

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЛІНГВІСТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра психології і туризму

Кваліфікаційна робота магістра з психології
на тему:
«Особистісні чинники розвитку резильєнтності у юнаків»

Допущено до захисту
«___» _____ року

студентки групи ПС 22-01з
факультету туризму, бізнесу і
психології
освітньої програми
Психологічні дослідження і
консультування
за спеціальністю 053 Психологія
Саїдахмедової Анни Мірзоївни

Завідувач кафедри
психології і туризму
проф. Бондаренко Олександр
Федорович

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
кафедри психології і туризму
Федько Світлана Леонідівна

Національна шкала _____
Кількість балів _____
Оцінка ЄКТС _____

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE

KYIV NATIONAL LINGUISTIC UNIVERSITY

Chair of Psychology and Tourism

Master's Degree in Psychology

on the topic:

«Personal factors in the development of resilience in young people»

*Admitted to the defense of
a thesis*

«___» _____ 2023

Student of group *PS 01-22z*
Department of *Business,
Tourism and Psychology*
Educational and professional
program
*Psychological research
and counseling*
Speciality *053 Psychology*
**Saidakhmedova Anna
Mirzoivna**

Head of a chair

(signature)

O.F. Bondarenko

Research Adviser:
candidate of psychological
sciences, associate professor of
the department of psychology
and tourism
Fedko Svitlana Leonidivna

National scale _____

Scores _____

ECTS _____

KYIV – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАСОБІВ ЇХ ПОДОЛАННЯ.....	7
1.1. Підходи до розуміння складних життєвих ситуацій у сучасній психології.....	7
1.2. Психологічні ресурси подолання складних життєвих ситуацій.....	20
1.3. Резильєнтність та її адаптаційний потенціал.....	31
Висновки до розділу 1.....	37
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ВИВЧЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ЮНАКІВ.....	40
2.1. Етапи аналізу та інтерпретації емпіричних даних.....	40
2.2 Програма проведення емпіричного дослідження.....	55
Висновки до розділу 2.....	63
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ЮНАКІВ	64
3.1 Аналіз діагностичних підходів щодо вивчення резильєнтності.....	64
3.2 Аналіз емпіричного дослідження особистісних чинників резильєнтності у юнаків.....	72
Висновки до розділу 3.....	77
ВИСНОВКИ.....	79
РЕЗЮМЕ / SUMMARY.....	81
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	84
ДОДАТКИ.....	90

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному світі, що постійно змінюється і вимагає від людей адаптації до різних складних життєвих ситуацій, розвиток резильєнтності стає однією з ключових складових успіху та благополуччя. Особливо важливою групою, яка перебуває під впливом таких ситуацій, є юнаки, що перебувають на перетині переходу з дитинства до дорослості. Дослідження особистісних чинників, що сприяють розвитку резильєнтності у юнаків, надає унікальну можливість зрозуміти, як молоді люди адаптуються до цих складних умов та розвивають психологічну стійкість.

Знання про особистісні чинники, що сприяють розвитку резильєнтності у юнаків, є важливим для розробки програм та інтервенцій, спрямованих на підтримку їхнього позитивного розвитку та психологічного здоров'я. Ці знання можуть бути використані психологами, педагогами, батьками та іншими фахівцями, що працюють з молоддю, для створення ефективних стратегій підтримки та стимулювання розвитку резильєнтності у юнаків.

Незважаючи на загальний інтерес до резильєнтності, дослідження, спрямовані саме на особистісні чинники розвитку резильєнтності у юнаків, залишаються обмеженими. Існує потреба у більш глибокому розумінні та вивченні цих чинників, щоб відкрити нові можливості для розвитку резильєнтності у цієї групи людей.

Таким чином, ця тема є актуальною і важливою, оскільки її результати можуть сприяти розширенню наших знань про розвиток резильєнтності та створенню підґрунтя для розробки ефективних програм підтримки та інтервенцій.

Об'єктом дослідження є психологічні детермінанти розвитку резильєнтності.

Предметом дослідження виступають особистісні чинники, що впливають на розвиток резильєнтності у юнаків у складних життєвих ситуаціях.

Мета полягає в систематичному огляді і аналізі особистісних чинників, які впливають на розвиток резильєнтності у юнаків у складних життєвих ситуаціях. В роботі будуть розглянуті різні психологічні та соціальні аспекти формування резильєнтності, зокрема самооцінка, саморегуляція, соціальна підтримка, позитивний ментальний стан та інші.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові джерела щодо обраної теми.
2. Розкрити поняття феномену резильєнтності на основі теоретичних підходів.
3. Опрацювання емпіричних даних та аналіз результатів вивчення особистісних чинників.
4. Надання висновків та рекомендація для правильного подолання складних життєвих ситуацій.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні про існування плеяди особистісних рис, що визначають рівень розвитку резильєнтності у юнацькому віці.

Для розв'язання даних завдань у магістерській роботі застосовувався комплекс **методів:**

1. Теоретичних – аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення наукових джерел щодо даної теми.
2. Експериментальних – психодіагностичні методики («Перелік життєвих подій» F.W. Weathers (2016), D.D. Blake (2016), P.P. Schnurr (2016), D.G. Kaloupek (2016), B.P. Marx (2016), T.M. Keane (2016), в адаптації В.Л. Зливкова, О.В. Котух, С.О. Лукомської; Міннесотський багатоаспектний опитувальник особистості або ММРІ (міні-мульти) адаптований В.П. Зайцевим і В.Н. Козюля; Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10).
3. Статистичних – методи математико-статистичної обробки результатів.

Емпірична база дослідження – дослідження проводилось на базі Київського національного лінгвістичного університету. В дослідженні взяли участь студенти КНЛУ. Кількісний склад вибірки налічує 50 осіб, з якої 39 жіночої і 11 чоловічої статі.

Наукова новизна дослідження полягає у вивченні специфічних особистісних якостей: дослідження може розкривати, які саме особистісні якості є ключовими для розвитку резильєнтності у юнаків у ситуаціях невизначеності.

Практичне значення – отримані результати дослідження мають великий потенціал для подальших наукових досліджень, а також можуть бути використані в організації психодіагностичних, психопрофілактичних та психокорекційних заходів практичними психологами, спрямованих на підтримку юнаків у складних життєвих ситуаціях.

Структура роботи. Дослідження складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків та анотацій.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАСОБІВ ЇХ ПОДОЛАННЯ

1.1. Підходи до розуміння складних життєвих ситуацій у сучасній психології

Термін «резильєнтність» зазвичай асоціюється зі здатністю психіки до відновлення після несприятливих обставин. Психологам і психотерапевтам, які займаються допоміжними професіями, цікаво зрозуміти, яким способом і як люди здатні протистояти складним життєвим проблемам або катастрофам, відновлюватися і навіть зростати і ставати психологічно сильнішими. Вивчення резильєнтності є важливим, оскільки розуміння здатності людини до позитивної психологічної адаптації за несприятливих обставин може направити фахівців розробити спеціальні психотехнології для психопрофілактики та розвитку стійкості до стресу. Розвиток здатності самостійно долати стресові ситуації тощо.

Сучасні вчені більш повно вивчають і визначають це явище. Тому, D.Hellerstein (2011), послідовник конструктивістського підходу до дослідження стійкості, концептуалізував це явище та виділив дві його основні складові [51]:

- фізична резильєнтність як показник стресостійкості й толерантності;
- психологічна резильєнтність, яка включає здатність встановлювати та підтримувати соціальні стосунки, використовувати підтримку середовища, шукати сенс у складних ситуаціях, підвищувати рівень освіченості та володіти

ефективними методами та техніками психології для протидії негативним наслідкам Розвивати та долати стрес.

Загалом усі визначення резильєнтності стосуються здатності людини відновлюватися після несприятливих життєвих подій. Тим часом багато дослідників визначають стійкість як певну властивість особистості тієї чи іншої людини. Інші дослідники розглядають стійкість як динамічний процес постійних змін («процес змін»). Як зазначає вчений (Bolton K, 2011), який є прихильником саме такого методу визначення резильєнтності, до динамічних процесів належать [45]:

- вплив несприятливих подій або факторів ризику;
- активація факторів захисту та їх взаємодія з факторами уразливості;
- патологічне реагування психіки.

Як зазначає К. Bolton (2011), для того, щоб людина вважалася стійкою до негативних впливів, вона повинна проявляти позитивну адаптацію в різних сферах життя, тобто мати здоровий психологічний розвиток.

В цій таблиці наведено лише найпоширеніші визначення, на основі яких побудовані концепції та моделі резильєнтності [45].

Таблиця 1.1

Приклади визначення резильєнтності

Автор	Визначення
<p>Wagnild G. M., Young H. M. (1993)</p> <p><i>Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. // Journal of Nursing Measurement, # 1, p.165</i></p>	<p>Резильєнтність — це персональна характеристика особистості, яка модерує або пом'якшує негативні наслідки стресу і сприяє адаптації.</p>
<p>Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B. (2000)</p> <p><i>The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. – Child development, # 71. – p.543</i></p>	<p>Резильєнтність — це динамічний процес, що охоплює позитивну адаптацію в контексті пережитих значних життєвих негараздів.</p>
<p>Connor K. M., Davidson J. R. (2003)</p> <p><i>Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. – Depression and Anxiety, # 18. – p.76</i></p>	<p>Резильєнтність втілює особистісні якості, які дають змогу людині зростати перед лицем невдач.</p>
<p>Bonnano G. A. (2004)</p> <p><i>Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. – American psychologist, # 59. – p.21</i></p>	<p>Резильєнтність — це складний, багатовимірний і динамічний за своєю суттю комплекс особливостей людини.</p>
<p>Neman R. (2005)</p> <p><i>APA's resilience initiative. // Professional psychology : research and practice, # 36. – p. 227</i></p>	<p>Резильєнтність — це здатність людини адаптуватися перед обличчям трагедії, травми, різних негараздів та до постійних життєвих стресорів.</p>
<p>Fergus S., Zimmerman M. A. (2005)</p> <p><i>Adolescent resilience: a framework for understanding healthy development in the face of risk. // Annual review of Public Health, #26, pp. 399</i></p>	<p>Резильєнтність — це процес подолання негативних наслідків впливу травмівних подій, успішної боротьби з травмівними наслідками після цих подій та уникнення негативних траєкторій життя та розвитку, що пов'язані з ризиком.</p>

American Psychological Association (2010) <i>The road to resilience.</i> Washington DC.	Резильєнтність — це процес адаптації людини в умовах виснаження, травмування, після трагедій, загроз; за умови перебування в постійних джерелах стресу (наприклад, проблеми в сім'ї та у стосунках, серйозні проблеми зі здоров'ям, постійні стреси на робочому місці та фінансові негаразди).
Bolton K. (2013) <i>The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor</i>	

<i>analysis. – The University of Texas. – p.3</i>	Резильєнтність — це гіпотетичний набір захисних факторів, які захищають людину від дезадаптації після стресового впливу.
Masten A. (2014) <i>Ordinary magic: resilience in development. — New York: The Guilford press. – p.308</i>	Резильєнтність — це здатність (потенційна або проявлена) динамічної системи успішно пристосовуватися до порушень, які загрожують функціонуванню системи, життєздатності або розвитку; позитивна адаптація або розвиток у контексті негативного впливу.

У наведеній таблиці в хронологічному порядку подано основні визначення, що використовуються в сучасних дослідженнях, що охоплюють різні методологічні та теоретичні дискусії щодо цього явища [49].

У своїй роботі А. Мастен (2014) вказав на різні підходи до визначення стійкості та стверджував, що вчені повинні обережно використовувати відповідну термінологію для стандартизації термінів. Він рекомендував використовувати термін «resillency» для опису стійких особистісних характеристик і «resillience» для опису процесу реагування на стресові події[55].

Оскільки переклад цих понять є складним, тут виникає ще одна проблема у визначенні стійкості, яка характерна у сучасній українській науці, так як постає завдання трансляції цього поняття та його точного відтворення в рамках вітчизняної психологічної науки. Незважаючи на те, що останнім часом у російськомовних та деяких україномовних дослідженнях дослідження з проблеми стійкості стали досить популярними, сам термін

ототожнюють і перекладають як «стресостійкість», «життєстійкість», «життєздатність» тощо.

Так, В. Мазілов (2013), А. Махнач (2013), А. Лактіонова (2013) та О. Рильська (2013) у своїх дослідженнях рішуче підтримують думку про взаємозамінність понять «резильєнтність» і «життєздатність» [24, 31]. Водночас зауваження О. М. Хамініч (2016) вказує на те, що контекст терміна «життєстійкість» не враховує відкритих механізмів відновлення, тоді як широкий контекст «життєздатності» відображає системні зв'язки стійкості на всіх рівнях життєздатності [39]. Слово «життєстійкість» (С. Мадді, Д. Леонт'єв, Т. Титаренко, Т. Ларіна та ін.) включає різноманітні життєві ситуації, з якими стикається людина – у тому числі творчість, виклики, рішення, нестандартні та незвичайні ситуації. контекстуальні завдання – і слід розглядати як явища, що визначають взаємодію людини зі світом у цілому [19, 22, 24, 36].

Отже, виходячи з вищезазначених тверджень і, зокрема, міркувань, виокремимо попередні підсумки щодо резильєнтності:

- резильєнтність є комплексним явищем, що включає особистісні, міжособистісні та суспільні аспекти, і є результатом різних розвиткових процесів протягом тривалого періоду;
- в загальному резильєнтність пов'язана з можливістю психіки відновлюватися після негативних умов;
- в залежності від самого фокусу та об'єкта дослідження резильєнтність може розглядатися як риса особистості, притаманна конкретній людині, або ж як процес у динаміці
- резильєнтність взагалі відіграє важливу роль у можливості та процесі розвитку особистості після різних травматичних стресових ситуацій.

Основні хвилі досліджень резильєнтності [45, 55, 57]. Ці дослідження прийнято розділяти на чотири хвилі, під час яких змінювалися фокус і методи, а також поглиблювалися дослідження певних факторів

резильєнтності. Таблиця 1.2 містить інформацію про основні характеристики цих досліджень. Ця таблиця базується на роботах G. Richardson (2013), K. Bolton (2013), A. Masten (2013).

Таблиця 1.2

Хвилі розвитку досліджень резильєнтності

	Опис теорії, підходу	Результат досліджень
Перша хвиля: Резильєнтні якості (G. Richardson, B. Neiger, S. Jensen, K. Kumpfer, 1990)	Феноменологічний опис резильєнтних якостей людини та інших систем самопідтримки та ресурсів, що можуть вплинути на успіх (як особистісний, так і в соціумі)	Перелік якостей, «активів», копінгів та захисних факторів, які допомагають у посттравматичному особистісному зростанні (наприклад, почуття власної гідності, адекватна самооцінка, інші системи самопідтримки тощо)
Друга хвиля: Процеси резильєнтності (G. Richardson, 2002)	Резильєнтність — це процес подолання стресових ситуацій, життєвих негараздів, змін або можливостей таким чином, що призводить до ідентифікації, зміцнення та збагачення захисних факторів (механізмів)	Опис руйнівного та реінтеграційного процесу (відновлення), набуття бажаних резильєнтних якостей (описані у попередній хвилі). Модель резильєнтності, яка допомагає клієнтам/пацієнтам обирати між резильєнтним відновленням, відновленням до попередньої зони комфорту та відновленням з певними втратами.
Третя хвиля: Вродженість резильєнтності (G. Richardson, 2002, 2012)	Постмодерністське мультидисциплінарне визначення мотиваційних рушійних сил всередині як індивідів, так і цілих груп, а також створення досвіду, який сприяє активізації і використанню цих рушійних сил. (Розширення рамок процесу резильєнтності і	Теорія резильєнтності. Допомога клієнтам/пацієнтам віднайти та застосовувати ту силу, яка допомагає особистості рухатись до самоактуалізації, а також відновлюватися від різноманітних стресів, життєвих негараздів, травмувань тощо.

	активація механізмів)	захисних	
Четверта хвиля: Мультирівневий аналіз (Masten, 2009, 2014)	Інтеграція психологічних даних з даними інших наук (біологія, генетика, неврологія тощо), що здатні диференціювати хімічні та генетичні відмінності, які можуть служити захисними факторами чи, навпаки, факторами уразливості	Багатовимірна концепція резильєнтності, яка передбачає не лише суто психологічні виміри, але й біологічні фактори. Нові психотехнології розвитку резильєнтності (резильєнтних факторів, адаптаційних систем і компетенцій) з урахуванням психологічних та нейробіологічних особливостей.	

Метаналіз проведений Дж. Річардсоном (2002), А. Мастен (2014) та Г. Лазосом (2018) у галузі резильєнтності, виявив внутрішні й зовнішні чинники цієї якості, а також окреслив конкретні "профіти" резильєнтності. Це означає певні стани особистості та досягнення, які стають можливими завдяки розвинутій резильєнтності.



Мал. 1.1 Фактори, психологічний зміст та вплив резильєнтності особистості.

Сучасна психологія вивчає складні життєві ситуації з різних підходів, що дозволяє отримати більш глибоке розуміння людської поведінки та психічних процесів. Враховуючи індивідуальні особливості людини та контекст, в якому вона знаходиться, розроблено кілька ключових підходів до аналізу складних життєвих ситуацій.

