

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЛІНГВІСТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Кафедра психології і туризму

**Кваліфікаційна робота бакалавра з психології
на тему: “Резильєнтність як потенціал особистості у тривалій
травматичній ситуації”**

Допущено до захисту
“ ” _____ року

Здобувача вищої освіти групи Пс 01-20
Факультету туризму, бізнесу і
психології
освітньої програми “Практична
психологія”
за спеціальністю 053 “Психологія”
Зелінської Катерини Віталіївни

Завідувач кафедри психології і туризму
_____ Проф. БОНДАРЕНКО

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
Бабатіна Світлана Іванівна

Національна шкала
Кількість балів
Оцінка ЄКТС

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЯК ОСОБИСТІСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ	6
1.1. Резильєнтність особистості у сучасних дослідженнях науковців.....	6
1.2. Особистісний потенціал у контексті психологічної опірності	9
1.3. Психологічні особливості формування психологічної стійкості осіб юнацького віку.....	15
1.4. Ресурсорієнтована модель плекання резильєнтності у тривалій травматичній ситуації.....	21
Висновки до першого розділу	28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЯК ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ У ТРИВАЛІЙ ТРАВМАТИЧНІЙ СИТУАЦІЇ	29
2.1. Емпіричне дослідження резильєнтності юнацького віку.....	29
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	30
Висновки до другого розділу	34
ВИСНОВКИ	35
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	37
ДОДАТКИ	41
АНОТАЦІЯ/ RESUME	46

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблематика питання резильєнтність як потенціалу особистості у тривалій травматичній ситуації у наш час є дуже важливою темою для обговорення та запровадження заходів для акцентування її важливості.

Основою формування проблематики та акцентування уваги на важливість цього питання викликають події, що відбуваються в Україні з 24 лютого 2022 року. В цей період, кожен українець стикнувся з такою проблемою як стресові, травматичні ситуації, які відбуваються не тільки у повсякденному житті і на які ми не маємо впливу. Військові, що боронять нашу країну стикаються з таким розладом як посттравматичний синдром (ПТСР). Кожен з нас, кожного дня проживає певний спектр подій, які є стресовими для нашого організму та психіки. Ми живемо у час, коли на тлі сучасних соціальних викликів та несприятливих обставин, питання резильєнтності стає надзвичайно актуальним. Зростання тривалих травматичних ситуацій, таких як природні катастрофи, конфлікти, пандемія, підкреслює необхідність розуміння резильєнтності як потенціалу особистості для ефективного подолання стресових ситуацій.

Такі спеціалісти як психологи, психотерапевти, військові психологи розвивають такий напрям психології як психологія криз. Ними створюються хаби, групи психологічної допомоги, проводяться лекції та семінари, благодійні заходи, де кожен може отримати психологічну підтримку та сприяти підтриманню своєї резильєнтності та життєстійкості. Актуальність даного дослідження полягає у вивченні ролі та значення резильєнтності як важливого психологічного ресурсу для подолання травматичних ситуацій та відновлення психічного здоров'я.

Об'єкт дослідження: особистість у тривалій травматичній ситуації

Предмет дослідження: резильєнтність, як комплексний психологічний феномен

Мета дослідження: розкриття ролі резильєнтності як ключового фактору в

адаптації та відновленні особистості у тривалих травматичних умовах. Дослідження спрямоване на аналіз внутрішніх та зовнішніх чинників, які впливають на розвиток резильєнтності.

Гіпотеза: полягає в тому, що резильєнтність, спричинена певними внутрішніми рисами особистості та зовнішнім середовищем, позитивно впливає на здатність особистості подолати стресові ситуації та відновлюватися під час тривалих травматичних умов. Дослідження має потенціал розширити розуміння резильєнтності як ключового елементу психічного здоров'я.

Для досягнення поставленої мети необхідним є виконання наступних **завдань:**

1. Здійснення теоретичного аналізу формування резильєнтності та її рівнем в процесі подолання особистістю стресової ситуації, дослідження психологічної опірності;
2. Визначення основних положень щодо формування особистісного потенціалу у контексті психологічної опірності;
3. Визначення основних положень щодо формування резильєнтності в юнацькому віці;
4. Діагностичне дослідження резильєнтності особистості у тривалій травматичній ситуації;
5. Обробка результатів емпіричного дослідження та складання висновку.

Цікавість багатьох людей у цій темі є досить нормальним явищем у наш час, оскільки це питання є досить гострим і воно потребує максимальної кількості поширення. Як майбутні психологи, ми маємо говорити про потребу у плеканні власної психіки та загострювати увагу людей на цьому питанні, оскільки воно є важливим не тільки у складні часи, але й в повсякденні та спокійні часи. Це є основною проблематикою у вивченні питання резильєнтності особистості.

Поставлені завдання зумовили вибір методів дослідження: теоретичний аналіз наукових та літературних джерел, синтез, систематизація та порівняння теоретично - наукового матеріалу, узагальнення, спостереження та опитування.

Вибірка емпіричного дослідження становила 20 осіб (студенти 4-х курсів) віком

від 18 до 25 років.

Кваліфікаційна робота складається із вступу, двох розділів, трьох висновків, списку використаних джерел. Основний зміст роботи викладено на сторінках друкованого тексту. Робота містить 4 таблиці та 3 діаграми.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЯК ОСОБИСТІСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ

1.1. Резильєнтність особистості у сучасних дослідженнях науковців

Поняття резильєнтність охоплює в собі досить складну систему і вивчається в контексті психології криз, як однієї з важливих галузей психології в 21 столітті. У вітчизняній науці термін “resilience” є відносно новим, проте у світовій психології він активно застосовується з 70-х рр. минулого століття (Чиханцова, О.А., 2018). Термін “resilience” було запроваджено психологами з фізики. Досліджуючи це питання, у психологічній літературі ми також можемо зустріти такий термін як “опірність”. У фізиці, “опірність” — це здатність твердих тіл відновлювати свою форму після механічних пошкоджень або тиску. Порівнюючи ці два терміни, ми можемо бачити різницю. У психологічній термінології “резильєнтність” трактується як здатність особистості підтримувати стабільний рівень психологічної та фізичної активності в несприятливих ситуаціях, адаптуватися до несприятливих змін.

У сучасних наукових дослідженнях одним із варіацій терміну “резильєнтність” було запропоновано Ф.Лозелем. Він трактував його як здатність людини або соціальної системи вибудовувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах. Таким висловом Ф.Лозель підкреслює той факт, що не зважаючи на простоту визначення концепція резильєнтності є набагато ширшою. Окрім негативного аспекту, вона передбачає і позитивний результат. Тобто результат, який людина може досягти попри високі ризики (коли людині доводиться долати багато факторів, що викликають стрес та напругу) і зберігати основні властивості особистості під час небезпеки, а згодом досягти повного відновлення після травмуючої події. Також, ми не маємо забувати про Нормана Гармана. Це видатний американський психолог, який в середині 20 століття зробив один із важливих кроків у розвиток поняття резильєнтності. Він

вивчав дітей, які попри складні, стресові обставини свого життя виявляли високий рівень психологічної стійкості та успіхи в процесі адаптації до життя. З його слів, суть розвитку поняття резильєнтність полягає у визначенні та розумінні тих факторів, які дозволяють особистості адаптуватися до стресових ситуацій та витримувати вплив труднощів. Гарманом та іншими дослідниками значна увага приділялася як внутрішнім, так і зовнішнім ресурсам, що впливають на розвиток резильєнтності. Якщо ми занурюємося у сучасні наукові дослідження, то потрібно зауважити, що зважаючи на обставини, що відбуваються в світі, те, як сильно стрес впливає на людей кожного дня, сучасні науковці почали розглядати та досліджувати термін “резильєнтність” більш комплексно.

На сам перед, давайте поговоримо про науковців, що є послідовниками конструктивістського підходу. В процесі досліджень, послідовники D. Hellerstein, виділяють два види резильєнтності. Вони визначають їх як фізичну та психологічну резильєнтність. Вивчаючи їх дослідження, ми можемо бачити, що до фізичної резильєнтності вони відносять показники, що відповідають за стресостійкість особистості та толерантності. До психологічної ж резильєнтності, вони відносять такі показники як: соціальна підтримка, віднайдення смислів у опанування різних психотехнологій, розвиток та підтримку соціальних контактів, що сприяють подоланню негативних наслідків після стресу (Лагоз,2018). Інші ж дослідники говорять про те, що резильєнтність — це динамічний процес. Вони також називають його змінним. До динамічного підходу вони відносять контакт з несприятливими людьми, активацію захисні факторів і їх взаємодію з факторами уразливості особистості, а також вихід до патологічної реакції психіки. Як у своїх працях зазначав К. Bolton, аби людину можна було вважати резильєнтною, вона має демонструвати позитивну адаптацію в певних сферах своєї життєдіяльності, тобто мати подальший здоровий психологічний розвиток не зважаючи на дію несприятливих подій у її житті (Лагоз,2018).

У сучасних наукових роботах часто можна зустріти такі концепції резильєнтності як: концепція Aaron Antonovsky “Sense of Coherence”, що визначається як загальна оцінка того, наскільки особистість вважає світ непередбачуваним, розуміє його та здатна до управління. Його праця "Health, Stress, and Coping" є ключовою для розуміння взаємозв'язку між стресом та резильєнтністю; концепція одного з провідних психологів позитивної психології Martin Seligman, який вивчає концепції “посттравматичного зростання” та оптимізму. Його робота "Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life" розглядає позитивний психологічний підхід до стресу та труднощів; концепція Susan Kobasa, що в основі складається з трьох складових: віри у власні здібності (sense of personal competence), контролю над життям (sense of control), та регуляції емоцій (emotional regulation). Її робота "Stressful Life Events, Personality, and Health: An Inquiry Into Hardiness" вважається ключовою у цьому аспекті; та Emmy E. Werner, чия концепція “резильєнтності дітей” заснована на проведенні тривалого дослідження з дітьми. Її робота "Overcoming the Odds: High Risk Children from Birth to Adulthood" допомагає розуміти фактори, що сприяють розвитку резильєнтності у дітей.

