролю-Я ($r=0,57$), а також локусом контролю-Життя ($r=0,66$) як показників смисложиттєвих орієнтацій. Соціальна контактність як відкритість до людей, здатність використовувати взаємодію з іншими як засіб опанування стресом властиві особам, які мають високу осмисленість життя.

Виявлено низку позитивних зв'язків між оптимальною регуляцією як параметром резильєнтності та цілями життя ($0,85$), процесом життя ($0,75$), результатом життя ($0,76$), локусом контролю-Я ($0,56$), а також локусом контролю-Життя ($0,67$) як показників смисложиттєвих орієнтацій. Оптимальна саморегуляція поведінки у стресових станах властива тим більше, чим більше особа осмислює цілі та результати власної життєдіяльності, контролює життя, активно приймає рішення.

Визначено низку позитивних зв'язків між відкритістю життєвому досвіду як параметром резильєнтності та цілями життя ($r=0,70$), процесом життя ($r=0,70$), результатом життя ($r=0,57$), локусом контролю-Я ($r=0,51$), а також локусом контролю-Життя ($r=0,64$) як показників смисложиттєвих орієнтацій. Відкритість життєвому досвіду як здатність жити «тут і тепер», отримуючи максимальну користь від прожитого досвіду життєдіяльності, властива особам, які більшою мірою осмислюють власне життя та свою роль у ньому.

Показники смисложиттєвих орієнтацій є найнижчими у досліджуваних із низьким рівнем резильєнтності, натомість помірний та високий рівень резильєнтності зумовлюють вищі показники осмисленості життя (таблиця 2.24).

Таблиця 2.24

Показники смисложиттєвих орієнтацій у досліджуваних з різним рівнем резильєнтності

Показники	Групи досліджуваних			Н	р
	Низький	Помірний	Високий		
Цілі життя	23,55±6,63	33,67±2,81	37,36±2,36	65,19	<0,0001
Процес життя	22,90±7,17	31,98±3,98	37,27±1,39	63,56	<0,0001
Результат життя	19,86±6,08	29,24±4,75	32,59±2,04	50,78	<0,0001
Локус контролю-Я	14,90±5,58	21,09±3,52	23,59±4,22	34,44	<0,0001
Локус контролю-Життя	21,55±10,46	31,90±5,34	38,18±1,87	49,36	<0,0001

Отже, чим більше виражена резильєнтність, тим більшою мірою особистості властива осмисленість життя. Низька резильєнтність є умовою зниженої осмисленості життя, а стрибок у рівні розвитку смисложиттєвих орієнтацій відбувається починаючи із помірного рівня резильєнтності.

На рис. 2.38 показано кореляційні зв'язки між саморегуляцією поведінки та резильєнтністю.

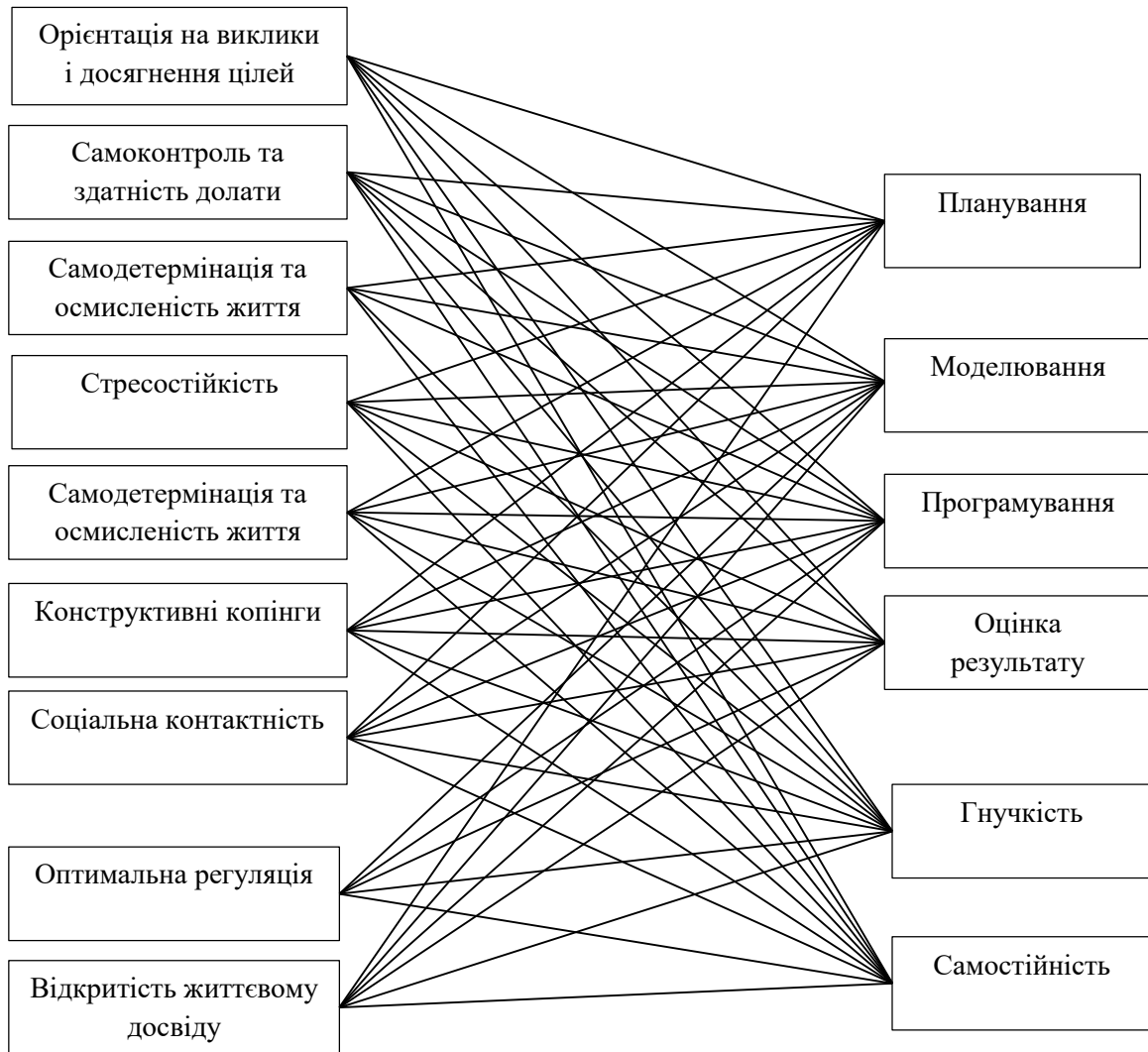


Рис. 2.38 Кореляційні плеяди показників резильєнтності та саморегуляції поведінки.

Визначено низку позитивних зв'язків між орієнтацією на виклики і досягнення цілей як параметром резильєнтності та здатностями до планування ($r=0,73$), моделювання ($r=0,76$), програмування ($r=0,83$), оцінки результату ($r=0,82$), гнучкості ($r=0,80$) та самостійності ($r=0,82$). Отже, орієнтація на вирішення труднощів у життєдіяльності властива особам, в яких сформована потреба у свідомому плануванні діяльності, плани є реалістичними, детальними, ієрархічними та стабільними, цілі активності висунуті незалежно, які здатні відрізнити значні умови для досягнення цілей як у поточній ситуації, так і в перспективному майбутньому, що проявляється відповідно до програм діяльності планів діяльності, відповідності результатів, отриманих цілями.

Висока вмотивованість на подолання труднощів та досягнення цілей діяльності властива особам, які мають потребу в обмірковуванні шляхів власних дій та поведінки для досягнення передбачуваних цілей, про деталі та розгортання розроблених програм. Високі показники орієнтації на виклики вказують на розвиток та адекватність самостійного, формування та стабільності суб'єктивних критеріїв для оцінки результатів. Суб'єкти з високими показниками шкали орієнтації на виклики більшою мірою виявляють пластичність усіх регуляторних процесів. Вища міра орієнтації на виклики свідчить про самостійність в організації діяльності.

Існує низка позитивних зв'язків між самоконтролем та здатністю долати труднощі як параметром резильєнтності та здатностями до планування ($r=0,63$), моделювання ($r=0,85$), програмування ($r=0,66$), оцінки результату ($r=0,68$), гнучкості ($r=0,65$) та самостійності ($r=0,66$). Чим вище розвинений самоконтролю поведінки, тим більшою мірою програми дій розробляються незалежно, вони гнучкі в нових обставинах і стабільні в ситуації з втручанням, виявляється висока здатність до планування діяльності. Чим вище самоконтроль, тим більш адекватно особистість оцінює як сам факт невідповідності результатів з метою діяльності, так і причин, гнучко пристосовуються до зміни умов. У разі непередбачених обставин особи з високим самоконтролем легко відновлюють плани та програми виконавчих дій та поведінки, здатні швидко оцінити зміни в значних умовах та відновити програму дій. Самоконтроль у складній життєвій ситуації передбачає здатність самостійно планувати діяльність та поведінку, організувати роботу над досягненням мети, контролювати хід його виконання, аналізувати та оцінити як проміжні, так і остаточні результати активності.

Визначено низку позитивних зв'язків між самодетермінацією та осмисленістю життя як параметром резильєнтності та здатностями до планування ($r=0,68$), моделювання ($r=0,76$), програмування ($r=0,72$), оцінки результату ($r=0,93$), гнучкості ($r=0,67$) та самостійності ($r=0,70$). Чим вище, само детермінація та осмисленість життя, тим краще особистість планує

життєдіяльність. В осіб з високою самодетермінацією виявляється висока здатність до планування перспектив життя. У разі не відповідності з отриманими результатами у осіб з високим рівнем самодетермінації цілі виправляються за допомогою програми дій до тих пір, поки результат не буде прийнятним для них. У разі невідповідності отриманих результатів факт невідповідності самотійно, вчасно та гнучко оцінюється і здійснюється відповідна корекція за умови високої самодетермінації та осмисленості життя.

Визначено низку позитивних зв'язків між стресостійкістю як параметром резильєнтності та здатностями до планування ($r=0,82$), моделювання ($r=0,62$), програмування ($r=0,81$), оцінки результату ($r=0,69$), гнучкості ($r=0,79$) та самотійності ($r=0,91$). Чим вище розвинена стресостійкість, тим більшою мірою програми дій розробляються автономно і самотійно, є гнучкими в нових обставинах і стабільними в ситуації з втручанням. В осіб з високою стресостійкістю виявляється висока здатність до планування діяльності. Чим вище самоконтроль, тим більш адекватно особистість оцінює як сам факт невідповідності результатів з метою діяльності, так і причин. Гнучкість регуляторів дозволяє адекватно реагувати на швидку зміну подій та успішно вирішувати завдання в ситуації з ризиком досліджуванним з високою мірою стресостійкості.

Існує низка позитивних зв'язків між конструктивними копінгамі як параметром резильєнтності та здатностями до планування ($r=0,71$), моделювання ($r=0,54$), програмування ($r=0,75$), оцінки результату ($r=0,51$), гнучкості ($r=0,74$) та самотійності ($r=0,74$). Володіння конструктивними копінгамі стоїть на заваді актуалізації постановці цілей, що підлягають частих змін, перегляду, нереалістичному плануванню. Виражене утворення процесів моделювання в осіб з конструктивними копінгамі призводить до більш адекватної оцінки значних внутрішніх умов та зовнішніх обставин. Високі показники за шкалою програмування в осіб із вираженими конструктивними копінгамі вказують на здатність та бажання продумати послідовність своїх дій. Маючи високі показники за володінням конструктивними копінагами,

особистість помічає помилки, коригує їх. Суб'єкти з високими показниками конструктивних копінгів в динамічному, швидко мінливому середовищі відчують себе впевнено, швидко звикають до змін у житті, щоб змінити ситуацію та спосіб життя.

Визначено низку позитивних зв'язків між соціальною контактністю як параметром резильєнтності та здатностями до планування ($r=0,77$), моделювання ($r=0,70$), програмування ($r=0,85$), оцінки результату ($r=0,76$), гнучкості ($r=0,80$) та самостійності ($r=0,83$). Особи із високою соціальною контактністю вважають за краще ретельно думати про своє майбутнє, висувати цілі. Такі особи рідко мають труднощі у визначенні мети та програми дій, адекватних для поточної ситуації. Особи з соціальною контактністю вважають за краще діяти раціонально, вони можуть самостійно формувати програму дій. Суб'єктивні критерії успіху особи з соціальною контактністю достатньо стабільні, що призводить до поліпшення якості результатів із зменшенням обсягу роботи, покращення стану або позбавлення зовнішніх труднощів. Соціально контактні особи завжди в змозі адекватно реагувати на ситуацію, самостійно, швидко та своєчасно планувати діяльність та поведінку, розробити програму дій, виділити значні умови, оцінити невідповідність результатів з метою діяльності та здійснити корекцію.

Існує низка позитивних зв'язків між оптимальною регуляцією як параметром резильєнтності та здатностями до планування ($r=0,87$), моделювання ($r=0,70$), програмування ($r=0,94$), оцінки результату ($r=0,71$), гнучкості ($r=0,84$) та самостійності ($r=0,94$). Оптимальна регуляція чим більше виражена, тим більше передбачає здатність до планування діяльності. Такі особи завжди помічають зміни в ситуації, що також стоїть на заваді невдачам. Особи з оптимальною регуляцією рідко стикаються з неадекватними результатами цілей діяльності і в той же час вносять зміни у програму дій, пробують діяти через випробування та помилки, вміють гнучко змінювати поведінки у разі потреби. Висока здатність оцінювати результати власної

діяльності дозволяє особам із оптимальною регуляцією гнучко і самостійно змінювати стратегії життя.

Визначено низку позитивних зв'язків між відкритістю життєвому досвіду як параметром резильєнтності та здатностями до планування ($r=0,73$), моделювання ($r=0,66$), програмування ($r=0,81$), оцінки результату ($r=0,77$), гнучкості ($r=0,75$) та самостійності ($r=0,78$). Отже, чим вище розвинена здатність бути відкритим життєвому досвіду, тим більшою мірою особистість має здатність до саморегуляції поведінки та діяльності.

У таблиці 2.25 показано, що низькому рівню резильєнтності відповідають загалом нижчі показники саморегуляції поведінки, помірному – середньо-високі показники саморегуляції, а високому – виключно високі показники здатності до саморегуляції поведінки.

Таблиця 2.25

Показники саморегуляції поведінки орієнтацій у досліджуваних з різним рівнем резильєнтності

Показники	Групи досліджуваних			N	p
	Низький	Помірний	Високий		
Планування	2,14±2,37	5,53±2,10	7,64±1,18	48,19	<0,0001
Моделювання	2,41±2,08	5,55±1,23	7,55±1,53	53,72	<0,0001
Програмування	1,69±1,47	5,69±2,11	8,09±0,81	65,49	<0,0001
Оцінка результату	2,28±1,96	5,48±1,62	8,41±0,59	68,74	<0,0001
Гнучкість	1,69±1,42	5,78±2,35	8,14±0,89	60,17	<0,0001
Самостійність	1,79±1,32	5,86±2,15	8,14±0,71	64,57	<0,0001

Отже, стрибок у розвитку саморегуляції відбувається починаючи із високого рівня резильєнтності особистості.

На рис. 2.39 показано зв'язки між резильєнтністю та духовними цінностями.

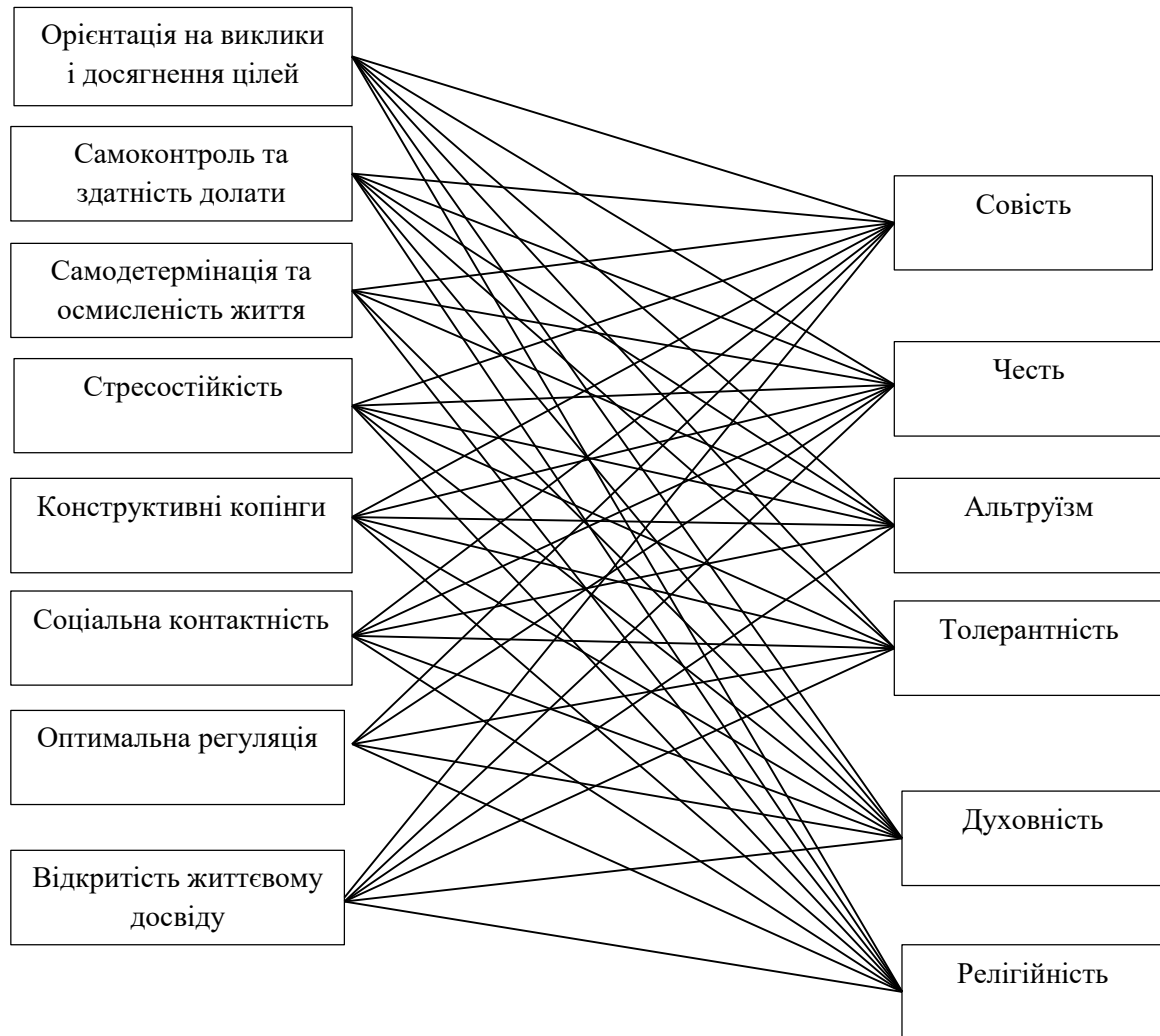


Рис. 2.39 Кореляційні плеяди показників резильєнтності та духовних цінностей.

Визначено низку позитивних зв'язків між орієнтацією на виклики і досягнення цілей як параметром резильєнтності та духовними цінностями совісті ($r=0,82$), честі ($r=0,89$), альтруїзму ($r=0,80$), толерантності ($r=0,80$), а також духовності ($r=0,68$) та релігійності ($r=0,72$). Отже, спрямованість особистості на прийняття викликів життя і перевершення своїх минулих результатів діяльності, сміливість у постановці складних життєвих завдань передбачає високий рівень розвитку духовних цінностей.

Існує низка позитивних зв'язків між самоконтролем та здатністю долати труднощі як параметром резильєнтності та духовними цінностями совісті ($r=0,66$), честі ($r=0,74$), альтруїзму ($r=0,67$), толерантності ($r=0,70$), а також

духовності ($r=0,62$) та релігійності ($r=0,59$). Чим вище розвинений самоконтроль та вміння долати труднощі життя, тим більше розвинені духовні цінності особистості.

Визначено низку позитивних зв'язків між самодетермінацією та осмисленістю життя як параметром резильєнтності та духовними цінностями совісті ($r=0,76$), честі ($r=0,77$), альтруїзму ($r=0,74$), толерантності ($r=0,74$), а також духовності ($r=0,57$) та релігійності ($r=0,64$). Самовизначення у житті та його осмисленість передбачають високу міру розвитку духовних цінностей.

Визначено низку позитивних зв'язків між стресостійкістю як параметром резильєнтності та духовними цінностями совісті ($r=0,79$), честі ($r=0,79$), альтруїзму ($r=0,80$), толерантності ($r=0,79$), а також духовності ($r=0,73$) та релігійності ($r=0,89$). Стресостійкість передбачає високу міру розвитку духовних цінностей.

Існує низка позитивних зв'язків між конструктивними копінгамі як параметром резильєнтності та духовними цінностями совісті ($r=0,80$), честі ($r=0,80$), альтруїзму ($r=0,81$), толерантності ($r=0,79$), а також духовності ($r=0,95$) та релігійності ($r=0,86$). Конструктивні стратегії подолання стресу тим вище проявляються, чим вище розвинені духовні цінності.

Визначено низку позитивних зв'язків між соціальною контактністю як параметром резильєнтності та духовними цінностями совісті ($r=0,98$), честі ($r=0,91$), альтруїзму ($r=0,96$), толерантності ($r=0,95$), а також духовності ($r=0,75$) та релігійності ($r=0,76$). Соціальна контактність як параметр резильєнтності тим вище проявляється, чим вище розвинені духовні цінності.