Когнітивний підхід. Один з основних підходів до розуміння складних життєвих ситуацій — це когнітивний підхід. Він зосереджується на сприйнятті, інтерпретації та реакції людини на ситуацію. Когнітивний підхід вивчає мислення, сприйняття, уяву та пам'ять, зокрема ті фактори, які впливають на сприйняття та реагування людини на складні ситуації. Він розглядає процеси усвідомлення, обробки інформації та формування переконань, які визначають спосіб, яким люди розуміють та взаємодіють зі складними ситуаціями.

Ключові поняття в когнітивному підході до розуміння складних життєвих ситуацій [44]:

- *Схеми:* схеми - це когнітивні структури або рамки, які впливають на сприйняття та інтерпретацію інформації. Вони формуються на основі наших попередніх досвідів і знань і впливають на наше сприйняття нових ситуацій.
- *Атрибуція:* атрибуція відноситься до способу, яким ми приписуємо причини подій або поведінки. У когнітивному підході вивчаються процеси, які впливають на нашу атрибуцію, такі як атрибуційні забобони, схильності до пошуку причини тощо.
- *Когнітивні перекручення:* когнітивні перекручення - це неточні чи спотворені способи мислення, які впливають на наше розуміння ситуацій. Наприклад, "чорно-біле мислення" (все або ніщо), "катаклізмичне мислення" (вигадування найгіршого сценарію) та інші перекручення, які можуть призводити до негативних реакцій на складні ситуації.

– *Когнітивні стратегії*: когнітивні стратегії - це способи, якими ми опрацьовуємо інформацію і вирішуємо проблеми. Вони включають аналіз і оцінку інформації, планування дій, генерацію альтернатив та інші процеси, які допомагають нам розуміти і керувати складними ситуаціями.

Когнітивний підхід в сучасній психології є важливим інструментом для розуміння, пояснення та передбачення поведінки та реакцій людей в складних життєвих ситуаціях. Він дозволяє виявити та аналізувати когнітивні процеси, які лежать в основі нашого розуміння світу і наших взаємодій з ним.

Біографічний підхід. Ще один підхід до розуміння складних життєвих ситуацій — це біографічний підхід. Він вивчає життєвий шлях та історію людини, а також вплив дитинства, родини, соціального середовища та інших життєвих подій на формування особистості. Біографічний підхід дозволяє виявити та розуміти фактори, які впливають на поведінку та реакції людини у складних ситуаціях. Враховуючи особистісні особливості та життєвий досвід, біографічний підхід надає унікальну перспективу на розуміння та аналіз життєвих ситуацій.

Основні принципи біографічного підходу в розумінні складних життєвих ситуацій [50]:

– *Контекст історії*: біографічний підхід вивчає особистий контекст, включаючи дитинство, сімейне середовище, освіту, професійну діяльність, міжособистісні відносини та інші життєві події. Це допомагає зрозуміти, як ці фактори впливають на формування особистості та її взаємодію зі складними ситуаціями.

– *Індивідуальний контекст*: біографічний підхід підкреслює унікальність кожної людини та вплив індивідуальних характеристик, цінностей, мотивів та переконань на сприйняття і реагування на складні ситуації. Вивчення особистих досвідів дозволяє зрозуміти, які життєві події можуть бути особливо значущими для даної людини.

– *Розвиток у часі:* біографічний підхід враховує зміни, які відбуваються в житті людини протягом часу. Вивчення життєвого шляху дозволяє виявити, які фактори та події сприяють розвитку особистості, а також як людина адаптується до нових обставин і складних ситуацій.

– *Значення взаємодії:* біографічний підхід враховує роль взаємодії між людьми та соціальним середовищем у формуванні особистості та сприйнятті складних ситуацій. Вивчення міжособистісних взаємодій допомагає розкрити, як соціальні фактори впливають на індивіда і як він реагує на вплив інших людей.

Біографічний підхід надає можливість глибоко проаналізувати індивідуальні характеристики, життєвий шлях та контекст, у якому виникають складні ситуації. Це сприяє кращому розумінню та поясненню реакцій та поведінки людей у важких ситуаціях та може бути основою для подальшої психологічної підтримки та інтервенції.

Психодинамічний підхід. Психодинамічний підхід є ще одним важливим напрямком у розумінні складних життєвих ситуацій. Він досліджує безсвідомі процеси та невирішені конфлікти, які впливають на поведінку та емоційний стан людини. Психодинамічний підхід досліджує роль психічних сил, таких як свідомість, несвідоме, ід та супер-его, у формуванні сприйняття та реагування на складні ситуації.

Основні принципи психодинамічного підходу в розумінні складних життєвих ситуацій [53]:

– *Невідсвідоме:* психодинамічний підхід приділяє увагу невідсвідомим процесам, які впливають на наші мотивації, думки, емоції та поведінку. Він вважає, що багато з наших дій та реакцій базуються на непрямих, невідсвідомих мотиваціях, таких як підсвідомі бажання, конфлікти та невирішені проблеми.

– *Психічні конфлікти:* психодинамічний підхід розглядає наявність психічних конфліктів як ключовий аспект у розумінні

складних ситуацій. Ці конфлікти можуть виникати між різними аспектами особистості, такими як свідоме та невідсвідоме, потреби та моральні цінності, і впливати на наше сприйняття та реагування на життєві події.

– *Дитинство та ранній досвід*: психодинамічний підхід вважає, що дитинство та ранній досвід мають великий вплив на формування особистості та сприйняття ситуацій. Він розглядає роль дитинства, включаючи взаємодію з батьками, травми, негативні досвіди, у формуванні основних структур особистості та поведінкових патернів.

– *Психоаналітична терапія*: психодинамічний підхід використовується в психоаналітичній терапії для розуміння та розв'язання проблем, пов'язаних зі складними ситуаціями. Вона базується на вивченні безпосереднього вільного асоціювання, сновидінь, проектування та інших методів, що дозволяють розкрити невідсвідомі аспекти особистості та розкрити психічні конфлікти.

Психодинамічний підхід в сучасній психології допомагає розуміти внутрішні механізми та конфлікти, які можуть виникати у складних ситуаціях. Він дає можливість краще розуміти реакції та поведінку людей, а також сприяє розвитку психотерапевтичних методик та підходів до роботи зі складними життєвими ситуаціями.

Соціокультурний підхід. Соціокультурний підхід до розуміння складних життєвих ситуацій зосереджений на соціальному та культурному контексті. Він вивчає вплив соціальних норм, цінностей, стереотипів, гендерних ролей та інших соціокультурних факторів на сприйняття та реакцію людини на ситуації. Соціокультурний підхід допомагає розкрити вплив соціального середовища на формування життєвих ситуацій та інтерпретацію поведінки.

Основні принципи соціокультурного підходу в розумінні складних життєвих ситуацій [6,7]:

– *Контекст культури*: соціокультурний підхід враховує вплив соціокультурного контексту на сприйняття, реакції та поведінку особистості. Він вивчає культурні норми, цінності, традиції та інші аспекти культури, які формують життєві установки та впливають на спосіб функціонування особистості.

– *Соціальні ролі*: соціокультурний підхід аналізує вплив соціальних ролей, які визначаються соціокультурними нормами та очікуваннями, на поведінку та реакції особистості. Він досліджує, як соціальна ідентичність та рольові очікування формуються і впливають на сприйняття складних ситуацій.

– *Конструктивізм*: соціокультурний підхід використовує конструктивістський підхід до розуміння складних ситуацій, що означає, що особистість активно сприймає та творить свій власний сенс у контексті соціокультурних факторів. Особистість будує свою інтерпретацію та розуміння на основі соціальної взаємодії та спілкування з оточуючими людьми.

– *Культурний релятивізм*: соціокультурний підхід підкреслює важливість культурного релятивізму, тобто визнання різноманітності культурних контекстів та унікальності сприйняття та реагування на складні ситуації. Він враховує, що інтерпретація та відповідь на складні ситуації можуть варіюватись в залежності від соціокультурного фону та життєвого досвіду особистості.

Соціокультурний підхід допомагає розуміти, як соціальні та культурні фактори впливають на сприйняття, реакції та поведінку людей у складних життєвих ситуаціях. Він підкреслює важливість зв'язку між особистістю та соціальним середовищем, а також відкриває можливості для розвитку інтервенційних стратегій та програм, що враховують соціокультурні особливості людей.

Екзистенційний підхід. Екзистенційний підхід покладається на питання про сенс життя та існування людини в складних ситуаціях. Він досліджує

питання про свободу вибору, відповідальність, смисл життя та смерті. Екзистенційний підхід допомагає розуміти, як людина надає сенс своєму життю та як це впливає на її реакцію на складні ситуації.

Основні принципи екзистенційного підходу в розумінні складних життєвих ситуацій [42]:

– *Існування та сенс*: екзистенційний підхід акцентує увагу на самому факті існування людини та пошуку сенсу життя. Людина знаходиться в постійному пошуку значення та мети, особливо у складних періодах свого життя.

– *Свобода та відповідальність*: екзистенційний підхід підкреслює важливість свободи вибору та відповідальності за свої дії і рішення. Він допомагає розуміти, що людина має можливість впливати на своє життя, навіть у найскладніших обставинах.

– *Аутентичність*: екзистенційний підхід сприяє розвитку аутентичності, тобто усвідомлення та прийняття своїх власних цінностей, переконань та бажань. Це допомагає зберегти індивідуальність і стати більш стійким у складних життєвих ситуаціях.

– *Екзистенційна криза*: екзистенційний підхід розглядає життя як постійний процес змін та розвитку, що може супроводжуватись екзистенційними кризами. Ці кризи є невід'ємною частиною життя та можуть стати стимулом для осмислення свого існування та переосмислення життєвих цінностей.

Екзистенційний підхід надає можливість поглибленого розуміння та осмислення складних життєвих ситуацій, включаючи питання про значення, свободу вибору, відповідальність та пошук сенсу життя. Він сприяє особистісному розвитку, збереженню індивідуальності та здатності зустрічати життєві виклики з мудрістю та стійкістю.

1.2. Психологічні ресурси подолання складних життєвих ситуацій

Складна ситуація передбачає суб'єктивність її сприйняття тією чи іншою людиною. Тому що вибір стратегії подолання залежить від оцінки та інтерпретації, суб'єктивного значення цієї ситуації, а також часто від рішення відмовитися від зусиль або взяти особисту відповідальність за подолання важкої ситуації. З «когнітивним оцінюванням» пов'язані сприйняття суб'єктом ситуації, інтерпретація і формування установок.

Згідно з Р. Лазарусом (2004), процес оцінки стресу складається з двох етапів: первинної оцінки, яка визначає наявність стресу та оцінює ступінь загрози вашому особистому благополуччю, і вторинної оцінки, яка оцінює власні ресурси і закладає можливості впливу на негативні події. Загалом, процес оцінювання допомагає визначити відповідність між вимогами ситуації та ймовірністю подолання індивіда цієї ситуації. Результатом цього процесу є оцінка події як загрози, втрати чи виклику. Ситуація вважається загрозовою, якщо існує ризик втрати наявного благополуччя (фізичного, психологічного, фінансового тощо). Під оцінкою шкоди розуміється ситуація втрати цінності особи (розрив стосунків з близькою людиною, матеріальні збитки, фізичні збитки тощо). Складною вважається ситуація, коли людина відчуває, що має значні ресурси для досягнення бажаного результату, але в той же час розуміє, що це досягнення буде складним (іспити, тривала робота для досягнення мети тощо) [17].

У складних життєвих ситуаціях психологічне благополуччя людини змінюється за такими ознаками:

- *суб'єктивна самооцінка світу та системи існуючих стосунків* (емоційне збіднення, самодепривація через ізоляцію від зовнішнього світу);
- *характер своєї діяльності* – організація життєдіяльності переходить у неорганізованість;

- *відчуття плину часу, його суб'єктивні характеристики* (відчуття зупинки часу або гострої його відсутності);
- *фізичний стан* (порушення адаптаційних функцій, відчуття постійної напруги, наростаюча тривога);
- *самозаглибленість* (постійне занурення у світ своїх переживань — емоційно забарвлене уявне повторення ситуацій, що мали місце чи можуть відбутися; подумки знаходження сотні збігів з уявним супротивником).

У реакції на складні життєві ситуації часто спостерігаються ознаки спрацьовування захисної системи психіки: раціоналізація, підкорення обставинам, пасивність, зневіра, уникнення, придушення думок і емоцій тощо. Індивідуальні способи подолання складних життєвих ситуацій визначаються наступним чином: психологічний захист, копінг та адаптація, досвід. Також людина може вдаватися до самодеструктивних форм поведінки – самозвинувачення, самоушкодження (провокування шкідливих звичок, нещасних випадків, травм), самодепривації, соціальне самознищення, ізоляція (схильність замикатися в собі), надмірна тенденція створювати залежні відносини та приймати роль жертви у відносинах з людьми та обставинами, нахиленість до поведінки, що може призвести до саморуйнування, у крайніх випадках — до самознищення. Відбувається реалізація его-захисних тенденцій, які деформують або приховують від людини загрозливі імпульси кризової ситуації.

Під використанням психологічних ресурсів розуміють свідоме використання людиною свого психологічного потенціалу та використання конструктивних методів подолання складних ситуацій. Сучасні біофізики, зокрема Ю. Попов (2018), стверджує, що в організмі людини є механізм самовідновлення, здатний «повертати» пошкоджені органи в нормальний стан. У рамках теорії єдиного поля О. Бондаренко (2018) підкреслює, що поняття «виживання, подолання складної ситуації» означає виконання певних дій, прояв активності, що дозволяє рухатись від невизначеності до

функціонального статусу, який стає реальною можливістю. Іншими словами, «вижити, подолати» означає бути проактивним. Здатність змінюватися і долати ригідність пов'язана з докладанням зусиль, активацією потенціалів і вмінням знаходити нові шляхи, що зазвичай є складним процесом (Г.Залевський, 2016). Важливо визнати, що певні життєві обставини можуть не відповідати очікуванням, які виникають в інших обставинах (Є.Галажинський, 2016) [12].

Слово «ресурс» походить від французького «resource» — «допомога» і є терміном, який використовується в багатьох науках. Це різноманітні варіанти та умови, які дозволяють шляхом певних перетворень досягти бажаних результатів. Це умови, можливість, які можуть бути використані в разі потреби, додаткове джерело фізичних і психологічних сил та енергії. Використовуючи свої внутрішні ресурси, людина може брати на себе відповідальність за власні дії та досягати своїх цілей. Поняття «ресурс» подібне до «потенціалу» (хоча їх значення не збігаються), причому «потенціал» розглядається як «замінна» можливість. Особистісні ресурси – це засоби, які допомагають людині задовольнити її життєві потреби [12]:

- виживання;
- фізичне благополуччя;
- безпеку;
- участь у суспільстві;
- увага та повага з боку суспільства;
- самовираження в соціумі.

У складних ситуаціях або у випадках відчуття невпевненості, втрати життєвої енергії, гармонії або потреби в підтримці в житті, людина може звертатися до психологічних ресурсів, а також для подолання важких життєвих випробувань.

Людина звертається до психологічних ресурсів, коли вона нерішуча, не має енергії, гармонії, життєзабезпечення, долає складні життєві ситуації.

У галузі психології традиційно виділяють різні види ресурсів: фізіологічні, типові характеристики, когнітивні процеси, особистісні якості, соціальна підтримка, матеріальний стан, накопичені знання, навички та досвід, здатність використовувати ресурси в складних життєвих ситуаціях, позитивні. досвід (М . Логінова, Ю. Постилякова, 2009). С. Хобфолл вважав, що психологічні ресурси важливі для адаптації людини до складних життєвих ситуацій. Він класифікував ці ресурси так [7]:

- матеріальні складові (дохід, майно, одяг, матеріальні цінності) і нематеріальні складові (мрії, цілі);
- зовнішні аспекти (соціальна підтримка, сім'я, друзі, кар'єра, соціальний статус) та внутрішні аспекти (самооцінка, професійні вміння, інтереси, хобі, особисті якості, позитивний настрій, самоконтроль, життєві цінності, система переконань);
- психічний та фізичний стан;
- вольові та емоційні характеристики, високий рівень енергії.

Розвиток особистісних ресурсів означає розвинене почуття відповідальності, яке проявляється в особливих життєвих обставинах і виявляється в усвідомленні і прийнятті особистістю власної ролі в ситуаціях, в яких вона опиняється, у «власній авторській відповідальності за свої емоції, думки і поведінка» [33].

Потенціал реалізації ситуативної відповідальності в конкретних життєвих ситуаціях необхідний, оскільки це веде до позитивного самосприйняття, розвитку самооцінки, відкриття нових життєвих орієнтирів. Відповідальність є важливим особистісним потенціалом, який підтримує суб'єкта, коли це найбільше потрібно (Г. Семенова, 2006).

Індивідуальні особистісні ресурси представляють життєву силу людини, здатність використовувати зовнішні ресурси в життєвих ситуаціях великої важливості, ці здібності формуються протягом життя людини [37]. Насправді стійкість людини в тих чи інших обставинах не обов'язково залежить від знання чи розуміння її особистості зокрема (А. Фомінова, 2012).

Щодо зовнішніх ресурсів Л. Берталанфі (1932) дотримується цікавої точки зору і вважає, що життя є процесом, а не структурою, і що цей процес підтримується за рахунок використання енергії, що надходить із зовнішнього середовища.