Неможливо також обійти й питання дослідження резильєнтності у сучасних дослідженнях науковців, оскільки це є також дуже вагомою складовою в процесі вивчення тої чи іншої теми. Розглядаючи різні дослідження, можна говорити про те, що найбільш використовуваними методами дослідження та розвитку, що спрямовані на розуміння, оцінку та підтримку цього ключового психологічного конструкту. Деякі з найбільш використовуваних методів включають в себе:

- Стандартизовані психометричні шкали — використання шкал та анкет для оцінювання рівня резильєнтності в осіб. Ці інструменти дозволяють кількісно вимірювати рівень резильєнтності та порівнювати його між різними групами;
- Експериментальні дослідження — проведення контрольованих

експериментів для вивчення ефективності різних психологічних втручань у підвищенні резильєнтності. Ці дослідження дозволяють визначити найбільш ефективні стратегії та програми для підтримки резильєнтності;

- Квалітативні дослідження — проведення інтерв'ю, фокус-груп та глибинних спостережень для отримання глибшого розуміння індивідуального досвіду та стратегій резильєнтних осіб. Ці дослідження допомагають виявити контекстуальні аспекти резильєнтності та фактори, які сприяють її розвитку;
- Нейробіологічні дослідження — використання таких методів нейрофізіологічного дослідження як функціональне магнітно-резонансне зображення (fMRI) та електроенцефалографія (EEG), для вивчення нейробіологічних механізмів резильєнтності;
- Психологічні тренінги та інтервенції — розробка та впровадження спеціальних тренінгових програм з метою навчання навичкам саморегуляції, стресостійкості та позитивного мислення. Ці тренінги можуть включати елементи когнітивно-поведінкової терапії, медитації, позитивної психології та інших підходів.

Тобто вищезазначені методи дослідження та розвитку резильєнтності є ключовими для розширення наших знань про цей психологічний конструкт. Підсумовуючи, можна говорити про те, що у нашому арсеналі сучасності ми маємо досить багато методів для дослідження резильєнтності, а також досить багато науковців, що впроваджують нові знання та варіації дослідження теми резильєнтності та її розвитку.

1.2. Особистісний потенціал у контексті психологічної опірності

В процесі розгляду поняття резильєнтності, ми не маємо також забувати про такі терміни як особистісний потенціал та психологічна опірність. Коли ми говоримо про особистісний потенціал, то можна зазначити, що це динамічна, інтегративна якість особистості, що характеризується мірою її можливостей та ресурсу для активної життєдіяльності. Вивченням поняття особистісного

потенціалу займалися такі дослідники як: Д. Леонт'єв, І. Мурашко, Н. Попова, В. Олефір, М. Кузнєцов та інші. Якщо розглядати це питання більш глибоко, то дослідженням потенційних можливостей особистості та їх реалізації в діяльності були описані в роботах таких вчених як: Б. Анан'єв, Л. Виготський, Д. Ельконін, Б. Теплов, Е. Еріксон, С. Jung, та ін

У сучасних наукових дослідженнях, поняття “потенціал” трактується досить неоднозначно. Дослідниками не було сформульовано конкретного визначення, але в процесі аналізу наукової літератури було виявлено, що дослідження у цій галузі були спрямовані на виявлення таких аспектів проблем як співвідношення термінів «потенціал», «потенціал особистості», «людський потенціал», дослідження основних властивостей, видів, структура потенціалу особистості; адаптаційний потенціал особистості енергопотенціал людини, потенціал індивідуального буття, потенціал самореалізації, вчинковий потенціал творчий потенціал тощо. Тобто поняття “потенціал” можна розтлумачувати як універсальну загальнонаукову категорію, що означає «сукупність наявних засобів, можливостей у конкретній галузі» (Леонт'єв, Д.А., 2011, с.223)

Дивлячись глибше, розбираючись з питанням, що саме є особистісним потенціалом сказати важко. Різні автори, дослідники, у психологічній літературі виокремлюють різні складові особистісного потенціалу, але водночас, це свідчить про багатогранність досліджуваного явища. Розглядаючи це питання варто зупинитися на поглядах Д.Леонт'єва. У своїх роботах Д.Леонт'єв розглядав особистісний потенціал як результат взаємодії особистості з навколишнім середовищем та діяльністю. Його основним переконанням було те, що особистісний потенціал є інтегральною системною характеристикою індивідуально-психологічних особливостей особистості. Він зазначав, що ця система лежить в основі здатності людини виходити із стійких внутрішніх критеріїв своєї життєдіяльності, зберігати стабільність смислових орієнтацій діяльності в умовах зовнішніх змін. Особливо це є важливим у

важкопрогнозованих ситуаціях, складних життєвих обставинах та умовах невизначеності. Особистісний потенціал характеризує рівень особистісної зрілості, пов'язаний із саморегуляцією діяльності. Виходячи з цього, в процесі дослідження особистісного потенціалу В. Олефір у своїх роботах зазначав, що *“Особистісний потенціал визначається як інтегративна, системна характеристика індивідуально-психологічних можливостей індивідуальності, що лежать в основі здатності до успішної саморегуляції в різних видах діяльності”* (Леонтьєв, Д.А., 2011, с.139) щодо такої не менш важливої складової особистісного потенціалу як особистісна саморегуляція, то у своїй дисертації він зазначав, що *“Саморегуляція — розглядається як психічний процес, за допомогою якого людина керує своєю поведінкою та діяльністю. Додаванням частки “само” до слова “регуляція” вказує на те, що джерело регуляції знаходиться в самій людині. Тобто суб'єктом саморегуляції є сама людина, а об'єктом можуть виступати властиві їй психічні явища, виконувана нею діяльність або поведінка”* (Леонтьєв, Д.А., 2011, с. 81)

Основна ідея полягає в тому, що людина здатна свідомо впливати на свої прояви та реакції, щоб досягти певних цілей або вирішити конкретні завдання. Він вважав особистісну саморегуляцію складним механізмом, який включає в себе такі компоненти як:

- усвідомлення власних потреб і цілей;
- вміння контролювати емоції та стрес;
- здатність до адаптації до змін;
- ефективне управління своєю поведінкою;

Щодо праць М.Кузнецова, то він розглядав особистісний потенціал в контексті юнацького віку і праць Д.В Леонтьєва, який писав: *“Особистісний потенціал виражається в самовизначенні людини, його зрілості як особистості”* (Кокун, О. & Мельник, Т., 2023, с. 176). У контексті дослідження особистісного потенціалу він також вивчав його складові і досліджував особистісну саморегуляцію, як процес управління власними емоціями,

мисленням та поведінкою з метою досягнення певних цілей та адаптації до оточуваного середовища. Він підкреслює важливість внутрішнього контролю та свідомого впливу на власні прояви та реакції у різних життєвих ситуаціях. У своїй праці “Шкільні страхи: види, умови прояву та шляхи подолання” він зазначав: *“Емоційна саморегуляція неможлива без уміння володіти своїм тілом. Відомо, що через керування фізичними відчуттями можна змінювати емоційний стан”* (Кузнєцов, М.А. & Бабарікіна, І.В., 2012, с. 81) Він вважав саморегуляцію складним процесом, який включає в себе такі компоненти як:

- усвідомлення власних потреб;
- вміння контролювати емоції та стрес;
- здатність до самокерування та планування

Його дослідження спрямовувались на розумінні механізмів і факторів, що впливають на особистісну саморегуляцію.

У психологічній літературі, в процесі вивчення особистісного потенціалу також згадується такий термін як “психологічна опірність”. Це концепція, в якій описується здатність особистості адаптуватися до стресу, відновлювати свої психічні ресурси та продовжувати ефективно функціонувати після впливу травмувальної ситуації. Основними рисами психологічної опірності особистості включають в себе:

- адаптивність — здатність особистості до пристосування в нових умовах та виходу зі стресових, травмуючих ситуацій з найменшими втратами для психічного здоров’я;
- саморегуляція — контроль особистості власних емоційних станів, стресу та конструктивне реагування щодо труднощів;
- гнучкість — вміння особистості адаптуватися до змін та нових умов
- позитивне мислення — вміння особистості виокремлювати нові можливості в процесі проходження труднощів, розглядати труднощі як шанс для розвитку, а також забезпечення позитивного ментального

налаштування;

- соціальна підтримка — можливість підтримувати соціальні контакти ззовні (друзі, батьки тощо), що сприяють покращенню психічного стану.

Переходячи до питання особистісного потенціалу в контексті психологічної опірності, ми вже можемо чітко побачити, що вони є комплексним внутрішнім ресурсом. Особистісний потенціал включає в себе не тільки ресурс особистості, але й її індивідуальні якості, що в парі спрямовують особистість на успішне подолання негативних впливів та травмуючих ситуацій. Тобто цей аспект є орієнтованим на виокремлення внутрішніх резервів, які закладений в особистості і активуються для збереження психологічного благополуччя та адаптації до змін.