Існує низка позитивних зв'язків між оптимальною регуляцією як параметром резильєнтності та духовними цінностями совісті ($r=0,85$), честі ($r=0,86$), альтруїзму ($r=0,86$), толерантності ($r=0,86$), а також духовності ($r=0,65$) та релігійності ($r=0,67$). Висока міра розвитку здатності до оптимальної регуляції життєдіяльності передбачає вищий рівень розвитку духовних цінностей.

Визначено низку позитивних зв'язків між відкритістю життєвому досвіду як параметром резильєнтності та духовними цінностями совісті ($r=0,84$), честі ($r=0,81$), альтруїзму ($r=0,80$), толерантності ($r=0,79$), а також духовності ($r=0,65$) та релігійності ($r=0,67$). Відкритість життєвому досвіду передбачає високу міру розвитку духовних цінностей.

Показники духовних цінностей у осіб із низьким рівнем резильєнтності відповідають здебільшого низькому рівню, а з високим рівнем резильєнтності – високому рівню розвитку, натомість досліджувані із помірним рівнем резильєнтності загалом характеризуються середнім рівнем розвитку духовних цінностей (таблиця 2.26).

Таблиця 2.26

Показники духовних цінностей у досліджуваних з різним рівнем резильєнтності

Показники	Групи досліджуваних			Н	р
	Низький	Помірний	Високий		
Совість	17,24±4,65	36,12±12,94	53,77±4,35	67,25	<0,0001
Чесць	16,34±5,21	29,81±7,02	42,55±1,53	75,08	<0,0001
Альтруїзм	7,86±2,72	16,76±5,81	24,41±2,79	64,58	<0,0001
Толерантність	5,59±1,99	11,76±3,76	16,36±1,97	66,48	<0,0001
Духовність	4,66±0,86	8,86±3,78	13,23±3,98	61,20	<0,0001
Релігійність	4,55±1,48	7,95±2,67	11,18±2,48	59,50	<0,0001

Отже, міра розвитку резильєнтності відповідає мірі розвитку духовних цінностей особистості.

На рис. 2.40 показано зв'язки між резильєнтністю та копінг-стратегіями.

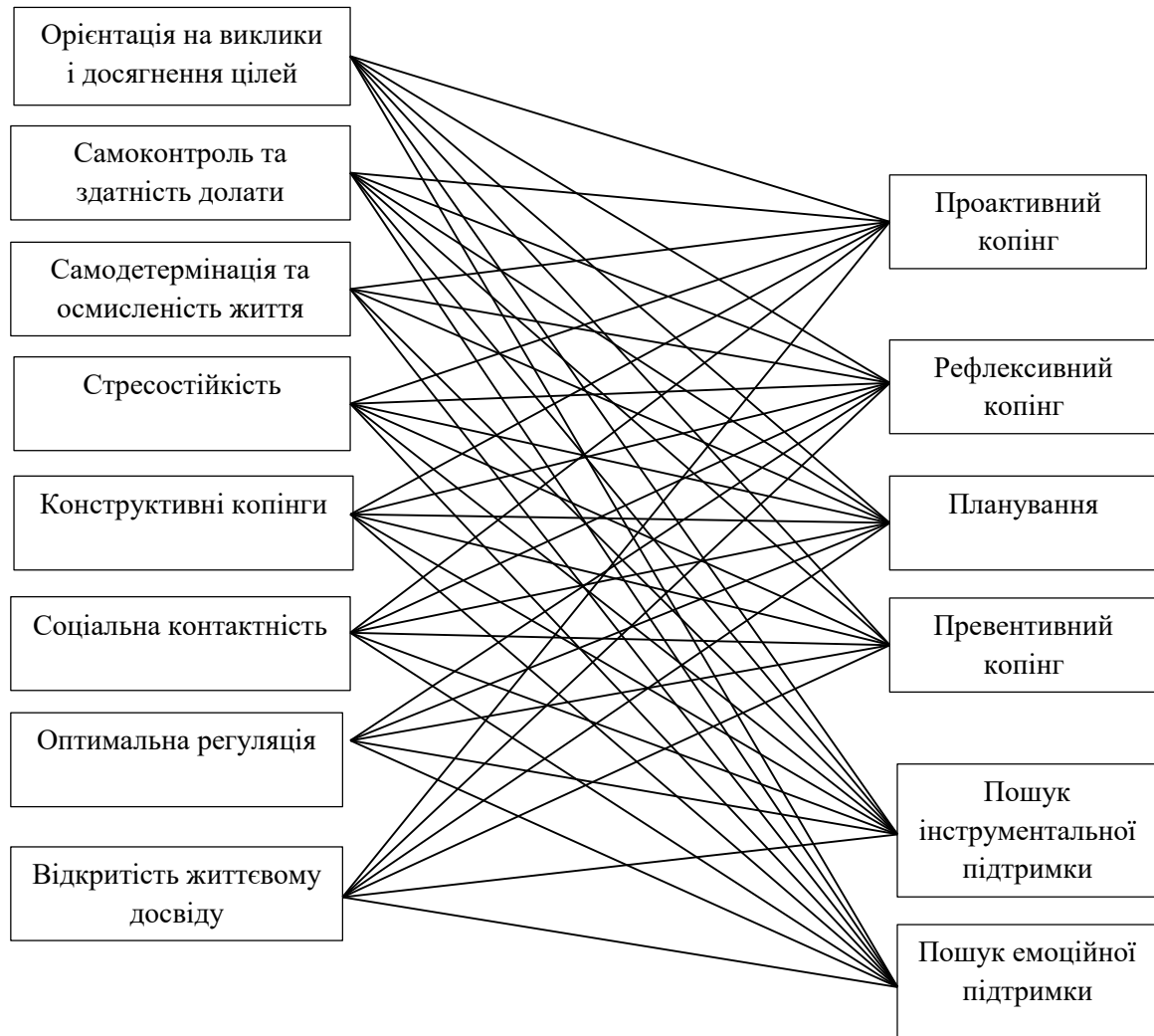


Рис. 2.40 Кореляційні плеяди показників резильєнтності та копінгів.

Визначено низку позитивних зв'язків між орієнтацією на виклики і досягнення цілей як параметром резильєнтності та проактивним копінгом ($r=0,63$), рефлексивним копінгом ($r=0,84$), плануванням як копінгом ($r=0,78$), превентивним копінгом ($r=0,64$), пошуком інструментальної підтримки ($r=0,81$) та пошук емоційної підтримки ($r=0,80$). Оце, спрямованість на прийняття викликів життя та спроможність долати труднощі тим вище розвинені, чим більшою мірою особистість володіє копінгом з активного подолання труднощів, здатністю планувати вирішення проблем та профілактикою їх виникнення, вміє знаходити реальні шляхи розв'язання

проблеми та людей, які могли б чинити емоційну підтримку у процесі розв'язання складних ситуацій життя.

Існує низка позитивних зв'язків між самоконтролем та здатністю долати труднощі як параметром резильєнтності та проактивним копінгом ($r=0,50$), рефлексивним копінгом ($r=0,64$), плануванням як копінгом ($r=0,67$), превентивним копінгом ($r=0,60$), пошуком інструментальної підтримки ($r=0,65$) та пошук емоційної підтримки ($r=0,62$).

Визначено низку позитивних зв'язків між самодетермінацією та осмисленістю життя як параметром резильєнтності та проактивним копінгом ($r=0,54$), рефлексивним копінгом ($r=0,96$), плануванням як копінгом ($r=0,66$), превентивним копінгом ($r=0,53$), пошуком інструментальної підтримки ($r=0,72$) та пошук емоційної підтримки ($r=0,75$).

Визначено низку позитивних зв'язків між стресостійкістю як параметром резильєнтності та проактивним копінгом ($r=0,82$), рефлексивним копінгом ($r=0,65$), плануванням як копінгом ($r=0,82$), превентивним копінгом ($r=0,72$), пошуком інструментальної підтримки ($r=0,77$) та пошук емоційної підтримки ($r=0,77$).

Існує низка позитивних зв'язків між конструктивними копінгами як параметром резильєнтності та проактивним копінгом ($r=0,78$), рефлексивним копінгом ($r=0,44$), плануванням як копінгом ($r=0,77$), превентивним копінгом ($r=0,95$), пошуком інструментальної підтримки ($r=0,74$) та пошук емоційної підтримки ($r=0,75$).

Визначено низку позитивних зв'язків між соціальною контактністю як параметром резильєнтності та проактивним копінгом ($r=0,70$), рефлексивним копінгом ($r=0,72$), плануванням як копінгом ($r=0,80$), превентивним копінгом ($r=0,75$), пошуком інструментальної підтримки ($r=0,92$) та пошук емоційної підтримки ($r=0,96$).

Існує низка позитивних зв'язків між оптимальною регуляцією як параметром резильєнтності та проактивним копінгом ($r=0,64$), рефлексивним копінгом ($r=0,67$), плануванням як копінгом ($r=0,89$), превентивним копінгом

($r=0,70$), пошуком інструментальної підтримки ($r=0,87$) та пошук емоційної підтримки ($r=0,80$).

Визначено низку позитивних зв'язків між відкритістю життєвому досвіду як параметром резильєнтності та проактивним копінгом ($r=0,58$), рефлексивним копінгом ($r=0,76$), плануванням як копінгом ($r=0,74$), превентивним копінгом ($r=0,65$), пошуком інструментальної підтримки ($r=0,80$) та пошук емоційної підтримки ($r=0,93$).

З мірою зростання резильєнтності збільшується вираженість копінг-стратегій, які сприяють успішному подоланню стресу (таблиця 2.27).

Таблиця 2.27

Показники копінг-стратегій у досліджуваних з різним рівнем резильєнтності

Показники	Групи досліджуваних			Н	р
	Низький	Помірний	Високий		
Проактивний копінг	7,55±1,15	12,79±7,08	20,73±6,01	48,26	<0,0001
Рефлексивний копінг	8,34±3,51	15,26±3,86	23,23±1,66	71,20	<0,0001
Планування як копінг	4,17±1,56	8,55±2,93	12,55±2,02	65,03	<0,0001
Превентивний копінг	5,72±1,31	11,64±5,99	17,64±5,89	55,49	<0,0001
Пошук інструментальної підтримки	5,93±1,83	12,91±4,02	17,45±1,44	67,49	<0,0001
Пошук емоційної підтримки	5,66±1,26	11,48±4,88	18,45±1,68	62,33	<0,0001

Зокрема, у досліджуваних із низьким рівнем резильєнтності показники проактивного, рефлексивного, превентивного копіngu, а також копіngів з планування проблеми, пошуку інструментальної та емоційної підтримки.

2.5 Психологічні предиктори резильєнтності особистості, яка перебуває в складних життєвих обставинах.

У таблиці 2.28 подано результати множинного регресійного аналізу регулятивних предикторів орієнтації на виклики і досягнення цілей.

Таблиця 2.28

Регулятивні предиктори орієнтації на виклики і досягнення цілей

	БЕТА	Стд.	В	Стд.Ош.	t	p
Вільний член			0,4133	2,0882	0,198	0,8436
Диспозиційний оптимізм	-0,1323	0,0824	-0,0667	0,0415	-1,606	0,1124
Включеність	0,0837	0,0702	0,0560	0,0469	1,193	0,2366
Контроль	0,1289	0,1066	0,0652	0,0539	1,209	0,2302
Прийняття ризику	0,1966	0,0932	0,2477	0,1175	2,109	0,0381
Планування	-0,1486	0,0851	-0,4554	0,2610	-1,745	0,0849
Моделювання	0,0444	0,0844	0,1600	0,3045	0,525	0,6009
Програмування	0,0976	0,1204	0,2925	0,3607	0,811	0,4199
Оцінка результату	-0,0695	0,0886	-0,2267	0,2891	-0,784	0,4352
Гнучкість	0,0642	0,1136	0,1851	0,3276	0,565	0,5736
Самостійність	-0,0046	0,1157	-0,0139	0,3484	-0,040	0,9683
Самоефективність	0,0094	0,0656	0,0075	0,0527	0,143	0,8866
Самоповага	0,0496	0,0623	0,0663	0,0834	0,795	0,4289
Цілі життя	0,0864	0,0808	0,1128	0,1055	1,069	0,2884
Процес життя	-0,0988	0,0646	-0,1221	0,0798	-1,529	0,1302
Результат життя	0,0350	0,0589	0,0448	0,0753	0,594	0,5541
Локус контролю -Я	-0,0054	0,0521	-0,0087	0,0839	-0,103	0,9179
Локус контролю -Життя	-0,0254	0,0515	-0,0246	0,0497	-0,494	0,6228
Совість	-0,5016	0,2350	-0,2693	0,1261	-2,135	0,0359
Честь	0,6003	0,1286	0,4812	0,1031	4,667	0,0000
Альтруїзм	0,0699	0,1552	0,0816	0,1814	0,450	0,6540
Толерантність	-0,0360	0,1237	-0,0640	0,2197	-0,291	0,7716
Духовність	0,3226	0,1497	0,6279	0,2915	2,154	0,0343
Релігійність	-0,0151	0,0896	-0,0395	0,2348	-0,168	0,8668
Проактивний копіng	0,0742	0,0721	0,0865	0,0841	1,029	0,3068
Рефлексивний копіng	0,3223	0,0988	0,4522	0,1386	3,261	0,0016
Планування як копіng	-0,1604	0,0963	-0,3643	0,2188	-1,665	0,0998
Превентивний копіng	-0,3458	0,1542	-0,4533	0,2021	-2,242	0,0277
Пошук інструментальної підтримки	0,2910	0,1129	0,4870	0,1889	2,578	0,0118
Пошук емоційної підтримки	0,1009	0,1640	0,1516	0,2463	0,615	0,5401

Серед них найбільш впливовим виявилися цінності честі ($\beta = 0,60$; $t = 4,66$; $p < 0,00001$). Також було встановлено позитивну роль копінгу пошуку інструментальної підтримки ($\beta = 0,29$; $t = 2,57$; $p < 0,05$), рефлексивного копінгу ($\beta = 0,32$; $t = 3,26$; $p < 0,01$), прийняття ризику як характеристики життєстійкості ($\beta = 0,20$; $t = 2,11$; $p < 0,05$), негативну роль превентивного копінгу ($\beta = -0,34$; $t = -2,24$; $p < 0,05$), цінностей совісті ($\beta = -0,50$; $t = -2,13$; $p < 0,05$). Зазначені предиктори увійшли до регресійного рівняння:

Орієнтація на виклики і досягнення цілей = $0,60$ Честь + $0,29$ Пошук інструментальної підтримки + $0,32$ Рефлексивний копінг + $0,20$ Прийняття ризику – $0,34$ Превентивний копінг – $0,50$ Совість.

Отже, на рівень орієнтації на виклики та досягнення цілей істотно впливають духовні цінності, життєстійкість на копінг-стратегії.

У таблиці 2.29 подано результати множинного регресійного аналізу регулятивних предикторів самоконтролю та здатності долати труднощі. Серед них найбільш впливовим виявилися здатність до моделювання як характеристика саморегуляції поведінки ($\beta = 0,65$; $t = 5,24$; $p < 0,00001$). Також було встановлено позитивну роль здатності до планування ($\beta = 0,34$; $t = 2,73$; $p < 0,01$), осмисленості цілей життя ($\beta = 0,29$; $t = 2,40$; $p < 0,05$), планування як копінгу ($\beta = 0,25$; $t = 2,40$; $p < 0,05$), самоефективності ($\beta = 0,21$; $t = 2,11$; $p < 0,05$). Зазначені предиктори увійшли до регресійного рівняння:

Самоконтроль та орієнтація на подолання труднощів = $0,65$ Моделювання + $0,34$ Планування + $0,29$ Осмисленість цілей життя + $0,25$ Планування як копінг + $0,21$ Самоефективність.

Отже, на рівень самоконтролю та спрямованості на подолання труднощів істотно впливають якості саморегуляції, осмисленість життя, планування як стратегія боротьби зі стресом та самоефективність.

Таблиця 2.29

**Регулятивні предиктори самоконтролю та здатності долати
труднощі**

	БЕТА	Стд.	В	Стд.Ош.	t	p
Вільний член			3,5069	2,8479	1,231	0,2218
Диспозиційний оптимізм	-0,0206	0,1218	-0,0096	0,0566	-0,169	0,8662
Включеність	0,0276	0,1037	0,0170	0,0640	0,266	0,7908
Контроль	-0,0522	0,1576	-0,0244	0,0735	-0,331	0,7412
Прийняття ризику	-0,0532	0,1378	-0,0618	0,1602	-0,386	0,7005
Планування	0,3440	0,1259	0,9728	0,3559	2,733	0,0077
Моделювання	0,6542	0,1248	2,1767	0,4153	5,241	0,0000
Програмування	-0,2633	0,1779	-0,7279	0,4920	-1,479	0,1430
Оцінка результату	0,1249	0,1310	0,3761	0,3942	0,954	0,3430
Гнучкість	0,3481	0,1679	0,9262	0,4467	2,073	0,0414
Самостійність	0,1170	0,1710	0,3251	0,4751	0,684	0,4959
Самоефективність	0,2051	0,0970	0,1520	0,0719	2,114	0,0377
Самоповага	-0,0677	0,0922	-0,0836	0,1137	-0,735	0,4645
Цілі життя	0,2874	0,1195	0,3462	0,1439	2,406	0,0185
Процес життя	0,0632	0,0955	0,0720	0,1089	0,662	0,5102
Результат життя	-0,1425	0,0871	-0,1682	0,1027	-1,637	0,1056
Локус контролю - Я	0,0707	0,0770	0,1050	0,1144	0,917	0,3617
Локус контролю - Життя	0,0808	0,0761	0,0721	0,0678	1,062	0,2914
Совість	0,0000	0,3473	0,0000	0,1720	0,000	1,0000
Чесць	-0,3535	0,1901	-0,2615	0,1406	-1,859	0,0667
Альтруїзм	-0,2415	0,2295	-0,2603	0,2474	-1,052	0,2959
Толерантність	0,1375	0,1829	0,2252	0,2996	0,752	0,4545
Духовність	-0,0587	0,2213	-0,1054	0,3976	-0,265	0,7917
Релігійність	-0,0760	0,1324	-0,1837	0,3203	-0,574	0,5678
Проактивний копінг	-0,0207	0,1066	-0,0222	0,1147	-0,194	0,8469
Рефлексивний копінг	-0,1829	0,1461	-0,2367	0,1891	-1,252	0,2144
Планування як копінг	0,2536	0,1424	0,5313	0,2983	1,781	0,0488
Превентивний копінг	0,3335	0,2280	0,4033	0,2757	1,463	0,1474
Пошук інструментальної підтримки	0,0125	0,1669	0,0193	0,2577	0,075	0,9404
Пошук емоційної підтримки	0,1921	0,2424	0,2662	0,3359	0,792	0,4305

У таблиці 2.30 подано результати множинного регресійного аналізу регулятивних предикторів само детермінації та осмисленості.

Таблиця 2.30

Регулятивні предиктори самодетермінації та осмисленості

	БЕТА	Стд.	В	Стд.Ош.	t	p
Вільний член			7,5493	1,3047	5,786	0,0000
Диспозиційний оптимізм	-0,0225	0,0622	-0,0094	0,0259	-0,362	0,7184
Включеність	0,0051	0,0530	0,0028	0,0293	0,096	0,9235
Контроль	0,1850	0,0805	0,0774	0,0337	2,299	0,0242
Прийняття ризику	0,1348	0,0704	0,1406	0,0734	1,916	0,0490
Планування	-0,0961	0,0643	-0,2437	0,1631	-1,495	0,1390
Моделювання	0,0663	0,0637	0,1978	0,1903	1,040	0,3017
Програмування	-0,0208	0,0909	-0,0515	0,2254	-0,229	0,8198
Оцінка результату	0,2220	0,0669	0,5994	0,1806	3,319	0,0014
Гнучкість	-0,0598	0,0857	-0,1427	0,2047	-0,697	0,4878
Самостійність	-0,1173	0,0873	-0,2924	0,2177	-1,343	0,1831
Самоефективність	-0,0738	0,0496	-0,0491	0,0329	-1,490	0,1402
Самоповага	0,0044	0,0471	0,0049	0,0521	0,095	0,9249
Цілі життя	0,0767	0,0610	0,0829	0,0659	1,257	0,2123
Процес життя	-0,0051	0,0488	-0,0052	0,0499	-0,104	0,9175
Результат життя	0,0867	0,0445	0,0918	0,0471	1,950	0,0447
Локус контролю - Я	0,0008	0,0393	0,0011	0,0524	0,021	0,9835
Локус контролю - Життя	0,0533	0,0389	0,0426	0,0311	1,371	0,1742
Совість	-0,1203	0,1774	-0,0535	0,0788	-0,678	0,4996
Честь	0,0659	0,0971	0,0437	0,0644	0,679	0,4991
Альтруїзм	0,0884	0,1172	0,0854	0,1133	0,754	0,4531
Толерантність	0,0145	0,0934	0,0212	0,1372	0,155	0,8774
Духовність	0,0363	0,1130	0,0585	0,1821	0,321	0,7491
Релігійність	0,0683	0,0676	0,1482	0,1467	1,010	0,3156
Проактивний копінг	-0,0322	0,0544	-0,0311	0,0525	-0,591	0,5559
Рефлексивний копінг	0,6311	0,0746	0,7327	0,0866	8,459	0,0000
Планування як копінг	-0,0388	0,0727	-0,0729	0,1367	-0,533	0,5954
Превентивний копінг	-0,0443	0,1164	-0,0481	0,1263	-0,381	0,7045
Пошук інструментальної підтримки	0,0096	0,0852	0,0133	0,1180	0,113	0,9105
Пошук емоційної підтримки	0,0764	0,1238	0,0950	0,1539	0,617	0,5389

Серед них найбільш впливовим виявилися рефлексивний копінг ($\beta = 0,63$; $t = 8,50$; $p < 0,00001$). Також було встановлено позитивну роль здатності

до оцінювання результатів діяльності ($\beta = 0,22$; $t = 3,32$; $p < 0,001$), контролю життєстійкості ($\beta = 0,19$; $t = 2,30$; $p < 0,05$), прийняття ризику як характеристики життєстійкості ($\beta = 0,13$; $t = 1,92$; $p < 0,05$), осмисленості результатів життя ($\beta = 0,08$; $t = 1,95$; $p < 0,05$). Зазначені предиктори увійшли до регресійного рівняння:

Самодетермінація та осмисленість = 0,63 Рефлексивний копінг + 0,22 Оцінка результату + 0,19 Контроль життєстійкості + 0,08 Осмисленість результатів життя + 7,54.