Крім того, Б. Скіннер (2001) і Д. Кліз (2001) наголошують: «Кожна людина, яка певним чином відчуває зв'язок, є символом космічної системи, яка є великою психіатричною системою. Правда, це не так, мати своєї матері в «Оракулі богині...»[34]. Важливо розрізнити поняття особистих ресурсів від ідеї контрольованої поведінки. Стратегії подолання — це моделі поведінки, які залишаються сталі на основі досвіду, тоді як ресурси представляють особистий підхід до досягнення прогресу в роботі з складними ситуаціями.

Основою формування психологічного ресурсу є психофізіологічні особливості особистості, які визначають можливості інтелектуальної обробки інформації та саморегуляції. В. Мясіщев стверджував, що джерелами психогенії є вразливі сторони особистості, а джерелами збереження здоров'я і здатності до рівноваги є сильні сторони. Особливості темпераменту і характеру впливають на формування ресурсів: наприклад, вроджена вразливість призводить до високої емоційної збудливості, а флегматичний характер впливає на появу ригідності, яка перешкоджає розвитку особистісних ресурсів.

Н. Водоп'янова (2009) описує психологічні ресурси як внутрішні і зовнішні факти, тобто вони можуть вдихати внутрішньоутробний, психологічний стан і стресову ситуацію. Ці ресурси включають у себе емоційні, мотиваційні, когнітивні та поведінкові складові, які особа використовує для адаптації до стресу та складних життєвих обставин. Вони представляють інструмент для зміни способу взаємодії зі стресовими ситуаціями [21].

А. Дьомін (2000) та І. Попова (2000) розрізняють неконструктивний і конструктивний способи адаптації до складних життєвих ситуацій. До неконструктивних методів належать [8]:

- *захисна, уникаюча поведінка*, коли людина намагається не помічати складних життєвих ситуацій;
- *хаотичний пошук*, де обираються стратегії поведінки без розуміння їх наслідків;
- *пошук за обмеженою інформацією*, коли джерела інформації про різні підходи до вирішення проблеми недоступні або мають низьку якість;
- *продуктивне виживання*, коли людина використовує лише ресурси свого середовища.

До конструктивних способів належать:

- *використання міжособистісних ресурсів*, коли вибір стратегії поведінки базується на встановленні кола спілкування;
- *конкретизація образу «Я»*, оскільки індивід прагне зрозуміти і в подальшому використовувати власні ресурси;
- *накопичення досвіду поведінки в соціальній сфері* та формувати «репутаційну» стратегію діяльності;
- *ставлення до розгляду складних життєвих ситуацій як низки можливостей*, коли контекст ситуації «завершений» і розкриваються його альтернативи.

Особистісний адаптаційний потенціал (як сукупність психологічних особливостей особистості, здатність до подолання несприятливих умов її розвитку) визначено як основу формування психологічних ресурсів. Він містить такі функції:

- *нервово-психічна стійкість (стресостійкість)*;
- *особистісна самооцінка (повне усвідомлення умов діяльності та особистих можливостей)*;
- *почуття соціальної підтримки (вироблення почуття власної значущості)*;

– соціальна комунікація (Н. Дорожевець, А. Маклаков, А. Міллер, В. Франкл та ін.).

У складних життєвих ситуаціях постає питання пошуку сенсу свого існування та визначення життєвих цілей, які важливі не лише для подолання труднощів, а й для збереження психічного здоров'я. З цього приводу І. Ялом вказував: «Відсутність сенсу життя майже прямолінійно пов'язана з психопатологією» В. Франкл вказував: «Той, хто знає, наскільки тісно пов'язаний психічний стан людини зі станом імунітету її організму, буде розуміти те, що вона не має сенсу. Зрозуміє, що раптова втрата надії та мужності може мати фатальні наслідки". Зрештою, думки про власну нікчемність, засновані на почутті неповноцінності можуть призвести до руйнівної віри в те, що ні за що в цьому світі не варто боротися. Без вищої мети, яка формує сенс життя, життєві цінності (сім'я, любов, дружба, дбайливе ставлення до навколишнього середовища тощо) втрачають для людини сенс.

Натомість вона перетворюється на фахівця з руйнування власного життя й дестабілізації власного розуму і здорового глузду [42].

Для формування внутрішніх ресурсів людині потрібні загальні орієнтири особистісного розвитку та зростання. Адже неможливо просто подолати складну ситуацію – необхідно змінити ставлення до неї, повірити у власні сили та здібності, добре вивчити себе та свої особливості, сформувати чи реалізувати прогресивні життєві позиції. І тому потрібні критерії психологічно досконалої особистості, яка має необхідні ресурси.

Теорія психологічного синтезу Р. Ассаджолі (2002) розкриває важливий шлях розвитку психологічних ресурсів. Набуті в дитинстві ментальні образи (фантоми) обов'язково контролюють поведінку суб'єкта, проявляючись у динаміці енергоруйнівного страху, внутрішнього конфлікту та зневіри у власних силах. При цьому резерви і можливості розуму вступають у конфлікт з недиференційованою психічною енергією, пластичною частиною несвідомого. Своє «Я» поневолене ототожненням зі

слабкістю, провинною та страхом. Для набуття внутрішньої життєздатності та вираження власних ресурсів необхідно створити новий єдиний центр «Я», тобто досягти вищого рівня духовної інтеграції. Має бути синтезований новий, більш прогресивний «внутрішній план», який базувався б на саморефлексії та самосвідомості. Для цього потрібна «ідеальна модель», що містить динамічну творчість протягом певного періоду часу. Тут потрібна мотивація, трансформація та здатність до внутрішніх трансформацій. Це можливо через природну пластичність і мінливість, характерні для людини, які завжди присутні в людській психіці: «Подібно до того, як теплова енергія перетворюється на енергію руху або електрику, і навпаки, так само наші емоції та імпульси перетворюються на фізичні рухи або розумова та уявова діяльність» [2].

Е. Фромм (1990) описав три психологічні категорії, позначені як людські ресурси для подолання складних життєвих ситуацій [37]:

- оптимістичне очікування майбутнього, саморозвиток і бачення перспектив, що сприяє особистісному зростанню;
- розумна віра в існування багатьох можливостей і необхідність їх розпізнавати та ефективно використовувати;
- внутрішня сила або стійкість (здатність витримувати випробування, які кидають виклик надії та вірі, готовність сказати «ні»).

Особисті ресурси - це бажання, які здійснюються. Цю ідею наголошував А. Маслоу (1994), вважаючи, що властивості особистості, які сприяють самореалізації, можуть служити орієнтиром для розвитку внутрішніх ресурсів, необхідних для подолання складних життєвих ситуацій. До них належать [23]:

- *впевненість у собі та активний підхід* (віра у власні можливості, розширення власних здібностей у всіх сферах життя, акцент на саморозвиток та ріст, а не матеріальні цінності або соціальний статус);

- *будівництво позитивних та здорових відносин з іншими* (здатність формувати глибокі стосунки з оточуючими, приймання людей без умов та критики, відсутність домінування та примусу своїх поглядів на інших, використання гнучкості у взаємодії);
- *прийняття власної відповідальності* (уявлення, що життя залежить від власних рішень, непотреба затвердження з боку інших, незалежність від стандартів і готовність до самостійних вирішень та пропозицій);
- *сфокусованість на суспільних цілях* (праця на користь загального добробуту, відсутність егоїстичних мотивів, бажання до вдосконалення та критичне ставлення до себе);
- *аутентичність, відкритість, і спонтанність* (вираження власних почуттів відверто та об'єктивно, чесність перед собою та іншими, впізнання справжніх почуттів та віра у них, відкритість до життя та бажання бути ініціативним та вірним собі);
- *розуміння прийнятних і неприйнятних ситуацій, почуття щастя та здоровий гумор;*
- *вищі стани переживань* (переживання, які мають майже містичний характер, сповнені розумінням, екстазом та можливо пов'язані з творчістю, когнітивними та емоційними процесами).

З точки зору глибинної психології, ці критерії [13]:

- бажання пізнати внутрішній світ власної людини, зрозуміти коріння та особистісні особливості;
- прийняття реальних потреб і можливостей, усвідомлення сутності власної особистості;
- прийняття людей і світу такими, якими вони є, здатність уважно сприймати інші погляди та інтереси;

- система гуманістичних цінностей, що сприяє творчому вираженню особистості, не суперечачи її унікальності;
- досягти психологічної зрілості через відповідальність;
- поєднання раціональності та емоційності, відкритість до нового досвіду та його опрацювання;
- здатність сприймати психологічну реальність поряд з об'єктивною і мінімізувати відхилення від реальності;
- здатність абстрагуватися від емоцій і почуття психологічної слабкості до самопізнання;
- трансформація духовної енергії в суспільно корисну працю та задоволення через самореалізацію;
- здатність до конструктивної співпраці, збереження власної незалежності;
- комфорт у спілкуванні та професійних взаємодіях;
- усвідомлення власного внеску в спілкування;
- розвивати вдячність і вдячне ставлення до життя.

Підсумовуючи, можна сказати, що етапи використання особистих ресурсів для подолання труднощів включають наступні етапи.

Першим кроком є усвідомлення того, що наявність і зміст складної ситуації є реальною проблемою. Розуміючи власне ставлення до ситуації, її протиріччя і страхи, суб'єкт здатний заглянути в себе, звільнитися від страху, слабкості, провини і, володіючи собою, відчутти, що він також контролює ситуацію. Високий ступінь самореалізації, уявлення про істинну сутність, ще має прокласти шлях, подолати труднощі самоствердження, сприяти оновленню особистості та розвитку внутрішньої свідомості, щоб бути незалежним, стійким, впевненим.

Другий крок – це рішення змінити себе. Розвивати вміння шукати поведінку – вміння вирішувати складні життєві ситуації, вміння займати позитивну позицію перед мінливими і складними життєвими ситуаціями.

Розвивати вміння замінювати хворобливе мислення здоровим. Патологічне мислення характеризується неконтрольованою уявою, повною відсутністю рефлексії, нездатністю побачити себе з «зовнішньої перспективи», схильністю до культивування, зберігання та відтворення негативних образів. Здорове мислення характеризується відділенням «Я» від негативних образів, боковим поглядом на свої почуття і дії, довільним контролем внутрішніх образів і здатністю зосереджуватися.

Третій крок полягає в тому, щоб відмовитися від боротьби з тими незмінними аспектами дилеми і перенаправити увагу на потенціал трансформації негативу ситуації в щось конструктивне за допомогою власних зусиль, дозволяючи відчувати контроль над подоланням складних життєвих ситуацій.

1.3. Резильєнтність та її адаптаційний потенціал

Резильєнтність – це здатність системи, людини чи організації відновлюватися, пристосовуватися та розвиватися після зазнання стресу, травми або негативних подій. Це поняття походить від фізичної науки і описує здатність матеріалу або об'єкту повернутися до своєї початкової форми після того, як його було розтягнуто, стиснуто або деформовано.

Під терміном «адаптація» прийнято розуміти сукупність індивідуально-психологічних властивостей людини, спрямованих на пристосування до умов, що змінюються: як зовнішнім, так і внутрішнім.

Поняття «потенціал» визначається як особистісний ресурс, що реалізується або не реалізується в ситуації, що існує зараз, або передбачуваній ситуації. Вивчення потенціалу як ресурсу у процесі адаптації особистості дозволяє визначити його як адаптаційний потенціал.

Як приклад наведу кілька підходів до розуміння особистісного адаптаційного потенціалу на роботах вітчизняних та зарубіжних дослідників.

Один із перших учених, який зробив спробу конкретизувати зміст поняття про адаптаційний потенціал на фізіологічному рівні, був *Г. Сельє*, який зводив його до джерела глибинної та поверхневої енергії. Витрата глибинної енергії відбувається з допомогою поповнення власного резерву поверхневої енергії, що у своє чергу зменшується під впливом довкілля [59].

З позиції *А.Г.Маклакова*, особистісний адаптаційний потенціал включає переважно взаємопов'язані психофізіологічні і соціально-психологічні характеристики, такі як [59]:

- нервово-психічна стійкість до критичних ситуацій;
- самооцінка особистості;
- рівень соціальної підтримки (відчуття значущості для оточуючих);
- здатність вирішувати конфлікти;
- досвід різнопланового соціального спілкування;

- рівень групової ідентифікації.

Ступінь виразності даних показників може бути основою ймовірнісного прогнозу діапазону екзогенних середовищних факторів, в яких людина не зможе пристосуватися, отже, можливе попередження розвитку дезадаптаційного процесу та ранній початок корекційно-реабілітаційних заходів.

Припущення *С.Т.Посохової* (2004) акцентують увагу на представленні адаптаційного потенціалу як інтегрального утворення, що структурується у складній системі соціально-психологічних, психічних, біологічних властивостей та якостей, які актуалізується особистістю для створення та реалізації нових ліній поведінки у змінених умовах життєдіяльності. Автор виділяє компоненти, що включаються до структури адаптаційного потенціалу як системи [29]:

- *біопластичний компонент* – відображає еволюційно закріплені інстинктивні лінії поведінки людини, які проявляються у її біологічній життєздатності: здоров'я, витривалості, а також у можливості протистояти несприятливим впливам середовища;
- *біографічний компонент* – детермінуючу роль грає взаємодія дитини та її значущого оточення на етапі дорослішання, яке несвідомо формує адаптогенний досвід при зіткненні з деструктивною ситуацією, що істотно обмежує спектр власних можливих стратегій у стресовій ситуації;
- *психічний компонент* – реальний, у деяких випадках прихований, внутрішній механізм особистості, що дозволяє виробити особисту програму адаптивної поведінки;
- *особистісно-регуляторний компонент* – досягнення необхідного рівня адаптованості здійснюється завдяки внутрішньому регулюванню людини своїми усвідомлюваними можливостями.

А.М.Богомолів (2008) розглядав адаптаційний потенціал як здатність особистості до структурних та рівневих змін якостей. Система, представлена

автором, має рівні організації особистості (індивідуальний, особистісний, суб'єктно-діяльнісний), які включають специфічні ресурси. Способи перетворення адаптаційних ресурсів, їх кількісних та якісних складових (розгортання, акумуляція, поповнення тощо) відбувається за допомогою механізмів адаптаційного потенціалу. Ці процеси служать сполучними ланками між можливостями і здібностями особистості та реальною їх реалізацією в цілеспрямованому адаптаційному процесі [4].

Відповідно до *Д.О.Леонт'єву (2009)*, особистісний потенціал є інтегральною характеристикою рівня особистісної зрілості. Існує ряд специфічних форм прояву адаптаційного потенціалу, серед яких подолання особистістю несприятливих умов її розвитку, які можуть виявлятися генетичними особливостями, соматичними захворюваннями, а також зовнішніми негативними умовами довкілля. Формування особистості може бути ускладнене будь-яким із несприятливих факторів, проте слід взяти до уваги, що можливий варіант подолання, опосередкування і навіть розрив прямого зв'язку за рахунок введення в цю систему факторів додаткових вимірів, насамперед, самодетермінації на основі особистісного адаптаційного потенціалу [20].

Аналіз визначень цього явища виокремлює загальні аспекти понять, які розглядають дослідники:

- адаптаційний потенціал – це складна система і структура, яку можна розглядати як комплексну цінність, що включає сукупність особистісних характеристик і якостей;
- адаптаційний потенціал включає не тільки прояви адаптаційних ресурсів, а й потенційні характеристики, які можуть проявлятися при зміні змісту, сили та спрямованості впливу адаптогенних факторів;
- адаптаційний потенціал залежить від вікових і психологічних особливостей, а важливою умовою реалізації цього потенціалу є власна активність особистості;

- розвиток адаптивного потенціалу залежить від внутрішніх і зовнішніх умов. Чим вищий потенціал особистості, тим успішніше вона взаємодіє з дійсністю;
- особистісний потенціал трансформується в соціальну цінність через механізми самореалізації. Важливою передумовою ефективного функціонування особистості є адаптація програми поведінки. Успішність адаптаційного процесу залежить від обраної життєвої стратегії та вміння прогнозувати та прогнозувати результати.

У контексті психології та соціальних наук резильєнтність використовується для опису здатності людини чи системи зійти зі шляху, адаптуватися до негативних подій і стресових ситуацій і продовжувати функціонувати на високому рівні. Резильєнтність відображається в здатності відновлювати фізичні, психологічні та соціальні ресурси після стресу, а також у здатності вчитися, рости та ставати сильнішими після травматичного досвіду.

Адаптаційний потенціал резильєнтності вказує на можливості та ресурси, які можна використати для підвищення резильєнтності. Це включає особисті внутрішні ресурси, такі як психологічна стійкість, оптимізм, саморегуляція та соціальна підтримка, а також зовнішні ресурси, такі як доступ до освіти, здоров'я, економічних можливостей та соціальних мереж.

Адаптаційний потенціал резильєнтності можна розвинути за допомогою різноманітних стратегій, включаючи самосвідомість, підтримку соціальних мереж, розвиток навичок вирішення проблем, позитивне мислення та гнучкість у мисленні та поведінці. Розуміння своїх сильних сторін, ресурсів і здібностей допоможе вам подолати складні життєві випробування.

Важливо зауважити, що резильєнтність не означає відсутності стресу чи негативних емоцій. Вона показує, як люди або системи можуть ефективно

реагувати на стрес та травматичні події, зберігаючи функціонування та відновлюючись після них.

Резильєнтність і адаптація є тісно пов'язаними поняттями, що належать до здатності справлятися зі змінами, стресом і несприятливими ситуаціями.

