

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА
ПСИХОТЕРАПІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Чинники резильєнтності чоловіків та жінок

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-225 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Попової А.В.
(прізвище та ініціали)
Керівник
к.психол.н., доцент,
Максимчук М.О.
(вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 10 від « 24 » червня 2024р.

Зав. кафедри клінічної психології

Д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології

к.психол.н., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ–2024

ЗМІСТ

ВСТУП	
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗІЛЬЄНТНОСТІ	
1.1. Поняття та характеристика резильєнтності.....	
1.2. Чинники розвитку резильєнтності.....	
Висновки до розділу I.....	
РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ РЕЗІЛЬЄНТНОСТІ У ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК	
2.1. Організація та процедура дослідження.....	
2.2. Характеристика методик дослідження.....	
2.3. Характеристика вибірки дослідження.....	
Висновки до розділу II	
РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ РЕЗІЛЬЄНТНОСТІ У ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК	
3.1 Психологічні чинники резильєнтності жінок.....	
3.2 Чинники резильєнтності у чоловіків.....	
3.3 Порівняння проявів резильєнтності у жінок та чоловіків.....	
3.4. Рекомендації щодо розвитку резильєнтності у жінок та чоловіків	
Висновки до розділу III.....	
ВИСНОВКИ	
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Актуальність дослідження. Весь період незалежності України нашу державу супроводжують ті чи інші процеси, які є негативними для населення: соціально-економічна криза, поширення коронавірусної інфекції, анексія Криму та частини Донбасу, а тепер повномаштабна війна. Війна в країні призвела до ряду негативних наслідків та виникнення певних проблем: зменшення кількості сімей, які народжують дітей; загибель молодого покоління чоловіків, у майбутньому, які могли створити родини і стати батьками, більше того, за рахунок того, що гинуть молоді працездатні люди, то збільшується кількість людей непрацездатного віку, тобто похилого віку, які не спроможні платити податки державі. За рахунок цього відбуваються негативні економічні процеси, які не можуть не відчувати на собі українці. Дуже багато працездатного населення виїхали за кордон, що також відкладає відбиток на економічні процеси в країні. Збільшилася кількість людей, які живуть на межі бідності, тому, відповідно, зросла кількість людей, які потребують соціального захисту. До економічних наслідків відносять і збільшення рівня безробіття. Це означає, що перед людиною постійно виникають труднощі, через які вона може потрапляти в складні життєві обставини. Кожна людина по-різному реагує на ті проблемні ситуації, які виникають, на дію стресових факторів. Все вище вказане призводить до погіршення психічного здоров'я. Психічне здоров'я є одним із важливих компонентів загального здоров'я, що дозволяє людині успішно адаптуватися до змінних умов та адекватно, коректно, позитивно реагувати на складні життєві обставини. Одним із складових психічного здоров'я є резильєнтність, тобто вміння витримувати напруження, справлятися з ним. Тому сьогодні постає питання вивчення резилієнсу як певної особливості людини, оскільки виникає необхідність проявляти опірність стресовим факторам. Окрім цього, сучасна людина живе в умовах інформаційного впливу, який часто буває негативний. Інформаційний вплив, різноманітне ІІСО є певними

детермінантами, які призводять до того, що людина не витримує напруження, що може призвести до психічних змін. Сьогодні важливо визначити не лише особливості резильєнтності у населення, але й його чинники, що дозволить розвивати дану властивість особистості та успішно боротися зі стресовими факторами. Знання чинників резильєнтності дасть можливість результативно впроваджувати заходи для його розвитку, підтримання психічного здоров'я. Ефективний розвиток резильєнтності, який стане можливий після визначення його чинників, дозволить ефективніше, успішніше психіці відновлюватися після дії стрес-факторів.

За аналізом літературних джерел можна визначити, що питанням резильєнтності займалися як зарубіжні вчені, так і вітчизняні. Хоча варто зазначити, що питання резильєнтності більш дослідженим є закордоном. Такі науковці, як С. Лютар, А. Мастен, Дж. Річардсон, О. Фріборг та інші присвятили свої інтереси здатності чинити опір стресам. Поняття резильєнтності вивчали Л. Адаменко (2020), О. Бондаренко (2023), О. Болотова (2019), М. Білинська (2018), Е. Грішин (2021), О. Корольчук (2021), Л. Прокоф'єва (2021), В. Чернобровкіна (2020) та інші [1, 6, 7, 10, 11, 19, 33, 41]. Питанням чинників та складових резильєнтності свої наукові доробки присвятили З. Кіреєва (2022), Г. Лазос (2019), О. Пахненко (2022), О. Руденко (2021) [20, 25, 32, 35]. Резильєнтність як чинник психічного здоров'я вивчали Г. Афuzова (2023), Ю. Бойко-Бузиль (2022), В. Кротенко (2023), Г. Найдьонова (2023), О. Чекстере (2019) та інші [4, 37, 47]. Ця тема лишається актуальною та малодослідженою і виступає фокусом нашого дослідження.

Об'єкт дослідження: резильєнтність.

Предмет дослідження: чинники резильєнтності в осіб різної статі.

Мета роботи: науково обґрунтувати та експериментально визначити чинники резильєнтності у чоловіків та жінок.

Відповідно до мети наукової роботи необхідно визначити **наступні завдання:**

1. Проаналізувати поняття резильєнтності та визначити чинники її розвитку.
2. Експериментально визначити та проаналізувати психологічні чинники резильєнтності у жінок.
3. Експериментально визначити та описати психологічні чинники резильєнтності у чоловіків.
4. Надати рекомендації щодо розвитку резильєнтності у жінок та чоловіків.

Для того, щоб досягнути поставлену мету та виконати поставлені завдання було використано наступні **методи дослідження:**

1. Теоретичні: аналіз психолого-педагогічних джерел, зокрема, аналіз, синтез, класифікація, систематизація.
2. Емпіричні: анкета для виявлення метричних даних; «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона» CD-RISK-25, в адаптації О. Кокуна; опитувальник SACS (С. Хобфол)» в адаптації С. Старченкова; методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т.Холмса і Р.Раге, в адаптації С. Лукомської; опитувальник «Визначення психологічних типів залежно від ступеня оптимізму та активності (енергійності) особистості» Л. Карамушка; «Опитувальник суб'єктивного соціального благополуччя» (Т.В. Данильченко).
3. Методи статистичної обробки даних: частотний аналіз для визначення відсоткових показників у проявах резильєнтності жінок та чоловіків; кореляційний аналіз та порівняльний аналіз. Кореляційний аналіз був використаний з метою визначити взаємозв'язки резильєнтності та її чинників. Порівняльний аналіз дав можливість співставити чинники у досліджуваних чоловіків та жінок з різним рівнем резильєнтності.

Характеристика дослідницької вибірки. В дослідженні приймали участь 140 осіб жіночої та чоловічої статі. Було продіагностовано 70 жінок та 70 чоловіків. В дослідженні приймали участь чоловіки та жінки віком від 25 до 45 років. 58% жінок та 38% чоловіків перебувають в офіційному шлюбі.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали праці українських вчених: Л. Адаменко, Ю. Бойко-Бузиль, О. Бондаренко, О. Болотова, Е. Грішин, Л. Дворніченко, О. Кононенко, Г. Лазос, О. Мерзлякова та інші.

Теоретична значущість роботи полягає у систематизації підходів щодо резильєнтності; визначенні чинників досліджуваного поняття та розробці відповідних рекомендацій.

Практична значущість роботи визначається тим, що надані рекомендації можна використовувати у навчанні студентів та у роботі психолога з метою розвитку досліджуваного поняття.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗІЛЬЄНТНОСТІ

1.1. Поняття та характеристика резильєнтності

Резильєнтність – це важлива якість, яка допомагає людям відновлюватися після важких ситуацій і ставати сильнішими. Розуміння цієї здатності може допомогти фахівцям у галузі психічного здоров'я розробляти методи для підтримки психологічного благополуччя, розвитку стійкості та здатності подолати стрес. Це важливо для забезпечення психологічного благополуччя та підтримки людей у складних ситуаціях. [39].

Взагалі кажучи, феномен резильєнтності розуміється в психології на трьох рівнях – як риса або здатність особистості, як процес і як механізм подолання та захисту особистості. Основні визначення резильєнтності з точки зору цих трьох підходів.

Термін «резильєнтність» зазвичай асоціюється зі здатністю людини відновлюватися після несприятливих обставин. Розуміння того, як і яким чином деякі люди виживають, відновлюються, а деякі навіть стають психологічно сильнішими після важкого життя, цікавить психологів, психотерапевтів і асистентів. Дослідження резильєнтності є важливим, оскільки розуміння здатності людини позитивно психологічно адаптуватися до несприятливих обставин може допомогти фахівцям із психічного здоров'я розробити спеціальні психологічні методи психологічної профілактики, розвитку стійкості, життєвої сили та стійкості до стресу; розвивати вміння самостійно долати стресові ситуації тощо [33].

Феномен «резильєнтності» досліджували такі українські дослідники, як: В. Чернобровкін (2021), О. Хамініч (2016), С. Кравчук (Див. джерело 30), Л. Коробка (Див. джерело 30), А. Максименко (Див. джерело 30), С. Бойко (Див.

джерело 30) та інші. Серед українських дослідників також концепт резильєнтності активно досліджують Д. Асонов (2019) та О. Хаустова (2019) у роботі «Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років»; З. Григоренко та Г. Найдьонова у спільній англійській праці «The concept of «Resilience»: history of formation and approaches to definition» [30].

Загалом, феномен стійкості розуміється в психології на трьох рівнях: як риса або здатність особистості, і як процес і адаптаційно-захисний механізм особистості.

Розглянемо основні визначення резильєнтності з позицій цих трьох підходів (див. табл. 1.1) [7, 11].

Табл.1.1.

Підходи до резильєнтності

Підходи	Характеристика
Резилієнс як риса особистості/навичка	особистісні якості, які дають змогу людині зростати перед лицем невдач
Резилієнс як процес	динамічний процес адаптивного додання стресу
Резилієнс як позитивна адаптація/захисний механізм	здатність динамічної системи успішно адаптуватись до хвилювань, які загрожують функціонуванню, життєздатності або розвитку цієї системи

Опишемо їх.

Резилієнс як риса особистості/навичка. Резильєнтність – це складний і багатовимірний набір характеристик людини, який є динамічним за своєю суттю. Це здатність людини адаптуватися до збурень, які загрожують функціонуванню або розвитку системи, забезпечуючи позитивну адаптацію в умовах негативного впливу. У контексті подолання значних труднощів, таких

як психологічні або екологічні виклики, резильєнтність полягає в здатності людей знаходити шлях до життєво важливих ресурсів, включаючи можливість відчувати задоволення. Крім того, резильєнтність включає в себе стан сім'ї, громади або культурного середовища особи, який забезпечує доступ до цих ресурсів і почуттів у спосіб, що відповідає цій культурі.[11].

Резилієнс як процес. Так, резилієнс дійсно передбачає набір гнучких когнітивних, поведінкових і емоційних реакцій на різні види негараздів, які можуть бути як незвичайними, так і знайомими для людини. Це здатність та динамічний процес адаптивного подолання стресу та проблем, зберігаючи при цьому нормальне психологічне та фізіологічне функціонування. Резилієнс є динамічним процесом, який включає позитивну адаптацію в умовах значних життєвих труднощів. Це важлива якість, яка допомагає людині пристосовуватися та розвиватися навіть у найважчих ситуаціях. [11].

Концепція стійкості служить цінним захисним механізмом і позитивною адаптацією. Воно вступає в дію, коли люди стикаються зі значними труднощами, які вимагають ефективних навичок подолання, або коли успішне життя досягається серед потенційно небезпечних для життя актуальних. Стійкість – це адаптаційний процес, який проходить у людей, коли стикаються зі стресом, травмою, трагедіями та загрозами, доки вони продовжують терпіти постійні джерела стресу. [11].

Іншу класифікацію підходів до резильєнтності описав Ю. Бойко-Бузиль (2022), згідно автора усе різноманітність визначення досліджуваного поняття слід об'єднати у чотири групи [4]:

1) резильєнтність як комплекс якостей людини. Резильєнтність – це комплекс якостей людини, які дозволяють їй подолати стрес та важкі періоди життя конструктивним шляхом. Ці якості включають притаманні суб'єкту риси, які допомагають зробити особу здатною подолати стреси. Персональна характеристика особистості грає важливу роль у модеруванні або пом'якшенні негативних наслідків стресу та сприяє адаптації. Комплекс особистісних якостей, які дозволяють людині зростати перед невдачами, є

важливим аспектом резильєнтності. Цей комплекс є багатовимірним і динамічним за своєю суттю, що робить його унікальним для кожної особи. Також, резильєнтність може бути розглянута як системна властивість індивіда, яка визначає його здатність до адаптації та подолання життєвих викликів.

2) резильєнтність як інтегральна здатність особистості. Здатність пристосуватися до трагедій, і різноманітних викликів, а також перед постійним тиском життя є свідченням травмостійкості динамічної системи. Ця стійкість дозволяє системі ефективно адаптуватися до збоїв, які загрожують її функціонуванню, життєздатності або зростанню. Крім того, резильєнтність демонструє здатність людини будувати нормальне та повноцінне життя в складних умовах. Стійкість дозволяє людям перемогти економічні, екологічні, технологічні та соціальні труднощі, а також негативні наслідки стресу, порушення прав і показує навичок самовпевненості. Зрештою, стійкість можна застосувати як здатність процвітати, незважаючи на складні умови, незалежні від необхідних, як сформулював К. Ушаков.

3) резильєнтність як динамічний процес; динамічна стійкість мови навколишнього середовища; динамічний процес позитивної адаптації за наявності великих життєвих негараздів; процес подолання стресу та неблагополуччя;

4) резильєнтність як захисний механізм (процес подолання негативних наслідків травматичних подій, успішна переробка травматичних наслідків цих подій і уникнення негативних наслідків життя і розвитку, пов'язаних з ризиком; набір гіпотетичних захисних факторів, які захищають людину від дезадаптації після впливу стресу.

За визначенням Ф. Лозеля, стійкість – це здатність людини або соціальної системи будувати нормальне повноцінне життя в складних умовах. Вчений підкреслив, що незважаючи на просте визначення поняття, поняття стійкості набагато ширше, ніж «подолання». Це поняття застосовується як позитивних результатів, які досягаються в умовах високих

ризиків, так і основні характеристики особистості під час небезпеки та повного відновлення після травм [1].

На думку Г. Вагнілда, Г. Янга, резильєнтність можна визначити через персональну властивість людини, яка вирівнює наслідки дії стресу та зараджує успішній адаптації людини [29].

Згідно С. Лутхар, Д. Чікетті, Б. Бекер, визначають резильєнтність як систему динамічного процесу, який охоплює успішну адаптивність у складних ситуаціях, які перенесла особистість.

К. Коннор і Дж. Девідсон вважає, що феномен стійкості показує особистісні якості, які погіршують людину росту в труднощах, збагачувати свою особистість і мати протистояти стресу і ситуаціям, що викликають тривогу [29].

Г. Бонанно пояснює це поняття як багатовимірний і за своєю суттю динамічний комплекс характеристик людини. Життєвість відображає здатність розуму бути гнучким і адаптуватися до змін. Р. Ньюман. Стійкість – це здатність людини адаптуватися до травм, життєвих негараздів і постійного життєвого стресу [29].

Так, С. Фергус та М. Цімерман вказують на те, що резилієнтність не обмежується лише здатністю адаптуватися до стресових ситуацій, але також включає успішну реорганізацію особистості, її зростання та набуття нових конструктивних стратегій реагування на стрес. Це означає, що людина може не лише пристосовуватися до викликів, але й активно змінювати свої підходи та реагування на стресові ситуації, що сприяє її особистісному розвитку та покращенню здатностей управління стресом [29].

Так, Американська психологічна асоціація (АРА) вважає, що резилієнтність є процесом адаптації людини в умовах виснаження, фізичної травматизації та психологічної посттравми, особливо за умов постійного перебування у несприятливих умовах, таких як проблеми в родині та відносинах з партнером, постійні стреси на робочому місці, фінансові труднощі, природні катаклізми, війни та інші події. Резилієнтність допомагає

людині адаптуватися та подолати ці виклики, зберігаючи при цьому своє психологічне та фізіологічне функціонування [29].

Так, К. Болтон інтерпретує резилієнтність як механізм гіпотетичних захисних факторів, які допомагають людині уникнути дезадаптації під впливом стресогенного чинника. Ці захисні фактори допомагають людині зберегти свою психологічну стійкість та адаптуватися до стресових ситуацій, запобігаючи негативним наслідкам дезадаптації [29].

У зарубіжних дослідженнях феномен «резилієнс» розглядається за трьома основними підходами: когнітивно-біхевіористським, конструктивістським та екологічним реалізмом. Згідно з когнітивним біхевіоралізмом науковці акцентують увагу на вивченні процесів емоційної регуляції поведінкових реакцій дітей у стресових ситуаціях [33].

У рамках конструктивного підходу розглядається провідна роль активної життєвої позиції людини у підтримці життєвого тону. За Д. Хеллерстайном, стійкість складається з двох компонентів: фізичного та психологічного. Представники екологічного підходу головну роль у вирішенні труднощів існування відводили соціальним факторам [33].

На думку О. Хамініч (2016), стійкість – це не фіксована риса особистості, а процес, який залежить від контексту, культурних відмінностей і динаміки поточної ситуації. Концепція стійкості є феноменологічною за своєю природою і стосується поточних результатів і тому може служити категорією, що узагальнює різні аспекти та рівні відновлення людини під час стресу [48].

О. Односталко вважає, що стійкість – це довільний психічний стан, який забезпечує підключення ресурсів у складних життєвих ситуаціях і сприяє формуванню відповідної властивості особистості, що сприяє ефективній адаптації та особистісному зростанню в подальшому житті [39].

Г. Лазос (2019), досліджуючи проблему гнучкості у фахівців допоміжних професій, дійшов висновку, що до ознак гнучкого фахівця можна врахувати: розвиток навичок самоконтролю та регуляції емоцій,

здатність створювати та підтримувати перспективу в особистому житті, вміння підтримувати стосунки, здоров'я, турбота про себе та інших, усвідомлення своїх навичок, процес постійного розвитку (особистісного, професійного) [26].

На думку О. Іванової (2022), резильєнтність – це особистісна здатність, яка є закономірним і динамічним поєднанням знань, умінь і практичних навичок, мислення, професійних, світоглядних і громадянських якостей, морально-етичних і духовних цінностей і означає: відносно стійку здатність особистості до реалізації саморегуляції в різноманітних життєвих обставинах [18].

Д. Асонов (2019), О. Хаустова (2019) визначили резильєнтність як адаптивний і динамічний процес повернення до початкового психосоціального функціонування після періоду дезадаптивного функціонування внаслідок деструктивної дії психотравмуючих факторів. Стійкість можна визначити як рису, яка описує конкретну статичну точку, яка характеризує людину в певний момент під час процесу стійкості, або потенційну здатність швидко відновлюватися після стресу [2].

О. Чекстере (2021) здійснивши аналіз наукових праць Г. Лазос, описала такі головні властивості резильєнтності [47]:

1) резильєнтність – це резилієнтність є біо-психо-соціальним явищем, яке включає в себе особистісні, міжособистісні та суспільні аспекти. Вона є природним результатом різних процесів розвитку, що відбуваються протягом певного часу. Резилієнтність допомагає людині адаптуватися до стресових ситуацій і подолати виклики, зберігаючи при цьому свою психологічну стійкість.

2) резилієнтність пов'язана зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов. Це означає, що людина з високим рівнем резилієнтності може швидше адаптуватися до стресових ситуацій, подолати їх і відновити свою психічну стійкість після негативних подій. Резилієнтність допомагає

людині не лише вижити в умовах стресу, але й вирости з цих досвідів сильнішою та більш адаптивною.

3) залежно від фокусу та предмету дослідження, резилієнтність може розглядатися як певна характеристика особистості, яка є притаманною тій або іншій людині, а також як динамічний процес. Як характеристика особистості, резилієнтність визначається здатністю людини адаптуватися до стресових ситуацій. У той же час, як динамічний процес, резилієнтність може змінюватися з часом під впливом різних життєвих обставин і досвіду.

4) резилієнтність справді залежить від багатьох внутрішніх і зовнішніх факторів, серед яких вивчені такі як емоційний інтелект, наявність позитивних стосунків з оточенням, адекватна самооцінка, впевненість у своїй ефективності, а також характер ранніх дитячо-батьківських стосунків і тип прив'язаності. Ці фактори можуть впливати на те, як людина реагує на стресові ситуації, як вона адаптується до них і як швидко може відновити свою психічну стійкість після негативних подій. Врахування цих факторів може допомогти підвищити рівень резилієнтності та покращити здатність людини подолати життєві труднощі.

5) резилієнтність грає важливу роль у здатності та формуванні посттравматичного зростання особистості. Люди з високим рівнем резилієнтності мають більшу ймовірність успішно подолати травматичні події і відновити свою психічну стійкість. Вони можуть використовувати негативні досвіди як можливість для особистісного зростання, навчання та розвитку. Резилієнтність допомагає людині зберегти позитивне ставлення до життя навіть після травматичних подій і розвивати нові ресурси для подолання викликів.

Резилієнтність дійсно є багатовимірною змінною, що включає психологічні та диспозиційні атрибути, такі як компетентність, системи зовнішньої підтримки та структура особистості. Згідно з Г. Афузовою (2019), В. Кротенко (2019) та Г. Найдьоною (2019), структура резилієнтності включає три компоненти [37]:

1) когнітивний (який включає відкритість досвіду, толерантність до невизначеності та позитивне мислення).

2) емоційний (який передбачає емоційну стабільність, емоційний інтелект та екстраверсію).

3) поведінковий (який включає пошукову активність та просоціальну поведінку). Ці компоненти спільно впливають на рівень резиліентності особистості і її здатність ефективно адаптуватися до стресових ситуацій та травматичних подій.

Складові резиліентності дійсно включають певний набір компонентів, які взаємодоповнюють один одного. Серед цих складових резиліентності виділяються наступні [34]:

- 1) когнітивна гнучкість та рефреймінг;
- 2) ресурсні емоційні стани;
- 3) зв'язок із цінностями, духовність, сенс життя;
- 4) ефективні стратегії копіюгу;
- 5) соціальна компетентність.

О. Чиханцова, К. Гуцол (2022), на основі аналізу зарубіжних досліджень розробили власну модель резильєнтності особистості, і виокремили такі складові компоненти [42]:

1. Оптимізм, передбачає, що особистість, яка має адекватний оптимізм мають впевнене спрямування на майбутнє.

2. Соціальні контакти (оточення). Резильєнтна особистість вміє створити багато соціальних контактів та при необхідності використовувати їх.

3. Самопроектування. Це означає, що особистість здатна діяти, залежно від свого особистого проєкту стосовно власного майбутнього та реалізації життєвих планів.

4. Самоставлення. Резильєнтна людина має уявлення відносно оточення та власної особистості, а також вміє прогнозувати власну соціальну

результативність та відношення до себе інших, вміють регулювати міжособистісні взаємодії.

5. Цілі. Кожна резильєнтна людина усвідомлено планує власне майбутнє, ставить перед собою відповідну мету, щоб її досягти.

6. Сенси. Особистість з достатньою резильєнтністю має покликання і присвячує себе цьому покликанню. Саме таке покликання насичує її життя сенсом. Знання того, що людина присвячує себе значущій справі добавляє мужності, рішучості та життєвої сили.

Отже, можна визначити, що резильєнтність передбачає певну систему позитивних властивостей людини, які будуть поєднуватися в стійку систему; це певний ресурс, що допомагає особистості успішно повернутися до нормального життя, відновлення психічного стану після певних травматичних подій. В рамках наукової роботи резильєнтність будемо визначати через вміння людини відновлювати себе, свій психічний, емоційний стан після дії стресових, травматичних ситуацій за допомогою особистісних ресурсів.

1.2. Чинники розвитку резильєнтності

Розвитку резильєнтності можуть сприяти багато чинників, які впливають на те, як люди поведуться й реагують на стрес. Кожна людина має свою ресурсну систему, де ці ресурси не існують відокремлено один від одного, а поєднуються між собою. Така ресурсна система протягом життя може поповнюватися або виснажуватися. В науковій літературі не було знайдено єдиної класифікації таких ресурсів. Зазвичай, виділяють особистісні (внутрішні) та середовищні (зовнішні) ресурси. До особистісних ресурсів відносять: стійкість, саморегуляція, мотиваційні та інструментальні ресурси [20].

Аналіз наукових джерел продемонстрував, що є різноманітні підходи у визначенні того, які саме особистісні властивості допомагають людині бути

стійкою. Було виявлено, що оптимізм та оптимістичне ставлення людини до майбутнього являється одним із чинників резильєнтності, бо оптимізм являється ресурсом, що дає надію людині на краще, відповідно, підвищує відчуття енергії та стійкості, зменшує апатію і дозволяє шукати конструктивні шляхи вирішення проблеми. Окрім цього чинниками резильєнтності можна визначити самоефективність та саморегуляцію. Однією із складових оптимізму є самоефективність. Воно передбачає віру в себе, в свої можливості та здібності. Розвинена самосвідомість дозволяє людині пізнати себе, свій спосіб життя, у подальшому дозволить результативно працювати над собою [42].

За С. Ваніштендалом, резильєнтність виникає в результаті дії п'яти факторів: неформального середовища дитини, де є хоча б один дорослий, якому дитина довіряє і беззастережно приймає його таким, яким він є; знайти сенс, логіку і гармонію в навколишньому світі; володіння певними соціальними навичками та усвідомленням управління власним особистим життям; самооцінка, позитивне ставлення до себе. Г. Ширалді представляє резильєнтність як процес, який починається, коли людина переживає стресові події. Вчений визначає, що запускає цей процес навички, звички та ресурси – внутрішні та зовнішні – формують резильєнтність. Він класифікує ці звички на п'ять категорій: регуляція реакції організму на стрес, регуляція сильних і негативних емоцій, підвищення почуття щастя та задоволення: функціонування на найвищому рівні та стратегії подолання проблем, а також емоційна підготовка до важких часів [33].

Рівень індивідуальної стійкості зазвичай визначається психосоціальними факторами, такими як цілеспрямоване подолання, позитивні емоції, моральна мужність, когнітивна гнучкість, здатність регулювати свої емоції, мета чи завдання, зосередженість на фізичному здоров'ї та високий рівень витривалості. Позитивні відчуття, соціальна допомога. Серед першочергових заходів, необхідних для підтримки та підвищення стійкості, виділяють наступні [40]:

- 1) визнати, що будь-які зміни являються частиною життя людини;
- 2) на все, що відбувається особистість має дивитися у перспективі;
- 3) людина має знати та пам'ятати, що в житті є гарні речі;
- 4) розвивати уважність.
- 5) піклуватися про фізичне здоров'я.
- 6) сконцентруватися на позитивних очікуваннях та визначенні ресурсів;
- 7) підтримка спілкування.
- 8) надавати допомогу оточуючим.
- 9) знаходити шанси та підтримку.

Психологічними чинниками розвитку резильєнтності є життєва цілеспрямованість, відчуття злагодженості життя, переважання позитивних емоцій, достатньо висока самооцінка, активна адаптація, самоефективність, оптимізм, наявність соціальної підтримки та адаптованість. Звертання до інших за підтримкою, когнітивна гнучкість, висока духовність особистості [11].

Резильєнтність має певні свої рівні: індивідуальний, сім'ї та громади. Згідно В. Чернобровкіної (2020), В. Чернобровкіна (2020), А. Максименко, С. Богданова, О. Бойко атрибутами індивідуальної резилієнс є такі [36]:

1) оцінка людиною власної особистості та здібностей. Самооцінка як атрибут резилієнсу визначається тим, що вона дає відчуття особистої гідності, віру в свої можливості, а такі почуття допомагають результативно вирішувати складні ситуації

2) опора на свої сили. Такий атрибут резильєнтності сприяє тому, що особистість буде мати відчуття контролю ситуації, яке проявляється через незалежність, автономію та самостійність, впевненість. Опора на власні сили дає відчуття того, що людина може побороти всі складні події свого життя.

3) соціальна чуйність. Саме через соціальну чуйність людина може ефективно взаємодіяти з іншими, брати у них підтримку, а також виявляти турботу в складних ситуаціях.