Отже, на рівень само детермінації та осмисленості істотно впливають рефлексивний копінг, адекватна самооцінка результатів діяльності, життєстійкість та осмисленість результатів життя.

У таблиці 2.31 подано результати множинного регресійного аналізу регулятивних предикторів стресостійкості як якості резильєнтності.

З-поміж регулятивних предикторів найбільш впливовим виявилися релігійність як ціннісна спрямованість ($\beta = 0,37$; $t = 3,55$; $p < 0,001$). Також було встановлено позитивну роль проактивного копінгу ($\beta = 0,29$; $t = 3,51$; $p < 0,001$), планування саморегуляції ($\beta = 0,23$; $t = 2,37$; $p < 0,05$), осмисленості цілей життя ($\beta = 0,17$; $t = 1,84$; $p < 0,05$). Зазначені предиктори увійшли до регресійного рівняння:

Стресостійкість = 0,37 Релігійність + 0,29 Проактивний копінг + 0,23 Планування + 0,17 Осмисленість цілей життя.

Отже, на рівень стресостійкості істотно впливають проактивний копінг, релігійність, здатність планувати діяльність та осмисленість цілей результатів життя.

Таблиця 2.31

Регулятивні предиктори стресостійкості

	БЕТА	Стд.	В	Стд.Ош.	t	p
Вільний член			1,0925	1,9261	0,567	0,5722
Диспозиційний оптимізм	-0,0051	0,0951	-0,0020	0,0383	-0,053	0,9576
Включеність	-0,0329	0,0810	-0,0176	0,0433	-0,406	0,6861
Контроль	-0,1532	0,1231	-0,0619	0,0497	-1,245	0,2169
Прийняття ризику	-0,0142	0,1076	-0,0143	0,1083	-0,132	0,8954
Планування	0,2335	0,0983	0,5719	0,2407	2,376	0,0199
Моделювання	-0,0777	0,0975	-0,2238	0,2809	-0,797	0,4280
Програмування	0,1573	0,1390	0,3766	0,3327	1,132	0,2611
Оцінка результату	0,1357	0,1023	0,3538	0,2666	1,327	0,1884
Гнучкість	-0,0571	0,1311	-0,1315	0,3021	-0,435	0,6645
Самостійність	-0,0067	0,1335	-0,0160	0,3213	-0,050	0,9604
Самоефективність	-0,0398	0,0758	-0,0256	0,0486	-0,525	0,6007
Самоповага	-0,0046	0,0720	-0,0049	0,0769	-0,064	0,9490
Цілі життя	0,1715	0,0933	0,1789	0,0973	1,839	0,0497
Процес життя	0,0860	0,0746	0,0849	0,0736	1,152	0,2526
Результат життя	0,0733	0,0680	0,0749	0,0695	1,078	0,2843
Локус контролю - Я	-0,0192	0,0601	-0,0247	0,0774	-0,319	0,7505
Локус контролю - Життя	0,0171	0,0594	0,0132	0,0459	0,288	0,7741
Совість	-0,4448	0,2712	-0,1908	0,1163	-1,640	0,1050
Чесць	-0,1100	0,1485	-0,0705	0,0951	-0,741	0,4610
Альтруїзм	0,1541	0,1792	0,1439	0,1673	0,860	0,3924
Толерантність	0,0371	0,1428	0,0526	0,2026	0,260	0,7959
Духовність	0,0025	0,1728	0,0039	0,2689	0,014	0,9886
Релігійність	0,3677	0,1034	0,7704	0,2166	3,557	0,0006
Проактивний копінг	0,2926	0,0833	0,2726	0,0776	3,514	0,0007
Рефлексивний копінг	-0,0355	0,1141	-0,0398	0,1279	-0,311	0,7562
Планування як копінг	0,1341	0,1112	0,2433	0,2018	1,206	0,2315
Превентивний копінг	-0,0901	0,1780	-0,0944	0,1864	-0,506	0,6142
Пошук інструментальної підтримки	0,1116	0,1303	0,1493	0,1743	0,857	0,3943
Пошук емоційної підтримки	0,1638	0,1893	0,1967	0,2272	0,866	0,3894

У таблиці 2.32 подано результати множинного регресійного аналізу регулятивних предикторів конструктивний копінгів як здатностей резильєнтності.

Таблиця 2.32

Регулятивні предиктори конструктивних копінгів

	БЕТА	Стд.	В	Стд.Ош.	t	p
Вільний член			-0,7704	0,9404	-0,819	0,4151
Диспозиційний оптимізм	0,1110	0,0566	0,0367	0,0187	1,962	0,0503
Включеність	0,0911	0,0482	0,0399	0,0211	1,889	0,0426
Контроль	0,0813	0,0732	0,0269	0,0243	1,110	0,2704
Прийняття ризику	0,0451	0,0640	0,0373	0,0529	0,704	0,4832
Планування	-0,0227	0,0585	-0,0455	0,1175	-0,388	0,6994
Моделювання	-0,0514	0,0580	-0,1215	0,1371	-0,886	0,3785
Програмування	0,0264	0,0827	0,0519	0,1625	0,319	0,7502
Оцінка результату	0,1117	0,0609	0,2389	0,1302	1,835	0,0403
Гнучкість	-0,0577	0,0780	-0,1091	0,1475	-0,739	0,4619
Самостійність	0,0484	0,0795	0,0956	0,1569	0,610	0,5438
Самоефективність	-0,0354	0,0451	-0,0187	0,0237	-0,786	0,4344
Самоповага	-0,0219	0,0428	-0,0192	0,0375	-0,510	0,6113
Цілі життя	0,0453	0,0555	0,0387	0,0475	0,815	0,4175
Процес життя	0,1050	0,0444	0,0850	0,0359	2,364	0,0205
Результат життя	0,0513	0,0405	0,0430	0,0339	1,267	0,2087
Локус контролю - Я	-0,0390	0,0358	-0,0411	0,0378	-1,088	0,2798
Локус контролю - Життя	0,0306	0,0354	0,0194	0,0224	0,865	0,3897
Совість	0,3599	0,1614	0,1266	0,0568	2,230	0,0286
Чесць	0,0902	0,0884	0,0474	0,0464	1,021	0,3106
Альтруїзм	0,1130	0,1067	0,0865	0,0817	1,059	0,2926
Толерантність	-0,1516	0,0850	-0,1764	0,0989	-1,783	0,0484
Духовність	0,4208	0,1029	0,5370	0,1313	4,091	0,0001
Релігійність	0,2561	0,0615	0,4401	0,1057	4,162	0,0001
Проактивний копінг	-0,0207	0,0496	-0,0159	0,0379	-0,419	0,6767
Рефлексивний копінг	0,2214	0,0679	0,2035	0,0624	3,260	0,0016
Планування як копінг	-0,0139	0,0662	-0,0206	0,0985	-0,210	0,8345
Превентивний копінг	0,2815	0,1060	0,2419	0,0910	2,657	0,0095
Пошук інструментальної підтримки	0,0534	0,0776	0,0586	0,0851	0,688	0,4933
Пошук емоційної підтримки	0,3447	0,1127	-0,3394	0,1109	3,060	0,0030

З-поміж регулятивних предикторів найбільш впливовим виявилися духовність ($\beta = 0,42$; $t = 4,09$; $p < 0,0001$). Також було встановлено позитивну роль рефлексивного копінгу ($\beta = 0,22$; $t = 3,26$; $p < 0,001$), превентивного копінгу ($\beta = 0,28$; $t = 2,68$; $p < 0,001$), пошуку емоційної підтримки ($\beta = 0,34$; $t = 3,06$; $p < 0,001$), духовних цінностей толерантності із негативним значенням ($\beta = -0,15$; $t = -1,78$; $p < 0,05$), оцінки результату ($\beta = 0,11$; $t = 1,84$; $p < 0,05$), включеності життєстійкості ($\beta = 0,09$; $t = 1,88$; $p < 0,05$) та диспозиційного оптимізму ($\beta = 0,11$; $t = 1,97$; $p < 0,05$). Зазначені предиктори увійшли до регресійного рівняння:

Конструктивні копінги = 0,42 Духовність + 0,22 Рефлексивний копінг + 0,28 Превентивний копінг + 0,34 Пошук емоційної підтримки + 0,11 Оцінка результату + 0,09 Включеність + 0,11 Диспозиційний оптимізм – 0,15 Толерантність.

Отже, на рівень конструктивних копінгів істотно впливають рефлексивний та превентивний копінги, духовність, пошук емоційної підтримки як копінг, оцінка результатів діяльності як здатність до саморегуляції поведінки, включеність життєстійкості, диспозиційний оптимізм та інтолерантність.

У таблиці 2.33 подано результати множинного регресійного аналізу регулятивних предикторів соціальної контактності як здатності резильєнтності.

Серед регулятивних предикторів найбільш впливовим виявилися духовні цінності совісті ($\beta = 0,63$; $t = 4,98$; $p < 0,0001$). Також було встановлено позитивну роль духовних цінностей толерантності ($\beta = 0,18$; $t = 2,66$; $p < 0,01$), честі ($\beta = 0,22$; $t = 3,13$; $p < 0,01$), альтруїзму ($\beta = 0,21$; $t = 2,56$; $p < 0,01$), копінг пошуку інструментальної підтримки ($\beta = 0,12$; $t = 2,10$; $p < 0,05$).

Зазначені предиктори увійшли до регресійного рівняння:

Соціальна контактність = 0,63 Совість + 0,18 Толерантність + 0,22 Честь + 0,21 Альтруїзм + 0,12 Пошук інструментальної підтримки.

Таблиця 2.33

Регулятивні предиктори соціальної контактності

	БЕТА	Стд.	В	Стд.Ош.	t	p
Вільний член			-0,9069	0,5177	-1,752	0,0837
Диспозиційний оптимізм	0,0431	0,0443	0,0100	0,0103	0,972	0,3339
Включеність	-0,0288	0,0377	-0,0089	0,0116	-0,763	0,4479
Контроль	-0,0551	0,0574	-0,0128	0,0134	-0,961	0,3394
Прийняття ризику	0,0427	0,0502	0,0248	0,0291	0,852	0,3967
Планування	-0,0168	0,0458	-0,0238	0,0647	-0,368	0,7141
Моделювання	-0,0020	0,0454	-0,0033	0,0755	-0,044	0,9648
Програмування	0,0551	0,0648	0,0761	0,0894	0,851	0,3974
Оцінка результату	0,0091	0,0477	0,0137	0,0717	0,191	0,8487
Гнучкість	-0,0424	0,0611	-0,0564	0,0812	-0,694	0,4896
Самостійність	-0,0856	0,0622	-0,1189	0,0864	-1,376	0,1726
Самоефективність	-0,0374	0,0353	-0,0139	0,0131	-1,060	0,2924
Самоповага	-0,0153	0,0335	-0,0094	0,0207	-0,456	0,6495
Цілі життя	0,0545	0,0435	0,0328	0,0262	1,253	0,2140
Процес життя	0,0236	0,0348	0,0134	0,0198	0,678	0,5000
Результат життя	0,0325	0,0317	0,0192	0,0187	1,027	0,3077
Локус контролю - Я	-0,0058	0,0280	-0,0043	0,0208	-0,206	0,8372
Локус контролю - Життя	0,0006	0,0277	0,0003	0,0123	0,022	0,9825
Совість	0,6298	0,1264	0,1558	0,0313	4,982	0,0000
Чесць	0,2169	0,0692	0,0801	0,0256	3,135	0,0024
Альтруїзм	0,2145	0,0835	0,1155	0,0450	2,569	0,0121
Толерантність	0,1770	0,0666	0,1448	0,0545	2,659	0,0095
Духовність	-0,1180	0,0806	-0,1058	0,0723	-1,465	0,1470
Релігійність	0,0118	0,0482	0,0142	0,0582	0,244	0,8076
Проактивний копінг	-0,0428	0,0388	-0,0230	0,0209	-1,104	0,2729
Рефлексивний копінг	-0,0197	0,0532	-0,0127	0,0344	-0,371	0,7117
Планування як копінг	0,0054	0,0518	0,0056	0,0542	0,104	0,9178
Превентивний копінг	-0,0217	0,0830	-0,0131	0,0501	-0,261	0,7944
Пошук інструментальної підтримки	0,1276	0,0607	0,0984	0,0468	2,100	0,0389
Пошук емоційної підтримки	0,0623	0,0882	0,0431	0,0611	0,706	0,4822

Отже, на рівень соціальної контактності істотно впливають духовні цінності та пошук інструментальної підтримки як копінг.

У таблиці 2.34 подано результати множинного регресійного аналізу регулятивних предикторів оптимальної регуляції як здатності резильєнтності.

Таблиця 2.34

Регулятивні предиктори оптимальної регуляції

	БЕТА	Стд.	В	Стд.Ош.	t	p
Вільний член			0,2689	1,3826	0,195	0,8463
Диспозиційний оптимізм	0,0005	0,0604	0,0002	0,0275	0,008	0,9934
Включеність	-0,0485	0,0514	-0,0293	0,0311	-0,943	0,3488
Контроль	0,0781	0,0781	0,0357	0,0357	1,000	0,3204
Прийняття ризику	0,0161	0,0683	0,0184	0,0778	0,236	0,8141
Планування	-0,0112	0,0624	-0,0311	0,1728	-0,180	0,8576
Моделювання	0,0968	0,0619	0,3153	0,2016	1,564	0,1219
Програмування	0,1642	0,0882	0,4446	0,2389	1,861	0,0464
Оцінка результату	0,0935	0,0649	0,2756	0,1914	1,440	0,1539
Гнучкість	0,2408	0,0832	0,6274	0,2169	2,893	0,0049
Самостійність	0,2140	0,0848	0,5823	0,2307	2,524	0,0136
Самоефективність	0,0164	0,0481	0,0119	0,0349	0,340	0,7345
Самоповага	0,0167	0,0457	0,0202	0,0552	0,366	0,7154
Цілі життя	0,1338	0,0592	0,1578	0,0698	2,259	0,0267
Процес життя	0,0083	0,0474	0,0093	0,0529	0,176	0,8605
Результат життя	0,0896	0,0432	0,1035	0,0499	2,075	0,0412
Локус контролю - Я	-0,0341	0,0382	-0,0496	0,0556	-0,893	0,3746
Локус контролю - Життя	-0,0015	0,0377	-0,0013	0,0329	-0,039	0,9690
Совість	-0,0282	0,1722	-0,0137	0,0835	-0,164	0,8705
Чесць	-0,0082	0,0943	-0,0059	0,0683	-0,087	0,9309
Альтруїзм	0,0791	0,1138	0,0834	0,1201	0,695	0,4892
Толерантність	0,0977	0,0907	0,1566	0,1454	1,077	0,2848
Духовність	0,0406	0,1097	0,0714	0,1930	0,370	0,7126
Релігійність	0,0444	0,0656	0,1051	0,1555	0,676	0,5009
Проактивний копінг	-0,0324	0,0529	-0,0342	0,0557	-0,613	0,5413
Рефлексивний копінг	0,1662	0,0724	0,2106	0,0918	2,295	0,0244
Планування як копінг	0,0342	0,0706	0,0702	0,1448	0,485	0,6291
Превентивний копінг	-0,1011	0,1130	-0,1197	0,1338	-0,894	0,3739
Пошук інструментальної підтримки	0,1600	0,0828	0,2419	0,1251	1,933	0,0568
Пошук емоційної підтримки	-0,1757	0,1202	-0,2385	0,1631	-1,462	0,1477

Серед регулятивних предикторів найбільш впливовим виявилися гнучкість саморегуляції ($\beta = 0,24$; $t = 2,89$; $p < 0,01$). Також було встановлено позитивну роль самостійності саморегуляції ($\beta = 0,21$; $t = 2,52$; $p < 0,05$), рефлексивного копінгу ($\beta = 0,17$; $t = 2,30$; $p < 0,05$), осмисленості результатів життя ($\beta = 0,09$; $t = 2,07$; $p < 0,05$), копінг пошуку інструментальної підтримки ($\beta = 0,16$; $t = 1,93$; $p < 0,05$) та програмування саморегуляції ($\beta = 0,16$; $t = 1,86$; $p < 0,05$).

Зазначені предиктори увійшли до регресійного рівняння:

Оптимальна регуляція = 0,24 Гнучкість + 0,21 Самостійність + 0,17 Рефлексивний копінг + 0,09 Осмисленість результатів життя + 0,16 Пошук інструментальної підтримки + 0,16 Програмування саморегуляції.

Отже, на показники оптимальної регуляції чинять істотний вплив показники саморегуляції, осмисленості життя, рефлексивного копінгу та здатності користуватись інструментальною підтримкою у складній життєвій ситуації.

У таблиці 2.35 подано результати множинного регресійного аналізу регулятивних предикторів відкритості життєвому досвіду як здатності резильєнтності.

Серед регулятивних предикторів найбільш впливовим виявилися прийняття ризику життєстійкості ($\beta = 0,54$; $t = 5,89$; $p < 0,00001$). Також було встановлено позитивну роль самоповаги ($\beta = 0,32$; $t = 5,12$; $p < 0,00001$), осмисленості результатів життя ($\beta = 0,24$; $t = 4,17$; $p < 0,00001$), контролю життєстійкості ($\beta = 0,30$; $t = 2,80$; $p < 0,01$) та духовний цінностей совісті ($\beta = 0,41$; $t = 1,78$; $p < 0,05$).

Зазначені предиктори увійшли до регресійного рівняння:

Відкритість життєвому досвіду = 0,54 Прийняття ризику + 0,32 Самоповага + 0,24 Осмисленість результатів життя + 0,09 Осмисленість результатів життя + 0,30 Контроль життєстійкості + 0,41 Совість.

Таблиця 2.35

Регулятивні предиктори відкритості життєвому досвіду

	БЕТА	Стд.	В	Стд.Ош.	t	p
Вільний член			0,808127	1,311514	0,61618	0,539548
Диспозиційний оптимізм	-0,111565	0,081543	-0,035674	0,026075	-1,36817	0,175138
Включеність	0,073497	0,069456	0,031179	0,029465	1,05818	0,293198
Контроль	0,296164	0,105533	0,095001	0,033852	2,80636	0,006307
Прийняття ризику	0,543710	0,092284	0,434678	0,073778	5,89168	0,000000
Планування	0,009457	0,084286	0,018391	0,163920	0,11220	0,910951
Моделювання	-0,061259	0,083585	-0,140171	0,191259	-0,73289	0,465796
Програмування	0,188334	0,119162	0,358088	0,226568	1,58049	0,117991
Оцінка результату	-0,102142	0,087707	-0,211432	0,181552	-1,16458	0,247692
Гнучкість	-0,112929	0,112434	-0,206640	0,205733	-1,00441	0,318249
Самостійність	-0,171660	0,114500	-0,328038	0,218807	-1,49921	0,137804
Самоефективність	0,071972	0,064973	0,036683	0,033115	1,10773	0,271340
Самоповага	0,316331	0,061710	0,268365	0,052352	5,12612	0,000002
Цілі життя	-0,025275	0,079996	-0,020933	0,066255	-0,31595	0,752873
Процес життя	-0,004770	0,063963	-0,003739	0,050138	-0,07457	0,940745
Результат життя	0,243228	0,058295	0,197400	0,047312	4,17235	0,000077
Локус контролю - Я	0,039667	0,051572	0,040536	0,052702	0,76915	0,444096
Локус контролю - Життя	0,075158	0,050972	0,046065	0,031241	1,47449	0,144325
Совість	0,413575	0,232597	0,140858	0,079219	1,77808	0,049239
Чесць	0,089496	0,127314	0,045522	0,064758	0,70295	0,484151
Альтруїзм	-0,075562	0,153680	-0,056015	0,113925	-0,49168	0,624308
Толерантність	0,084143	0,122472	0,094783	0,137958	0,68704	0,494067
Духовність	-0,052703	0,148223	-0,065097	0,183080	-0,35557	0,723113
Релігійність	0,061554	0,088656	0,102401	0,147488	0,69430	0,489529
Проактивний копінг	0,004124	0,071397	0,003051	0,052821	0,05776	0,954086
Рефлексивний копінг	0,005056	0,097838	0,004499	0,087071	0,05167	0,958920
Планування як копінг	-0,141080	0,095350	-0,203281	0,137389	-1,47960	0,142957
Превентивний копінг	-0,047463	0,152661	-0,039472	0,126958	-0,31091	0,756690
Пошук інструментальної підтримки	-0,103782	0,111767	-0,110184	0,118662	-0,92856	0,355946
Пошук емоційної підтримки	-0,051984	0,162312	-0,049548	0,154706	-0,32027	0,749608

Отже, відкритість життєвому досвіду як характеристика резильєнтності зумовлена показниками життєстійкості, самоповаги, осмисленості результатів життя та духовними цінностями совісті.