Резильєнтність описує здатність людини, групи або системи підтримувати свою ефективність і функціонування в умовах змін і негативних впливів. Це свого роду пружність, здатність відновлюватися, адаптуватися та зростати після травматичних подій чи стресорів. Резильєнтні люди та системи мають стійкість і здатність пристосовуватися до змін, долати труднощі та переживати несприятливі обставини без значного порушення свого функціонування [59].

Адаптація, з іншого боку, описує процес зміни та пристосування до нових умов чи ситуацій. Це активний процес, внаслідок якого люди чи системи змінюють свою поведінку, мислення чи структуру для ефективної функції у нових умовах. Адаптація може включати придбання нових навичок, перебудову психологічних або соціальних ресурсів, прийняття нових стратегій і підходів [59].

Резильєнтність та адаптація взаємопов'язані, оскільки резильєнтність є основою для успішної адаптації. Резильєнтні люди та системи мають здатність пристосовуватися до змін, адаптуватися та відновлюватися після труднощів, що дозволяє їм ефективно адаптуватися до нових умов та справлятися з викликами.

Розвиток резильєнтності та адаптації може здійснюватися шляхом різних стратегій, включаючи розвиток емоційної стійкості, покращення навичок прийняття рішень, навчання управлінню стресом, розвиток гнучкості мислення та поведінки, а також через здобуття підтримки соціальної мережі та ресурсів.

Для формування внутрішніх ресурсів людині потрібні загальні орієнтири особистісного розвитку та зростання. Адже неможливо просто подолати складну ситуацію – необхідно змінити ставлення до неї, повірити у

власні сили та здібності, добре вивчити себе та свої особливості, сформувати чи реалізувати прогресивні життєві позиції. І тому потрібні критерії психологічно досконалої особистості, яка має необхідні ресурси.

У 2014 році Американська психологічна асоціація опублікувала 10 способів розвитку резильєнтності [43]:

- збереження позитивних взаємин з родиною, друзями та оточенням;
- уникнення розгляду криз і стресових подій як нестерпних проблем;
- прийняття життєвих обставин, які неможливо змінити;
- ставлення реалістичних цілей та діяльності, спрямовану на їх досягнення;
- готовність до рішучих дій за несприятливих обставин;
- шукати можливості для самопізнання після пережитої втрати;
- підвищення впевненості у собі;
- зберігати перспективу на довгостроковий горизонт та розглядати проблеми у контексті ширшого спектру життєвих ситуацій;
- підтримка впевненості в перспективах, позитивних очікувань і фантазії очікувань;
- піклування про своє тіло та розум.

Висновки до розділу 1

Таким чином, на основі аналізу зарубіжних досліджень феномену резильєнтності, а також спираючись на подібний аналіз, проведений вітчизняними дослідниками, можна зробити висновок про те, що дана проблема не досліджена повною мірою досі, а тому вона зберігає свою актуальність.

Але спираючись на ці дослідження можна дати таке визначення: *резильєнтність* - це риса особистості, яка демонструє вроджені здібності. Це конструктивний елемент. Цей аспект також може бути вродженим, але також його можна розвивати.

Сучасні дослідники більш повно вивчають і визначають це явище. Так, D. Hellerstein (2011), представник конструктивістського підходу до вивчення стійкості, узагальнив феномен і виділив дві основні складові:

- *фізична стійкість*, яка вказує на здатність переносити стрес та толерувати його наслідки;
- *психологічна стійкість*, що включає розвиток та підтримку соціальних зв'язків, використання соціальної підтримки, пошук сенсу у складних подіях або ситуаціях, підвищення рівня освіти та оволодіння різними психологічними методиками, які допомагають розвивати та подолати негативні наслідки стресу.

Резильєнтність – це важлива якість, яка дозволяє нам справлятися з труднощами, стресом і негативними ситуаціями у житті. Це здатність людини, групи або системи відновлюватися, адаптуватися та розвиватися після зазнання стресу і травматичних подій. Резильєнтність виявляється у здатності зберігати функціонування і відновлювати ресурси після важких переживань, а також у здатності навчатися та розвиватися на основі цих досвідів.

Дослідження показують, що резильєнтність може бути розвинена і покращена. Це може бути досягнуто шляхом розвитку психологічної стійкості, позитивного мислення, гнучкості мислення та поведінки, а також шляхом забезпечення соціальної підтримки та доступу до ресурсів. Важливо визнати свої сильні сторони, здатності та ресурси, що допомагають нам відновлюватися та адаптуватися після важких життєвих обставин.

Резильєнтність має значення не тільки для індивіда, але й для груп та організацій. Резильєнтні групи і команди можуть ефективно працювати під час стресових ситуацій, зберігаючи свою співпрацю та продуктивність. Організації, які пропагують резильєнтність серед своїх співробітників і створюють сприятливе середовище для адаптації до змін, можуть бути більш конкурентоспроможними і успішними в непевних умовах.

Резильєнтність є важливою навичкою, яку можна розвивати і культивувати протягом життя. Вона допомагає нам не тільки пережити труднощі, але й зростати і розвиватися під час них. Шлях до резильєнтності включає розуміння себе, своїх сильних сторін і ресурсів, а також здатність пристосовуватися і навчатися з власного досвіду. Збудовання резильєнтності є цінним ресурсом, який допомагає нам стати більш сильними, гнучкими і успішними у житті.

І, насамкінець, поради щодо використання особистих ресурсів для подолання життєвих труднощів:

- не варто замикатися, переживаючи складні життєві ситуації, адже соціальна підтримка – потужний ресурс для подолання біди;
- проаналізувати власне суб'єктивне ставлення до подій, що відбулися, щоб мінімізувати спотворення у вашому сприйнятті дійсності;
- зверніть увагу на власний досвід і спробуйте чесно відповісти про свої справжні почуття та мотивації;

- виражайте свої почуття – розпач, смуток, сум. Не нехтуйте своїми емоційними потребами;
- спробуйте якомога глибше пережити травматичну емоцію. Однак після того, як ви відчуєте полегшення, не дозволяйте собі довго зациклюватися на негативних думках;
- робіть повсякденні справи, але відкладайте важливі рішення:
- не втрачайте погляду на життя, намагайтеся знайти нові цілі та сенс життя, намічати шляхи їх досягнення;
- гідне позитивне ставлення до життя та участі в інших аспектах життя;
- стежте за своїм здоров'ям, вам необхідно повноцінне харчування та відпочинок;
- не забувайте бути добрими до себе та проявляти терпіння. Адже потрібен час і зусилля, щоб відновитися після пережитих труднощів;
- відмовтеся від саморуйнівної поведінки та самодепривації, але також не відмовляйтеся від прийняття нових вражень життя.

РОЗДІЛ 2.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ВИВЧЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ЮНАКІВ

2.1. Етапи аналізу та інтерпретації емпіричних даних

Аналіз інформації, отриманої в рамках психологічного дослідження, є дуже відповідальним і важливим кроком. Аналізу передують обробка первинної інформації, що міститься у відповідях на анкету, протоколах спостереження тощо. У процесі обробки готується первинна інформація для розрахунку.

Цей процес включає в себе кілька етапів, які допомагають вивчити, зрозуміти і зробити висновки на основі зібраних даних. Ось загальні кроки для аналізу та інтерпретації емпіричних даних:

Збір даних:

- потрібно зібрати усі необхідні дані для свого дослідження, використовуючи певний метод збору даних або інструменти (опитування, спостереження, експерименти тощо);
- переконайтеся, що ваші дані точні, повні та репрезентативні для досліджуваної проблеми.

Підготовка даних:

- очистити дані від помилок, аномалій і відсутніх значень (пропусків);
- за потреби кодуйте та класифікуйте дані.

Візуалізація даних:

- створюйте графіки, діаграми та інші інструменти зовнішніх презентацій;
- використовуйте візуалізації для виявлення взаємозв'язків і закономірностей в даних.

Описова статистика:

- обчисліть основні статистичні параметри, такі як середнє значення, медіана, мода, дисперсія та інші характеристики даних;
- ця статистика дає вам огляд ваших даних.

Аналіз:

- використовуйте методи статистичного аналізу, щоб визначити статистично значущі відмінності, кореляції та тенденції в даних;
- застосуйте відповідну перевірку гіпотези, якщо необхідно.

Інтерпретація:

- поясніть результати аналізу та їх відповідність досліджуваній проблемі;
- спробуйте зрозуміти причини виявлених зв'язків і тенденцій;
- формулювання висновків.

Формулювання висновків:

- сформулюйте загальні висновки на основі аналізу та інтерпретації даних;
- підкресліть важливість результатів для вашого дослідження чи проблеми.

Публікація та спільне обговорення:

- поділіться своїми результатами через наукові публікації, презентації чи інші засоби комунікації;
- беріть участь у спільних дискусіях та обміні ідеями з іншими дослідниками.

Ці етапи допомагають зрозуміти, які висновки можна зробити на основі емпіричних даних і як ці висновки можуть бути використані для вирішення питань або вдосконалення сфери дослідження.

При аналізі емпіричних даних послідовність дій психолога така [1]:

- подати всю масу даних у найбільш зрозумілій формі та перевірити достовірність інформації, що була отримана;
- скоротити кількість ознак до необхідної міри для поглибленого аналізу;
- провести первинні підсумки даних, що необхідні для глибшого розуміння суті проблеми;
- пояснювати факти шляхом виявлення прямих та опосередкованих впливів на ознаки, типи психології, стійкі форми поведінки;
- намагатися передбачати розвиток процесів, подій та явищ, що вивчаються.

Методи інтерпретації експериментальних даних або результатів психологічного дослідження передбачають використання засобів та інструментів для декодування даних, опису та пояснення їх у текстовому форматі, відкритому для обговорення гуманітарною психологічною спільнотою. Числові, масштабовані, кількісно символічно формалізовані результати подаються у вигляді слів і наочних, образних формах, тобто в якісній формі. Цей процес є досить трудомістким і складним, оскільки багато досліджень надають факти, які не зрозумілі громадськості набагато пізніше, і приймаються та стають науковою інформацією та надбанням лише тоді, коли наука переходить на стадію розвитку для цього розуміння та прийняття теорії.

У різних галузях науки, в тому числі і в психології, експериментальні результати можуть бути представлені не тільки в кількісному, але і в якісному і функціональному вигляді. Тому методи інтерпретації або інтерпретаційного декодування та пояснення емпіричної інформації (даних)

можуть бути представлені принаймні у вигляді номотетичних, ідеографічних та критеріально-технологічних методів.

Сутнісною особливістю *номотетичних інтерпретаційних методів* є способи перекладу кількісної психологічної інформації в словесно-текстову (якісну) шляхом зіставлення отриманих даних з якимсь нормативним еталоном (нормою). Описовий характер отриманої інформації виникає в зіставленні з відомим раніше описаним, прийнятим, розуміється багатьма експертами і фахівцями у вигляді існуючого наукового факту явища або об'єкта. Отриманий або певний але підсумками дослідження об'єкт починає своє існування як об'єкт тільки в зіставленні з відомим, вже існуючим об'єктом. Останній грає роль якоїсь норми або порівняльного еталону, з яким зіставляються ознаки, риси, властивості досліджуваного об'єкта. Тільки в цьому зіставленні він починає існувати [34].

До групи номотетичних методів належать:

- нормативний;
- структурний;
- рівневий;
- системний;
- факторний;
- масштабний;
- феноменологічний;
- пояснювальний;
- етіологічний методи.

Їх відмінність полягає в різноманітності як представлених даних, так і методу отримання зображення. Наприклад, числові значення, перекладені в описовий фон, можуть бути представлені у вигляді переліку характеристик самостійного, самостійного об'єкта або бути елементом більш глобальної і значимої структури. Таким чином, характеристика особистості підлітка як об'єкта дослідження в рамках психології розвитку передбачає опис динаміки

індивідуальних особливостей, а в рамках соціальної психології увага зосереджена на репрезентації цієї особистості в контекстах, взаємодіях, стосунки та соціальні (групові) залежності. В останньому випадку підліток є вже не просто особистістю, що розвивається, а залежним членом гуртка, сім'ї, сусідської громади тощо.

Таблиця 2.1

Інтерпретаційні методи

Способи (методи) інтерпретації емпіричних даних		
Номотетичні методи	Ідеографічні методи	Критеріально-технологічні методи
Нормативний	Формально-якісний	Критеріальний
Структурний	Динамічний	Технологічний
Рівневий	Функціональний	
Системний		
Факторний		
Шкальний		
Феноменологічний		
Етіологічний		
Поведінково-комунікативний		

Нормативний метод може характеризуватися як система порівняння отриманих експериментальних даних з показниками нормативного розподілу (найчастіше в якості нормативного приймається розподіл Гаусса - Лапласа, так званий нормальний розподіл).

В аналітичній практиці можна виділити кілька видів і конструкцій нормативного методу.

1. Еталон-порівняльний метод – це зіставлення отриманих експериментальних даних з встановленими еталонними показниками. Як еталон може виступати усереднений об'єкт, модальний (типовий) об'єкт

(зустрічається в більшості випадків), прецедентний об'єкт (одиничний випадок) або ідеальний (безпрецедентний) об'єкт. Наприклад, встановлено, що прохідний / Q-бал у відборі персоналу для працевлаштування становить 110. Експериментальні дані осіб, які отримали в результаті професійної діагностики 110 / Q-балів і вище, можуть інтерпретуватися як сприятливий прогноз успішності їх професіоналізації, тобто підставу для розгляду їх в якості кандидатів на роботу [34].

Ідеальний об'єкт (образ) може бути представлений в даній схемі як суб'єктивний образ експерта або як якийсь узгоджений колективний образ. Як приклад слід згадати про професіографічної образі ідеального співробітника, який активно використовується практичними психологами при відборі персоналу, розробці шкал професійних опитувальників і особистісно-професійної експертизи.

2. Нормативно-статистичний метод ґрунтується [26]:

- *на дискримінативних моделях*, подібних моделей розподілу емпіричних даних Гаусса - Лапласа. Інтерпретація здійснюється відносно кривої нормального розподілу емпіричних даних. Нормативними (нормою) вважаються показники змінних, що укладаються в інтервал середнього значення \pm середньоквадратичне відхилення при обліку оптимальної асиметрії і ексцесу. Показники, що мають значення нижче даного інтервалу, інтерпретуються як зниження результату, а вище - як пікові;

- *на дисперсійних моделях*. Інтерпретація передбачає врахування середнє відхилення в якості визначального значення для висновку щодо того, чи має даний показник досліджуваного об'єкта статус відноситься до популяції, нормі, групі чи ні. Якщо показник не перевищує середньоквадратичного відхилення, то його результат можна порівняти з показниками групи);

- *на кореляційних моделях* (моделі факторного, кластерного та регресійного аналізу емпіричних даних). Інтерпретація показників

досліджуваного об'єкта здійснюється виходячи з величин його кореляційних зв'язків з іншими показниками;

– *на моделях статистичного висновку.* Інтерпретація показників досліджуваного об'єкта ґрунтується на обліку значимості кореляційної зв'язку, відмінностей середніх і дисперсійних параметрів. Значимість визначається щодо зазначених величин, а також обсягу експериментальної вибірки шляхом виявлення ймовірності появи даного результату в 95% і більше випадків.

Структурний метод характеризується тим, що він визначає місце досліджуваного об'єкта (явища) як елемента в більш цілісній і значущій структурі. Наприклад, при вивченні особистісно-професійного статусу людини психологічний компонент відображає не стільки особистісні пріоритети і недоліки, скільки оптимальні можливості спеціалістів і членів групи, тобто психолог повинен виявити й оцінити, наприклад, не здібності однієї людини в цілому, а навички в рамках посади, і не більше того, тому що тестувати фахівця у відриві від конкретної посади в професійній системі взагалі немає сенсу.

Рівневий метод характеризується визначенням положення об'єкта у вигляді рівня і оцінкою розвитку його характеристик по відношенню до інших об'єктів (наприклад, порівняння IQ випробуваного із середнім рівнем або рівнем окремих учасників дослідження).

Системний метод передбачає розгляд об'єкта як сукупності ознак, що володіють ознаками системи (наприклад, системно ситуативний аналіз діяльності (ССАД) або метод послідовної динамічної оцінки (МПДО)).

Факторний метод характеризується як процес виявлення рис-факторів, що описують основні або особливі ознаки досліджуваного (об'єкта), наприклад, фактори-риси в описі характеристик особистості в методиці Р. Б. Кеттелла – опитувальник.

Шкальний метод передбачає оцінювання об'єкта і його характеристик за допомогою співвіднесення емпіричних показників з певною шкалою (або

шкалами) в психологічній методикою (наприклад, домінування у випробуваного показників за шкалою ММРІ «істерія» передбачає домінування демонстративного типу його поведінкових реакцій в більшості реальних життєвих ситуацій).

Феноменологічний метод - це текстовий (словесний) опис досліджуваного об'єкта чи явища щодо стандартного чи прийнятого нормативного об'єкта (способу, явища, події, ситуації), наприклад, опис конкретної людини та її дії щодо до нормативної (або ефективної) поведінки в цих ситуаціях [41].

Етіологічний (пояснювальний або причинно-наслідковий) метод – розгляд і подання об'єкта під кутом зору причин його дозрівання, розвитку та динаміки (рух, рухливість, пластичність, зміна, доповнення, деформація) щодо певних соціальних, особистісно-професійних, етичних або екологічних орієнтирів [41].