В процесі розвитку та життя, ми як особистості знаходимося в постійному русі та саморозвитку, тож ефективне використання особистісного потенціалу в контексті психологічної опірності передбачає собою розвиток ключових компетенцій. Цими компетенціями у психології криз визначають: емоційний інтелект, саморегуляція, позитивне ментальне налаштування та внутрішня мотивація. Особистості, які в процесі життя навчаються володіти високим рівнем психологічної опірності, вони мають здатність до ефективного пристосування до нових змін. У літературі, дослідженнях цього явища, ми можемо бачити, що психологічна опірність вказує нам на те, що індивідуальні риси психологічна гнучкість, оптимізм, внутрішня впевненість та соціальна підтримка, які вже були зазначені раніше впливають на здатність особистості протистояти труднощам і зберігати психічне здоров'я. Аби ми могли розвивати в собі особистісний потенціал та психологічну опірність, психологами рекомендовано використовувати такі ефективні стратегії розвитку як:

- Позитивне мислення та самовизначення. Сприяє розвитку позитивних переконань та визначенню власних цінностей та цілей;
- Самоопірні стратегії. Навички самостійної боротьби в процесі подолання стресу, розвиток стратегій саморегуляції та самоконтролю;

- Цілеспрямованість та планування. Розвиток планування, встановлення мети та виконання кроків для її досягнення;
- Розвиток соціальних навичок. Покращення комунікативних навичок та взаємовідносин, підтримка взаємодії з оточуючими та побудови сильних міжособистісних відносин;
- Позитивна рефлексія. Заохочення ведення щоденника чи журналу, що допомагає зосереджуватися на позитивних аспектах життя та досягненнях;
- Фізична активність. Зайняття регулярною фізичною активністю, яка має позитивний вплив на фізичне та психічне здоров'я.

Всі вище зазначені стратегії відіграють важливу роль і до їх списку ми також можемо додати ряд психологічної підтримки, тренінгів та інших інтервенцій таких як:

- Психотерапія. Психотерапевтичні сесії можуть допомагати особі розкрити та розібратися зі своїми емоційними та психологічними викликами;
- Тренінги стресостійкості. Надання навичок та стратегій для ефективного управління стресом та підвищення опірності до труднощів;
- Групова підтримка. Участь у групових сесіях може забезпечити взаємодію та підтримку від однодумців;
- Освітні заходи. Включення в навчальні програми компонентів, спрямованих на розвиток резильєнтності та особистісного росту;
- Інтервенції в сфері робочого середовища. Впровадження програм та ініціатив, спрямованих на підтримку психічного здоров'я працівників.

У підсумку всього вище зазначеного, можна говорити про те, що психологічна опірність — психологічний феномен, який визначається як здатність індивіда ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, подолання труднощів та негативних подій у житті і в процесі цього навіть зміцнювати свої психологічні ресурси та здатності.

Проаналізувавши праці вчених та їх погляд на становлення особистісного потенціалу та їх трактування цього поняття, можна говорити про те, що

особистісний потенціал - сукупність певних можливостей, ресурсів та здібностей особистості, які визначають її спроможність досягти успіху, самореалізації та задоволення в різних сферах життя. Це внутрішній запас ресурсів, які можуть бути реалізовані за певних умов із зусиллями та підтримкою. включає в себе різноманітні аспекти, такі як когнітивні та інтелектуальні здібності, соціальні навички, творчий потенціал, емоційна стабільність, воля та мотивація. Ці компоненти дозволяють особистості ефективно функціонувати в різних сферах життя, розвиватися, досягати цілей та впевнено реагувати на виклики та можливості. Може бути розвинутий та підтриманий шляхом освіти, саморозвитку, досвіду, психологічної підтримки та роботи над власною самосвідомістю. Його реалізація дозволяє особистості досягати високих результатів у різних аспектах життя та відчувати задоволення від своїх досягнень. Тобто розуміння та усвідомлення власного особистісного потенціалу, є ключовим елементом для вдосконалення психологічної опірності та підвищення якості життя.

1.3. Психологічні особливості формування психологічної стійкості осіб юнацького віку

Юнацький вік у психології охоплює межі від 15-18 років рання юність і від 18-25 років власне юність. У цей період перед юнаками стоїть задача виходу у самостійне життя. В процесі розвитку, юнацький вік включає в себе одне з важливих новоутворень - становлення самосвідомості, стабільного образу "Я", відкриття власного внутрішнього світу, відокремлення себе від дорослих та становлення як окремої особистості.

Коли ми говоримо про психологічні особливості формування психологічної стійкості осіб юнацького віку, ми можемо виокремити такі аспекти та стратегії:

- Взаємодія індивіда зі своєю ідентичністю — період особистісного пошуку свого місця в соціумі, формування особистісних цінностей та ставлення до себе. Такі пошуки не рідко можуть викликати

психологічний дисонанс і сприяти формуванню кризових ситуацій.

- Розвиток самосвідомості та самооцінки - визначення власного місця у світі, оцінки своїх можливостей та визначення життєвих цілей.
- Розвиток соціальної компетентності - здатність взаємодіяти зі своєю соціальною середовище, будувати здорові міжособистісні відносини, шукати підтримку в родині та серед ровесників стає важливою умовою подолання психологічних криз.

Всі ці аспекти приводять нас до такого поняття як саморегуляція, що має вагомe значення у розвитку психологічної та емоційної стійкості юнаків. У психологію, поняття саморегуляції було розкрито американським психологом А.Бандурою у контексті його соціально-когнітивної теорії особистості. Він розглядав саморегуляцію як когнітивну характеристику людини, яка забезпечує здатність оцінювати і коригувати власну поведінку на основі внутрішніх індивідуальних стандартів (Мурашко І.В.)

Процес саморегуляції полягає у здатності індивіда контролювати власний психоемоційний стан, що досягається шляхом впливу на самого себе за допомогою таких засобів як: слова, уявні образи, управління м'язовим тонусом та диханням. У ході дослідження питання саморегуляції, вченими було виділено певну структурну модель процесу емоційної саморегуляції, у які відображено взаємозв'язок таких компонентів як:

- Мотиваційно — потребовий: визначає чи переважає у особистості бажання досягати успіху, чи уникає невдач.
- Ціннісно — емоційний: включає систему цінностей та домінуючі емоції особистості.
- Когнітивний: розглядає рефлексію та самоаналіз емоцій особистості.
- Регуляторно — поведінковий: пов'язаний з вольовими процесами та системою емоційних реагувань.
- Особистісний: пов'язаний з емоційними характеристиками людини, які можуть перешкоджати емоційній саморегуляції.

Не менш важливою складовою для розвитку психологічної стійкості є і особистісний потенціал юнака. Д. Леонт'єв визначав особистісний потенціал як:

“Узагальнена системна характеристик індивідуально-психологічних особливостей людини, що лежить в основі здатності особистості виходити зі стійких внутрішніх критеріїв і орієнтирів у своїй життєдіяльності і зберігати стабільність діяльності й смислових орієнтації при зовнішньому тиску і в змінних умовах” (Мурашко І.В.)

Саме в період юнацького віку особистісний потенціал визначається різними психологічними властивостями, які впливають на здатність індивіда до саморозвитку, досягнення цілей та успішної адаптації до змін у середовищі. Згідно з сучасними підходами до вивчення особистісного потенціалу, до його складових можна віднести наступні особистісні властивості в контексті юнацького віку:

- Самосвідомість — здатність індивіда розуміти свої власні переконання, цінності, сильні та слабкі сторони. Самосвідомість дозволяє молоді визначити свої цілі та напрямок розвитку, що є ключовим для реалізації особистісного потенціалу;
- Саморозвиток - процес постійного вдосконалення себе, здобуття нових знань та навичок. У юнацькому віці особистісний потенціал активно розвивається через пошук нових можливостей для самовдосконалення;
- Ініціативність та творчість - ініціативність включає в себе здатність брати на себе відповідальність за свої дії та приймати ініціативу у досягненні поставлених цілей. Творчість дозволяє молоді знаходити нові, нестандартні рішення для вирішення проблем;
- Адаптивність та гнучкість - вміння пристосовуватися до змін у середовищі та ефективно вирішувати проблеми є важливими аспектами особистісного потенціалу. Гнучкість дозволяє молоді успішно адаптуватися до різних ситуацій та швидко змінювати свої стратегії

взаємодії з оточуючим світом;

- Самодисципліна та цілеспрямованість - цілеспрямованість дозволяє молоді визначити свої цілі та рухатися до них, не зважаючи на перешкоди. Самодисципліна допомагає зберігати стійкість та витривалість у досягненні поставлених завдань.

В контексті дослідження особистісного потенціалу особистості юнацького віку також можна зазначити, що в психологічній літературі ми можемо знайти синонім, споріднене поняття до “людський потенціал” — “психологічний капітал”. Психологічний капітал можна також трактувати як PsyCap – “позитивний психологічний стан індивідуального розвитку, яких виокремлює в собі такі характеристики як: 1) Самоефективність — впевненість в собі; 2) Оптимізм — створення позитивних атрибуцій щодо майбутніх та поточних успіхів; 3) Сподівання — наполегливість у досяганні цілей, за необхідністю переорієнтація шляху до мети; 4) Резильєнтність — гнучка стійкість до негараздів” (Олефір, В. & О. Боснюк, В. Ф., 2023, с.88)

Тобто всі вище зазначені фактори визначаються автором як компоненти, що становлять фактори вищого порядку психологічного капіталу.

У підсумку, хотілось би зазначити, що подальше проведення дослідження спрямовується на підтримку психологічного та особистісного зростання юнаків. Дослідження, розгляд таких питань як резильєнтність і особистісний потенціал в контексті молодіжного віку є критичним для розвитку стратегій та програм, інтервенційних програм, що сприяють їхньому здоров'ю, добробуту та успішності в різних аспектах життя.