Висновки до другого розділу

Проведений теоретико-методологічний аналіз проблеми резильєнтності особистості у складній життєвій ситуації та власне емпіричне дослідження дозволили сформулювати такі висновки:

1. Комплекс методів психодіагностики резильєнтності особистості як ресурсу особистості у складній життєвій ситуації представлений блоком методик, що містять психотехнології дослідження власне резильєнтності особистості, валідність та надійність якої доведено за результатами власного психометричного дослідження, а також блоки методик, спрямованих на вивчення ресурсів особистості (самоактуалізації, емоційного вигорання, психологічного благополуччя, особистісної вичерпаності, життєстійкості, конструктивних копінгів, осмисленості життя, диспозиційного оптимізму, духовних цінностей, самоповаги та само ефективності), а також методик у вивчення психоемоційних станів особистості у складній життєвій ситуації.

2. Визначено низку негативних зв'язків між емоційним вигоранням та особистісною вичерпаністю, а також позитивних зв'язків резильєнтності із самоактуалізацією та психологічним благополуччям, серед яких особливого значення набувають зв'язки відкритості життєвому досвіду із деперсоналізацією та редукцією особистих досягнень, особистісною вичерпаністю стосовно власного майбутнього; орієнтації на виклики та досягнення цілей із психологічним благополуччям, особистісною вичерпаністю у перспективі, синергією само актуалізації; самоконтролем та здатністю долати труднощі із психологічним благополуччям, особистісною вичерпаністю у перспективі та орієнтацією у часі та сенситивністю самоактуалізації.

3. Аналіз психоемоційних станів осіб у складних життєвих ситуаціях показав, що існує залежність їх прояву від рівня резильєнтності та типу складної життєвої ситуації окремо, утім разом ці два фактори мало впливають на рівень прояву психоемоційних станів особистості. Ситуація втрати близької людини зумовлює найвищий рівень прояву апатії, занепокоєння та печалі, а за

умови низького рівня резильєнтності – агресії. Високий рівень резильєнтності зумовлює найвищий рівень прояву терпіння та рішучості, у ситуації хвороби близької людини – активності, а у ситуації власної хвороби – зібраності. Низький рівень резильєнтності зумовлює найвищий рівень прояву втоми, затравленості, труднощі, злості, нервозності, безпорадності, хвилювання, гніву і досади незалежно від типу складної ситуації життя. Ситуація втрати роботи за умови низького рівня резильєнтності зумовлює найвищий рівень прояву безвиходу, напруги, пригніченості.

Втрата близької людини є найбільш деструктивною ситуацією, утім більш визначеною і такою, що викликає однозначні психоемоційні стани, натомість ситуація хвороби близької людини актуалізує амбівалентні почуття – розпач та безвихідь може змінюватись на активність, терпіння та рішучість у дуже невеликий проміжок часу. Найбільш конструктивними ситуаціями виступають втрата роботи та власна хвороба, що активізують потужний паттерн активності та психоемоційних станів, що сприяють виходу із складної життєвої ситуації.

4. Визначено низку психологічних корелят резильєнтності: її показник *орієнтації на виклики та досягнення цілей* пов'язаний передусім із диспозиційним оптимізмом, прийняттям ризику життєстійкості, смисложиттєвими орієнтаціями щодо цілей життя, самоефективністю, програмуванням у саморегуляції, духовними цінностями честі та совісті, рефлексивним та превентивним копінгами, а також копінгами пошуку інструментальної підтримки; показники *самоконтролю та здатністю долати труднощі* пов'язані передусім із самоефективністю; показники *самодетермінації* пов'язані із включеністю та прийняттям ризику життєстійкості, цілями життя у смисложиттєвих орієнтаціях, духовними цінностями честі, рефлексивним копінгом та копінгом пошуку емоційної підтримки; *соціальна контактність* пов'язана із диспозиційним оптимізмом, здатністю до програмування, самостійністю та гнучкістю саморегуляції, контролем життєстійкості, усіма типами духовних цінностей, плануванням як

копінгом, а також копінгом пошуку інструментальної та емоційної підтримки; *оптимальна регуляція* пов'язана із диспозиційним оптимізмом, духовними цінностями совісті, честі, альтруїзму та толерантності, копінгами емоційної та інструментальної підтримки; здатностями до планування та програмування та самостійністю саморегуляції, контролем та прийняттям ризику життєстійкості, цілями життя у смисложиттєвих орієнтаціях; *стресостійкість* пов'язана із показниками цілей життя, програмуванням, плануванням та самостійністю саморегуляції; *конструктивні копінги* пов'язані із диспозиційним оптимізмом, контролем життєстійкості, усіма типами духовних цінностей та превентивним копінгом; *відкритість життєвому досвіду* пов'язана передусім із самоповагою, прийняттям ризику життєстійкості, програмуванням саморегуляції, духовними цінностями усіх типів, проактивним копінгом та плануванням як копінгом.

5. Регулятивними предикторами показників резильєнтності виступили показники життєстійкості, диспозиційного оптимізму, духовних цінностей честі, альтруїзму, релігійності, духовності, показники осмисленості життя за параметрами цілей та результатів життя, конструктивні копінги, зокрема планування рішення проблеми, проактивного, превентивного та рефлексивного копінгів, а також пошуку емоційної та інструментальної підтримки, самоефективності, самоповаги, показників саморегуляції поведінки, зокрема планування, моделювання, оцінки результату та гнучкості.

Показник орієнтації на виклики та спрямованості на досягнення цілей зумовлений показниками програмування саморегуляції, духовними цінностями честі, рефлексивним копінгом та копінгом пошуку емоційної підтримки.

Показник самоконтролю та здатності долати труднощі зумовлений показниками планування та моделювання саморегуляції, само ефективності, цілей життя у структурі смисложиттєвих орієнтацій, планування як копінгом.

Показники самодетермінації зумовлені контролем та прийняттям ризику життєстійкості, оцінкою результату саморегуляції, результатами життя у структурі осмисленості, рефлексивним копінгом.

Показники стресостійкості зумовлені показниками планування саморегуляції, цілями життя у структурі осмисленості, проактивним копінгом.

Показники конструктивних копінгів визначаються показниками диспозиційного оптимізму, оцінки результату саморегуляції, рефлексивним та превентивним копінгами, а також копінгом пошуку емоційної підтримки.

Показники соціальної контактності зумовлені показниками духовних цінностей совісті та честі, альтруїзму та толерантності, а також копінгом пошуку інструментальної підтримки.

Показники оптимальної регуляції зумовлені показниками програмування, гнучкості та самостійності саморегуляції, результатами життя у структурі осмисленості, рефлексивним копінгом та копінгом пошуку інструментальної підтримки.

Показники відкритості життєвому досвіду зумовлені показниками контролю та прийняття ризику життєстійкості, самоповаги, результату життя у структурі осмисленості та духовними цінностями совісті.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ.

3.1 Теоретико-методологічні засади розвитку резильєнтності як ресурсу особистості, яка перебуває в складній життєвій ситуації.

Наразі Україна перебуває у надзвичайно складному соціальному становищі, зумовленого ситуаціями небезпеки через пандемію COVID-19 та військовий конфлікт, що зумовлює формування гострого і хронічного стресу, який надалі впливає на загальний стан їхнього здоров'я та психологічного благополуччя. Стрессова реакція проявляється специфічно в залежності від віку та індивідуальних особливостей: як активна – у зростанні ефективності діяльності, як пасивна – коли ефективність діяльності різко зменшується [22; 58].

Найбільш плідним підходом до розвитку резильєнтності особистості виявляється ресурсний, спрямований на вивчення конструктивних витоків особистості, що уможливорює подолання складних життєвих ситуацій. Тому врахування ресурсів особистості у психологічному благополуччі людини активно висвітлюється в науковій літературі, традиційно починаючи з механізмів психологічного захисту й копінг-поведінки, аналізуючи феномени ресурсу, психологічного капіталу, стресостійкості, життєстійкості тощо [126; 129; 135; 136; 137; 140].

Ресурсний підхід до формування особистісних якостей та здатностей фіксується на процесі «розподілу ресурсів», згідно з яким окремим людям вдається зберігати здоров'я й адаптуватися, незважаючи на різні життєві обставини. Ресурсна сфера особистості значною мірою визначається її здатністю до побудови інтегрованої поведінки: чим вище розвинена здатність суб'єкта до інтеграції поведінки, тим більш успішним постає подолання стресогенних ситуацій [81]. Ресурсний підхід з метою дослідження

особливостей психічної активності представлено такими переважно зарубіжними дослідниками, як Дж. Браун, Е. Поултон, М. Познер, Д. Норман, Д. Боброу тощо [81].

Особистісні ресурси є системною, інтегральною характеристикою особистості, що дозволяє долати важкі життєві ситуації та актуалізується й виявляється у процесах самодетермінації особистості [44].

Виділяючи особистісні та середовищні ресурси, під першими К. Муздибаєвим розуміє навички та здібності людини, спрямовані на нівелювання суперечностей між індивідом та життєвим середовищем, подолання несприятливих зовнішніх обставин за допомогою трансформації ціннісно-сислової сфери особистості, що забезпечує самореалізацію; під другими – «допомогу (інструментальну, моральну, емоційну) у соціальному середовищі й матеріальне забезпечення життєдіяльності людей, які пережили стрес або перебувають у стресогенних ситуаціях» [42].

Ці обставини зумовлюють провідну роль ресурсного підходу в тому, що він дає змогу досліджувати не тільки вимоги соціуму, але й внутрішні можливості особистості відповідати цим вимогам.

На когнітивному рівні ресурси виступають як духовні, ціннісні, сенсожиттєві орієнтації і переконання; на емоційному рівні – як система самоствавлення, ставлення до інших, світу тощо; на мотиваційно-вольовому рівні - як самоактуалізація; на поведінковому рівні – як конкретні дії, вчинків та практичного здійснення рішень; на вітальному рівні - як життєва активність, витривалість та життєстійкість [42; 44].

Провідним теоретико-методологічним контекстом вивчення і розвитку ресурсів особистості виступили засади позитивної психології, що ґрунтується на думці про недостатність звільнення людини від проблем і симптомів, і базується на позитивних, сильних сторонах особистості, що «здатні виконувати профілактичну й імунну функцію, знижуючи ризик виникнення захворювань та інших порушень адаптації» [143; 144]. М. Селігман виділив «три основні об'єкти розвивальних інтервенцій: 1) позитивні емоційні стани,

2) позитивні риси особистості та 3) позитивні соціальні інститути» [143], а у контексті нашої проблеми привертають увагу, насамперед, позитивні риси особистості, що розуміються як ресурси особистості, зокрема ресурс резильєнтності.

До ресурсів особистості традиційно відносять фізіологічні й типологічні особливості особистості, когнітивні процеси й особистісні якості, соціальну підтримку, фінансове благополуччя, набуті знання, навички та досвід, тому навички оперування ресурсами у скрутних життєвих ситуаціях, зокрема навички саморегуляції також можуть розглядатися як самостійний ресурс [63].

Поняття «особистісного ресурсу» розкривається і особистісних рисах та здатностях, які сприяють успішному пристосуванню людини до навколишнього світу й практичному оволодінню ним, а також виконують важливу буферну функцію, тобто перешкоджають розвитку психічної патології, відхилень у поведінці, особистісних порушень [132], тому резильєнтність може цілком справедливо вважатись особистісним ресурсом людини у складних життєвих ситуаціях.

Ресурсна модель розвитку резильєнтності надає можливість оцінити стрес через витрати особистісних ресурсів, а їх. придбання забезпечує стресостійкість особистості. Навпаки, надмірні ресурсні витрати, пов'язані з постійними зіткненнями з труднощами, страх майбутніх стресів, зумовлюють виснаження ресурсів, що супроводжується переживанням втоми, емоційного виснаження, безвиході, суб'єктивного неблагополуччя або активне прагнення зберегти («консервувати») ресурси, що залишилися [2; 44; 96].

Розробка і перевірка ефективності корекційно-розвивальної програми здійснювалися у декілька етапів. На *першому* етапі розроблялися структура та зміст програми. При цьому враховувалися: 1) специфіка прояву конструктивних копінг-стратегій, диспозиційного оптимізму, життєстійкості, духовних цінностей, смисложиттєвих орієнтацій та саморегуляції поведінки у розвитку резильєнтності особистості; 2) специфіка навичок саморегуляції психоемоційних станів у складній життєвій ситуації.

Відповідно до *першого завдання програми* психологічного супроводу резильєнтності, що полягало у формуванні стресостійкості через оволодіння конструктивними копінг-стратегіями, було визначено, що ефективність опанування складними ситуаціями в житті, можна визначити за наступними ознаками: уявлення про особистісну цілісність, адекватна оцінка свого психологічного стану та наявної ситуації; готовність до активності; здатності до саморегуляції та навички опанування поведінкою в межах соціальних норм, врахування власних інтересів; здатність до зниження тривалості стресу – релаксація; здатність до адаптації до нових умов життя, формувати нові, ефективні когнітивні й поведінкові патерни.

Формування навичок опанування стресом передбачає розвиток особистості людини. Тренінгова робота цілеспрямовано формує продуктивні, ефективні, конструктивні навички копінг-поведінки в складних життєвих ситуаціях і є актуальною для осіб, що опинились у складних життєвих ситуаціях, що забезпечує адаптацію особистості до їх наслідків [19].

Ознаками адаптивних (конструктивних) копінг-стратегій є прояви співпраці та альтруїстичної поведінки, яка виражається в максимальному наближенні особистості до її соціального оточення через акти допомоги, емпатії, певної пожертви заради благополуччя інших, здатність до аналізу актуальної ситуації та можливостей подолання виниклих у ній труднощів, підвищення рівня самооцінки та самоконтролю, якісніше усвідомлення цінності своєї особистості як такої, віра у власні психологічні ресурси при подоланні складних ситуацій та стресу, оптимістичне налаштування, протест проти актуальної ситуації, готовність до подолання неприємностей; упевненість у тому, що надія є, вихід із ситуації існує, якою б складною вона не була [70].

Відповідно до *другого завдання програми*, що полягало в оволодінні принципами та навичками позитивного мислення, подолання песимістичних і деструктивних переконань, що стосуються складної життєвої ситуації. Зважаючи на це доцільним виявляється розвиток диспозиційного оптимізму,

корекція нераціональних очікувань від майбутнього, які спричиняють деструктивний вплив на переживання та поведінку у межах розв'язання складних життєвих проблем. Для цього застосовувались вправи спрямовані на розвиток оптимістичних установок юнаків, які ґрунтуються на когнітивно-поведінковій психотерапії. Оптимістичне ставлення властиве особистості, що має надію на краще, і «відіграє провідну роль в успішній боротьбі з хворобою та її прогнозом, а також у поліпшенні якості життя, пов'язаного зі здоров'ям» [65], що також визначається нами як важлива умова формування резильєнтності особистості.

Комплекс вправ цих занять підпорядковувався навчанню юнаків концентрувати увагу на тому, що з ними відбувається і як вони ставляться до цього, щоб визначити момент, коли в них зароджуються негативні переживання і думки з ними пов'язані. Ми використовували адаптовану вправу на основі моделі розвитку оптимізму М. Селігмана «НДНОА» [144] (за аббревіатурою Н – неприємність, Д – думка, Н – наслідок, О – обговорення, А – активізація), яка спрямована на формування здатності точно усвідомлювати причини негативних думок і наслідки подій у життєдіяльності особистості.

Згідно з *третьім завданням* програми психологічного супроводу, що полягало в оволодінні якостями та здатностями життєстійкої особистості було Життєстійкість є важливим ресурсом резильєнтності, оскільки «стани настрою безпосередньо впливають на фізичне здоров'я» [92], а надія і життєстійкість позитивно позначаються на настрої та життєдіяльності, наприклад, мали тісні взаємозв'язки з кращими результатами фізичного та психічного здоров'я студентів, а також поліпшенням здоров'я й добробуту та зниженням психологічних переживань у дорослих. Життєстійкість стоїть на заваді депресії та впливу стресу [138; 127], існує зв'язок між надією, життєстійкістю та самозадоволенням [93; 146; 153; 122].

Психологічні компоненти життєстійкості уможливлують дію особистісних ресурсів в екзистенційно важкій ситуації. У представленій програмі ми враховували чинники розвитку життєстійкості, до яких відносять

автономію, цілі в житті, самоєфективність, самоприйняття та осмисленість життя [65].

Відповідно до *четвертого завдання* програми психологічного супроводу, що полягало у сприянні духовному розвитку особистості та осмисленості життя учасників програми було впроваджено психотехнології духовного розвитку особистості (О. Головіна [8], W. West [161]), зокрема використання молитви, медитації, технік релаксації та візуалізації, психотехнології прощення, релігійної бібліотерапії.

Згідно з *п'ятим завданням* програми супроводу, що полягало у розвитку самоповаги через формування навичок асертивної поведінки, самоприйняття, подолання деструктивних установок, що ведуть до невпевненої поведінки, було використано психотехнології когнітивно-поведінкової терапії А. Бека та раціонально-емотивної терапії А. Елліса, теоретичні засади гуманістичної психології (К. Роджерс, Р. Мей, В. Франкл та ін.), позитивної психології (М. Селігман, М. Чіксентмігаї та ін.), позитивно-психологічного підходу до функціонування особистості (М. Селігман, П. Інгільєрі, Р. Райан, К. Шелдон та ін.), соціально-когнітивній теорії особистості та регуляції поведінки (А. Бандура), концепції психологічного благополуччя (К. Ріфф) та життєстійкості особистості (С. Мадді).

Згідно з *шостим завданням* програми супроводу, що полягала у розвитку здатностей до саморегуляції поведінки, було використано психотехнології роботи з переконаннями і установками (Р. Ділтс, Т. Халлбом, С. Сміт; Р. МакМаллін; Й.-У. Мартенс) [78; 36; 91], розвитку самомотивації і волі (Ю. Куль, Й.-У. Мартенс, М. Шторх) [29; 36] та ін.

Згідно з *сьомим завданням* програми психологічного супроводу, що полягала в оволодінні навичками ідентифікації та регуляції психоемоційних станів, що сприяють та перешкоджають успішному розв'язанні складних життєвих ситуацій, були використані психотехнології управління стресовими станами (С. Гремлінг, С. Ауербак; Дж. Грінберг) [96; 102], застосовано методи і принципи роботи з депресією [80] та гнівом [19; 80].

На *другому* етапі проводилася апробація програми у формувальному експерименті. Мета програми – розвиток резильєнтності як ресурсу саморегуляції особистості у складних життєвих ситуаціях. Критеріями успішності реалізації програми психологічного супроводу визначено зростання показників резильєнтності особистості.

Підчас перевірки ефективності корекційно-розвивальної програми брали участь 15 осіб експериментальної групи (ЕГ) та 14 осіб контрольної групи (КГ). Усі 29 осіб – учасники емпіричного дослідження, результати якого відбиті в другому розділі дисертації. Для розподілу досліджуваних на ЕГ і КГ використана процедура рандомізації. Досліджувані КГ в тренінгу участь не брали. Об'єм програми – 48 академічних годин групової роботи, від 12 до 34 годин індивідуальної роботи з клієнтом.

Реалізація програми психологічного супроводу розвитку резильєнтності здійснювалась через дві форми роботи – *тренінг* (групова форма) та *індивідуальне консультування* осіб, що опинилися у складних життєвих обставинах (індивідуальна форма).

Тренінг реалізується в процесі активної взаємодії учасників між собою у груповій роботі і спрямований на особистісне зростання, покращення стратегій життя, взаємодії з іншими, а також навчання рефлексивних навичок, емпатії, способів самопомоги тощо. Тренінг дозволяє досить легко моделювати процес міжособистісної взаємодії, обігрувати різноманітні складні життєві ситуації та знаходити адекватні та ефективні шляхи їх розв'язання. У процесі групової фасилітації зростає пізнавальна активність членів групи, працездатність, ефективність навчання та інтенсивність роботи над собою, а також виникає можливість надання психологічної підтримки окремим учасникам тренінгу [17]. Групова взаємодія уможливорює самопізнання, що відкриває широкі можливості для усвідомлення своїх особистісних якостей та ефективної роботи над їх вдосконаленням [70].

Особистісно-орієнтовані тренінги спрямовані на саморозвиток і самокорекцію, самовдосконалення особистості як безперервного

продовжений процес [70]. Отже психологічний тренінг, є комплексним методом активного соціально-психологічного навчання та цілеспрямованого впливу, заснований на творчому взаємодії учасників тренінгової групи, цільове призначення якої – навмисне зміна відповідно до суб'єктивної значимістю виділеної на тренінгу психологічною реальністю [19].