Поведінково-комунікативний метод передбачає характеристику досліджуваного об'єкта з точки зору особливостей і принципів системи комунікації, в яку він включений в якості учасника, лідера або спостерігача. Наприклад, истероидність як особистісна риса актора носить позитивний відтінок, сприяє успішному артистичному, демонстративному поведінки, специфічній комунікації в акторському середовищі і має відповідну високу оцінку, а як риса члена пожежного розрахунку, коли від людини вимагається командна, злагоджена, колективна робота, характеризується негативно [48].

Важлива відмінність методів ідеографічної інтерпретації експериментальних досліджень полягає в тому, що отримані характеристики ознак об'єкта не оцінюються шляхом порівняння їх з іншими об'єктами, а співвідносяться лише з самою людиною (або тим же об'єктом) у співвідношенні з іншими його ознаками. Центром (або «точкою відліку») у визначенні, описі та поясненні будь-якої особливості чи динаміки стає сам об'єкт, його «Я-концепція».

До групи ідеографічних методів входять *динамічні, формально-якісні та функціональні методи*.

Динамічний метод передбачає зміну, визрівання, досягнення вищої стадії розвитку (акметичної стадії), згасання і руйнування структури об'єкта. В рамках цієї форми дослідницької інтерпретації слід говорити, наприклад, про формування знань, умінь і навичок у розвитку особистості, про динамічні характеристики особистісних рис, про зміну ціннісно-мотиваційної індивідуальної картини людини, відносин в групі та ін [25].

Формально-якісний метод заснований на зміні функціонального формату об'єкта дослідження. Інтерпретація експериментальних даних здійснюється в рамках уявлення про те, що об'єкт, що виконує одну і ту ж функцію, знаходиться в умовах, що постійно змінюються (об'єм, специфіка і т.д.). Наприклад, керівник підрозділу, який виконує функцію управління персоналом, як керівник служби продовжує виконувати ту саму функцію, але змінюються обсяг і специфіка суб'єкта управління, що передбачає зміну (насиченість, не) (реструктуризація, оновлення, доповнення тощо) його особистісно-професійних якостей. У цій ситуації психолога цікавлять особистісні зміни керівника, виходячи з динаміки специфіки умов управління, а не зміни в професійному функціонуванні людини. Таким же чином інтерпретуються отримані експериментальні дані.

Функціональний метод передбачає психологічну інтерпретацію отриманих експериментальних результатів, виходячи з того, що досліджуваний об'єкт у своєму розвитку (під впливом незалежної змінної X) змінює форму або зміст свого функціонування. Йдеться про втрату роботи, життєві перипетії, перекваліфікацію, перекваліфікацію тощо, тобто про те, що людина різко змінює спосіб життя, професію, склад сім'ї тощо. Змінюються особистісно-професійні функціональні зміни, змінюється життєдіяльність людини. Функціональний аналіз дозволяє порівняти етапи або точки цієї динаміки і розвитку предмета дослідження і зробити висновки в рамках даної психологічної ситуації.

Особливістю *критеріально-технологічних методів* інтерпретації експериментальних досліджень є порівняння результатів з деякими суб'єктивно-об'єктивними критеріями. Найчастіше обраними критеріями є реальні показники активності випробовуваних, ефективність дій або оптимальний алгоритм функціонування об'єкта дослідження. Отже, критеріально-технічні методи включають критеріально-технічні та технологічні методи.

Критеріальний метод порівнює та оцінює об'єкт, його дії та деякі кінцеві (проміжні) результати за суб'єктивними чи об'єктивними критеріями. Об'єктивні критерії встановлюються виходячи з необхідності виконання елементів діяльності. Наприклад, щоб засвоїти предмет, учень повинен розв'язати певну кількість завдань. Якщо він вирішив 50% від загального обсягу завдань, то успішність його дій визнається задовільною. Якщо 70% завдань вирішено – добре. Якщо показник розв'язання становить 90% і більше, знання студента оцінюються на «дуже добре». Суб'єктивні критерії можуть бути створені на основі думки одного або кількох експертів. Наприклад, керівник вважає (склалася певна картина, можливо, в результаті особистого досвіду роботи), що для виконання професійних функцій працівник повинен володіти рядом особистих якостей. Проте різні життєві чи виробничі (екстремальні) ситуації можуть звести це нанівець.

Інтерпретація багатьох психологічних даних, отриманих в результаті експерименту, здійснюється як за об'єктивними, так і за суб'єктивними критеріями, оскільки не завжди можна порівняти психологічні показники з об'єктивною ситуацією або певними об'єктивними моментами.

Технологічний метод інтерпретації психологічних експериментальних результатів ґрунтується на порівнянні порядку і техніки виконання дій об'єкта дослідження з оптимальним алгоритмом, отриманим і апробованим раніше в безлічі реальних подібних ситуацій діяльності. Технологічний метод передбачає без урахування кінцевого результату порівняти дії випробовуваних із запропонованим алгоритмом, програмою або інструкцією.

Ця інтерпретація здійснюється, наприклад, шляхом аналізу відхилень від необхідних станів досліджуваної системи, коли досліджуються окремі операції трудового процесу щодо необхідного (запланованого) стану [28].

В теорії експериментальної психології визначають три основних види психологічного експериментального дослідження: теоретичне, емпіричне і прикладне.

Поділ на теоретичні та емпіричні дослідження в чималому ступені умовно. Коли в дослідженні на перший план вноситься процедурна сторона, то визначення його як теоретичного або емпіричного здійснюється за критерієм наявності або відсутності процесу збору емпіричних даних у взаємодії з об'єктом психологічного вивчення. Якщо ці дії здійснюються в ході науково-дослідної роботи, то можна говорити про емпіричному характері роботи. При виділенні насамперед продуктивної боку дослідження в більшості випадків визначення його як теоретичного або емпіричного можливо з ще більшою умовністю, так як в будь-якому дослідженні до збору та аналізу фактів психолог завжди приходять на основі будь-якої дослідницької теорії. У той же час будь-яка теоретична робота спирається на певний масив емпіричних фактів і в своїх висновках орієнтується в певному напрямку наукового пошуку і на методи отримання цих даних [27].

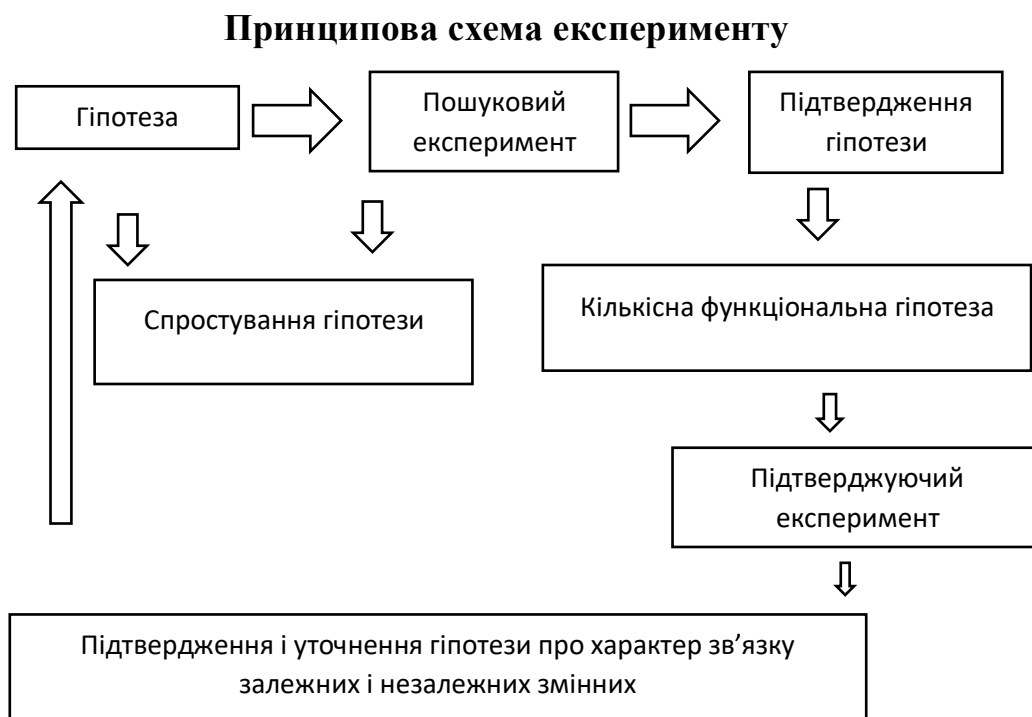
Організація психологічного експерименту складається з шести послідовних етапів:

- формулювання робочої гіпотези;
- вибір інструменту вимірювання дослідження;
- «дизайн» експерименту або вибір плану експерименту;
- формування вибірки досліджуваних;
- підготовка та проведення експерименту дослідження з узагальненням результатів експерименту;
- інтерпретація результатів;

– визначення висновків щодо підтвердження/спростування гіпотези та публікацію теми.

Принципово експериментальне дослідження будується відповідно до певного алгоритму, який схематично зображено таблиці 2.2.

Таблиця 2.2



Робоча гіпотеза. Формулювання робочої гіпотези полягає у визначенні теми (предмета) дослідження або первинної постановки психологічної проблеми. Цей етап також включає роботу з джерелами інформації: науковою літературою, доповідями, доповідями, статтями, фільмами і т. д. Потім дослідник уточнює зміст гіпотези і визначає експериментальні змінні.

Даний етап складається з:

- роботи з літературою;
- визначення проблеми, об'єкта і предмета дослідження;
- формування концепції самого експерименту;
- визначення цілей;
- завдань роботи.

Робота з літературою починається з засвоєння основних понять, що відносяться до даної теми дослідження, з використанням словників, довідників і енциклопедій. У них особливу увагу слід звернути на посилання на найбільш відомі роботи в даній області і на вчених, які внесли основний внесок в дослідження досліджуваних явищ. Далі за допомогою систематичного каталогу складається бібліографія по темі. Необхідно вивчити кілька розділів каталогу, що потрапляють в смисловий простір центрального поняття дослідження. Бібліографічний опис кожної публікації краще робити на окремій картці стандартного для бібліотек розміру. Такі картки накопичуються і потім можуть скласти особисту картотеку психолога. Маніпулюючи з картками, легко робити вибірки з картотеки, змінювати її структуру, так само як з використанням електронної бази даних. Особиста наукова картотека психолога може бути побудована по систематизованому або алфавітним принципом [16].

Проблема, об'єкт і предмет психологічного дослідження повинні бути одним з основних аспектів літературного огляду. У ньому необхідно зазначити ступінь вивченості розробляється проблеми, визначити, наскільки вона вивчена в цілому, розкриті і визначені її окремі сторони, виділити слабо вивчені аспекти, теоретичні та емпіричні протиріччя.

Об'єкт дослідження (пізнання) — фрагмент ідеального світу, який існує незалежно від дослідника і психологічної науки у вигляді відображення реальних речей. Конкретним об'єктом психологічного дослідження не може бути окрема особа, група людей, спільність людей тощо, як трактують деякі дослідники. Психологія, як і будь-яка інша суспільна наука (наука в цілому), вивчає ідеальний світ. І тому матеріальні об'єкти, людина чи група не є відображенням. Психіка в психології - це специфічний об'єкт, який представляє відому функцію, тобто для дослідника вона стоїть в рамках ідеального об'єкта. Психіка як відображення об'єктивного світу через людину - індивідуальне відображення або групу - групове відображення або народ, націю, суспільство - соціальне відображення тощо. Тобто предметом

психологічного дослідження є психіка (його сторона, його аспект) людини, групи, суспільства тощо.

Специфічно психологічним предметом дослідження (пізнання) є властивості, сторони і відносини психічних об'єктів, що розглядаються в певних історичних і соціальних умовах. Кожна наука в кожному предметі дослідження (загальнонаукова, міждисциплінарна, спеціальна) має свою, приватну сторону дослідження. Вона формулюється по-різному в теоретичній, емпіричній та прикладній перспективах дослідження. Перелік явищ, які можуть бути предметом психологічного дослідження, значно більший за перелік об'єктів. Предметом психологічного дослідження можуть бути найрізноманітніші аспекти психологічних явищ: психічні властивості, стани, процеси, функції, поведінка, дії, діяльність і спілкування, просторові, часові та силові властивості окремих явищ, взаємовплив між ними, взаємозв'язок між ними. психічні та фізіологічні явища тощо.

Метою дослідження є бажаний кінцевий результат, який може бути як теоретичним, так і практичним. Основними цілями психологічного дослідження можуть бути: виявлення характеристик досліджуваного предмета, визначення характеру взаємозв'язку психічних явищ, вивчення динаміки і розвитку явища, опис нового психологічного ефекту, відкриття нового психологічного феномена, узагальнення фактів, виявлення типології і класифікації, розробка психологічної методики, адаптація психологічних методик і пр. Як видно, між перерахованими цілями немає чіткого розмежування, і в дослідженні вони все в тій чи іншій мірі присутності обхідних.

Визначення характеру взаємозв'язку психічних явищ. Така мета психологічного експерименту зустрічається досить часто, тому що практично всі психічні факти і явища, що відносяться до однієї сфері або до близьких рівнями психічної регуляції в нормі, безпосередньо або побічно пов'язані між собою. Парадигма про єдність психіки, прийнята в психології, не вимагає додаткових доказів. Встановлення самого факту існування зв'язку

недостатньо. У дослідженні взаємозв'язків треба обов'язково включити завдання визначення основних параметрів взаємозв'язків: тісноти, спрямованості, стійкості, цілісності структури взаємозв'язків, ієрархії і сутності зв'язків.

Вивчення динаміки і розвитку явища. Дослідження процесів росту, дозрівання і розвитку, вікової мінливості психіки завжди мало величезне значення. У той же час воно є відносно складним видом психологічного дослідження. Психолог стикається тут з безліччю аспектів вивчення. Родоначальник російської акмеології Б. Г. Ананьєв (2000) наголошував на тому, що розвиток не обмежується лише біологічними параметрами, але також залежить від історичного й соціального контекстів. Формування психіки людини впливає життєвий досвід, індивідуальність, навколишнє середовище, освіту, види активності, професійний шлях та інші фактори. Проведення експериментів, спрямованих на вивчення вікових змін, має складну специфіку, оскільки вимагає використання "поперечних" або "поздовжніх" зрізів вікової динаміки[16].

Узагальнення. Метою узагальнення є виявлення більш загальних закономірностей, ніж ті, що представлені в сучасній науково-психологічній літературі. Це можна зробити або шляхом введення нових понять, або шляхом перевизначення існуючих термінів, надання їм статусу вищого рівня узагальнення та розширення обсягу визначення поняття.

2.2. Програма проведення емпіричного дослідження

Планування емпіричного дослідження включає в себе кілька ключових етапів, які допоможуть вам систематично зібрати, аналізувати та інтерпретувати дані для відповіді на ваші дослідницькі питання. Нижче наведено загальний план, який може бути корисним при плануванні емпіричного дослідження:

Визначення дослідницьких питань:

- сформулюйте конкретні та зрозумілі дослідницькі питання або гіпотези, які ви прагнете вирішити своїм дослідженням.

Обґрунтування методології:

- визначте методи та підходи, які ви будете використовувати для збору та аналізу даних (якісний, кількісний, змішаний);
- обґрунтуйте вибір методів на основі ваших дослідницьких питань та доступних ресурсів.

Збір даних:

- розробіть план збору даних, включаючи вибір інструментів (опитувальники, інтерв'ю, спостереження), зразків та методики збору;
- оцініть необхідні ресурси, включаючи бюджет, людський потенціал і обладнання.

Етичні аспекти:

- розгляньте етичні питання, пов'язані з вашим дослідженням, і розробіть план їх управління;
- забезпечте дотримання стандартів конфіденційності, згоди учасників дослідження та інших етичних принципів.

Вибір вибірки:

- визначте, кого ви будете досліджувати (популяція) і розробіть стратегію вибору вибірки;

- розмір вибірки повинен бути обґрунтованим і відповідати вашим дослідницьким питанням.

Збір даних:

- проведіть збір даних згідно з розробленим планом;
- враховуйте можливі фактори, які можуть вплинути на якість та достовірність даних.

Обробка та аналіз даних:

- виконайте очистку та кодування даних;
- використовуйте відповідні статистичні методи та програми для аналізу даних;
- створіть візуалізації для відображення результатів.

Інтерпретація результатів:

- аналізуйте результати дослідження та відповідайте на дослідницькі питання;
- розгляньте можливі висновки та інтерпретації результатів.

Публікація та дисемінація:

- поділіться результатами дослідження через наукові статті, презентації або інші засоби комунікації;
- забезпечте доступність результатів для інших дослідників та зацікавлених сторін.

Оцінка та подальші дії:

- оцініть якість та значущість ваших результатів і визначте подальші кроки для подальших досліджень або дій.

Запам'ятайте, що план дослідження повинен бути гнучким і може вноситися зміни під час проведення дослідження на основі отриманих даних та дослідницького процесу.

Щодо данної магістерської роботи, були такі етапи проведення дослідження:

Таблиця 2.3

Програма екпериментального дослідження

Назва етапу	Зміст екпериментальної роботи
Підготовчий	<ul style="list-style-type: none"> – аналіз наукової літератури з проблеми резильєнтності у юнаків; – обґрунтування понять щодо даної теми; – підбір методик дослідження.
Констатувальний	<ul style="list-style-type: none"> – дослідити особливості резильєнтності як явища; – визначити чинники, що впливають на резильєнтність; – окреслити можливості вдосконалення резильєнтності у юнаків.
Результуючий	<ul style="list-style-type: none"> – узагальнення результатів констатувального етапу експерименту; – створення висновків щодо даного експерименту.