Резилієнс визначається через соціальну підтримку з боку різноманітних систем, до яких входить сім'я, друзі, релігійні організації та школи. Водночас, індивідуальна резилієнс не може стосуватися водночас усіх сфер життя, тому і присутність резилієнсу в одній із них не обов'язково означає наявність її в усіх інших. Відповідно до цього вище вказані науковці виокремлюють наступні типи індивідуальної резилієнс: навчальна, емоційна, поведінкова [36].

Зарубіжні фахівці виділяють такі основні фактори резильєнтності [22]:

- 1) турботливі стосунки в сім'ї та поза нею, які створюють любов і довіру, показують приклад, заохочують і заспокоюють;
- 2) здатність будувати реалістичні плани та реалізовувати їх.
- 3) впевненість у собі.
- 4) навички спілкування та вирішення проблем.
- 5) уміння керувати емоціями.

Наступні аспекти важливі для успіху резильєнтності:

- 1) ефективне планування часу.
- 2) схильність до оптимізму.
- 3) уміння розслаблятися.
- 4) розуміння своїх емоцій.
- 5) самоконтроль і позитивний настрій.
- 6) регулярні прогулянки на природі.

Фактори індивідуального рівня:

1. Позитивна адаптація. Процес подолання складних обставин, спрямування зусиль на вирішення внутрішньоособистісних і міжособистісних проблем і прагнення зменшити або обмежити стрес чи конфлікт, включаючи орієнтовані на ресурси активні/реалістичні методи подолання та духовність.

2. Позитивні прагнення. Стан ентузіазму, активності та життєвих сил, включаючи позитивні емоції, оптимізм, почуття гумору (в тому числі під час стресу чи життєвих труднощів), надію та стійкість до змін.

3. Позитивне мислення. Обробка інформації, застосування знань, зміна уподобань через реструктуризацію, позитивна реконцептуалізація (рефреймінг), пошук виходу із ситуації, гнучкість, переоцінка, перефокусування, позитивні очікування, позитивне бачення та психологічна підготовка.

4. Реалізм. Реалістичне володіння можливим, реалістичні очікування, самооцінка, впевненість, самоефективність, відчуття контролю та прийняття того, що вийшло з-під контролю або не може бути змінено.

5. Контроль поведінки. Процес моніторингу, оцінювання та модифікації емоційних реакцій для досягнення мети (тобто саморегуляція, самоуправління, самовдосконалення).

6. Фізична підготовка. Фізична здатність ефективно працювати в різних сферах життя.

7. Альтруїзм. Альтруїстична турбота про благополуччя інших і прагнення допомогти без очікування винагороди.

Фактори на сімейному рівні:

1. Емоційні зв'язки. Емоційні зв'язки між членами сім'ї, включаючи спільні захоплення та хобі.

2. Комунікація. Обмін ідеями чи інформацією, включаючи вирішення проблем і управління стосунками.

3. Підтримка. Усвідомлення наявності підтримки в сім'ї, включаючи емоційну, матеріальну, інструментальну, інформаційну та духовну.

4. Близькість. Любов, близькість, вірність.

5. Освіта. Батьківські навички.

6. Адаптивність. Легкість адаптації до змін, включаючи гнучкість сімейних ролей.

Фактори командного рівня [22]:

1. Позитивний психологічний клімат. Сприяти взаємодії всередині команди, створювати відчуття гордості за виконане завдання, лідерство, бути позитивним прикладом для наслідування та реалізувати політику компанії.

2. Командна робота. Координація роботи між членами команди (включаючи гнучкість).

3. Згуртованість. Здатність команди виконувати спільну роботу; його учасники об'єднані у взаємній підтримці та у виконанні завдання.

Соціальні фактори:

1. Членство. Інтеграція та дружба, включаючи участь у духовних/конфесійних організаціях, протоколах, церемоніях, соціальних службах, школах тощо.

2. Згуртованість. Зв'язки, які об'єднують людей у спільноті, включаючи спільні цінності та приналежність між людьми.

3. Спілкування. Якість і кількість контактів з іншими людьми в спільноті; передбачає зв'язки з місцем або людьми в цьому місці; його різні аспекти включають зобов'язання, структуру, ролі, відповідальність і спілкування.

4. Колективна ефективність. Сприйняття членами групи здатності групи працювати разом.

За результатами теоретичного аналізу було визначено, що стійкі особистості характеризуються наступними властивостями [3]:

1) соціальні. Соціальні властивості визначають вміння контактувати з оточуючими, встановлювати позитивні взаємини. Соціальні властивості передбачають розвинені комунікативні здібності.

2) емоційні. Емоційні властивості засвідчують наявність особистісної ефективності, впевненості, адекватної самооцінки, прийняття себе з усіма позитивними та негативними рисами, а також засвідчують наявність вміння емоційного контролю, вміння пристосовуватися до змінних умов.

3) когнітивні. Ці властивості передбачають наявність мотивації досягнення, вміння планувати свої майбутні плани, раціонально вирішувати складні ситуації.

Дж. Річардсон, А. Мастен та Г. Лазос здійснили аналіз наукових праць стосовно резильєнтності і виокремили внутрішні та зовнішні чинники досліджуваного явища [11]:

1. Наявність цілей в житті.
2. Почуття узгодженості (зрозумілість, осмисленість, керованість).
3. Наявність позитивного емоційного фону.
4. Наявність життєстійкості, тобто вміння приймати, сприйняти виклики та контролювати їх.
5. Наявність адекватної оцінки себе та своїх рис.
6. Конструктивні копінг-стратегії, до яких відносять копінг розв'язання проблем, планування.
7. Самоефективність.
8. Оптимізм, позитивний атрибутивний стиль.
9. Соціальна підтримка.
10. Наявність когнітивної гнучкості, тобто вміння переоцінювати складні ситуації, приймати негативні ситуації та емоції.
11. Релігійність, духовність.

Л. Дворніченко (2023), О. Кононенко (2023), Л. Любіна (2023), В. Шкраб'юк (2023) визначили чинники, які допомагають розвивати особистісну стійкість [12]:

- 1) відновлювання почуття безпеки через визначення чітких життєвих ситуацій конкретної особистості в складних ситуаціях.
- 2) адекватна реакція на будь-які емоційні ситуації, що мають властивості накопичуватися через дію вагомих стресів. Дія цих вагомих стресів порушує базове відчуття безпеки.
- 3) врахувати особливості «роботи» організму людини в стресових ситуаціях.
- 4) проєктування стійкості.
- 5) посилатися на ресурс психологічного та фізичного комфорту, що являється головним елементом у відновленні особистісної стійкості.

Основа стійкості визнана найглибшою системою, що охоплює здоров'я та пов'язані зі здоров'ям ресурси, яка служить відносно стабільною основою протягом усього життя. Ця система називається «внутрішня стійкість». Найбільшою зовнішньою системою є зовнішня стабільність, яка складається з соціоекологічних джерел і виступає структурною детермінантою. Між внутрішнім і зовнішнім є система, яка відображає напрямок і реакцію життя індивіда, а також зовнішнє середовище та обставини. Взаємодія цих систем створює умови, за яких стійкість може проявлятися по-різному. Стійкість визначається як запас здібностей і факторів, що забезпечують адаптивне функціонування особистості в різних ситуаціях і умовах. Тобто можна зробити висновок, що стійкість складається з наступних систем [35]:

1) внутрішня стабільність, включаючи здоров'я та пов'язані зі здоров'ям фактори.

2) навички, знання та цілі, які дозволяють людям реагувати на негативні ситуації.

3) зовнішня стабільність, включаючи соціально-екологічні фактори.

Внутрішня стійкість включає такі ресурси, як психологічне та фізичне здоров'я. Система фіксує показники здоров'я, які є основним джерелом стабільності. Детермінанти здоров'я на індивідуальному рівні, такі як функціонування здоров'я, поведінка та пізнання, постійно змінюються та формують подальшу поведінку, пов'язану зі здоров'ям. Ця структура включає психологічні фактори, які формують поведінку щодо здоров'я та/або покращують результати здоров'я.

Для концептуалізації стабільності В. Чернобровкіна та В. Чернобровкін пропонують дотримуватись системного, соціально-економічного підходу, який дозволяє досліджувати явище в контексті взаємодії внутрішніх і зовнішніх факторів. Проте вчені виявили, що вплив навколишнього середовища є потужним ресурсом для розвитку стійкості та критичним фактором, який може бути регулятором інших ресурсів.

В. Чернобровкіна (2021) та В. Чернобровкін (2021) провели великий огляд досліджень інших авторів, який дав несподівані та важливі результати. Незважаючи на відмінності у визначеннях, підходах і досліджуваних контекстах, обидва фактори виявилися стимулюючими або захисними. Це призвело до розуміння загальних факторів, пов'язаних зі стійкістю, включаючи індивідуальні, сімейні, сімейні та соціальні характеристики та риси, які разом відображають потужні процеси адаптації людини. Серед особистих характеристик дослідники визначили навички вирішення проблем і саморегуляцію, оптимізм (надію чи віру), мотивацію майстерності, впевненість у тому, що життя має сенс, відчуття напрямку чи місії, самооцінку, самовпевненість і соціальну чутливість. Серед найважливіших характеристик стосунків були обрані стосунки надійної прихильності, а також зв'язки зі школами та іншими соціальними установами, які підтримують дітей і сім'ї, а також підтримка громади [40].

Тому, характеризуючи компоненти стійкості особистості, можна сказати, що люди зі здоровим оптимізмом впевнено дивляться в майбутнє. Повинні володіти здатністю створювати та використовувати мережу особистих контактів, систему людських стосунків. Людина може діяти, виходячи з власних проєктів щодо свого майбутнього та реалізації життєвих планів. Вчені думають про світ і себе, прогнозують соціальну ефективність і ставлення до інших, регулюють міжособистісні стосунки. Людина ретельно і свідомо планує своє майбутнє, обираючи відповідні цілі для досягнення конкретних цілей. Знаходить кар'єру та зробити щось, що надає мети та сенсу життю.

Проте резильєнтність визначається не лише минулими нормами та стосунками, а й має соціальний елемент, який визначається саме в момент надзвичайної ситуації. Основна ідея полягає в тому, що під час надзвичайної ситуації спільнота набуває спільної ідентичності, яку поділяють більшість її членів. Ця спільна ідентичність побудована на ідеї спільної долі. Незважаючи на стресові ситуації, коли панує рамка стійкості, переважає стійка поведінка.

Тим паче, що сам натовп є джерелом стабільності та ресурсів. Психологічна солідарність з іншими в надзвичайних ситуаціях включає в себе здатність надавати та отримувати підтримку, здатність діяти разом на основі спільного розуміння того, що потрібно, як практичне, так і моральне, і здатність зробити стан інших нашим, а не власним [23].

Таким чином, аналіз літератури дає можливість визначити, що основними чинниками резильєнтності є особистісні властивості. В рамках наукової роботи було розроблено теоретичну модель дослідження чинників резильєнтності, яку представлено графічно на рисунку 1.1.

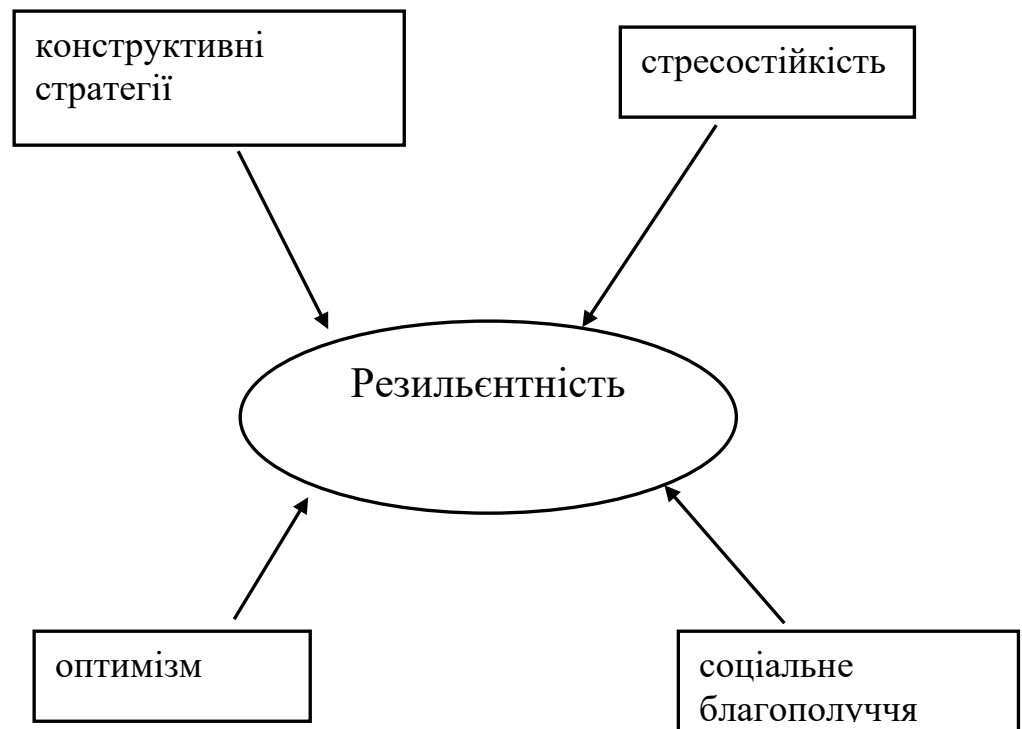


Рис. 1.1. Теоретична модель чинників резильєнтності

Згідно нашої моделі, основними чинниками резильєнтності є конструктивність стратегії. Особистість, яка використовує конструктивні стратегії переживання стресових подій вміє своєчасно робити висновки стосовно власних помилок, невезінь, промахів, а також вміє навчатися на своєму досвіді, що дозволяє їй досить швидко адаптується до змінних умов, вирішувати складні ситуації. Людина з конструктивними стратегіями має віру у потенціал саморозвитку, самовдосконалення і конструюванню

внутрішньої позиції. Саме тому в рамках нашої роботи ми будемо досліджувати це чинник.

Наступний чинник, який ми будемо досліджувати – це стресостійкість. Оскільки саме стресостійкість дозволяє людині успішно адаптуватися до соціальних умов, які постійно змінюються. Стресостійкість є самооцінкою здібностей та можливостей долати складні психотравмуючі ситуації, які пов'язані з ресурсом особистості. Стресостійкість є характеристикою людини, що визначає взаємодію з усіма структурними характеристиками психіки, під час та після дій стресогенних чинників. Стресостійка людина проявляє впевненість, їй властивий самоконтроль, відсутність тривожності, відповідно, вона буде успішніше відновлюватися після дії стресових факторів.

Оптимізм як чинник резильєнтності в рамках нашого дослідження було виділено через те, що він дозволяє людині протистояти труднощам, а не опускати руки, знаходити найбільш вигідне вирішення проблеми. Оптимізм дозволяє сподіватися на кращий розвиток подій, планувати та прогнозувати події у майбутньому, а також реалістично, адекватно оцінювати присутні ресурси у людини.

Людина, яка позитивно оцінює своє життя, вважає, що всі її потреби знаходять задоволення, тому відчуття суб'єктивного благополуччя підвищує рівень позитивних стосунків з іншими, вміння впорядковувати взаємозв'язки, що дає людині впевненість і, відповідно, підвищуватиме стійкість. Тому в роботі ми будемо досліджувати і цей чинник. Суб'єктивне соціальне благополуччя являється емоційно-оцінним відношенням людини до свого життя, дозволяє розкрити потенціал особистості.

Висновки до розділу I

Отже, за результатами теоретичного аналізу, систематизації теоретичного матеріалу феномен резильєнтності визначається в психологічній науці на трьох рівнях – як риса або здатність особистості; як процес; і як механізм подолання та захисту особистості. Резильєнтність можна визначити через здатність динамічної системи успішно адаптуватися до збурень, які загрожують функціонуванню, безперервності або розвитку системи; позитивна адаптація або розвиток в умовах негативного впливу.

Було визначено та описано чинники резильєнтності: неформальне середовище дитини; знаходження сенсу, логіки і гармонії в навколишньому світі; володіння певними соціальними навичками та усвідомленням управління власним особистим життям; самооцінка, позитивне ставлення до себе. Систематизуючи теоретичні дані було визначено, що психологічними чинниками розвитку резильєнтності є життєва цілеспрямованість, відчуття злагодженості життя, переважання позитивних емоцій, достатньо висока самооцінка, активна адаптація, самоефективність, оптимізм, наявність соціальної підтримки та адаптованість.

В рамках наукової роботи було визначено та описано теоретичну модель чинників, згідно якої буде досліджено наступні детермінанти резильєнтності: оптимізм, конструктивність стратегій, стресостійкість, соціальне благополуччя.

РОЗДІЛ II

ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК

2.1. Організація та процедура дослідження

В рамках наукової роботи було здійснено емпіричне дослідження, метою якого було виявлення психологічних особливостей резильєнтності у чоловіків та жінок. Перед нами постали наступні завдання:

1. Визначити психодіагностичний інструментарій.
2. Підібрати вибірку дослідження.
3. Провести саме дослідження.
4. Обрахувати сирі дані та створити матрицю дослідження.
5. Проаналізувати отримані результати та описати їх.

Дослідження здійснювалося в три етапи: початковий, діагностичний та основний. На першому – початковому – етапі було визначено психодіагностичний інструментарій дослідження та підбрано вибірку для подальшого опитування. На другому етапі – діагностичному – було проведено дослідження опитуваних. Всі учасники, які приймали участь в нашому дослідженні робили це добровільно та анонімно. За бажанням учасника він міг дізнатися про власні результати діагностики. На третьому етапі – основному – був здійснений аналіз отриманих результатів. Спочатку, всі отримані дані було занесено до загальної матриці дослідження.

Потім загальну вибірку було поділено на дві групи. Критерієм поділу була стать опитуваних. Далі в кожній досліджуваній групі (чоловіків та жінок) було визначено відсотковий розподіл проявів резильєнтності за рівнями. Потім групи жінок та чоловіків було поділено на дві підгрупи: з низьким та високим рівнями резильєнтності. Далі був здійснений порівняльний аналіз чинників у жінок та чоловіків з різним рівнем

резильєнтності. Використання кореляційного аналізу дало можливість з'ясувати взаємозв'язки чинників з проявами резильєнтності.

2.2. Характеристика методик дослідження

Для того щоб, досягнути поставленої мети було використано наступний психодіагностичний інструментарій:

1. Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона CD-RISK-25, в адаптації О. Кокуна [17].
2. «Опитувальник SACS (С. Хобфол)», в адаптації С. Старченкова [24].
3. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т.Холмса і Р.Раге, в адаптації С. Лукомської [13].
4. Опитувальник «Визначення психологічних типів залежно від ступеня оптимізму та активності (енергійності) особистості» Л. Карамушка [28].
5. «Опитувальник суб'єктивного соціального благополуччя» (Т.В. Данильченко) [13].

Більш детально методики представлено в додатку А.

Обґрунтуємо використання вище вказаних методик.

Для того, щоб визначити деякі паспортні дані було створено авторську анкету із 4 запитань. Перше запитання стосувалося визначення статі опитуваного. Друге запитання визначало вік респондента. Також за допомогою третього запитання було визначено сімейний стан опитуваних та наявність дітей. Четверте запитання допомогло виявити рід професійних занять особистості. Таким чином, ця анкета допомогла ближче пізнати опитуваних та зібрати більше про них інформації.

Дослідження резильєнтності відбувалося за допомогою опитувальника «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона» (CD-RISK-25). Цей опитувальник складається з 10 тверджень. Кожне твердження має свої

варіанти відповіді від «повністю невірно» до «вірно майже у всіх випадках». Кожен варіант відповіді передбачає нарахування певних балів від 0 до 4. Таким чином, максимально за цією методикою можна набрати 40 балів. Методика дозволяє визначити рівень резильєнтності: низький, нижчий за середній, середній, вищий за середній, високий.

З метою виявити, які саме стратегії подолання стресових ситуацій використовують чоловіки та жінки було застосовано опитувальник SACS (С. Хобфол). Використання цієї методики також зумовлено тим, що вона допомагає визначити бажані, пріоритетні стратегії подолання стресогенних ситуацій. Згідно автора цієї методики поведінка людина є сукупністю когнітивно-поведінкових дій. Ці дії залежать від контексту ситуації. Методика складається із 54 тверджень. Всі твердження стосуються особливостей поведінки в певних стресових ситуаціях. Тому опитувані визначали те, як вони себе повели б тих чи інших стресових ситуаціях. Обрахунок результатів здійснюється за відповідним ключем. За результатами методики можна визначити ступінь конструктивності стратегії поведінки: низька, середня, висока.

Методику «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Т. Холмса і Р. Раге було застосовано з метою визначення особливостей стійкості до стресу через самооцінювання опитуваних. Цей діагностичний інструментарій дозволяє визначити рівень дії стресу на сьогоднішній день і ймовірність виникнення межових нервово-психічних розладів. Опитуваному надається список стресогенних ситуацій і йому необхідно оцінити ступінь прояву тієї чи іншої події протягом року. Список стресогенних ситуацій налічує 43 життєві події. Можна визначити наступні рівні опірності стресу:

1. Достатньо велика опірність стресу. Це означає, що опитувані характеризуються великою стресостійкістю, їм властивий незначний ступінь стресового навантаження.

2. Високий рівень опірності стресу. Це означає, що опитувані є стресостійкими, виконувана ними активність в будь-якій сфері та професійна діяльність є результативною. Вплив стресових подій є мінімальним.

3. Пороговий (середній) рівень опірності стресу. Це означає, що опитувані дещо відчують на собі наслідки дії стресових подій, тому їхня стресостійкість знижується. Тому в таких осіб частина ресурсних можливостей йде на те, щоб знівелювати негативні наслідки дії стресів, які проявляються через негативні психологічні стани.

4. Низький рівень опірності стресу означає, що людина відчуває постійний стрес, будь-які негативні події в житті сприймаються емоційно та занадто «близько до серця».

Одним із чинником резильєнтності є оптимізм людини, її енергійність та активність. Дослідити цей чинник можна за допомогою такого діагностичного інструментарію, як «Визначення психологічних типів залежно від ступеня оптимізму та активності (енергійності) особистості» Л. Карамушка. Обрання цього опитувальника дає можливість визначити психологічний тип особистості залежно від проявів її активності та енергійності. Методика містить 15 запитань, відповідаючи на які слід відмітити міру погодженості з ним чи не погодженості. За допомогою цієї методики можна визначити наступні психологічні типи людини:

1. Активні оптимісти («АО»). Людина з таким психологічним типом вірить в свої сили та успіх. У майбутнє дивляться позитивно, ставлять перед собою цілі та активно їх досягають, тобто роблять все можливо, щоб досягнути поставленої мети. В складних ситуаціях не опускають рук, а активно діють. Є життєрадісними. У проблемних життєвих ситуаціях можуть застосовувати проблемно-орієнтовані стратегії подолання стресу.

2. Активні песимісти («АП»). Такий психологічний тип людей характеризується активністю, але ця активність носить деструктивний характер. Тобто вони займаються тією діяльністю, яка наперед є провальною або неуспішною. Неспрямовані на побудову та створення чогось нового, а,

навпаки, орієнтуються на руйнування старого. Часто у проблемних ситуаціях проявляють агресивність.

3. Пасивні песимісти («ПП»). Ця категорія людей немає віри ні у власні сили, ні в те, що можуть досягнути успіху. Відповідно, нічого не роблять, щоб змінити своє життя на краще, не ставлять перед собою цілей. Такі люди живуть «за течією». Часто у проблемних ситуаціях займають позицію уникнення.

4. Пасивні оптимісти («ОП»). Такий психологічний тип людей характеризується тим, що вони вірять, що все налагодиться якимось чином, тобто не прикладають власних зусиль для вирішення складної ситуації. Як правило, у складних ситуаціях сподіваються на випадок або удачу. Схильні відкласти прийняття рішення.

5. «Реалісти». Цей психологічний тип характеризується тим, що людина вміє адекватно оцінити складну ситуацію згідно її потенційних властивостей та ресурсів, є стійкою до вияву стресу.

Суб'єктивне відчуття власного благополуччя чи неблагополуччя може допомагати/заважати протистояти дії стресових ситуацій. Тому нами було обрано методику «Суб'єктивне соціальне благополуччя» Т. Данильченко, яка дозволяє оцінити ступінь сприймання та задоволеності соціальними потребами. У складі методики 36 запитань. На кожне запитання є варіанти відповіді. Опитувальник визначає такі компоненти суб'єктивного соціального благополуччя:

1) соціальна помітність, яка проявляється в тому, що людина вважає себе частиною певної групи та суспільства в цілому. Більше того, людина вважає, що оточуючі її сприймають, як особистість, яка може здійснювати вплив на інших, тому часто беруть на себе роль лідерів. Можуть приймати участь в громадській діяльності. Свої соціальні потреби вважають як такими, що задовольнялися. Вважають себе успішними та важливими для соціуму. Активно залучаються до життя оточуючих.

2) соціальна дистантність проявляється через відчуття відмежованості від соціального світу, оточення. Людина часто відчуває себе самотньою. Вважають, що оточуючим байдуже до них, їхніх інтересів та думок. Вони вважають, що майбутнє від них не залежить, тому немає сенсу бути активним та витратити свої сили на досягнення чогось. При цьому їм властиве відчуття безнадійності через неможливість змінити власний соціальний статус.

3) гарні стосунки з близькими. Ця шкала демонструє те, що людина вважає, що її визнають в близькому оточенні та має гарні відносини з ними, отримують підтримку з боку близьких. В цілому задоволені тим статусом, який мають в референтній групі. Можуть розраховувати на допомогу інших.

4) соціальне схвалення означає, що людина вважає, що оточуючі цінують її як особистість за позитивні риси характеру, а також схвалюють її діяльність. Людина відчуває себе цінною.

5) позитивні соціальні судження означає, що людина вважає, що оточуючим можна довіряти, оскільки вони бажають людині добра, поведуться чесно по відношенню до них. Оточуючі хвилюються не лише про свої інтереси, але й їхні.

Таким чином, підібраний діагностичний інструментарій комплексно та повно дозволяє визначити чинники резильєнтності у чоловіків та жінок.

2.3. Характеристика вибірки дослідження

В дослідженні приймали участь 140 осіб жіночої та чоловічої статі. Подальший аналіз вибірки здійснювався за допомогою аналізу даних отриманих за анкетною. Було 70 жінок та 70 чоловіків. В дослідженні приймали участь чоловіки та жінки віком від 25 до 45 років (див. рис. 2.1.).

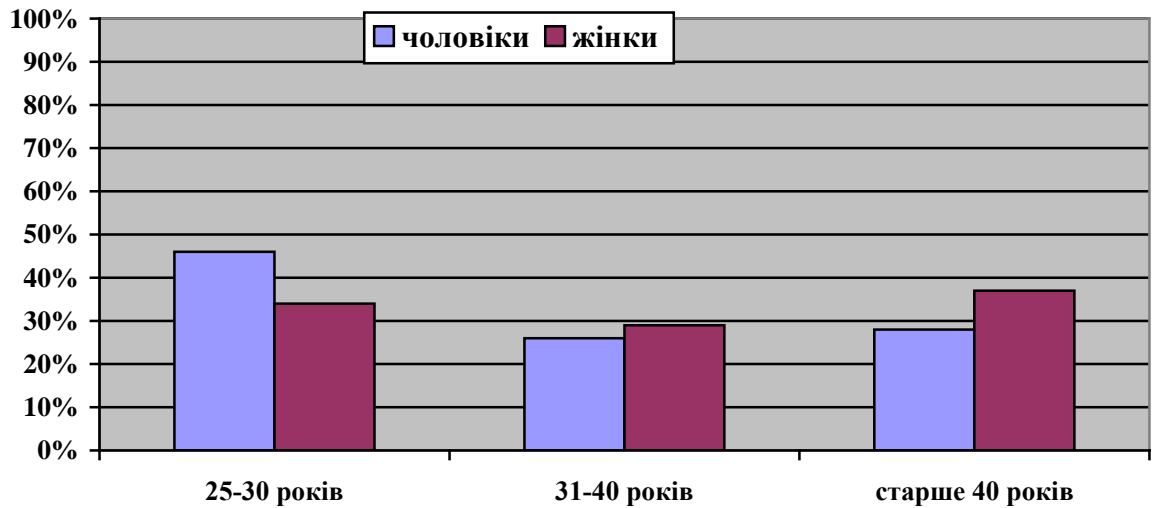


Рис. 2.1. Віковий розподіл групи

Згідно отриманим даним найбільша кількість опитуваних серед чоловіків (46%) віком від 25 до 30 років. 31-40-річних та осіб старше 40 років в загальній вибірці було майже однаково. Так, 31-40 річних від загальної кількості опитуваних було 26%. Опитуваних чоловіків старше 40 років було 28%.