Побудова програми психологічного супроводу розвитку резильєнтності ґрунтувалася на принципах групової роботи, сформульованих у практичній психології: 1) принцип активності і добровільності; 2) принцип об'єктивізації (усвідомлення) власної поведінки через зворотний зв'язок у групі; 3) принцип дослідницької, творчої позиції; 4) принцип опори на особистісні досягнення учасників; 5) принцип відкритості новій інформації та розширення власного поля досвіду; 6) принцип створення психологічно безпечного простору для особистісних змін; 7) принцип партнерських взаємин; 8) принцип конфіденційності (безпеки) та закритості групи; 9) принцип «тут і тепер»; 10) принцип системності, цілісності «Я» особистості; 11) принцип поетапності розвитку групи і наступності в самопізнанні та самовдосконаленні [65; 74, 84].

Процес психологічного консультування реалізується у п'ять етапів – «Початок роботи», «Збір інформації», «Стратегічний», «Завершальний» та «Реалізація плану клієнтом» (у психоконсультуванні цей етап реалізується клієнтом самостійно). Це пояснюється специфікою цього виду психологічної допомоги – будь-яка психічно здорова людина здатна самостійно вирішити свої проблеми. Тобто на основі реалізації попередніх чотирьох етапів клієнт має оволодіти методологією розв'язання проблеми. Здатність приймати правильне рішення – невід'ємна частина функціонування здорової особистості [2; 42].

Індивідуальна робота з особами, що потрапили у складну життєву ситуацію (а саме хвороба власна чи близької людини, втрата близької людини, втрата роботи), нами було проведена у формі психологічного консультування.

На *третьому* етапі після завершення тренінгу були проведені контрольні діагностичні зрізи (безпосередній, тобто «1 контроль» і

відстрочений на 2 місяці після закінчення тренінгу, тобто «2 контроль»). Ефект дієвості програми перевірявся в зіставленні показників ЕГ та КГ, а також при визначенні зрушень показників усередині кожної з цих груп. При обробці даних використовувалися непараметричні критерії U Манна-Уїтні та T Вілкоксона – для незалежних і співзалежних вибірок, а також дисперсійний аналіз (ANOVA) послідовних змін.

3.2 Система психологічного супроводу розвитку резильєнтності особистості як ресурсу саморегуляції у складних життєвих ситуаціях.

Основними методами програми психологічного супроводу виступили: рольові ігри, бесіда, дискусія, кейс-метод, аутосугестія, вправи на релаксацію, імагінаційні техніки та візуалізація, арт-терапевтичні психотехнології, психогімнастичні вправи, мозковий штурм, обговорення притч, технології роботи із метафоричними асоціативними картками, Т-ігри, режисована фільмотерапія, ведення щоденника.

Психологічними умовами реалізації програми психологічного супроводу резильєнтності особистості, що знаходиться у складних життєвих ситуаціях, виступили:

- актуалізація гуманістичної спрямованості психолога-тренера;
- гармонізація самоставлення клієнта (учасників групи);
- розвиток рефлексивних умінь у клієнтів (учасників групи).

Завдання програми:

- 1) формування стресостійкості через оволодіння конструктивними копінг-стратегіями;
- 2) оволодіння навичками позитивного мислення, подолання песимістичних і деструктивних переконань, що стосуються складної життєвої ситуації;
- 3) оволодіння якостями та здатностями життєстійкої особистості;

4) сприяння духовному розвитку особистості та осмисленості життя учасників програми;

5) розвиток самоповаги через формування навичок асертивної поведінки, самоприйняття, подолання деструктивних установок, що ведуть до невпевненої поведінки;

6) розвиток здатностей до саморегуляції поведінки через сприяння самомотивації, ініціативності, гнучкості у зміні стратегій поведінки, вдосконалення навичок цілепокладання, розвитку рішучості, самостійності та наполегливості у реалізації поставлених завдань життєдіяльності;

7) оволодіння навичками ідентифікації психоемоційних станів, що сприяють та перешкоджають успішному розв'язанні складних життєвих ситуацій; оволодіння технікою і прийомами регуляції свого психоемоційного стану у складній життєвій ситуації (прийомами прогресивної м'язової релаксації, аутогенного тренування та техніками майндфулнес тощо).

Порядок тренінгової роботи в ході окремого заняття: 1) створення єдиного психологічного простору, а також зворотного зв'язку; 2) проведення рольової або Т-гри (гри / здійснення (показ) окремих вправ); 3) отримання зворотного зв'язку у вигляді суджень, думок, нових ідей, пропозицій від усіх її учасників, впорядкування інформації і її узагальнення; 4) зняття психологічної напруженості (релаксаційні вправи), підведення підсумків заняття (шерінг) і домашнє завдання. У кінці кожного заняття проводилася вправа «Рефлексія заняття». Тренінг складався зі вступної частини, двох блоків і завершальної частини.



Рис. 3.1. Організація тренінгової програми за блоками

Вступна частина призначена для створення сприятливого психологічного клімату, освоєння правил роботи з групою, налагодження зворотного зв'язку в системах «Учасник – група» і «група – учасник», створення ситуації рефлексії власних психічних станів, почуттів, бажань, думок.

Блок 1 підготовчий «Мотиваційний», – включає тренінгові процедури, спрямовані на збагачення досвіду самопізнання, пробудження у учасників інтересу до власних образів, думок, спогадів, мотивів, цілей і дій, які проявляються в навчальній діяльності студента і визначають її ефективність. Завданнями даного блоку були:

- усвідомлення важливості резильєнтності як ресурсу особистості;
- розвиток обізнаності про резильєнтність;
- формування прагнення до активної участі у програмі психологічного супроводу;
- створення позитивного психологічного клімату у групі.

Блок 2 загальний – «Регулятивний», – включає тренінгові процедури, що дозволяють сформувати навички саморегуляції і представлений завданнями:

- розвиток здатностей до саморегуляції поведінки через сприяння самомотивації, ініціативності, гнучкості у зміні стратегій поведінки, вдосконалення навичок цілепокладання, розвитку рішучості, самостійності та наполегливості у реалізації поставлених завдань життєдіяльності;

- - оволодіння навичками ідентифікації психоемоційних станів, що сприяють та перешкоджають успішному розв'язанні складних життєвих ситуацій;

- оволодіння технікою і прийомами регуляції свого психоемоційного стану у складній життєвій ситуації (прийомами прогресивної м'язової релаксації, аутогенного тренування та техніками майндфулнес тощо).

Реалізація завдань програми відбувалась за допомогою: 1) освоєння конструктивних тактик і стратегій самомотивування і стимуляції вольових зусиль у складних ситуаціях життя 2) формування прийомів ефективного цілепокладання в процесі розв'язання складних життєвих ситуацій, 3) розвитку прийомів саморегуляції емоційних станів, розуміння емоцій та управління ними у складних життєвих ситуаціях, 4) формування умінь самоорганізації у складних життєвих ситуаціях.

Блок 3 основний «Стрес-менеджмент» був спрямований на реалізації завдання з формування стресостійкості через оволодіння конструктивними копінг-стратегіями.

Блок 4 (Специфічний) – «Ресурсний» був спрямований на реалізацію таких завдань:

- освоєння принципів та оволодіння навичками позитивного мислення, подолання песимістичних і деструктивних переконань, що стосуються складної життєвої ситуації;

- оволодіння якостями та здатностями життєстійкої особистості;

- сприяння духовному розвитку особистості та осмисленості життя учасників програми;

- розвиток самоповаги через формування навичок асертивної поведінки, самоприйняття, подолання деструктивних установок, що ведуть до невпевненої поведінки.

Заклучна частина – призначена для усвідомлення особистісних змін, підведення підсумків роботи, збору інформації від учасників відносно реалізації їхніх очікувань від тренінгу. Метою «Рефлексивного блоку» було усвідомлення результатів впровадження програми психологічного супроводу розвитку резильєнтності.

Кожен блок програми складався з окремого заняття, яке містило міні-лекції, різноманітні практичні вправи, групові дискусії.

Програма індивідуальної психологічної роботи із клієнтом, що потрапив у складні життєві обставини передбачала такі завдання:

- стабілізація емоційного стану;
- самопізнання власних емоційних потенціалів, зняття заборони на вираження особистих тілесних проявів;
- активізація внутрішніх особистісних ресурсів;
- формування самоповаги особистості;
- подолання стресостійкості, особистісної залежності від зовнішніх факторів;
- подолання вивченої безпорадності, дистресу.

Для здійснення цих завдань були використані різноманітні техніки психологічної практики залежно від типу клієнта. Це такі техніки, як «лист від/до свого Я», «портрет емоцій та почуттів», арт-терапевтичні психотехнології (казкотерапія, режисована фільмотерапія, фототерапія, бібліотерапія), медитативні та релаксаційні техніки, техніка вторинної вигоди тощо [30; 128; 37; 45; 103; 153; 70].

3.3 Перевірка ефективності системи психологічного супроводу розвитку резильєнтності особистості.

У формувальному експерименті взяли участь 29 осіб з низьким рівнем резильєнтності. У результаті рандомізації експериментальну групу та контрольну групи склали 15 і 14 осіб відповідно. В експериментальних групах виконувалися завдання, передбачені розробленою нами програмою.

1. Контрольна група (КГ)	$O_1 O_2$
2. Експериментальна група (ЕГ)	$O_3 X O_4$

Де X – вплив програми психологічного супроводу, O_1 – попереднє тестування першої групи, O_2 – підсумкове тестування першої групи, O_3 – попереднє тестування другої групи, O_4 – підсумкове тестування другої групи.

Зіставлення результатів дослідження O_1 - O_2 , O_3 - O_4 , в експериментальній та контрольній групах дало можливість виявити ефект програми психологічного супроводу.

Порівняння досліджуваних характеристик у студентів-психологів експериментальної та контрольної груп до початку експерименту дозволяє говорити про відсутність значущих відмінностей між ними. Результати порівняння представлені на рис. 3.2-3.9 та таблиці 3.2.

Виявлено, що на показники орієнтації на виклики та досягнення цілей істотно впливають лише типи ситуації життєдіяльності, а належність до контрольної чи експериментальної групи є незначущими (рис. 3.2).

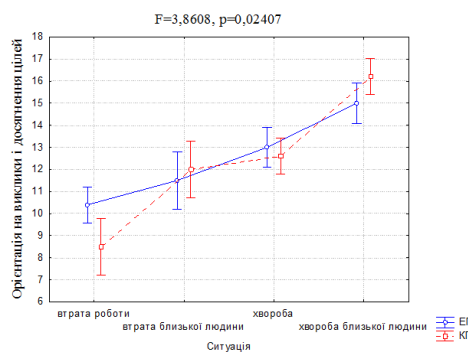


Рис. 3.2 Орієнтація на виклики та досягнення цілей в залежності від складної ситуації життя у досліджуваних експериментальної і контрольної груп на початку формульованого експерименту.

Виявлено, що на показники самоконтролю та здатності долати труднощі істотно впливають лише типи ситуації життєдіяльності, а належність до контрольної чи експериментальної групи є незначущими (рис. 3.3).

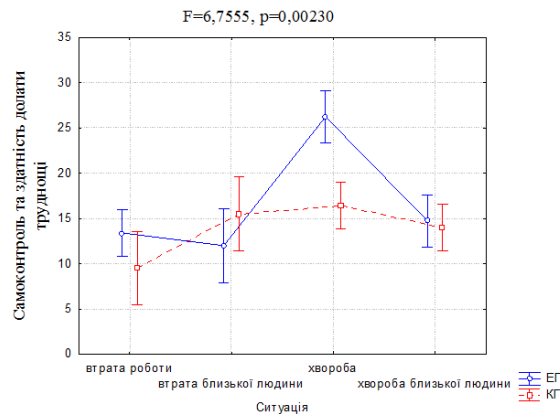


Рис. 3.3 Самоконтроль та здатність долати труднощі в залежності від складної ситуації життя у досліджуваних експериментальної і контрольної груп на початку формульованого експерименту.

Виявлено, що показники самодетермінації та осмисленості життя не залежать від дії факторів життєвої ситуації та належності до контрольної чи експериментальної груп (рис. 3.4).

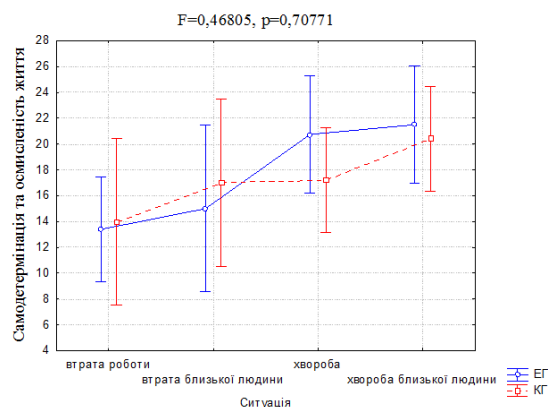


Рис. 3.4 Самодетермінація та осмисленість життя в залежності від складної ситуації життя у досліджуваних експериментальної і контрольної груп на початку формульованого експерименту.

Виявлено, що показники стресостійкості не залежать від дії факторів життєвої ситуації та належності до контрольної чи експериментальної груп (рис. 3.5).

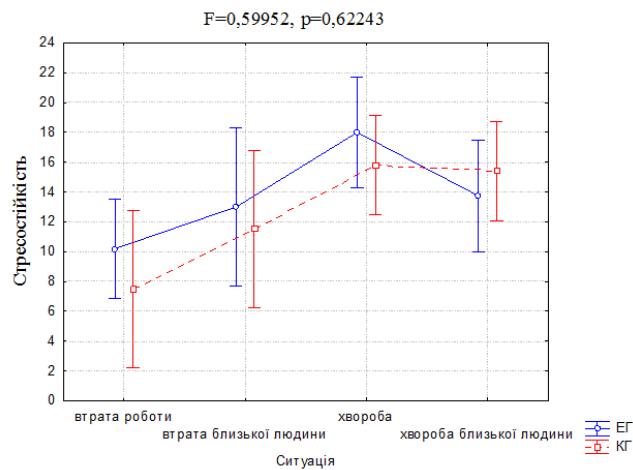


Рис. 3.5 Стресостійкість в залежності від складної ситуації життя у досліджуваних експериментальної і контрольної груп на початку формування експерименту.

Виявлено, що показники конструктивних копінгів не залежать від дії факторів життєвої ситуації та належності до контрольної чи експериментальної груп (рис. 3.6).

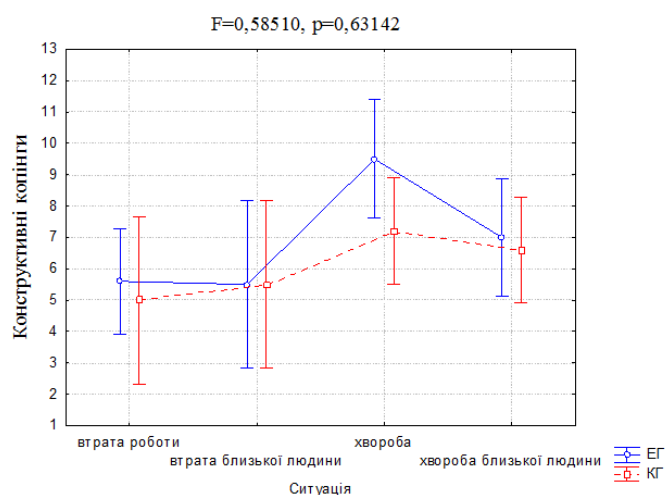


Рис. 3.6 Конструктивні копінгі в залежності від складної ситуації життя у досліджуваних експериментальної і контрольної груп на початку формування експерименту.

Виявлено, що показники соціальної контактності не залежать від дії факторів життєвої ситуації та належності до контрольної чи експериментальної груп (рис. 3.7).

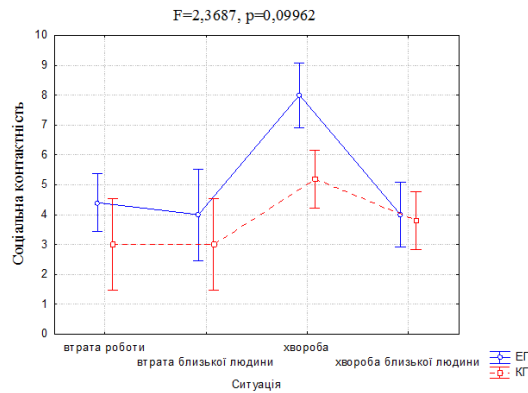


Рис. 3.7 Соціальна контактність в залежності від складної ситуації життя у досліджуваних експериментальної і контрольної груп на початку формувального експерименту.

Виявлено, що показники оптимальної регуляції не залежать від дії факторів життєвої ситуації та належності до контрольної чи експериментальної груп (рис. 3.8).

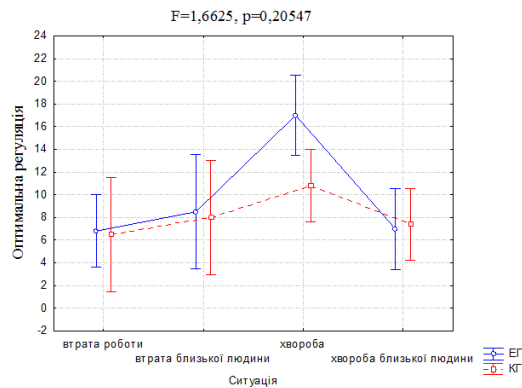


Рис. 3.8 Оптимальна регуляція в залежності від складної ситуації життя у досліджуваних експериментальної і контрольної груп на початку формувального експерименту.

Визначено, що показники відкритості життєвому досвіду не залежать від дії факторів життєвої ситуації та належності до контрольної чи експериментальної груп (рис. 3.9).

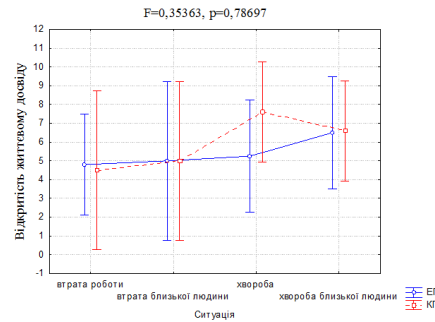


Рис. 3.9 Відкритість життєвому досвіду в залежності від складної ситуації життя у досліджуваних експериментальної і контрольної груп на початку формувального експерименту.

З таблиці 3.1 видно, що показники резильєнтності у контрольній та експериментальній групах не мають статистично значущих відмінностей на початку формувального експерименту, що дозволяє здійснювати подальші порівняння цих двох груп за показниками резильєнтності.

Таблиця 3.1

Показники резильєнтності досліджуваних контрольної та експериментальної груп на початку формувального експерименту

Показники резильєнтності	Групи досліджуваних		U	Z	p
	ЕГ	КГ			
Орієнтація на виклики і досягнення цілей	12,47±1,96	13,21±2,89	87,50	-0,76	0,45
Самоконтроль та здатність долати труднощі	17,00±6,16	14,43±3,69	85,50	0,85	0,39
Самодетермінація та осмисленість життя	17,73±4,86	17,86±5,13	103,50	-0,07	0,95
Стресостійкість	13,60±4,98	13,86±3,74	90,50	-0,63	0,53
Конструктивні копінги	7,00±2,51	6,43±1,50	98,00	0,31	0,76
Соціальна контактність	5,20±1,86	4,07±1,49	66,00	1,70	0,09
Оптимальна регуляція	9,80±5,76	8,57±2,90	101,00	-0,17	0,86
Відкритість життєвому досвіду	5,40±1,40	6,43±3,63	95,00	-0,44	0,66

На рисунку 3.10 видно, що в експериментальній групі відмічається позитивна динаміка розвитку орієнтації на виклики та досягнення цілей, натомість у контрольній групі ці показники майже не змінилися.

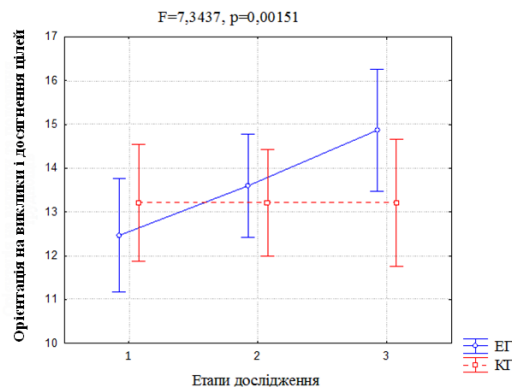


Рис. 3.10 Динаміка показників орієнтації на виклики та досягнення цілей у досліджуваних протягом впровадження програми психологічного супроводу розвитку резильєнтності.

На рисунку 3.11 видно, що в експериментальній групі відмічається позитивна динаміка розвитку самоконтролю та здатності долати труднощі, натомість у контрольній групі ці показники майже не змінилися.

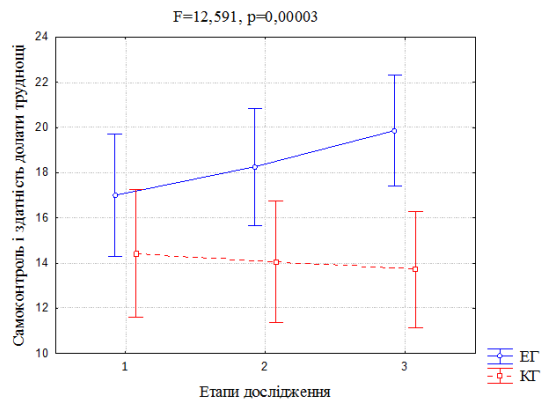


Рис. 3.11 Динаміка показників самоконтролю та здатності долати труднощі у досліджуваних протягом впровадження програми психологічного супроводу розвитку резильєнтності.

На рисунку 3.12 видно, що в експериментальній групі відмічається позитивна динаміка розвитку самодетермінації та осмисленості життя, натомість у контрольній групі ці показники майже не змінилися.