Планування експериментів відіграє ключову роль у організації психологічного дослідження. Багато психологів створили ефективні експериментальні експерименти та стратегії (тобто плани), щоб успішно застосувати їх на практиці.

Детальні протоколи дослідження та плани дозволяють досягти високої валідності, надійності та точності у ваших наукових дослідженнях, передбачаючи нюанси, які можуть бути упущені в повсякденних «спонтанних експериментах». Щоб уточнити план, дослідники часто проводять пілотні або тестові дослідження, які можна розглядати як «ескізи або чернетки» майбутніх наукових експериментів [30].

Експериментальний план створюється для відповіді на основні питання [30]:

- кількість незалежних змінних, що використовуються в експерименті (одна чи декілька?);
- кількість рівнів незалежної змінної (незалежна змінна змінюється чи залишається постійною?);
- методи контролю додаткових або змішуваних змінних (які з них є необхідними та доречними для використання?);
- прямий метод контролю (пряме виключення відомої додаткової змінної);
- метод балансування (враховують відому додаткову змінну, якщо її неможливо виключити);
- метод рандомізації (випадковий вибір груп з невідомою додатковою змінною).

Один з ключових аспектів, що вимагає уваги в плануванні експерименту, полягає в розробці послідовності змінення стимулів, які розглядаються (незалежні змінні), з метою впливу на залежну змінну. Цей ефект може варіюватися від простої послідовності "A1-A2", де A1 - перше значення стимулу, а A2 - друге значення стимулу, до більш складних сценаріїв, таких як "A1-A2-A1-A2" і так далі.

Порядок подання стимулів - це ключовий аспект, який безпосередньо впливає на валідність дослідження: наприклад, якщо постійно подавати людині один і той же стимул, вона може стати менш чутливою до нього.

Планування містить в собі два етапи:

1. *Змістовне планування експерименту:*

- визначення комплексу теоретичних й експериментальних положень, що складають теоретичну основу дослідження;
- формулювання гіпотез теоретичних й експериментальних досліджень;
- вибір необхідного методу експерименту;

- рішення задачі предметного зразка;
- визначення складу зразка;
- визначення розміру вибірки;
- визначення методу формування вибірки.

2. *Формальне організування експерименту:*

- забезпечення можливості порівняльного аналізу результатів;
- створення можливості для обговорення отриманих даних;
- здійснення економного проведення дослідження.

Основною метою формального планування є усунення якомога більшої кількості причин спотворення результатів.

Важливо вже на початковому етапі планування прийняти рішення, які види обробки отриманих даних будуть використовуватися. Якщо цілеспрямовано вивчається прояв деякої психічної якості в інших психічних явищах і цю якість можна вимірювати, фіксувати або вона відноситься до досить явних характеристик людини (стать, вік і т.д.), тобто можливість провести порівняльний аналіз. Порівняння часто проводять *наступними способами* [15]:

- дві чи більше групи порівнюються за віком, соціальним статусом тощо. Це можна вважати полярним, якщо вони вибірково виділені на основі певної характеристики, яка відрізняється в порівнюваних групах, наприклад рівень тривожності або тип особистості (інтроверт або екстраверт). Для цього часто використовуються зовнішні критерії або 1 дані;
- існуючі критерії, встановлені на основі широкого діапазону вибірок, можуть бути використані для відбору груп. Однак полярні групи частіше визначаються на основі середнього значення цієї

характеристики у вибірці. Більш точні висновки зазвичай роблять, розділивши групу на три частини - підгрупи з середньою масою;

- підставі гіпотез або наявних даних частина вибірки використовується як експериментальна група (наприклад, люди з високим рівнем самореалізації або люди з явними психічними здібностями), а інша частина – як контрольна група. Контрольна група — це представники тієї частини населення, у якої якість, що розглядається, середня (наприклад, середній рівень самореалізації) або відсутня (наприклад, розумові здібності). Якщо оцінюється вплив (виховне, корекційне), то експериментальну групу складають ті, на кого ця дія вплинула, контрольну - ті, на кого цього впливу не було. Обидві групи мають бути рівними за всіма важливими параметрами (вік, рівень освіти, здоров'я, соціальний статус тощо), які можуть впливати на досліджуване явище.

Основні тенденції у вдосконаленні методів дослідження в соціальній психології:

- підвищення достовірності методів збору фактичної інформації шляхом уточнення процедури вимірювання (підвищення якості визначення конкретних понять, характеристики яких підкріплюються різними методами оцінки характеристик об'єкта, збору первинної інформації та уніфікації правил обробки, а також оптимізація самого дослідження);

- адаптація методів до комп'ютерних технологій – створення комп'ютерних версій існуючих методів дослідження, розробка комп'ютерних засобів збору інформації, у тому числі мережевих технологій;

- комбінування емпіричних методик збору інформації - поєднання різноманітних засобів вимірювання та джерел даних (тести, опитувальні листи, експертні оцінки і т. д.);

– зростання значущості методів, що зменшують суб'єктивний вплив дослідників і учасників на процес збору фактичної інформації (застосування технічних засобів для реєстрації даних, проведення досліджень у природних умовах, зафіксування об'єктивних показників поведінки).

Відповідно до завдань даної роботи було обрано такі психодіагностичні методики:

1. «Перелік життєвих подій» F.W. Weathers (2016), D.D. Blake (2016), P.P. Schnurr (2016), D.G. Kaloupek (2016), B.P. Marx (2016), T.M. Keane (2016), в адаптації В.Л. Зливкова, О.В. Котух, С.О. Лукомської [11].

2. Міннесотський багатоаспектний опитувальник особистості або ММРІ (міні-мульти) [47].

3. Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 [14].

«Перелік життєвих подій» F.W. Weathers (2016), D.D. Blake (2016), P.P. Schnurr (2016), D.G. Kaloupek (2016), B.P. Marx (2016), T.M. Keane (2016), в адаптації В.Л. Зливкова, О.В. Котух, С.О. Лукомської.

Опис методики. Самозвіти призначені для виявлення можливих подій, які могли травмувати респондента в його житті [52].

Міннесотський багатогранний опитувальник особистості або ММРІ (міні-мульти).

Опис методики. Міні-мульти, розроблений шведським психологом Кінканнон (Kincannon), був адаптований для української мови В.П. Зайцевим (1981) і В. Н. Козюлою (1981). Ця методика більш придатна для застосування у відборі, щоб виявити пацієнтів, які можуть потребувати медичної допомоги, а також для використання у психосоматичних стаціонарах [10].

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10. Містить 10 найважливіших пунктів повної шкали з 25 пунктів. Таким чином, він включає 10 тверджень, на які необхідно відповісти за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від «цілком невірно» = 0 до «майже завжди вірно» = 5) [14].

Опитування проводилось в Google-формах у зв'язку з воєнним станом та дистанційним навчанням. Опитування проводилось на базу Київського національного лінгвістичного університету (Додаток А).

Висновки до розділу 2

Отже, аналіз інформації, отриманої в рамках психологічного дослідження, є дуже відповідальним і важливим кроком. Аналізу передують обробка первинної інформації, що міститься у відповідях на анкету, протоколах спостереження тощо. У процесі обробки готується первинна інформація для розрахунку.

Цей процес включає в себе кілька етапів, які допомагають вивчити, зрозуміти і зробити висновки на основі зібраних даних.

Методи інтерпретації експериментальних даних або результатів психологічного дослідження передбачають використання засобів та інструментів для декодування даних, опису та пояснення їх у текстовому форматі, відкритому для обговорення гуманітарною психологічною спільнотою.

Також в цьому розділі була описана принципова схема експерименту, якої дотримувалась під час проведення емпіричного дослідження.

Планування емпіричного дослідження включає в себе кілька ключових етапів, які допоможуть вам систематично зібрати, аналізувати та інтерпретувати дані для відповіді на ваші дослідницькі питання. Нижче наведено загальний план, який може бути корисним при плануванні емпіричного дослідження:

- визначення дослідницьких питань;
- обґрунтування методології;
- збір даних;
- етичні аспекти;
- вибір вибірки;
- збір даних;
- обробка та аналіз даних;
- інтерпретація результатів;
- публікація та дисемінація;
- оцінка та подальші дії.

РОЗДІЛ 3.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ЮНАКІВ

3.1. Аналіз діагностичних підходів щодо вивчення резильєнтності у юнаків

Аналіз діагностичних підходів для вивчення резильєнтності у юнаків включає ретельне дослідження методів та інструментів, які використовуються для вимірювання та оцінки рівня резильєнтності. Оцінка резильєнтності у молодих людей, зокрема юнаків, важлива для розуміння їхнього психологічного стану та вироблення способів підтримки їхнього психологічного здоров'я.

Деякі діагностичні підходи для вивчення резильєнтності у юнаків включають:

- опитувальні матеріали;
- психологічні тести: тести на особистісні характеристики.

Вони можуть включати аспекти, які пов'язані з психологічними особливостями, такими як оптимізм, самосвідомість, вміння приймати рішення тощо. Такі тести допомагають оцінити внутрішні психологічні якості, які сприяють розвитку резильєнтності;

- методи спостереження та інтерв'ю: *клінічні спостереження*: ретельне спостереження та аналіз реакцій у важких ситуаціях може також дати уявлення про рівень резильєнтності. *Структуровані інтерв'ю*: Це можуть бути стандартизовані способи інтерв'ю для визначення психологічних характеристик та реакцій на стрес у юнаків.

Аналіз різноманітних методів та інструментів для вимірювання резильєнтності у юнаків допомагає обрати належний підхід для розуміння та оцінки рівня психологічної стійкості в цій групі осіб. Такий аналіз важливий

для розвитку більш глибокого розуміння резильєнтності та створення ефективних програм підтримки психологічного здоров'я у молоді.

У данній рооботі було використано 3 методики, щоб провести емпіричне дослідження:

1. «Перелік життєвих подій» F.W. Weathers (2016), D.D. Blake (2016), P.P. Schnurr (2016), D.G. Kaloupek (2016), B.P. Marx (2016), T.M. Keane (2016), в адаптації В.Л. Зливкова, О.В. Котух, С.О. Лукомської.
2. Міннесотський багатоаспектний опитувальник особистості або MMPI (міні-мульти) адаптований В.П. Зайцевим і В.Н. Козюля.
3. Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10.

«Перелік життєвих подій» F.W. Weathers (2016), D.D. Blake (2016), P.P. Schnurr (2016), D.G. Kaloupek (2016), B.P. Marx (2016), T.M. Keane (2016), в адаптації В.Л. Зливкова, О.В. Котух, С.О. Лукомської.

Опис методики. Анкета, яка спрямована на виявлення можливих травматичних подій у житті особи (F.W.Weathers (2016), D.D.Blake (2016), P.P.Schnurr (2016), D.G.Kaloupek (2016), B.P.Marx (2016), T.M.Keane, (2016)).

Всього є 3 варіанта анкети:

- загальна анкета для виявлення минулих подій;
- розширена анкета, спрямована на визначення найбільш травматичної події, якщо в респондента їх було декілька;
- інтерв'ю для оцінки критерію А DSM-V.

Вона використовується для двох цілей: оцінки загальної кількості можливих травматичних подій у житті особи і для кращого виявлення проблем, які респондент зазначає в методиці CAPS. У цій анкеті є 16 категорій потенційно психотравматичних подій, а також пункти, де респондент може самостійно описати найбільш значущу психотравматичну подію у своєму житті.

- природне лихо;
- пожежа/вибух;
- нещасний випадок на роботі чи вдома;
- отруєння токсичними речовинами;
- збройний напад;
- зґвалтування/примус до сексу;
- бойовий досвід;
- позбавлення волі;
- хвороба;
- травма;
- сильний біль;
- раптова насильницька чи випадкова смерть близької людини;
- матеріальна та фізична шкода, заподіяна іншими людьми.

Мал. 3.1 Події, які потенційно можуть викликати психічну травму згідно з методикою «Перелік життєвих подій» F.W. Weathers (2016), D.D. Blake (2016), P.P. Schnurr (2016), D.G. Kaloupek (2016), B.P. Marx (2016), T.M. Keane (2016), в адаптації В.Л. Зливкова, О.В. Котух, С.О. Лукомської

- подія трапилась зі мною;
- я був свідком події;
- це сталося з моїм родичем або другом;
- це частина моєї роботи;
- складно відповісти;
- мене це не стосується.

Мал. 3.2 Відповіді до анкети методики «Перелік життєвих подій» F.W. Weathers (2016), D.D. Blake (2016), P.P. Schnurr (2016), D.G. Kaloupek

(2016), В.Р. Marx (2016), Т.М. Keane (2016), в адаптації В.Л. Зливкова, О.В. Котух, С.О. Лукомської

Окремо підсумовуються події, які сталися з респондентом:

- події, свідком яких він був;
- події, які сталися з його близькими та друзями.

Також, у зв'язку з воєними діями, мною було додано до методики пункти «матеріальні втрати під час війни» та «втрати близьких чи знайомих під час війни».

Міннесотський багатоаспектний опитувальник особистості або ММРІ (міні-мульти) адаптований В.П. Зайцевим і В.Н. Козюля.

Опис методики. Міні-мульти був створений шведським психологом Кінканнон (Kincannon) і адаптований на російську мову В.П. Зайцевим (1981) та В.Н. Козюля (1981). Ця методика найбільше підходить для проведення скринінгу з метою виявлення хворих, які можуть потребувати медичної допомоги, а також для використання у психосоматичних лікарнях [54].

Цей метод дозволяє оцінити рівень стійкості нервово-емоційного стану, ступінь інтеграції особистісних якостей та рівень адаптації особистості до соціального середовища.

Методика призначена для проведення діагностики у дорослих осіб у віці від 16 до 80 років з освітою на рівні не нижче 6-7 класу середньої школи, які мають збережений рівень інтелекту [54].

Опитувальник Mini-Mult є скороченою версією ММРІ і включає 71 запитання та 11 шкал, з яких 3 є рейтинговими. Перші три шкали оцінювання вимірюють щирість відповідей, достовірність результатів тесту та ступінь обережності у відповідях. Решта вісім шкал оцінюють особистісні характеристики і є базовими.

Час, необхідний для тестування, не обмежений. Проходження тесту досить економічне: середній час становить близько 15 хвилин, а обробка отриманих даних займає всього 5-6 хвилин.

Обробка результатів. Методика передбачає спеціальну форму, в якій на одній сторінці записуються відповіді випробуваного. Якщо особа згодна з твердженням, вона ставить знак «+» (означає «так», «вірно») у клітинці з номером питання. У разі незгоди вона використовує знак «-» (означає «ні», «не правильно»). На зворотному боці форми експериментатор створює профіль особистості, використовуючи значення шкали корекції та додаючи відповідні значення шкали корекції до необроблених балів. Таблицю цих значень можна знайти у формі [Додаток Г, 10].

Значення *шкали К* додається до базисних шкалами № 1, 4, 7, 8, 9 [10].

До сирих балів значення *шкали К* додають за наступною схемою [10]:

$$\text{Шкала } Hs = Hs + (0.5 * K)$$

$$\text{Шкала } Pd = Pd + (0.4 * K)$$

$$\text{Шкала } Pt = Pt + K$$

$$\text{Шкала } Sc = Sc + K$$

$$\text{Шкала } Ma = Ma + (0.2 * K)$$

Мал.3.3 Шкали до методики Міні-мульти

Наприклад: Якщо шкала К має результат 9 балів, за таблицею, додають 5 балів до значення шкали №1, 4 бали до значення шкали №4, 9 балів до значень шкал №7 та №8, і 2 бали до значення шкали №9.

Після цього обчислення отриманих остаточних значень, на основі яких будується профіль особистості.

Оціночні шкали [10]:

- шкала брехні (L);
- шкала вірогідності (F);
- шкала корекції (K).

Базисні шкали [10]:

- шпохондрії (Hs);

- депресії (D);
- штерії (Hy);
- психопатії (Pd);
- паранойяльності (Pa);
- психастенія (Pt);
- шизоїдний (Se);
- гіпоманія (Ma);

Рекомендується проводити опитування, використовуючи індивідуальний або груповий підхід. Кожен учасник отримує текст опитувальника та бланк для відповідей, а експериментатор присутній для надання пояснень та відповіді на питання [10].

Для швидкого розрахунку сирих балів за значеннями шкали корекції можна використовувати таблицю коефіцієнтів корекції.

Таблиця 3.1

Таблиця коефіцієнтів корекції до методики Міні-мульти.

К	0,5К	0,4К	0,2К
16	8	6	3
15	8	6	3
14	7	6	3
13	7	5	3
12	6	5	2
11	6	4	2
10	5	4	2
9	5	4	2
8	4	3	2
7	4	3	1
6	3	2	1
5	3	2	1
4	2	2	1
3	2	2	1
2	1	1	0
1	1	1	0

Як користуватися шкалою корекції:

- слід звернути увагу на кількість балів, яку отримав респондент за шкалою корекції К;
- знаходимо цей бал у відповідному стовпчику К;
- у відповідному рядку до знайденого балу буде вказано, скільки балів потрібно.