Найбільша кількість опитуваних серед жінок (37%) віком від старше 40 років. Так, 31-40 річних від загальної кількості опитуваних жінок було 29%. Опитуваних жінок від 25 до 30 років було 34%.

За допомогою третього запитання анкети було визначено сімейний стан опитуваних та наявність дітей. Щодо сімейного стану, то результати представлено графічно на рисунку 2.2.

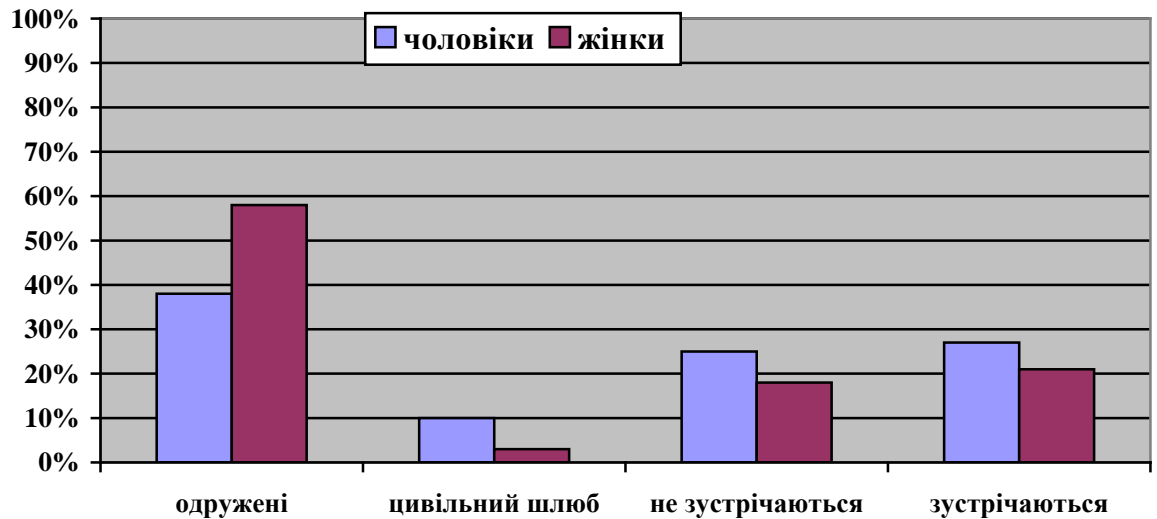


Рис. 2.2. Розподіл загальної вибірки за критерієм сімейного стану

Розглядаючи отримані результати було визначено, що одружених більше серед жінок. Їх нараховано 58%. Тобто 58% жінок мають чоловіка. Стосовно респондентів чоловічої статі, то сімейний стан у статусі одружений мають 38% чоловіків. В цивільному шлюбі більше перебувають чоловіки, аніж жінки. Так, серед чоловіків 10% проживають в цивільному шлюбі, а серед жінок – 3%. На сьогоднішній день не мають ніяких стосунків та не з ким не зустрічаються 25% опитуваних чоловіків та 18% жінок. Зустрічаються, але не проживають разом на постійній основі 27% опитуваних чоловіків та 21% опитуваних жінок.

Можна зауважити, що більшість опитуваних чоловіків та жінок мають родину.

Відносно наявності дітей, то було визначено, що серед чоловіків 4% опитуваних мають трьох дітей, а серед жінок таку кількість дітей мають 5% (див. рис. 2.3).

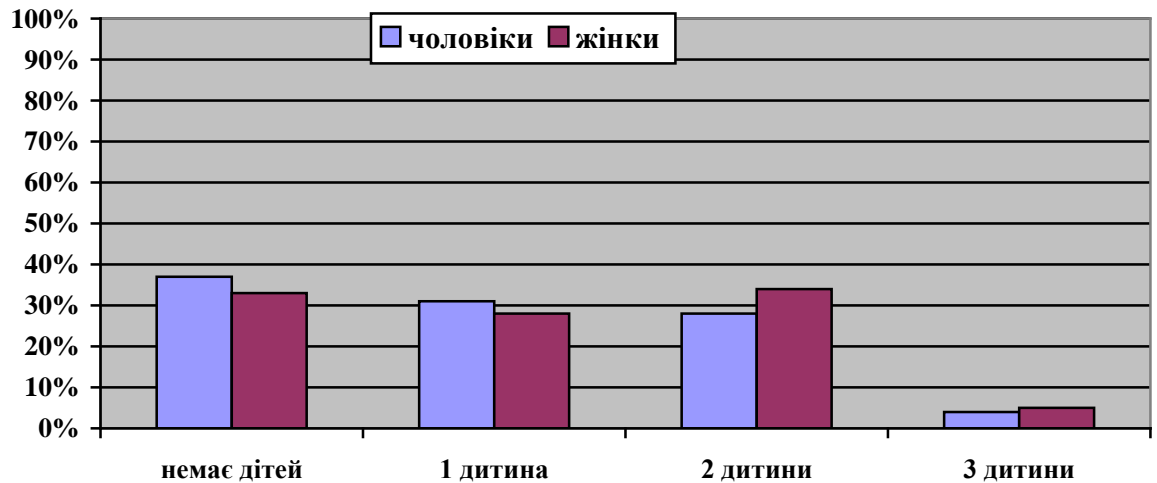


Рис. 2.3. Розподіл загальної вибірки за критерієм наявності дітей

Було визначено, що діти відсутні у 37% опитуваних чоловіків та у 33% опитуваних жінок. Одна дитина була у 31% опитуваних чоловіків та у 28% опитуваних жінок. Дві дитини було у 28% опитуваних чоловіків та у 34% опитуваних жінок. Четверте запитання допомогло виявити рід професійних занять особистості. Результати представлені графічно на рисунку 2.4.

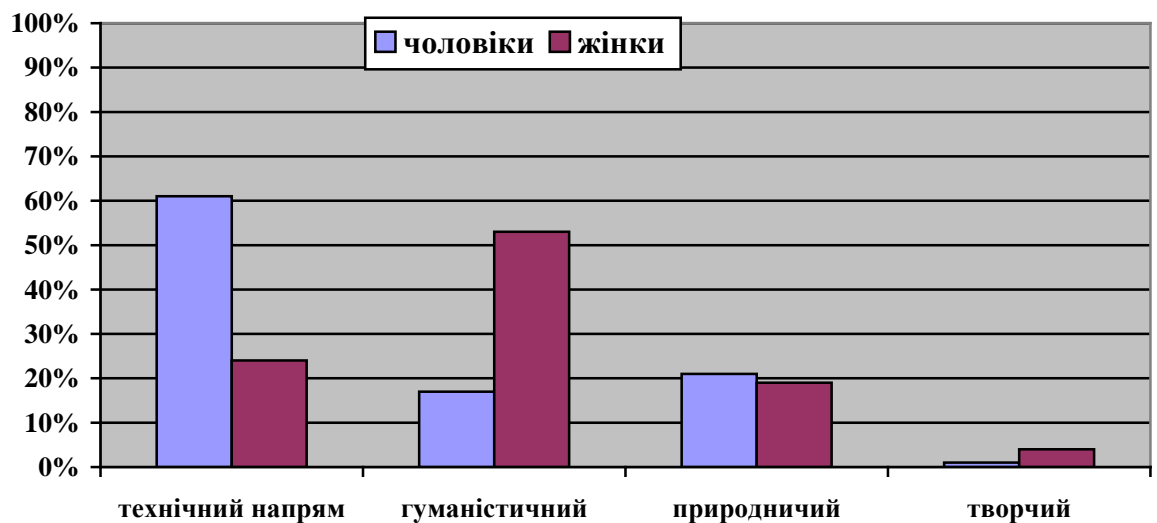


Рис. 2.4. Результати визначення роду професійних занять

Було визначено, що у більшості чоловіків (61%) рід професійних занять пов'язаний з технічним напрямком (ІТ-програмування, інженери, енергетики).

Стосовно жінок, то їхня професійна діяльність, яка пов'язана з технічним напрямком властива для 24% опитуваних. Жінки є більшими гуманітаріями, аніж чоловіки. Оскільки серед жінок професійна діяльність

гуманітарного спрямування (вчителі, психологи, логопеди, лікарі та інше) властива для 53% опитуваних.

Серед чоловіків професійна діяльність гуманітарного спрямування властива для 17% опитуваних. У майже однакової кількості чоловіків (21%) та жінок (19%) їхня професійна діяльність має природничу спрямованість. Професійна діяльність, яка пов'язана з творчістю (дизайнери, хореографи та працівники театру) властиві для 1% чоловіків та жінок.

Після аналізу даних про опитуваних перейдемо безпосередньо до аналізу чинників резильєнтності у чоловіків та жінок.

Висновки до розділу II

В цьому розділі представлено мету дослідження та визначено завдання наукового дослідження. Описано етапи здійснення дослідження: початковий, діагностичний та основний. Для того щоб, досягнути поставленої мети було використано наступний психодіагностичний інструментарій: «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона CD-RISK-25, в адаптації О. Кокуна; «Опитувальник SACS (С. Хобфол)», в адаптації С. Старченкова; методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т.Холмса і Р.Раге, в адаптації С. Лукомської; опитувальник «Визначення психологічних типів залежно від ступеня оптимізму та активності (енергійності) особистості» Л. Карамушка; «Опитувальник суб'єктивного соціального благополуччя» (Т.В. Данильченко). Також в розділі обґрунтовано використання вище вказаного психодіагностичного інструментарію. В дослідженні приймали участь 140 осіб жіночої та чоловічої статі. Було 70 жінок та 70 чоловіків.

РОЗДІЛ III

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ РЕЗІЛЬЄНТНОСТІ У ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК

3.1. Психологічні чинники резильєнтності жінок

Розглянемо результати отримані за методикою «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона» CD-RISK-25 у жінок, які представлено графічно на рисунку 3.1.

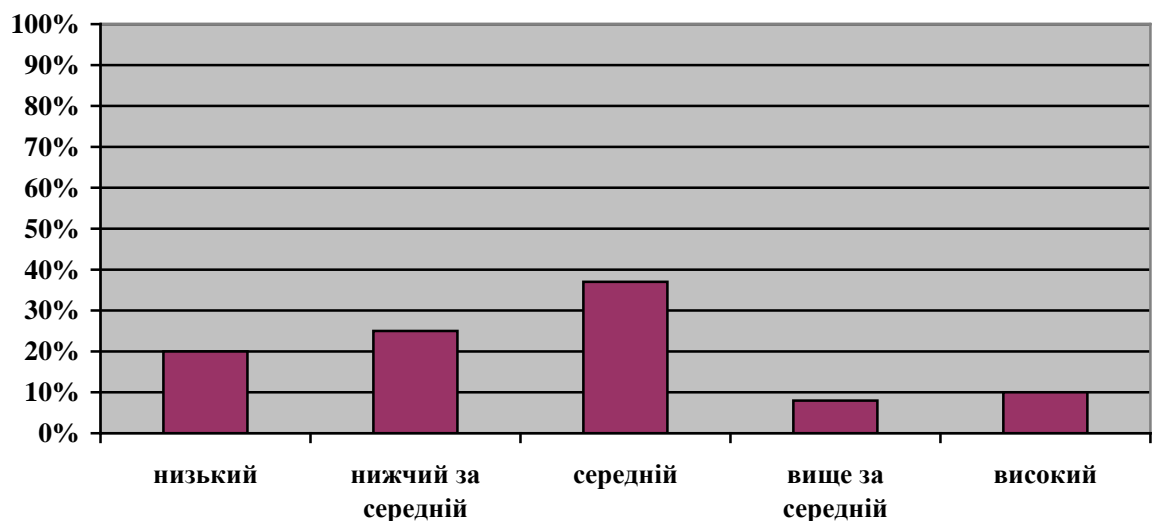


Рис. 3.1. Рівні резильєнтності у жінок

Було діагностовано, що низький рівень резильєнтності властивий для 20% опитаних жінок. Це означає, що жінкам важко впоратися із впливом стресових ситуацій, негативними подіями, тому вони відчують фізичне та емоційне напруження. Відповідно, їм досить складно відновлюватися після стресових подій. Низька резильєнтність знижує можливість людини побудувати повноцінну життєдіяльність, оскільки низька опірність стресам впливає на якість життя.

Рівень нижчий за середній властивий для 25% опитуваних жінок. Середній рівень резильєнтності було діагностовано у 37% опитуваних жінок.

Середній рівень резильєнтності означає, що жінки успішно впорюються зі стресом, але ця успішність залежить від інтенсивності та дії стресових факторів. Це означає, що жінки мають ситуативну здатність відновлюватися після дії стресу.

Вище середній рівень резильєнтності було діагностовано у 8% опитуваних жінок та високий рівень було діагностовано у 10% опитуваних. Це означає, що ці жінки вміють ефективно «протистояти» стресу, справлятися з труднощами та травматичними подіями. Відповідно, після дії стресових факторів жінки з високим рівнем резильєнтності швидко відновлюють якість свого життя, не відчують нервового чи психічного напруження.

Після аналізу результатів по рівнях резильєнтності групу жінок було розділено на дві групи: КГ та ЕГ. До контрольної групи увійшли жінки, які мають від середнього до високого рівнів резильєнтності. Експериментальну групу склали жінки від нижче середнього до низького рівня резильєнтності. Подальший аналіз даних відбувався порівнюючи між собою ці дві групи.

Наступним етапом був аналіз даних отриманих за методикою «Опитувальник SACS» (С. Хобфол). Результати визначення ступеню конструктивності стратегії поведінки серед жінок з різним рівнем резильєнтності представлено графічно на рисунку 3.2

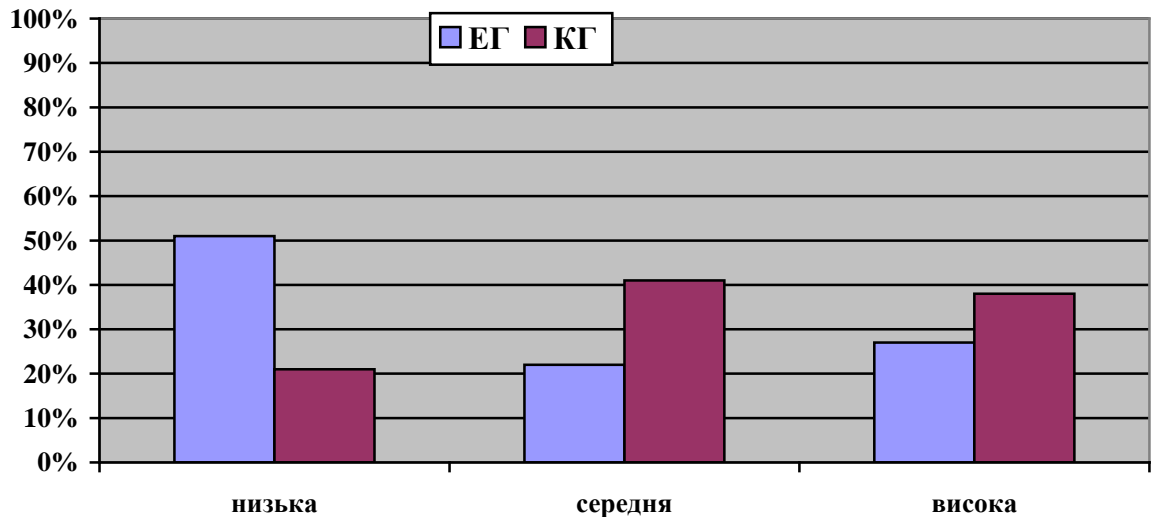


Рис. 3.2. Рівні конструктивності стратегії поведінки серед жінок

Було діагностовано, що в групі жінок EG низький рівень конструктивності стратегії поведінки властивий 51% опитуваних, середній рівень – 22%, а високий – 27%.

Було зафіксовано, що в групі жінок KG низький рівень конструктивності стратегії поведінки властивий 21% опитуваних, середній рівень – 41%, а високий – 38%.

Низький рівень конструктивності стратегії поведінки означає, що опитувані жінки, яким властивий цей рівень незалежно від групи, не вміють успішно, ефективно долати дію стресових факторів, що негативно впливає на збереження психічного, емоційного здоров'я. При такому рівні конструктивності стратегії жінки поводяться обережно, стримано. Також при низькій конструктивності стратегії жінкам властива поведінка уникнення. Або ж проявляти агресивні дії.

Високий рівень конструктивності стратегії поведінки означає, що опитувані жінки, яким властивий цей рівень незалежно від групи, вміють успішно, ефективно долати дію стресових факторів та зберігати психічне, емоційне здоров'я. Такі жінки є товариськими, тому часто вступають в соціальні контакти, щоб знизити рівень дії стресових факторів. Вони можуть шукати підтримки в оточуючих.

Якщо порівняти між собою ЕГ та КГ в групі жінок можна діагностувати наступні дані, які представлено графічно на рисунку 3.3.

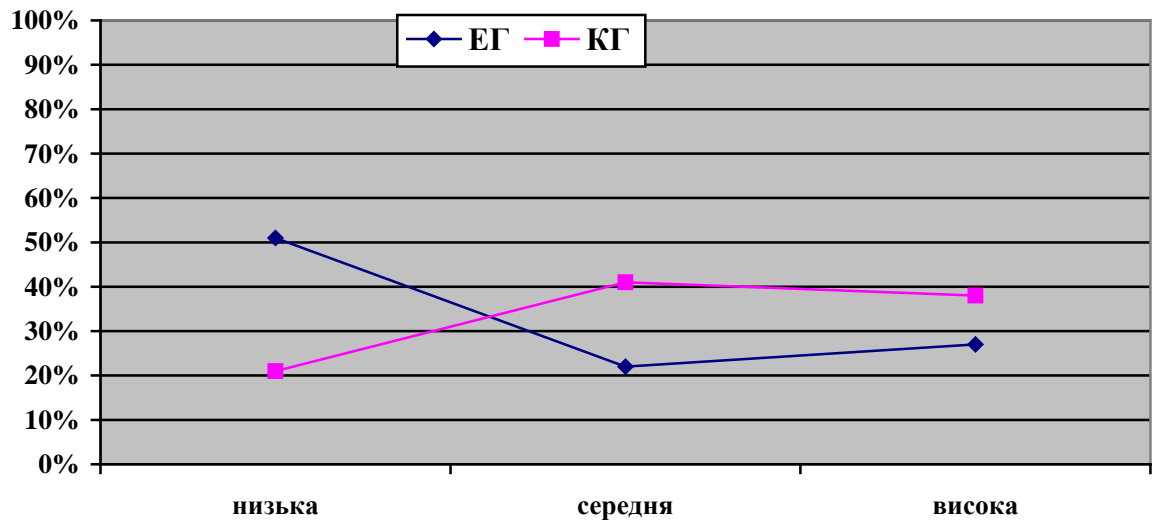


Рис. 3.3. Порівняння проявів конструктивності стратегії поведінки серед жінок

В експериментальній групі жінок на 30% більше тих, хто має низьку конструктивність стратегії поведінки. Також в цій групі на 11% менше тих, хто має високий рівень конструктивності стратегії поведінки.

Для того, щоб з'ясувати чи відмінності є достовірними був здійснений t-критерій Стюдента, результати якого представлено в таблиці 3.1 (додаток Б).

Табл. 3.1.

Результати визначення достовірних відмінностей у проявах конструктивності стратегій у жінок з різним рівнем резильєнтності

Конструктивність стратегій	Усереднені величини показників		Величина показника t – критерію	Рівень Значущості, p
	ЕГ	КГ		
Висока конструктивність стратегій	4,60	5,43	2,315*	p ≤ 0,05
Примітка: ** результати з достовірністю на рівні p ≤ 0,01				
: * результати з достовірністю на рівні p ≤ 0,05				

За результатами порівняльного аналізу було підтверджено, що жінки з різним рівнем резильєнтності відрізняються між собою за показником конструктивності стратегій (при $p \leq 0,05$). Згідно даним представленим в табл. 3.1, жінки з високим рівнем резильєнтності (тобто КГ) вміють успішно, ефективно долати дію стресових факторів та зберігати психічне, емоційне здоров'я.

Після аналізу рівня конструктивності стратегії поведінки було визначено рівні опірності стресу серед жінок ЕГ та КГ, які представлено графічно на рисунку 3.4.

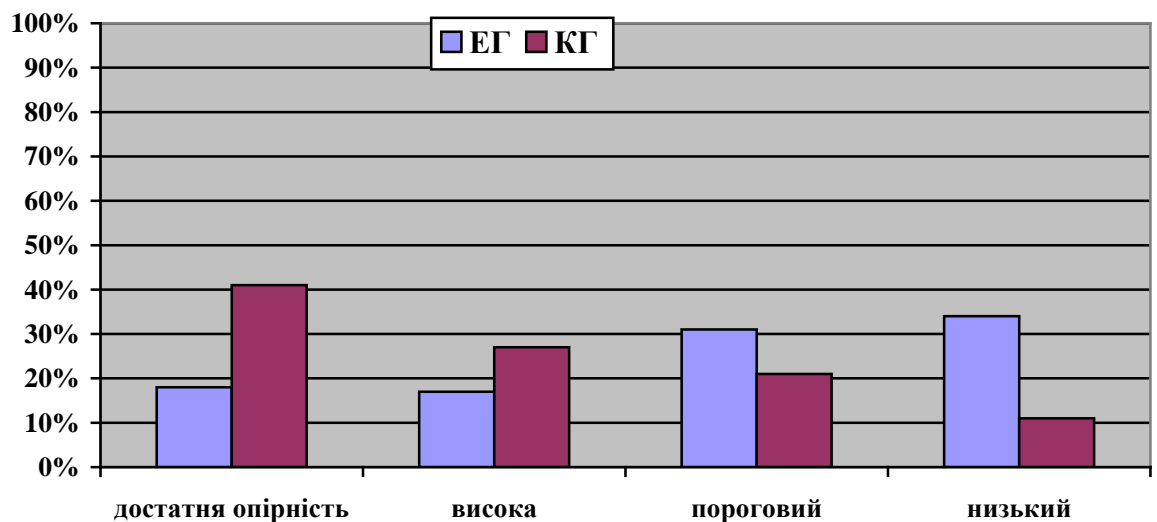


Рис. 3.4. Рівні опірності стресу серед жінок

Було зафіксовано, що серед жінок ЕГ 18% та серед жінок КГ 41% мають достатньо велику опірність стресу. Це означає, що опитувані характеризуються великою стресостійкістю, їм властивий незначний ступінь стресового навантаження.

Серед жінок ЕГ 17% та серед жінок КГ 27% мають високий рівень опірності стресу. Це означає, що опитувані є стресостійкими, виконувана ними активність в будь-якій сфері та професійна діяльність є результативною. Вплив стресових подій є мінімальним.

Пороговий рівень опірності стресу властивий для 31% ЕГ та 21% КГ. Це означає, що опитувані дещо відчувають на собі наслідки дії стресових подій, тому їхня стресостійкість знижується. Тому в таких осіб частина

ресурсних можливостей йде на те, щоб зрівнювати негативні наслідки дії стресів, які проявляються через негативні психологічні стани.

Низький рівень опірності стресу властивий для 34% ЕГ та 11% КГ. Низький рівень опірності стресу означає, що людина відчуває постійний стрес, будь-які негативні події в житті сприймаються емоційно та занадто «близько до серця».

Якщо порівняти між собою рівні опірності стресу серед ЕГ та КГ в групі жінок можна діагностувати наступні дані, які представлено графічно на рисунку 3.5.

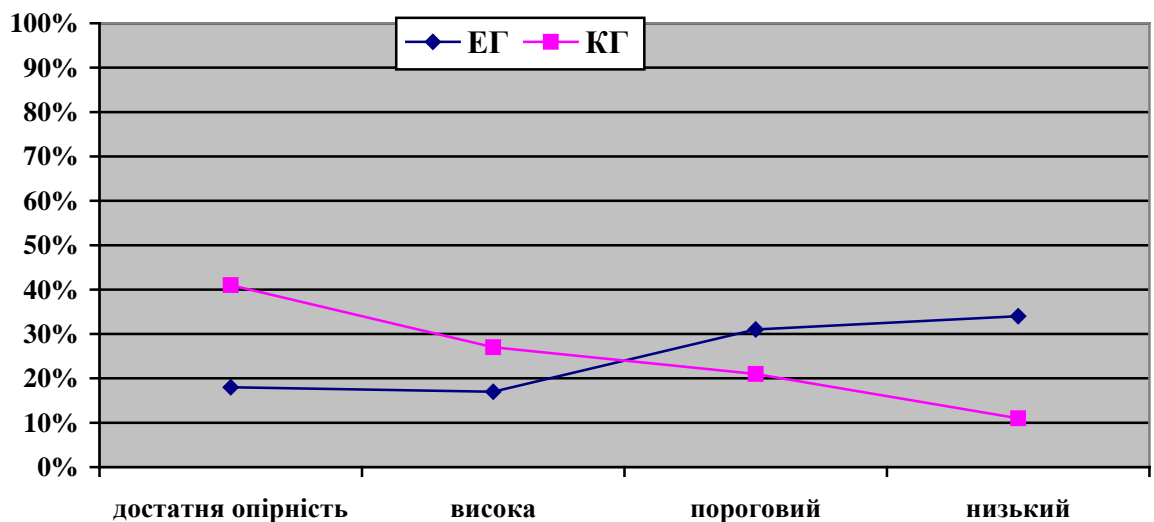


Рис. 3.5 Рівні опірності стресу серед жінок

Зауважимо, що достатньо велика опірність стресу більш властива (на 23%) жінкам КГ. Також саме у КГ на 10% більше тих, хто має високий рівень опірності стресу. У ЕГ на 10% більше жінок мають пороговий рівень опірності стресу. Також саме у ЕГ на 23% більше тих, хто має низький рівень опірності стресу.

Для того, щоб з'ясувати чи відмінності є достовірними був здійснений t-критерій Стюдента, результати якого представлено в таблиці 3.2 (додаток В).

**Результати визначення достовірних відмінностей у проявах
опірності стресу у жінок з різним рівнем резильєнтності**

	Усереднені величини показників		Величина показника t – критерію	Рівень Значущ ості, p
	ЕГ	КГ		
Опірність стресу	7,18	10,25	2,315**	$p \leq 0,00$
Примітка:** результати з достовірністю на рівні $p \leq 0,01$: * результати з достовірністю на рівні $p \leq 0,05$				

За результатами порівняльного аналізу було підтверджено, що жінки з різним рівнем резильєнтності відрізняються між собою за показником опірності стресу (при $p \leq 0,01$). Згідно даним представленим в табл. 3.2, жінки з високим рівнем резильєнтності (тобто КГ) характеризуються великою стресостійкістю, їм властивий незначний ступінь стресового навантаження.

Визначаючи психологічні типи особистості за методикою «Визначення психологічних типів залежно від ступеня оптимізму та активності (енергійності) особистості» Л. Карамушка було отримано наступні результати, які представлено графічно на рисунку 3.6.

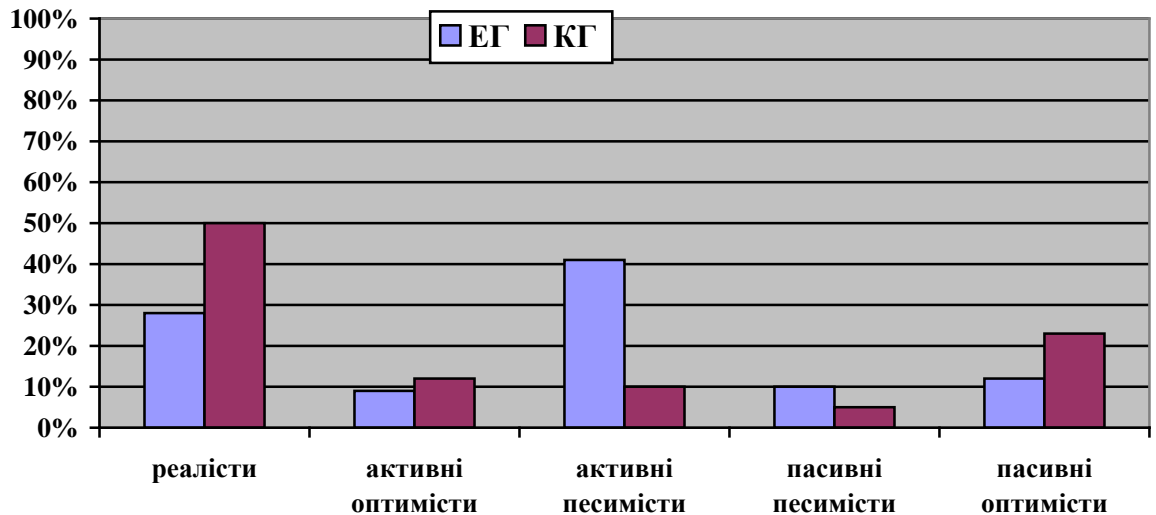


Рис.3.6. Результати визначення психологічних типів особистості серед жінок з різним рівнем резильєнтності

Згідно даним представленим на рис. 3.6, більшість жінок контрольної групи, тобто серед жінок з високим рівнем резильєнтності, більшість (50%) мають реалістичний психологічний тип, який характеризується наступними властивостями. Серед жінок з ЕГ 28% опитуваних з таким же психологічним типом особистості. Це означає, що опитувані характеризуються вмінням адекватно оцінити складну ситуацію згідно їхніх потенційних властивостей та ресурсів, є стійкими до вияву стресу.