Юнацький вік є такою збіркою різних чинників, що допомагають становленню мотивів емоційної саморегуляції. До цих чинників ми можемо віднести як усвідомлені потреби та інтереси людини, установки та ідеали, переконання та світогляд, почуття і думки. Наприклад мотиваційну сферу емоційної саморегуляції було досліджено Б.Зейгарник. Нею було виділено дві форми мотиваційно — потребового компоненту: саморегуляцію як вольову

поведінку, що протікає в умовах мотиваційного конфлікту і саморегуляцію, спрямовану на гармонізацію мотиваційної сфери. Тож зі слів Б.Зейгарник можна зробити висновок, що мотиваційно — потребовий компонент відповідає за розподіл, баланс у юнаків потреб та мотивів, що забезпечують подальше прийняття рішень (свідомих або несвідомих).

Психічна стійкість не є сталою одиницею. Протягом життя вона може або посилюватися або знижуватися. Проблему психологічної стійкості вивчав у своїй концепції С.Мадді. У своїй концепції автор говорить про те, що життестійкість — це вміння існувати всупереч життєвим труднощам. Ним було замінено поняття “психологічна стійкість” на “життестійкість”, оскільки він утотожнює ці два поняття. Як вже зазначалося раніше, життестійкість не є сталою, тому в процесі аналізу літератури, ми змогли виділити дві підгрупи індивідуальних особливостей особистості, що тою чи іншою мірою призводять до зниження або підвищення життестійкості. Зниженню психологічної стійкості сприяють такі аспекти як: емоційна нестабільність, відсутність ціннісного самоствавлення та впевненості в собі, внутрішньоособистісний конфлікт, низький рівень розвитку рефлексії, імпульсивність та потреба в схваленні. Також, до зниження психологічної стійкості призводять складність до самовираження і самореалізації, неможливість реалізувати свої творчі здібності. Як приклад, ми можемо розглядати шкільні ситуації, де у одного представника юнацького віку в процесі дорослішання виходить реалізувати творчі задуми, він може починати створювати власну справу і отримувати схвалення з боку однолітків та педагогів, батьків. У той час, як інший тільки починає ставати на шлях і він ще не має певних досягнень. Фактором підвищення психологічної стійкості є розвинена рефлексія і суб’єктність. Тобто два процеси, що сприяють прийманню зважених та усвідомлених рішень, реалізовувати свої ідеї та бажання, тобто сприяти прояву Я-концепції в ситуаціях екзистенціального вибору, подальшого шляху саморозвитку (Л.В.Заварзіна).

До можливих варіантів стратегій та методів психологічної підтримки для підлітків у розвитку психологічної стійкості можна розглядати важливість психологічної освіти та практик для підтримки емоційного благополуччя. Всі ці стратегії вміщують в себе такі види робіт як:

1. Психологічна консультація:

- Надання індивідуальних консультацій для підлітків, спрямованих на розуміння та копінг з емоційними труднощами.

- Використання психотерапевтичних методів для підтримки у розкритті та розв'язанні психологічних проблем.

2. Групова терапія:

- Організація групових сесій для підлітків, що дозволяє їм ділитися своїми емоційними досвідами та навичками управління стресом.

- Використання групових методів для побудови позитивних міжособистісних відносин та розвитку соціальних навичок.

3. Тренінги з розвитку емоційної стійкості

- Впровадження тренінгів, спрямованих на розвиток вмінь розпізнавання та управління власними емоціями та емпатії.

- Використання ігрових методів та рольових ігор для підвищення емоційної освіченості.

4. Психологічна освіта для батьків та членів родини:

- Організація навчальних сесій для батьків, спрямованих на підвищення їхньої емоційної інтелігенції та здатності надавати підтримку підліткам.

- Навчання батьків ефективним стратегіям спілкування та розвитку позитивних відносин зі своїми дітьми.

5. Медіаосвіта:

- Вивчення позитивних та негативних аспектів медіа впливу на емоційне благополуччя підлітків.

- Впровадження програм, які навчають критичного мислення та вмінню аналізувати медійний контент.

6. Тренінги зі стресостійкості:

- Використання тренінгів для навчання підлітків ефективним стратегіям управління стресом та подолання труднощів.

- Розвиток навичок позитивного мислення та оптимізму в умовах стресових ситуацій.

7. Психосоціальна підтримка в школі:

- Створення системи психосоціальної підтримки в шкільному середовищі для виявлення та реагування на емоційні проблеми учнів.

- Впровадження проєктів з психологічної освіти та підтримки, спрямованих на формування позитивного емоційного клімату.

У підсумку, можна зазначити, що досліджуючи психологічні особливості формування психологічної стійкості осіб юнацького віку, ми можемо спостерігати градацію різних особистісних характеристик і досвіду вирішення стресових ситуацій в залежності від того, як у людини проявляється рівень психологічної стійкості.

1.4 Ресурсорієнтована модель плекання резильєнтності у тривалій травматичній ситуації

У сучасному світі, в якому люди зіштовхуються з різноманітними труднощами та стресорами, важливо розглядати психологічні аспекти, пов'язані з резильєнтністю та тривалими травматичними ситуаціями. На сам перед, все починається з тривалої травматичної ситуації.

Тривала травматична ситуація - це стан, коли особистість знаходиться в умовах надзвичайної довготривалої стресової дії, яка може включати в себе фізичні, психологічні чи соціальні труднощі. Це може бути пов'язано з негативними подіями, такими як втрата близької людини, серйозна хвороба, конфліктні ситуації або кризові події. Психологічними механізмами реакцій психіки на тривалий стрес виділяють:

- Вплив на емоційну сферу (стрес, тривога, депресія, гнів чи відчуття

безпорадності)

- Порушення когнітивних функцій (концентрація, пам'ять та прийняття рішень)
- Механізми копіngu (виключення, релігійна віра, алкоголь чи наркотики, як спроби впоратися з тривалим стресом)
- Соціальна ізоляція (відчуття відчуженості та соціальної ізоляції, що подальше поглиблює психічний дискомфорт)

Після тривалої травматичної ситуації у нашої психіки вмикається процес подолання наслідків і наш організм приводить нас до такого поняття як резильєнтність. Особливо важливо розглядати резильєнтність як потенційний ресурс для підтримки психічного здоров'я та адаптації в умовах тривалого стресу. Як ми вже знаємо, резильєнтність — це процес, який має свій початок в момент зустрічі зі стресом та травматичною ситуацією. Вона запускається в процесі використання нашої психіки певних вмінь, звичок та ресурсів (внутрішніх та зовнішніх).

У психології, виокремленням та дослідженням цих звичок займався Glenn Shiraldi . Ним було виділено всього п'ять категорій:

- регуляція реакції тіла — в процесі проживання стресової ситуації наше тіло реагує особливим способом. Може зростати напруга м'язів, підніматися тиск крові, збільшуватися швидкість серцебиття і дихання. Все це має на меті підготувати тіло до відповідної реакції – атакувати або втікати. В ідеальному варіанті рівень збудження падає, тоді коли людина зробить дію відповідну до ситуації;
- регуляція сильних негативних емоцій — це є група навичкою, яка пов'язана з резильєнтністю і є вмінням долати негативні емоції. Кожна емоція є важливою і несе певну інформацію для особи, але поділ емоцій на позитивні і негативні необов'язково віддзеркалює дійсність . Звичайно, що коли ми визначаємо такі емоції як сум, тривогу, гнів, які пов'язані у нас з болем чи неприємним досвідом, ми можемо зазначати, що вони є

негативним. Так звана «зустріч» з болісними емоціями дає змогу мозку опрацювати і змінити ці емоції;

- функціонування на найвищому рівні і адаптаційні стратегії подолання проблем — в процесі зіткнення з проблемами, у людини виникає дві стратегії подолання цих проблем (пасивна, активна). Пасивна стратегія — уникнення. Для людей, яким притаманний вибір такої стратегії зазвичай простіше намагатися не думати про негативні події, заперечувати їх, і, уникати негативних емоцій або відмежовуватись від таких емоцій (через медикаменти, залежності, ризиковану поведінку). Друга стадія — активна. Сутність цієї стадії полягає у визнанні реальності конкретних проблем чи важких ситуацій. Для людини вони можуть бути викликом, а також спонукають її до панування відповідних кроків, які пов'язані з цілями і цінностями, щоб зробити все, що можливо в конкретній ситуації;
- збільшення почуття щастя - спосіб дивитись на життя з оптимізмом, радістю, зауважувати позитивні моменти в житті. Дивитися на життя з оптимізмом, це також сприяє розвитку гарного гумору. А гумор в свою чергу є важливою рисою людей резилієнтних, він пов'язаний з психічним здоров'ям і якісними стосунками. Почуття гумору збільшує щастя, тим самим робить людину більш відкритою на нові способи відповіді на життєві виклики. Також життя згідно цінностям допомагає почуватися комфортно;
- емоційна підготовка на важчі часи — грає ключову роль у розвитку резильєнтності; Ця складова вважається важливою, оскільки включає в себе розвиток емоційної інтелігентності, ідентифікувати стресфакторів (визначати потенційні стресори та їх вплив на емоційний стан. Це дозволяє особі бути більш готовою до важливих подій та уникати несподіваних стресів), формуванню оптимізму та управління перспективою (допомагає переглядати труднощі як виклики та можливості для особистісного росту, що є важливим для підтримання

оптимізму в умовах кризи)

Всі вище згадані звички сприяють розвитку резильєнтності і можуть бути розвиненими.

Наше життя — це повсякденні виклики, які несуть за собою стресові навантаження. Як писав Г.Сельє :

“Стрес — це і є життя, а його відсутність означає смерть”.