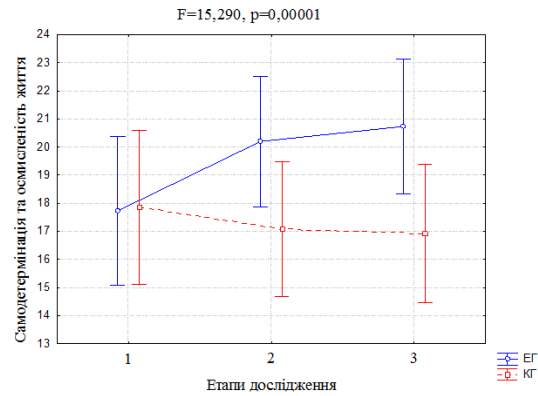


Рис. 3.12 Динаміка показників самодетермінації та осмисленості життя у досліджуваних протягом впровадження програми психологічного супроводу розвитку резильєнтності.

На рисунку 3.13 видно, що в експериментальній групі відмічається позитивна динаміка розвитку стресостійкості, натомість у контрольній групі ці показники майже не змінилися.

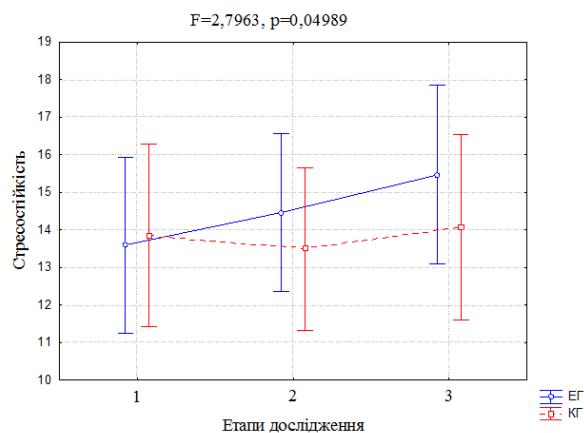


Рис. 3.13 Динаміка показників стресостійкості у досліджуваних протягом впровадження програми психологічного супроводу розвитку резильєнтності.

На рисунку 3.14 видно, що в експериментальній групі відмічається позитивна динаміка розвитку конструктивних копінгів, натомість у контрольній групі ці показники майже не змінилися.

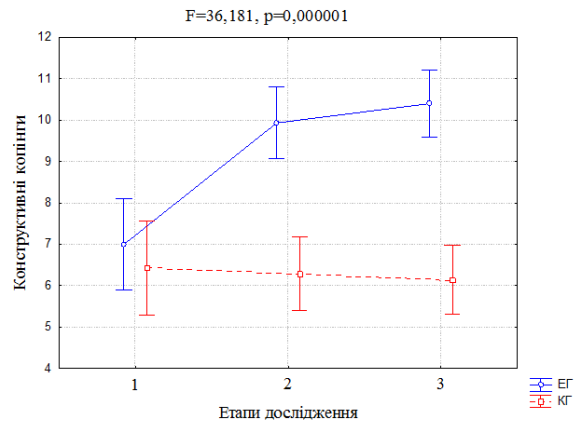


Рис. 3.14 Динаміка показників конструктивних копінгів у досліджуваних протягом впровадження програми психологічного супроводу розвитку резильєнтності.

На рисунку 3.15 видно, що в експериментальній групі відмічається позитивна динаміка розвитку соціальної контактності, натомість у контрольній групі ці показники майже не змінилися.

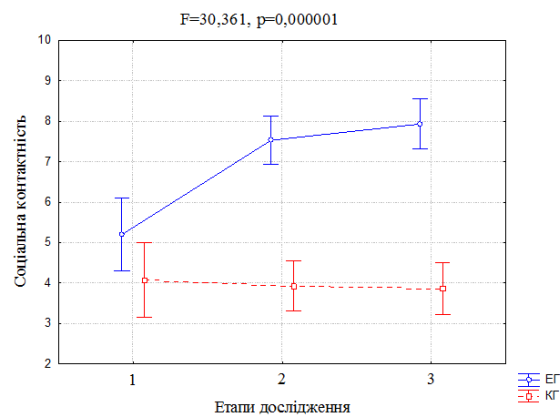


Рис. 3.15 Динаміка показників соціальної контактності у досліджуваних протягом впровадження програми психологічного супроводу розвитку резильєнтності.

На рисунку 3.16 видно, що в експериментальній групі відмічається позитивна динаміка розвитку оптимальної регуляції, натомість у контрольній групі ці показники майже не змінилися.

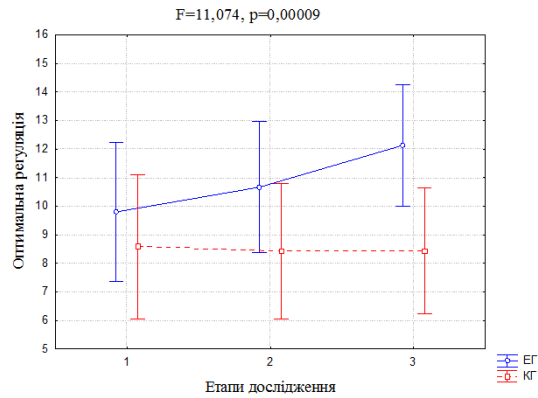


Рис. 3.16 Динаміка показників оптимальної регуляції у досліджуваних протягом впровадження програми психологічного супроводу розвитку резильєнтності.

На рисунку 3.17 видно, що в експериментальній групі відмічається позитивна динаміка розвитку відкритості життєвому досвіду, натомість у контрольній групі ці показники майже не змінилися.

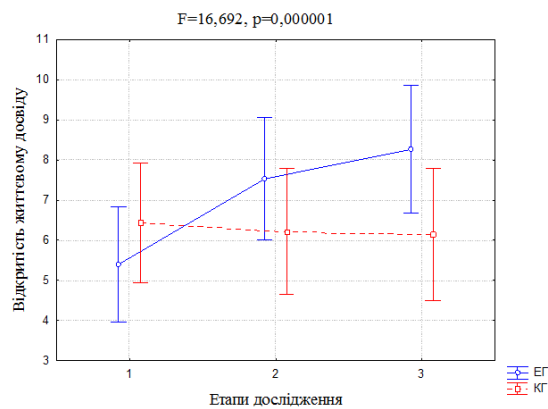


Рис. 3.17 Динаміка показників відкритості життєвому досвіду у досліджуваних протягом впровадження програми психологічного супроводу розвитку резильєнтності.

У таблиці 3.2 показано відмінності у показниках резильєнтності у контрольній та експериментальній групах після впровадження формувального експерименту.

Таблиця 3.2

Показники резильєнтності досліджуваних контрольної та експериментальної груп після впровадження формувального експерименту

Показники резильєнтності	Групи досліджуваних		U	Z	p
	ЕГ	КГ			
Орієнтація на виклики і досягнення цілей	13,60±1,55	13,21±2,78	91	0,61	0,541
Самоконтроль та здатність долати труднощі	18,27±5,91	14,07±3,47	59	2,01	0,045
Самодетермінація та осмисленість життя	20,20±3,76	17,07±4,97	65	1,75	0,081
Стресостійкість	14,47±4,22	13,50±3,63	101	0,17	0,861
Конструктивні копінги	9,93±1,62	6,29±1,64	12	4,06	0,000
Соціальна контактність	7,53±0,64	3,93±1,49	11	4,10	0,000
Оптимальна регуляція	10,67±5,34	8,43±2,90	56	2,16	0,031
Відкритість життєвому досвіду	7,53±1,68	6,21±3,75	51	2,36	0,018

Найбільш значущими виявились відмінності за показниками конструктивних копінгів та соціальної контактності. Крім того, учасники експериментальної групи перевищують учасників контрольної групи за показниками самоконтролю, оптимальної регуляції та відкритості життєвому досвіду.

У таблиці 3.3 показано порівняння показників резильєнтності у контрольній та експериментальній групах після завершення програми та через деякий час, протягом якого учасники програми мали змогу втілити здобуті навички резильєнтності в особистому житті під час вирішення складних життєвих ситуацій та їх наслідків.

Таблиця 3.3

Показники резильєнтності досліджуваних контрольної та експериментальної груп через 2 місяці після впровадження формувального експерименту

Показники резильєнтності	Групи досліджуваних		U	Z	p
	ЕГ	КГ			
Орієнтація на виклики і досягнення цілей	14,87±2,50	13,21±2,78	68	1,61	0,106
Самоконтроль та здатність долати труднощі	19,87±5,62	13,71±3,34	37	2,99	0,003
Самодетермінація та осмисленість життя	20,73±3,67	16,93±5,25	58	2,05	0,040
Стресостійкість	15,47±4,12	14,07±4,86	89	0,70	0,485
Конструктивні копінги	10,40±1,45	6,14±1,61	7	4,28	0,000
Соціальна контактність	7,93±0,80	3,86±1,46	9	4,21	0,000
Оптимальна регуляція	12,13±4,82	8,43±2,93	27	3,40	0,001
Відкритість життєвому досвіду	8,27±2,43	6,14±3,51	47	2,53	0,011

Найбільш суттєвих відмінностей зазнали показники конструктивних копінгів та соціальної контактності. Крім того, відбулись подальші позитивні зрушення за показниками самоконтролю, самодетермінації, оптимальної регуляції та відкритості життєвому досвіду у досліджуваних експериментальної групи у порівнянні із досліджуваними контрольної групи.

Аналіз зрушень показників резильєнтності в експериментальній групі показав, що протягом реалізації програми психологічного супроводу позитивної динаміки зазнали показники орієнтації на виклики та досягнення цілей, самоконтролю та здатності долати труднощі, самодетермінації та

осмисленості життя, стресостійкості, конструктивних копінгів, соціальної контактності, оптимальної регуляції та відкритості життєвому досвіду.

Таблиця 3.4

**Показники резильєнтності досліджуваних експериментальної групи
протягом впровадження формувального експерименту**

Показники резильєнтності	Етапи дослідження		T	Z	p
	Констатування	Контроль			
Орієнтація на виклики і досягнення цілей	12,47±1,96	13,60±1,55	1,50	2,31	0,02
Самоконтроль та здатність долати труднощі	17,00±6,16	18,27±5,91	0	2,52	0,01
Самодетермінація та осмисленість життя	17,73±4,86	20,20±3,76	0	2,80	0,05
Стресостійкість	13,60±4,98	14,47±4,22	0	2,36	0,02
Конструктивні копінги	7,00±2,51	9,93±1,62	0	3,17	0,001
Соціальна контактність	5,20±1,86	7,53±0,64	0	3,05	0,002
Оптимальна регуляція	9,80±5,76	10,67±5,34	0	2,36	0,02
Відкритість життєвому досвіду	5,40±1,40	7,53±1,68	0	2,66	0,01

З таблиці 3.5 видно, що позитивних зрушень у показниках резильєнтності по контрольній групі не відбулося.

Таблиця 3.5

**Показники резильєнтності досліджуваних контрольної групи протягом
впровадження формувального експерименту**

Показники резильєнтності	Етапи дослідження		T	Z	p
	Констатування	Контроль			
Орієнтація на виклики і досягнення цілей	13,21±2,89	13,21±2,78	3	0	0,9
Самоконтроль та здатність долати труднощі	14,43±3,69	14,07±3,47	0	1,60	0,11
Самодетермінація та осмисленість життя	17,86±5,13	17,07±4,97	1	1,46	0,14
Стресостійкість	13,86±3,74	13,50±3,63	2	1,09	0,27
Конструктивні копінги	6,43±1,50	6,29±1,64	2,50	0,91	0,36
Соціальна контактність	4,07±1,49	3,93±1,49	2,50	0,91	0,36
Оптимальна регуляція	8,57±2,90	8,43±2,90	4	0,36	0,72
Відкритість життєвому досвіду	6,43±3,63	6,21±3,75	0	1,60	0,11

Аналіз відтермінованого ефекту програми доводить її дієвість. В учасників експериментальної групи позитивні зрушення відбулись за усіма показниками резильєнтності, крім відкритості життєвому досвіду, де відмінності не досягають значень статистичної значущості.

Таблиця 3.6

**Показники резильєнтності досліджуваних експериментальної групи
після впровадження формувального експерименту**

Показники резильєнтності	Етапи дослідження		T	Z	p
	Контроль	Повторний контроль			

Орієнтація на виклики і досягнення цілей	13,60±1,55	14,87±2,50	0	2,36	0,02
Самоконтроль та здатність долати труднощі	18,27±5,91	19,87±5,62	0	2,02	0,04
Самодетермінація та осмисленість життя	20,20±3,76	20,73±3,67	0	2,36	0,02
Стресостійкість	14,47±4,22	15,47±4,12	0	2,20	0,03
Конструктивні копінги	9,93±1,62	10,40±1,45	0	2,02	0,04
Соціальна контактність	7,53±0,64	7,93±0,80	0	2,02	0,04
Оптимальна регуляція	10,67±5,34	12,13±4,82	0	2,36	0,02
Відкритість життєвому досвіду	7,53±1,68	8,27±2,43	0	1,82	0,06

З таблиці 3.7 видно, що суттєвих зрушень в учасників контрольної групи після завершення формуального експерименту не відбулося.

Таблиця 3.8

Показники резильєнтності досліджуваних контрольної групи після впровадження формуального експерименту

Показники резильєнтності	Етапи дослідження		T	Z	p
	Контроль	Повторний контроль			
Орієнтація на виклики і досягнення цілей	13,21±2,78	13,21±2,78	2	1,09	0,27
Самоконтроль та здатність долати труднощі	14,07±3,47	13,71±3,34	0	1,60	0,11
Самодетермінація та осмисленість життя	17,07±4,97	16,93±5,25	4	0,36	0,72
Стресостійкість	13,50±3,63	14,07±4,86	4	0,36	0,72

Конструктивні копінги	6,29±1,64	6,14±1,61	0	0	0
Соціальна контактність	3,93±1,49	3,86±1,46	2	0,53	0,59
Оптимальна регуляція	8,43±2,90	8,43±2,93	2	1,09	0,27
Відкритість життєвому досвіду	6,21±3,75	6,14±3,51	2,50	0,91	0,36

З рис. 3.19 видно, що після впровадження програми показники орієнтації на виклики зросли в експериментальній групі у порівнянні із контрольною незалежно від життєвої ситуації, в якій опинились досліджувані.

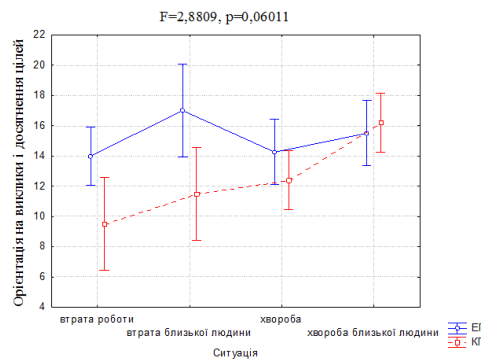


Рис. 3.19 Орієнтація на виклики та досягнення цілей в залежності від складної ситуації життя у досліджуваних експериментальної і контрольної груп наприкінці формувального експерименту.

З рис. 3.20 видно, що після впровадження програми показники самоконтролю зросли в експериментальній групі у порівнянні із контрольною незалежно від життєвої ситуації, в якій опинились досліджувані.

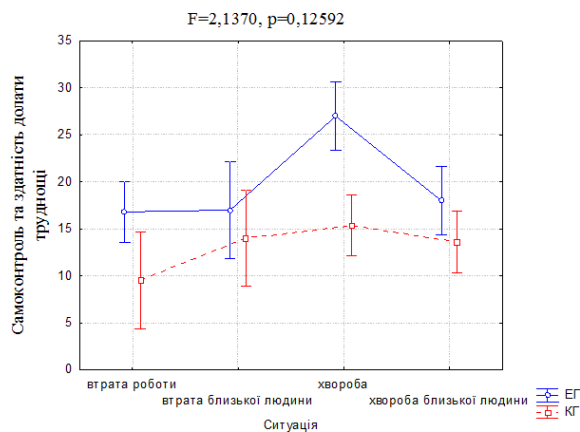


Рис. 3.20 Самоконтроль та здатність долати труднощі в залежності від складної ситуації життя у досліджуваних експериментальної і контрольної груп наприкінці формульального експерименту.

З рис. 3.21 видно, що після впровадження програми показники самодетермінації зросли в експериментальній групі у порівнянні із контрольною незалежно від життєвої ситуації, в якій опинились досліджувані.

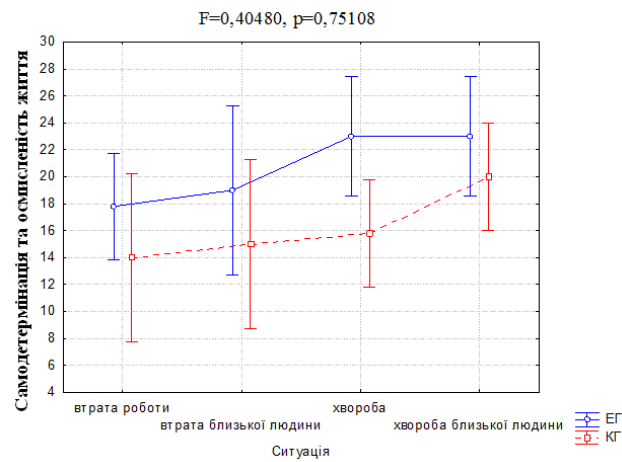


Рис. 3.21 Самодетермінації та осмисленості життя в залежності від складної ситуації життя у досліджуваних експериментальної і контрольної груп наприкінці формульального експерименту.

З рис. 3.22 видно, що після впровадження програми показники стресостійкості зросли в експериментальній групі у порівнянні із контрольною незалежно від життєвої ситуації, в якій опинились досліджувані.

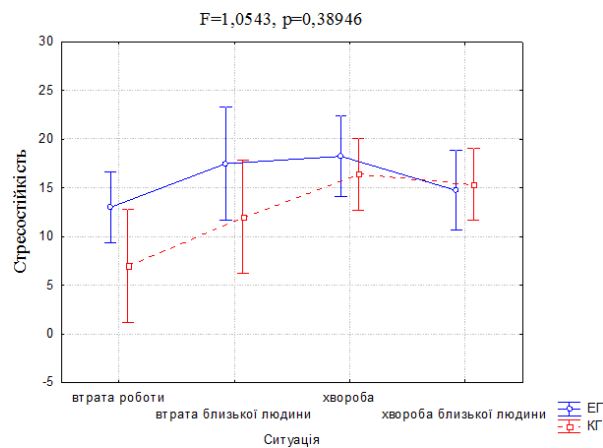


Рис. 3.22 Стресостійкість в залежності від складної ситуації життя у досліджуваних експериментальної і контрольної груп наприкінці формувального експерименту.

З рис. 3.23 видно, що після впровадження програми показники конструктивних копінгів зросли в експериментальній групі у порівнянні із контрольною незалежно від життєвої ситуації, в якій опинились досліджувані.

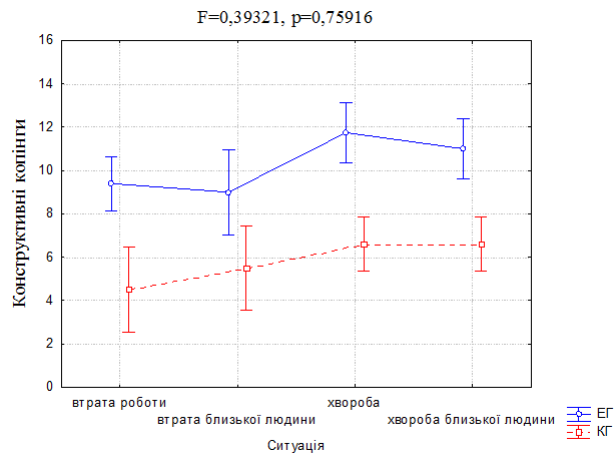


Рис. 3.23 Конструктивні копінги в залежності від складної ситуації життя у досліджуваних експериментальної і контрольної груп наприкінці формувального експерименту.

З рис. 3.24 видно, що після впровадження програми показники соціальної контактності зросли в експериментальній групі у порівнянні із контрольною незалежно від життєвої ситуації, в якій опинились досліджувані.

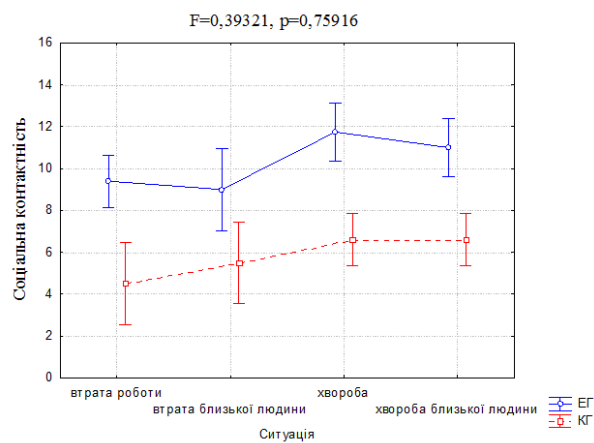


Рис. 3.24 Соціальна контактність в залежності від складної ситуації життя у досліджуваних експериментальної і контрольної груп наприкінці формувального експерименту.

З рис. 3.25 видно, що після впровадження програми показники оптимальної регуляції зросли в експериментальній групі у порівнянні із контрольною незалежно від життєвої ситуації, в якій опинились досліджувані.