Серед 9% опитуваних ЕГ та серед 12% опитуваних КГ спостерігаються респонденти з активним оптимістичним психологічним типом, які вірять в свої сили та успіх. У майбутнє дивляться позитивно, ставлять перед собою цілі та активно їх досягають, тобто роблять все можливо, щоб досягнути поставленої мети. В складних ситуаціях не опускають рук, а активно діють. Є життєрадісними. У проблемних життєвих ситуаціях можуть застосовувати проблемно-орієнтовані стратегії подолання стресу.

Було діагностовано, що такий психологічний тип особистості, як активні песимісти мають 41% опитуваних ЕГ та 10% опитуваних КГ. Такий психологічний тип характеризує опитуваних як активних, але ця активність носить деструктивний характер. Тобто вони займаються тією діяльністю, яка наперед є провальною або неуспішною. Неспрямовані на побудову та

створення чогось нового, а, навпаки, орієнтуються на руйнування старого. Часто у проблемних ситуаціях проявляють агресивність.

Для 10% опитуваних ЕГ та 5% опитуваних КГ властивий такий психологічний тип, як пасивні песимісти. Така категорія опитуваних немає віри ні у власні сили, ні в те, що можуть досягнути успіху. Відповідно, нічого не роблять, щоб змінити своє життя на краще, не ставлять перед собою цілей. Такі опитувані живуть «за течією». Часто у проблемних ситуаціях займають позицію уникнення.

12% опитуваних ЕГ та 23% опитуваних КГ є пасивними оптимістами. Вони вірять, що все налагодиться якимось чином, тобто не прикладають власних зусиль для вирішення складної ситуації. Як правило, у складних ситуаціях сподіваються на випадок або удачу. Схильні відкласти прийняття рішення.

Якщо порівняти між собою показники психологічних типів серед ЕГ та КГ в групі жінок можна діагностувати наступні дані, які представлено графічно на рисунку 3.7.

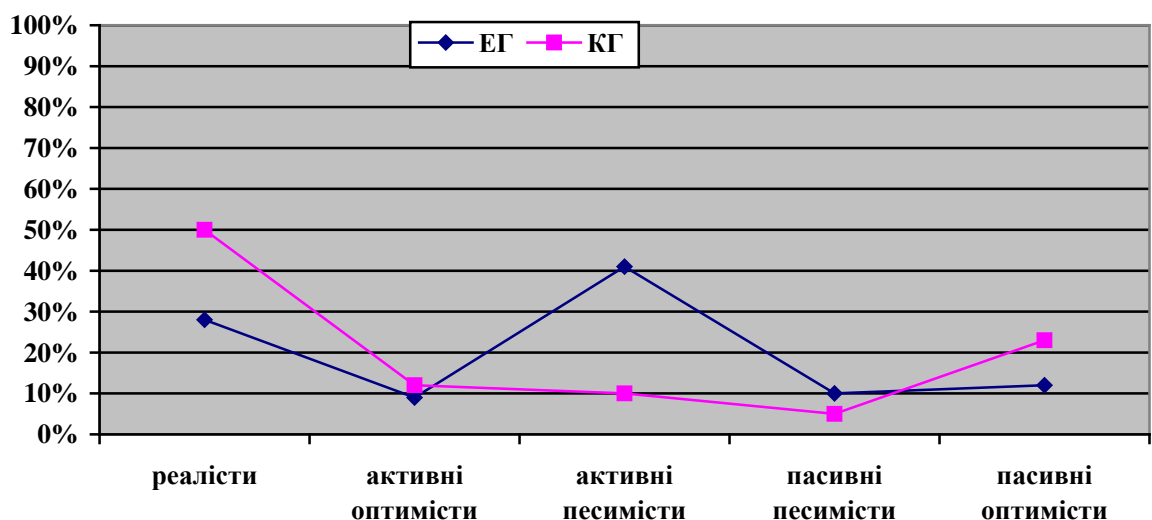


Рис. 3.7. Психологічні типи серед жінок з різним рівнем резильєнтності

При порівнянні даних було з'ясовано, що в КГ на 22% більше опитуваних з реалістичним психологічним типом особистості. Також в цій досліджуваній групі жінок на 3% більше тих, хто має такий психологічний тип, як активні оптимісти. Найбільший відсотковий розрив спостерігається

по такому типу, як активні песимісти. Такий психологічний тип переважає у ЕГ на 31%, у порівнянні з КГ. Також в ЕГ на 5% більше опитуваних пасивним песимістом. В КГ на 11% більше опитуваних пасивним оптимізмом.

Для того, щоб з'ясувати чи відмінності є достовірними був здійснений t-критерій Стюдента, результати якого представлено в таблиці 3.3 (додаток Г).

Табл. 3.3.

Результати визначення достовірних відмінностей у проявах психологічних типів у жінок з різним рівнем резильєнтності

Психологічні типи	Усереднені величини показників		Величина показника t – критерію	Рівень Значущості, p
	ЕГ	КГ		
Реалісти	14,12	8,10	-1,556	p ≤ 0,99
Активні оптимісти	4,58	8,13	4,295**	p ≤ 0,00
Активні песимісти	11,2	4,60	6,549**	p ≤ 0,00
Пасивні песимісти	8,14	3,64	4,317**	p ≤ 0,00
Пасивні оптимісти	7,47	3,49	3,765**	p ≤ 0,00
Примітка:** результати з достовірністю на рівні p ≤ 0,01				
: * результати з достовірністю на рівні p ≤ 0,05				

За результатами порівняльного аналізу було підтверджено, що жінки з різним рівнем резильєнтності відрізняються між собою за такими психологічними типами, як активні оптимісти (при p ≤ 0,01), активні песимісти (при p ≤ 0,01), пасивні песимісти (при p ≤ 0,01), пасивні оптимісти (при p ≤ 0,01). Лише перший тип властивий для жінок з високим рівнем резильєнтності. Це означає, що жінки КГ більше, у порівнянні з жінками ЕГ, у майбутнє дивляться позитивно, ставлять перед собою цілі та активно їх досягають, тобто роблять все можливо, щоб досягнути поставленої мети. В складних ситуаціях не опускають рук, а активно діють.

Решта психологічних типів, окрім реалістичного, властиві для жінок з низьким рівнем резильєнтності. Це означає, що жінки ЕГ, у порівнянні з жінками КГ, схильні займатися тією діяльністю, яка наперед є провальною або неуспішною, нічого не роблять, щоб змінити своє життя на краще, не ставлять перед собою цілей, вірять, що все налагодиться якимось чином, тобто не прикладають власних зусиль для вирішення складної ситуації.

Досліджуючи компоненти суб'єктивного соціального благополуччя за методикою Т. Данильченко було отримано наступні результати, які представлено графічно на рисунку 3.8.

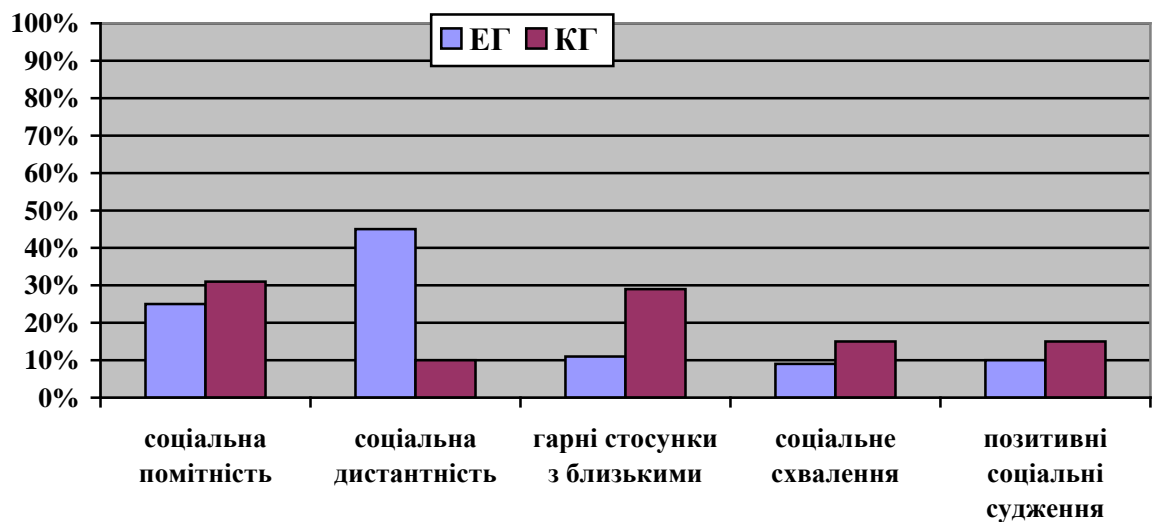


Рис. 3.8. Показники суб'єктивного соціального благополуччя серед жінок

Було діагностовано, що для 25% ЕГ опитуваних та 31% опитуваних КГ властива соціальна помітність, яка проявляється в тому, що вони вважають себе частиною певної групи та суспільства в цілому. Більше того, жінки вважають, що оточуючі їх сприймають, як особистість, яка може здійснювати вплив на інших, тому часто беруть на себе роль лідерів. Можуть приймати участь в громадській діяльності. Свої соціальні потреби вважають як такими, що задовольнялися. Вважають себе успішними та важливими для соціуму. Активно залучаються до життя оточуючих.

Соціальна дистантність проявляється у 45% опитуваних ЕГ та 10% опитуваних КГ. Соціальна дистантність проявляється через відчуття відмежованості від соціального світу, оточення. Опитувані з таким

компонентом соціального благополуччя часто відчувають себе самотніми. Вважають, що оточуючим байдуже до них, їхніх інтересів та думок. Вони вважають, що майбутнє від них не залежить, тому немає сенсу бути активним та витратити свої сили на досягнення чогось. При цьому їм властиве відчуття безнадійності через неможливість змінити власний соціальний статус.

Гарні стосунки з близькими властиві для 11% опитуваних ЕГ та 29% опитуваних КГ. Це означає, що опитувані вважають, що їх визнають в близькому оточенні та вони мають гарні відносини з оточуючими, отримують підтримку з боку близьких. В цілому задоволені тим статусом, який мають в референтній групі. Можуть розраховувати на допомогу інших.

Було діагностовано, що 11% опитуваних ЕГ та 29% опитуваних КГ проявляють соціальне схвалення. Це означає, що опитувані вважають, що оточуючі цінують їх як особистість за позитивні риси характеру, а також схвалюють їхню діяльність. Вони відчувають себе цінними.

Позитивні соціальні судження властиві для 10% опитуваних ЕГ та 15% опитуваних КГ. Опитувані вважають, що оточуючим можна довіряти, оскільки вони бажають людині добра, поведуться чесно по відношенню до них. Оточуючі хвилюються не лише про свої інтереси, але й їхні, на думку опитуваних.

Якщо порівняти між собою показники соціального благополуччя серед ЕГ та КГ в групі жінок можна діагностувати наступні дані, які представлено графічно на рисунку 3.9.

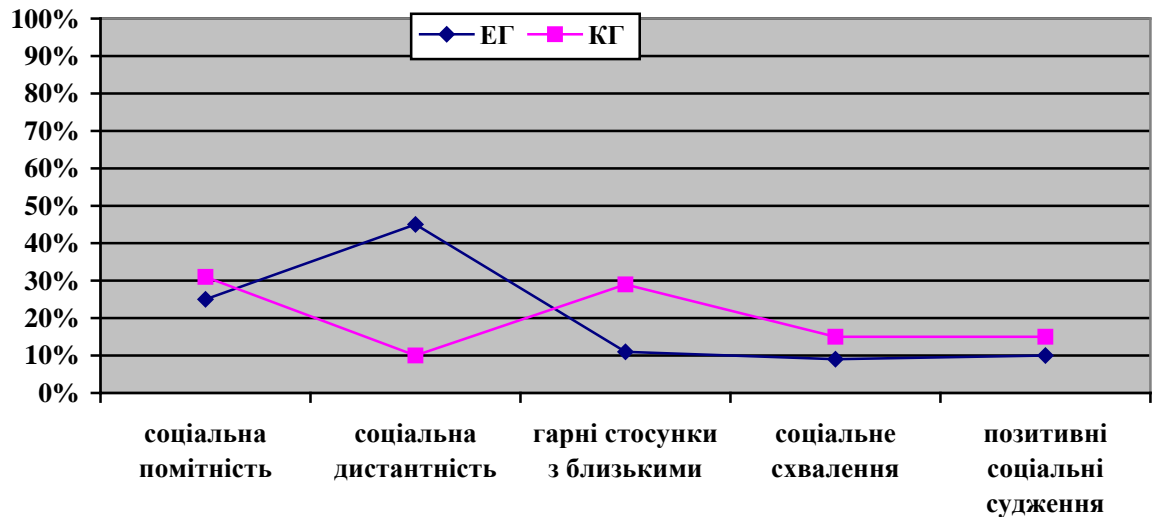


Рис. 3.9. Показники соціального благополуччя серед жінок з різним рівнем резильєнтності

При порівнянні даних було з'ясовано, що в КГ на 6% більше опитуваних, які вважають себе соціально помітними. Також в КГ серед жінок на 18% опитуваних більше тих, хто має гарні близькі стосунки з оточуючими. В ЕГ на 35% більше опитуваних проявляють соціальну дистантність. Соціальне схвалення більш властиве жінкам з контрольної групи. Оскільки, саме в цій опитуваній групі на 6% більше тих, хто має цей показник соціального благополуччя. В контрольній групі на 5% більше тих, хто має позитивні соціальні судження.

Для того, щоб з'ясувати чи відмінності є достовірними був здійснений t-критерій Стюдента, результати якого представлено в таблиці 3.4 (додаток Д).

**Результати визначення достовірних відмінностей у проявах
показників суб'єктивного соціального благополуччя у жінок з різним
рівнем резильєнтності**

Показники суб'єктивного соціального благополуччя	Усереднені величини показників		Величина показника t – критерію	Рівень Значущості, p
	ЕГ	КГ		
Соціальна помітність	4,58	7,03	4,102**	p ≤ 0,00
Соціальна дистантність	9,14	5,36	1,265**	p ≤ 0,00
Гарні стосунки з близькими	5,36	8,90	4,267**	p ≤ 0,00
Соціальне схвалення	6,12	7,45	3,066**	p ≤ 0,00
Позитивні соціальні судження	4,36	9,14	4,012**	p ≤ 0,00
Примітка:** результати з достовірністю на рівні p ≤ 0,01				
: * результати з достовірністю на рівні p ≤ 0,05				

За результатами порівняльного аналізу було підтверджено, що жінки з різним рівнем резильєнтності відрізняються по кожному компоненту соціального благополуччя. Так, для жінок з КГ у більшій мірі на статистичному рівні більше властиві всі показники соціального благополуччя, окрім соціальної дистантності, у порівнянні з жінками з ЕГ. Це означає, що жінки з високим рівнем резильєнтності, у порівнянні з жінками з низьким рівнем резильєнтності, вважають себе частиною певної групи та суспільства в цілому, вважають себе успішними та важливими для соціуму, задоволені тим статусом, який мають в референтній групі, вважають, що оточуючим можна довіряти. Жінки ЕГ більше відчують відмежованість від соціального світу, оточення, самотність, а також вважають, що майбутнє від них не залежить, тому немає сенсу бути активним та витратити свої сили на досягнення чогось, у порівнянні з жінками КГ.

Оскільки, ми з'ясували певні метричні дані опитуваних, то був проведений порівняльний аналіз, результати якого представлено в таблиці 3.5 (додаток Е).

Табл. 3.5.

Результати порівняння метричних даних жінок з різним рівнем резильєнтності

Метричні дані	Величини показників		Величина показник a t – критерію	Рівень Значущості, p
	ЕГ	КГ		
Вік	29,14	36,8	2,627*	$p \leq 0,05$
Наявність дітей	1,2	3,0	1,135*	$p \leq 0,02$
Примітка:** результати з достовірністю на рівні $p \leq 0,01$: * результати з достовірністю на рівні $p \leq 0,05$				

Були отримані статистично значущі відмінності за віком опитуваних (при $p \leq 0,05$) та наявністю дітей (при $p \leq 0,05$). Це означає, що чим молодші за віком жінки, тим більш високі показники резильєнтності у них спостерігаються. Також чим більше мають дітей жінки, тим більш успішно, ефективно долають дію стресових факторів, що позитивно впливає на збереження психічного, емоційного здоров'я.

Таким чином, серед жінок більшість має середній рівень резильєнтності. Жінки успішно впорюються зі стресом, але ця успішність залежить від інтенсивності та дії стресових факторів. З віком жінкам стає важче впоратися із впливом стресових ситуацій, негативними подіями, тому вони відчують фізичне та емоційне напруження.

Жінки з низьким рівнем резильєнтності (тобто ЕГ) мають низький рівень конструктивності стратегії поведінки та низький рівень опірності стресовим ситуаціям. Вони більше покладають на оточуючих, ситуації, а не на себе. Не прикладають зусиль, щоб досягнути емоційної, моральної,

психологічної гармонії. Від оточуючих намагаються тримати дистанцію, вважаючи, що іншим на них байдуже.

Жінки з високим рівнем резильєнтності (тобто КГ) мають середній рівень конструктивності стратегії поведінки та достатній рівень опірності стресовим ситуаціям. Жінки вважають себе активними членами суспільства, ставлять перед собою цілі та досягають їх, взаємодіючи з оточенням. У будь-яких ситуаціях покладаються на себе.

3.2. Чинники резильєнтності у чоловіків

Розглянемо результати отримані за методикою «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона» CD-RISK-25 у чоловіків, які представлено графічно на рисунку 3.10

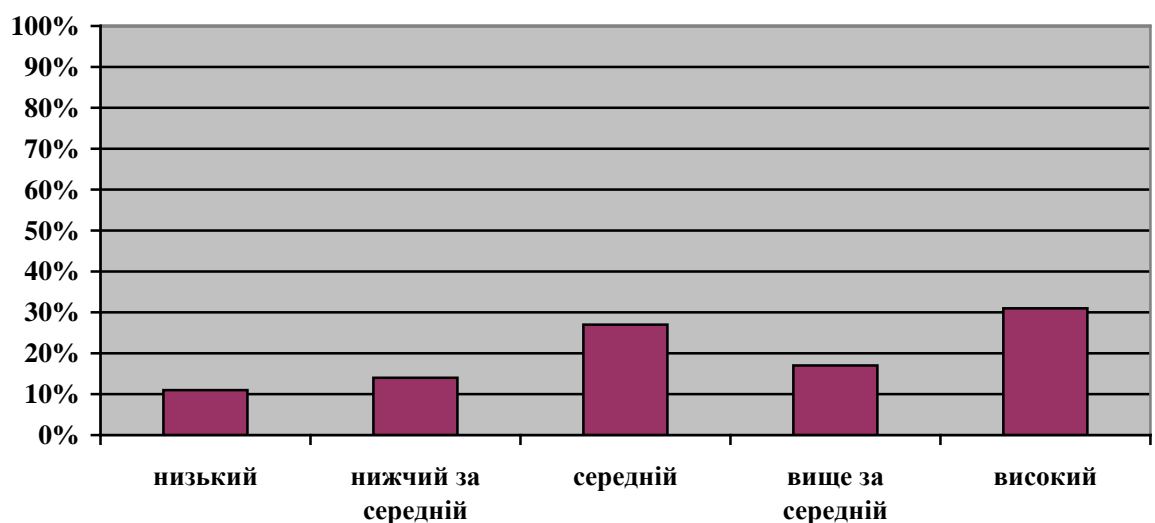


Рис. 3.10. Рівні резильєнтності у чоловіків

Було діагностовано, що низький рівень резильєнтності властивий для 11% опитаних чоловіків. Це означає, що чоловікам важко впоратися із впливом стресових ситуацій, негативними подіями, тому вони відчують фізичне та емоційне напруження. Відповідно, їм досить складно відновлюватися після стресових подій. Низька резильєнтність знижує можливість людини побудувати повноцінну життєдіяльність, оскільки низька опірність стресам впливає на якість життя.

Рівень нижчий за середній властивий для 14% опитуваних чоловіків. Середній рівень резильєнтності було діагностовано у 27% опитуваних чоловіків. Середній рівень резильєнтності означає, що чоловіки успішно впорюються зі стресом, але ця успішність залежить від інтенсивності та дії стресових факторів. Це означає, що чоловіки мають ситуативну здатність відновлюватися після дії стресу.

Вище середній рівень резильєнтності було діагностовано у 17% опитуваних чоловіків та високий рівень було діагностовано у 31% опитуваних. Це означає, що ці чоловіки вміють ефективно «протистояти» стресу, справлятися з труднощами та травматичними подіями. Відповідно, після дії стресових факторів чоловіки з високим рівнем резильєнтності швидко відновлюють якість свого життя, не відчують нервового чи психічного напруження.

Після аналізу результатів по рівнях резильєнтності групу чоловіків було розділено на дві групи: КГ та ЕГ. До контрольної групи увійшли чоловіки, які мають від середнього до високого рівнів резильєнтності. Експериментальну групу склали чоловіки від нижче середнього до низького рівня резильєнтності. Подальший аналіз даних відбувався порівнюючи між собою ці дві групи.

Після було здійснено порівняльний аналіз за допомогою t-критерію Стьюдента. Результати порівняння резильєнтності чоловіків та жінок представлено в таблиці 3.6 (додаток Ж).

Результати порівняння резильєнтності чоловіків та жінок

Резильєнтність	Усереднені величини показників		Величина показника t – критерію	Рівень значущості, p
	чоловіки	жінки		
Резильєнтність	12,3	7,3	2,425*	$p \leq 0,03$
Примітка:** результати з достовірністю на рівні $p \leq 0,01$: * результати з достовірністю на рівні $p \leq 0,05$				

Було зафіксовано достовірну відмінність за таким показником резильєнтності (при $p \leq 0,05$). Цей показник за достовірними даними більш властивий для чоловіків. Це означає, що чоловіки, у порівняно з жінками, ефективніше «протистоять» дії стресових ситуацій, справляються з труднощами та травматичними подіями. Відповідно, після дії стресових факторів чоловіки з високим рівнем резильєнтності швидше, аніж жінки, відновлюють якість свого життя, не відчують нервового чи психічного напруження.

Наступним етапом був аналіз даних отриманих за методикою «Опитувальник SACS» (С. Хобфол). Результати визначення ступеню конструктивності стратегії поведінки серед чоловіків з різним рівнем резильєнтності представлено графічно на рисунку 3.11.

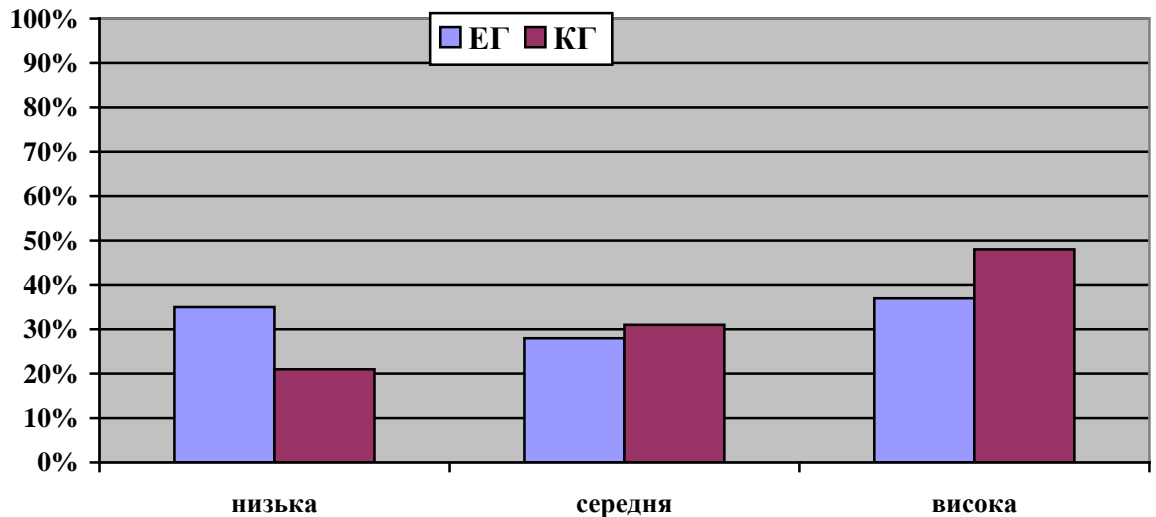


Рис. 3.11. Рівні конструктивності стратегії поведінки серед чоловіків

Було діагностовано, що в групі чоловіків EG низький рівень конструктивності стратегії поведінки властивий 35% опитуваних, середній рівень – 28%, а високий – 37%.

Було зафіксовано, що в групі чоловіків KG низький рівень конструктивності стратегії поведінки властивий 21% опитуваних, середній рівень – 31%, а високий – 48%.

Низький рівень конструктивності стратегії поведінки означає, що опитувані чоловіки, яким властивий цей рівень незалежно від групи, не вміють успішно, ефективно долати дію стресових факторів, що негативно впливає на збереження психічного, емоційного здоров'я. При такому рівні конструктивності стратегії чоловіки поводяться обережно, стримано. Також при низькій конструктивності стратегії чоловікам властива поведінка уникнення. Або ж проявляти агресивні дії.

Високий рівень конструктивності стратегії поведінки означає, що опитувані чоловіки, яким властивий цей рівень незалежно від групи, вміють успішно, ефективно долати дію стресових факторів та зберігати психічне, емоційне здоров'я. Такі чоловіки є товариськими, тому часто вступають в соціальні контакти, щоб знизити рівень дії стресових факторів. Вони можуть шукати підтримки в оточуючих.

Якщо порівняти між собою конструктивні стратегії ЕГ та КГ серед чоловіків можна діагностувати наступні дані, які представлено графічно на рисунку 3.12.

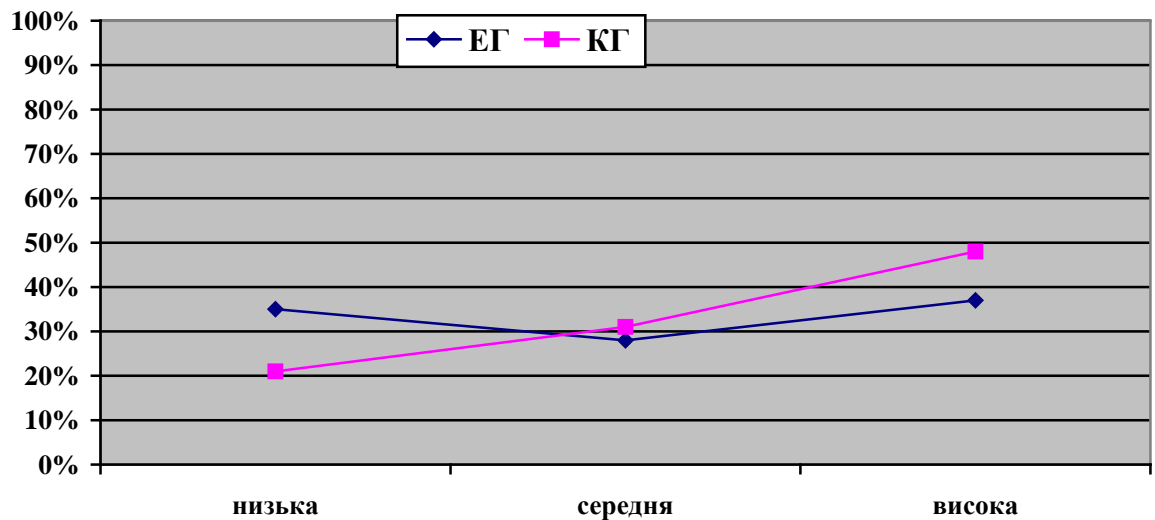


Рис. 3.12. Порівняння проявів конструктивності стратегії поведінки серед чоловіків

В експериментальній групі на 14% чоловіків більше тих, хто має низьку конструктивність стратегії поведінки. Також в цій групі на 11% менше тих, хто має високий рівень конструктивності стратегії поведінки.