Простими словами стрес - це відповідь людини на реальну чи уявну загрозу. В цей момент, період свого життя, людина здатна «запускати» психофізіологічну стрес-відповідь на ситуацію без реально існуючих загроз, лише силою думки, емоцією чи спогадами. Стрес-відповідь не є постійно включеним фактором боротьби зі стресом, але тим не менш, якщо його включеність відбувається на постійній основі, то в нашому організмі не відбуваються відновлюючі процеси.

Аби ми могли долати стрес, нам потрібно навчитися плекати власну резильєнтність. Для збереження ментального здоров'я ми маємо визначити, які ресурси для подолання стресу має особистість. Ресурсами є фізичні, психологічні, соціальні можливості індивіда, які він використовує для задоволення своїх та соціальних вимог.

Дослідження ресурсів особистості відбувається за допомогою моделі стресоподолання «*BASIC Ph*» . Вона була створена відомим ізраїльським професором Мулі Ладом. Вони вважали, що в процесі виходу з кризи є певні ресурси, що допомагають кожному з нас. За допомогою методики вони пропонують досліджуваному відкрити весь спектр власних, особистісних можливостей. Дослідити і побачити прогалини, які заважають нам долати стрес та розвивати резильєнтність. За основу було взято шість основних каналів, з яких саме і складається назва методики “*BASIC Ph*” . До них відноситься:

- **Belief** (віра) — спосіб подолання кризових ситуацій, що базується на віруваннях та моральних цінностях особистості. До плюсів цього каналу можна віднести використання культурних цінностей та традицій, що може надати особистості структуру, значення та підтримку в кризовий

період;

- **Affect** (почуття) — спосіб подолання кризових ситуацій, що базується на вмінні особистості виявляти різні почуття і називати їх своїми власними іменами. Потім вже йде спроба вираження раніше розпізнаних почуттів найбільш підходящими для кожної людини способами, такими як: словесно — усно або письмово; в танці, в малюнку, в ліпленні, в музиці, в драмі тощо;
- **Social** (суспільство) — спосіб подолання кризових ситуацій, що базується на вмінні особистості функціонувати у суспільстві. Притаманним є прагнення до спілкування, звернення за допомогою до сім'ї, друзів або до професійних психотерапевтів. Також, є можливим надання допомоги іншим постраждалим, виконання громадської роботи;
- **Imagination** (уява) — спосіб подолання кризових ситуацій, що базується на вмінні особистості звернутися до своїх творчих здібностей. Завдяки уяві ми мріємо, розвиваємо інтуїцію і гнучкість, змінюємося, шукаємо рішення в світі гри та фантазії, уявляємо майбутнє і минуле, які зміни ми могли б внести або внесемо;
- **Cognition** (свідомість) — спосіб подолання кризових ситуацій, що базується на вмінні особистості звернутися до ментальних здібностей, до вміння логічно мислити, оцінювати ситуацію, осягати нові ідеї, планувати, аналізувати проблеми і вирішувати їх. Відноситься до психологічних ресурсів і до плюсів цього каналу також можна віднести залучення внутрішніх ресурсів, таких як впевненість у собі та самопідтримка, може сприяти підвищенню стійкості до стресу та подоланню кризи;
- **Physiology** (фізична, емоційна і діяльна модальність) — спосіб подолання кризових ситуацій, що базується на вмінні особистості спрямовувати себе до фізичної діяльності. Цей метод активує фізіологічні можливості тіла особи, включаючи здатність сприймати за допомогою різних сенсорних

систем, таких як слух, зір, нюх, дотик та смак. Він орієнтується на фізичну активність різного характеру, таку як вправи, заняття спортом, прогулянки, робота на природі, водні види спорту або альпіністські виходи.

Потрібно також пам'ятати, що кожен з зазначених вище каналів можуть мати свої плюси та мінуси, які є вираженими в залежності від індивідуальних особливостей і умов середовища. У певному віці людина має свій, індивідуальний, звичний саме для неї набір стратегій подолання. Якщо в процесі виходу з кризової ситуації людина задіює всі вищезазначені канали — то вихід відбувається легко і швидко. Але насправді ж, на жаль, деякі з каналів є або зовсім не розвинуті, або забуті ми також можемо для залучення та відновлення цих каналів використовувати техніку, роботу з метафоричними асоціативними картами COPE. Метафоричні асоціативні карти COPE виникли як інструмент, що слугує доповненню багатовимірній моделі BASIC Ph та є проєктивною методикою. У перекладі — подолання. Цей метод полягає у переведенні травматичних подій, емоційних відгуків на символічну мову. Він дозволяє нам більш м'яко взаємодіяти без ре-травматизації. Карти, що ми застосовуємо в процесі роботи намальовані таким чином, що охоплюють всі шість каналів системи. У колоді особливою картою вважається карта руки — вона слугує візуальним показником кожного з шести каналів.

В процесі роботи з цією методикою також дуже важливим аспектом становить правильне трактування та поєднанню проявів ресурсних каналів. Кожна буквена сполука у трактуванні та роботі має своє значення та вказує також на певні особливості. Отже, давайте розглянемо декілька зі сполук:

- ВА — схильність до впливу вірувань та думок;
- ВС — однозначність думок і переконань;

- BS — соціальні цінності;
- AS – досить схожа на BS, але включає в себе соціальну емоційність;
- AC — вміння контролю та нейтралізації емоцій за допомогою інтелекту;
- AI — суміш емоцій;
- SC — соціальна усвідомлюваність та здатність вирішувати проблеми;
- SI — соціальна підтримка;
- IC — здатність до імпровізації, що базується на вже встановлених фактах;
- CPh – певні методи мислення, що орієнтовані на діяльність;

Також потрібно пам'ятати, що в залежності від ситуацій та результатів, всі канали можуть проявлятися по різному. Вони можуть бути як адаптивним, так і дезадаптивними. Дезадаптивність каналу пов'язується з погіршенням функціонування людини у її повсякденному житті. Розглядаючи дезадаптивність каналів ми можемо спостерігати такі прояви:

- (A-) - агресія до себе та деструктивність;
- (S-) - ворожість та почуття відчуженості
- (C-) - думки йдуть у розмежуванні з реальністю;
- (I-) - хвороблива уява;
- (Ph-) - психосоматичні розлади, а також бажання накласти на себе руки;

(Гершанов, О., с. 13-14)

Узагальнюючи, ми можемо говорити про те, що ресурсорієнтована модель плекання резильєнтності у тривалій травматичній ситуації є дієвою методикою, що спрямовує особистість у кризовій ситуації до знаходження та відкриття та відновлення каналів, що допоможуть у подальшому в процесі виходу з травматичного досвіду.

Висновки до першого розділу

В процесі написання першого розділу, нами було проведено теоретичний аналіз джерел та визначено ключові аспекти, які сприяють розвитку резильєнтності особистості та психологічної опірності. В процесі аналізу джерел, можна зробити висновки про те, що особистісний потенціал та психологічна стійкість виникають в результаті комплексного впливу різних факторів, включаючи психологічні особливості формування юнацької особистості та ресурсорієнтовану модель плекання в умовах тривалої травматичної ситуації. Також було досліджено різні методи та можливі способи спостереження та виявлення рівня резильєнтності, використання каналів подолання кризових ситуацій тощо. Щодо авторів, то одними з найвагоміших праць було написано Олефіром В.О. та Кузнецовим М.А., які вивчали особливості розвитку резильєнтності в юнацькому віці. Олефір В.О. у своїх працях також зазначав про те, що досить важливим фактором у розвитку резильєнтності є також психологічний капітал, який також має досить вагоме значення.

Тож розуміння всіх цих аспектів, дослідження думок різних авторів може сприяти розробці ефективних стратегій психологічної підтримки та інтервенції для покращення резильєнтності та опірності у кризових ситуаціях.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЯК ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ У ТРИВАЛІЙ ТРАВМАТИЧНІЙ СИТУАЦІЇ

2.1. Емпіричне дослідження резильєнтності юнацького віку

Переходячи до другої частини нашої роботи, а саме емпіричного дослідження, головною метою було обрано дослідити рівень резильєнтності, його складові у юнацькому віці.

Емпіричну вибірку дослідження склали студенти 4-х курсів різних університетів, які навчаються на різних спеціальностях віком від 18 до 25 років. Середній вік досліджуваних 21 рік. Щодо загальної кількості досліджуваних, вона склала 20 осіб з яких 10 чоловічої статі і 10 жіночої статі.

За для досягнення поставленої мети було обрано та використано такі методики:

1. Україномовна версія методики Basic Ph-36 яка дозволяє дослідити рівень розвитку каналів подолання стресових та кризових ситуацій.
2. Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10), яка дозволяє визначити рівень резильєнтності особистості.
3. Шкала психологічного капіталу в академічному контексті (ПсиКап-12С) в адаптації Олефіра В.О. та Боснюка В.Ф, яка дозволяє визначити рівень психологічного капіталу особистості.

Україномовна версія методики Basic Ph-36 (Додаток А). Даний опитувальник дає змогу визначити та врахувати шість частин з яких складається та характеризується особистий стиль подолання кожної людини. Опитувальник містить в собі 36 запитань та має шість показників: я рідко (ніколи); я іноді; я періодично; я часто; я майже завжди; я завжди використовував.

Досліджуваним потрібно дати відповіді на питання диференціюючи частотність

застосування наведених ситуацій за шестибальною шкалою. Для підрахунку балів відповідей бали заносяться у відповідну таблицю, де кожен стовпчик відповідає за певну копінг стратегію. Після, бали у кожному стовпчику сумуються і ми отримуємо загальну картину, в якій за унормованими показниками визначаємо рівень розвитку тих чи інших стратегій боротьби зі стресом.