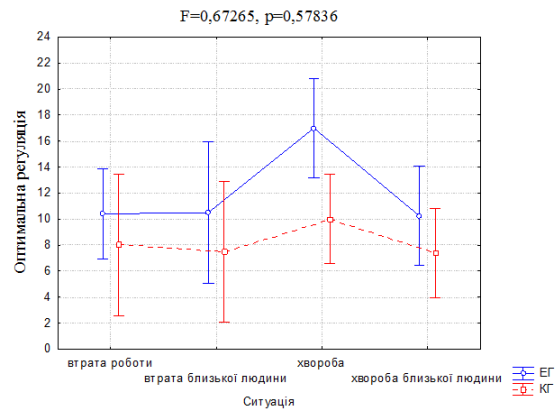


Рис. 3.26 Оптимальна регуляція в залежності від складної ситуації життя у досліджуваних експериментальної і контрольної груп наприкінці формувального експерименту.

З рис. 3.26 видно, що після впровадження програми показники відкритості життєвому досвіду зросли в експериментальній групі у порівнянні із контрольною незалежно від життєвої ситуації, в якій опинились досліджувані.

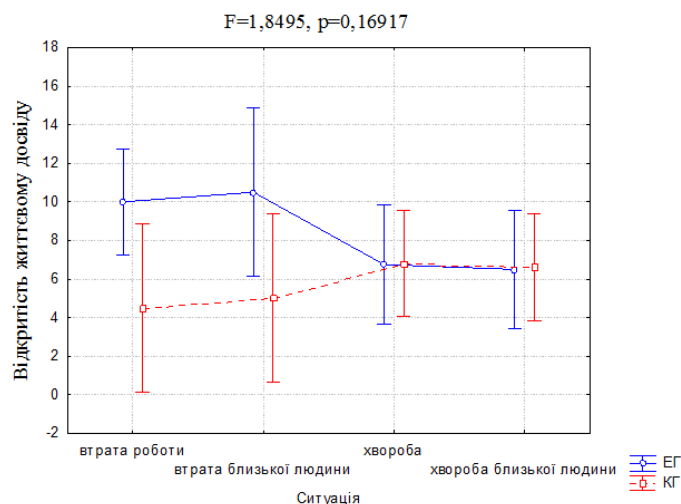


Рис. 3.26 Відкритість життєвому досвіду в залежності від складної ситуації життя у досліджуваних експериментальної і контрольної груп наприкінці формувального експерименту.

Отримані результати загалом свідчать про ефективність впровадженої програми психологічного супроводу розвитку резильєнтності особистості у складних життєвих ситуаціях.

Висновки до третього розділу

1. Психологічний супровід розвитку резильєнтності передбачав реалізацію системи засобів формування стресостійкості через оволодіння конструктивними копінг-стратегіями; оволодіння навичками позитивного мислення, подолання песимістичних і деструктивних переконань, що стосуються складної життєвої ситуації; оволодіння якостями та здатностями життєстійкої особистості; сприяння духовному розвитку особистості та осмисленості життя учасників програми; розвитку самоповаги через формування навичок асертивної поведінки, самоприйняття, подолання деструктивних установок, що ведуть до невпевненої поведінки; розвитку здатностей до саморегуляції поведінки через сприяння самомотивації, ініціативності, гнучкості у зміні стратегій поведінки, вдосконалення навичок цілепокладання, розвитку рішучості, самостійності та наполегливості у реалізації поставлених завдань життєдіяльності; оволодіння навичками ідентифікації психоемоційних станів, що сприяють та перешкоджають успішному розв'язанні складних життєвих ситуацій; оволодіння технікою і прийомами регуляції свого психоемоційного стану у складній життєвій ситуації (прийомами прогресивної м'язової релаксації, аутогенного тренування та техніками майндфулнес тощо).

2. Програма психологічного супроводу розвитку резильєнтності, що передбачала індивідуальну (психологічне консультування) та групову (психологічний тренінг) форми роботи, містила чотири блоки – мотиваційний, спрямований на підготовку особистості, що опинилась у складній життєвій ситуації, до участі у програмі, регулятивний блок, спрямований на формування здатності до саморегуляції психоемоційних станів у складній

життєвій ситуації та формування здатності до активного цілепокладання з метою розв'язання складних життєвих обставин, блок стрес-менеджменту, спрямований на формування конструктивних копінг-стратегій та стресостійкості, ресурсний блок, спрямований на формування особистісних ресурсів резильєнтності, а також рефлексивний блок, направлений на усвідомлення досвіду участі у програмі.

3. За результатами перевірки ефективності програми психологічного супроводу було показано, що незалежно від типу складної життєвої ситуації в учасників програми відбулись позитивні зрушення у рівні розвитку резильєнтності особистості, натомість в учасників контрольної групи показники резильєнтності не зазнали істотних змін.

ВИСНОВКИ

У дисертації проведено теоретичне узагальнення і виокремлено новий підхід до визначення специфіки психологічного супроводу розвитку резильєнтності як чинника саморегуляції особистості у складних життєвих ситуаціях. У ході методолого-психологічного аналізу та результатів експериментальних даних зроблено такі висновки:

1. У результаті теоретичного аналізу було концептуалізовано поняття резильєнтності як психологічного ресурсу особистості у подоланні стресу та задля адаптації до наслідків травмуючої ситуації та нових обставин життя, що уможлиблює її повноцінне функціонування. Визначено зумовленість резильєнтності низкою регулятивних, когнітивних, емоційних та соціально-поведінкових якостей та здатностей. У поданому дослідженні складна життєва ситуація розуміється як результат суб'єктивного сприйняття складних життєвих обставин: або як нездоланих та невідконтрольованих, що призводить до ненормативної кризи особистості та виникнення негативних психоемоційних станів, або як контрольованих з високою вірогідністю розв'язання проблем, що за умови наявності соціальної підтримки та низки психологічних ресурсів особистості сприяє розвитку резильєнтності особистості.

2. До системи засобів психодіагностики резильєнтності особистості, що знаходиться у складній життєвій ситуації, слід віднести передусім власне багатофакторну методику діагностики резильєнтності, що описує такі її властивості, як орієнтація на виклики та досягнення цілей, самоконтроль та здатність долати труднощі, самодетермінація та осмисленість життя, стресостійкість, конструктивні копінги, соціальна контактність, оптимальна регуляція та відкритість життєвому досвіду, стандартизація адаптованого україномовного варіанту якої представлена у даному дослідженні. Крім того до комплексу методів дослідження резильєнтності особистості у складній життєвій ситуації слід віднести низку методик, спрямованих на вивчення

ресурсів розвитку резильєнтності особистості, зокрема життєстійкості, смисложиттєвих орієнтацій, самоповаги, самоефективності, духовних цінностей та копінг-стратегій, а також методик, які характеризують психічний стан особистості у складній життєвій ситуації.

3. У результаті емпіричного дослідження було визначено, що ресурсний потенціал резильєнтності особистості виявляється у позитивних зв'язках її показників із самоактуалізацією та психологічним благополуччям та негативних зв'язках із емоційним вигоранням та особистісною вичерпаністю.

4. Аналіз впливу складної життєвої ситуації на психічний стан особистості дозволив встановити, що найбільш деструктивною є ситуація втрати близької людини, утім ця ситуація є визначеною і викликає однозначні психоемоційні стани, натомість ситуація хвороби близької людини викликає амбівалентні почуття – розпач та безвихідь може змінюватись на активність, терпіння та рішучість у дуже невеликий проміжок часу. Найбільш конструктивними ситуаціями виступають втрата роботи та власна хвороба, що активізують потужний паттерн активності та психоемоційних станів, що сприяють виходу із складної життєвої ситуації.

5. Виявлені позитивні зв'язки резильєнтності із ресурсами особистості дозволили застосувати регресійний аналіз з метою обчислення рівнянь для опису резильєнтності у системі чинників саморегуляції особистості. Регулятивними предикторами показників резильєнтності виступили показники життєстійкості, диспозиційного оптимізму, духовних цінностей честі, альтруїзму, релігійності, духовності, показники осмисленості життя за параметрами цілей та результатів життя, конструктивні копінги, зокрема планування рішення проблеми, проактивного, превентивного та рефлексивного копінгів, а також пошуку емоційної та інструментальної підтримки, само ефективності, самоповаги, показників саморегуляції поведінки, зокрема планування, моделювання, оцінки результату та гнучкості.

6. Психологічний супровід розвитку резильєнтності передбачав реалізацію програми, яка містила мотиваційний, регулятивний, стрес-

менеджмент, ресурсний та рефлексивний блоки, спрямовані на формування стресостійкості через оволодіння конструктивними копінг-стратегіями; оволодіння навичками позитивного мислення, подолання песимістичних і деструктивних переконань, що стосуються складної життєвої ситуації; оволодіння якостями та здатностями життєстійкої особистості; сприяння духовному розвитку особистості та осмисленості життя; розвиток самоповаги та здатностей до саморегуляції поведінки; оволодіння навичками ідентифікації та саморегуляції психоемоційних станів у складній життєвій ситуації, і довела власну ефективність через зростання показників резильєнтності в експериментальній групі у порівнянні із їх сталістю в учасників контрольної групи.

Проведене дослідження не вичерпує усіх аспектів проблеми розвитку резильєнтності особистості у складних життєвих ситуаціях та відкриває перспективи подальшої дослідницької роботи щодо вивчення резильєнтності у різних категорій суб'єктів діяльності та у різні вікові періоди.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабчук О.Г., Сазонова Н.В. Психологічні особливості осіб з різним рівнем емоційної стабільності. *Наукові перспективи. Серія «Психологія»*. 2021. № 10 (16). С. 353-363.
2. Большакова А.М. Психологія особистісної реалізованості суб'єкта життєвого шляху : моногр. /А. М. Большакова. Запоріжжя : КПУ. 2011. 312 с.
3. Боришевський М.Й., Галян І.М. Саморегуляція оцінної діяльності вчителя як вид психічної активності. К.: Дніпро, 2001. 74 с.
4. Бригадир М.Б., Бамбурак Н.М. Аналіз емоційних порушень з позиції теорії прив'язаності. *Габітус*. 2023. № 52. С. 104-108.
5. Бурлачук Л.Ф., Коржова О.Ю. Психология жизненных ситуаций. М.: Российское педагогическое агенство, 1998. 263 с.
6. Вдовіченко О. В. Психологія ризику особистості: монографія. Одеса: ФОП Бондаренко М.О., 2019. 456 с.
7. Гірняк А.Н., Гірняк Г.С. Формовияви дев'ятної поведінки поведінки у сучасних молодіжних субкультурах та їх соціально-психологічний аналіз. *Психологія і суспільство*. 2023. № 1. С. 199-204.
8. Головіна О.Ю. Особливості духовного інтелекту у процесі розвитку моральної самосвідомості студентів : автореф. дис. на здоб. наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 / О. Ю. Головіна ; ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Харків. 2016. 19 с.
9. Горбач С. Феноменологічний аналіз категорії «складна життєва ситуація». *Теорія та методика управління освітою*. 2010. № 1. С. 94-103.
10. Грішин Е.О. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. Вип. 64. 2021. С. 62-81. <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>
11. Грішин Е.О. Складна життєва ситуація як передумова формування резильєнтності особистості. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. Вип. 65. 2021. С. 25-41.

12. Єрмаков І.Г., Пузіков Д.О. Життєвий проект особистості : від теорії до практики : практико зорієнтований посібник. К. : Освіта України. 2007. 212 с.
13. Журавель А.П. Психологічний супровід оперативно-службової діяльності особового складу підрозділів охорони державного кордону України 2006 року : автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.09 / А.П. Журавель; Нац. акад. Держ. прикордон. служби України ім. Б. Хмельницького. Хмельницький. 2006. 20 с.
14. Зильберман П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора. Очерки психологии труда оператора. М. : Наука, 1974. С. 138-172.
15. Злагодух В.В. Психологічні чинники розвитку саморегуляції професійної діяльності у майбутніх операторів авіаційного профілю. : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 19.00.07 / В.В. Злагодух; Держ. закл. «Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського». Одеса. 2016. 20 с.
16. Капрара Дж. В., Сервон Д. Психология личности.: Питер, 2003. 638 с .
17. Карпенко Є.В. Основи психотренінгу : навч. посібник. Дрогобич. 2015. 78 с.
18. Карсканова С.В. Опитувальник «шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. Практична психологія та соціальна робота: наук.-практ. та освітньо-метод. журн. №1, 2011. С. 1-10.
19. Кассинов П., Тафрейт Р.Ч. Психотерапия гнева. Полное практическое руководство; пер. с англ. М.: АСТ; СПб.: Сова. 2006. 477 с.
20. Компьютерна психологічна діагностика. Режим доступу: <https://cpd-program.ru/methods/mpsp.htm>.
21. Корнієнко І.О. Генеза опанувальної поведінки у життєвому просторі особистості : дис. ... д-ра. психол. наук : 19.00.07 / Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. К. 2018. 323 с.
22. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини : за ред. І. Я. Коцана. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2011. 430 с.

23. Кудінова, М.С. Розвиток стресостійкості в учнів старших класів загальноосвітніх шкіл-інтернатів : дис. на здоб. наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.07, 053 / М. С. Кудінова ; Клас. приват. ун-т, ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Запоріжжя, 2019. 250 с.

24. Кузнецов О.І. Психодіагностика термінальних і інструментальних духовних цінностей Вісник ХНПУ ім. Г.С. Сковороди. Психологія. Харків: ХНПУ, 2018. Вип.58. С. 92-104.

25. Кузнецов М.А., Колчигіна А.В. Подолання хвилювання на іспиті: Копінг-поведінка студентів під час перевірки знань: [монографія]. Харків: Вид-во «Діса плюс». 2017. 206 с.

26. Кузнецов М.А., Маннапова К.Р. Життєстійкість підлітків із неповних сімей : [монографія]. Харків: Вид-во «Діса плюс». 2016. 257 с.

27. Кузнецов М.А., Фоменко К.І., Кузнецов О.І. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності. Харків: ХНПУ. 2015. 339 с.

28. Кузнецова М.М. Оптимізм в структурі психічної саморегуляції навчальної діяльності студентів : дис. к...психол.н. 19.00.07 / М.М. Кузнецова ; ХНПУ імені Г.С. Сковороди. 2018. Харків. 356 с.

29. Куль Ю., Шторх М. Сила собственного «Я». Семь психогимнастик для бессознательного; пер. с нем. Х.: Изд-во Гуманитарный центр, 2015. 324 с.

30. Купрєєва О.І. Соціально-психологічний тренінг як технологія психологічного супроводу процесу адаптації студентів-першокурсників. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. 8. 2011. С. 158-167.

31. Лазос Г.П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія і психотерапія. 14. 2018. С. 26-64.

32. Литвиненко О.Д. Соціально-психологічні основи розвитку адаптаційного потенціалу сучасної молоді: монографія. Сєверодонецьк: СНУ ім. В.Даля, 2018. 302 с.

33. Лящ О.П. Професійна ідентичність як чинник самоздійснення особистості. *Габітус: науковий журнал*. 2020. Вип. 14. С. 189-194.
34. Маноха І.П. Психологія потенціалу індивідуального буття людини: онтологічно орієнтований підхід : дис. ... докт. психол. наук : 19.00.01 / І.П. Маноха; Київський національний університет імені Тараса Шевченка. К.2003. Режим доступу: <http://www.irbis-nbuv.gov.ua/aref/20081124039495>.
35. Маннапова Е. Р. Роль життєстійкості у подоланні складних життєвих ситуацій. *Теорія і практика сучасної психології*. 1, 2 2019. С. 75-78.
36. Мартенс Йенс-Уве Мистецтво керувати своїм життям: розпізнання, вплив та зміна установок. Х.: Вид-во «Гуманітарний Центр». 2013. – 208 с.
37. Мілютіна К.Л. Теорія та практика психологічного тренінгу. К. МАУП. 2004. 192 с.
38. Морозов Д. Ю. Мотиваційні чинники стресостійкості випускників вищих навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Д.Ю. Морозов; Республіканський вищий навчальний заклад «Кримський гуманітарний університет». Ялта. 2011. 249 с.
39. Мушкевич М. І. Поняття супроводу у сучасній психологічній науці. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К. 2011. Т. XIII, ч. 1. С. 287-294.
40. Науково-методичні засади діяльності психологічної служби: навчально-методичний посібник / в 2 т. Т.1/ [за ред. В. Г. Панка, І. І. Цушко]. К. : Ніка-Центр. 2005. 328 с.
41. Панок В. Г. Прикладна психологія. Теоретичні проблеми : монографія. К. : Ніка-Центр. 2017. 188 с.
42. Панок В. Г. Психологічне консультування: теорія та практика : навч.-метод. посібник. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т. 2011. 272 с.
43. Пилипака Ю.І., Романюк В.Л. Стрес як загальний адаптаційний синдром та психічне здоров'я особистості. *Психологія: реальність і перспективи*. 2016. №6. С. 177-182.

44. Погрібна А.О. Захисно-копінгова поведінка як чинник емоційного вигорання вчителів шкіл-інтернатів для дітей з вадами інтелекту : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / А.О. Погрібна ; Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків, 2017. -23 с.

45. Попелюшко Аналіз результатів проведення завершального етапу програми психологічного супроводу комбатантів та їхніх сімей. Науковий вісник ХДУ/ Серія Психологічні науки № 2. 2021. С.163-168.

46. Предко В.В. Складна життєва ситуація як провідна умова формування життєстійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2021. 74 – 99. DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-54-1-74-99>

47. Предко Д. Є., Ларін Д. Релігійна віра як чинник подолання критичних життєвих ситуацій. *Психологічний часопис*. 4(8), 2017. С. 76-86.

48. Про реабілітацію інвалідів в Україні: Закон України. Від 06.10.05 N 2961-IV. Відомості Верховної Ради України. 2006. 2-3. С. 36.

49. Психология :словарь / под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского; 2-е изд., – М. : Политиздат, 1990. 494 с.

50. Психолого-педагогічний супровід і підтримка в умовах модернізації освітньо-виховного простору. Режим доступу: URL: <http://osvita.ua/school/upbring/1334>.

51. Пустовалов І.В. Психологічні особливості ціннісно-сміслової сфери особистості підлітків в сім'ях повторного шлюбу. 2017. Режим доступу: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/14897>.

52. Ришко Г. М. Основні методологічні теорії та підходи вивчення стресостійкості особистості. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2014. Issue 20. II (10). P. 139-142.

53. Санникова О.П. Феноменология личности: Избранные психологические труды. Одесса: СМІЛ, 2003. 256 с.

54. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць

Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 17. К. 2017. С. 124-133.

55. Стасевська О. А. Духовні цінності і соціокультурна ідентичність : проблема взаємообумовленості. Вісник Національного університету «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого» . Серія : Філософія. 4. 2016. С. 113-122.

56. Супріган А.О. Трансформація «я-образу» особистості в складних життєвих обставинах. Трансформація "Я-образу" особистості в складних життєвих обставинах : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Супріган Анастасія Олександрівна ; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. К. 2020. 24 с.

57. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К. : Либідь, 2003. 376 с.

58. Федоренко Р.П., Хлівна О.М., Дучимінська Т.І., Магдисюк, Л.І., Борцевич С.В. Психологічна допомога в клініці: навчально-методичний посібник. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 224 с.

59. Фоменко К.І., Кузнецов О.І., Головіна О.Ю. Психологія духовного інтелекту. Харків: Діса-плюс, 2019. 200 с.

60. Фоменко К.І., Кузнецова М.М. Саморегуляція навчально-професійної діяльності у оптимістичних та песимістичних студентів : монографія. Харків: Вид-во «Діса плюс». 2019. 328 с.

61. Фурман А.А. Психологічні засади пізнання смисложиттєвої сфери особистості : автореф. дис. д.психол.н. 19.00.01 / А.А. Фурман; Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського». Одеса, 2019. 41 с.

62. Фурман А.В., Шаюк О.Я. Постання психософійного дискурсу толерантності. *Психологічні перспективи*. 2021. № 38. С. 45-59.

63. Чернуха Н. М. Категорія соціально-педагогічної підтримки: теорія і практика. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2012. № 6. С. 179-182.

64. Чиханцова О.А. Позитивна психотерапія як фактор сприяння розвитку життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія*. Т. ІХ. Вип. 7. С. 373-381.

65. Чиханцова О.А. Психологія становлення життєстійкості особистості. : автореф. дис. д.психол.н. 19.00.01 / О.А. Чиханцова; Інститут психології імені Г.С. Костюка. К. 2021. 41 с.

66. Шандрук С.К., Буняк Н.А. Двозначний аспект та своєрідність проявів недуг особистості. *Психологія і особистість. Науковий журнал*. 2023. № 2 (24). С. 279-289.

67. Швалб Ю.М. Провина та почуття провини у структурі життєвих відносин особистості. *Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології*: монографія / за заг. ред. В. П. Садкового, О. В. Тімченка. Х.: Вид-во НУЦЗУ. 2017. С. 61-80.

68. Швалб Ю.М. Психологічна структура складних життєвих обставин. *Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій. Психологічна теорія і практика : монографія*. Суми: Вид-во СумДПУ. 2017. С. 19-39.

69. Шкіренко О.В. Духовні цінності як регулятор поведінки особистості в екстремальних ситуаціях. Педагогічний процес: теорія і практика. Педагогіка. Психологія: Зб. наук. пр. К.: «Екмо». 2006. Вип. 5. С. 277-288.

70. Abbott J.A., Klein B., Hamilton C., Rosenthal A. The impact of online resilience training for sales managers on wellbeing and performance. *Journal of Applied Psychology*, 5(1):89-95. 2009. DOI: 10.7790/ejap.v5i1.145.