Для того, щоб з'ясувати чи відмінності є достовірними в групі чоловіків був здійснений t-критерій Стюдента, результати якого представлено в таблиці 3.7 (додаток 3).

Табл. 3.7.

Результати визначення достовірних відмінностей у проявах показників конструктивності стратегії у чоловіків з різним рівнем резильєнтності

	Усереднені величини показників		Величина показника t – критерію	Рівень Значущості, p
	ЕГ	КГ		
Конструктивність стратегій	6,32	8,20	2,290*	p ≤ 0,02

Примітка: ** результати з достовірністю на рівні $p \leq 0,01$

: * результати з достовірністю на рівні $p \leq 0,05$

Отримані дані свідчать про те, що чоловіки з високим рівнем резильєнтності більше схильні використовувати та проявляти успішність, ефективність у подоланні дії стресових факторів, товариськість, контактність, довіру до оточуючих.

Після аналізу рівня конструктивності стратегії поведінки було визначено рівні опірності стресу серед чоловіків ЕГ та КГ, які представлено графічно на рисунку 3.13.

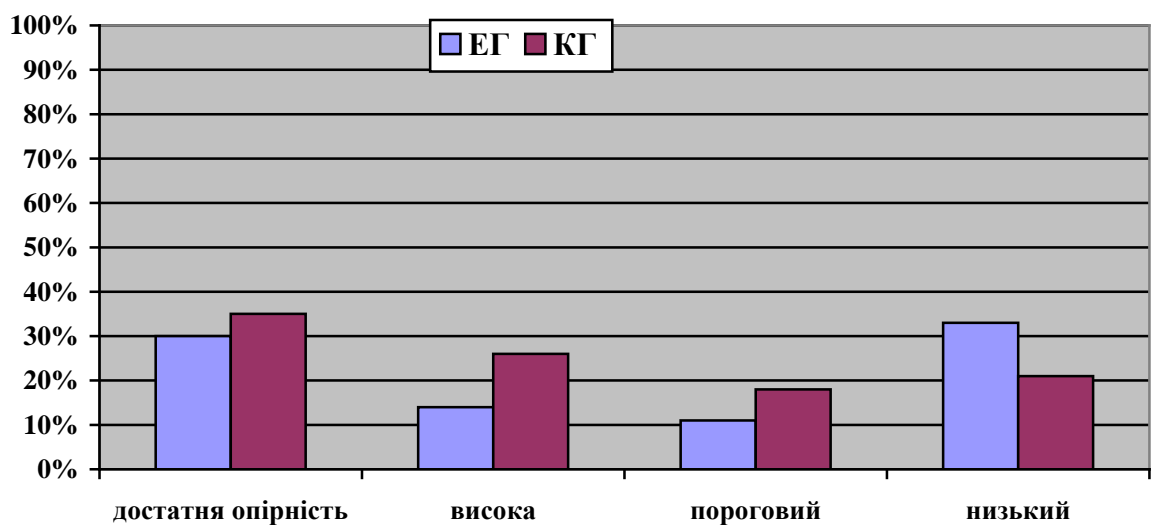


Рис. 3.13. Рівні опірності стресу серед чоловіків

Було зафіксовано, що серед чоловіків ЕГ 30% та серед чоловіків КГ 35% мають достатньо велику опірність стресу. Це означає, що опитувані характеризуються великою стресостійкістю, їм властивий незначний ступінь стресового навантаження.

Серед чоловіків ЕГ 14% та серед чоловіків КГ 26% мають високий рівень опірності стресу. Це означає, що опитувані є стресостійкими, виконувана ними активність в будь-якій сфері та професійна діяльність є результативною. Вплив стресових подій є мінімальним.

Пороговий рівень опірності стресу властивий для 11% ЕГ та 18% КГ. Це означає, що опитувані дещо відчують на собі наслідки дії стресових подій, тому їхня стресостійкість знижується. Тому в таких осіб частина ресурсних можливостей йде на те, щоб знівелювати негативні наслідки дії стресів, які проявляються через негативні психологічні стани.

Низький рівень опірності стресу властивий для 33% ЕГ та 21% КГ. Низький рівень опірності стресу означає, що людина відчуває постійний стрес, будь-які негативні події в житті сприймаються емоційно та занадто «близько до серця».

Якщо порівняти між собою рівні опірності стресу ЕГ та КГ в серед чоловіків можна діагностувати наступні дані, які представлено графічно на рисунку 3.14.

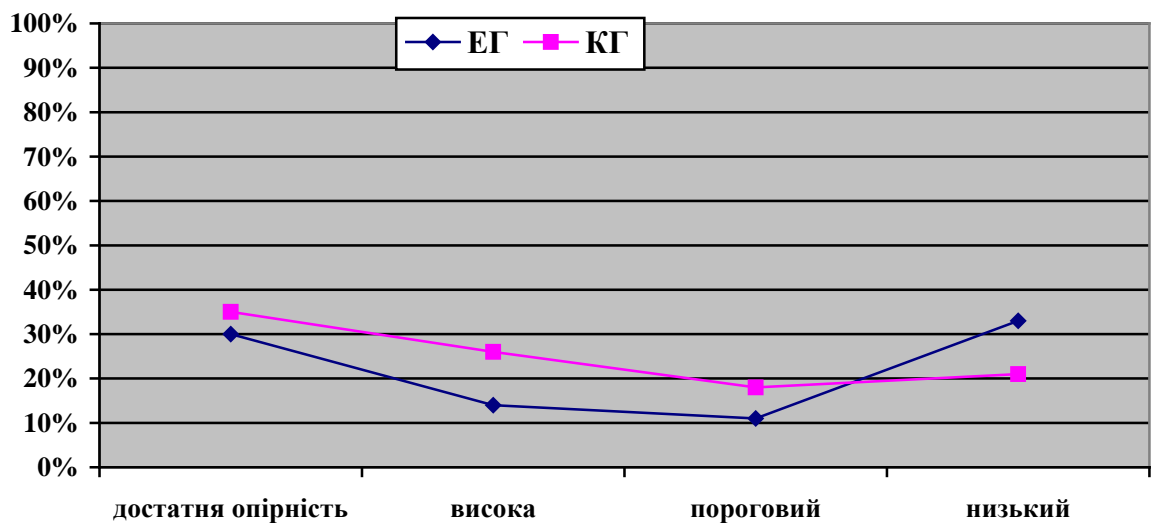


Рис. 3.14. Рівні опірності стресу серед чоловіків

Зауважимо, що достатньо велика опірність стресу в ЕГ та КГ групі майже в однаковій кількості опитуваних чоловіків. Лише на 5% більше чоловіків в КГ, які мають достатню опірність стресу. Також саме у КГ на 12% більше тих, хто має високий рівень опірності стресу. У ЕГ на 7% більше чоловіків мають пороговий рівень опірності стресу. Також саме у ЕГ на 12% більше тих, хто має низький рівень опірності стресу.

Для того, щоб з'ясувати чи відмінності є достовірними був здійснений t-критерій Стюдента, результати якого представлено в таблиці 3.8 (додаток К).

**Результати визначення достовірних відмінностей у проявах
опірності стресу у чоловіків з різним рівнем резильєнтності**

	Усереднені величини показників		Величина показника t – критерію	Рівень Значущ ості, p
	ЕГ	КГ		
Опірність стресу	6,12	9,02	4,253*	$p \leq 0,02$
Примітка:** результати з достовірністю на рівні $p \leq 0,01$: * результати з достовірністю на рівні $p \leq 0,05$				

За результатами порівняльного аналізу було підтверджено, що чоловіки з різним рівнем резильєнтності відрізняються між собою за показником опірності стресу (при $p \leq 0,05$). Згідно даним представленим в табл. 3.8, чоловіки з високим рівнем резильєнтності (тобто КГ) характеризуються великою стресостійкістю, їм властивий незначний ступінь стресового навантаження.

Визначаючи психологічні типи особистості за методикою «Визначення психологічних типів залежно від ступеня оптимізму та активності (енергійності) особистості» Л. Карамушка було отримано наступні результати, які представлено графічно на рисунку 3.15.

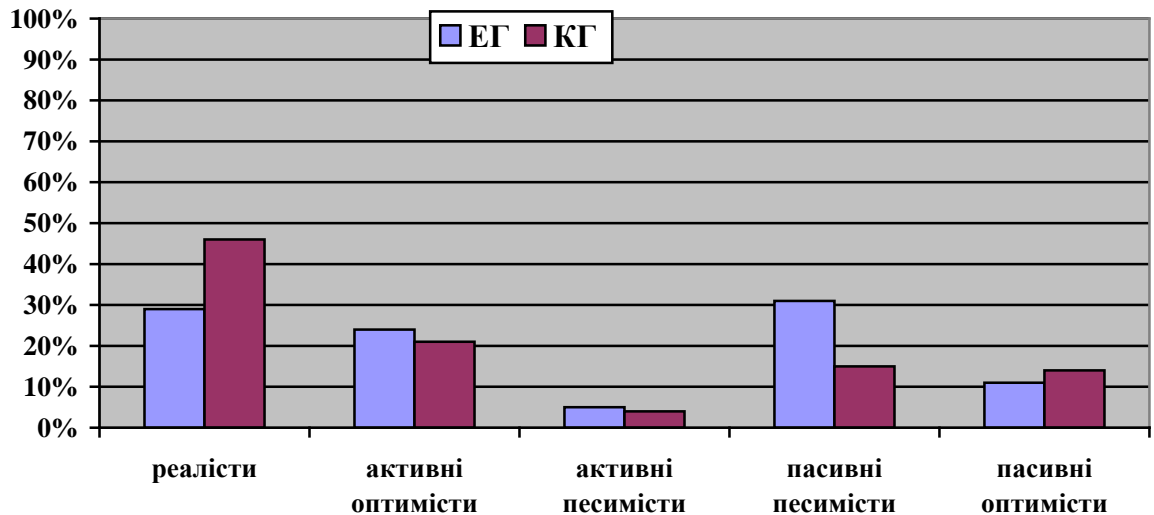


Рис.3.15. Результати визначення психологічних типів особистості серед чоловіків з різним рівнем резильєнтності

Більшість чоловіків (46%) контрольної групи, тобто серед чоловіків з високим рівнем резильєнтності мають реалістичний психологічний тип. Серед чоловіків з ЕГ 29% опитуваних з таким же психологічним типом особистості. Це означає, що опитувані характеризуються вмінням адекватно оцінити складну ситуацію згідно їхніх потенційних властивостей та ресурсів, є стійкими до вияву стресу.

Серед 24% опитуваних ЕГ та серед 21% опитуваних КГ спостерігаються респонденти з активним оптимістичним психологічним типом, які вірять в свої сили та успіх. У майбутнє дивляться позитивно, ставлять перед собою цілі та активно їх досягають, тобто роблять все можливо, щоб досягнути поставленої мети. В складних ситуаціях не опускають рук, а активно діють. Є життєрадісними. У проблемних життєвих ситуаціях можуть застосовувати проблемно-орієнтовані стратегії подолання стресу.

Було діагностовано, що такий психологічний тип особистості, як активні песимісти мають 5% опитуваних ЕГ чоловіків та 4% опитуваних КГ. Такий психологічний тип характеризує опитуваних як активних, але ця активність носить деструктивний характер. Тобто вони займаються тією діяльністю, яка наперед є провальною або неуспішною. Неспрямовані на

побудову та створення чогось нового, а, навпаки, орієнтуються на руйнування старого. Часто у проблемних ситуаціях проявляють агресивність.

Для 31% опитуваних ЕГ та 15% опитуваних КГ властивий такий психологічний тип, як пасивні песимісти. Така категорія опитуваних немає віри ні у власні сили, ні в те, що можуть досягнути успіху. Відповідно, нічого не роблять, щоб змінити своє життя на краще, не ставлять перед собою цілей. Такі опитувані живуть «за течією». Часто у проблемних ситуаціях займають позицію уникнення.

11% опитуваних ЕГ та 14% опитуваних КГ є пасивними оптимістами. Вони вірять, що все налагодиться якимось чином, тобто не прикладають власних зусиль для вирішення складної ситуації. Як правило, у складних ситуаціях сподіваються на випадок або удачу. Схильні відкласти прийняття рішення.

Якщо порівняти між собою показники психологічних типів серед ЕГ та КГ серед чоловіків можна діагностувати наступні дані, які представлено графічно на рисунку 3.16.

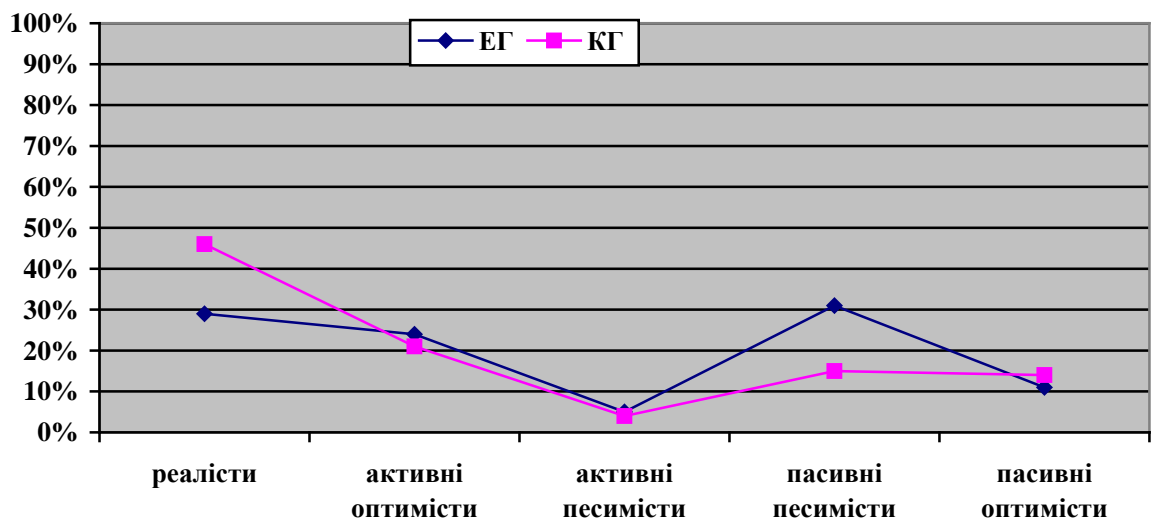


Рис. 3.16. Психологічні типи серед чоловіків з різним рівнем резильєнтності

При порівнянні даних було з'ясовано, що в КГ на 17% більше опитуваних з реалістичним психологічним типом особистості. В ЕГ чоловіків на 1% більше тих, хто має такий психологічний тип, як активні оптимісти. Тобто, можна засвідчити, що незалежно від рівня резильєнтності у чоловіків

виявлено такий тип, як активні оптимісти. По такому типу, як активні песимісти також майже не спостерігається відсотковий розрив між КГ та ЕГ. Різниця складає всього 1%. В ЕГ на 16% більше тих, хто має такий психологічний тип, як пасивний песиміст. В КГ на 3% більше опитуваних пасивним оптимізмом.

З метою виявлення достовірних відмінностей був здійснений t-критерій Стьюдента, результати якого представлено в таблиці 3.9 (додаток Л).

Табл. 3.9.

Результати визначення достовірних відмінностей у проявах психологічних типів у чоловіків з різним рівнем резильєнтності

Психологічні типи	Усереднені величини показників		Величина показника t – критерію	Рівень Значущості, p
	ЕГ	КГ		
Реалісти	6,00	8,12	3,890**	$p \leq 0,00$
Активні оптимісти	6,14	4,95	0,719	$p \leq 0,99$
Активні песимісти	5,15	5,13	0,314	$p \leq 0,99$
Пасивні песимісти	6,17	4,12	2,685	$p \leq 0,99$
Пасивні оптимісти	4,39	6,97	1,915	$p \leq 0,99$
Примітка:** результати з достовірністю на рівні $p \leq 0,01$				
: * результати з достовірністю на рівні $p \leq 0,05$				

За результатами порівняльного аналізу було підтверджено, що чоловіки з різним рівнем резильєнтності відрізняються між собою за такими психологічним типом, як реаліст (при $p \leq 0,01$). Цей тип у більшій мірі важливіший та проявляється у чоловіків з високим рівнем резильєнтності. Це означає, що чоловіки КГ більше, у порівнянні з чоловіками ЕГ, вміють адекватно оцінити складну ситуацію згідно її потенційних властивостей та ресурсів, є стійкими до вияву стресу.

По решті психологічних типів статистично значущих відмінностей виявлено не було.

Досліджуючи компоненти суб'єктивного соціального благополуччя за методикою Т. Данильченко серед чоловіків було отримано наступні результати, які представлено графічно на рисунку 3.17.

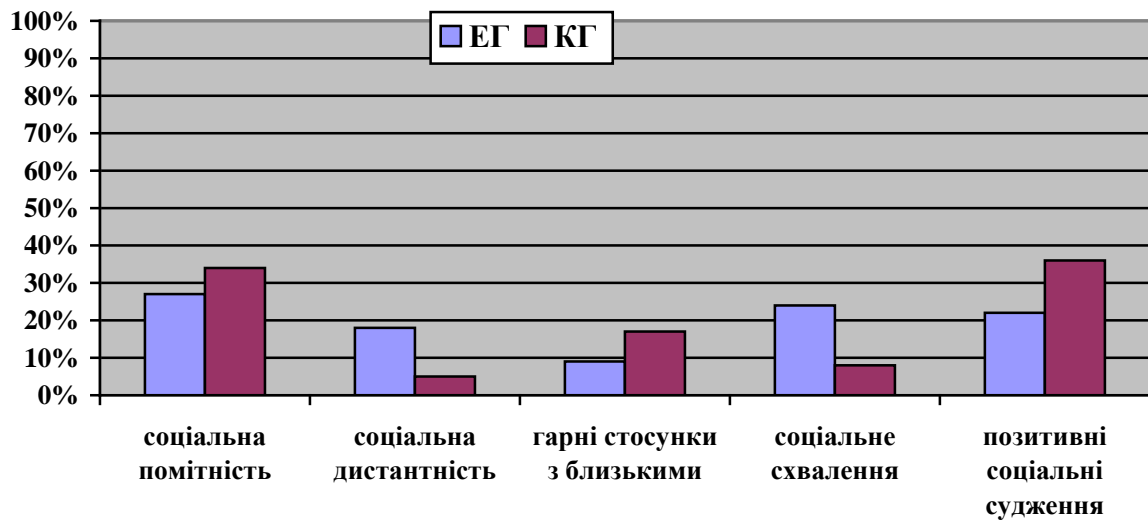


Рис. 3.17. Показники суб'єктивного соціального благополуччя серед чоловіків

Було діагностовано, що для 27% EG опитуваних та 34% опитуваних KG властива соціальна помітність, яка проявляється в тому, що вони вважають себе частиною певної групи та суспільства в цілому. Більше того, жінки вважають, що оточуючі їх сприймають, як особистість, яка може здійснювати вплив на інших, тому часто беруть на себе роль лідерів. Можуть приймати участь в громадській діяльності. Свої соціальні потреби вважають як такими, що задовольнялися. Вважають себе успішними та важливими для соціуму. Активно залучаються до життя оточуючих.

Соціальна дистантність проявляється у 18% опитуваних EG та 5% опитуваних KG. Соціальна дистантність проявляється через відчуття відмежованості від соціального світу, оточення. Опитувані з таким компонентом соціального благополуччя часто відчують себе самотніми. Вважають, що оточуючим байдуже до них, їхніх інтересів та думок. Вони вважають, що майбутнє від них не залежить, тому немає сенсу бути активним та витратити свої сили на досягнення чогось. При цьому їм властиве відчуття безнадійності через неможливість змінити власний соціальний статус.

Гарні стосунки з близькими властиві для 9% опитуваних ЕГ та 17% опитуваних КГ. Це означає, що опитувані вважають, що їх визнають в близькому оточенні та вони мають гарні відносини з оточуючими, отримують підтримку з боку близьких. В цілому задоволені тим статусом, який мають в референтній групі. Можуть розраховувати на допомогу інших.

Було діагностовано, що 24% опитуваних ЕГ та 8% опитуваних КГ проявляють соціальне схвалення. Це означає, що опитувані вважають, що оточуючі цінують їх як особистість за позитивні риси характеру, а також схвалюють їхню діяльність. Вони відчують себе цінними.

Позитивні соціальні судження властиві для 22% опитуваних ЕГ та 36% опитуваних КГ. Опитувані вважають, що оточуючим можна довіряти, оскільки вони бажають людині добра, поведуться чесно по відношенню до них. Оточуючі хвилюються не лише про свої інтереси, але й їхні, на думку опитуваних.

Якщо порівняти між собою показники соціального благополуччя серед ЕГ та КГ в серед чоловіків можна діагностувати наступні дані, які представлено графічно на рисунку 3.18.

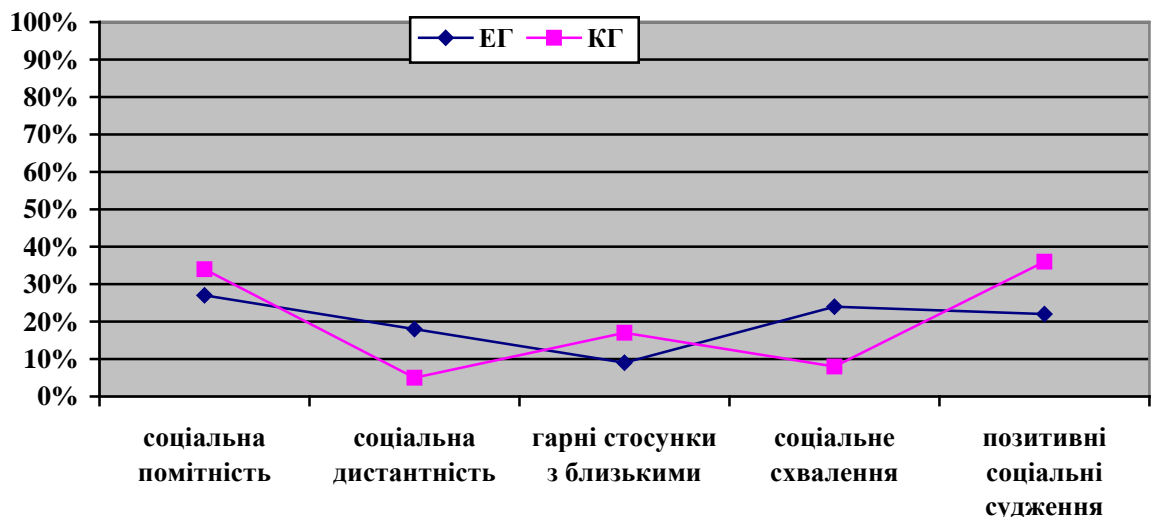


Рис. 3.18. Показники соціального благополуччя серед чоловіків з різним рівнем резильєнтності

При порівнянні даних було з'ясовано, що в КГ на 7% більше опитуваних, які вважають себе соціально помітними. Також в КГ серед чоловіків на 8% опитуваних більше тих, хто має гарні близькі стосунки з оточуючими. В ЕГ на 13% більше опитуваних проявляють соціальну дистантність. Соціальне схвалення більш властиве чоловікам з експериментальної групи. Оскільки, саме в цій опитуваній групі на 16% більше тих, хто має цей показник соціального благополуччя. В контрольній групі на 14% більше тих, хто має позитивні соціальні судження.

Для того, щоб з'ясувати чи відмінності є достовірними за показниками соціальності благополуччя був здійснений t-критерій Стьюдента, результати якого представлено в таблиці 3.10 (додаток М).

Табл. 3.10.

Результати визначення достовірних відмінностей у проявах показників суб'єктивного соціального благополуччя у чоловіків з різним рівнем резильєнтності

Показники суб'єктивного соціального благополуччя	Усереднені величини показників		Величина показника t – критерію	Рівень Значущості, p
	ЕГ	КГ		
Соціальна помітність	5,36	7,15	2,294**	p ≤ 0,00
Соціальна дистантність	8,14	6,12	-0,720	p ≤ 0,99
Гарні стосунки з близькими	4,36	8,01	2,141*	p ≤ 0,04
Соціальне схвалення	6,14	3,14	0,998	p ≤ 0,99
Позитивні соціальні судження	3,48	6,10	-0,393	p ≤ 0,99
Примітка:** результати з достовірністю на рівні p ≤ 0,01				
: * результати з достовірністю на рівні p ≤ 0,05				

За результатами порівняльного аналізу було підтверджено, що чоловіки з різним рівнем резильєнтності відрізняються за такими компонентами соціального благополуччя, як соціальна помітність (при p ≤ 0,01) та гарні

стосунки з близькими (при $p \leq 0,05$). Ці показники соціального благополуччя більш властиві для чоловіків з високим рівнем резильєнтності, у порівнянні з чоловіками з низьким рівнем резильєнтності. Це означає, що чоловіки з високим рівнем резильєнтності, у порівнянні з чоловіками з низьким рівнем резильєнтності, вважають себе частиною певної групи та суспільства в цілому, часто беруть на себе роль лідерів, можуть приймати участь в громадській діяльності, а також в близькому оточенні мають гарні відносини з оточуючими, отримують підтримку з боку близьких, в цілому задоволені тим статусом, який мають в референтній групі.

Оскільки, ми з'ясували певні метричні дані опитуваних, то був проведений порівняльний аналіз, результати якого представлено в таблиці 3.11 (додаток Н).

Табл. 3.11.

Результати порівняння метричних даних чоловіків з різним рівнем резильєнтності

Метричні дані	Величини показників		Величина показника t – критерію	Рівень значущості, p
	ЕГ	КГ		
Вік	34,14	38,45	3,449**	$p \leq 0,01$
Примітка:** результати з достовірністю на рівні $p \leq 0,01$				
: * результати з достовірністю на рівні $p \leq 0,05$				

Були отримані статистично значущі відмінності за віком опитуваних (при $p \leq 0,01$). Це означає, що чим молодші за віком чоловіки, тим більш високі показники резильєнтності у них спостерігаються. Зауважимо, що у чоловіків кількість дітей не пов'язано з резильєнтністю. Також не пов'язано з резильєнтністю і освіта, рід діяльності опитуваних.

Таким чином, для чоловіків властивий високий рівень резильєнтності. Після дії стресових факторів чоловіки з високим рівнем резильєнтності

швидко відновлюють якість свого життя, не відчувають нервового чи психічного напруження. Для чоловіків, незалежно від рівня резильєнтності, властивий високий рівень конструктивності стратегії поведінки. Чоловікам з низьким рівнем резильєнтності (тобто ЕГ) властивий низький рівень опірності стресу. Для чоловіків з високим рівнем резильєнтності (тобто КГ) властивий достатній рівень опірності стресу. Вважають себе важливою частиною суспільства та здійснюють свою діяльність на досягнення мети. Мають гарні стосунки з близькими. Адекватно оцінюють складну ситуацію згідно її потенційних властивостей та ресурсів, є стійкими до вияву стресу.

Після здійснення частотного та порівняльного аналізів перейдемо до кореляційного, який дає змогу виявити взаємозв'язки резильєнтності з її чинниками.

3.3. Визначення чинників резильєнтності у жінок та чоловіків

Спочатку розглянемо результати кореляційного аналізу в групі жінок. За результатами кореляційного аналізу резильєнтності та конструктивності стратегій взаємозв'язків виявлено не було.

Результати взаємозв'язку між опірністю до стресу та резильєнтністю представлено в таблиці 3.12 та на рисунку 3.19 (додаток П).

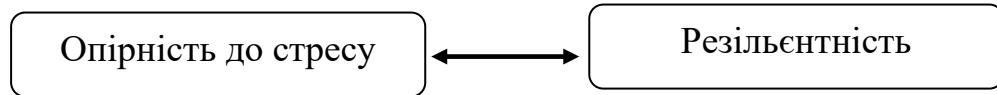
Табл. 3.12.