Для перевірки та дослідження рівня стресостійкості, була обрана **шкала Стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10)** (Додаток Б). Ця шкала дає змогу отримати результати щодо розвитку резильєнтності серед досліджуваних. Опитувальник містить в собі 10 запитань, які надають можливість оцінити себе за чотирма показниками: 0- повністю невірно; 1- зрідка вірно; 2 — вірно час від часу; 3 — часто вірно; 4 — вірно майже у всіх випадках. Обробка результатів відбувається методом додавання балів за 10 твердженнями (від 0-40).

Останній тест, який було запропоновано досліджуваним - **шкала психологічного капіталу в академічному контексті (ПсиКап-12С) в адаптації Олефіра В.О. та Боснюка В.Ф.** (Додаток В) Це адаптаційна версія, яка спрямована на визначення психологічного капіталу особистості і в подальшому розуміння, “хто я є” і “ким я можу стати з точки зору позитивного розвитку” . Вона складається з 12 тверджень, які описують думки щодо себе у даний момент. Досліджувані повинні вказати за допомогою варіантів: категорично не згоден; не згоден; частково згоден; згоден; абсолютно згоден; наскільки вони погоджуються з кожним твердженням як студенти закладу вищої освіти.

Для подальшого проведення інтерпретації даних, надається ключ, в якому за допомогою додавання балів за певні запитання ми визначаємо рівні розвитку: самоефективності, надії, резильєнтності, оптимізму і психологічного капіталу.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Для досягнення поставленої мети, а саме дослідити резильєнтність як потенціал особистості у тривалій травматичній ситуації, було проведено емпіричне дослідження за трьома методиками, які дозволяють порівняти загальний рівень розвитку як резильєнтності, так і розвиток його інших складових серед жінок та чоловіків загалом.

Першою методикою, за якою проводилося дослідження та аналіз отриманих результатів стала україномовна версія “*Basic Ph-36*”. Отже, за результатами даної методики можемо говорити про те, що більшість респондентів мають норму розвитку та високі показники за кожним з каналів подолання стресових ситуацій. Розглядаючи це питання трохи детальніше, ми можемо бачити (Див.рис.2.1), ми можемо спостерігати, що за середнім значенням показників серед юнаків жіночої та чоловічої статі найбільш розвиненим є канал подолання кризових ситуацій як: cognition - свідомість, реальність, думка. Аналізуючи окремо жіночу та чоловічу складову, можна зазначити, що у чоловічої статі такі канали подолання кризових ситуацій як Belief — Віра і Physiology - фізична, емоційна і діяльна модальність є менш розвиненими, а ніж у жіночої статі. Відповідно розглядаючи середні показники жіночої статі, можемо бачити, що такі канали подолання кризових ситуацій як Imagination - дух творчості, уява є менш розвиненим.

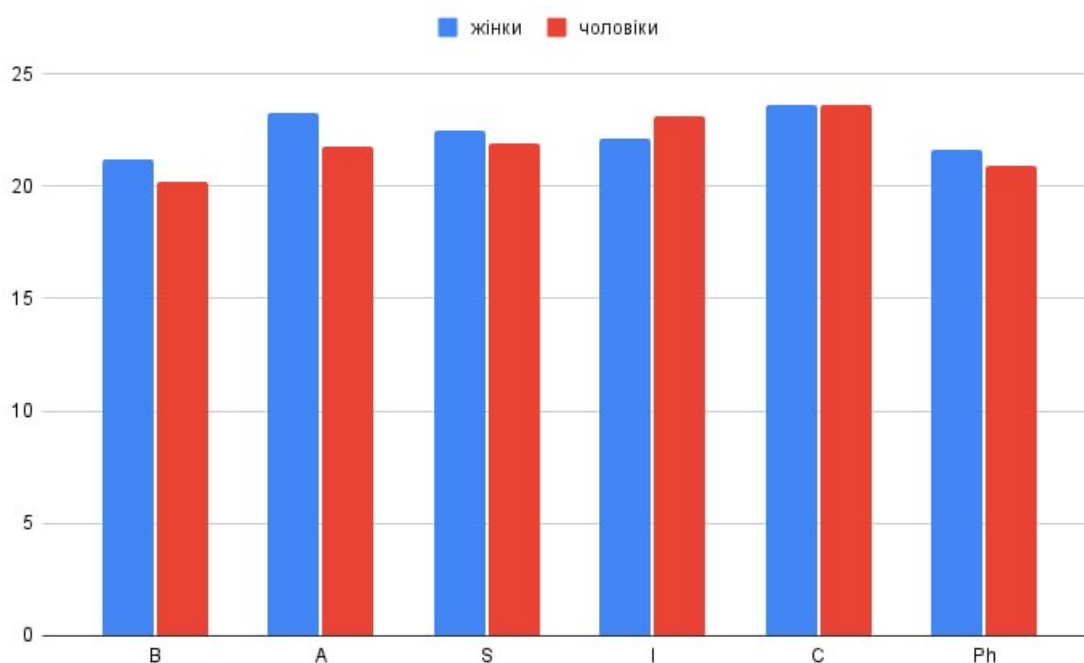


Рис. 2.1 – розподіл результатів досліджуваних за методикою «Basic Ph-36»

Наступною нами було проаналізована *шкала Стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10)*.

В процесі проведення аналізу отриманих даних щодо рівня розвитку стресостійкості серед юнаків, то загальна тенденція є не досить позитивною, оскільки переважає низький рівень (7 осіб), нижчий за середній рівень (6 осіб) та вищий за середній рівень (5 осіб) розвитку стресостійкості серед досліджуваних (Див. Рис. 2.2).

Розглядаючи більш детально, можна говорити про те, що серед жіночої статі було виявлено, що переважно переважає рівень “вищий за середній”. З 10 опитаних ми маємо такі показники:

- троє мають показники “вищий за середній” рівень;
- двоє мають “нижчий за середній” рівень;
- троє мають “низький” рівень;
- одна має “високий” рівень і одна має “середній” рівень.

Серед чоловічої статі було виявлено, що переважно переважає рівень “нижчий за середній”. З 10 опитаних ми маємо такі показники:

- четверо мають показники “нижчий за середній” рівень;
- двоє мають показники “вищий за середній” рівень;
- один має показник “високого” рівня;
- четверо мають показники “низький” рівень.

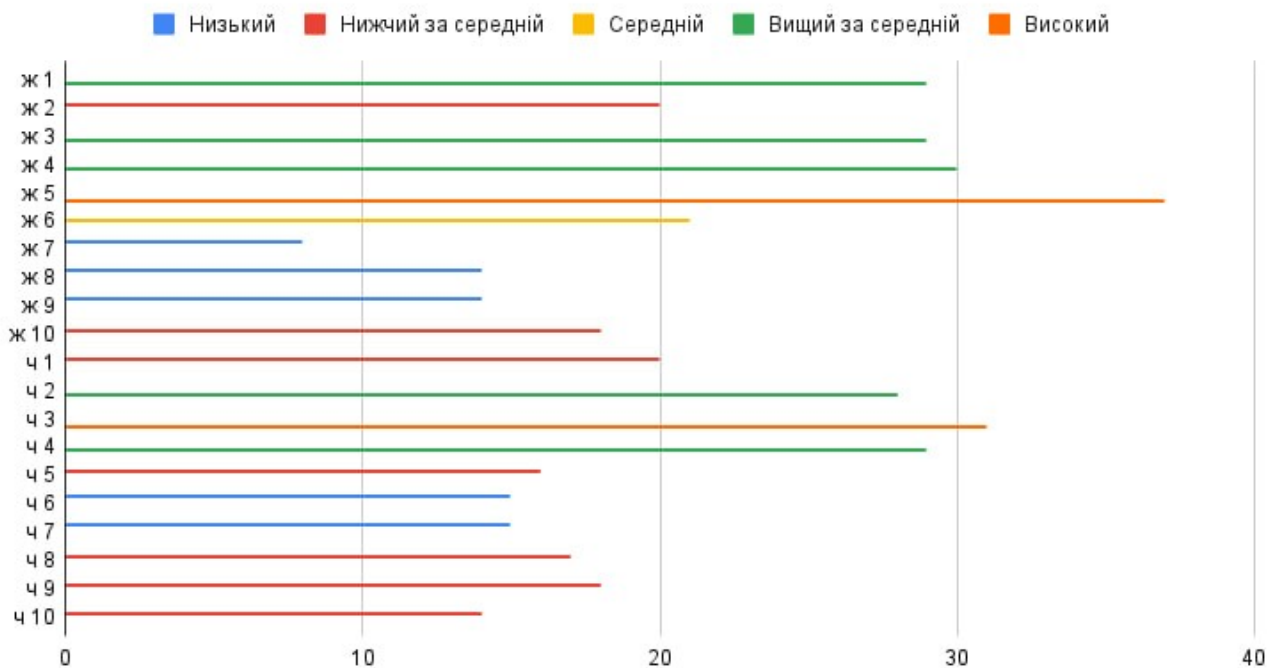


Рис. 2.2 – розподіл результатів досліджуваних за шкалою Стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10).