Приклад: респондент отримав 6 балів за шкалою корекції К. Шукаємо стовпець, в якому є 6 балів, а потім переглядаємо вміст у відповідному рядку. [10]:

- до сирих балів за 7 і 8 шкалами потрібно додати 6 балів;
- до сирих балів за 1 шкалою потрібно додати 3 бали;
- до сирих балів за 4 шкалою потрібно додати 2 бали;
- до сирих балів за 9 шкалою потрібно додати 1 бал.

Переклад сирих балів (після додавання відповідних значень по Шкалі Корекції) як і в тесті ММРІ виробляють за такою формулою:

$$T = 50 + \frac{10(X - M)}{\delta}$$

де X - сирий бал, а M і δ - значення взяті з таблиці.

Інтерпретація. Оцінки вище 70 вважаються високими за всіма шкалами після створення особистого профілю. При цьому значення нижче 40 вважаються низькими [10].

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10. Вона складається з 10 найбільш значущих пунктів загальної шкали, яка включає 25 пунктів. Відповідно, подано 10 тверджень, на які необхідно відповісти за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від «повністю невірно» = 0 до «майже завжди вірно» = 4). Обробка результатів полягає в підсумовуванні балів за цими 10 твердженнями, що дає кількісний показник стійкості (від 0 до 40).

Обробка результатів. Показник резильєнтності визначається як сума балів за 10 тверджень, розподілених в межах від 0 до 40 за певною методикою.

Для нормативної інтерпретації індивідуальних результатів було використано дані з Всеукраїнського опитування "Твоя життєстійкість в умовах війни", яке було проведено у червні-липні 2022 року за участю 1257 респондентів (67,7% жінок і 32,3% чоловіків) віком від 18 років у всіх регіонах України (Кокун, 2022).

Таблиця 3.2

Нормативні показники рівня резильєнтності (у балах)

№	Рівень резильєнтності	Бали	Відповідний діапазон за відсотковим розподілом вибірки
1	Низький	0 – 15	0 – 20 %
2	Нижчий за середній	16 – 20	21 – 40 %
3	Середній	21 – 25	41 – 60 %
4	Вищий за середній	26 – 30	61 – 80 %
5	Високий	31 – 40	81 – 100 %

3.2. Аналіз емпіричного дослідження особистісних чинників резильєнтності у юнаків.

Експериментальне дослідження щодо визначення рівня розвитку резильєнтності у юнаків у складних життєвих ситуаціях було проведено на базі Київського національного лінгвістичного університету. В дослідженні брали участь студенти першого, другого, третього та четвертого курсів. Емпіричний матеріал було зібрано на основі методик: «Перелік життєвих подій» F.W. Weathers (2016), D.D. Blake (2016), P.P. Schnurr (2016), D.G. Kaloupek (2016), B.P. Marx (2016), T.M. Keane (2016), в адаптації В.Л. Зливкова, О.В. Котух, С.О. Лукомської і складала 50 осіб, з них 39 жіночої і 11 чоловічої статі (78% і 22% відповідно).

Таблиця 3.3

Частотний розподіл за змінною «стать»

Стать	Кількість	%	Накопичений %
жіноча	39	78,0	78,0
чоловіча	11	22,0	100,0
<i>разом</i>	50	100,0	

Як можна побачити з таблиці 3.4, середній показник резильєнтності у вибірці становить 21,08, що відповідає середньому рівню за ключем методики. Мінімальний і максимальний показники – 3 і 36 балів, відповідно.

Таблиця 3.4

Описові статистики вираженості резильєнтності у досліджуваній вибірці

	N	Мін.	Макс.	μ	σ
резильєнтність	50	3	36	21,08	6,070
<i>разом</i>	50				

Як можна побачити з таблиці 3.5, спостерігається помірна зворотна кореляція між показниками резильєнтності і депресії ($r=0,41$, $p=0,029$).

Таблиця 3.5

**Кореляційний аналіз вираженості резильєнтності і показників за
шкалами методики Міні-Мульт**

Шкали методики Міні-Мульт		Резильєнтність
іпохондрія	Pearson Correlation	-,130
	Sig. (2-tailed)	,369
депресія	Pearson Correlation	-,410*
	Sig. (2-tailed)	,029
істерія	Pearson Correlation	-,164
	Sig. (2-tailed)	,255
психопатія	Pearson Correlation	-,140
	Sig. (2-tailed)	,331
паранойяльність	Pearson Correlation	-,048
	Sig. (2-tailed)	,742
психастенія	Pearson Correlation	-,214
	Sig. (2-tailed)	,136
шизоїдність	Pearson Correlation	-,084
	Sig. (2-tailed)	,562
гіпоманія	Pearson Correlation	-,157
	Sig. (2-tailed)	,275
N		50

Депресія та резильєнтність - це дві психологічні характеристики, які можуть мати зв'язок, але вони функціонують як дві різні сторони психічного стану людини.

Депресія - це психічний розлад, який включає в себе почуття пригніченості, суму, втрати інтересу до різних сфер життя, втоми, низької самооцінки та інших симптомів, які можуть впливати на загальну якість життя.

Резильєнтність, навпаки, означає здатність адаптуватися до стресових ситуацій, подолання труднощів і повернення до нормального функціонування після них. Це вміння зберігати психологічну стійкість та відновлюватися після стресу чи труднощів.

Існує складна взаємодія між цими двома аспектами. Наприклад, люди з високим рівнем резильєнтності можуть краще впоратися зі стресом і тому можуть мати менш схильність до розвитку депресії. Однак, депресія може впливати на рівень резильєнтності, ослаблюючи його у тих, хто стикається з цим розладом.

Дослідження показало, що певні стратегії та підтримка можуть сприяти підвищенню рівня резильєнтності, що в свою чергу може допомогти у запобіганні розвитку депресії або у полегшенні її проявів. Таким чином, розвиток резильєнтності може бути важливим елементом стратегій психологічної підтримки в запобіганні та лікуванні депресії.

З рештою шкал статистично значущих кореляційних зв'язків виявлено не було.

Результати кореляційного аналізу, наведені у таблиці 3.6, засвідчили відсутність статистично значущого зв'язку між суб'єктивною оцінкою досліджуваними загальної кількості потенційно травматичних подій і їх рівнем резильєнтності.

Таблиця 3.6

Результати кореляційного аналізу рівня резильєнтності і загальної кількості потенційно травматичних подій у досліджуваних

		резильєнтність	життєві події
резильєнтність	Pearson Correlation	1	-,057
	Sig. (2-tailed)		,692
життєві_події	Pearson Correlation	-,057	1
	Sig. (2-tailed)	,692	

Таким чином, можна припустити, що у формуванні резильєнтності беруть участь інші чинники, які лежать поза увагою даного дослідження.

Формування резильєнтності - це процес, який може вплинути різними чинниками, які включають [7]:

1. *Соціальне середовище*: отримання підтримки від родини, друзів, вчителів або співробітників може сприяти розвитку резильєнтності. Позитивні взаємини та відносини можуть допомогти людині краще переносити стресові ситуації.

2. *Психологічні чинники*: оптимізм, віра в власні сили та можливість знаходити позитивні сторони в негативних ситуаціях сприяють розвитку резильєнтності.

3. *Когнітивні стратегії*: навички управління стресом, емоційною регуляцією та адаптація до змін можуть впливати на рівень резильєнтності. Методи розв'язання проблем, позитивне мислення та можливість переглядати складні ситуації з нових поглядів є важливими.

4. *Досвід*: негативні досвіди та виправдання можуть навчити людину розвивати резильєнтність. Вивчення з власних помилок, вміння вирішувати проблеми та пристосовуватися до нових умов.

5. *Самосвідомість*: розуміння власних емоцій та потреб, а також уміння приймати і керувати ними сприяє розвитку резильєнтності.

6. *Фізичне здоров'я*: здоровий спосіб життя, зокрема фізична активність та здорова харчова поведінка, може позитивно впливати на ментальну стійкість та резильєнтність.

Розвиток резильєнтності - це складний процес, що включає взаємодію різних чинників. Враховуючи ці фактори, можна зосередитися на підвищенні рівня резильєнтності, що може бути корисним для подолання стресу та труднощів у житті.

Висновки до розділу 3

Емпіричне дослідження щодо припущення впливу певних особистісних чинників на розвиток резильєнтності у юнаків у складних життєвих ситуаціях було проведено з використанням таких методик: «Перелік життєвих подій» F.W. Weathers (2016), D.D. Blake (2016), P.P. Schnurr (2016), D.G. Kaloupek (2016), В.Р. Marx (2016), Т.М. Keane (2016), в адаптації В.Л. Зливкова, О.В. Котух, С.О. Лукомської; Скорочена версія Міннесотського багатоаспектного опитувальника особистості Міні-мулт в адаптації в адаптації В.П. Зайцевим і В.Н. Козюля; Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10.

Дослідження було проведено на базі Київського національного лінгвістичного університету. В дослідженні брали участь студенти першого, другого, третього та четвертого курсів.

Результати кореляційного аналізу рівня резильєнтності і загальної кількості потенційно травматичних подій у досліджуваних засвідчили відсутність статистично значущого зв'язку. Це може вказувати на те, що процес формування резильєнтності може включати інші фактори, які не розглядаються в межах даного дослідження.

На формування резильєнтності можуть впливати певні чинники, які підлягають наукового вивчення. Це можуть бути:

1. *Психологічні аспекти*: оптимізм, віра в власні можливості та здатність бачити позитив у негативних обставинах сприяють формуванню резильєнтності.

2. *Когнітивні стратегії*: вміння керувати стресом, регулювання емоцій та адаптація до змін можуть впливати на рівень резильєнтності. Методи вирішення проблем, позитивне мислення та здатність переглядати складні ситуації з різних ракурсів є важливими.

3. *Самосвідомість*: розуміння власних емоцій та потреб, а також уміння їх приймати і керувати ними сприяє розвитку резильєнтності.

ВИСНОВКИ

Відповідно до поставлених завдань, були отримані такі висновки.

Перші два завдання були розкриті в першому розділі магістерської роботи. Були проаналізовані джерела щодо обраної теми. Також було теоретично досліджено поняття «резильєнтність»

Термін «резильєнтність» зазвичай асоціюється зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих обставин.

Сучасні вчені більш детально вивчають і розуміють це феноменальне явище. Наприклад, D. Hellerstein (2011), представник конструктивістського підходу до вивчення резильєнтності, вважає її поєднанням двох основних компонентів:

- *фізична резильєнтність*, що відображає стійкість до стресу і толерантність до стресу;
- *психологічна стійкість*, яка включає встановлення та підтримку соціальних зв'язків, використання соціальної підтримки, пошук сенсу в складних ситуаціях, підвищення рівня освіти та оволодіння психологічними техніками для подолання негативних наслідків стресу.

Також були вивчені підходи до розуміння складних життєвих ситуацій у сучасній психології та психологічні ресурси подолання складних життєвих ситуацій.

Дослідження щодо визначення рівня розвитку резильєнтності у юнаків у складних життєвих ситуаціях було проведено на базі Київського національного лінгвістичного університету. В дослідженні брали участь студенти першого, другого, третього та четвертого курсів.

Емпіричне дослідження було проведено з використанням таких методик: «Перелік життєвих подій» F.W. Weathers (2016), D.D. Blake (2016), P.P. Schnurr (2016), D.G. Kaloupek (2016), B.P. Marx (2016), T.M. Keane (2016), в адаптації В.Л. Зливкова, О.В. Котух, С.О. Лукомської;

Міннесотський багатоаспектний опитувальник особистості або ММРІ (міні-мульт) в адаптації В.П. Зайцевим (1981) і В.Н. Козюля (1981); Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10.

Для дослідження результатів було використано коефіцієнт Спірмена. Результати дослідження за допомогою коефіцієнта Спірмена показали помірну зворотну кореляцію ($r=0,41$, $p=0,029$) між *явищем резильєнтності і шкалою депресії*. З рештою шкал статистично значущих кореляційних зв'язків виявлено не було.

Результати кореляційного аналізу рівня резильєнтності і загальної кількості потенційно травматичних подій у досліджуваних засвідчили відсутність статистично значущого зв'язку.

І насамкінець хотіла надати практичні рекомендації для використання власного потенціалу під час переживання важких життєвих ситуацій:

1. *Самоспостереження*: спрямовуйте увагу на свої емоції, дозвольте собі відчувати їх, але не дозволяйте їм контролювати ваші дії. Науково доведено, що свідоме сприйняття власних емоцій допомагає знизити рівень стресу.
2. *Соціальна підтримка*: звертайтеся до близьких або професіоналів, якщо вам потрібна допомога. Здатність отримати підтримку важлива для збереження психічного здоров'я в складних ситуаціях.
3. *Стрес-реакція*: навчання керуванню стресом через методи релаксації, медитації та дихальних вправ дозволяє зменшити вплив стресу на організм і зберегти психічне здоров'я.
4. *Цілепокладання*: встановлення конкретних та досяжних цілей важливе для підтримки мотивації і відчуття контролю над ситуацією.
5. *Кризове управління*: вміння приймати рішення під час кризових ситуацій і діяти швидко і раціонально важливе для зниження стресу.

РЕЗЮМЕ / SUMMARY

«Особистісні чинники розвитку резильєнтності у юнаків»

Об'єктом дослідження є психологічні детермінанти розвитку резильєнтності.

Предметом дослідження виступають особистісні чинники, що впливають на розвиток резильєнтності у юнаків у складних життєвих ситуаціях.

Мета полягає в систематичному огляді і аналізі особистісних чинників, які впливають на розвиток резильєнтності у юнаків у складних життєвих ситуаціях. В роботі будуть розглянуті різні психологічні та соціальні аспекти формування резильєнтності, зокрема самооцінка, саморегуляція, соціальна підтримка, позитивний ментальний стан та інші.

Завдання дослідження: проаналізувати наукові джерела щодо обраної теми; розкрити поняття феномену резильєнтності на основі теоретичних підходів; опрацювання емпіричних даних та аналіз результатів вивчення особистісних чинників; надання висновків та рекомендація для правильного подолання складних життєвих ситуацій.

Для розв'язання даних завдань у магістерській роботі застосовувався комплекс **методів:** *теоретичних* – аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення наукових джерел щодо даної теми; *експериментальних* – психодіагностичні методики («Перелік життєвих подій» F.W. Weathers (2016), D.D. Blake (2016), P.P. Schnurr (2016), D.G. Kaloupek (2016), B.P. Marx (2016), T.M. Keane (2016), в адаптації В.Л. Зливкова, О.В. Котух, С.О. Лукомської; Міннесотський багатоаспектний опитувальник особистості або ММРІ (міні-мульт) адаптований В.П. Зайцевим (1981) і В.Н. Козюля (1981); Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10); *статистичних* – методи математико-статистичної обробки результатів.

Результати дослідження за допомогою коефіцієнта Спірмена показали помірну зворотну кореляцію ($r=0,41$, $p=0,029$) між *явищем резильєнтності* і

шкалою депресії. З рештою шкал статистично значущих кореляційних зв'язків виявлено не було.

Результати кореляційного аналізу рівня резильєнтності і загальної кількості потенційно травматичних подій у досліджуваних засвідчили відсутність статистично значущого зв'язку.

Ключові слова: резильєнтність, саморегуляція, соціальна підтримка, травматичні події, юнаки.

«Personal factors in the development of resilience in young people»

The object of research is the psychological determinants of the development of resilience.

The subject of the research is personal factors that influence the development of resilience in young men in difficult life situations.

The goal is a systematic review and analysis of personal factors that influence the development of resilience in young people in difficult life situations. Work will consider various psychological and social aspects of building resilience, including self-esteem, self-regulation, social support, positive mental state, and others.

Objectives of the study: analyze sources and literature on the chosen topic; to reveal the concept of the phenomenon of resilience based on theoretical approaches; processing of empirical data and analysis of results; providing conclusions and recommendations for correctly overcoming difficult life situations.

To solve these tasks in the master's thesis, **a set of methods** was used: *theoretical* - analysis, comparison, systematization and generalization of scientific sources on this topic; *experimental* - psychodiagnostic methods ("List of life events" by F.W. Weathers (2016), D.D. Blake (2016), P.P. Schnurr (2016), D.G. Kaloupek (2016), B.P. Marx (2016), T.M. Keane (2016), adapted by V.L. Zlyvkov, O.V. Kotukh, S.O. Lukomska; Minnesota multi-aspect personality questionnaire or MMPI (mini-cartoon) adapted by V. P. Zaitsev (1981) and V. N.

Kozyul (1981); Connor-Davidson Resilience Scale-10); *statistical* - methods of mathematical and statistical processing of results.

The results of the study using the Spearman coefficient showed a moderate inverse correlation ($r=0.41$, $p=0.029$) between the phenomenon of resilience and the depression scale. No statistically significant correlations were found with the rest of the scales.

The results of the correlation analysis of the level of resilience and the total number of potentially traumatic events in the subjects showed the absence of a statistically significant relationship.