Результати взаємозв'язку опірності до стресу та резильєнтності серед жінок

Резильєнтність	Опірність до стресу
	0,513**

Примітка:** результати з достовірністю на рівні $p \leq 0,01$
 : * результати з достовірністю на рівні $p \leq 0,05$

Був зафіксований прямий кореляційний зв'язок, який засвідчив, що жінки, які мають достатню стресостійкість схильні долати стресові ситуації конструктивними методами.




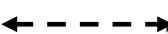
Примітка:
 прямий зв'язок при $p < 0,01$
 зворотній зв'язок при $p < 0,01$

Рис. 3.19. Кореляційна плеяда взаємозв'язку опірності до стресу та резильєнтності серед жінок

Кореляційна плеяда демонструє нам, що опірність стресу підвищуватиме резильєнтність жінок. Оскільки, жінки, які проявляють опірність стресу здатні адекватно, реалістично дивитися на життя та планувати його відповідним чином. У таких жінок спостерігається своя «система ресурсів», яка дозволяє їм ефективно вирішувати складні ситуації. Опірність стресу буде підвищувати резильєнтність у жінок, тому що забезпечує достатньо високу результативність діяльності. Саме опірність стресу сприяє адаптації до дії будь-яких стресорів.

Результати взаємозв'язку між психологічними типами та резильєнтністю у жінок представлено в таблиці 3.13 та на рисунку 3.20 (додаток Р).

Табл.3.13.

Результати взаємозв'язку між психологічними типами та резильєнтністю у жінок

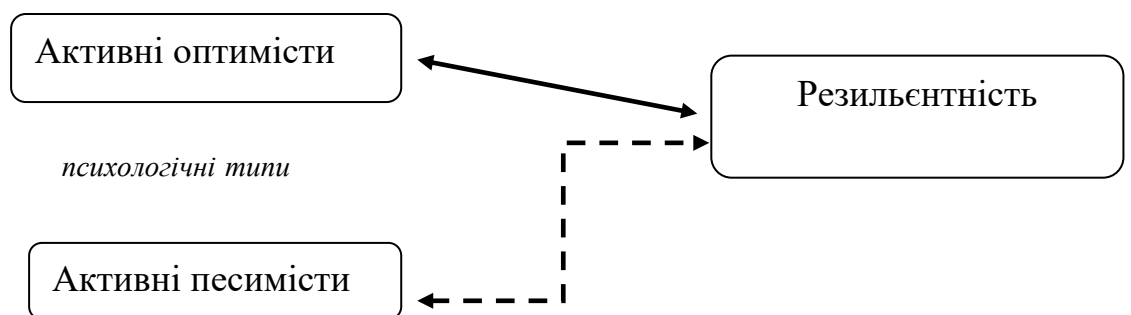
Психологічні типи	Резильєнтність
Активні оптимісти	0,355**
Активні песимісти	-0,327**
Пасивні песимісти	0,044
Пасивні оптимісти	0,018
Реалісти	-0,153

Примітка:** результати з достовірністю на рівні $p \leq 0,01$

: * результати з достовірністю на рівні $p \leq 0,05$

Були зафіксовані кореляційні взаємозв'язки між резильєнтністю та такими психологічними типами, як:

- 1) активні оптимісти (прямий зв'язок, при $p \leq 0,01$);
- 2) активні песимісти (зворотній зв'язок, при $p \leq 0,01$).



Примітка: \longleftrightarrow прямий зв'язок при $p < 0,01$
 \dashrightarrow зворотній зв'язок при $p < 0,01$

Рис. 3.20. Кореляційна плеяда взаємозв'язку між психологічними типами та резильєнтністю у жінок

Перший прямий зв'язок означає, що жінки, які у майбутнє дивляться позитивно, ставлять перед собою цілі та активно їх досягають, тобто роблять все можливо, щоб досягнути поставленої мети, в складних ситуаціях не опускають рук, а активно діють будуть стійкими до негараздів та схильні долати стресові ситуації конструктивними методами, тобто у них буде підвищуватися рівень резильєнтності. Також підвищувати резильєнтність, вміння вирішувати стресові ситуації конструктивними методами буде і вміння будувати конструктивну діяльність, яка буде спрямована на побудову та створення чогось нового.

Результати взаємозв'язку між показниками суб'єктивного соціального благополуччя та резильєнтністю у жінок представлено в таблиці 3.14 та на рисунку 3.21 (додаток С).

Табл.3.14.

Результати взаємозв'язку між показниками суб'єктивного соціального благополуччя та резильєнтністю у жінок

Показники соціального благополуччя	Резильєнтність
Соціальна помітність	0,201*
Соціальна дистантність	-0,346**
Гарні стосунки з близькими	0,499**
Соціальне схвалення	0,046
Позитивні соціальні судження	0,210*
Примітка:** результати з достовірністю на рівні $p \leq 0,01$	
: * результати з достовірністю на рівні $p \leq 0,05$	

Згідно даним представленим в табл. 3.14, були зафіксовані взаємозв'язки між резильєнтністю та такими показниками соціального благополуччя, як:

- 1) соціальна помітність (прямий зв'язок, при $p \leq 0,05$);
- 2) соціальна дистантність (зворотній зв'язок, при $p \leq 0,01$);
- 3) гарні стосунки з близькими (прямий зв'язок, при $p \leq 0,01$);
- 4) позитивні соціальні судження (прямий зв'язок, при $p \leq 0,05$).

Згідно цим результатам чинниками резильєнтності жінок буде соціальна помітність, яка проявляється в тому, що жінки вважають себе частиною певної групи та суспільства в цілому, активно залучаються до життя оточуючих, беруть на себе лідерські позиції.

Підвищувати резильєнтність у жінок буде визнання їх в близькому оточенні, гарні відносини з ними, підтримка з боку близьких, відчуття того, що оточуючим можна довіряти. Знижувати резильєнтність буде відчуття відмежованості від соціального світу, оточення, відчуття самотності,

розуміння того, що майбутнє від них не залежить, тому немає сенсу бути активним та витратити свої сили на досягнення чогось, небажання змінити своє соціальне оточення.

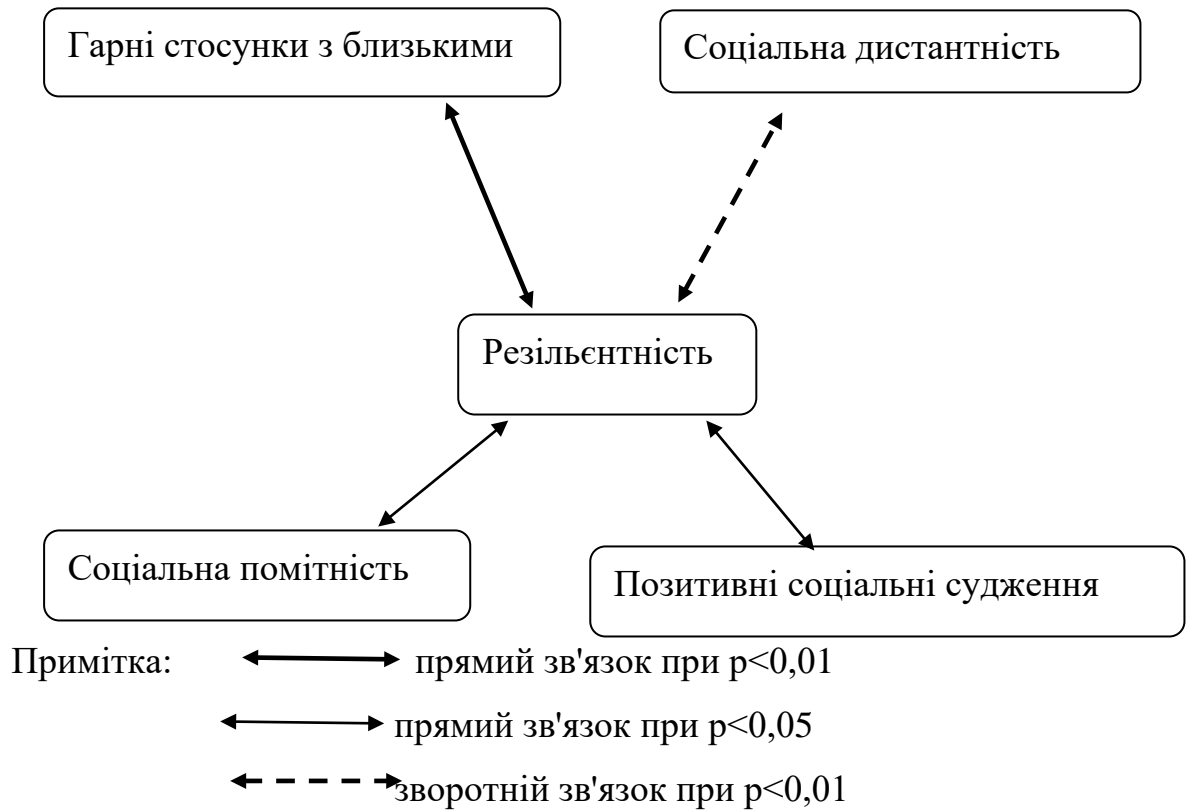


Рис. 3.21. Кореляційна плеяда взаємозв'язку між соціальним благополуччям та резильєнтністю у жінок

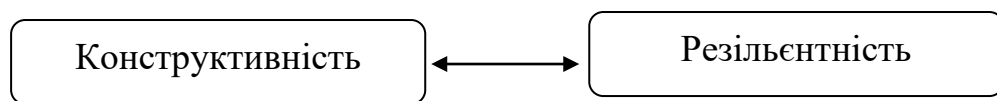
Таким чином, чинниками резильєнтності у жінок будуть опірність стресу, оптимізм, приналежність до групи, конструктивні соціальні контакти. Це означає, що розвитку резильєнтності сприятимуть наявні ефективні соціальні зв'язки, які людина може використовувати для своєї діяльності, вирішенню проблем, а також товариськість особистості.

Після визначення чинників резильєнтності у жінок перейдемо до розгляду даних у чоловіків.

За результатами кореляційного аналізу резильєнтності та конструктивності стратегій було виявлено наступні результати, які представлено в таблиці 3.15 та графічно на рисунку 3.15 (додаток Т).

**Результати взаємозв'язку конструктивності стратегій та
резильєнтності серед чоловіків**

Резильєнтність	Конструктивність стратегій
	0,295*
Примітка:** результати з достовірністю на рівні $p \leq 0,01$	
: * результати з достовірністю на рівні $p \leq 0,05$	



Примітка: \longleftrightarrow прямий зв'язок при $p < 0,01$

\longleftrightarrow прямий зв'язок при $p < 0,05$

Рис. 3.22. Кореляційна плеяда взаємозв'язку конструктивності стратегій та резильєнтності серед чоловіків

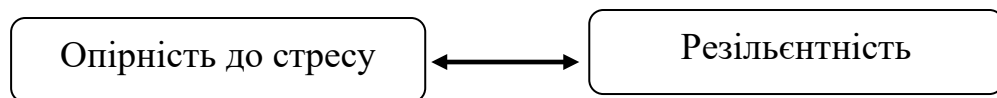
Отриманий зв'язок означає, що підвищувати резильєнтність чоловіків буде вміння успішно, ефективно долати дію стресових факторів та зберігати психічне, емоційне здоров'я, а також товариську, контактність, підтримка з боку оточуючих. Саме просоціальна поведінка в складних життєвих ситуаціях, пошук адекватних, конструктивних шляхів вирішення проблемної ситуації сприяє проявам задоволеності життям, коли особистість стресові ситуації визначає для себе як зору зросту та отримання нового досвіду, нівелює відчуття безпорадності.

Результати взаємозв'язку між опірністю до стресу та резильєнтністю у чоловіків представлено в таблиці 3.16 та на рисунку 3.23 (додаток У).

Результати взаємозв'язку опірності до стресу та резильєнтності серед чоловіків

Резильєнтність	Опірність до стресу
	0,508**
Примітка:** результати з достовірністю на рівні $p \leq 0,01$	
: * результати з достовірністю на рівні $p \leq 0,05$	

Зафіксований прямий кореляційний зв'язок засвідчує, що чоловіки, які мають достатню стресостійкість схильні долати стресові ситуації конструктивними методами. Тобто можна зауважити, що стресостійкість як властивість особистості буде сприяти та підвищувати резильєнтність серед чоловіків.





Примітка:  прямий зв'язок при $p < 0,01$
 зворотній зв'язок при $p < 0,01$

Рис. 3.23. Кореляційна плеяда взаємозв'язку опірності до стресу та резильєнтності серед чоловіків

Результати взаємозв'язку між психологічними типами та резильєнтністю у чоловіків представлено в таблиці 3.17 та на рисунку 3.24 (додаток Ф).

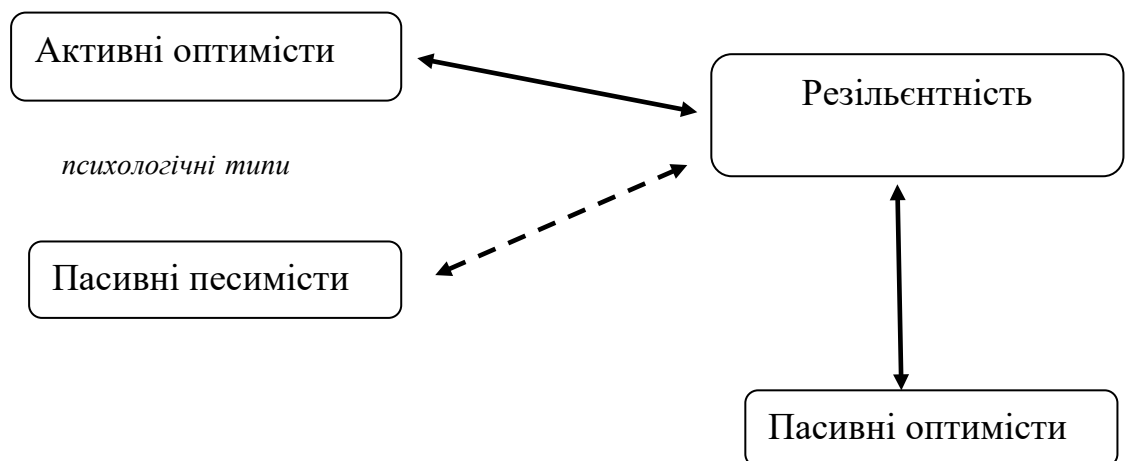
Результати взаємозв'язку між психологічними типами та резильєнтністю у чоловіків

Психологічні типи	Резильєнтність
Активні оптимісти	0,365**
Активні песимісти	-0125

Пасивні песимісти	-0,436**
Пасивні оптимісти	0,309**
Реалісти	-0,284
Примітка:** результати з достовірністю на рівні $p \leq 0,01$: * результати з достовірністю на рівні $p \leq 0,05$	

Були зафіксовані кореляційні взаємозв'язки між резильєнтністю та такими психологічними типами, як:

- 1) активні оптимісти (прямий зв'язок, при $p \leq 0,01$);
- 2) пасивні песимісти (зворотній зв'язок, при $p \leq 0,01$);
- 3) пасивні оптимісти (прямий зв'язок, при $p \leq 0,01$).



Примітка: \longleftrightarrow прямий зв'язок при $p < 0,01$
 \dashrightarrow зворотній зв'язок при $p < 0,01$

Рис. 3.24. Кореляційна плеяда взаємозв'язку між психологічними типами та резильєнтністю у чоловіків

Перший прямий зв'язок означає, що чоловіки, які у майбутнє дивляться позитивно, ставлять перед собою цілі та активно їх досягають, тобто роблять все можливо, щоб досягнути поставленої мети, в складних ситуаціях не опускають рук, а активно діють будуть стійкими до негараздів та схильні

долати стресові ситуації конструктивними методами, тобто у них буде підвищуватися рівень резильєнтності.

У чоловіків підвищувати резильєнтність буде віра в те, що все налагодиться якимось чином. Навіть, те, що вони не прикладають власних зусиль для вирішення складної ситуації, але вірять в те, що все налагодиться, вірять в удачу, схильні відкласти прийняття рішення все одно підвищуватиме резильєнтність.

Знижуватиме резильєнтність та не сприятиме їй серед чоловіків відсутність віри у власні сили, відсутність віри в те, що можуть досягнути успіху. Відповідно, нічого не роблять, щоб змінити своє життя на краще, не ставлять перед собою цілей. Такі люди живуть «за течією». Часто у проблемних ситуаціях займають позицію уникнення.

Результати взаємозв'язку між показниками суб'єктивного соціального благополуччя та резильєнтністю у чоловіків представлено в таблиці 3.18 та на рисунку 3.25 (додаток С).

Табл.3.18.

Результати взаємозв'язку між показниками суб'єктивного соціального благополуччя та резильєнтністю у чоловіків

Показники соціального благополуччя	Резильєнтність
Соціальна помітність	0,515**
Соціальна дистантність	0,011
Гарні стосунки з близькими	0,017
Соціальне схвалення	-0,020
Позитивні соціальні судження	0,210
Примітка:** результати з достовірністю на рівні $p \leq 0,01$	
: * результати з достовірністю на рівні $p \leq 0,05$	

Згідно даним представленим в табл. 3.18, був зафіксований один взаємозв'язок між резильєнтністю та соціальною помітністю (прямий зв'язок, при $p \leq 0,01$)

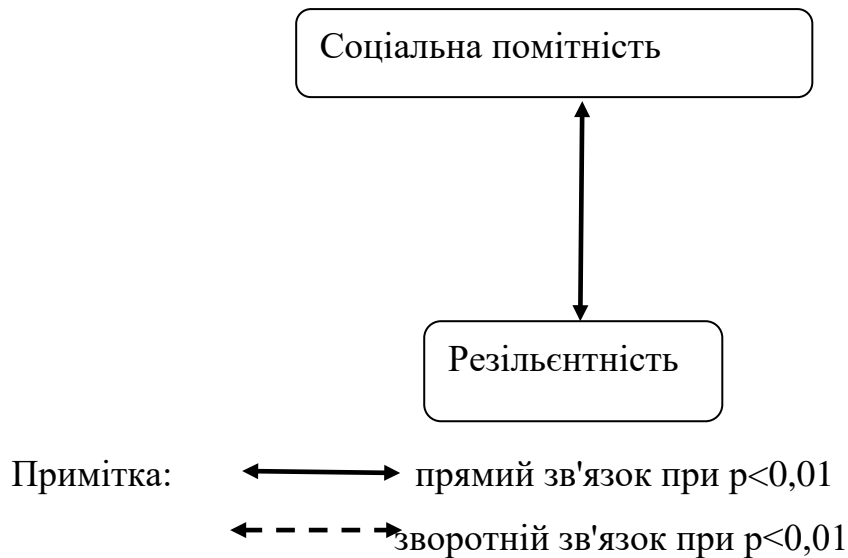


Рис. 3.25. Кореляційна плеяда взаємозв'язку між соціальним благополуччям та резильєнтністю у чоловіків

Згідно цим результатам чинниками резильєнтності у чоловіків буде соціальна помітність, яка проявляється в тому, що чоловіки, як і жінки, вважають себе частиною певної групи та суспільства в цілому, активно залучаються до життя оточуючих, беруть на себе лідерські позиції.

Таким чином, чинниками резильєнтності у чоловіків буде відчуття приналежності до групи, використання конструктивності стратегій у поведінці, стресостійкість, оптимістичність.

Якщо порівняти між собою чинники резильєнтності жінок та чоловіків, то є певні спільні детермінанти і відмінні. Спільними чинниками у обох статей є приналежність до групи, стресостійкість та оптимістичність. Відмінними чинниками є наступні. Так, для опитуваних жіночої статі чинником резильєнтності є соціальні контакти та взаємодія з оточуючими, а у чоловіків – використання конструктивності стратегій у поведінці.

За результатами кореляційного аналізу було визначено, що знижувати резильєнтність у жінок будуть соціальна дистантність та відмежованість від оточуючих, відчуття самотності. Окрім цього знижувати резильєнтність у жінок будуть такі особливості, коли жінки займаються наперед визначеною неуспішною діяльністю, яка може носити деструктивний характер, не

спрямовані на створення чогось нового в своєму житті. Стосовно чоловіків, то знижувати резильєнтність буде відсутність віри у власні можливості, невіра, що вони можуть досягнути успіху, відсутність цілей.

3.4. Рекомендації щодо розвитку резильєнтності у жінок та чоловіків

Виходячи з факторів розвитку резильєнтності, які було описано в теоретичному розділі та отриманих за результатами емпіричного дослідження можна запропонувати наступні рекомендації:

1. Особистості слід допомогти відшукати мету в житті та поставити цілі, навчити ідентифікувати важливі джерела цілей в житті, а також допомогти у визначенні пріоритетів.

2. Допомогти розумінню зовнішніх викликів, які супроводжують людину в житті, допомогти усвідомити власні емоційні переживання та свої ресурси для подолання дії негативних факторів.

3. Розвивати вміння визначати свою внутрішню силу та свої ресурси.

4. Розвивати вміння обирати та застосовувати конструктивні стратегії подолання складних життєвих ситуацій.

5. Розвивати самоефективність. Самоефективність передбачає вміння особистості контролювати проблемні ситуації різної складності та свій емоційний стан. Важливість розвитку самоефективності визначається тим, що в складних ситуаціях люди частіше критикують себе та свої дії, аніж визначають позитивне, щось про себе. А в таких ситуаціях слід думати про себе позитивно та про свою діяльність, щоб підвищувати впевненість в собі та своїх діях.

6. Розвивати оптимізм. Резильєнтність являється вмінням переосмислювати речі, головним чином переходячи від почуття розчарування до бачення можливостей. Оптимізм являється властивістю стійкої особистості. Розвиток оптимізму є важливим, оскільки така властивість дозволяє бачити позитивний бік у негативних, складних

ситуаціях. Оптимізм визначає впевненість у здатності вирішити будь-які ситуації.

7. Візуалізація успіху. Людина, яка має високий рівень резильєнтності в стресових, складних ситуаціях будують своє бачення успіху. Таке вміння сприяє досягненню власних цілей. Досягнення цілей передбачає, що людина обирає методи досягнення цілей, підсвідомо працюючи над цим. Тому для розвитку резильєнтності слід створювати позитивний, чіткий обрис майбутнього.

8. Формувати адекватну самооцінку. Кожна особистість є унікальна, і вона має усвідомити свою унікальність, побачити свої сильні сторони, навчитися визначати ресурси. Людина має навчитися бачитися, що її цінують оточуючі та оцінують високо, цінують її внесок в соціум та професійну діяльність.

9. Здійснення тренінгових занять.

Саме тренінгову програму ми хочемо запропонувати в рамках наукової роботи. Ми обрали тренінг стимуляції розвитку навичок резильєнтності. Стратегію тренінгових занять психологічного спрямування було обрано через те, що тренінгові заняття дають можливість розвивати самосвідомість людини, осмислювати систему цінностей, а також мотивувати та формування поведінкові особливості.

Метою тренінгових занять в рамках наукової роботи був розвиток резильєнтності у чоловіків та жінок через розвиток оптимізму, стресостійкості та навичок конструктивної соціальної взаємодії.

Визначена мета тренінгових занять дозволяє сформувати наступний алгоритм дій:

1) розвиток вміння реалістично оцінювати складну ситуацію та розвиток емоційної стійкості, самоконтролю, що дозволить приймати правильні рішення та адекватно діяти;

2) формування та розвиток особистісних ресурсів;

3) розвиток оптимізму.

4) розвиток стресостійкості.

Для того, щоб реалізувати тренінгові заняття слід дотримуватися наступних етапів: початкового, основного та завершального етапів.

Суттю початкового етапу є ознайомлення учасників з метою тренінгу, ознайомити їх з правилами тренінгової групи та процесу тренінгу, а також дізнатися їхні очікування.

Основна частина тренінгу починається зі знайомства з тренером, пояснення цілей, представлення проблемної інформації через міні-лекції та обговорення для оновлення досвіду учасників. Обговорення отриманої інформації, почуттів і переживань, які виникли під час виконання завдання. Цей етап забезпечує активність учасників тренінгових занять, де організовується мозковий штурм, даються творчі завдання. Під час роботи на основному етапі, проводяться тренінгові вправи, потім організуються дискусії, групова рефлексія та дається зворотний зв'язок. Характерною рисою наших занять є саморефлексія та рефлексія, тобто активна участь учасників у самосвідомості, власному стані та характері власних реакцій на зовнішні подразники.

Заключний етап передбачає обговорення модульної роботи з наступним зворотним зв'язком, рефлексією та впровадженням отриманих знань і досвіду.

Для того, щоб тренінгові заняття були успішними у своїй реалізації слід дотримуватися наступних принципів: добровільності; активності; дослідницької творчої позиції; партнерського спілкування; психолого-педагогічної взаємодії. Опишемо та роз'яснимо їх.

Принцип добровільності базується на свободі вибору, особливо в питаннях особистої вигоди.

Принцип активності полягає у створенні відповідних умов для діяльності учасників, які повинні спрямовувати свої зусилля на досягнення практичних, емоційних і чуттєвих переживань. Місце проведення дослідження тісно пов'язане з принципами активності. Це зумовлено відкритістю до нового досвіду, здатністю та бажанням активно

спостерігати за власними особистісними змінами. А творчий аналіз отриманої інформації про особистісно-психологічні характеристики людини виступає фактором реалізації особистості в процесі саморозвитку та посттравматичного зростання.

Реалізація принципів партнерства у спілкуванні також є дуже важливою. Без довіри між учасниками психологічної взаємодії не може бути досягнута мета психолого-педагогічного супроводу, особливо розвиток навичок стійкості до збереження та відновлення психічного здоров'я в складних життєвих ситуаціях

Реалізація принципу психолого-педагогічної взаємодії відбувається завдяки створенню середовища безпеки, довіри і відкритості, в якому людина може уникнути замкнутості в спілкуванні і знайти оптимальний шлях вирішення своїх особистих і міжособистісних проблем.

При реалізації тренінгової роботи з розвитку резильєнтності можна використовувати такі методи роботи:

1) презентація являється вербальним або невербальним методом, який призначений підвищити результативність сприймання та усвідомлення, розуміння теоретичних знань і практичних моментів, які піднімаються на тренінговому занятті.

2) психологічні техніки є групою методів, які допомагають утворити комфортну, позитивну атмосферу на занятті шляхом зміни емоційного стану учасників.

3) дискусійні методи являються наскрізними і мають використовуватися протягом усього тренінгу, при розгляді результатів групової роботи, а також при аналізі реальної ситуації учасників групи.

4) зворотний зв'язок являється методом, що використовується для отримання інформації про якість і результати методів навчання, поточних групових процесів, оцінки ефективності роботи групи.

Для того, щоб досягнути поставленої мети тренінгові заняття можна розділити на три блоки. Перший блок спрямований на розвиток оптимізму та

навичок конструктивної соціальної взаємодії. Вправи другого блоку допомагають розвивати стресостійкість. Третій блок спрямований на розвиток емоційної стійкості, самоконтролю, особистісних ресурсів.

Якщо вище було описано етапи реалізації тренінгових занять, то зараз опишемо етапність проведення кожного заняття. Кожне тренінгове заняття має складатися з наступних частин:

1. Привітання, його мета – налагодити якісне спілкування між учасниками тренінгової групи та сприяти створенню атмосфери групової довіри та взаємоприйняття.

2. Розминки має на меті допомогти учасникам усвідомити мотиваційні чинники учасників групи, налаштувати їх на ефективну групову взаємодію, продуктивно регулювати емоційний стан. Актуалізація роботи та результати попередніх занять.

3. Основну частину кожного заняття складають головні завдання, вправи, ігри та безліч інших відповідних прийомів, які направляються на розвиток вміння не лише бути активним, але й ефективно скеровувати свою активність. Окрім цього завдання спрямовані на розвиток головних чинників резильєнтності, які ми вказали вище.

Основна частина заняття є найважливішою, оскільки вона передбачає вирішення таких завдань:

- 1) підняття проблеми конкретного заняття;
- 2) «інспектування» актуальних ресурсів учасників групи, які дозволять ефективно виконувати заплановані вправи.
- 3) розвиток особистісних властивостей, які сприяють формуванню та розвитку резильєнтності.

Всі заняття побудовані за принципом логіки, тобто є логічно продовжують одне одного. Більш детально із вправи можна ознайомитися в додатку Ц.