Третьою і заключною методикою, яка допомагає в розумінні розвитку резильєнтності є *шкала психологічного капіталу в академічному контексті (ПсиКап-12С) в адаптації Олефіра В.О. та Боснюка В.Ф.*

Головним аспектом в процесі аналізу отриманих результатів було виявити, які складові в формуванні психологічного капіталу переважають найбільше. Серед опитуваних студентів за середнім балом показників можна говорити про те, що показники психологічного капіталу мають високий рівень розвитку (Див.Рис.2.3). Якщо розглядати формуючі показники психологічного капіталу студентів юнаків, то за середнім значенням у жіночої статі переважають такі показники як: надія та резильєнтність. Серед чоловічої статі переважають такі показники як: самоефективність та надія. Це свідчить про те, що найбільш розвиненими каналами серед юнаків студентів психологічний капітал формується загалом через їх власні стилі подолання кризових ситуацій, які їм зустрічаються на шляху, а також мати власну точку опори.

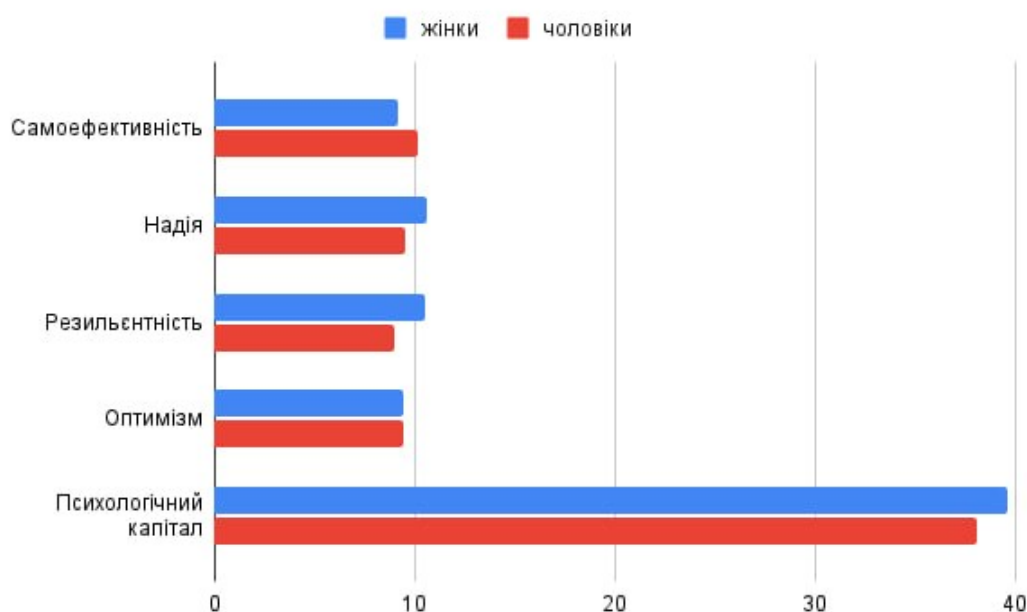


Рис. 2.3 – розподіл результатів досліджуваних за шкалою психологічного капіталу в академічному контексті (ПсиКап-12С) в адаптації Олефіра В.О. та Боснюка В.Ф.

Висновки до другого розділу.

В процесі написання другого розділу було проведено емпіричне дослідження резильєнтності юнацького віку за допомогою трьох методик: Basic Ph; шкала стресостійкості Коннора-Девідсона — 10 (CD-RISC-10) та шкала психологічного капіталу в академічному контексті (ПсиКап-12). Результати кожного з досліджень були представлені та описані за допомогою діаграм.

За кожною з методик було виявлено, що загальний рівень резильєнтності є досить високим та знаходиться у межах норми. Розглядаючи окрему кожену з методик, було також виявлено, що у чоловічого та жіночого полу є позиції, які мають однаковий рівень розвитку — високий, а також у кожного по окремі ми бачимо розбіжності у тих чи інших сферах, які ми також можемо спостерігати у реальному житті.

Підсумовуючи, можемо говорити про те, що на даному етапі студенти юнацького віку мають високий рівень розвитку резильєнтності.

ВИСНОВКИ

У сьогоднішній день, в якому ми всі проживаємо є досить важливою та популярною саме тема резильєнтності, стресоподолання та способів зменшити напругу. Ми кожного дня стикаємося з різними рівнями стресу та стресових ситуацій, які нам шкодять. У результаті написання дипломної роботи було досліджено питання резильєнтності як потенціалу особистості у тривалій травматичній ситуації і отримано такі результати:

1. Здійснено теоретичний аналіз поняття резильєнтності, як сталої, динамічної системи особистості і було визначено, що резильєнтність це термін, який на самперед прийшов до нас із фізики. Саме у контексті психології Ф.Лозел увів поняття резильєнтності. Ми можемо говорити про те, що досить багато вчених, як на пряму та і дотично до цієї теми досліджували це поняття і серед них можна виділити: Д.Леонтєва, С.Юнг, Н.Попова, М.Кузнецов, В.Олефір, С.Мадді, А.Бандура та багато інших.

2. Вивчаючи основні положень формування резильєнтності, було сформульовано висновок, що вона не має конкретної складової, яка б забезпечувала саме психологічну стійкість особистості. Вона є багатогранною і має у своїй структурі такі складові як: особистісний потенціал, життєстійкість та психологічна опірність. Кожна з цих складових є важливою складовою, яка забезпечує ті чи інші процеси в формуванні стилю подолання стресових ситуацій.

3. Однією з найважливіших частин формування резильєнтності варто зазначити особистісний потенціал, який формується у юнацькому віці. Це саме той період, коли студенти мають можливість проаналізувати та побачити в процесі подолання різних складнощів, які пов'язані не тільки з життям, але й з їх навчанням і навчитися віднаходити в собі риси, які б спрямовували їх на розвиток тих чи інших каналів стресоподолання. Оскільки вони перебувають ще в процесі становлення, то розуміння свого рівня стресу, своїх умінь щодо

його подолання є дуже важливим аспектом.

4. Процес дослідження резильєнтності особистості у тривалій травматичній ситуації є досить цікавим процесом. Для дослідження, а тобто в емпіричній частині роботи було використано три різні методики (Basic Ph-36, ПсиКап-12С, Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)), які спрямовані на визначення рівня розвитку резильєнтності з точки зору кожної з головних аспектів її формування.

5. У результаті проведеного дослідження та вивчення основних формуючих резильєнтності за вибіркою, можна говорити про те, що приблизно 10 з 20 опитуваних мають високі рівні розвитку резильєнтності та його складових. Серед жіночої статі більш поширеними є такі канали стресоподолання як віра та фізична, емоційна модальність, для чоловічої статі більш притаманним є виокремлення власних стилей подолання стресових ситуацій, а також самоефективність та надійність

У підсумку, можна говорити про те, що найбільш ефективним віком для знайомства з власною стресостійкістю є старший юнацький вік. Цей час спрямовує нас на розуміння та підсилення власних каналів подолання стресових ситуацій, а також допомагає зрозуміти особливості психіки в процесі подолання кризових станів та ситуацій. Це підкреслює важливість роботи в галузі психології криз та використання психологічних ресурсів для підтримки та зміцнення психічного благополуччя в умовах тривалих травматичних ситуацій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гершанов, О. (рік невідомий). Основи роботи з травмою (Матеріал підготовлено для учасників тренінгів «Робота з травмою та втратою. Основи супервізії»). <https://rm.coe.int/ptsd-ukr/1680a0a10b>
2. Грішин, Е. (2021). Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби . *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди "Психологія"*, (64), 62–81 <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>
3. Гавриловська, К.П., Дем'янчук, Ю.Ю. Сторітелінг як засіб розвитку психологічної пружності особистості. У *Актуальні проблеми психології, Психологія обдарованості, №84*
4. Зараковский, Г.М., & Степанова, Г.Б. (1998). Психологический потенциал индивида и популяции. *Журнал "Человек"*, (№ 3), 50-60.
5. Лагоз, Г.П. (2018). Резілієнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. У *Актуальні проблеми психології*, (стор. 26–64). Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
6. Коновалова, О.В., Бикова, С.В. (2023). Формування резильєнтності у студентської молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (3), 13–17.
<https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.2>
7. Коханова, О.П., Столярчук, О.А. (2019). Особистісний потенціал як засіб самореалізації сучасної молоді. У *Актуальні проблеми психології*, (с. 189-196) *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Том V, Випуск 15. Київ-Житомир: Видавництво ЖДУ ім. І. Франка.*
8. Кокун, О., Мельник, Т. (2023). *Резилієнс-довідник: практичний посібник*. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. (с. 16)
9. Коновалова, О.В., & Бикова, С.В. (2023). Формування резилієнтності у студентської молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (3), 13-17.

<https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.2>

10. Кузнецов, М.А., Колчигіна, А.В. (2017). Подолання хвилювання на іспиті: Копінг-поведінка студентів під час перевірки знань [Монографія]. Харків: Видавництво "Діса плюс".
- 11.. Кузнецов, М.А., Бабарікіна, І.В. (2012). Шкільні страхи: Види, умови прояву та шляхи подолання. Харків, Україна: Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди.
12. Леонтьев, Д.А. (2010). Психологические ресурсы преодоления стрессовых ситуаций: к уточнению базовых конструктов. У Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова (Ред.), Психология стресса и совладающего поведения: материалы II Междунар. науч.-практ. конф. (Т. 2, стор. 40-42). Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова.
13. Леонтьев, Д.А. (2011). Личностный потенциал: структура и диагностика. Москва: Смысл.
14. Лазос, Г.П. (2019). Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, (2/3 (17)), 77–89.
15. Мурашко, І. В. Розкриття поняття «особистісний потенціал» та його психологічної структури.
16. Міляєва, В.Р., Лебідь, Н.К., & Бреус, Ю.В. (2013). Теоретичний аналіз поняття "потенціал особистості". У Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України (№ 20, стор. 405-415). Кам'янець-Подільський.
17. Олефір, В.О. (2016). Психологія саморегуляції суб'єкта діяльності [Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук, Українська інженерно-педагогічна академія]. Харків, Україна.
18. Олефір, В. О., Боснюк, В. Ф. (2023). Адаптація шкали психологічного капіталу (ПсиКап-12С). Інсайт: психологічні виміри суспільства, 9, 50-71.