Key words: resilience, self-regulation, social support, traumatic events, young people.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Агресті, А., Фінлей, Б. (1997). *Статистичні методи для соціальних наук*.
2. Бачков, І.В., Гріншпун, І.Б., & Пряжников, Н.С. (2014). *Введення в професію «психолог»*. Медична бібліотека. <http://medbib.in.ua/kulturno-istoricheskaya-teoriya.html>
3. Білуха, М. Т. (2002). *Методологія наукових досліджень: Підручник*. АБУ.
4. Богомолів, А. М. (2008). Особистісний адаптивний потенціал в контексті системного аналізу. *Психологічна наука і освіта*, 13 (1), 67-73.
5. Буяшенко, В.В. (2011). Соціальне піклування і динаміка соціокультурного простору. *Гуманітарний вісник*, 44, 172-178 (*Виготський*)
6. Ващенко. І.В., Іваненко, Б.Б. (2018). *Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій*. Проблеми сучасної психології, 40, 33-49. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_40_5
7. Водопьянова, Н. Е. (2009). *Психодіагностика стресу*.
8. Грішин, Е. (2021). Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди*, 64, 62-81.
9. Дьомін, А. Н. (2002). Способи адаптації безробітних в важкій життєвій ситуації. *Соціологічні дослідження*, 5, 35–46.
10. Зайцев, В.П. (1981). Варіант психологічного теста Mini-Mult. *Психологічний журнал*, 3, 118-123. <https://psytests.org/mmpi/minimult.html>

- 11.Зайцев, В.П. (2004). Психологічний тест СМОЛ. *Актуальні питання відновлювальної медицини*, 2, 17-19.
<http://medpsy.ru/climp/redsowet/redsowet03.php>
- 12.Зливков, В.Л., Лукомська, С.О., & Федан, О.В. (2016). *Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях*. Педагогічна думка.
- 13.Іваненко, Б. Б. (2003). *Пізнай себе, психологу!* Соціальна психологія, 1, 143–147.
<https://socd.univ.kiev.ua/uk/library/psihologu-piznay-sebe>
- 14.Кокур, О. М., Мельничук, Т. І. (2023). *Резилієнс-довідник: практичний посібник*. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України.
- 15.Константинов, В.В. (2018). *Експериментальна психологія*.
- 16.Куликов, Л. В. (2000). *Психологічне дослідження: методичні рекомендації щодо проведення*.
- 17.Лазарус, Р. С. (2004). *Емоція як процес захисту: хрестоматія*. Витис Вилюнас.
- 18.Лазос, Г. П. (2018). *Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень*. Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія і психотерапія.
- 19.Леонт'єв, Д. (2013). *Багаторівнева модель взаємодії із несприятливими обставинами: від захисту до зміни*. Матеріали III Міжнародної конференції
- 20.Леонт'єв, Д.А. (2009). *Особистісне в особистості: особистісний потенціал як основа самодетермінації*.
<https://www.psychology-online.net/articles/doc-1275.html>
- 21.Мадді, С. (2005). *Сенсоутворення у процесах прийняття рішення*. Психологічний журнал, 6, 85–112.
<http://lib.mgppu.ru/opacunicode/app/webroot/index.php?url=/notices/index/INotice:33400/Source:default#>

- 22.Мадді, С. (2005). *Сенсоутворення у процесах прийняття рішення*. Психологічний журнал, 6, 87-99.
<http://lib.mgppu.ru/opacunicode/app/webroot/index.php?url=/notices/index/dNotice:33400/Source:default#>
- 23.Маслоу, А. (1994). *Самоактуалізація особистості та освіта*. (Г. А. Балла, Пер.).
- 24.Махнач, А.В. (2013). Життєздатність як міждисциплінарне поняття. *Психологічний журнал*, 5, 69-84.
<https://lib.ipran.ru/paper/18112294>
- 25.Мельников, В. Г. (2001). *Динамічна модель групи* (теорія і практика розвитку групи, організація). КОГУП.
- 26.Носі, І. (2014). Психодіагностика: підручник для бакалаврів: поглиблений курс (2-ге вид.). Перераб.
- 27.Носі, І. (2014). *Якісні та кількісні методи досліджень в психології*.
- 28.Планкетт, Л., Хейл, Г. (1984). Вироблення і прийняття управлінських рішень: випереджаюче управління: Економіка.
- 29.*Планування психологічного експерименту*. (2015). Психологіс: енциклопедія практичної психології.
- 30.Посохова, С.Т. (2001). *Психологія особистості, що адаптується*. [Дис.докт. псих. наук].
<https://www.dissercat.com/catalog/psikhologicheskie-nauki>
- 31.Рыльская, Е. (2011). Психологічна структура життєздатності людини: синергетичний аспект. *Кіберленінка*.
<https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-struktura-zhiznesposobnosti-cheloveka-sinergeticheskij-kontekst/viewer>
- 32.Семенова, Г. В. (2006). Вивчення відповідальності особи у контексті життєвої ситуації. *Вісник Поморського університету*, 4, 26–30.
<https://nauka-pedagogika.com/psihologiya-19-00-01/dissertaciya-proyavlenie-otvetstvennosti-lichnosti-v-kontekste-zhiznennyh-situatsiy>

33. Сидоренко, Е. В. (2000). *Методи математичної обробки в психології*.
34. Скиннер, Р. (2001). *Жизнь и как в ней выжить*. (М. Ю. Маслова, Пер.). Изд-во Института психотерапии.
35. Титаренко, Т. М. (2009). *Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека*. Марич.
36. Фоминова, А. Н. (2012). *Жизнестойкость личности: монография*. МПГУ.
37. Франкл, В. (1990). *Человек в поисках смысла: сборник*. (Д. А. Леонтьева, М. П. Папуша, Пер.). Прогресс.
38. Хамініч, О. М. (2016). *Резильєнтність: життєстійкість, життєздаєтність або резильєнтність?* Науковий вісник Херсонського державного університету, 6, 160- 165.
39. Чиханцова, О., Гуцол, К. (2022). *Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19: практичний посібник*.
40. Шведіп, Б. Я. (2011). *Людський фактор в управлінні військами: проблеми і пошуки: навч, посібник*.
41. Ялом, И. Д. (2015). *Экзистенциальная психотерапия*. (Т. С. Драбкиной, Пер.).
42. American Psychological Association, (2014). *The Road to Resilience*.
43. [Assagioli](#), R. (2002). *Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques*.
44. Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Penguin.
45. Bolton, K. (2013). *The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis*. University of Texas at Arlington.
46. Bonnano, G. A. (2004). *Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?*

47. Butcher, J. N. (2010). Minnesota Multiphasic Personality Inventory. *The Corsini Encyclopedia of Psychology*, 4. doi:10.1002/9780470479216.corpsy0573
48. Cattell, R. (1950). *Personality: a systematic theoretical and factual study*. NY.
49. Fergus, S., Zimmerman, M.A. (2005). Adolescent resilience: a framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual review of Public Health*, 26, 399. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15760295/>
50. Fivush, R. (2011). The development of autobiographical memory. *Annual Review of Psychology*, 62, 559-582. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20636128/>
51. Hellerstein, D. (2011). How I can become resilient? <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/heal-your-brain/201108/how-can-i-become-more-resilient>
- <http://psychologis.com.ua/index-6235.htm>
- <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>
- https://psyjournals.ru/journals/pse/archive/2008_n1/pse_2008_n1_Bogomolov.pdf
52. Jennings, P.A., Frank, J.L., & Snowberg, K.E., Coccia, M.A., & Greenberg, M.T. (2013). Improving classroom learning environments by Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE): results of a randomized controlled trial. *School Psychology Quarter*, 28(4), 374-90. https://www.researchgate.net/publication/233911328_Improving_classroom_learning_environments_by_Cultivating_Awareness_and_Resilience_in_Education_CARE_Results_of_two_pilot_studies
53. Jung, C. G. (1968). *The archetypes and the collective unconscious*. Routledge.

54. Kincannon, I. (1968). Prediction of standard MMPI scale scores from 71 items: The Mini-Mult. *J. Consult. Clin. Psychol.*, 32, 319-325.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/4385852/>
55. Masten, A. (2011). Resilience in children threatened by extreme adversity: frameworks for research, practice, and translational synergy. *Developmental Psychopathology*, 23, 493-506.
<https://www.cambridge.org/core/journals/development-and-psychopathology/article/abs/resilience-in-children-threatened-by-extreme-adversity-frameworks-for-research-practice-and-translational-synergy/DEC2D214DEF5E55769B1A5E8D33CA9D3>
56. Masten, A. (2014). Ordinary magic: resilience in development. *The Guilford press*, 308.
<https://www.guilford.com/books/Ordinary-Magic/Ann-Masten/9781462523719>
57. Richardson, G. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical Psychology*, 58 (3), 307-321.
https://www.researchgate.net/publication/11523616_The_Metatheory_of_Resilience_and_Resiliency
58. Sadler-Gerhardt, C., Stevenson, D. (2011). When it All Hits the Fan: Helping Counsellors Build Resilience and Avoid Burnout. *Paper based on a program presented at the 2011 ACES conference.*
<http://www.counseling.org/library/>
59. Selye, H. (1960). *Adaptation Syndrome.*
60. Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3132556/>

ДОДАТКИ

Додаток А

Посилання на опитування

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScizP7307AM8nwL8jGbA54LPYh3Dw2t2jApvwCCE6BGyEgeKQ/viewform?usp=sf_link

Додаток Б

Стимульний матеріал до методики «Перелік життєвих подій».

Перелік життєвих подій (стандартна форма)

Інструкція: Вам пропонується перелік подій, які можуть статися у житті кожної людини. Згадайте усе своє життя та для кожної події оберіть один або декілька варіантів відповідей: подія трапилась зі мною, я був свідком події, це сталося з моїм родичем або другом, це частина моєї роботи, складно відповісти, мене це не стосується. Подія	подія трапилась зі мною	я був свідком події	це сталося з моїм родичем або другом	це частина моєї роботи	складно відповісти	мене це не стосується
1. Природне лихо (повінь, ураган, землетрус)						
2. Пожежа або вибух						

3. Транспортна аварія (ДТП, авіакатастрофа, аварія потягу)						
4. Нешасний випадок на роботі чи вдома						
5. Отруєння токсичними речовинами (у тому числі й радіацією)						
6. Фізичний напад (побиття, вбивство)						
7. Напад зі зброєю (погрози ножем, пістолетом, вибухівкою)						
8. Сексуальне насильство (згвалтування, спроба згвалтування)						
9. Інший неприємний сексуальний досвід						
10. Участь у бойових діях						
11. Позбавлення волі						
12. Життєво небезпечна хвороба або травма						
13. Важкі людські страждання						
14. Раптова насильницька смерть (наприклад, вбивство, самогубство)						
15. Раптова смерть в результаті нещасного випадку						
16. Травми чи вбивство Вами іншої людини						
17. Інша стресова подія						

Додаток В

Перелік життєвих подій (ЛЕС-5 інтерв'ю)

Інструкція. Зараз я задам Вам декілька питань стосовно заповненої Вами анкети про стресові події Вашого життя. Але перед цим хочу уточнити деякі аспекти Вашого виховання у батьківській родині.

Хто виховував Вас? _____

Що особливо запам'яталося з дитинства? _____

Опишіть найкращу подію свого дитинства _____

Опишіть найгіршу подію свого дитинства _____

Якими були Ваші стосунки:

З матір'ю _____

З батьком _____

З братами/сестрами _____

Іншими членами сім'ї (з ким саме) _____

Як жили Ваші батьки?

(Кричали один на одного / Були бійки між ними / Були випадки насильства)

Як підтримувалася дисципліна в сім'ї? (Хто був головним у сім'ї? У чому полягала дисципліна сім'ї?) _____

Чи відчували Ви колись холодне, байдуже, неемоційне ставлення до себе з боку батьків?

Ні / Так (Від кого саме? Як це проявлялося? Скільки років Вам було?)

Чи відчували Ви себе покинутим, знехтуваним батьками? Ні / Так
(Ким саме? Як це проявлялося? Скільки років Вам було? Як часто це траплялось?)

Вас колись несправедливо критикували, казали, що Ви ні на що не здатний?

Ні / Так

(Хто саме? Як це проявлялося? Скільки років Вам було? Як часто це траплялось?)

Чи доводилося Вам переживати сильний сором або приниження? Ні / Так

(Хто змушував це переживати? Як це проявлялося? Скільки років Вам було? Як часто це траплялось?)

Чи були Ви у дитинстві безпритульним або залишеним напризволяще (на самоті тривалий час, без їжі або без житла?) Ні / Так

(Хто став причиною цього? Як це проявлялося? Скільки років Вам було? Як часто це траплялось?)

Оцініть важкість емоційного насильства:

(1 – не було; 2 – мінімальне; 3 – значне; 4 – сильно виражене)

Додаток Г

Бланк до методики Міні-мульти.

Прізвище І.Б. _____ Вік _____ Стать _____

Освіта _____ Дата _____

(Поруч з номером при відповіді «вірно» закресліть квадратик «В», при відповіді «невірно» - квадратик «Н»).

<input type="checkbox"/> В	<input type="checkbox"/> Н	<input type="checkbox"/> В	<input type="checkbox"/> Н	<input type="checkbox"/> В	<input type="checkbox"/> Н	<input type="checkbox"/> В	<input type="checkbox"/> Н	L
<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 21	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 41	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 61	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 22	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 42	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 62	<input type="checkbox"/>	F
<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 23	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 43	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 63	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 24	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 44	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 64	<input type="checkbox"/>	K
<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 25	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 45	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 65	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> В	<input type="checkbox"/> Н	<input type="checkbox"/> В	<input type="checkbox"/> Н	<input type="checkbox"/> В	<input type="checkbox"/> Н	<input type="checkbox"/> В	<input type="checkbox"/> Н	1
<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 26	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 46	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 66	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 27	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 47	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 67	<input type="checkbox"/>	2
<input type="checkbox"/> 8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 28	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 48	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 68	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> 9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 29	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 49	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 69	<input type="checkbox"/>	3
<input type="checkbox"/> 10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 30	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 50	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 70	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> В	<input type="checkbox"/> Н	<input type="checkbox"/> В	<input type="checkbox"/> Н	<input type="checkbox"/> В	<input type="checkbox"/> Н	<input type="checkbox"/> В	<input type="checkbox"/> Н	4
<input type="checkbox"/> 11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 31	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 51	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 71	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> 12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 32	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 52	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5
<input type="checkbox"/> 13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 33	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 53	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> 14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 34	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 54	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6
<input type="checkbox"/> 15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 35	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 55	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> В	<input type="checkbox"/> Н	<input type="checkbox"/> В	<input type="checkbox"/> Н	<input type="checkbox"/> В	<input type="checkbox"/> Н	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7
<input type="checkbox"/> 16	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 36	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 56	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> 17	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 37	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 57	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8
<input type="checkbox"/> 18	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 38	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 58	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> 19	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 39	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 59	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9
<input type="checkbox"/> 20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 40	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 60	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Додаток Г
Ключ до методики Міні-мульти.

Шкали	Відповіді	№ питання
<i>L</i>	Н	5, 11, 24, 47, 53
<i>F</i>	Н	22, 24, 61
	В	9, 12, 15, 19, 30, 38, 48, 49, 58, 59, 64, 71
<i>K</i>	Н	11, 23, 31, 33, 34, 36, 40, 41, 43, 51, 56, 61, 65,67,69,70
<i>1 (Hs)</i>	Н	1, 2, 6, 37, 45
	В	9, 18, 26, 32, 44, 46, 55, 62, 63
<i>2 (D)</i>	Н	1, 3, 6, 11, 28, 37, 40, 42, 60, 65, 71
	В	9, 13, 17, 18, 22, 25, 36, 44
<i>3 (Hy)</i>	Н	1, 2, 3, 11, 23, 28, 29, 31, 33, 35, 37, 40, 41, 43, 45, 50, 56
	В	9, 13, 18, 26, 44, 46, 55, 57, 62
<i>4 (Pd)</i>	Н	3, 28, 34, 35, 41, 43, 50, 65
	В	7, 10, 13, 14, 15, 16, 22, 27, 52, 58, 71
<i>6 (Pa)</i>	Н	28,29,31,67
	В	5, 8, 10, 15, 30, 39, 63, 64, 66, 68
<i>7 (Pt)</i>	Н	2, 3, 42
	В	5, 8, 13, 17, 22, 25, 27, 36, 44, 51, 57, 66, 68
<i>8 (Se)</i>	Н	3, 42
	В	5, 7, 8, 10, 13, 14, 15, 16, 17, 26, 30, 38, 39, 46, 57, 63, 64, 66
<i>9 (Ma)</i>	Н	43
	В	4, 7, 8, 21, 29, 34, 38, 39, 54, 57, 60

Додаток Д

Реєстраційний бланк до методики «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10»

П.І.Б. _____ Дата _____

Інструкція:

Вам пропонується оцінити себе за 10 твердженнями, обвівши кружечком відповідну цифру:

0 = повністю невірно

1 = зрідка вірно

2 = вірно час від часу

3 = часто вірно

4 = вірно майже у всіх випадках

	Повністю невірно			Вірно майже у всіх випадках		
1. Здатний адаптуватися до змін	0	1	2	3	4	
2. Можу впоратися з усім, що трапиться	0	1	2	3	4	
3. Дивлюся на речі з гумористичного боку	0	1	2	3	4	
4. Впевнений, що подолання стресу зміцнює	0	1	2	3	4	
5. Швидко відновлююсь після хвороби або труднощів	0	1	2	3	4	
6. Можу досягти своїх цілей не зважаючи на перепони	0	1	2	3	4	
7. Під тиском зосереджуюсь і думаю ясно	0	1	2	3	4	
8. Важко розчарувати невдачею	0	1	2	3	4	
9. Думаю про себе як про сильну людину	0	1	2	3	4	
10. Можу впоратися з неприємними почуттями	0	1	2	3	4	