71. Alessandri G., Vecchio G.M., Steca P., Caprara M.G., Caprara G.V. A revised version of Kremen and Block's Ego Resiliency Scale in an Italian sample. *Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*, 14(3-4). 2007. 165-83.

72. American Psychological Association. The road to resilience. Washington DC. 2014. <https://advising.unc.edu/wp-content/uploads/sites/341/2020/07/The-Road-to-Resiliency.pdf>.

73. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change. *Psychological Review*, 84. 1977. P. 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>.

74. Bandura, A. Social learning and personality development. New York: Holt, Rinehart, and Winston. 1963. 329 p.

75. Billings A.G., Moos R.H. The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioral Medicine*. 1981. 4. P. 157-189.

76. Bekki J.M., Smith M.L., Bernstein B.L., Harrison C. (2013). Effects of an online personal resilience training program for women in stem doctoral programs. *Journal of Women and Minorities in Science and Engineering*, 19(1):17-35. DOI: 10.1615/JWomenMinorScienEng.2013005351.

77. Block J. H., Block J. The role of ego-control and ego resiliency in the organization of behavior. *Minnesota Symposium on Child Psychology*. Erlbaum; Hillsdale; NJ, 1980. Vol. 13. P. 39-101.

78. Bolton K. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis. The University of Texas. 3. 2013.

79. Bonanno G.A. Loss, Trauma, and Human Resilience. Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*, 59.1. 2004. P. 20-28.

80. Bradburn N. The Structure of Psychological well – being. Chicago : Aldine Pub. Co., 1969. P. 320.

81. Brown I.D., Poulton E.C. Measuring the spare «mental capacity» of car drivers by a subsidiary task. *Ergonomics*. 1961. Vol. 4 (1). P. 35-40.

82. Carver C.S., Scheier M.F., Segerstrom S.C. (). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7). 2010. P. 879-89.

83. Chang, L. Life satisfaction, self-concept, and family relations in Chinese adolescents and children / L. Chang, C. McBride-Chang, S.M. Stewart & E. Au // *International Journal of Behavioral Development*, 2003. Vol.27. P. 182-189.
84. Connor K. M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. *Depression and Anxiety*. 18. 2003. P.76.
85. Connor K.M., Davidson J.R.T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2). 2003. P. 76-82.
86. Coutu D. L. How resilience works. *Harvard business review*, 80.5. 2002. P. 46-56.
87. Cutuli J.J., Herbers J.E., Masten A.S., Reed M. G.J. Resilience in development. *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, 3rd ed. 2021. P. 171-188.
88. Davydov, D. M., Stewart, R., Ritchie, K., & Chaudieu, I. (2010). Resilience and mental health. *Clinical psychology review*, 30(5). P. 479-495.
89. Deci E. L. The "What" and "Why" of Goal Pursuits : Human Needs and the Self-Determination of Behavior personality. *Psychological Inquiry*, 2000. 11. 4. P. 227-268.
90. Diener E., Sapyta J.J., Suh E. Subjective well-being is essential to well-being. *Psychol. Inquiry*. 1998. 9 (1). P. 33-37.
91. Dilts R. Beliefs are the foundation of everyone's personal outcomes. *Beliefs: Pathways to Health & Well-being*, by Dilts, Hallbom. 1991. 241 p.
92. Duggal D., Sacks-Zimmerman A., & Liberta T. The Impact of Hope and Resilience on Multiple Factors in Neurosurgical Patients. *Cureus* 8 (10). 2016. e849. Doi:10.7759/cureus.849.
93. Eilenberg, T. D., Hoffmann, J. S., Jensen & Frostholm, L. Intervening variables in group-based acceptance & commitment therapy for severe health anxiety. *Behaviour Research and Therapy*. 92. 2017. P. 24-31.
94. Ellis A. Rational psychotherapy and individual psychology. *Journal of Individual Psychology* 1957;13(1). P.38-44.

95. Farchi M, Gidron Y. The effects of «psychological inoculation» versus ventilation on the mental resilience of Israeli citizens under continuous war stress. *Journal of Nervous and Mental Disease* 2010. [DOI: 10.1097/NMD.0b013e3181da4b67; PUBMED: 20458203].
96. Fergus S., Zimmerman M. A. Adolescent resilience: a framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual review of Public Health*. 26. 2005. 399 p.
97. Fletcher, D., Sarkar M. *European Psychologist*. 18 (1). 2013. P. 12-23.
98. Frenkel-Brunswik E. Intolerance of ambiguity as an emotional perceptual personality variable. *J. of Personality*. 1948. 18. P. 108-143.
99. Friborg O., Hjemdal O., Rosenvinge J.H., Martinussen M. (2003). A new rating scale for adult resilience: what are the central protective resources behind healthy adjustment? *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12(2). 2003. P. 65-76.
100. Gabanska J. Autonomy of the individual in the developmental and axiological perspective. *The polish quarterly of developmental psychology*. 1995. 1-4. P. 1-11.
101. Gilman, R. Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*. 2006. 35. P. 311-319.
102. Greenberg J. *Comprehensive Stress Management*. 5. 2020. 480 p.
103. Gremling S., Auerbach S. *Stress-management* Prentice Hall. 1998. 272 p.
104. Hellerstein D. How I can become resilient // *Heal Your Brain*. [http: / www. psychologyto-day.com/blog/ heal-your-brain](http://www.psychologyto-day.com/blog/heal-your-brain). – Назва з екрану.
105. Helmreich, I., Kunzler, A., Chmitorz, A., König, J., Binder, H., Wessa, M., & Lieb, K. Psychological interventions for resilience enhancement in adults. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2017 (2). CD012527. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD012527>.
106. Hobfoll S.E. Conservation of resources: a new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. № 44 (3). P. 513–524.

107. Huebner E.T. *Psychology in the Schools*, 2005. 42. P. 91-99.
108. Huebner, E. S. Students who like and dislike school / E.S. Huebner & R. Gilman. *Applied Quality of Life Research*, 2006. Vol.1. P. 139-150.
109. Hurtes K.P., Allen L.R. (2001). Measuring resiliency in youth: the Resiliency Attitudes and Skills Profile. *Therapeutic Recreation Journal*. 35(4). 2001. P. 333-347.
110. Jennings P.A., Frank J.L., Snowberg K.E., Coccia M.A., Greenberg M.T. Improving classroom learning environments by Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE): results of a randomized controlled trial. *School Psychology Quarter*, 28 (4). 2013. P. 374-390. [DOI: 10.1037/spq0000035; PUBMED: 24015983].
111. Johnson J, Gooding PA, Wood AM, TARRIER N. (2010). Resilience as positive coping appraisals: testing the schematic appraisals model of suicide (SAMS). *Behaviour Research and Therapy*. 48 (3). 2010. P. 179-86. [DOI: [10.1016/j.brat.2009.10.007](https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.10.007); PUBMED: 19906364].
112. Joronen, K. Familial contribution to adolescent subjective well-being / K. Joronen & P. Astedt-Kurki // *International Journal of Nursing Practice*. 2005. 11. P. 125-133.
113. Kahneman D., Diener E., Schwartz N. *Well-being*. 2003. 605 p.
114. Kent M., Davis M.C., Reich J.W. *The Resilience Handbook: Approaches to Stress and Trauma*. New York: Routledge.2014. Режим доступа: <https://www.routledge.com/The-Resilience-Handbook-Approaches-to-Stress-and-Trauma/Kent-Davis-Reich/p/book/9780415818834>.
115. Klohnen E. C. Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *Journal of Personality and Social Psychology*. 70 (5). 1996. P. 1067-1079. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.5.1067>.
116. Kobasa S. C., Maddi S. R., Kahn S. Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1982. 42 (1). P. 168-177. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168>

117. Längle A. The Search for Meaning in Life and the Existential Fundamental Motivations. In: *Existential Analysis* (London). 16. 1. 2005. P. 2-14.
118. Liebenberg L., Ungar M., LeBlanc J.C. The CYRM-12: a brief measure of resilience. *Canadian Journal of Public Health*. 2013. [PUBMED: 23618205].
119. Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B. (2000). The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71. 2000. 543 p.
120. Lyubomirsky, S. Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*. 2005. .9. .P. 111-131.
121. Maddi S.R. On hardiness and other pathways to resilience // *American Psychologist*. 2005. 60. 3. P. 261-262.
122. Maddi S.R., Harvey R.H., Khoshaba D.M., Fazel M., Resurreccion N. (2009). Hardiness training facilitates performance in college. *Journal of Positive Psychology*, 4(6). [DOI: 10.1080/17439760903157133].
123. Maddi S.R., Kahn S., Maddi K.L. (1998). The effectiveness of hardiness training. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 50(2). [DOI: 10.1037/1061-4087.50.2.78].
124. Masten, A. S. (). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*. 56(3). 2001. P.227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>.
125. Masten A. S. Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. *Educational resilience in inner city America: Challenges and prospects*. 1994. 18. P. 3-25.
126. Masten, A. S., & Reed, M. G. J. Resilience in development. *Handbook of positive psychology*. 74. 2002. P. 88.
127. McCullough J., Goldfried M. Treatment for Chronic Depression: Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy. 2003. Режим доступа: <https://doi.org/10.1002/jclp.10176>.
128. McKay D. The Self Help and Self Esteem Booster for Introvert People: Replace Depression and Anxiety with Positive Thinking and Boost Your Confidence

in Relationships and Business (For Women, Men and Teens). 2019.
[https://www.amazon.com/Self-Esteem-Booster-Introvert-](https://www.amazon.com/Self-Esteem-Booster-Introvert-People/dp/3985560781?asin=3949231226&revisionId=&format=4&depth=1)

[People/dp/3985560781?asin=3949231226&revisionId=&format=4&depth=1](https://www.amazon.com/Self-Esteem-Booster-Introvert-People/dp/3985560781?asin=3949231226&revisionId=&format=4&depth=1)

129. Neenan M. *Developing resilience: A cognitive-behavioural approach*. Taylor & Francis. 4. 2017. 200 p.

130. Neman R. APA's resilience initiative. *Professional psychology : research and practice*. 36. 2005. 227 p.

131. Oshio A, Kaneko H, Nagamine S, Nayaka M. Construct validity of the Adolescent Resilience Scale. *Psychological Report*;93(3 Pt 2). 2003. P. 1217-22. [PUBMED: 14765593].

132. Peterson, C., & Seligman, M. E. P. *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Washington, DC, US: American Psychological Association; New York. NY. US. Oxford University Press. 2004. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.162.4.820-a>.

133. Richardson, G. E. The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical psychology*. 58(3). 2002. P. 307-321.

134. Rigby, B. T. Do causal attributions mediate the relationship between personality characteristics and life satisfaction in adolescence? 2005. 42(1). P. 91-99.

135. Rutter M. Resilience in the face of adversity. *British Journ. of Psychiatry*. 1985. 147. P. 598-611.

136. Ryan R. M., Deci E.L. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Ann. Rev. Psychol*. 2001. 52. P. 141-166

137. Ryan R. On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*. 1997. 65. P. 529-565.

138. Rydén, A., Karlsson, J., Sullivan, M., Torgerson, J.S., & Taft, C. Coping and distress: what happens after intervention? A 2-year follow-up from the Swedish Obese Subjects (SOS) study. *Psychosomatic Medicine*. 65. 2003. P. 435-442.

139. Ryff, C. D. The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*. 1998. 9. P. 719-727.

140. Sadow D, Hopkins B. Resiliency training and empowerment among homeless, substance-abusing veterans. Increasing a sense of self-efficacy and internal attribution of control as a result of resiliency training. *Research Communications in Psychology, Psychiatry and Behavior*, 18(3). 1993. P. 121-134.

141. Sahler O.J., Dolgin M.J., Phipps S., Fairclough D.L., Askins M.A., Katz E.R., et al. Specificity of problem-solving skills training in mothers of children newly diagnosed with cancer: results of a multisite randomized clinical trial. *Journal of Clinical Oncology*, 31(10). 2013. [DOI: 10.1200/JCO.2011.39.1870; PMC3607672; PUBMED: 23358975].

142. Seligman M. E. P. Positive psychology / M.E. P. Seligman & M. Csikszentmihalyi // *American psychologist*, 2000. 55. 1. P. 5-14. – Режим доступа: <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>

143. Seligman M. E. P. Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press. 2002. Режим доступа: http://www.positiveculture.org/uploads/7/4/0/7/7407777/seligman_intro.pdf

144. Seligman M. E. P., Csikszentmihalyi M. Positive psychology. *American psychologist*, 55(1), 2000. P. 5-14. Doi:10.1037/0003-066X.55.1.5

145. Serdiuk L. Psychological well-being of future specialists in the integrated educational environment and the factors of its formation. *Social welfare : interdisciplinary approach*. 2011. 1(1). P. 44-51.

146. Shirazi, M., Chari, M., Kahkha, S. J., & Marashi, F. The Role of Hope for the Future and Psychological Hardiness in Quality of Life Among Dialysis Patients. *Jentashapir Journal of Health Research*, 9(1). 2018. Режим доступа : <https://doi.org/10.5812/jjhr.67827>.

147. Scheier M.F., Carver C.S., Bridges M.W. Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation

of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1994. 67. P. 1063-1078.

148. Sinclair V., Wallston K. The development and psychometric evaluation of Brief Resilient Coping scale. *Assessment*. 11(1). 2004. P. 94-101. doi: 10.1177/1073191103258144.

149. Smith B. W., Dalen J., Wiggins K., Tooley E., Christopher, P., & Bernard J. The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International journal of behavioral medicine*, 15(3). 2008. P. 194-200.

150. Songprakun W., McCann T.V. (2012). Effectiveness of a self-help manual on the promotion of resilience in individuals with depression in Thailand: a randomised controlled trial. *BMC Psychiatry*. 12. 2012. P.12. [DOI: 10.1186/1471-244X-12-12; PMC3298500; PUBMED: 22339984].

151. Sood A., Prasad K., Schroeder D., Varkey P. Stress management and resilience training among Department of Medicine faculty: a pilot randomized clinical trial. *Journal of General Internal Medicine*. 26(8). 2011. [DOI: 10.1007/s11606-011-1640-x; PMC3138987; PUBMED: 21279454].

152. Steinhardt M.A., Dolbier C.L. Evaluation of a resilience intervention to enhance coping strategies and protective factors and decrease symptomatology. *Journal of American College Health*. 56(4). 2008. [DOI: 10.3200/JACH.56.44.445-454; PUBMED: 18316290].

153. Suyanti T. S. B. A., Keliat & Daulima, N. H. Effect of logo-therapy, acceptance, commitment therapy, family psychoeducation on self-stigma, and depression on housewives living with HIV/AIDS. *EnfermeríaClinical*, 28(1). 2018. P. 98-101.

154. Tan K.K., Chan S.W., Wang W., Vehviläinen-Julkunen K. A salutogenic program to enhance sense of coherence and quality of life for older people in the community: a feasibility randomized controlled trial and process evaluation. *Patient Education and Counseling*, 99(1). 2016. [DOI: 10.1016/j.pec.2015.08.003; PUBMED: 26293542].

155. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. The Posttraumatic Growth Inventory: measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*. 9(3). 1996. [PUBMED: 8827649].
156. The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity / A. S. Waterman, S. J. Schwartz, B. L. Zamboangac at al. // *The Journal of Positive Psychology*. 2010. № 1. P. 41-61. <https://doi.org/10.1080/17439760903435208>
157. The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *The Journal of Positive Psychology*. 2010. № 1. January. P. 41–61.
158. Ungar, M. Resilience across cultures. *The British Journal of Social Work*. 38(2). 2008. P. 218-235.
159. Wagnild G. M., Young H. M. Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*. 1. 1993. P.165
160. Walker F., Pfingst K., Carnevali L., Sgoifo A., Nalivaiko E. In the search for integrative biomarker of resilience to psychological stress. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 74. 2017. P. 310-320.
161. West W. *Psychotherapy & Spirituality. Crossing the Border Between Therapy and Religion*. London, Sage Publications. 2007. Режим доступа: <https://psypress.ru/articles/d18795.shtml>.
162. Winwood PC, Colon R, McEwen K. (2013). A practical measure of workplace resilience: developing the resilience at work scale. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*. 55(10). 2013. [DOI: [10.1097/JOM.0b013e3182a2a60a](https://doi.org/10.1097/JOM.0b013e3182a2a60a); PUBMED: 24064782].
163. Wu G., Feder A. & Cohen H., Kim J., Calderon S, Charney D., Mathé A. Understanding Resilience. *Frontiers in behavioral neuroscience*. 2013. Режим доступа: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnbeh.2013.00010/full>.



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

вул. Львівська, 11, м. Тернопіль, 46009; тел./факс +380 (352) 51-75-75;
www.wunu.edu.ua; rektor@wunu.edu.ua; ідентифікаційний код за ЄДРПОУ 33680120

ДОВІДКА

**про впровадження результатів дослідження
Грішина Едуарда Олександровича «Психологічний супровід розвитку
резильєнтності як чинника саморегуляції особистості, яка перебуває в
складній життєвій ситуації», підготовленої на здобуття ступеня доктора
філософії за спеціальністю 053 Психологія**

Видана Грішину Едуарду Олександровичу про те, що основні результати кваліфікаційної роботи «Психологічний супровід розвитку резильєнтності особистості, яка перебуває в складній життєвій ситуації» були впроваджені в освітній процес Західноукраїнського національного університету. Розроблені рекомендації та методичні підходи можуть бути використані педагогами та викладачами закладів вищої освіти, щоб оптимізувати свою роботу та сприяти більш ефективному процесу вивчення психологічної науки. Основні напрацювання Грішина Е.О. використовувалися викладачами університету в процесі здійснення освітньої діяльності у рамках освітньої програми «Психологія», зокрема у ході викладання освітніх компонентів «Психологія впливу», «Соціальна психологія», «Психологічна корекція та психотерапія» (при проведенні практичних та семінарських занять).

Запропоновані рекомендації можуть також бути використані у практиці психологічних служб закладів вищої освіти.

Ректор



Оксана ДЕСЯТНЮК

ЗУНУ

№ 126-25/1020 від 16.04.2024





МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УМАНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ПАВЛА ТИЧИНИ
20300, Черкаська обл., м. Умань, вул. Садова, 2, тел. (04744) 3-45-82, факс (04744)
3-45-82, E-mail: post@udpu.edu.ua УДПУ імені Павла Тичини р/р UA14 820172 0343 12100 22 0000 4420,
банк одержувача Державна казначейська служба України, м. Київ МФО 820172, код 02125639

17.04.2024 № 538/01

На № _____ від _____

ДОВІДКА

**про впровадження результатів дослідження
Грішина Едуарда Олександровича «Психологічний супровід розвитку
резильєнтності як чинника саморегуляції особистості, яка перебуває в
складній життєвій ситуації», підготовленої на здобуття ступеня доктора
філософії за спеціальністю 053 Психологія**

Видана Грішину Едуарду Олександровичу про те, що основні результати кваліфікаційної роботи «Психологічний супровід розвитку резильєнтності особистості, яка перебуває в складній життєвій ситуації» були впроваджені в освітній процес Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини протягом 2023-2024 н.р. Розроблені рекомендації та методичні підходи можуть бути використані педагогами та викладачами закладів вищої освіти, щоб оптимізувати свою роботу та сприяти більш ефективному процесу вивчення психологічної науки. Основні напрацювання Грішина Е.О. використовувалися викладачами університету в процесі здійснення освітньої діяльності у рамках освітньої програми «Психологія», зокрема у ході викладання освітніх компонентів «Психологія девіантної поведінки», «Психологія життєвої кризи», «Реабілітаційна психологія» (при проведенні практичних та семінарських занять).

Затверджено на засіданні кафедри психології Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини (протокол №12 від 11.04.2024 р.).

Перший проректор



Андрій ГЕДЗИК

10262



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

вул. Ужгородська, 26, м.Мукачево, 89600, телефон/факс (03131) 2-11-09
E-mail: www.msu.edu.ua, info@msu.edu.ua, код ЄДРПОУ 36246368

18.04.2024 № 857

ДОВІДКА

про впровадження
результатів дисертаційного дослідження
Грішина Едуарда Олександровича
**«Психологічний супровід розвитку резильєнтності як чинника
саморегуляції особистості, яка перебуває в складній життєвій ситуації»**,
поданого на здобуття наукового ступеня
доктора філософії зі спеціальності 053 Психологія

Матеріали дисертаційного дослідження Грішина Е.О. за темою
«Психологічний супровід розвитку резильєнтності як чинника саморегуляції
особистості, яка перебуває в складній життєвій ситуації» впроваджувалися у
ході підготовки психологів у Мукачівському державному університеті.

Сформульовані у дисертації та наукових працях висновки і пропозиції
щодо психологічного супроводу розвитку резильєнтності як чинника
саморегуляції особистості використовувалися під час проведення лекційних та
практичних занять з освітніх компонентів «Психологія адиктивної поведінки»,
«Робота психолога з людьми, що перебувають у екстремальних ситуаціях»,
«Практикум з посттравматичної реабілітації». У межах зазначених освітніх
компонентів відбувалася апробація поняття резильєнтності як психологічного
ресурсу особистості з подолання стресу та адаптації післятравмуючої ситуації
до нових обставин життя, що забезпечує її повноцінне функціонування,
обумовленого регулятивними, когнітивними, емоційними, соціально-
поведінковими якостями та здатностями.

Перший проректор



Володимир ГОБЛИК