Таким чином, в рамках наукової роботи ми рекомендуємо здійснювати тренінгову роботу по розвитку резильєнтності та оптимізму, навичок

конструктивної соціальної взаємодії, стресостійкості. Окрім цього, загальними рекомендаціями щодо розвитку резильєнтності є: визначення цілей в житті, усвідомлення свого емоційного стану, розвиток внутрішніх ресурсів, розвивати вміння обирати та застосовувати конструктивні стратегії подолання складних життєвих ситуацій, розвиток самоефективності, адекватної самооцінки.

Висновки до розділу III

Отримані результати емпіричного дослідження дозволили зробити наступні висновки. Серед жінок більшість має середній рівень резильєнтності. Жінки успішно впорюються зі стресом, але ця успішність залежить від інтенсивності та дії стресових факторів. З віком жінкам стає тяжче впоратися із впливом стресових ситуацій, негативними подіями, тому вони відчують фізичне та емоційне напруження.

Жінки з низьким рівнем резильєнтності (тобто ЕГ) мають низький рівень конструктивності стратегії поведінки та низький рівень опірності стресовим ситуаціям. Вони більше покладають на оточуючих, ситуації, а не на себе. Не прикладають зусиль, щоб досягнути емоційної, моральної, психологічної гармонії. Від оточуючих намагаються тримати дистанцію, вважаючи, що іншим на них байдуже.

Жінки з високим рівнем резильєнтності (тобто КГ) мають середній рівень конструктивності стратегії поведінки та достатній рівень опірності стресовим ситуаціям. Жінки вважають себе активними членами суспільства, ставлять перед собою цілі та досягають їх, взаємодіючи з оточенням. У будь-яких ситуаціях покладаються на себе.

Для чоловіків властивий високий рівень резильєнтності. Після дії стресових факторів чоловіки з високим рівнем резильєнтності швидко відновлюють якість свого життя, не відчують нервового чи психічного напруження. Для чоловіків, незалежно від рівня резильєнтності, властивий високий рівень конструктивності стратегії поведінки. Чоловікам з низьким рівнем резильєнтності (тобто ЕГ) властивий низький рівень опірності стресу. Для чоловіків з високим рівнем резильєнтності (тобто КГ) властивий достатній рівень опірності стресу. Вважають себе важливою частиною суспільства та здійснюють свою діяльність на досягнення мети. Мають гарні стосунки з близькими. Адекватно оцінюють складну ситуацію згідно її потенційних властивостей та ресурсів, є стійкими до вияву стресу.

Таким чином, в рамках наукової роботи ми рекомендуємо здійснювати тренінгову роботу по розвитку резильєнтності та оптимізму, навичок конструктивної соціальної взаємодії, стресостійкості. Окрім цього, загальними рекомендаціями щодо розвитку резильєнтності є: визначення цілей в житті, усвідомлення свого емоційного стану, розвиток внутрішніх ресурсів, розвивати вміння обирати та застосовувати конструктивні стратегії подолання складних життєвих ситуацій, розвиток самоефективності, адекватної самооцінки

ВИСНОВКИ

1. Отже, за результатами теоретичного аналізу, систематизації теоретичного матеріалу було визначено, що явище резильєнтності з погляду різних науковців розуміється через рису особистості, через процес або ж як механізм подолання. Резильєнтність описується через динамічну систему, яка дозволяє ефективно адаптуватися до змінних умов, які можуть мати для людини негативний вплив. Тобто резильєнтність допомагає особистості адаптуватися до нових умов, бути психічно і ментально здоровим.

Згідно теоретичному дослідженню до основних детермінант резильєнтності відносять: досяжні цілі у житті; знаходження гармонії у житті; наявність комунікативних, соціальних навичок; усвідомлення того, що за все, що відбувається в житті людина відповідальна сама; самооцінка, оптимізм, впевненість в собі та інше. Якщо узагальнити теоретичний матеріал, то можна визначити, що психологічними чинниками розвитку резильєнтності є життєва цілеспрямованість, відчуття злагодженості життя, переважання позитивних емоцій, достатньо висока самооцінка, активна адаптація, самоефективність, оптимізм, наявність соціальної підтримки та адаптованість.

В межах кваліфікаційної роботи було визначено та описано теоретичну модель чинників, згідно якої буде досліджено наступні детермінанти резильєнтності: оптимізм, конструктивність стратегій, стресостійкість, соціальне благополуччя.

2. Отримані результати емпіричного дослідження дозволили зробити наступні висновки. Більшість жінок мають середній рівень резильєнтності. Опитувані жінки ефективно справляються з дією стресових факторів, але така успішність залежить від інтенсивності та дії стресора. Чим старшою стає жінка, тим їй складніше боротися з негативними наслідками стресових ситуацій і негативних подій. Саме це може спричинити у жінок відчуття фізичного та емоційного перенавантаження.

Було виявлено, що жінкам з низькою резильєнтністю, тобто опитуваним експериментальної групи властивий нижчий рівень конструктивних стратегій поведінки та менша стійкість до стресових ситуацій. Такі жінки більше залежні від оточуючих, більше покладаються на них, аніж на самих себе. У жінок з низькою резильєнтністю відсутнє прагнення до досягнення емоційної, моральної та психологічної гармонії. Жінки з низькою резильєнтністю проявляють тенденцію до дистанціювання від оточуючих, вважаючи, що іншим до них байдуже.

Щодо жінок з високим рівнем резильєнтності, тобто опитуваних контрольної групи, то вони проявляють середній рівень конструктивності стратегії поведінки та достатній рівень опірності стресовим ситуаціям. Їм властиво вважати себе важливими, активними членами соціуму. Тому ставлять перед собою цілі та, як правило, досягають їх. Відповідно, у будь-яких ситуаціях покладаються на себе, свої сили та ресурси.

3. За результатами власного дослідження було визначено, що для опитуваних чоловіків характерний високий рівень резильєнтності. Високий рівень резильєнтності у чоловіків свідчить про те, що вони мають тенденцію досить швидко відновлюватися морально, ментально після дії стресової ситуації, а також відновлювати якість свого життя, при цьому не відчуваючи нервового чи психічного напруження. Було з'ясовано, що рівень резильєнтності не впливає на тенденцію до використання чоловіками конструктивності стратегії поведінки. Щодо чоловіків з низьким рівнем резильєнтності, тобто опитуваних експериментальної групи, було діагностовано низький рівень опірності стресу.

Чоловіки з високим рівнем резильєнтності, тобто опитувані контрольної групи мають достатній рівень опірності стресу. Їм властиво думати, що вони є головною, значущою частиною соціуму та спрямовують власну активність на досягнення мети. Їв властиві адекватні та гарні стосунки з оточуючими. Адекватно оцінюють складну ситуацію згідно її потенційних властивостей та ресурсів, є стійкими до вияву стресу.

Співставляючи чинники резильєнтності жінок та чоловіків було виявлено наступні спільні детермінанти. В опитуваних обох статей спільними чинниками резильєнтності є соціальна помітність, стресостійкість та оптимістичність. Відмінними чинниками резильєнтності для жінок є соціальні контакти та взаємодія з оточуючими. Відмінними чинниками резильєнтності для чоловіків є використання конструктивних стратегій.

Також було діагностовано, що зменшувати резильєнтність в опитуваних жіночої статі буде соціальна дистантність та відмежованість від оточуючих, відчуття самотності, заняття деструктивною діяльністю, тобто діяльність яка не приносить успіху, а лише забирає енергійний, психологічний та емоційний ресурс. Відносно чоловіків, то знижувати резильєнтність буде відсутність віри у власні можливості, невіра, що вони можуть досягнути успіху, відсутність цілей.

4. Отже, результати емпіричного дослідження спонукають надати рекомендації щодо розвитку резильєнтності. В межах кваліфікаційної роботи було рекомендовано здійснювати тренінгову роботу. Тренінгова робота має бути орієнтована на розвиток резильєнтності та оптимізму, навичок конструктивної соціальної взаємодії, стресостійкості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаменко Л.С. (2020). Актуальні підходи до проблеми дослідження психічної резильєнтності. *Вісник Національного університету оборони України*. 5, 61-65
2. Асонов Д., & Хаустова О. (2019). Розвиток концепції резильєнсу в науковій літературі протягом останніх років. <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/219>
3. Балахтар К.С. (2022). Резильєнтність викладача ЗВО в умовах військового стану. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія*: зб. наук. пр., 1(20), 55-62.
4. Бойко-Бузиль Ю. Ю. (2022) Резильєнтність як чинник психічного здоров'я особистості. уклад. В. С. Бліхар, *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві – 2022: Збірник матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Львів, 28 жовтня 2022 року)*, (с. 23-27). Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ.
5. Болотнікова І. В. (2019). Професійне благополуччя і життєстійкість як фактори професійного здоров'я – 2019: *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я: матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Вінниця, 22 листопада 2019 року)*, (с. 33-36).
6. Бондаренко О.А. (2023) Резильєнтність як психологічний ресурс особистості в умовах невизначеності. *Перспективи розвитку сучасної психології: збірник наукових праць*, 12., 13-19
7. Болотова О. М. (2019). Резильєнтність як риса, резильєнтність як процес: третій шлях – 2019: *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції (м. Суми, 28 лютого – 1 березня 2019 року)*, (с.16-20). Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка.

8. Березовська Л. І. (2017). Теоретичні аспекти дослідження життєздатності особистості. *Вісник Національного університету оборони України*, (48), 26-30
9. Бондарева Т. С. (2018). Життєстійкість особистості в контексті способів долання складних життєвих ситуацій. *Актуальні проблеми психології Т. III : Консультативна психологія і психотерапія*, 14, 233- 254.
10. Білинська М.М., & Корольчук О.Л. (2018) Терміни: Національна резильєнтність (стресостійкість). Публічне управління: термінол. словник. Київ : НАДУ.
11. Грішин Е. (2021) Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*, 64, 62-81.
12. Дворніченко Л., & Кононенко О., & Любіна Л., & Медянова О., & Шкраб'юк В. (2023). Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. *Перспективи та інновації науки». Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина», 10(28), 601-611*
13. Данильченко Т.Д. (2015) Питальник «Суб'єктивне соціальне благополуччя»: методологічне обґрунтування і процедура розробки. *Wschodnioeuropejskie Czasopismo Naukowe (East European Scientific Journal). POLITOLOGIA*, №3, 20-29
14. Заблоцький Ю. К. (2019). Психологічні особливості життєстійкості сучасної молоді – 2019: *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я: матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції*, (м. Вінниця, 22 листопада 2019 року), (с. 90-94).
15. Запека Я. (2019). Емпіричне дослідження життєстійкості студентів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, 4, 87-93
16. Зайцева О.В. (2023). Особистість в критичних ситуаціях життєдіяльності психологічні механізми резильєнтності ВПО в умовах воєнного стану. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості – 2023: Зб.наук праць за матеріалами VIII Усеукраїнської науково-практичної*

конференції молодих вчених, аспірантів та студентів «Соціально-психологічні технології розвитку особистості» (м. Херсон, 07 квітня 2023 р.), (с. 111-117). Херсон–Івано-Франківськ: ХДУ

17. Зливков В.Л., & Лукомська С.О., & Федан О.В. (2016). Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях К.: Педагогічна думка.

18. Іванова О. (2022). Розвиток комунікативної компетентності як чинник формування резильєнтності педагога. *Вісник НАПН України*, 4(2), 1-6

19. Корольчук О.Л. (2021). Характеристики резильєнтності системи охорони здоров'я: міжнародний досвід для України. *Публічне управління і адміністрування в Україні*, 23, 35-41.

20. Кіреєва З. О. (2022) Предиктори резильєнтності та оптимізму у осіб різного віку під час проживання пандемії SARS-COV-2. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, 1, 5-10.

21. Кривоконь Н. І. (2014) Життєстійкість та особистісний ресурс : значення понять в контексті психології соціальної роботи. *Актуальні проблеми психології : Збірник наукових праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*, 9, 454-467

22. Кокур О. М., & Мельничук Т. І. (2023) Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України.

23. Кухарук, О. (2022). Ідентичнісний вимір соціальної резильєнтності: визначення, підходи, можливості прогнозування. *Проблеми політичної психології*, 12(26), 77-90.

24. Лазос Г. П. (2018) Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія*. 14, 26-64.

25. Лазос Г. П. (2019). До проблеми резильєнтності у фахівців допомагаючих професій. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я*

– 2019: матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції, (м. Вінниця, 22 листопада 2019 р.), (с. 140-144).

26. Лазос Г.П. (2019) Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2-3 (17), С. 77-89.

27. Лазаренко В.І., & Потапова Н.В (2018). Навчання студентів соціальної резильєнтності в умовах вищого навчального закладу. *Актуальні напрями психопрофілактичних заходів у закладах вищої освіти – 2018: матеріали I Всеукр. круглого столу (м. Дніпро, 18 трав. 2018 р.)*. (с. 79-82). Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ.

28. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум. Л. Карамушка, & О. Креденцер, & К. Терещенко, & В. Лагодзінська, & В. Івкін, & О. Ковальчук (2023); за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України.

29. Милославська О. (2023). Резильєнтності як складова психічної витривалості військовослужбовця. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*, 34 (73), 197-202

30. Мерзлякова О. Л. (2023). Концепт інформаційно-психологічного супроводу розвитку резильєнтності українців під час війни . *Імідж сучасного педагога*, (6(213), 121–125.

31. «Опитувальник SACS (С. Хобфол)», в адаптації С. Старченкова. Електронний ресурс. http://ni.biz.ua/11/11_12/11_129688_oprosnik-strategii-preodoleniya-stressovih-situatsiy-Strategic-Approach-to-Coping-Scale-SACS-s-hobfoll-.html

32. Пахненко О. М. (2022). Сутність та складові резильєнтності громад в контексті Covid-19. *Економіка та суспільство*, 39, 30-36

33. Прокоф'єва Л. (2021) Аналіз феномену «резильєнтність»: вивчення та перспективи. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи. Збірник наукових праць*, 14, 126-132

34. Паскевська Ю. (2022) Резильєнтність як психологічний ресурс персоналу пенітенціарних установ. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*, 8 (57), 110-119
35. Руденко О.В., & Гонтар Ю.В. (2021) Структура резилієнсу у контексті розвитку резильєнтності особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*, 33, 73-77.
36. Рень Л.В. (2023) Резильєнтність фахівців помічних професій в умовах воєнного стану. За наук. ред. Л. М. Завацької. *Тринадцяті Сіверянські соціально-психологічні читання – 2023: Матеріали Міжнародної наукової онлайн-конференції (м. Чернігів, 25 листопада 2022 року)*, (149-152). Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка
37. Розвиток стійкості здобувачів першого рівня вищої освіти в умовах військового конфлікту на території України: методичні рекомендації / уклад. Г. Афuzова, В. Кротенко, Г. Найдьонова; за заг. ред. Г. Афuzової. Суми: Університетська книга, 2023.
38. Сердюк Л. З., & Купреєва О. І. (2017). Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*, 15, 481-491.
39. Турубарова А. В. (2021). Проблема резильєнтності в контексті пандемії COVID-19. *Психолого-педагогічні координати розвитку особистості – 2021: зб. наук. матеріалів II Міжнар. наук.-практ. конф., (м. Полтава, 3-4 червня 2021 р)*, (с. 225-228). Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».
40. Чернобровкін, В. М., & Морозова О. Б. (2021). Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резилієнс особистості. *Технології розвитку інтелекту*, 5(1), С. 22.

41. Чернобровкіна В., & Чернобровкін В. (2020). Феномен резильєнтності у контексті соціо-екологічного підходу і дискурсу. *Психологія та психосоціальні інтервенції*, 3, 59-66
42. Чиханцова О., & Гуцол К. (2022). Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19: практичний посібник. Київ, Національна академія педагогічних наук України.
43. Чиханцова О.А. (2023). Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 34 (73), 34-41
44. Чанчиков І.К. (2022). Залежність рівня життєстійкості від віку та статі особистості. *Освітньо-науковий простір*, 3, 123-132
45. Чанчиков І. К. (2019). Аналіз життєстійкості особистості: системний підхід. *Теорія і практика загальної психології*, 4, 59-62
46. Чиханцова О. (2018). Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології*, 42, 211-231.
47. Чекстере О. Життєстійкість, резильєнтність і копінг стратегії як психологічні феноменти, що сприяють адаптивності особистості. Електронний ресурс:
https://lib.iitta.gov.ua/735304/1/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F_%D0%96%D0%B8%D1%82%D1%82%D1%94%D1%81%D1%82%D1%96%D0%B9%D0%BA%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C,%20%D1%80%D0%B5%D0%B7%D1%96%D0%BB%D1%8C%D1%94%D0%BD%D1%82%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D1%96%20%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D1%96%D0%BD%D0%B3%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B3%D1%96%D1%97.pdf
48. Хамініч О.М. (2016). Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*, 6 (2), 160-165.

49. Definitions of Community Resilience: An Analysis. Community & Regional Resilience Institute. 2013. 14 p. URL: <https://s31207.pcdn.co/wp-content/uploads/2019/08/Definitions-of-community-resilience.pdf>.

50. Fan Y., & Lyu X. (2021). Exploring Two Decades of Research in Community Resilience: A Content Analysis Across the International Literature. *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 1643-1654.

51. Faulkner L., & Brown K. & Quinn T. (2018). Analyzing community resilience as an emergent property of dynamic socialecological systems. *Ecology and Society*, 23(1), 24.

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета для виявлення метричних даних

1. Вкажіть Вашу стать: ж чи ч
2. Вкажіть Ваш вік
3. Вкажіть Ваш сімейний стан:
 - 1.1. одружені
 - 1.2. цивільний шлюб
 - 1.3. не з ким не зустрічаюсь
 - 1.4. зустрічаюсь
- 3* Чи маєте Ви дітей, якщо так, то скільки.
4. Вкажіть рід Ваших професійних занять.

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона CD-RISK-25, в адаптації

О. Кокуна

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

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

«Опитувальник SACS (С. Хобфол)»

Вам пропонуються 54 твердження, щодо поведінки в напружених (стресових) ситуаціях. Оцініть, будь ласка, як Ви зазвичай дієте в цих випадках. Для цього поставте цифру від 1 до 5, яка найбільш відповідає Вашим діям. Якщо твердження повністю описує Ваші дії або переживання, то поруч з номером питання поставте - 5 (відповідь - так, зовсім вірно).

Якщо твердження зовсім не підходить до Вас, тоді поставте - 1 (відповідь - ні, це зовсім не так).

1 - немає, це зовсім не так

2 - скоріше ні, ніж так

3 - важко відповісти

4 - скоріше так, ніж ні

5 - так, цілком правильно

1. У будь-яких складних ситуаціях Ви не здаєтесь.

2. Об'єднуєтесь з іншими людьми, щоб разом вирішити ситуацію.

3. Радитесь з друзями або близькими про те, що б вони зробили, опинившись в Вашому становищі.

4. Ви завжди дуже ретельно зважує можливі варіанти рішень (краще бути обережним, ніж наражатися на ризик).

5. Ви покладаєтесь на свою інтуїцію.

6. Як правило, Ви відкладаєте розв'язання проблеми, яка виникла в надії, що вона вирішиться сама.

7. Намагаєтесь тримати все під контролем, хоча і не показуєте цього іншим.

8. Ви вважаєте, що іноді необхідно діяти настільки швидко і рішуче, щоб застати інших зненацька.

9. Вирішуючи неприємні проблеми, дратуєтесь можете "наламати чимало дров".

10. Коли хто-небудь з близьких поводить з Вами несправедливо, Ви намагаєтеся поводитися так, щоб вони не відчули, що Ви засмучені або ображені.

11. Намагаєтеся допомогти іншим при вирішенні спільних проблем.

12. Не соромитися при необхідності звертатися до інших людей за допомогою або підтримкою.

13. Без необхідності не "викладається" повністю, вважаючи за краще економити свої сили.

14. Ви часто дивуєтеся, що найбільш правильним є те рішення, яке першим спало на думку.

15. Іноді віддаєте перевагу зайняттю чим завгодно, лише б забути про неприємну справу, яку потрібно робити.

16. Для досягнення своїх цілей Вам часто доводиться "підігравати" іншим або підлаштовуватися під інших людей ("кривити душею").

17. У певних ситуаціях Ви ставите особисті інтереси понад усе, навіть якщо це піде на шкоду іншим.

18. Як правило, перешкоди для розв'язання Ваших проблем або досягнення бажаного, сильно виводять Вас із себе, можна сказати, що вони просто "бісять" Вас.

19. Ви вважаєте, що в складних ситуаціях краще діяти самому, ніж чекати, коли їх будуть вирішувати інші.

20. Перебуваючи у важкій ситуації, Ви роздумуєте про те, як би вчинили б в цьому випадку інші люди.

21. У важкі хвилини для Вас дуже важлива емоційна підтримка близьких людей.

22. Вважаєте, що у всіх випадках краще "сім і більше разів відміряти, перш ніж відрізати".

23. Ви часто програєте через те, що не покладаєтеся на свої передчуття.

24. Ви не витрачаєте свою енергію на вирішення того, що можливо саме по собі розсіється (вирішиться).

25. Ви дозволяєте іншим людям думати, що вони можуть вплинути на Вас, але насправді Ви - "міцний горішок", і нікому не дозволяєте маніпулювати собою.

26. Вважаєте, що корисно демонструвати свою владу і перевагу для зміцнення власного авторитету.

27. Вас можна назвати запальною людиною.

28. Вам буває досить важко відповісти відмовою на будь-чії вимоги або прохання.

29. Ви вважаєте, що в критичних ситуаціях краще діяти спільно з іншими.

30. Ви вважаєте, що на душі може стати легше, якщо поділитися з іншими своїми переживаннями.

31. Нічого не приймаєте на віру, через те, що вважаєте, що в будь-якій ситуації можуть бути "підводні камені".

32. Ваша інтуїція Вас ніколи не підводить.

33. У конфліктній ситуації переконуєте себе та інших, що проблема не має ніякого значення.

34. Іноді Вам доводиться трохи маніпулювати людьми (розв'язувати свої проблеми, не дивлячись на інтереси інших).

35. Буває дуже вигідно поставити іншу людину в незручне та залежне становище.

36. Ви вважаєте, що краще рішуче і швидко дати відсіч тим, хто не згоден з Вашою думкою, ніж "тягнути kota за хвоста".

37. Ви легко і спокійно можете захистити себе від несправедливих дій з боку інших, в разі необхідності сказати «ні» в ситуації емоційного тиску.

38. Ви вважаєте, що спілкування з іншими людьми збагатить Ваш життєвий досвід.

39. Ви вважаєте, що підтримка інших людей дуже допомагає Вам у важких ситуаціях.

40. У важких ситуаціях Ви довго готуєтеся і вважаєте за краще спочатку заспокоїтися, а потім вже діяти.

41. У складних ситуаціях краще слідувати першому імпульсу, ніж довго зважувати можливі варіанти.

42. По можливості уникаєте рішучих дій, що вимагають великого напруження і відповідальності за наслідки.

43. Для досягнення своїх заповітних цілей – не гріх і трохи злукавити.

44. Шукаєте «слабкості» інших людей і використовуєте їх зі своєю вигодою.

45. Грубість і дурості інших людей часто доводять Вас до люті (допікають).

46. Ви відчуваєте незручність, коли Вас хвалять або говорять компліменти.

47. Вважаєте, що спільні зусилля з іншими принесуть більше користі в будь-яких ситуаціях (при вирішенні будь-яких завдань).

48. Ви впевнені, що у важких ситуаціях Ви завжди знайдете розуміння і співчуття з боку близьких людей.

49. Ви вважаєте, що у всіх випадках потрібно діяти за принципом "тихіше їдеш, далі будеш".

50. Дії під впливом першого пориву завжди гірші, ніж тверезий розрахунок.

51. У конфліктних ситуаціях віддаєте перевагу знайти будь-які важливі і невідкладні справи, дозволяючи іншим зайнятися розв'язанням проблеми або сподіваючись, що час все розставить на свої місця.

52. Ви вважаєте, що завдяки хитрості можна досягти часом більше, ніж діючи безпосередньо.

53. Мета виправдовує засоби.

54. У важливих і конфліктних ситуаціях Ви буваєте агресивними.

Методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д.Ендлер, Д.Джеймс, М.Паркер в адаптації Т. Крюкової)

Нижче наведено можливі реакції людини на різні складні чи стресові ситуації. Вкажіть, як часто Ви поводитися таким чином у важкій стресовій ситуації, і поставте відповідну цифру у бланк для відповідей.

Ніколи – 1

Рідко – 2

Іноді – 3

Часто – 4

Найчастіше – 5

Типи поведінки і реакцій у стресових ситуаціях:

1. Намагаюся ретельно розподілити свій час.
2. Концентрую увагу на проблемі і думаю, як її можна вирішити.
3. Думаю про щось гарне, приємне, що було в моєму житті.
4. Намагаюся бути на людях.
5. Звинувачую себе в нерішучості.
6. Роблю те, що вважаю найбільш підходящим у даній ситуації.
7. Заглиблююся у свій біль та страждання.
8. Звинувачую себе в тому, що опинився в такій ситуації.
9. Ходжу по магазинах, нічого не купуючи.
10. Думаю про те, що для мене головне.
11. Намагаюся більше спати.
12. Дозволяю собі покуштувати улюблену їжу.
13. Переживаю, що не можу справитися із ситуацією.
14. Відчуваю нервові напруження.
15. Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше.
16. Говорю собі, що це відбувається не зі мною.
17. Звинувачую себе в занадто емоційному ставленні до ситуації.
18. Іду куди-небудь перекусити чи пообідати.
19. Відчуваю емоційний шок.

20. Купую собі якусь річ.
21. Визначаю план дій і дотримуюся його.
22. Звинувачую себе в тому, що не знаю що робити.
23. Іду на вечірку.
24. Намагаюся осмислити ситуацію.
25. Застигаю, “заморожуюсь” і не знаю що робити.
26. Терміново вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.
27. Аналізую те, що сталося, чи своє ставлення до нього.
28. Шкодную, що не можу змінити того, що сталося, чи свого ставлення до нього.
29. Іду в гості до друга.
30. Непокоюся, що я тепер робитиму.
31. Проводжу час із дорогою, приємною для мене людиною.
32. Іду на прогулянку.
33. Говорю собі, що цього ніколи не станеться знову.
34. Концентрую увагу на своїх загальних вадах.
35. Розмовляю з людиною, чію пораду я особливо ціную.
36. Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї.
37. Телефоную друзіві.
38. Відчуваю роздратування.
39. Вирішую, що тепер слід насамперед робити

Опитувальник «Визначення психологічних типів залежно від ступеня оптимізму та активності (енергійності) особистості»

Інструкція для учасників опитування: Будь ласка, прочитайте наступні твердження і зазначте в аркуші для відповідей ступінь Вашої згоди / незгоди з ними. Для цього використовуйте наведені на бланку варіанти відповідей. Закресліть цифру, яка відповідає Вашій оцінці.

1. Я люблю слухати гучну музику.
2. Я думаю, буде важко досягнути моїх цілей.
3. Мені подобаються ситуації з певною часткою невизначеності, коли я не знаю, що буде зі мною далі.
4. Я люблю кидати виклик долі.
5. Доля більш несправедлива до мене, ніж до інших.
6. У мене стільки енергії, що я не можу навіть дві години просидіти без роботи.
7. Я менш щасливий за інших.
8. Мене дратують обережні люди.
9. Нині неможливо вірити у щось хороше.
10. Мені подобається змагатися.
11. Я легко та із задоволенням спілкуюся з особами протилежної статі.
12. Мене лякає моє майбутнє.
13. Я думаю, що в людях більше поганого, ніж хорошого.
14. Мені подобаються гострі відчуття.
15. У мене життєрадісний, піднесений настрій.

№	Ні, зовсім не згодний	Іноді це так	Звичайно (часто)	Так, я цілком згодний (завжди)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

Опитувальник для виміру суб'єктивного соціального благополуччя (Данильченко Т.В.)

Оцініть своє соціальне життя за останні три місяці. Для відображення Вашої відповіді, оберіть один з семи варіантів оцінок, що Вам підходить: 1 – абсолютно не згоден; 2 – не згоден; 3 – швидше не згоден; 4 – щось посередині; 5 – швидше згоден; 6 – згоден, 7 – абсолютно згоден. Обраний Вами варіант відповіді позначте в бланку у відповідній клітинці. Будь ласка, не залишайте жодну позицію непозначеною.