<http://repositsc.nuczu.eduua/handle/123456789/18027>

19. Панасенко, Н.М., Войтович, М.В. (Рік публікації). Психологічні особливості подолання особистістю життєвих криз. У Актуальні проблеми психології, Том V, Випуск 16.

20. Чиханцова, О.А. (2018) Особливості прояву компонентів життєстійкості особистості. У Г.С. Костюка (ред.), Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України (стор. 267).

21. Чиханцова, О.А. (2023). Розвиток резилієнтності особистості в ситуаціях невизначеності. У В.І. Вернадського (ред.), О. Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського, Серія: Психологія (стор. 35–39). Київ: Видавничий дім "Гельветика".

22. Bradburn, N.M. (1969). *The Structure of Psychological Well-being*. New York: Aldine.

23. Brown, A. L. (1987). Metacognition, executive control, self-regulation, and other more mysterious mechanisms. У F.E. Weinert та R. H. Kluwe, *Metacognition, motivation, and understanding*. Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

24. Luthans, F., Avolio, B.J., Avey, J.B., & Norman, S.M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, 60(3), 541-572.

25. Luthans, F., Youssef, C.M., & Avolio, B.J. (2007). *Psychological Capital: Developing the Human Competitive Edge*. New York: Oxford University Press.

26. Zhurov, V.V., & Bienko, N.A. (2016). Analysis of the concept of sustainability of life. У *Actual Problems of Psychology*, 7(41), Environmental Psychology.

<http://appspsychology.org.ua/index.php/ua/arkhiv-vydannia/tom-7/vipusk-41-2016&sa=U&ved=2ahUKEwjrn5voiL>

27. Lazorko, O., & Shevtsova, T. (2022). Study of the psychoemotional states of adolescents with different levels of resilience during the war. *Psychological Prospects Journal*, 40, 87-103.

<https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-40-laz>

28. Forgas, J.P., Baumeister, R.P., & Tice, D.M. (Eds.). (2009). Psychology of self-regulation: Cognitive, affective, and motivational processes. New York: Taylor & Francis Group.
29. May, R. (1979). The meaning of anxiety. New York, NY: Publisher.
30. Mahamed, A.A. (2000). Y M. Boekaerts, P.R. Pintrich, M. Zeidner, Handbook of self-regulation. San Diego, CA: Elsevier.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А (Опитувальник та ключ за методикою «Basic Ph-36»)

№	
1	Я покладаюсь на вищі сили у вирішенні проблем
2	Я не говорю про свої емоції прямо, але я виражаю їх через, – до прикладу, плач або страждання з середини
3	Я шукаю підтримки інших людей
4	Я фантазую та даю свободу своїй уяві, наприклад, я уявляю себе у спокійному, безтурботному місці
5	Я збираю інформацію, щоб бути певним/ною у тому, що я маю найкращий варіант вирішення проблеми
6	Я їм або сплю менше, ніж звичайно, – або ж, навпаки, – я їм та сплю більше, аніж зазвичай
7	Я вірю у мою власну сил та мою здатність долати перешкоди
8	Я висловлюю мої почуття у власний спосіб – через підказки іншим, сарказм або навіть флірт
9	Я веду бесіди, розмови з друзями по телефону
10	Я згадую свої улюблені історії, байки, притчі або ж казки як спосіб пошуку рішення проблеми
11	Я аналізую проблеми і намагаючись знайти їхнє вирішення
12	Я постійно займаю себе фізичною працею, наприклад, прибиранням, приготуванням їжі, роботою з деревом, ремонтом машини або навіть створенням моделі літака
13	Моє кредо: «Я зможу пережити це, незважаючи ні на що»
14	Я звільняюсь від почуттів через плач, сміх або крик і не тримаю все це всередині
15	Я намагаюся знайти підтримку у друга або членів моєї сім'ї
16	Я даю волю своїй уяві слухаючи музику
17	Я створюю план і дію згідно нього роблю все що потрібно крок за кроком
18	Я використовую вправи для розслаблення
19	Я прошу допомоги у молитві
20	Я накручую себе емоційно для мотивації
21	Я залучаюсь до роботи разом з членами моєї громади або організації, до

	якої я належу
22	Я думаю про час, коли було набагато краще, або ж про час, коли все зміниться на краще
23	В першу чергу, я намагаюсь зрозуміти, що відбувається
24	Я розслабляюся, коли роблю щось – приймаю душ або ванну, йду на прогулянку або бігаю
25	Я використовую свої духовні переконання або ж я маю свою філософію життя
26	Я розповідаю або слухаю жарти і смішні історії
27	Я шукаю людей, з якими можна провести час
28	Я переглядаю спортивні канали, фільми або читаю книги
29	Я зважую всі можливі варіанти вирішення проблем і, якщо це можливо, обираю найкраще з них
30	Я намагаюся тримати себе зайнятим фізично, постійно роблячи щось
31	Моє кредо: «Те, що нас не вбиває, робить людину сильнішою»
32	Я випускаю свої емоції на зовні
33	Я пишу листи та е-мейли до друзів з надією на відповідь
34	Раніше, я постійно мріяв/ла, думав/ла про кращі часи
35	У моїх думках знайти вирішення проблеми у найкращий спосіб, з тих, яких знаю
36	Я виходжу з дому або намагаюся бути активним/ною для того, щоб позбутися надлишку енергії

КЛЮЧ :

Норми методики «захисні інструменти проти стресу»

- 0-9 занижені (низькі)
- 10-18 високорозвинені (норма розвитку)
- 19-30 високі показники
- 30+ особливі можливості

ДОДАТОК Б

(Опитувальник та ключ за шкалою Стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10))

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

Ключ:

№	Бали	Відповідний діапазон за відсотковим розподілом вибірки
1	0-15	0-20%
2	16-20	21-40%
3	21-25	41-60%
4	26-30	61-80%
5	31-40	81-100%

ДОДАТОК В

(Опитувальник та ключ за шкалою психологічного капіталу в академічному контексті (ПсиКап-12С))

№	
1	I feel confident in helping to complete academic tasks/goals Я відчуваю себе впевнено, допомагаючи встановити пов'язані з навчанням завдання/цілі
2	I think I'm now pretty good at learning Думаю, що зараз я досить успішний (-на) у навчанні
3	I usually somehow overcome learning difficulties Зазвичай я так чи інакше долаю труднощі, пов'язані з навчанням
4	At university, I always try to be optimistic about current developments В університеті я завжди намагаюся дивитися позитивно на те, що відбувається
5	I feel confident when discussing academic issues with other students or my teachers Я відчуваю себе впевнено, коли обговорюю навчальні питання з іншими студентами або моїми викладачами
6	I find many options to achieve the current academic goals Я бачу багато способів досягнення тих цілей, які зараз стоять переді мною в університеті
7	I can withstand challenging times during the academic year because I have relevant experience Я можу витримати важкі часи під час навчального року, тому що вже стикався з труднощами раніше
8	Thinking about my professional prospects, I am optimistic about the future Думаючи про свої професійні перспективи, я з оптимізмом дивлюся у майбутнє
9	I feel confident when I communicate information about the specific disciplines to course mates Я відчуваю себе впевнено, коли повідомляю інформацію однокурсникам з дисциплін, які вивчаються
10	At university, I successfully solve the tasks that I have set for myself У цей час в університеті я успішно вирішую ті завдання, які для себе поставив (-ла)
11	I feel I can concurrently cope with many different tasks at university Я відчуваю, що в університеті можу одночасно справлятися з безліччю

	різних справ
12	I believe that everything that happens at university is for the best Я вірю в те, що все, що відбувається в університеті, – на краще

Ключі:

Self-efficacy:/ Самоефективність: 1, 5, 9.

Hope:/ Надія 2, 6, 10.

Resilience: / Резильєнтність 3, 7, 11.

Optimism: / Оптимізм 4, 8, 12.

Psychological capital: / Психологічний капітал 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12.

АНОТАЦІЯ

Резильєнтність як потенціал особистості у тривалій травматичній ситуації

Зелінською К.В

Київський національний лінгвістичний університет

Ключові слова: резильєнтність, травматична ситуація, особистісний потенціал, юнацький вік, стресостійкість, психологічний капітал, життєстійкість, психологічна опірність.

У ході написання роботи, було вивчено поняття резильєнтності, як складову особистісного потенціалу юнацького віку у боротьбі з наслідками травмуючих подій. Також, детально було розглянуто головні складові резильєнтності та їх розвиток серед студентів 4-х курсів.

Для дослідження було використано три методики: Basic Ph-36, шкала Стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10) та шкала психологічного капіталу в академічному контексті (ПсиКап-12С). У ході дослідження було виявлено рівень розвитку резильєнтності та її складових.

SUMMARY

Resilience as a personality potential in a long-term traumatic situation

Zelinska K.V.

Kyiv National Linguistic University

Key words: resilience, traumatic situation, personal potential, adolescence, stress resistance, psychological capital, resilience, psychological resistance.

In the course of writing the paper, the concept of resilience as a component of the personal potential of adolescence in dealing with the consequences of traumatic events was studied. Also, the main components of resilience and their development among 4th year students were considered in detail.

Three methods were used for the study: Basic Ph-36, Connor-Davidson Stress Resilience Scale-10 (CD-RISC-10), and the Psychological Capital in Academic Context Scale (PsyCap-12C). The study revealed the level of development of resilience and its components.