	1	2	3	4	5	6	7
Я відчуваю себе визнаним близькими людьми							
У мене гарні стосунки з тими людьми, з якими я мешкаю разом							
Я відчуваю себе відмежованим від світу, що мене оточує							
Я відчуваю, що оточуючі ставляться до мене з повагою							
Я задоволений тим положенням, яке я займаю в сім'ї та дружній групі							
Більшості людей можна довіряти							
Я часто відчуваю себе самотнім							
Я вважаю, що люди дійсно мене люблять							
Я вважаю, що більшість людей захищає виключно свої інтереси							
Я отримую підтримку від близьких і друзів, коли її потребую							
Могу сказати, що я – важлива частина тих груп, членом яких я є							
Люди байдужі до моєї думки							
Здебільшого можна бути впевненим, що інші бажають тобі добра							
Люди вважають мене впливовою особистістю							
Більшість людей завжди поводить себе чесно							
Стосунки з друзями та сім'єю приносять мені задоволення							
Якщо необхідно, я можу взяти на себе лідерство в групі							
Інші цінують мою роль в групі (вдома, на роботі, під час дозвілля)							
Я вважаю, що люди добрі							
Я можу повністю довіритися сім'ї та друзям							
Люди вважають мене надійним							
Мої головні потреби задовольняються, оскільки я – важлива частина суспільства							
Я вважаю, що подобаюсь людям							
Немає сенсу турбуватися про майбутнє, оскільки я все рівно нічого не можу зробити							
Я відомий успіхами, яких я досяг							
Я відчуваю себе дистанційованим від людей							

Я часто приймаю участь в громадській діяльності								
Люди вважають, що я досяг більшого успіху, ніж інші								
Я відчуваю себе зв'язаним з більшістю людей								
Я переживаю відчуття безнадійності через неможливість змінити своє становище в суспільстві (статус)								
Я активно залучений в життя людей								
Моя діяльність важлива для суспільства								
Більшість людей схвалює мої дії								
Я відчуваю, що втрачаю сенс зв'язності з суспільством								
Я завжди можу розраховувати на допомогу близьких								
Інші люди цінять мене як особистість								

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т.Холмса і

P.Page

Уважно прочитайте весь перелік, щоб мати загальне уявлення про те, які ситуації, події та життєві обставини, що викликають стрес, у ньому представлені. Потім повторно прочитайте кожен пункт, звертаючи увагу на кількість балів, якою оцінюється кожна ситуація. Спробуйте згадати всі події, що трапилися з вами за останній рік. Якщо якась ситуація виникала у вас частіше ніж один раз, то відповідну кількість балів помножте на дану кількість раз.

Життєві події	Бали
Смерть чоловіка (дружини)	100
Розлучення	73
Роз'їзд подружжя (без оформлення розлучення)	65
Тюремне ув'язнення	63
Смерть близького члена родини	63
Травма чи хвороба	53
Одруження, весілля	50
Звільнення з роботи	47
Примирення подружжя	45
Вихід на пенсію	45
Зміна в стані здоров'я членів родини	44
Вагітність	40
Сексуальні проблеми	39
Поява нового члена родини, народження дитини	39
Реорганізація на роботі	39
Зміна фінансового стану	38
Смерть близького друга	37
Зміна професійної орієнтації, зміна місця роботи	36
Посилення конфліктності стосунків з чоловіком (дружиною)	35

Позичка чи позика на велику покупку (наприклад, будинку)	31
Закінчення терміну виплати позички чи позики, збільшення боргів	30
Зміна посади, підвищення службової відповідальності	29
Син чи дочка залишають родину	29
Проблеми з родичами чоловіка (дружини)	29
Видатне особисте досягнення, успіх	28
Чоловік (дружина) кидає роботу (чи стає до роботи)	26
Початок або закінчення навчання	26
Зміна умов життя	25
Відмова від певних звичок	24
Проблеми з керівництвом, конфлікти	23
Зміна умов чи годин роботи	20
Зміна місця проживання	20
Зміна місця навчання	20
Зміна звичок, пов'язаних із проведенням дозвілля чи відпустки	19
Зміна звичок, пов'язаних з віросповіданням	19
Зміна соціальної активності	18
Позичка чи позика для покупки не дуже великих речей (машини, телевізора)	17
Зміна індивідуальних звичок, пов'язаних зі сном, порушення сну	16
Зміна членів родини, зміна характеру і частоти зустрічей з іншими членами родини	15
Зміна звичок, пов'язаних з харчуванням (кількість споживаної їжі, дієта, відсутність апетиту тощо)	15
Відпустка	13
Різдво, зустріч Нового року, день народження	12
Незначне порушення правопорядку (наприклад, штраф за порушення правил дорожнього руху)	11

**Результати визначення достовірних відмінностей у проявах
конструктивності стратегій у жінок з різним рівнем резильєнтності**

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
конструктивні стратегії	Equal variances assumed	1,498	,005	2,315	68	,024	,943	,407	,130	1,756
	Equal variances not assumed			2,315	67,944	,024	,943	,407	,130	1,756

**Результати визначення достовірних відмінностей у проявах
опірності стресу у жінок з різним рівнем резильєнтності**

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Опірність стресу	Equal variances assumed	44,310	,000	1,639	68	,106	-,886	,540	-1,964	,193
	Equal variances not assumed			1,639	51,533	,107	-,886	,540	-1,970	,199

**Результати визначення достовірних відмінностей у проявах
психологічних типів у жінок з різним рівнем резильєнтності**

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
								95% Confidence Interval of the Difference		
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
активні оптимісти	Equal variances assumed	1,616	,208	-1,556	68	,124	-,800	,514	-1,826	,226
	Equal variances not assumed			-1,556	67,645	,124	-,800	,514	-1,826	,226
активні песимісти	Equal variances assumed	131,308	,000	4,295	68	,000	5,657	,501	4,658	6,657
	Equal variances not assumed			4,295	35,151	,000	5,657	,501	4,641	6,674
пасивні песимісти	Equal variances assumed	151,189	,000	6,549	68	,000	-2,971	,454	-3,877	-2,066
	Equal variances not assumed			6,549	34,271	,000	-2,971	,454	-3,893	-2,050
пасивні оптимісти	Equal variances assumed	212,680	,000	4,317	68	,000	-2,343	,543	-3,426	-1,260
	Equal variances not assumed			4,317	34,978	,000	-2,343	,543	-3,445	-1,241
реалісти	Equal variances assumed	92,858	,000	3,765	68	,000	1,514	,402	,712	2,317
	Equal variances not assumed			3,765	37,827	,001	1,514	,402	,700	2,329

**Результати визначення достовірних відмінностей у проявах
показників суб'єктивного соціального благополуччя у жінок з різним
рівнем резильєнтності**

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
соціальна помітність	Equal variances assumed	26,825	,000	4,102	68	,000	5,400	,535	4,333	6,467
	Equal variances not assumed			4,102	48,860	,000	5,400	,535	4,326	6,474
соціальна дистантність	Equal variances assumed	45,331	,000	1,265	68	,210	,629	,497	-,363	1,620
	Equal variances not assumed			1,265	40,266	,213	,629	,497	-,375	1,632
гарні стосунки з близькими	Equal variances assumed	52,337	,000	4,267	68	,000	1,829	,429	,973	2,684
	Equal variances not assumed			4,267	38,973	,000	1,829	,429	,962	2,695
соціальне схвалення	Equal variances assumed	63,381	,000	3,066	68	,948	-,029	,434	-,895	,838
	Equal variances not assumed			3,066	35,468	,948	-,029	,434	-,910	,852
позитивні соціальні судження	Equal variances assumed	86,149	,000	4,012	68	,000	2,143	,534	1,077	3,209
	Equal variances not assumed			4,012	39,209	,000	2,143	,534	1,063	3,223

**Результати порівняння метричних даних жінок з різним рівнем
резильєнтності**

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
низький	Equal variances assumed	9,057	,005	2,627	32	,013	1,340	,510	,301	2,379
	Equal variances not assumed			2,550	23,533	,018	1,340	,526	,254	2,426
високий	Equal variances assumed	11,167	,002	1,135	32	,265	,542	,477	-,431	1,514
	Equal variances not assumed			1,091	20,563	,288	,542	,496	-,492	1,576

Результати порівняння резильєнтності чоловіків та жінок

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
								95% Confidence Interval of the Difference		
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
резильєнтність	Equal variances assumed	3,344	,003	2,425	68	,018	1,086	,448	,192	1,979
	Equal variances not assumed			2,425	67,878	,018	1,086	,448	,192	1,979

**Результати визначення достовірних відмінностей у проявах
показників конструктивності стратегії у чоловіків з різним рівнем
резильєнтності**

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
								95% Confidence Interval of the Difference		
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper	
конструктивніт стратегії	Equal variances assumed	14,002	,000	2,290	68	,025	,998	,436	,128	1,868
	Equal variances not assumed			2,356	58,993	,022	,998	,424	,151	1,846

**Результати визначення достовірних відмінностей у проявах
опірності стресу у чоловіків з різним рівнем резильєнтності**

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
								95% Confidence Interval of the Difference		
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper	
Опірність ь стресу	Equal variances assumed	3,350	,002	4,253	68	,000	1,708	,402	,906	2,509
	Equal variances not assumed			4,295	67,812	,000	1,708	,398	,914	2,501

**Результати визначення достовірних відмінностей у проявах
психологічних типів у чоловіків з різним рівнем резильєнтності**

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
активні оптимісти	Equal variances assumed	,177	,676	,719	68	,475	,296	,413	-,527	1,120
	Equal variances not assumed			,719	67,238	,475	,296	,412	-,527	1,120
активні песимісти	Equal variances assumed	,132	,717	,314	68	,755	,184	,588	-,988	1,357
	Equal variances not assumed			,312	64,595	,756	,184	,591	-,997	1,366
пасивні песимісти	Equal variances assumed	,975	,327	2,685	68	,009	-1,275	,475	-2,223	-,328
	Equal variances not assumed			2,704	67,999	,009	-1,275	,472	-2,216	-,334
пасивні оптимісти	Equal variances assumed	2,525	,117	1,915	68	,060	-1,091	,570	-2,227	,046
	Equal variances not assumed			1,926	67,974	,058	-1,091	,566	-2,221	,039
реалісти	Equal variances assumed	1,026	,000	3,888	68	,063	,748	,396	-,043	1,538
	Equal variances not assumed			3,890	67,429	,063	,748	,396	-,042	1,537

**Результати визначення достовірних відмінностей у проявах
показників суб'єктивного соціального благополуччя у чоловіків з різним
рівнем резильєнтності**

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
								95% Confidence Interval of the Difference		
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
соціальна помітність	Equal variances assumed	13,041	,001	2,294	68	,025	1,310	,571	,170	2,451
	Equal variances not assumed			2,332	65,945	,023	1,310	,562	,189	2,432
соціальна дистантність	Equal variances assumed	1,054	,308	-,720	68	,474	-,417	,579	-1,572	,738
	Equal variances not assumed			-,713	63,110	,478	-,417	,584	-1,585	,751
гарні стосунки з близькими	Equal variances assumed	8,856	,004	2,141	68	,036	-1,035	,483	-2,000	-,070
	Equal variances not assumed			2,096	55,544	,041	-1,035	,494	-2,025	-,046
соціальне схвалення	Equal variances assumed	,295	,589	-,998	68	,322	-,550	,551	-1,648	,549
	Equal variances not assumed			-1,000	67,532	,321	-,550	,550	-1,646	,547
позитивні соціальні судження	Equal variances assumed	,396	,531	-,393	68	,696	-,233	,594	-1,419	,952
	Equal variances not assumed			-,394	67,783	,695	-,233	,592	-1,415	,948

**Результати порівняння метричних даних чоловіків з різним рівнем
резильєнтності**

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Вік r	Equal variances assumed	7,216	,001	3,449	32	,002	-1,771	,513	-2,817	-,725
	Equal variances not assumed			3,319	20,856	,003	-1,771	,534	-2,881	-,661

Результати взаємозв'язку опірності до стресу та резильєнтності серед жінок

Correlations

		резильєнтність	опірність стресу
резильєнтність	Pearson Correlation	1	,513**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	70	70
опірність стресу	Pearson Correlation	,513**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	70	70

**Результати взаємозв'язку між психологічними типами та
резильєнтністю у жінок**

Correlations

		резильєнтність	активні оптимісти	активні песимісти	пасивні песимісти	пасивні оптиміст	реалісти
резильєнтність	Pearson Correlation	1	,353**	-,327**	,044	,018	-,153
	Sig. (2-tailed)		,003	,006	,715	,882	,207
	N	70	70	70	70	70	70
активні оптимісти	Pearson Correlation	,353**	1	-,303*	,013	-,116	,115
	Sig. (2-tailed)	,003		,011	,916	,337	,342
	N	70	70	70	70	70	70
активні песимісти	Pearson Correlation	-,327**	-,303*	1	-,460**	-,416**	,161
	Sig. (2-tailed)	,006	,011		,000	,000	,182
	N	70	70	70	70	70	70
пасивні песимісти	Pearson Correlation	,044	,013	-,460**	1	,589**	-,630**
	Sig. (2-tailed)	,715	,916	,000		,000	,000
	N	70	70	70	70	70	70
пасивні оптимісти	Pearson Correlation	,018	-,116	-,416**	,589**	1	-,403**
	Sig. (2-tailed)	,882	,337	,000	,000		,001
	N	70	70	70	70	70	70
реалісти	Pearson Correlation	-,153	,115	,161	-,630**	-,403**	1
	Sig. (2-tailed)	,207	,342	,182	,000	,001	
	N	70	70	70	70	70	70

**Результати взаємозв'язку між показниками суб'єктивного
соціального благополуччя та резильєнтністю у жінок**

Correlations

		резильєнтність	соціальна помітність	соціальна дистантність	гарні стосунки з близькими	соціальне схвалення	позитивні соціальні судження
резильєнтність	Pearson Correlation	1	,201*	-,346**	,499**	,046	,210*
	Sig. (2-tailed)		,096	,705	,415	,703	,081
	N	70	70	70	70	70	70
соціальна помітність	Pearson Correlation	,201*	1	,040	,423**	-,029	,508**
	Sig. (2-tailed)	,096		,745	,000	,811	,000
	N	70	70	70	70	70	70
соціальна дистантність	Pearson Correlation	-,346**	,040	1	-,017	-,031	,002
	Sig. (2-tailed)	,705	,745		,890	,800	,984
	N	70	70	70	70	70	70
гарні стосунки з близькими	Pearson Correlation	,499**	,423**	-,017	1	-,140	,671**
	Sig. (2-tailed)	,415	,000	,890		,249	,000
	N	70	70	70	70	70	70
соціальне схвалення	Pearson Correlation	,046	-,029	-,031	-,140	1	-,240*
	Sig. (2-tailed)	,703	,811	,800	,249		,046
	N	70	70	70	70	70	70
позитивні соціальні судження	Pearson Correlation	,210*	,508**	,002	,671**	-,240*	1
	Sig. (2-tailed)	,081	,000	,984	,000	,046	
	N	70	70	70	70	70	70

**Результати взаємозв'язку конструктивності стратегій та
резильєнтності серед чоловіків**

Correlations

		резильєнтність	конструктивні стратегії
резильєнтність	Pearson Correlation	1	,295*
	Sig. (2-tailed)		,013
	N	70	70
конструктивні стратегії	Pearson Correlation	,295*	1
	Sig. (2-tailed)	,013	
	N	70	70

**Результати взаємозв'язку опірності до стресу та резильєнтності серед
чоловіків**

Correlations

		резильєнтність	Конструктивність стратегій
резильєнтність	Pearson Correlation	1	,508**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	70	70
Конструктивність стратегій	Pearson Correlation	,508**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	70	70

**Результати взаємозв'язку між психологічними типами та
резильєнтністю у чоловіків**

Correlations

		резильєнтність	активні оптимісти	активні песимісти	пасивні песимісти	пасивні оптимісти	реалісти
резильєнтність	Pearson Correlation	1	,365**	-,125	-,463**	,309**	-,284*
	Sig. (2-tailed)		,002	,301	,000	,009	,017
	N	70	70	70	70	70	70
активні оптимісти	Pearson Correlation	,365**	1	,096	-,305*	-,327**	,222
	Sig. (2-tailed)	,002		,427	,010	,006	,064
	N	70	70	70	70	70	70
активні песимісти	Pearson Correlation	-,125	,096	1	,146	-,096	-,433**
	Sig. (2-tailed)	,301	,427		,228	,429	,000
	N	70	70	70	70	70	70
пасивні песимісти	Pearson Correlation	-,463**	-,305*	,146	1	,507**	-,658**
	Sig. (2-tailed)	,000	,010	,228		,000	,000
	N	70	70	70	70	70	70
пасивні оптимісти	Pearson Correlation	,309**	-,327**	-,096	,507**	1	-,349**
	Sig. (2-tailed)	,009	,006	,429	,000		,003
	N	70	70	70	70	70	70
реалісти	Pearson Correlation	-,284*	,222	-,433**	-,658**	-,349**	1
	Sig. (2-tailed)	,017	,064	,000	,000	,003	
	N	70	70	70	70	70	70

**Результати взаємозв'язку між показниками суб'єктивного
соціального благополуччя та резильєнтністю у чоловіків**

Correlations

		резильєнтність	соціальна помітність	соціальна дистантність	гарні стосунки з близькими	соціальне схвалення	позитивні соціальні судження
резильєнтність	Pearson Correlation	1	,515**	,011	,017	-,020	,210
	Sig. (2-tailed)		,000	,929	,891	,871	,081
	N	70	70	70	70	70	70
соціальна помітність	Pearson Correlation	,515**	1	,310**	,253*	,157	-,211
	Sig. (2-tailed)	,000		,009	,035	,194	,079
	N	70	70	70	70	70	70
соціальна дистантність	Pearson Correlation	,011	,310**	1	,297*	,415**	-,313**
	Sig. (2-tailed)	,929	,009		,013	,000	,008
	N	70	70	70	70	70	70
гарні стосунки з близькими	Pearson Correlation	,017	,253*	,297*	1	,411**	,064
	Sig. (2-tailed)	,891	,035	,013		,000	,601
	N	70	70	70	70	70	70
соціальне схвалення	Pearson Correlation	-,020	,157	,415**	,411**	1	-,384**
	Sig. (2-tailed)	,871	,194	,000	,000		,001
	N	70	70	70	70	70	70
позитивні соціальні судження	Pearson Correlation	,210	-,211	-,313**	,064	-,384**	1
	Sig. (2-tailed)	,081	,079	,008	,601	,001	
	N	70	70	70	70	70	70

Тренінгові заняття для розвитку резильєнтності

Модуль І.

Мета: розвивати комунікативні навички (вміння презентувати себе, встановлювати комфортні міжособистісні зв'язки) та асертивність (вміння у доброзичливій формі відстояти себе, виразити свої почуття та думки, не представляючи і не порушуючи гідності інших людей).

Компетенції: вміння комунікувати, розвивати стосунки з іншими людьми та шукати соціальну підтримку.

Вступна частина. Тренер: Вітаю і дякую, що знайшли час на себе! Наш груповий тренінг розроблений для того, щоб прокачати навички резильєнтності у цій непростій час. Що робити у такій складній ситуації?

1) дбати про свою «мирну гавань» (місце спокою, мирний рай, тиха гавань) – це наявність зони життя, де вам комфортно, передбачувано, спокійно;

2) resiliency (rezilêns) – набір психологічних інструментів та психологічних якостей, а також настанов життєвої філософії, які допомагають конструктивно переживати кризу, не впадати у розпач чи драму, але підтримувати зв'язок з реальністю і залишитися реалістичним оптимістом. Тому призначенню нашої зустрічі буде ознайомлення з набором психологічних інструментів, які сприяють гармонізації Я, уявлень про себе і ставлення до себе; актуалізації та активації процесів самопізнання; формування навичок емоційної і поведінкової саморегуляції, що укріплює їх психологічну стійкість (резильєнтність) – спроможність проходити крізь життєві випробування, зберігаючи, відновлюючи та плекаючи при цьому своєму психічному здоров'я, особистісну цілість, зростання, соціальні зв'язки

Перед початком роботи пропонуємо правила зміни груп, які є обов'язковими для всіх учасників:

1. Правило максимальної активності.

2. Правило «тут і зараз» (предметом обговорення є тільки те, що відбувається під час занять).

3. Правило конфіденційності (все, що відбувається під час тренінгу, залишається на тренінгу).

4. Правило «зняття генеральських погонів» (рівність усіх учасників).

5. Правило «Я»-висловлювання (говорити від свого імені).

6. Правило взаємоповаги та доброзичливості (відсутність критики, повага один до одного, право на власну думку: не оцінювати і не засуджувати).

7. Правило добровільної участі (право відмовитися від участі в обговоренні якоїсь проблеми).

8. Правило «піднятої руки» (не перебивати, говорити по черзі).

9. Правило «двох хвилин» (на виступ та коментарі учасників).

10. «Стоп»-правило (якщо подальше обговорення неприємне або небезпечне для Вас)

11. Правило «двох ніг» (у разі потреби учасник може тихо вийти з кімнати).

Основна частина.

1. Техніка «Вітаю! Це Я!»

Завдання: привітатися з присутніми, назвати себе і коротко описати свої стани (емоції, почуття, дії) у ситуації пермакризового/ полікризового сьогодення.

ЯК: Перший цей крок робить тренером, за ним учасники тренінгу. Відбувається знайомство учасників групи, створюється атмосфера підтримки, довіри, відкритості, емпатії.

2. Техніка «Моя рослина».

ЯК: Намалуйте будь-яку рослину, яка прийшла вам зараз в голову. Дайте відповіді на питання:

чи достатньо вона тримається за землю;

наскільки стійка (гнучка) її стеблина;

чи вистачає їй листя для гарного життя;

чи є в неї квіти, плоди;

яка навколо пора року;

чи є поруч іншим рослинам або тваринам;

чого не вистачає для хорошого життя? Домалюйте.

Обговорення результатів: розкажіть про рослину так, ніби вона – це ви. Які емоції у вас зараз викликають? Можливо, щось хочете змінити в рослині, прибрати, додати?

Зробіть це.

Заключна частина: рефлексія.

Що сподобалося?

Що не сподобалось?

Що корисного для себе побачили?

МОДУЛЬ 2. КОРИСНЕ (ПОЗИТИВНЕ) МИСЛЕННЯ.

Мета: навчитися корисному мисленню, застосувати підтримуючі (ресурсні) опори в складні моменти життя, отримати перелік справ, дій, речей, які повинні покращувати душевний стан.

Компетенції: навички позитивного мислення, відчуття впевненості і сили, підвищення самооцінки.

Вступна частина

Тренер: Здатність протистояти складним життєвим ситуаціям тісно пов'язана з нашим мисленням. В цьому контексті варто згадати про АВС-модель авторства А. Елліса. Назва модель є похідною аббревіатурою з таких компонентів:

$\frac{3}{4}$ A – активуючі події, речі, що з нами трапляються, тригери;

$\frac{3}{4}$ B (beliefs) – переконання, те, що ми говоримо собі щодо цю ситуацію, яку актуалізувала подія;

$\frac{3}{4}$ C (consequences) – наслідки, емоції та реакції.

Це не активуюча подія розуміє, що ми переживаємо та що ми робимо. Це те, що ми кажемо собі, наше переконання, уявлення, наші думки щодо ситуації, впливають на наше самопочуття та переживання, наші дії, навіть на

фізіологію. Відповідно, наші емоції такої поведінки починаються не зовнішніми подіями, а нашими уявленнями про них. Тому адекватно реагуванні на складну життя постійно заважають «пастки мислення» – ригідні патерни у мисленні, які можуть зменшувати нашу ефективність. Пастки мислення можуть бути:

1) пов'язані з пояснювальним стилем. Пояснювальний стиль – це як ми пояснюємо причини хороших і поганих речей, які трапляються з нами. Він звичайний та рефлекторний, виробляється впродовж певного часу.. Це ригідні способи пояснення наших успіхів та невдач;

2) виділеними А. Беком та Д. Бьорнсом в межах когнітивної психотерапії логічними помилками та когнітивними викривленнями – це неточні та непродуктивні прояви, які впливають на психічне здоров'я, розв'язання проблем, підривають успішні взаємовідносини. Чи були у вас подібні думки? Ригідне мислення керує тим, як ми інтерпретуємо поточну наявний. «Пастки мислення» – сильно жорсткі патерні мислення, які можуть стати перешкодою на шляху до досягнення резилієнсу та благополуччя. Основоположний принцип при цьому – наші думки керують нашими емоціями, нашою поведінкою, нашою фізіологією.

Розумова гнучкість (mental agility) дійсно на рівні нашої резильєнтності, втрати це здатність, що дозволяє подивитись на час з різним точок зору. А от пастки мислення стоять на заваді розвитку розумової гнучкості.

Деякі пастки мислення нас дезорганізують у ситуаціях, коли:

–ми стикаємося з невизначеністю, нездатністю спрогнозувати перебіг подальших подій;

–під загрозою опіняється щось, що ми високо цінуємо;

–ми вже боїмося певної ситуації;

–ми виснажились, не маємо сил, втомилися.

Чим же можна заробити, як змінити нерезильєнтне мислення? Коли ми провалюємось у пастку мислення, непродуктивні думки стають на заваді

емоційним переживанням, поведінковим реакціям тощо. Тому варто використовувати такі стратегії, аби їх подолати:

1. Доведення – використання даних для доведення собі, чому ця думка не правильна.

Початок речення – Це неправильно (не відповідає дійсності), тому що.....

2. Переформулювання (рефреймінг) – використання оптимізму для досягнення бажаних результатів – переосмислити та переформулювати те, як ми сприймаємо.

Початок речення – Більш корисним (помічним, ефективним) способом подивитись на це є / Кращим способом подивитись на це є....

3. Планування – ефективно, коли непродуктивні думки виникають внаслідок катастрофізації.

Початок речення – Якщо X трапитися, то я зроблю Y.

Техніка «Скринька (клуночок, мішечок, шанька, торбинка, калитка, ладунка) щастя».

ЯК: Уявіть, що зараз перед вами стоїть ваша таємна скринька, яку потрібно заповнити приємними словами. Яка вона? Намалюйте її. Явно відкрийте її і складіть у неї те, що вам запам'ятається

життю; що є для вас джерелом задоволення. Це можуть бути речі,

1. справи, дії. Дайте відповіді на питання
2. що лежить там;
3. хто збирав цей скарб;
4. що в ньому ваше;
5. що там не ваше;
6. від чого ви б відмовилися відмовитися;
7. що б ви хотіли додати;
8. вам легко чи важко понести цей багаж.

Намалюйте те, що лежить у вашій скриньці. Відслідкуйте свій стан у той момент, коли ви бачите речі намальованими на папері. Що робити? Що є джерелом задоволення? Додайте щось. Відмовтесь від чогось. Обговорення

результатів. Рекомендації з розвитку резильєнтності: плануйте життя на майбутнє; плануйте щось у межах сьогоденної реальності.

МОДУЛЬ 3. ПОШУК СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ.

Мета: допомогти усвідомити приналежність до спільноти та місце свого кола соціальної підтримки.

Компетенції: вміння вибудовувати взаємопідтримку та ефективну співдію, плекати життєдайні стосунки.

Вступна частина

Соціальна підтримка передбачає подвійний процес: з одного боку, сім'я, друзі, колеги та інші особи формують установки і поведінку людини, а з іншого – підтримувати її у важких моментах. Можна говорити про два варіанти такої поведінки:

- а) поведінка, спрямована на пошук емоційної підтримки виражається у бажанні поділитися своїми переживаннями з ближніми людьми і отримати відповідний емоційний відгук;
- б) поведінка, що спрямована на пошук інформаційної і практичної допомоги від інших людей (родичів, друзів, знайомих тощо), як правило, проявляється у зверненні до знань і життєвого досвіду значимої людини (пошук інструментальної підтримки). Таку поведінку можна оцінити як одну з найбільш продуктивних стратегій подолання різних складних життєвих ситуацій.

Інструкція: Подумайте і коротко опишіть на аркуші:

Яким був найщасливіший момент у вашому житті?

Яким був найщасливіший досвід у житті?

Що спонукає вас прокидатися вранці?

Для чого ви використовуєте свої гроші?

Хто є відомою людиною у вашому житті?

Опиши свого найкращого друга.

Як багато людей фігурують у ваших записах? Подумайте, для кого ви можете бути джерелом підтримки? Як саме ви можете підтримати іншу людину?

2.